

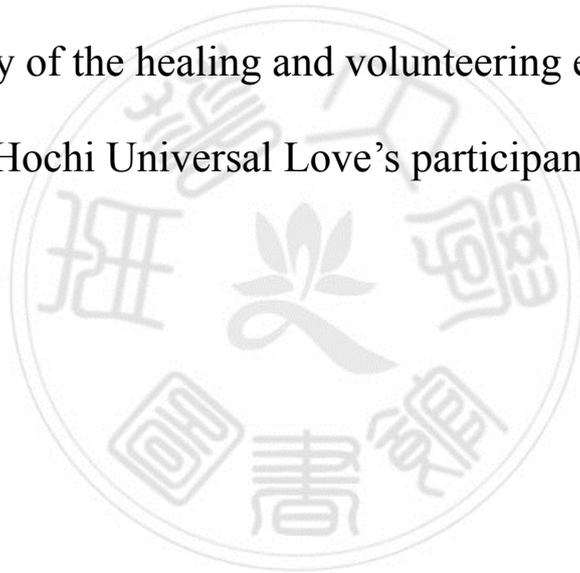
南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究

A study of the healing and volunteering experience of
Hochi Universal Love's participants



研 究 生：周美鈔

指 導 教 授：蔡昌雄博士

中 華 民 國 一〇四年 六月 三十日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究

A study of the healing and volunteering experience of
Hochi Universal Love' s participants

研究生： 周美鈞

經考試合格特此證明

口試委員： _____

釋永存

蔡品雄

蔡品雄

指導教授： 蔡品雄

系主任(所長)： 蔡品雄

口試日期：中華民國 104 年 06 月 30 日

謝誌

生命中有太多太多的貴人，總在最需要的那一刻伸出援手，真的好感恩！俗話說：「活到老學到老。」人生已過半百，對神祕浩瀚的生死學更是無法知其堂奧，在陪伴往生者過程中，在生死面前自我何其渺小。進入社會、進入職場、進入和氣大愛裡，諸多前輩的指導與長官的呵護，都為日後關懷生命時奠下前帶後良好的典範學習，今生所為何來？凡走過必留下痕跡，此刻浮現「年輕不要留白」的歌詞，很感謝自己能夠堅持到底，每個經過的歷程都是學習。

回想起第一次到南華，就被學校的一草一木所吸引，這裡充滿著療癒的大能場，感謝在兩年心無旁騖的課程學習階段，發生的每一個人事境，這段時光，充滿有趣的單元，同時享受著每一位授課老師孜孜不倦的教導，還有同學及學長姊們開懷的生命力，好感恩！想起開師父的英文，雖有怕但面對後還是克服了；何長珠老師的諮商理論和家排印象深刻，看到「和氣照顧」竟能如此溫煦地讓往生族親化干戈為玉帛；永有師父的輪迴與轉世，以及催眠帶我進入靈的世界，深入探究過去未來，對當下的此時此刻更為珍惜；還有游金潯老師的質性研究和心理劇，與學長姊們那段同歡的時光；班導小蔡老師的量化研究以及對同學的呵護，感覺好溫暖；大蔡老師的臨終關懷與詮釋現象學，讓我心生嚮往，好感恩！

能夠完成論文首先要感謝指導教授蔡昌雄博士，老師的「定」化去了我書寫過程的諸多急切與不安，您的一句「沒關係」「慢慢來」勝過那千萬叮囑；您的精闢妙喻下「粽子」成了文本分析的結晶品，讓我往「均」的結果邁進。更要感謝另外兩位口考委員——永有師父和蔡明昌教授的匡正和建議。原來被視為理所當然的內容，經過點醒，赫然躍出「是啊！」「太棒了！」「還好」「好在」。經過一次次修，一回回改，最後才能跟大蔡老師回報：「真的很感謝您、永有老師及小蔡老師，再次整理過後，比較能體會老師所說粽子的比喻，感覺更貼切。」當然對詮釋現象研究法有一丁點「懂」的感覺，整理論文也是自我生命的總盤點，感謝老師們的帶領！終於完成論文，終於可以致謝，終於完成一項不可能的任務，有種難以言喻的「鬆」，好感恩！

人生中的第一本論文能夠完成，感謝所有研究參與者，過程中所有善知識的成全與包容，有您們才有此論文；感謝大愛光老師總在論文最需要的時刻指引相關內容；感謝所有家人親眷，以及錫章、恩普、慧美、怡靜…還有好多好多人事境的關愛與護持！因為篇幅，無法一一具名的好同事、好朋友、好夥伴；更要感謝在書寫到上傳期間，自始至終陪伴到底的普安師父和美玲學姊，還有志良永不捨離的靈性之愛，感謝有您，有您真好！謹以此論文成果與您們共享。

周美鈔 2015.07.16 謹誌

摘要

本研究目的旨在瞭解和氣大愛志工啟蒙與身心修煉，以及和氣大愛志工行願與社會服務之概況，採用質性研究參與觀察法及詮釋現象學做為藍本，深度訪談七位和氣大愛的志工，並將志工的經驗文本深度描寫與詮釋，進行視域化以及脈絡的綜合分析。從研究中發現四個主要內涵：

一、從自覺、自省中找到靈性之愛：在看似不堪的人事境背後自覺自省，找到愛的本質。二、從自立、自了中根本改變生命質性：認知從自立中負起生命的完全責任，願意徹底轉換生命湯底，從而改變自了。三、從關係轉向中得到自主：從信念中真正轉軌，也從關係的轉向與釋懷中得到療癒，在身心自主下關懷生命、服務社會。四、從慈悲喜捨中得到真正的自在與自由：生命在發光發熱的過程中，內心充滿慈悲、充滿歡喜，所有療癒過程自然發生，從身心自由度更能發揮所長。

針對本研究目的，從內涵中得到研究結果是：一、置身法門訓練前經歷了陷落生命谷底及省思輪迴處境的苦難經驗。二、接受法門訓練因素包括因為相信、因為家人以及因為自願而來；且經過「煉」的考驗與明理的調適歷程。三、和氣大愛志工們經歷一個認知、覺察、轉化與圓滿的療癒過程。四、從行願服務經驗伴隨而來的是自利利人，已達達人的生命意義。

最後依據研究發現與結果提出建議：一、對個人：能得到靈性成長的機會及從實證中找到生命意義的機會；二、對團體：和氣大愛養成訓練與研究層面結構化、醫護界能應用和氣大愛之法作為輔助療法、和氣大愛之法能應用到家屬悲傷關懷或急難事件的心靈照顧之上。三、對學術研究：從研究方法的深廣度及修行團體經驗與交流等各方面均可再深入與延伸。

關鍵字：和氣大愛、志工、療癒、修煉行願、服務經驗

Abstract

The purpose of this study is to understand the HoChi Universal Love's volunteer enlightenment and mental practices, and their work ethics and social services. The study is of qualitative study of participant observation and interpretation of phenomenology design that interviewed and the experiences of 7 HoChi Universal Love volunteers. The volunteers' experiences were documented for a comprehensive analysis. The analysis determined the following 4 major themes:

(1) Finding spiritual love from self:awareness and reflection: finding the source of love from seemly unbearable events through self-awareness and reflection.(2) Change your life with self:reliance and understanding: the transformation of self-understanding can be achieved by becoming responsible for life through self-reliance. (3) Gaining independence from redirecting relationships: the changing and relieve of belief and relationships can lead to the healing of body and mind, caring of life, and service for the society. (4) Obtaining real freedom and peace of mind from benevolence and giving: through the process of living life to the fullest, one is filled with compassion and joy; one's healing process happens naturally; and one with a freed mind can better demonstrate its ability.

According to the purpose of this study, the following results were concluded: (1) Volunteers have been through extraneous life situations and experiences prior to the HoChi training. (2) The reasons for receiving HoChi training include faith, family encouragement, and voluntary involvement. The volunteers were "tested" and with acclamation to sensibility. (3) HoChi volunteers experienced a healing process that consists of understanding, awareness, transformation, and completion. (4) The volunteers demonstrated eusociality and the meaning of life through the service for others.

Finally, according to the results, the following suggestions were concluded: (1) An individual can obtain growth of spirituality and experience the true meaning of life. (2) An organization can benefit from HoChi Universal Love's structured training and researches. The heal care industry can use the HoChi practice as complementary therapies for caring for patients undergoing traumatic experiences and also their families. (2) The academia can benefit by learning from the group's practice experiences and research methods for furthering the understanding in related topics.

Keywords : HoChi Universal Love, Volunteer, Healing, Meditate and Practice,
Service experience

目錄

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	ix
圖目錄.....	x
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	6
第三節 研究問題.....	6
第四節 名詞界定.....	7
第二章 文獻查證.....	9
第一節 和氣大愛.....	9
壹、成立緣起.....	9
貳、創設宗旨.....	11
參、行愿與修煉之法.....	12
肆、和氣大愛團體特色.....	20

第二節 身心靈療癒.....	24
壹、療癒本質.....	24
貳、能量接觸療法.....	28
參、光療法.....	31
肆、小結.....	38
第三節 志工服務.....	39
壹、與志工相關.....	39
貳、與生命意義相關.....	40
參、與服務療癒相關.....	42
第三章 研究方法.....	45
第一節 方法論.....	45
壹、現象學.....	46
貳、詮釋現象學.....	48
第二節 研究對象與研究場域.....	50
第三節 資料收集方法、分析過程與步驟.....	51
壹、資料收集方法.....	51
貳、資料分析過程.....	53
參、資料分析步驟.....	53

第四節	研究流程.....	55
第五節	倫理考量與研究嚴謹度.....	56
壹	、倫理考量.....	56
貳	、研究嚴謹度.....	56
第四章	和氣大愛志工的啓蒙與身心修煉.....	59
第一節	陷落生命谷底.....	59
壹	、身體無奈與哀鳴的痛.....	59
貳	、刻骨銘心的生命創傷.....	67
參	、雙肩重擔的旋轉陀螺.....	72
肆	、蠟燭兩頭燒的忙與盲.....	76
第二節	省思輪迴處境.....	78
壹	、強權危機下的低鳴.....	79
貳	、關係疏離的衝擊.....	83
參	、難以磨滅的情與境.....	92
第三節	法門抉擇機遇.....	97
壹	、遭逢大愛光的轉折點.....	98
貳	、堅信道路的契合點.....	114
參	、生命轉化的立基點.....	125

第四節 投入修煉轉化.....	137
壹、修煉入徑印象深.....	137
貳、身心靈修煉的知覺經驗.....	142
參、人事境解構與處遇.....	156
第五章 和氣大愛志工行愿與社會服務.....	169
第一節 行愿道路得開展.....	169
壹、找到靈性成長之道.....	169
貳、服務理念的轉換.....	176
參、關懷內在的志工學習.....	183
第二節 入世行愿的服務.....	194
壹、建立光和愛的導體.....	194
貳、轉換宿命方向.....	204
參、社區化耕耘與經營.....	211
第三節 體現關懷真實義.....	219
壹、重燃健康與信心.....	219
貳、尊重生命的抉擇.....	225
參、從小我到大我的實踐.....	231
第四節 成就圓滿新生命.....	241

壹、身心靈療癒之機.....	242
貳、大愛光圓滿人事境.....	252
參、服務本質與意義.....	262
第六章 研究討論、結論與建議.....	279
第一節 研究討論.....	279
第二節 研究發現與結論.....	283
壹、研究發現.....	283
貳、結論.....	286
第三節 研究反思與建議.....	290
壹、研究反思.....	290
貳、建議與限制.....	292
參考文獻.....	297
壹、中文文獻.....	297
貳、西文文獻.....	309
附錄.....	315
【附錄一】半結構式訪談大綱.....	315
【附錄二】研究訪談說明書.....	316
【附錄三】參與研究訪談同意書.....	317

【附錄四】錄音訪談後反思紀錄.....318

【附錄五】文本詮釋現象分析四層次範例.....318

表目錄

表 1	身心靈對照表.....	7
表 2-1	父系與母系能量對照表.....	21
表 2-2	和氣大愛課程與身心靈的關係表.....	23
表 2-3	七色意義與身心靈的關係.....	36
表 3-1	質性研究之研究觀點.....	45
表 3-2	研究參與者基本資料.....	51

圖目錄

圖 3-1	詮釋現象學分析的四個層次.....	53
圖 3-2	主題分析概念圖－詮釋循環.....	54
圖 3-3	研究流程.....	55
圖 4-1	志工陷落生命谷底圖.....	78
圖 4-2	人際關係輪迴處境.....	97
圖 4-3-1	訊息處理模式.....	107
圖 4-3-2	法門抉擇機遇圖.....	137
圖 4-4	投入修煉轉化圖.....	167
圖 5-1-1	和氣大愛文教基金會體系.....	183
圖 5-1-2	行愿道路的開展.....	194
圖 5-2	入世行愿的服務.....	219
圖 5-3	小我到大我的天命實踐.....	241
圖 5-4	和氣大愛志工身心靈療癒的圓滿路徑.....	278

第一章 緒論

身心靈療癒自亙古以來，即是人類共同追尋之目標。在生命療癒的拼圖中，另類醫療提供療癒生命的另一種可能性。在《內在療癒的力量》中姜淑惠醫師以一個醫者立場推薦道：當世紀之輪轉到第三個千禧年，會從純粹理性、知性單一導向，步入感性、知性、與靈性互相融合、協調共存的時代特性，真正落實身心靈為一體。然而傳統醫療只能挾著科學之精微於身體治療，對於精神及靈性卻全然忽略。試想要實現自我的人，不都是在找回那原本就屬於自己的生命動力嗎？如何讓內心升起一種改變、轉化與解套的力量，這個歷程的走過，將是生命結構重塑的契機，也是時下尋求身心靈整體健康與眾多療癒課程蓬勃發展的主因！

第一節 研究背景與動機

研究者本身是醫護背景，從事護理生涯達三十餘載，剛畢業進入職場就被安排進入急重症加護病房，是我初次極為接近死亡的照會，內在經過很大的衝擊，後來雖然轉到一般神經內外科、綜合外科及婦科病房，但還是心有餘悸；之後轉到台中榮總，就業地點亦從門診到綜合加護病房以及神經內外科加護病房，都是生死交搏最直接的場域。當我從急性照護轉型到慢性的居家護理後，緊接而來的安寧居家，也是生命與生命最貼近的工作。回想多次訪視回家後，那段茫然無所適從的日子，不禁反思：我的生命意義在哪裡？我要這樣過一生嗎？案家要的是什麼？我可以怎麼給？人的生命長短並不重要，重要的是如何讓生命發出光和熱。在一個機緣下認識和氣大愛，這樣一進入就是十五年，從跟隨課程及修煉行愿的步伐，至今仍未間斷。

民國八十四年是研究者生命的一個轉折期，有機會參加皈依和受戒，當看到

「眾生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷、法門無量誓願學、佛道無上誓願成。」時，不知為何熱淚盈眶，當時並不是很清楚。只是想到多數人為身體的苦痛，來來去去，看得到的可以就醫，但在內心深處、在靜謐時分的煎熬，卻澎湃洶湧，又有幾人能解，如何讓生命得到更好的照顧？如何讓生命離苦得樂？也因為有了這份初發之心，就這樣在一次安寧志工培訓授課機緣下，社工引領研究者認識一位來醫院接受志工訓練的大愛光新生命，這是一位血癌，已被醫院宣判治療無效的末期病人，然而站在我眼前的卻讓人無法聯想，他是這麼高大、壯碩的一位陽光男孩，究竟什麼讓他願意這樣地付出？轉變他生命的契機是什麼？！

緊接著是一連串的驚奇與不可思議。在我的認知裡，大腦神經受損後，要修復可以說是難上加難，除非有奇蹟！當他帶我親身參與一場生命分享饗宴時，目睹另一位從加護中心出院，被抬回家等待死神的阿伯，眼前看到一隻原已癱瘓的手，竟然緩緩舉起，心中發出「怎麼可能！？」為何能再次舉起？而讓我更為震驚的是協助他們重新站起來的老師，也是一位從車禍中，經歷下半身幾近癱瘓後重生的生命，這一切是真的嗎？

人與人間的關係非常微妙，我們常會說對人要和氣，但到底什麼是和氣？當我回家翻閱那本他給我的「和氣」雜誌，書的封面寫著「和氣是一種關係，人與大自然的關係、人與人的關係、人與事物的關係、身與心與靈的關係、體內各個系統的關係。」阮淑容(2000)的分享引發我更深的好奇——從傷疤中復原、刺蝟變溫柔了、過動兒睡著了，就連癲癇發作的孩子立刻緩解了抽搐，凡此種種，孩子們的轉變，讓我目不暇及。後來翻閱借回的一本本雜誌，是什麼力量讓吃藥像家常便飯的鼻竇炎孩子，減少感冒和發作次數；讓挑食的不挑食；注意力無法集中的，主動協助幫忙；讓發展遲緩的兒童，安全感增加，情緒穩定，願意表達自己。自然傾聽一片片 CD，還有好多好多的生命故事在其間流轉。

什麼是大愛手？如何才能體會到天地宇宙間能量的存在，大愛手對身心靈是怎麼調理的呢？從此下定決心進入和氣大愛這個大家庭。心中這一個決定「進去一探究竟！」讓研究者一頭栽入就是十餘年。剛開始只是想：「如果可以讓病人減輕痛苦那該多好。」沒想到其他部分，而釋出給我的是更多的禪機和療癒力量，身體和個性隨之改變，在靈性提升過程讓我更認識甚麼是大愛光的慈悲。

當自我走到生命幽暗處，幾次無以自已，甚至生不如死之境，從「鞠躬、煉和氣與立如松」等自我修煉中，讓我的身心得到提振，而「大愛手與和氣照顧」是大愛光給我最珍貴的助人禮物，也是多年來從事居家護理不可或缺的「有為法」。在受傳和氣時，裡面這句「修煉自己，不要求別人」讓我更能掌握自己，是轉變我生命的指令，也是開啓通往內在自癒之道。周瑞宏（2000）說：「當愛的能量成長到 51% 的時候，整個生命就具有的正向力量，而開始良性循環有了感動就會感謝，...能感謝就能體會到愛的交流，就會得到愛，充滿愛，你就會感覺到這股喜悅的力量，源源滾滾充滿我們的心靈」，這份引領，讓我更加確信這就是我要走的「光的道路」。

記得 2004 年參與金門兩岸和平水陸法會的大愛手服務，當地人說這是一百多年來，第一次辦這麼盛大的水陸大法會，法會前夕點燈祈福晚會，師兄拍到了六顆心的照片，周老師說這是大愛光慈悲，祂傳遞訊息告訴我們：大愛光已經在慈悲整個法會，慈悲這裡的每一個生命了，我們要有平等心。大愛光就是這麼慈悲，六顆大愛心代表大愛光照亮六道眾生。大愛光鼓勵我們，提醒我們，讓我們知道：大愛光弟子所到之處，大愛光就會祝福，就會慈悲；同修所到之處，大愛光就會到，所以我們要行，把大愛光的道路給行出來。

在金門縣立體育館，大老遠就可以看到穿著淺藍色大愛手服的師兄姊們，在屋簷下、走廊邊做大愛手。當我們一行人搭車前往金城國中，老師帶領同修在那

裡做了一個下午的大愛手，指引同修們，用凝聚光團心法，整合吸收整個下午的慈場，當我進到了「光」的領域裡，做的進度好快，手似乎感覺不到任何用力。經過這次的大愛手洗禮，讓我更體會大愛光對每一個人的慈悲照顧。做完大愛手，步出校門，遇見同學和在學校服務的老師們，好高興地與我們揮手致意，一副大愛光充滿的樣子，像是與我們熟識已久的老朋友，大愛光廣結善緣的速度，再一次地令人打從心底嘆服。

周瑞宏（2009）說：「災難即是靈性之愛最豐沛的地方，災難啓發人性至善本質。」我們的地球怎麼了，這幾年從世界各地災難頻傳的報導，畫面中讓人驚心動魄，聞之色變。回想十年前，921 那夜令人膽顫心驚的大地震，震碎了家，震碎了夢，當時所有志工團體不分彼此，互相協助。和氣同修不分晝夜，前仆後繼前往災區，那時，因為還沒有進入和氣大愛團體，沒能前往災區做大愛手服務，只因一顆懸念的心，與姊妹一起探勘災區，以及幫忙發放物資，那時，看到太多有形、無形的傷口，卻是心有餘而力不足，那份無力感一直深藏在我心深處。

民國九十八年的 88 風災，又是一次台灣的大災難，由周老師親自領軍，面授機宜，我告訴自己再忙都要挪出時段參與志工行列。當我穿上藍色的大愛手志工服，與團體出現到最前線，無論為災民、為無家可歸的難民，焦急萬分的家屬，或為來自全球的志工們，為國軍弟兄，我們都各盡所能，哪裡有需要，這群大愛光的天使們，無私地往來於屏東高雄之間，只為了傳送這份大愛光的慈悲與溫暖。

現階段世界各地有多處大愛手定點服務的據點，大愛光從美國傳回台灣，從校園、公園、醫院、看守所到社區、到火葬場，甚至香港、大陸都有同修們服務的足跡，大愛光溫暖了需要的生命，也讓他們把這份光和愛帶回家，溫暖了他們的家庭，有太多的分享，太多的生命故事在期間流轉，雖有結集成書，然而在學術界的分享卻屈指可數！

在和氣大愛裡有幾個和其他靈性團體不同的特色就是「煉、悟、做」、「傳與複製」這些都是怎麼進行的？大愛手服務只是志工行愿的方法之一，還有許多為課程開班、為找尋生命方向者、為疾病受苦者，為醫院或居家病人、親友傳送關懷者，甚至為臨終或往生者，默默歡喜付出的志工伙伴們，為什麼他們會願意留下來，是如何跨越心中那段藩籬與不堪，這些經驗是怎麼構成的，如何改變個人？這些突如其來的動力如何產生的？為什麼心智系統願意聽從轉換？

來到南華上諮商課時，授課老師對我們說「一位諮商助人者，在助人前，一定要先被諮商療癒，才有能力協助他人。」令我印象深刻，可不是嗎？我們自己沒有被療癒前，遇到別人有問題時，如何能幫人。然而，話說回來，以古鑒今的事例，比比皆是，若我們可以透過修煉啟動內在療癒機制，或從別人的經驗中走過，也就不必重蹈覆轍。無論我們是否相信某種神，看到生命可以得到救贖，可以得到心的皈依，那是多麼令人雀躍欣喜的一件事，每個人都有或多或少，一些鮮為人知，而印象最深刻、最難忘的經驗，它是怎麼來的，經歷了哪些過程，這個過程對當事者來說提供了甚麼意義？對自我又是如何呢？

基於上述研究者參與大愛光訓練及服務的體驗，透過課程與分享，逐漸了解到參與和氣大愛的師兄姊們，多數在過往的人生路途上，都經歷過各式各樣不同的苦難，選擇參與投入大愛光的學習與服務後，在他們的身體、心理及行為上，均產生了莫大的改變，由於大愛光的修煉，不止限於表面的身體功法，更重要的是內在所具備的天人合一的靈性觀點，以及與此對應的身心行為修煉體系。

但是究竟參與者是怎樣達到療癒的？其經驗歷程為何？這個療癒經驗與其志工服務又有何關聯？研究者想針對這一連串的問題進行研究，期能將和氣大愛志工修煉助人的經驗特徵，讓更多的人知曉，也希望能將其修煉的身心靈內涵提升到知識的層次。當現象學與詮釋學兩相接觸，會碰撞出那些火花動能，這是研

究者期盼知道的，也是為什麼以「和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗」為研究主題的原因，希望透過拋磚引玉，從參與者心靈的轉化，將如何體悟到真正願意順服皈依，進而達到甘之如飴之境，重返現場，重歷其境，讓更多已在助人、想要助人、觀望助人的生命，從中得到療癒的力量，重拾信心，走出來！

第二節 研究目的

生活世界充滿許許多多不可思議的療癒機制，多年來和氣大愛從美國回傳到台灣，有太多的生命故事對我們述說，在社會上各種領域對志工的需求量有越來越多的趨向，在質的方面，這些志工的健康，是值得關注的。然而各界對志工身心靈在療癒方面與服務經驗的興趣闕如，研究者希望透過詮釋現象學的觀點，以和氣大愛團體內，擔任志工的個人經驗為主軸，把這些轉軌的契機，讓社會大眾，甚至學術界、醫療界看得見，因此，研擬本研究目的如下：

- 一、瞭解和氣大愛志工選擇接受此一訓練法門的置身處境與背景意義。
- 二、探討和氣大愛志工認知訓練養成的過程。
- 三、探討伴隨前述訓練養成而來的身心靈療癒過程。
- 四、探討和氣大愛志工的服務經驗及其對個人的意義。

第三節 研究問題

- 一、和氣大愛志工在選擇接受此一訓練法門之前的生命苦難經驗為何？
- 二、和氣大愛志工認知與接受此一訓練法門的心路歷程為何？
- 三、和氣大愛志工的養成訓練調適與身心靈療癒過程為何？
- 四、伴隨和氣大愛志工修行而來的服務經驗及其對個人的意義為何？

第四節 名詞界定

一、和氣大愛：意指「和氣大愛文教基金會」這個團體而言。

二、身心靈療癒

身心靈療癒的概念主要是依據和氣大愛生命學習中，周瑞宏（2006a）在「識透生命真相」一書中，從基本概念、三體、層次、展現方式、特質、關係、轉換能量達到圓滿做指標，針對身心靈的詮釋來做界定，如表 1 身心靈對照表所示：

	身	心	靈
基本概念	血肉之軀	靈魂	靈性
	可以看得到、摸得到、感覺得到的身體。	生命歷程的記憶儲存體。	生命核心體，包在靈魂裡。
三體	父母給予「身體」	靈魂盛裝進身體而稱「靈體（能量體）」	修煉凝聚靈性之光，成就「光體」
層次	外在生命，如電腦硬體	在生命裡，如電腦軟體	生命本體，如電腦電源
展現	言行舉止、反應表現	起心動念、情緒起伏	如如不動、光明清靜
特質	動物性	人性	佛性、神性、聖性
	慾望、需要	性格、情緒、情感	光明、無染
	壁壘分明的實體，能聚不能合。	有如顏料，色越混越濁。	有如光束，光越集越亮。
	防衛攻擊、交換佔有的具體行為。	是非對錯的價值觀、美醜好壞的愛惡分別。	超越兩元對立，一整體地存在。
關係	執著佔有，以性為愛，遇即佔有。	依存牽纏，以心為愛，經而記存。	相照成長，以光為愛，過而不留。
轉換能量	「有話好說」可以避免落入肉體層的反應	「不必溝通」是脫離靈體層的牽纏拉扯	「就是去做」就會進入靈性層的軌道
圓滿指標	身體健康	心性光明	大愛圓滿

表 1 身心靈對照表

茲將概念分述如下：

「身」指的是現象界的血肉之軀，包括言行舉止、反應表現。也是我們可以看得
到、摸得到、感覺得到的身體，它是情緒和心念的紀錄器，是我們的外在
生命，猶如電腦的硬碟。

「心」指的是能量界的靈魂，包括起心動念，情緒起伏。因靈魂盛裝入身體，故
又以靈體稱之，是我們生命歷程的記憶儲存體，是我們的內在生命，猶如
電腦的軟碟。

「靈」指的是真理界的靈性，是生命的核心體，顯現的是如如不動、光明清淨。它
包在靈魂的裡層，因修煉成就靈性之光，而成就光體，是我們生命的本體
猶如電腦的電源。

「療癒」則是一個過程，周瑞宏（2004c）在「大愛手—接上光源療癒身心靈」中
表示：一切的療癒力量都來自於我們生命的核心—靈性，大愛手把大愛光
的慈悲帶進來，啟發內在靈性之光，啟動內在療癒力量。我們本來就是一
個充滿光和愛的靈性生命，透過修煉和服務，就能體驗大愛光源源不絕無
分別、無條件付出的境界，回到自己生命的核心，身體就會從疾病苦痛中
得到健康，靈魂在愛的滋養下，最後就能達到「身體健康、心性光明、大
愛圓滿」的圓滿指標。

三、志工服務

是指出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞
力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能
及增進社會公益所為之各項輔助性服務（內政部社會司，2001）。這裡的志工，服
務的對象是「和氣大愛文教基金會」這個團體而言。

第二章 文獻查證

和氣大愛志工經過身心靈療癒的過程，透過修煉與行愿的結合，進入社會服務的場域，其中療癒與修煉，服務與療癒間的理論基礎為何？根據第一章研究動機和目的，本章從第一節和氣大愛；第二節身心靈療癒及第三節志工服務三方面的相關文獻內容進行整合與評述。

第一節 和氣大愛

「和氣大愛」文教基金會是一個非營利組織團體，本節針對其成立緣起、創設宗旨及行愿與修煉之法、和氣大愛課程（和氣大愛資訊網，2010）與身心靈的關係等做介紹，分述如下：

壹、成立緣起

和氣大愛文教基金會的成立，與周瑞宏老師的生命轉化與靈性成長歷程，有著緊密與直接的關係，因此，從其生平介紹起，以作為緣起的開端。

周瑞宏老師 1957 年出生於台北市，祖籍四川巴縣，在台灣成長、受教育。從小受外祖母修行的薰陶，崇敬嚮往古聖先賢修持德行的境界，敬佩景仰仙佛菩薩濟世救人的胸懷，與解除苦難的慈悲事蹟。他的母親特延請 李景圖老師，每週定時來傳授武藝，注重武德倫理、道家內功，並傳授推拿、針法、醫理，對醫德尤為重視，前後十餘年。

1980 年在軍中服役時發生的一場車禍，讓年僅二十三歲的周老師，幾乎瀕臨終身殘廢的邊緣，也讓他更加相信內在自癒力。他表示：「當被救護車緊急送

到醫院救治時，醫生宣布：『必須立即動手術，且即使手術成功，也難逃半身不遂的命運。』在不願接受如此殘酷的宣判之下，由母親用針灸、中藥治療，加上自己運氣調理，十七天以後，便能勉強站立；再經過如幼兒成長的過程，由學爬開始，終於逐步恢復健康。這次的經歷，除了深深體驗到殘疾病痛者與家人的辛苦之外，更親身體驗一個神奇的療癒過程，實證了運用正確的方法，配合適當的照顧，在充滿愛的支持與祝福的大環境中，人體便能完整地發揮自我療癒功能。就在這個時候，適蒙 老人家（指周老師的外祖母）點化；以感恩天地慈悲護佑之心，去看整個事件對生命更深層的意義，明白自己此生所為何來，進而積極地充分發揮和貢獻自己的生命。」

在 1980-1984 年期間，透過訪師、訪友，參學各種修行、助人的方法，探究生命意義，找尋修行法門與道路。由外面繞了一圈回到原點，發現靈性導師近在眼前，原來是樸實無華、看似平凡的 老人家默默期盼引領。與 老人家由後天祖孫關係，轉為先天法脈引路人，從此，由調理身體的健身層次，逐漸轉換走向修煉心性的修行路。1984 年赴美。將所學以「先天氣功」之名，傳授祛病健身、明理悟性的方法，開始走上報恩了愿的弘法之路。迎請 老人家赴美指引。1989 年取得美國加州中醫師資格，其後十年間，相繼修完碩士、博士學位。1991 年成立 Chi Holistic Institute，後再命名為 HoChi Institute。

1985-1994 年經由 老人家九年的引領，發現大愛慈場、大愛光的存在。1993 年返台教學。1995 年開始傳和氣照顧，教導隔空運用祝福的慈場能量。1996 年開始傳大愛手，開啓生命對生命的傳送大愛光。2000 年成立「和氣大愛文教基金會」，並在台、美設立專為協助癌友與重症患者重生的「新生命工程站」；開啓了更進一層運用大愛光，進行能量調理身心靈的方法，為光療普及運用的開始。

貳、創設宗旨

於 2002 年底，周瑞宏老師經歷生命的一個重塑轉化階段，他在「進入內在清淨地，重返本來故家鄉」後，回來見性起修，2003 年開始傳通往內在、覺醒內在靈性、轉化生命的修煉方法——立如松、鞠躬、走大圈、煉和氣、進入大愛光等，以及從大愛手、和氣照顧，到遠距光療的能量治療系統。他感謝大愛光一路引領修煉行之路，並且在自己身上演繹，從身入心、入性，身體力行、教學相長；在人事境中跌跌仆仆、反觀自省、修心化性的過程中，終使修、煉、行、愿的理論與方法，融合而為身心靈一整體的修行法門。

經過二十年的修煉、教學和能量調理的实际經驗與研究，以及傳統中醫的研習與臨床，發現絕大多數疾病的根源，來自於長期性的能量混亂失調，而心念的起伏和情緒的不平衡，又是導致能量失調的最大因素。明白了身體上的病痛，只是反映出結果，心念和習性才是致病和不快樂之因。

因此了解到，要讓身心靈整體得到健康的根本方法，是連接上宇宙中大愛光，啟發生命中光明良善的本質，提昇能量振動的頻率，協助患者重整能量系統，將低速重濁的能量，轉換為高密度的清淨光明能量，心性自然隨之而改變。找到情緒起伏的根源，化解慣性能量模式，即能真正剷除病根，恢復身心的和諧健康，進而使靈性成長。

「將大愛光的訊息帶給每一個生命」，把本身的修煉精華，如程式般複製，傳給每一個人，使人人知道大愛光的存在，一樣地能受用和傳送這個在天地間守護著世人的慈悲大愛光，幫助更多的人解除身心靈的病、苦，走上了悟生命意義的道路，是為此生職志與最大心愿。

參、行願與修煉之法

在宇宙中有這麼一個愛的大光源，默默地祝福著世界上的每一個人，不分宗教、不分對象，這就是愛的源頭，每個人都可以跟它連接。和氣大愛志工們在進入服務體系前，透過修煉得法之後認知，才能應用所學，幫助更多人解除身心靈的病苦，以下是慈場、行願與修煉之法的介紹：

一、慈場

地球有一個神秘的磁力在運作，裡面有電流會產生磁場，從小我們就在做磁鐵吸引與排斥的實驗，近世紀裡科學家也有磁場的諸多論述，甚至有量子、光學力學的應用。長期以來，我們可以看到許多對世界文明有重大貢獻的發明都與磁場概念有相關聯，也因此科學家都很努力深入了解磁場及其功能。但在和氣大愛則取其精神，把外在環境空間以「慈場」名之，因為它除外在慈場之外，還涵蓋內在慈場。周瑞宏（2006a）表示大愛光是宇宙核心的生命光源，慈場就是連接器，可以連接大愛光。接近慈場即會得到慈化，內在的生命之光就會被啓發，生命的層級自然由肉體、靈魂體，而轉換提升到靈性的軌道。

每個人修煉，開啓了靈性之光，生出了慈悲心，慈場便開始形成。慈場就是大愛光的能場，雖因修煉程度的深淺而有影響範圍與功能之不同，但無論是一燭光、五燭光、一百燭光、一千燭光，都是帶著滋養、溫暖生命的亮光，能圓滿自身、啓發造就他人，周遭互動的生命均能沾光受益。古今覺悟聖者慈悲世人的愿力是一體同心的，在宇宙虛空中凝聚而成「大愛慈場」，是直通光源的大寬頻連接器；與聖者們的慈悲同心同愿時，便與大愛慈場同頻共振。大愛光「修煉行願」之法，使內在慈場建立和擴大，能超越身體、靈體的遮障，進入靈性軌道，了悟及展現光明本質，啓動內在自癒力，掌握生命的主軸，開擴格局，主導自己的生命，發

出無限的力量（周瑞宏，2006a）。

二、大愛手

什麼是大愛手？周瑞宏（2004c;2006a）指出宇宙的核心本體是一團光，是一個充滿愛的無限大慈場—大愛光。大愛光是靈性的光明本質，常存在我們生命核心中，是神佛菩薩們對世人無條件、無目的、無要求的愛。1996年，由周瑞宏老師把大愛光從自身傳送出去的連接器和傳送系統，形成了一個可以讓每一個人經由有形的接觸，體驗和傳送無形的大愛光的能量軟體，這就是「大愛手」。

（一）被做前應有的準備：

1.做前，儘可能取下（自行收好）會影響能量連接和流通的金屬物品，以及眼鏡、手錶、首飾等。2.做大愛手沒有時間、地點的限制，找一個能讓自己放鬆、舒適的姿勢，坐、站或躺臥皆宜。3.被做的人試著放鬆身體的各個部位。4.眼睛微微閉上。5.雙手輕輕張開，掌心朝上。6.用開放感恩的心喜悅地接受。7.用心跟著默念「大愛祝福心念」

傳送光能的機制在於做大愛手是用靈性療癒生命的無限大力量，非外靈附身或特異能，大愛手就是賦予我們的內在一個能夠和別的生命完全相通的指令，讓我們成為可以和每一個生命相通的生命型態。大愛手傳送光能的機制，就是幫別人做的時候，一接上對方的需求，光能就開始接下來了，自己會先成為光的導體，光在體內流通，每個部位都充滿光後把光能帶到對方的能量體（靈體）中，從靈體層來清理身心，所以做大愛手是學習連接和運用大宇宙治癒能量，施受雙方同受益，本無分別是一體。

（二）如何做大愛手：

1.通常從背部開始做，再依需要和彼此的熟識及接受度，才會隨著大愛光的

引導，去調理頭部、四肢或其他需要的部位。被做的時候，感覺上有點像在撫摸、也有點像按摩、也有點像指壓、也有點像推拿，是一種很綜合的特殊感覺。

2.被做大愛手是很舒服的享受，但是也有可能被碰觸到某些部位的時候，會感到特別敏感，甚至還會有些疼痛；那是因為大愛手具有很完整的搜尋、調理並且同時紓解的作用，這時更要安心地把自己完全放開。會感覺酸痛不舒服的地方，也就是負面能量累積的地方，不論它隱藏得再深再久，連自己可能都從未察覺，大愛手會自然找到那個位置，把負面能量整個分解。

3.在被做的過程中，如果有不舒服的感覺，可以直接告訴做的人，稍加調整手法即可。大愛手是以放鬆、舒服、愉快、寧靜為主，不需有任何的勉強或忍耐。如果在局部或全身出現似涼非冷，如薄荷般清涼的感覺，那是純質的大愛能量已經在該部位流通，代表那個部位能量體上積存的負面能量完成清理，回復純淨了。

4.做大愛手時，可能身上會散發出一些味道，這表示大愛手已經在分解毒素了。也可能在做的時候，不由自主地流眼淚或鼻涕，口中如生出酸、鹹或苦辣的口水就吐掉，甘甜的則緩緩嚥下。

5.做完大愛手，如大、小便變臭或稀或硬結，都是排毒過程的良好反應，可以多喝些溫水，會更有幫助。

（三）大愛手效益

周瑞宏(2004a)在《慈悲溫暖和希望》一書中，依照內容性質不同編著，大愛手志工們把感動分享在生命的樂章、醫院服務、校園篇與身心靈調理篇裡的成果呈現，其中效益不外乎以下範圍：

1.有巨大的清洗轉化力量，是宇宙大愛光與我們本自具足的靈明本性的奇妙連接與運用。2.大愛手可以調理任何疼痛不適，轉為舒適輕鬆，讓情緒越來越穩

定、成熟、健康。3.會搜尋出身、心、靈各層面各部位的負面能量（心靈上的壓力、壓抑、恐懼、氣憤、對抗、沮喪、無助、絕望.....等負面情緒。4.身體內的病氣、毒素、細菌、病毒等。）加以分解轉換，並且開啓所有可能的排毒管道，用各種可行的方式排出體外。5.大愛手是輕柔美愛的接觸，同時蘊涵著身心靈全面性的整合力量，對做與被做的人，都是一次大愛光的充滿，不會有任何不良的副作用。

而曾籃榮（2008）針對原發性高血壓患者之心率變異做探討，採單盲隨機方式，以大愛手執行接觸性治療，結果發現患者被調理後生理上有放鬆傾向，高頻功率顯著上升，低高頻功率比顯著下降，收縮壓、舒張壓及心跳速率顯著下降，且患者有較高的滿意度。而藏密的功法促使人體內氣，從低能轉向高能，從低頻生到高頻，這就是「逆則聖」的修持（南懷瑾，1993）。

三、和氣照顧

「和氣照顧」是生命連接、生命相通的法。祝福到某一刻，就會生出一種模模糊糊的感覺。感覺只想向內了，這時候就代表已經在和氣照顧的慈場中，把自己帶進入中軸（人的頭頂中心與腳底中心的連線），準備進入寧靜之海。每天繼續祝福，頻寬就會越來越擴大，讓更多更多的生命，能夠經由這一條光的通路，在其中流通，也能夠使生命擁有中軸。和氣照顧能增加施做者與被施做者的能量，不受時空限制，因此，已往生的人也能接受祝福，進而圓滿（周瑞宏，2004b；2006a）。藏密氣功所以又被稱為高能氣功，是因為可以讓練功者在臨終時，以突變方式，使自己在激烈的生化反應裡，讓身體結構中的每個生物分子中所貯存的內氣，於瞬間全部釋放出來，稱之為「虹化」（南懷瑾，1993）。在和氣照顧中，把生命光網打開，整個生命頻寬就擴大了，光的通路就順暢了，此法經常被志工應用到社會服務的關懷上，生命最後的臨終照顧、往生關懷，可以

看到生命具體的生理變化，在告別式前後的入殮與火化儀式，透過和氣照顧，可以讓沒有修煉的往生者也達到類似「虹化」，釋放光明元素。

四、立如松

佛教有四威儀，分別是行如風、坐如鐘、臥如弓及立如松。禪宗修戒定慧的目的是直指人心、明心見性。禪就是要習定，由定而生慧，在鍛鍊中內省思察，心念從散亂趨漸不散亂，名粗住；其後心自然明淨，身體亦自然端直，不疲不痛，名細住。大部分的藏密、佛教瑜珈的煉法都以禪坐為主，然而在實踐探索中，南懷瑾（1993）講述的藏密氣功強調透過修煉，使其他脈輪回到中脈主輪上來，方能却病延年，他指出：一位西北學院的王興先老師在練功中感到有時從會陰到命門、玉枕再到百會，好像有一條剛柔有勁的皮條，沿著脊椎骨從兩頭被拉著，時粗時細，特別當人站立入靜後更為明顯。

此處的立如松是和氣大愛修煉法之一，主要以站立為主。但當生命有必要時，透過引導也可以坐著，甚至躺著進入狀態，當然就沒有像直立來得快速和直接，所以在修煉過程都建議站著。「松」同音「鬆」字，接通人在大自然天地間頂立的靈明正氣，使身體、心念、情緒自然收攝歸整，不為外在人事境的牽引干擾，成為健康光明正向的狀態。立如松就是接通天地線，幫助我們釐清和確立人生的主軸和方向，了悟明白生命的意義。在天地間有了定位，生命有了方向，自然不會偏頗，故立如松為學習和氣大愛之始（周瑞宏，2006b）。

五、鞠躬

周瑞宏（2006a）表示：鞠躬是用大愛光能量照顧身心靈的修煉法之一，可以快速地調整脊椎，讓脊椎能量流通。脊椎是人體的重要支柱，是能量流通的主

要管道。沒有經過鍛鍊，便會隨著歲月逐漸地衰老退化，在能量流通上就會有很多的障礙——越來越堵塞、長期地不通，導致各種痠緊痛與疾病的產生。以下是鞠躬如何提供我們身心靈整體療癒的介紹：

（一）鞠躬可以使散亂不規則的能量管道有序化，疏通、打開各層的傳導體系，讓能量溫柔細緻地流動到肌肉、骨骼、器官、血管、神經、經絡，裡裡外外的每個細微處，清理身體內累積的病氣、毒素，恢復健康的能量傳輸功能，是延緩老化、啟動青春活力的妙法。

（二）脊椎也是整個生命歷程的紀錄器。鞠躬進入了靈體層，即能打開此紀錄器，喚醒靈體覺知，讓肉體和靈體連接，修復清理靈體上累積的創傷。在上下收捲伸展的功法中，鍛鍊收放自如、能屈能伸的生命韌性；在節節細緻綿密的律動中，培養應事待人拿捏分寸的火候，同時造就內斂與外顯、嚴謹與靈活的生命特質。

（三）鞠躬是「先天功法」傳授多年以後的精煉結晶，當時有感同修們需要提高內外功的基礎，使層次往上提升。於是融合我從小煉功夫的底子，把所有功法精華化爲一招，這一招「靈性操」的母法就產生出來了。

（四）鞠躬是和每個部位細緻緊密地連接，把覺醒、覺知帶到每個部位，啟動每個部位的核心、啟動每個部位的自癒力。

（五）鞠躬把能量平均地送到每個地方，有需要的自然會補足，沒有需要的自然會調整輸出，是生命能量均富法。讓生命的每個部位都富裕了，便能造就豐足喜樂的人生，因為內在充滿了光，內在便豐足喜樂了；從裡面成爲一個豐足喜樂的生命型態，吸引的人事境物自然就是豐足喜樂的。鞠躬很重要的一個功能，就是讓各部的能量整合連接，成爲一體。

(六)人體結構上的兩個彎曲——頸、腰，就是「天(頭頸——思想)人(身軀——反應)部」、「人地(腿腳——行爲)部」交界處，心中的交戰經常在這裡，也是人體結構上負擔最大、最經常出毛病的部位。鞠躬使三 C 能量——溝通、合作、創造，在自身上先運轉形成團隊的能量之後，便能和他人形成緊密互動、相輔相成的團隊。

(七)在自身能量上轉換了，生命模式便得以調整成新的型態。同時，生命會彼此啓發，讓彼此的特質在對方身上展現，這是進化性的互補，而不是缺陷性的互補。這也是讓自己的心量得以無限地擴大，我的，你全有；你的，也能在我身上完全展現。生命會成爲一個無限開放、接納、流通，無限開創，無限制進化的積極生命體，可以無限地變化、無限地發揮。

周瑞宏(2006a)更進一步說明到：鞠躬把每個部位能量都走順，結構變密實，就把整個生命歷程走順了，就像壓路機一樣，把崎嶇的道路、鬆散的地基，變爲平順和密實。凹凸不平或硬、緊的部位，就代表裡面有堵塞，鞠躬的時候就是對自我的檢查與整合，調理身心靈成爲更優質、理想的狀態，只要會用就知道好處。每個人都渴望生命成長，鞠躬能讓人想通，發現和解除自己的強硬、僵化、固執，有了認知，有了意願，便能改變。鞠躬可以把心給鞠平，從起伏的頻率轉換爲平穩的頻率，性格平穩，生命的道路就平了。

上千年來，由於人類對任督氣脈本通的特性沒有認識，結果百日築基三年才能打通周天，可是近十年來，由於有深入認識氣路本來就是通的，「以意領氣」打通的紀錄逐年刷新。從實踐中摸索到人體中，尚有另一條更寬敞筆直，而粗細又可調的中脈，這是條人體攝取宇宙能量的最佳通道，它豎立在人體百會區到會陰之間，縱貫五輪三丹田(南懷瑾，1993)。和氣大愛有三光團(靈光團、靈心團與靈氣團)，從鞠躬功法修煉要領中在課堂中老師有諸多指引，也製作 CD 提

供：脊椎的裡面隱藏了生命的奧祕，鞠躬心法就是幫助你解碼，解開生命的密碼。脊椎是生命記錄器，記錄了你整個生命的過程，所有生命的活動，通通都記錄在脊椎裡面的生命檔案中。對人、事、境的反應也就是你生命記錄的設定；鞠躬是和你的能量體徹底、完整、細緻的連接，一點都不要急，讓大愛能量徹底、周到的走過你每個細微的部位。你做得愈徹底、愈細緻，動作自然就愈慢，心也就跟著愈靜（修煉筆記）。

六、煉和氣

周瑞宏表示煉和氣是和氣大愛修煉之母法。「和氣」須經受傳；傳和氣就是傳光體，正式啟動內在靈光的能量系統。靈光即生命的核心動力源，這個力量是以旋轉的動態存在著。旋轉是宇宙能量的核心力量，小至物質的分子，到人體中的 DNA，大至宇宙星系、宇宙核心，都是順著軌道運轉，它們的本質是一樣的。煉和氣即是啟動生命核心旋轉的動力，進行天人一體的自然調整，使能量全面更新、精鍊。在肉體層，活化每個器官的機能，快速清理積存的各種毒素；在靈體上，紓解積壓的負面情緒，把心打開，即會生出無名的喜悅（周瑞宏，2006a）。

生命核心之光一旦啟動了，體內即會開始產生奧妙的變化，有無窮的樂趣，會深切地知道自己的生命活起來了；信心和希望會從內在源源不絕地湧現出來，不必藉助外在的方式，即能解除壓力，恢復清新，根本脫離疲累、頹廢、痠緊痛；會重整生命的價值觀，自然能用全新的一顆心面對這個世界。受傳和氣即開始打開血脈、靈脈中潛隱的優質特性，整合過往的生命歷練與知識，成為轉化的力量，讓自身慈場形成，靈光逐漸增長擴大，使靈性提升，生命得以圓滿。

肆、和氣大愛團體特色

和氣大愛團體的特色對身心靈療癒有其存在的吸引力，就是「傳」、「複製」與「煉、悟、做」，所有功法都經由大愛光透過老師「傳」法過程，傳給進入課堂中學習的同修。而和氣大愛志工們在進入服務體系前，透過修煉之後了悟，接了法，就會有力量不斷地改變設定，從而生命會清清楚楚地生出智慧、力量與藍圖，認知到該怎麼做，這是一個煉悟做的循環（周瑞宏，2011c）本研究從修煉行願與課程的特色做介紹。

一、修煉特色

周瑞宏（2006a；2010）指出修煉就是對內經營聖事，不但要花時間、下功夫用心經營，而且要持之以恆，也就是下定決心做到底的生命志業。信心來自內在的堅定，而不是別人提供給你的，認定道路，就不會改變，誠心越大回應就越大，越相信自己內在力量，內在的力量就越能夠出來。

「大愛手」「立如松」「鞠躬」和「煉和氣」等法，雖然都是用大愛光能量調理身心靈的修煉法，可是每個法的切入方式不同，而每個法的相應層次也會不一樣。這些法就是天衣無縫的組合，彼此除了相輔相成，若依照和氣大愛的修煉流程（立如松>鞠躬>煉和氣，大愛手則適用於修煉前後的調理或外出服務），更有相乘的效果。

立如松是通天貫地「1」的父系能量，能量一旦通貫，就能清楚生命的方向，有承擔、有責任感、能夠表達出肯定、支持和鼓勵。而大愛手則是「0」的能量，透過傳送大愛光的過程，打開溫柔、慈悲、關懷、接納的特質。「0」與「1」的能量結合而為「中」，致其中和，是謂「和氣」。「致中和、天地位焉、萬物育焉」。生命的天地定位，萬物得其滋養，就是生命中的每個分子都得到大愛光的滋養，光

從裡面放出來，而成就光體。鞠躬就是初步整合「0」與「1」的能量，透過伸展與縮捲的功法，讓能量團成形，能量團融合天地，與大愛光源母光團「母子一體」。立如松建立主軸，再經過鞠躬初步整合體，此時煉和氣，就能迅速穿越肉體和靈體的遮障，進入到靈光充養的層次（周瑞宏，2006b）。煉和氣就是更進一步整合父系和母系能量，請參考表 2-1 說明。

編次	父系能量	母系能量
能量屬性	屬於「1」的能量，顯現於身體的左半邊	屬於「0」的能量，顯現於身體的右半邊
代表人	父親、長輩、權威者、上位者、職場、生命相關的男性	母親、晚輩、給愛者、下位者、家庭、生命相關的女性
能量調和的表現	肯定、鼓勵、確認、支持、不卑不亢、獨立、細緻嚴謹、有條不紊、有原則、責任義務感、能承擔、有勇氣、堅毅、有主見、果斷、莊重穩	安慰、溫暖、熱情、犧牲奉獻、慈悲、開放、接納、合群、引導、關愛、如實表達、能屈能伸、不離不棄、包容、濟弱扶傾、柔軟、平和、輕柔美
能量失衡的表現	自大、武斷、專橫、自以為是、貶損、排擠、「K」人、劇奸除惡、孤僻、質疑、吹毛求疵、自責、自卑、自我否定、優柔寡斷、依賴、猜疑、粗枝大葉、隨便馬虎、逃避責任、懦弱、糊塗、催急趕、推拖拉	叨唸、溺愛、掌控、要求、為了你好、誇大、諂媚、阿諛、奉承、強硬、暴力、情緒化、冷漠、討愛、自我保護、自閉、放任與任由、委屈、壓抑、忍耐、怕得罪人、纏黏繞、重兇猛

表 2-1 父系與母系能量對照表

（資料來源：周瑞宏，2006b）

二、行愿特色

和氣大愛的使命，就是關懷社會，關懷內在。因為每一個靈魂來到這個世上都是因著自己的任務而來。周瑞宏（2010）表示：每一個萬物之靈的人來到世上都是有心願的，都是乘著心願而來的，本愿是甚麼？本愿來自於一個無私的心

愿，你想要成爲怎樣的一個生命，想要爲整個大環境、爲地球做甚麼樣的貢獻。

和氣大愛志工的稱呼，對內稱爲服務隊，對外則以大愛手定點服務，校園傳光爲名。在行愿本質上，周瑞宏闡述甚麼是服務隊，服務隊的培訓是讓同修有機會把自己帶回靈性軌道中，在光的頻率中來檢視自己，所謂修煉是在生活中用法，從修煉中成長靈性，在清靜心中反觀自照，向內貼近，和自己的生命主軸連接，就能瞭解自己此生所爲何來。在不同的班會更進一步說明愛的本質，所以送出愛，必然回收愛；送出光，就會回收光；送出相信，就能回收相信，一切都是一個循環，心念的循環、能量的循環、行爲的循環，改變既定循環，就從把光和愛送出去開始。

三、課程特色

和氣大愛文教基金會是以「學習、善待、成全、圓滿」爲核心價值觀，以「覺醒、了悟、究竟、圓滿」爲修煉的核心主軸。因此課程特色包括心法和功法，心法是在課堂上所傳的法理、法益，功法指的是上述各種修煉的方法。周瑞宏(2010)指出：要學習聽心法的習慣。聽，就是接收，就是與法連接，就能進入狀態破除知見和知障。法就像空氣，法就是靈性，就是大自然，進入法慈場就能自然接上法，同修不需擔心會不會、能不能的問題。

在課程設計上環繞著核心價值，結合學習與服務兩大目標，從第一階入門基礎課程到第四階法流課程，均環繞在身心靈療癒這個主軸，不同的班別有不同的作用，也各具有不同的療癒功能。課程策劃與安排都由周老師和有心願的志工同修負責，同時因應現場不同的學員、族群及生命所需，而有不同的彈性變化，可以用靈妙活潑來形容。以下是和氣大愛課程與身心靈的關係表（表 2-2）：

學員班		
身體層 — 身「體」原料，身體健康、活化身體		
身（下元：精）	心（中元：氣）	靈（上元：神）
身放鬆	心放空	靈歸中
靈光充滿 煉夠、煉透、煉通	收束習氣	滋養三體
心法修成身心靈皆「美」，功法煉至身心靈俱「健」		
血路、氣脈皆通暢，皮肉筋骨煉健壯。	情緒穩定，心裡充滿正向，不累積負面能量。	靈光聚足，鍛鍊成就光結構，肉體退位，以備做進一步轉化。
靈性成長班		
靈體層 — 心「用」能量，心性光明、認識靈魂		
身（覺知體）	心（情緒體）	靈（理智體）
身覺	心開	靈醒
覺知療癒	撫慰靈魂	沈澱更新
心法修成身心靈皆「覺」，功法煉至身心靈俱「醒」		
無知無覺→有知有覺→醒 知醒覺。	靈體（慣性）讓位化軟殼。	裡面不再是慣性，靈光能量自流露。
一心向內班		
靈性層 — 靈「核心」本質，大愛圓滿、彰顯靈性		
身（靈氣團）	心（靈心團）	靈（靈光團）
身自由	心自主	靈自在
一心向內	光波周流	靈性軌道
心法修成身心靈皆「靜」，功法煉至身心靈俱「定」		
關照五官及六部、覺察起心動念，三體觀照身自在。	心靜、心定、心自主	光體就位成法身

表 2-2 和氣大愛課程與身心靈的關係表

（資料來源：周瑞宏，2006b）

第二節 身心靈療癒

今日的醫療尋求的是改變人體內在的條件，讓身體可以被治療，但不瞭解甚麼是療癒，也不瞭解那股內在療癒能量來自何處？本研究擬從**療癒本質**的角度切入，並以**能量接觸療法**及**光療法**做進一步的文獻探討：

壹、療癒本質

一、從信念中找到療癒波

宇宙間所蘊含的能量是生生不息的。如果沒有了能量，一切都無以存在，我們所看到的一切，以及那些絕大部分無以為見的，都充滿了波動與振動，人們就是活在肉眼看不見的頻率匯流處。信念體系是個人所選擇接受的成長與個人經驗架構出的基本想法，在能量法則中，多數學者（周瑞宏，2006a；Lynne McTaggart, 2006；Sandra Anne Taylor, 2010）都有一致的共鳴與共通性，那就是吸引力法則，也就是送出甚麼？就回收甚麼？這是一種鏡子原理，當我們真正反觀自照後，才有機會從向外追尋，轉為一心向內。

Herbert Benson（2010）發現：「信仰與信念事關重大。」如果你期待並且相信治療是有效的，那麼治療就真的可以為你的身體帶來療癒的效果。只要一個人相信或期望治療會有好的結果，這股正向的期待不管是出自病人、醫師或醫病雙方，都會具有難以抵擋的療癒能量。可見心靈的狀態與身體健康直接相關，然而當今社會，人們往往只關心身體而忽略了心靈。究竟人為了什麼來到這個世界？蕭宏慈（2012）表示身體只是心靈修煉的工具。若只關注身體而不顧靈魂，人就只是一具蠶食自然的行屍走肉罷了。心神與身體如果失衡，人就會百病叢生，需要付出極高的代價！

關於靈性能量對於療癒的重要性，透過對於靈性事件的信任，肉體會更快有回應，因為所有的療癒，不管是精神的或是身體的，都是要讓身體中的每一個原子及腦中的每一個反射作用，與存在於原子及細胞內的神性覺察互相調和（Keith Sherwood, 2003）。因為每個人的內在都有不同的信仰層面，而此一層面都會變成他內在的治癒動力；這和他信仰什麼宗教無關，「神」或是相信有「更高的力量」存在是治癒我們的好幫手。

二、從「愛」中找到療癒的力量

人生中的所有作為都是為了提升生命的集體意識，我們選擇以合一的力量來到地球，是為了讓人類更好，我們有能力做到。愛是我們的本質，也是我們的天命，當我們提昇自己的意識去擁抱這個事實，當我們讓自己的每個想法、語言、行為與愛共振，就可以在人間創造天堂。每個人都可以很偉大，因為任何人都可以為他人服務，只需要一顆充滿慈悲的心（Dannion Brinkley & Kathryn Brinkley, 2009）。

日人吉本伊信（1937）所創的內觀療法，強調人性暗淡的一面，要求患者學習正確的反省方法。需要先察覺自己的「我執」，對施與受之間，其基本課題是檢討過去到現在的具體事實，去體會在過去的人生過程中，那些人關愛我，或別人為我做了哪些事情，物質的！勞力的！還有精神層面的。在過程中，體會寬恕愛的可貴，從正面去內觀他人的愛，就能回憶過去自己所遺忘的愛，並且去感受別人給予自己的愛，因此，過去認為自己未被愛而有被害意識者，一旦想起自己被愛的事實，心理會有很大的衝擊，而使內觀加深。一個人到了這個境界，就會放棄對周遭人的偏見，融為一爐，稱為「人我一體感」。

三、從意義中找到價值

近幾年來，成千上萬重視身心健康的人，開始用潛能開發來探索自我。當生

理上出現狀況時，很容易會有肢體上的不適感受，像酸麻木漲痛；而心理發生衝突時，就會有壓力，會覺得不快樂、憂慮、抑鬱，甚至精神違常的行為，因此肢體與心靈、健康與疾病的病痛經驗感想，所要顯現給我們的意義就彌足珍貴（Arthur Kleiman,1994）。意念不僅改變我們自己的身心狀態，更能逸出自身，影響他人。Larry Dossey（2008）醫師以實例與研究報告，探索意識、心識與意義在健康上扮演的關鍵角色，他以多元觀點看待心靈的力量，邁向超越身體的療癒之道。意義影響我們的心靈與健康，心靈能超越大腦、時間與空間的限制，獨立運作，當我們開始碰觸到自身心靈境界的不朽本質，當心靈的力量重返醫學舞台，現代醫學才能真正成爲一門治療藝術。

羅傑斯認爲在個人思想和經驗中最重要部份是對「我」的看法，即自我概念。羅吉斯和馬斯洛等人皆主張尊重每個人的價值，並建議研究人類積極而健康方面的心理，如友愛、自由、感性、創造、人生價值、生命意義、人生成長、高峰經驗以及自我實現等，強調培育學習者的健全思想、情操及知能，使其能充分發展潛能、實現自我（齊力，2005；Gerald Corey,1996）。

因此，要自我覺察疾病背後的意義，而苦、大病、大挫折都是生命的禮物，傷口下才看到真正的力量。我們將疾病視爲一個禮物，每一個重大的手術或疾病都有心靈轉變的時刻，危機會製造脆弱與敏感的窗口，質疑我們已經成就的一切，但也可能成爲一個機會，使我們得到啓發。

四、實踐生命愿景得療癒

如何能夠達到真正的療癒，周瑞宏（2011b）提出「實踐生命愿景得療癒」的論點（註：愿即原心，是原本的初發之心）。他表示：「想要達到深層的生命療癒，就要跟地心連接。這樣的踏步，同時也是把生命中、身心中，所有的負面毒素都吸收掉、回收掉。在回收負面能量，回收身心毒素的同時，得到完整的療癒。爲什

麼能夠療癒呢？因為生命踏實了，當生命能夠實踐生命愿景的時候，便能夠得到真正的療癒。也就是說，當真正去做的時候，就會生出完整的療癒力量。行，是最大的能量，所以叫做行動。」

也說出了為什麼無法療癒的根本原因：「很多人只想要療癒，想等療癒好了再去做，所以整個人一直浮在地球表面，扎不了根，反而無法得到療癒，生命一直改變不了，這就是最大的一個誤區。」要如何解決和提升呢？也提出了解決之道：「所以很想提升，為什麼提升不了的原因，就是因為根扎得不夠深。跟地心連接，就是扎了一個很深很深的根。扎下和地心連接的根，這個根就能夠護持你向上茁壯。」

周瑞宏說：「你會很直接地感覺到，你在修、你在成長，而且越讀越踏實，你的心思越來越清晰，因為你的思維中，加入了更高比例的大愛光思維，所以你一定會發自內心地感到歡喜！因為你的含光量增加了，會直接感到被療癒，回復身心靈的純淨美。」當生命回復身心靈的純淨美，當生命充滿光和愛的同時，自然就能夠不療自癒。

綜合上述，確定精、氣、神在人體生命的作用上，猶如宇宙物理的現象一樣，是逐段分開，而又互相混合的。當人真正由於精力充沛，身心寂靜的效果而氣定神閒，全身柔軟而猶如乏力一樣，甚至會感覺到「柔如無骨」，渾身氣機在毫無覺受的狀態中普遍地充滿(與小嬰兒很像)。中國道家的氣脈之說，由莊子養生篇中提出「緣督以為經」與「中於經首」之會的概念開始，就一向認為任督二脈之打通與流暢，為修煉靜坐的要點所在。我們內在通道的敞開，實質上就是療癒，當神聖的療癒力量充滿了你的本質，你就能夠痊癒（陳德興，2009；周瑞宏，2006b；Donna Eden & David Feinstein, 2004）。

貳、能量接觸療法

蔡甫昌(2007)指出醫療日新月異，人體的複雜與奧妙，讓醫療存在著諸多不確定性。美國國家衛生組織的國家輔助醫療與另類中心，將輔助與另類療法分為五種：一、整體醫療系統（順勢療法、自然療法、傳統中醫等）；二、心身醫療（如：病患支持團體、認知行為治療、音樂、藝術、打坐、禱告等）；三、生物制劑療法（採用大自然物質作為治療藥物）；四、徒手及肢體療法（如整脊術與整骨術）；五、能量療法（即生物能量療法，如氣功及生物電磁療法）。本研究以此論述從文獻中得到印證大愛手的療癒法。

自古以來醫療模式就已經採用接觸介入為療癒的活動，而「撫摸疼痛區域」就是古老的一種療癒。在徒手療法中，埃及金字塔描述由一人的手搭在另一人身上的能量流動，醫學之父希波克拉底也曾記載按摩及徒手接觸治療。Keith Sherwood（2003）表示療癒絕不僅止於解除生理病狀，恢復生理健康而已，它代表的是回歸平衡與和諧。

身體若要健康，就必須讓整個生命本質健康，並且和身體內外的環境調和一致。我們常可聽說「有怎麼樣心靈，就有怎麼樣的靈氣(磁場)狀態。」所以氣場，就是一個能量場。身體是一個能量庫，一旦能量失衡就會生病，時下諸多接觸療法在提供療癒的過程都採用能量療法（Donna Eden, 2004；Richard Gordonr, 2008；荷田，2005；周瑞宏，2010）的觀點，它是每一個人都有，但又都不一樣！因為每個人的能量都是不一樣的。

在人類療癒模式中，「接觸」是人與人關係建立上至為頻繁的方式，也是一項被廣為使用的療法之一，觸摸的真正價值在於生命能量，以及觸摸時所蘊含的愛（Richard Gordonr, 2008）。王淑貞（2006）在痊癒能量的連接中表示：他可

以是一種儀式，也是最基本的護理模式，東方文化視其為一種能量的傳達。

近年來傳統輔助與另類醫療日益普及，研究醫療型態與消費者求醫態度改變，加上身心靈整體照顧理念興起，輔助醫療使用率高達八成以上，有的學者甚至發現社區成人有 95.8% 至少使用一種以上的輔助療法（曾月霞、林岱樺、洪昭安，2005）。在應用上，採用穴位按摩或結合芳香按摩療法，發現對接受幫助者之注意力有正面幫助，除可以降低血壓、心律、體重和體脂肪外，亦能增加副交感神經活性，達到生理上的放鬆（李宗芳，2008；陳玠樸，2009）。

身體穴位或反射區之功能與「生物全息」理論息息相關。「生物全息律」係指生物的任何一個小部分均具有整體的信息，均可視為是整體的縮影。穴位或反射區雖會因分割整體縮影的比例不同，而略有出入，亦不妨礙其效用。「不通則痛」是中醫的基本病理，身體某個部位氣血不通，穴位或反射區就會有所反應。保健貴在有恆，當我們觸摸到疼痛的部位，就在該部位多按摩一會兒，不僅可緩解疼痛，對疾病也有治療效果（紫圖，2009；三采文化，2010）。

李鴻江（2006）以自身行醫經驗表示：推拿按摩，手法醫學，起自東方，源於中華，古稱按摩，後稱推拿，其實是同源。推拿按摩治療疾病或損傷，是在中醫學理論指導下，運用辨證施治規律，在人體上選用適當的部位或穴位，施以各種不同的手法，而治療病傷的一種有效的醫療方法。全世界的人都有觸摸、揉擦痛處，以使痛觸好轉的本能，而且觸摸已經發展成一種獨特的知識系統和藝術——按摩。

按摩的速度可快可慢；按摩的力道可以時而輕快溫和，時而深沉有力，按摩師的雙手與被按者身體間的無言溝通是非常精細微妙的；每一個撫摩技巧：扇形撫摩、圓形撫摩、體側撫摩、交錯撫摩、揉捏法、按壓法、拍擊法、拉抓法、震動法、掌壓法等，都是按摩的基本原素，讓人無限地變化與併用這些技巧，創造

個人的獨特手法。自我按摩：可以用雙手來舒緩身體、撫平焦慮，也可以用雙手來刺激循環、消除疲勞，並感到清爽有活力。不同國家或派別的按摩可能的相互影響（中里巴人，2009；周瑞宏，2006b；Kehlai Myceweil hasuen, 2004）。

此外，我們的能量有生理的，也有心理的範圍，生理能量不健康，心理能量自然也會受到影響。在能量醫學（Donna Eden, 2004）一書中，以健康觸療為基準，發展成能量人體動力學架構。透過經絡、氣輪、氣場等系統進行自我能量開發。並解說各種能量的功能、運作方式並見證實踐成果，提供多種紓解壓力疼痛的實用小指南，可依個人實際需求作練習，以達到身體能量之平衡。Roger & Richard Trubo（2003）運用思維場療法來打通經絡的能量流，紊亂就能被瓦解和根除，就可以達到情緒重新平衡和治癒的神奇效果，在 75%至 80%的病人有效。加上一些改良，已到達 98%病人有效，不同的情緒失調需要不同的程式，或者說不同的系統規則，對於某一種特定的狀況，某個系列的按壓方法比其他系列更為有效。

靈氣（Reiki）是一種宇宙天地間的能量，連接身心靈的內在力量，源自藏傳佛教。荷田（2005）表示存在只有一種療癒力量，那就是自然本身，在靈氣，稱之為「宇宙生命動能」。它蘊含遠超過一般身體與生俱來恢復健康的力量，可以戰勝疾病，療癒身心。而在歐美廣為流傳的靈氣，是源自東方的「掌氣療法」，在十九世紀末由日本臼井甕男先生重新研究、傳承。王淑貞（2006）以從事安寧療護多年經驗，將靈氣接觸治療應用於臨床，所做成效有 80%表達身心舒適，有輕鬆感，對失眠有明顯反應，50%能入睡。Keith Sherwood（2003）也說：治療者傳送能量給個案，能讓病因消除，主要是順應神的旨意，允許自己和神的意識合而為一，同時也療癒著他、豐富著他、教導著他。然而在雙手能量療法之後，近距療法要花三到五分鐘的時間為自己補充能量，為自己充電，在遠距療法之後，更要花相當長的時間為自己充電。

因為大愛手是連接宇宙中治癒生命的能量源，不是技術，而是提升身心靈層次的藝術和寶藏，它是照顧身體、認識靈魂、親近靈性的靈性成長之法，也是解讀生命訊息和生命圓滿之法。祂在「施受雙方同受益，本無分別是一體」的本質基礎上演繹，用一顆至誠慈悲、貼近生命的心去做大愛手，會深入認識與療癒彼此的生命，了悟而成長，擴大生命的頻寬與深度。也在身心靈做深度的療癒，但不會耗損施予者或接受者的能量。施予者如同宇宙能量的通道，將光與愛透過雙手傳送給接受者，全程閉上眼睛、放鬆，就能達到療癒的效果（周瑞宏，2006a）。

總而言之，《黃帝內經》中順應自然、身心合一的理念，以及注重治未病的預防醫學觀點，其重要性可見一斑。人體經絡系統，外聯皮膚、筋肉，內絡五臟、六腑，具有運行氣血，濡養全身的作用。身體表層的穴位或反射區，如同身體臟腑的「視窗」，由外在的反應，可瞭解內部的健康狀況，藉由外在穴位或反射區的刺激，即可用來防治疾病（三采文化，2010；周瑞宏，2006a；陳德興，2009；紫圖，2009；Ken Dychtwald,1998）。大愛手的奧妙與殊勝在於傳，像軟體一樣，一經下載、安裝，立刻可以使用，受傳後即可連接宇宙中治癒生命的能量源。當這雙大愛手伸向對方，並不是靠自己的元氣在做，而是宇宙大愛光無限大的慈悲祝福能量，直接經過大愛手流向對方，產生奇妙的連接，天地、宇宙、你和我完全融在一起，一整體地得到大愛光的療癒、祝福和啟發，透過身心靈去學習、體驗和彰顯天地宇宙生生不息的慈悲大愛，讓宇宙大愛光關懷地球的大慈悲愿力，經過我們的生命傳送出來（周瑞宏，2006a）。

參、光療法

本研究將光療法的相關文獻，擬分別從一、與氣場相關、二、與生命轉化相關、三、與靈性療癒相關等三方面整合如下：

一、與氣場相關

古中醫的立論基礎，在於一切生命活動皆取決於「氣」，也就是生命能量。生命能量的消耗、減弱，導致體弱與衰老，五臟六腑的精氣神，都會因為消耗、損傷、失去平衡而危害健康，加速老化。因此，為各種病痛與健康問題所困者，健康的枷鎖在於「氣」（黃國清，2009）。

每一個人都擁有一個發光的能量場，「真氣」在「瑜伽」術中，又有別名稱它為「靈能」，「靈蛇」。至於西藏的密宗，則稱它為「靈力」，或名為「靈熱」。印度瑜珈的觀點認為，是人體內部最精微的能量系統，它造就人類進化的事實。而其核心--靈量(Kundalini 昆達里尼)則是潛藏在我們尾椎三角骨內的力量，它捲曲成爲三圈半的形狀，而這骨在醫學詞彙上叫做薦骨(sacrum bone)，瑜珈的練習全部以開發這部份之能量往上延展至中脈全開，爲修行之最終目標(謝汝光，2002；Alberto Villodo, 2008；Geshe Michael Roach, 2004)。

人體的每個主要氣輪都是一個漩渦狀能量的中心，分別座落於脊椎底端至頭頂的7個點上，也就是我們七個力量中心—海底輪>脾輪>臍輪>心輪>喉輪>眉心輪>頂輪（Keith Sherwood, 2003）。人類記憶的能量層面會刻劃在自己的氣輪裡，每一樁所經歷過的大事，或情感上的關鍵事件所造成的銘印，猶如化學層面刻畫在神經元裡一般，脈輪和能量場通常都有各自的顏色，透過內在視覺轉換過程，察覺到這些肉眼所看不到的影像和顏色。（Joyce Whiteley Hawkes, 2009；Keith Sherwood, 2003）。

Fecelinje C.&Fecelinje B. (2007)則從科學面介紹氣場、能量與人的關係。並收錄以儀器偵測拍攝的氣場相片，由其中歸納出科學性、邏輯性、條理性，發現探究不同顏色的彩光，可呈現一個人的不同人格及身心靈狀況。氣場控制，簡而言之就是指身心和能量的互動反饋，它是一項自我拓展、探索和療癒內在

身、心、能量的計畫。

中國修煉者也發現有此東西，當時把它叫做先天之氣。一般人終其一生都不會喚醒此能量，只有代代相傳獲得正確修煉方法的人始能喚醒。靈量亦稱為氣輪(Chakra)脈輪-是圓盤、漩渦，或輪子的意思。經絡是能量的運輸系統，而氣輪乃是能量的中途站。生命以能量透過脈輪這個通道傳遞到肉體，當任一通道因任何原因關閉或卡住時，滋養身體的能量就被限制住，而產生問題，不久就會轉變成為生理疾病(謝汝光，2002；Keith Sherwood, 2003)。

王唯工(2010)在《氣的樂章》中，指出現代生理學在循環理論中的一些盲點，其中最重要的體認：血液是以流動的動量向前衝，一直衝到各個器官或穴道。對於「氣」的觀念，則指出共振是氣的源頭，因為是在最好的共振狀態，所以血液可以用很小的能量輸送。他並進一步明確點出，氣就是在血管及血液中傳送的聲波。這個聲波與各器官之共振，包括手腳中各個迴圈的共振系統，都是在胎兒發育時即逐個形成的。

明、清以來，修習靜坐或修煉丹道的人，普遍流行著一種理念，那便是煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛的境界。同時修煉仙道丹法的人，過程中非常流行「煉精化氣」，要「百日築基」(南懷瑾，1990；周瑞宏，2006a)。神是什麼？《黃帝內經》太素本神論中的神之理念：神乎神，不耳聞，目明，心開，為志先。真正要講到「煉精化氣」的境象，南懷瑾(1990)認為：只有借用靜坐的過程中，自然地停止呼吸的境界來做說明，最為確實。

在中國文化中，佛家的禪定、止觀、思惟修，以及瑜伽術、催眠術，乃至道家的胎息、凝神等等，凡是攝動歸靜的姿態和作用，統稱為靜坐。不管用什麼方法來修習靜坐，它總是靠我們這個身、心的作用。一般從事修道或靜坐的人，不管從「守竅」入手，或「練氣」入手，都認為氣與靜坐、氣與道、氣與長生不老

的健康之術，是有絕對的關聯。經過合理的修煉，這種潛藏的生命之能才能發生作用（南懷瑾，1990）。

二、與生命轉化相關

幾千年來各個宗教的覺悟者都齊力倡導用靈性過日子，就是要凝聚這份慈悲光。要怎樣用靈性過日子？周瑞宏（2006a）表示就是要經過轉化過程，把我們慣用的生命頻率做轉換，如果我們跟周遭的人，可以用光的方式互動，就可以融合在一起，大自國家、政壇，小自家庭、個人，就能一片祥和。也就是在能量、物質層級的好壞、對錯、美醜等等對待性的問題中，轉換到光的層級，一切就化了。

在心理的對立與調和方面，森田認為一切宇宙現象都建立在相對關係、調節作用以及均衡之上，心理現象亦無例外。他認為心理現象是在不斷變動的過程中才能維持均衡，產生適應自我保存的方向。此現象為精神的拮抗作用或調節作用。神經質的人是慾望與壓抑所交織的均衡性失去自然的流動，停留在一處，以致產生心理衝突的情形。人的一生就是生之慾望與死之恐怖相對相待的，經歷種種變化而彼此消長的整個過程（森田，2010）。

Peirce（2013）指出訊息是通向更大更多知識的入口，有時會以奇特而不合邏輯的方式出現。她相信直覺認知、啟發及智慧是我們其餘 90%的腦力，若只死守著邏輯，便只會用到有些科學家說的 10%。「直覺」產生的要領有：1.留心身邊的巧合：巧合其實是「共時性」——有意義的巧合。2.直覺會在你做某一件讓你「忘了時間」的事情時產生，記住是哪些事。3.要產生直覺，必須平靜，以增加你和共時性的因緣。4.直覺有三種形式：意象、聲音、律動。

所以，練習你的五種感官敏感度，透過察覺聲音、意象、律動的練習，讓你的直覺變精準，透過衝動、閃過的念頭、洞見和感覺，視野清明。用「身、心、靈三位一體」的概念，來看待意識的運動，我們將更了解自己的感知如何創造了我

們的現實。要創造出任何事物，則意識必須經歷三個階段：1. 自靈往下流動做為靈感，並在心中形成概念和計畫。2. 自心流出做為動機，並在身體升起成為結果和形式。3. 自身往上移動成為圓滿，並再次在靈中體驗和更新。

以「天人合一」思想為基礎的生命能養生道，就是一種讓生命能量源源不絕自體養生法。人體有五大能量倉庫，也就是五臟，它是大本營，由六腑將其能量輸送至相關系統、組織。因此，五臟是根本，補充並平衡五臟的能量，那麼，人體就能發揮自我療癒的功效，這就是生命能養生道的內涵。因此，補充生命能量，並懂得調整臟腑能量運動，再造生生不息的生命力，才是防病抗老的根本之道（蘇永安，2004；黃國清，2009；紫圖，2009）。

心的本質是清靜，因此有菩提自性，本來清淨；諸法不離自性，三界唯心自照之說。佛教心理治療是一種修的歷程，一種「觀」、「反省」、「靜坐」、「冥想」的修行，強調的是「自性」，自性與自我的不同在於自性是「流動不居」的，由色、受、想、行、識五蘊組合而成。五蘊相互影響，不斷變遷，最後因緣和合；每一個事件都是從一剎那相接到另一剎那，生命成了一股剎那流動的生滅（東方佛學院編著，1970）。

因此，《生命能養生道》即根源於大宇宙場的生命大道。運用生命能解碼技術，直接調動大宇宙的生命信息、生命能量，以促進人體場的生命律動，達到天人合一的養生至高之境。透過特殊能量信息的經絡傳導，可直接啟動人體細胞的原始本能，誘導體內的深層脈動與微觀運動，進而帶動細胞的新生與活化反應，以及體質的改造工程（蘇永安，2004）。

三、與靈性療癒相關

「靈性」（spirituality）是我們的本性，又稱為佛性、神性。神性是永恆，本自具足的大梵，是超越主客二元論說，也是一個至善、光明的本體，圓融無礙的

光體，在靈性的追尋中，當它和宇宙的母光源合而為一，即能成就來去自如，永恆不滅的生命本質。是個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰，是個人生活、社會及精神意義與目的，也是人將與超越存在頂點的至上實體結為一體，這種超常意識狀態，是取得超個人經驗的一種方法，對療癒和成長都有幫助（南懷瑾，1990；周瑞宏，2006b；Brant Cortright,2005；Viktor E.Frankl,1995）。

在光療的運用上，周瑞宏（2006b）針對七彩光與身心靈的關係做了完整的介紹，詳見表 2-3 所示：

七色	意義	與身心靈的關係
紅	身體最重要的基礎就是紅色的血液，血液也代表熱情、喜悅、基本生存需要，送紅包則象徵發達、繁榮；要滿足基本需要（健康、金錢、關係、時間）才能往上層走。	身體層外層
橙	紅塵漸淡，想要進入內在，啟發生命力	身體層中層
黃	把生命的潛能打開，展現以及與別人互動的能量，像要認識生命、開始自主，是主權的顏色，故皇帝著龍袍。	身體層內層 (與靈體層接軌)
綠	療傷、治癒的能量，清理靈障，想對生命有更深的認識。	靈體層外層
藍	撫慰靈魂，讓生命徹底走過，藍色代表天空，把生命中的天空打開，與生命中的天空相通，治癒就是回到源頭，回歸本來。	靈體層中層
靛	進入靈性軌道的基礎。靈體層走到最深層，走通透了，要進入靈性層了，深入和天連接。	靈體層內層 (與靈性層接軌)
紫	重返赤子，就是靈性軌道。	進入靈性層

表 2-3 七色意義與身心靈的關係

（資料來源：周瑞宏，2006b）

周瑞宏（2006a）表示「靈魂是能量，而靈性的本質就是光。」光也是一種能量，為了做區隔，他以比喻方式做說明：靈魂的本質就好像顏色，就像我們的性格、特質，各自是一種顏色，顏色多了，混在一起，就會變黑了。我們與人互

動，包括親子間、夫妻間、工作伙伴等的關係也是一樣，各自有不同的立場，在靈魂的立場是不能混和的；然而到了光的層級，不同的光色，如果能融合在一起，光就越聚越亮，整個地球將要轉換以光為導向的靈性世界。這是所有宗教共同努力的，是神佛菩薩共同在祝福的，也是人類的進化之道（John Hick,2001）。

東方的氣，在西方也已經被研究得很多，我們每個人身外都有磁場、都有五彩的氣，但因為生理和心理狀態的不同而表現出不同的顏色，就像彩虹的紅、橙、黃、綠等顏色(通常身心健康者、彩虹的能量也越強)。由此你會知道世界上還有很多種生存方式的選擇，所以價值觀會慢慢轉變--從小我走向大我（Keith Sherwood, 2003）。

Doreen Virtue（2007）在靈療過程以一位光行者的立場，敘述自己聽從內在指引的歷程，奇蹟式地從逃避到面對自己的天賦，從漠視內在聲音到臣服於聖靈指引，進而行心靈解讀和能量治療。光行者是一種責任，能為這個地球帶來正面的影響，不論你有沒有宗教背景，光和天使仍然都與我們同在，心裡有愛，就會有光；想像光，就成為光。

Ken Wilber(2006)在《一味》中強調身心靈並非互不相容的，肉體的慾望、心智的理念與靈魂的了悟，都是宇宙神性的完美展現，大圓滿的莊嚴情態。整體法界是全然神聖的，不論它是展現在肉體、心智或靈魂。安住超越於塵囂之上，世界會從最純粹的解脫之光升起。在本來面目無情的奧妙中，放下所有，那是存在於當下的一種覺知，它是我們的「神性」。各種境界不論高低、聖凡或深淺，都是人本初神性的示現，修行的旅程，也是意識從通靈次元的「與神相遇」進入精微次元的「與神結合」，最後進入自性次元的「我即是神」之一種歷程。

宇宙由彼此相互關連、不同振動頻率的層面所組成，是一個相當複雜的系統。人類跨越不同的向度，成為最高層（靈性）與最低層（物質或肉體）之間的

橋樑，整體性健康是靈性治療的目標，療癒是一個過程，每個人都必須負起個人健康的責任。然而如果提高振動頻率，較低的能量就能向上轉化到高層，較高層的能量可以維持在高層，也可以從較高層轉化以供應低層所需。也就是在靈性軌道中自然能化解靈魂層與肉體層的煩憂與病痛，這與諮商工作者助人時的位階一樣，唯有自己能力在高階時，才能化解中階與低階的問題（何長珠，2009；周瑞宏，2006a；Brant Cortright, 2005；Keith Sherwood, 2003；Sanaya Roman, 2008）

肆、小結

生命含蓋身、心、靈三個層面，想要保持健康，就必須維繫這三方面的衡定。換言之，當心智越來越精細時，則身體也必須相對的精細，否則會導致身心的失衡；而靈性的提昇亦緣自身心的平衡而來。因此，在靈性修持道上，三者是缺一不可（何長珠，2009）。無論醫療或傳統民間場域的核心理念，亦強調身心靈各層面的整合，目標在於滿足人人各層面的需求，以達到整體人的和諧，最終使其肯定生命的意義，擁有愉悅自在的生活。

在人類的歷史中，奇蹟的發生自古到今，中外故事，無以計量。看似無法治癒的疾病豁然痊癒，到底內在的療癒力起了何種療癒機制，意向的力量有多強大，個別意識究竟帶有多大的「感染」力量？我們很難想像，在生命中是機率也好，是偶發也罷，促進自我療癒力量之道，可說是百家齊鳴（周瑞宏，2006a；Andrew Weil, 2009；Lynne McTaggart, 2006），這些學者專家，用他們的實務經驗，提供這把啟動自發性痊癒之鑰，讓我們可以自我療癒，也能夠療癒世界。

第三節 志工服務

壹、與志工相關

「服務」、「公益」、「志願」的組織，漸漸融入我們日常生活的世界裡，對於個人、家庭、社會甚至國家的影響既深且遠。學者專家研究主題大多朝向參與志願服務的動機、訓練、志工對服務的環境感受與生命歷程轉換的軌跡等為前提（呂界月，2004；童棟樑，2008；張英陣，1997；歐陽秋華，2009）。然而表面意義外，隱而未明的框架（frame）才是真正影響臺灣志願服務走向的實質影響力（呂朝賢，2002）。

過去國人參與志願服務的情況，發現做善事以捐款居多，比提供志願工作服務還高。李宗派（1997）以中部四縣市環保義工成員以已婚的女性，教育程度在高中職以下，年齡介於 41 至 60 歲之間者佔多數，主要透過現有人際關係的介紹而成為義工，年輕人口參與這項服務的比例甚低。曾華遠（1997）、張英陣（1997）等人評鑑各縣市推展志願服務現況時，發現各縣市非營利組織機構普遍的缺乏專業化的管理；推動公共服務的工作時，限於節省經費，而缺乏培養專業的人才規劃。組織專業管理與領導知能之不足，使得非營利組織公共服務工作的推動，常常是事倍功半。

服務學習是一種教學法，紮根於經驗，經驗是學習的基礎，也是一種方案，強調任務的達成，著重於轉變、有效與互惠三個層面，以獲得具有創造價值滿足志願服務的動機。一個完整的學習，從經驗資訊的接觸開始，經過批判、反思、概念抽象內化到主動實踐（彭敏松，2005）。

李宗勳（2001）藉由「學習型組織」實踐組織學習理論，並蓄積彼此間的互

信基礎，透過對資源聯結與組際學習的學理基礎，檢視我國實務中推動之「學/社區安全聯防」行動方案之資源聯結情形與組際學習方法，認為「造人運動」需要透過社區動力培訓與組際學習，蓄積讓社區活起來的能量。在邁向永續社會過程，必須先要讓社會的成員先有「永續性」，不但要在理念上遂行「典範轉移」，而且在行動上也必須「起而行」。

和氣大愛文教基金會係由一群有志一同的人組成，並以志願人員為主的團體。其志工性質兼具有多重的身分，既是弟子，是學員，又是志工。是不是志工的區分，不能單以有沒有「支領薪酬」為畫分，而是以「內外」為區分——對內護持是弟子，對外服務是志工。以弟子身分，對內護持，是照顧學員，輔佐團體。對外服務的志工，展現的是公益行為。二者共同為傳遞和氣大愛的生命教育精神為主軸（周瑞宏，2006a；歐陽秋華，2009）。

志願服務運用單位計分有 15 類，目前政府都有一定的法律規範，有志工招募、培訓的規定，有服勤的管理規則、服務時數的登錄，有獎勵、表揚的規定。和氣大愛志工運用的屬性上，可分屬於「社會服務類」及「教育文化類」。前者以「基金會」為名，後者以「大愛光學府」為名；以「基金會」為名者有大愛手服務、居家關懷服務、其它公益活動服務等，以「大愛光學府」為名者有協助課程及行政服務，如：抄錄逐字稿、資料整理、課程諮詢、推廣服務、文宣行銷等（周瑞宏，2006a；歐陽秋華，2009）。

貳、與生命意義相關

唐秀治、陳貞秀（1997）綜合多位學者的研究認為人類對其所承受疾病或苦痛所賦予之意義有：一、對個人生命或能力的挑戰；二、侵犯個人存在或所有的仇敵；三、對個人過往行為之懲罰；四、軟弱失敗及失去自我掌控；五、由現行

責任義務解脫的方法；六、獲得他人關注、支持及妥協之策略；七、對個人角色與功能的傷害與喪失；八、使個人生命存在更具有價值。生命經歷苦痛時，可以從對疼痛引發的定義來詮釋，所得到的影響各不相同，反應也都不一樣，當然結果就不同。

Frankl 認為快樂與心理健康取決於我們尋找人生意義的能力。他表示人進入存在、人格的核心時，人不只是個體化了，同時必需整合身體、心理及靈性這三個向度，才能使人完整。由此可知，人是由肉體、靈體及靈性組合而成，這三層原是分離的狀態，經由修煉才能融合在一起，其關鍵就在於打開最核心的靈性之光，重新轉換生命的主導單位。心理學之父 William James (2001) 在《宗教經驗的種種》中指出：一種更廣闊的生命之感，高於這個世界自私、瑣碎的利益。覺得理想的力量與我們的生活有一種親切的聯繫，並願意委身於它，受它支配。當封閉的自我界線消融時，一種巨大的振奮與自由之感。情緒的中心轉向愛與和諧般的情感，關注於非自我中心的要求。

生命的價值來自於真心，真心的層次，佛與眾生，帝王跟小老百姓，聖人和罪人都是平等的、沒有差別。現代人的生活步調快速，為了因應和面對瞬息萬變的社會與生活情境，與心理困擾逐漸成為生活的一部份，Maslow (1970.) 認為人的行為受到五種與生俱來的需求，所引導和激發，人不會同時被所有需求所驅使，只有較低層的需求，如生理、安全，愛與歸屬的需求被部分滿足後，較高層的成長需求，如尊重與自我實現的需求才會變得重要，因此，擴展自我的意識與高峰經驗所帶來的效用是自我超越，最終能促進人的成長與自我實現。。

以印度德勒莎修女為例，她聚集了各地方的志工一起服務，協助這些垂死的病人乞丐在臨終之前至少活得有尊嚴，活得像個人。而志工們藉著無私的服務和不厭倦地投入，發現「真我」的奇蹟就這樣悄悄的發生。每一個人都必須找到自

己的「道路」，無人可替代，朝正確、適合自己的那個方向走，方向對了就能建構生命的意義。在過程中，我們不斷的操練，不斷的運命，也不斷的形塑自己的個性，越來越能整合並找到真實的自己。過程是基本的也是重要的（陳美琴，2009）。

儒家的人本主義強調「主體性」與「內在道德性」原則，一個人對自己行為、能力、或價值觀的感覺、態度及評價如何？人是具有靈性生命。每個人都有去創造及為尋求意義人生而服務的驅策力，在助人過程，當你把個人意志與大我連結，你會更明白人類的進化道途和你在其中所扮演的角色，會找到個人的人生志業，並獲得實現他的工具，會對人類，甚至動、植物或地球本身有貢獻，也會歡喜去做，從中連結到更愛自己、滋養自己，並以更高、更有愛心的方式與人互動（周瑞宏，2004a；Doreen Virtue,2007；Sanaya Roman, 2008）。

總言之，做為一個人，不只是要實現自我，或是滿足驅力，或是心理衛生強調的去適應社會環境而已，而是要更進一步的去超越自我的格局，實現生命中的意義（Roger Walsh,2003）。

參、與服務療癒相關

國父說：「人生以服務為目的。」在學習的過程，目的就是達成組際間的共同目標；由於公私部門協力方式涉及複雜之組際關係所形成之網絡，各方之協力行為不僅是分工，而且是各組織文化的深入接觸，因此，目標達成之關鍵在於異質組織間之文化融合達成程度，是以組際學習的標的為彼此文化的學習與融合，形成協力合作的夥伴文化。

周瑞宏（2010）指出光團的形成是一種夥伴關係，是來自一份甚深的愿力呼喚。當你聽到光團呼喚的時候，心中會有觸動，這份觸動往裡面延伸，會向裡面

一直振動，只要你循著這份觸動，往裡面延伸，就會找到內心很深很深地振動，光團的呼喚，就能引爆你靈心無限大的寶藏、無限大的能量。你的心就會真正的開了。心真正開了，就是把你生生世世所累積的能量，發揮出來，把你的生命推向到一個新高。

服務整合要落實到社區的層次，首先需要建立整合的機制，也就是要發展系統，每種整合的服務都有其相互關係的機構，支持的團體、案主及其互動。（呂朝賢 2002；張英陣，2003）。服務的整合，就是把這些網絡整合成一有功效的系統以服務社區居民，在社區就要把這種社區的服務，看成是有組織社區的一個子系統，社區服務的子系統就是在處理人的服務投入如何為社區所接受，如何導向社區的目標，並轉化成社區的政策及最後服務的提供。

Peirce（2013）表示意識都必須遵循「是→做→有」即靈→心→身這三個步驟來進行。創造過程的第一個階段，由靈往下行到心，也就是由「是」落實到「做」的過程，這是靈感即時、衝動的流動。我們充滿了超意識的指引、熱誠、目的以及擴展的渴望。在第二個階段，由心擺盪到身，也就是由「做」擺盪到「有」。我們體驗到熱切與專注力的增強。心靈接受靈感的啓發，藉由言語來定義它，透過意志力的集中凝聚，心靈便可以投下更多的能量。

周瑞宏(2011c)亦指出煉、悟、做三者一體，一而三，三而一，就是身、心、靈，做是「1」，悟是「0」，煉是「中」，一切回歸中，理事圓融通。有煉沒悟是空煉，有悟沒做是空悟，有做沒煉是空做，何謂空？就是不帶光、不帶亮，黯淡無光；這空煉、空悟、空做就是拉回原點、縮回原點，做不了事，因為高度不夠，叫苦較難就是永難翻身的設定；只要會煉，煉得夠，生命絕對是千變萬化的，自然就能無所不能、無所不通、無所不化、無所不做，這是靈性層的做，這身充滿光後自然往「心」走，到心悟透了，因為一切就是為我而設，自然往「靈」走。

綜合上述，所以志工服務是經過一個創造過程，也從身心靈的「煉、悟、做」中煉出千變萬化體，從心中生出感恩心，自然會想要承擔幸福，這靈光充滿了，當然想出來服務，進入療癒的循環軌道，自然得療癒。



第三章 研究方法

本研究主題是和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究，主要探討的是志工們在進入和氣大愛這個團體之前的生命底景，以及置身法門期間的修煉行愿狀況，因屬於生命經驗的範疇，故採用質性研究方式。此外，在志工修煉行愿所伴隨而來的調適與療癒經驗，許多日常的、制度的及社會互動狀況，其深層經驗通常是隱而未顯的，因詮釋學的解釋觀點足以解構本研究之目的，故以詮釋現象學作為研究法之取向，以下分成方法論、研究對象、資料收集、研究流程及倫理嚴謹度等五個向度做說明。

第一節 方法論

質性研究的三種觀點包括：(一)符號互動論與現象學的傳統。(二)俗民方法論與建構主義。(三)結構主義或精神分析學派。詳列如附表 3-1 (韋伯文化網路，2009)，可以更清楚了解詮釋現象學方法與取徑間之相關性。

	對主體觀點採取取徑	對社會狀況形成描述	對潛在結構的解釋性分析
理論立場	符號互動論 現象學	俗民方法論 建構主義	結構主義 精神分析學派
資料蒐集方法	半結構訪談 敘事訪談	焦點團體 民族誌 參與觀察法 紀錄互動 蒐集文獻	紀錄互動 攝影 電影
詮釋的方法	理論編碼 內容分析 敘事分析 詮釋學方法	對話分析 論述分析 文獻分析	客觀詮釋 深層詮釋

表 3-1 質性研究之研究觀點

Denzin & Lincoln (2005) 認為質性研究是一種將觀察者置於這個世界中的情境式活動，包括將整套讓世界得以被看見之解釋性與現象性的實踐，因著這些實踐性轉變了這個世界，將世界轉化為一連串的表徵。質性研究採取一種解釋性、自然主義取徑來看待，這種取徑又名詮釋學(韋伯文化網路, 2009; 高淑清, 2008; 黃光國, 2001)。

高淑清 (2004) 指出詮釋現象學在於理解現象本質，藉由同理擬情、對現象還原或存而不論去重新建構並解釋研究參與者要表達的意圖，希望在歷史脈絡中把握研究對象的意識與語言的抒發表達。本研究希望將透過深度描寫，將人類的苦悶、痛楚與成功，以及深刻體會的情緒，諸如愛、尊嚴、驕傲、榮耀與經驗。來理解和解釋世界的本來面貌，呈現出生命經驗與過程 (黃光國, 2001; Norman K. Denzin, 1999; Earl Babbie, 2010)。

此概念從它所處的語境或視界中獲得了它的意義；然而視界是由眾多不同的因素構成，視界給這些因素賦予了意義。通過整體與部份間的辯證之相互作用，它們就把意義互給了對方；這樣看來，理解就是一種「循環」。因此選擇採用詮釋現象學研究法，試著面對研究參與者生活經驗轉換成經驗本質的文本表達，從「整體—部分—整體」的循環歷程來瞭解現象學分析。研究對象以和氣大愛志工為主體，探討其身心靈療癒與服務經驗過程。本研究係採用質性研究參與觀察法及詮釋現象學做為藍本。

壹、現象學

現象學(phenomenology)一詞來自於希臘字 *phanomenon* 與 *logos* 的組合，表示給予說明的活動，對種種的現象給予道說 (*logos*)。現象學是對人類經驗的探索，是對事物在經驗中，向我們所顯現方式的一種探索。每個人從經驗中建構出

我們自己的世界觀與人生價值。現象學堅持在事物中就有著同一性與可理解性，而我們自己就是這些獲得者，每個東西似乎只是表象。而現象學則是理性在可理解對象的顯現中所獲致的自我發現（Robert Sokolowski,2004）。

對現象學來說，「回到事物自身」表示面對這沒完沒了的一切，不是要我們循著解釋的脈絡窮追猛打下去，而是將它們放下後存而不論，用我們的平常心來看，看這個世界到底發生了什麼事。自我被描述為有責任的真理行使者，它在回憶、預期以及人際經驗中被認取出來（Robert Sokolowski,2004；穆佩芬，1996）。

現象學的核心意旨即是我們的每一個意識動作，每一個經驗活動，都是具有指向性的：意識總是「對於某事、某物的意識」，經驗總是「對於某事、某物的經驗」。我們所有的覺知都是指向事物。在主體上，我的知覺，我的看見，是由滿實與空虛的意向所混構而成。我的知覺活動因此是混合的，有部分是意向著顯現者，而另外部分則是意向著不顯現者，猶如立方體的「其餘的面」（Robert Sokolowski,2004；釋宗焯、釋慧岳、陳慶餘、釋德嘉、釋惠敏，2007）在描述上研究者應以忠於原貌的態度，描述現象的本體，不作任何增減、修改、或解析。描述過程中，研究者要能真正進入所研究的經驗中，避免表徵化了解，研究者深入其境的同感心與本身的知識背景、生活體驗、智慧、與自我知覺是非常重要的（穆佩芬，1996）。

海德格賦予「人」存在的一個特有名稱叫做「親在」。親在對於存在必須以語言作為基礎，本真的言說是以自覺和領悟做基礎，存在是任由事物自然而然的，他主張思想必須與存在緊密結合，在生活世界中，個人必須以自己存在的時在性做為參照點，以他自己的生活世界作為視域，才能獲取有關客體的正確知識（黃光國，2001）。

透過身體感的基源存在條件，我們可以形構出「自我」與「他者」的「共同

世界」。也就是若有「身體意向性」的話，就身體知覺作用／知覺內容的兩重結構來說，身體感的知覺作用層面是實在的，隸屬心理領域的「事實知覺」，而身體感的知覺內容則形成「物質」、「自我」、「世界」、「他人」等非實在的「形相知覺」也就是「想像」領域（蔡淑玲、蔡昌雄、楊麗靜，2007；林耀盛，2009；黃光國，2001；龔卓軍，2006）。人活在世界的置身性與關係條件，意指人的每一個經驗、每一項行動總是循著脈絡與互動的。自我是文化生產的代理者，與自我的造作運動有關，但是自我不是指一個人的自我，而是多樣、多重的關係體的運動（李維倫、林耀盛、余德慧，2007；林耀盛，2009；黃光國，2001）。

貳、詮釋現象學

蔡昌雄（2005）詮釋現象學結合現象學與詮釋學的方法論，是一種特定類型的解釋研究，主要目的是直接呈現研究參與者生活體驗所構成的世界，透過捕捉研究參與者的聲音、情緒與行動，引導讀者進入這個世界，解釋的焦點是一種深刻的生命經驗。而研究者在詮釋某一特定領域中的事物時，被詮釋的對象必須透過前有、前見及前設三個階段，才能夠清楚詮釋或理解某一對象（鄒川雄，2005；黃光國，2001）。

余德慧（2001）說：「語言本身就是思想，人是在語海德格認為言之中才有了解。那怕我們根本不吐一字，而只是傾聽或者閱讀，我們也總在說。甚至，我們既沒有專心傾聽也沒有閱讀，而只是做某項活計，或者悠然閑息，我們也總在說。」

亙古以來，語言從來就沒有因為你不存在而不說話。在有語言表達前，人總是沈默的，在沈默中，用眼睛看著，和他人互動。經驗必須被語言捕捉才能出現，成為世界上存在之物，語言不過是一張網；有些經驗找到語言，有些則成為語言大

網的遺珠。所以很多經驗就變得不可說，所有默會就是存有，它本身就有自主性，不必在語言裡得到理解，而在語言給出的世界裡稱它為給出了思考，因為「存在本身就是理解」。所以高達美把理解當成根本性的努力，理解就是歷史，歷史就在語言、傳統之中。詮釋學不提供原理原則，而與瞭解存在性有關。(余德慧，1998；2001)。

詮釋本身和有從外在立場判斷的意思。而溝通的第一要件是要能同理，要從注意和傾聽案主的內在世界，來擁有真正的瞭解。研究者必須發展傾聽能力，信任自己可用同理的方式自發的做出回應。詮釋的主題是潛藏在覺察表面下的案主經驗 (George S. Lair, 2007)。

詮釋現象學是從「是什麼」(*existentia*) 的顯現，才使「如何是」(*essentia*) 成為可能。詮釋現象學是描述性的 (現象學的) 方法論，因為它想關注事情是如何顯現出來的，它也要讓事情自己說出來；因為它是解釋性的 (詮釋學的) 方法論，因為它聲稱沒有無法解釋的現象。如果一個人承認生活經驗的 (現象學的) 事實，都已經是有意義的 (詮釋學上) 經驗，則隱含的矛盾是可能被解決的；更進一步，即使生活經驗的「事實」需要用語言 (人文科學的文本) 去捕捉，這不可避免的就是解釋的過程 (蔡昌雄，2005)。

第二節 研究對象與研究場域

一、研究對象

本研究採取立意取樣方式，透過場域參與，以及課程進行中的觀察過程，研究者自行選定訪談對象，訪談以和氣大愛的七位資深志工為研究對象（如表 3-2）。受訪者必須符合下列收案標準：

- 1.已經參與第一階到第四階和氣大愛課程者。通常有參與全年課程者都完成一到四階的課程，研究參與者都符合這個條件。
- 2.目前持續擔任志工行列者。
- 3.同意並簽署同意書願意參與者。
- 4.可以用國台語表達且口語表達清晰者。
- 5.經驗豐富樂於分享者。

二、研究場域及情境

研究者本身也是和氣大愛團體的一份子，因對志工們認知培訓與療癒的過程產生極高度興趣，研究者以和氣大愛志工的身份參與觀察和文本詮釋。透過前理解的三重結構：即前有：之前研究者在研究場域上對和氣大愛團體認識、前見：根據預設的立場和觀點用開放的態度讓視域融合，與前設：用一個結構性概念來把握參與訪談對象（黃光國，2001），研究者尋求願意接受訪談的對象，告知本研究的目的和動機，以求得訪談者的同意。也利用參與過程實際深入研究場域，及採半結構式訪談大綱來了解並取得錄音後，轉騰為文字資料加以分析。

代號	D	E	H	J	K	S	Y
化名	丹綺	弈雙	涵文	昭慈	可庭	循中	育容
性別	女	女	女	女	女	男	女
年齡	44	55	55	39	68	58	56
區屬	新竹區	桃園區	新竹區	中區	聖荷西	中心	中區
期別	0603	0601	0601	0802	9801	9205	0004
資歷	5	5	5	3	13	19	11
信仰	奧修	佛教	佛教	道教	無	無	佛道
學歷	博士	五專	大專	二技	大學	博士	高中
訪談 次數	一次	一次	一次	兩次	一次	三次	兩次
訪談 時間	01:34	01:35	01:55	37:38 01:15	01:45	38:40 01:55 01:18	26:45 01:34

表 3-2 研究參與者基本資料

(資料來源：本研究整理，2011)

第三節 資料收集方法、分析過程與步驟

壹、資料收集方法

一、資料收集者

研究者即是資料收集者，本身是參與觀察者也是研究工具。研究者根據前置性研究、研究問題與目的及文獻查證的彙集形成「半結構式訪談大綱」(附錄一)指引，其目的是為了能了解受訪者對其生活世界與經驗世界的解釋。除了訪談大綱之外，還有錄音工具，在訪談過程中全程錄音。

在完備的倫理考量下，經「研究訪談說明書」(附錄二)說明後，取得團體認可及研究參與者的同意下，填寫參與「研究訪談同意書」(附錄三)，直接進入

研究場域參與觀察 (Danny L.Jorgensen, 1999)，從而蒐集資料，分析之。

研究者從事護理達三十年，期間不斷自我成長，有個案報告寫作與學習研究特論等經驗，以下是研究者的專業背景：

(一) 臨床護理師：民國六十九年進入職場，有一般內外科兩年及加護病房臨床護理師十四年餘經歷，專責於神經內外科及重症、臨終瀕死病人的照顧經驗。

(二) 長期照護暨安寧居家專科護理師：自八十六年六月迄九十九年二月共十二年餘，專責於長期照護慢性病症後遺症及生命臨終瀕死病人的照顧，臨床工作擅長於人性照顧與關懷，具有溝通、傾聽、同理與協調的能力，從事安寧療護、死亡教育訓練與推廣。

(三) 和氣大愛十五年經驗：八十九年九月受傳大愛手、和氣及和氣照顧等方法，並將所學實際應用於臨床。之後參與各大班會與課程，學習內外場的護持及靈性成長之法，目前負責中區關懷事務，仍繼續進行中。

二、研究方法

本研究以實際進入研究場域及採半結構訪談法進行蒐集資料，收集過程中雖有訪談指引，但訪談仍以受訪者為主，順著其思考模式和說出自己的經驗故事發展下來，當敘述內容模糊不清或中斷遺漏時，能隨時提出疑問及澄清。訪談過程，取得受訪者同意後，進行現場錄音，並向受訪者說明此錄音帶僅供研究使用。

採深度訪談視為一種對話的歷程，在這種雙向交流的互動過程中，研究者與研究參與者是建立在一種平等的夥伴關係，透過傾聽與融入，並與研究參與者的經驗世界產生互動關係，才能深入理解被研究的現象 (潘淑滿，2003)。

貳、資料分析過程

在研究進行開始前，研究者先予以告知研究目的及研究倫理的考量並徵詢同意，均獲得同意之後，於訪談前填寫訪談同意書。在取得受訪者同意後，才進行訪談且全程錄音，及筆記摘記重點。

研究過程所收集到的資料及錄音，逐句的轉騰為文字及記錄。訪談的實錄以錄音為主，內容不作任何的增加及刪減，全轉為文本資料後，將田野文本轉成意義單元，再經由現象脈絡的梳理，完成結構性主軸與面向的推敲，如圖 3-1 所示。

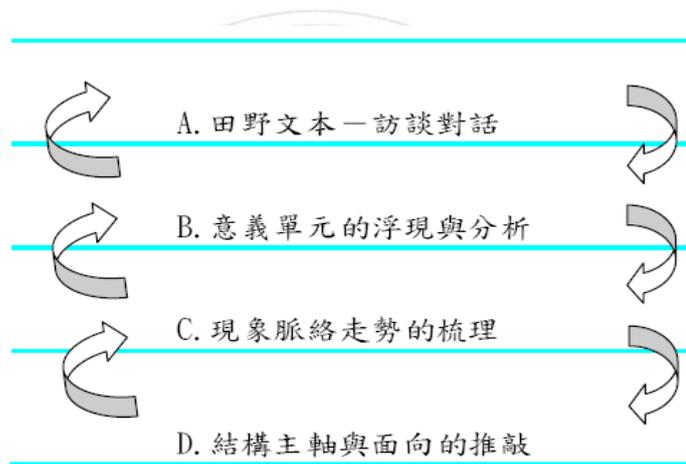


圖 3-1 詮釋現象學分析的四個層次

(資料來源：蔡昌雄，2005)

參、資料分析步驟

本研究採主題分析 (thematic analysis) 的方法。主題分析的目的在於「發現蘊含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵的過程」(高淑清，2001) 其分析步驟為：1.敘說文本的抄騰>2.文本的整體閱讀(整

體) > 3.發現事件與脈絡視框 (部份) > 4.再次閱讀文本 (整體) > 5.分析意義的結構與經驗建構 (部份) > 6.確認共同主題與反思 (整體) > 7.合作團隊的驗證, 再重複進入步驟 1 到 7, 如此在一個反覆性循環下, 以深入發現蘊含在文本中的主題。如圖 3-2 所示:

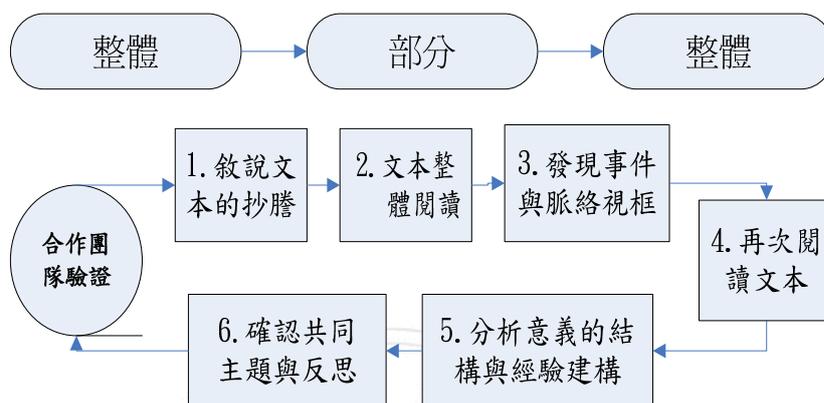


圖 3-2 主題分析概念圖—詮釋循環

此分析過程是以「詮釋循環」及「詮釋螺旋」的概念架構, 不斷進出文本之間, 尋找發生的事件與受訪者的視框, 並以最貼切的語言詮釋意義 (高淑清, 2001); 也就是以「整體—部份—整體」的詮釋循環圈概念進出文本; 以「先前理解」為基礎理解, 經不斷溝通與對話, 達成第二層、第三層理解, 持續進行直至意義把握為止 (高淑清, 2001; 黃光國, 2001)。在整體與部份、表面與本質間探尋來回, 是研究者與研究團隊一次次的釐清及擬情受訪者的生活經驗, 且抽絲剝繭的將其深藏其中的涵義顯露出來的循環過程 (高淑清, 2008), 然後再檢視建構經驗意義的脈絡性與結構面, 最後描述解釋出本研究的經驗本質。

第四節 研究流程

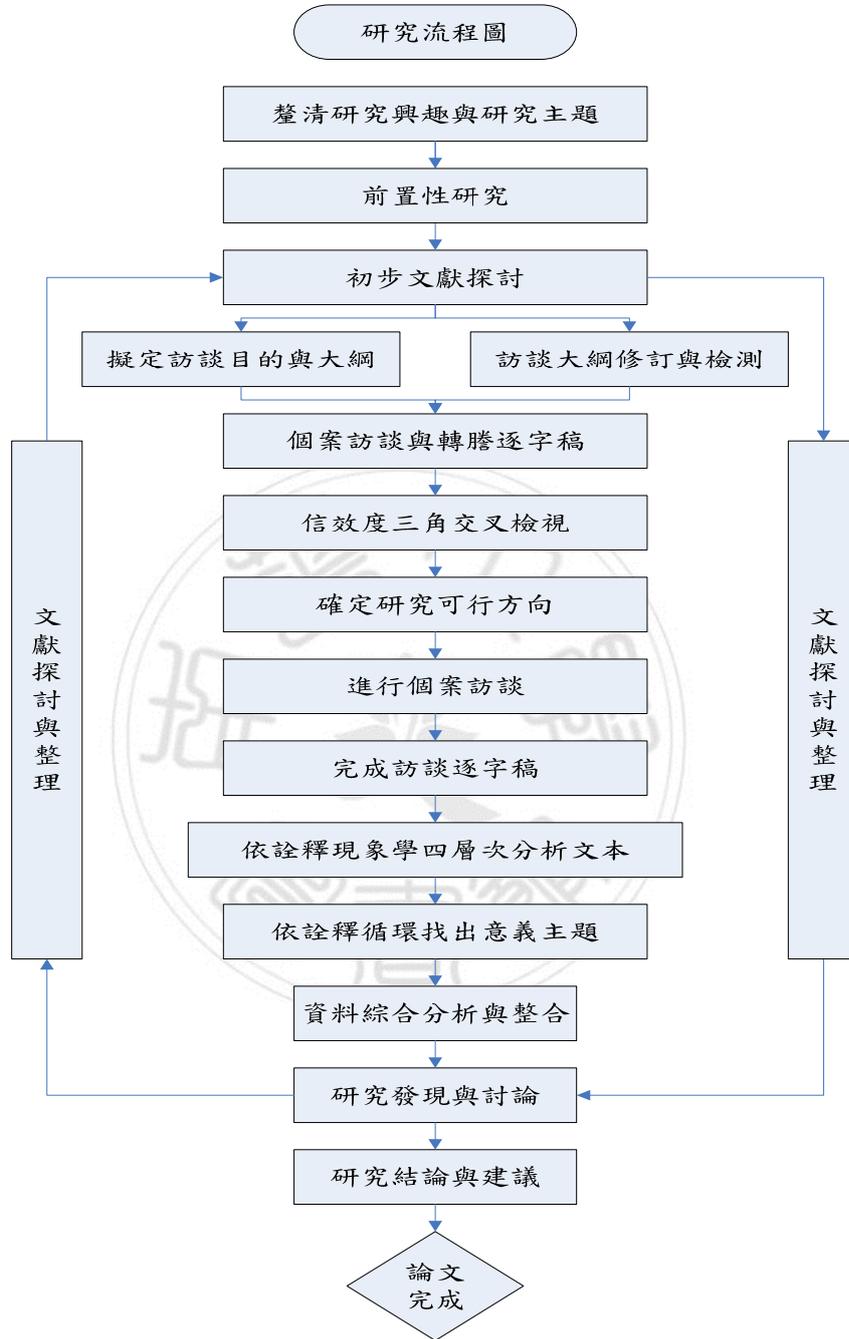


圖 3-3 研究流程

(資料來源：本研究整理)

第五節 倫理考量與研究嚴謹度

壹、倫理考量

一、在保密倫理原則下：經得研究參與者同意，在陳述時，使用「錄音」或「錄影」的方式，以方便研究人員紀錄和收集資料，但過程中研究者有保護參與者的責任，絕不會洩露個人資料或間接洩密，其中包含尊重個人隱私權與身分資料，但同意採用匿名方式整理。

二、訪談者在同意受訪之前，會完全告知在訪談過程全程錄音，但僅止於在研究的用途上，研究完畢後會全部予以銷毀。

三、尊重研究參與者的自主權利：在本研究的訪談中，當參與者覺得訪談的內容被侵犯到時，可以隨時停止訪談，錄音和錄影，也有權撤回自身訪談所敘說的資料。

四、在研究中，參與者有權決定是否提供相關資訊或更進一步的敘說，若參與者對研究過程相關事項有任何疑問時，可以要求研究者再一次做進一步說明。

五、在研究報告中，採用的訪談資料內容，必需經過參與者的確認，以避免個人經驗被扭曲。

貳、研究嚴謹度

在研究內容的嚴謹度方面，本研究依詮釋現象學研究的九項檢合標準進行評估：(1) Coherence 呈現連貫統整的文本 (2) Comprehensiveness 提出反映研究參與者真實情境的解釋 (3) Penetration 提供對核心問題的透視 (4) Thoroughness

完整處理所提問題（5）Appropriateness 問題必須由文本產生（6）Contextually 必須保留文本的脈絡性（7）Agreement 解釋必須與文本取得一致（8）Suggestiveness 可刺激未來的解釋研究（9）Potential 解釋具有延伸研究的潛力（Madison,1998）。

從第一到第四項，研究者透過謄寫逐字稿時即時進入情境反思，盡可能貼近受訪者的真實經驗，並與指導教授討論，期能在分析與主題命名時，足以回答本研究之問題與目的，加上文獻資料的輔佐，更能找到核心主軸；而第五到第七項則在與指導教授及合作團隊討論時驗證，確定問題都來自文本，並保有文本的脈絡性，且解釋亦與文本一致，也就是能忠於文本；第八到第九項則建基在前面的嚴謹過程，於最後研究結論時提出實務性與建設性的建議，期能刺激與延伸未來進行的解釋性研究與發展。

文本外部以 Packer & Addison（1989）四步評價原則補充其不足。本研究謹守以下四項指標，以確保研究的嚴謹度：

（一）確實性(credibility)

即內在效度，指質化研究資料確實性、真實性的程度。研究者本身就是研究工具。置身於法門訓練時間達十五年，與每一位研究參與者建立良好的互動關係，為增加資料的確實性及掌握整體的研究情境，訪談過程全程錄音，實地進入實務情境中觀察其生活及互動的狀況。為能確定資料來源的一致性，將全程錄音謄寫整理所蒐集的資料後，與研究參與者進行資料的驗證，研究參與者亦提供個人的其他分享文章作為資料內容的補充。

（二）可轉換性(transferability)

即外在效度，指研究資料經由受訪者所陳述的感受與經驗，能有效的運

用來分析、比較、詮釋。研究者將研究進行所收集到的錄音資料，以及資料呈現的脈絡、意圖、意義、行動轉換成與本研究相關聯的詮釋資料，以進行四層次的分析。

(三) 可靠性(dependability)

即內在信度，指個人經驗的重要性與唯一性，為取得可靠的資料，在研究過程中，研究者與參與者建立良好的人際關係，確保資料來源的可靠。此外，從邀請研究參與者、訪談、資料轉騰與分析、整理，都由研究者一人執行，期能取得可靠的資料。

(四) 可確認性(confirmability)

即外在信度，指研究的客觀性與一致及中立的標準，在研究過程中，建立雙向溝通機制，研究者保持中立並接納不同的意見，期能從清楚說明與不斷溝通中取得資料的真實樣貌。

第四章 和氣大愛志工的啟蒙與身心修煉

研究者長期置身於和氣大愛志工團體達十餘載，幾乎參與所有課程及各項活動，直觀諸多個人因為不盡相同的因緣而走入和氣大愛的修煉，生命因而發生改變，有感於這些生命轉化故事的悸動，因此想探詢這些生命個體的生命轉化經驗。根據文本分析結果，在這段投入團體修煉前後的過程經驗中，浮現出四個主題：一、陷落生命谷底、二、省思輪迴處境、三、法門抉擇機遇、四、投入修煉轉化。以下便按此四項主題，逐一描寫詮釋其相關文本內容，釐清其經驗特徵與脈絡，從而建立吾人對和氣大愛志工抉擇此一訓練法門的背景以及學習訓練過程的理解。

第一節 陷落生命谷底

生命的終極挫敗，受苦經驗的體現，是存有的難處。受苦是一種基礎的流失，如臨深淵，如履薄冰，人懸立於深淵之巔，是日常生活中最隱晦的危機，猶如神學研究者海爾所言的「薄力克」(余德慧，2006a)，本研究的所有參與者或有身心困頓，抑或人事境的危機，弈雙、昭慈、丹綺與涵文都面臨如此力有未逮，頓無所依的處境，都有著自己不為外人道的難處，在生命谷底的陷落中，身心含藏著多少的辛酸血淚，於本節中歸納出四個與身心相關的主顯節，分述如下：壹、身體無奈與哀鳴的痛；貳、刻骨銘心的生命創傷；參、雙肩重擔的旋轉陀螺；肆、蠟燭兩頭燒的忙與盲。

壹、身體無奈與哀鳴的痛

一、錐心之痛

弈雙本身是一個護士，上有母親、兄姊，父親在他六歲時自殺身亡，已婚，育有二子。她因為痛請假中：「我是在兩千零五年，因為脊椎椎間盤突出請假三年沒辦法工作（E1002E）。當時我是在精神科服務，我們是需要三班輪。（E1033E）。」根據研究顯示台灣現領有護理人員證書執照者，僅有六成執業，擔任護士後容易有職業病、危險性高、三班制輪值、生活圈封閉等（藍忠孚，1989；顏密，2003；蔣淨宜，2006）。因為身體長年不適的錐心之痛，從身心狀況加劇，無法負荷工作，一直請假，為什會這麼痛，她遍尋中西醫仍得不到解答，她說：

「我大概在民國六十一年就全身酸痛（E1016E），...我經過很多次的照 X-光，並沒有找到答案，所以我就開始對西醫有一些疑惑，為什麼我的身體這麼痛，可是為什麼醫生沒有辦法告訴我，或給一些什麼答案（E1017E）。」弈雙從 1972 年開始就因脊椎問題導致全身痠痛。通常椎間盤會因老化、外傷、姿勢不良、過度勞累造成肌肉緊繃、肌腱發炎及不當用力而使纖維環破裂，當纖維環破裂時，髓核容易向後外側脫出，突入椎管或椎間孔，壓迫相鄰的脊髓或神經根導致背痛及手腳痠麻疼痛，經過姿勢矯正、休養及藥物治療，多數患者都可以獲得改善（柏樹令編，2001）。

然而弈雙經歷了多年身體的苦痛還是不得解，她對痛有很深的感受，除了生理的痛，還有心理層面的痛，因為：「...我那個痛是二十四小時不停的痛，然後每一個脊椎每一節都發射出來的痛，甚至止痛藥也止不住，那個都只是暫時的，大概他鬆一下，馬上又緊起來，所以就只能那樣子拖著過（E1020E）。我那個脊椎是沒辦法站、沒辦法坐，當我站起來再躺下去，是非常疼痛的，就會 SU-SU-SU，我的組長認為我是在裝病（E1114E）。」疼痛是一種覺受、感知、情感、認知、動機，也是一種能量，疼痛是大自然嚴厲的愛，其受苦成分伴隨懼怕、焦慮、憤怒、煩惱等情緒（Donna Eden & David Feinstein，2004）。

在醫院，排班不易問題常是護理主管層級的困擾，因此有些護理人員選擇改行或當家庭主婦，還有人選擇外流到英、美等國，使得醫院雇用的護理人力趕不上實際需求（尹祚芊、楊克平、劉麗芳，2001；楊克平，1989；1992）因為在需要輪值三班的地方，組長在人力吃緊的情境下，隨口說出的話語自然不是很好聽，尤其遇到類似弈雙這樣的老字號，弈雙本人對自己的身體以及無能為力的執業生涯「就只能那樣子拖著過」她何嘗希望如此。最後被認為是「裝病」甚至還被建議需要看精神科，這對從事精神科服務的弈雙而言，無疑開了一個大玩笑，卻又能奈何！這也是護理從業人員心中甚深的無奈和共同的心聲吧！

但是疼痛是極其主觀的經驗，弈雙這三十餘年中是怎麼走過來的，「為什麼？」是她一直想要窮追，希望答案得解然而往往事與願違，在疑惑不得解的情境下，弈雙只能另尋管道：「...所以醫生給我的藥我就不吃，我覺得你沒有對我的病症做一個確切的診斷，那你開的只是消炎藥、止痛藥，我覺得我不要不明就裡的就服藥，...所以我就開始到處去看病（E1018E）。...我就開始轉向一些民俗療法，譬如：腳底按摩、推拿，反正人家說哪裡有效我就到哪裡去看（E1020E）。」

弈雙面對此一「苦」「痛」以及被長官誤解，讓這錐心之痛更加劇烈。弈雙最熟悉醫療的甘苦，面對本身的疾病，人為了什麼來到這個世界？加之在精神科領域多年，就是做，就是給，就是付出，當人生走過半百，赫然回首才發現：只知道為家人、為工作，唯獨沒有好好為自己而活，呈現生命的另一種無奈與悲鳴。

二、意外之災的苦痛

生而為人的苦，昭慈是打從娘胎就已開始，她形容自己從在母胎中就已經歷了諸多苦難——媽媽懷胎五個多月時就發生了一場重大車禍，她出生後右手腳有些小缺陷，昭慈說：

「我在媽媽懷胎五個多月時，媽媽發生了一起重大車禍，那是 1971 年，在

我還未來到這地球時，醫生不知媽媽懷有身孕，也不確定能不能保住胎兒，媽媽自己在醫院住了三個月，出院後又轉往彰化接骨所住了將近半年（J2004J）。隔年我出生後，右手和右腳小缺陷，媽媽身體也很差臥床，爸爸四處求神問卜，得到答案是要將我送人，爸爸捨不得（J2006J）。」

長大後昭慈是以半工半讀方式完成學業，之前她也遭遇到身心創傷，也曾有身體苦痛體現的經驗，她記得那是在一天深夜下班時，騎機車回家途中，黑暗中整個人跌倒受傷，最後強忍著痛漠然回家，她說：「平常上班，假日上課。有天下班騎摩拖車回家時，當時住家附近中華路施工，因夜深黑暗，再加上沒有告示牌，整台摩拖車騎上鋼筋，然後往右邊跌倒。當時四下無人，我又自己騎著摩拖車回家（J2058J）。」

受傷後的昭慈，將近一個月兩腳膝蓋都無法彎，父親為她四處奔走，幾乎中西醫只要可以讓女兒減輕一絲絲不舒服，他都去試，她說：「爸爸載我去看醫師，將近一個月的時間，兩腳膝蓋無法彎膝。到可以彎膝時，右腳膝蓋常常痠痛，之後持續每天下班到中醫診所針灸，兩年從未中斷，也到醫院復健半年。也四處到各大醫療院所求醫...各類民俗療法。做過多次檢查，都檢查不出來，藥也吃了，還是一樣痠痛，常常看到我就是兩腳膝關節和兩手膝關節包紮著藥布（J2060J）。」

意外事件幾乎是每天都會發生的問題，天災人禍，原因層出不窮，車禍、路面坑洞，凡此種種報章雜誌、社會新聞報導不斷，行人、騎士或駕車，由於道路路面瀝青嚴重脫落和洞口深陷，路面凹凸不平，影響途經交通，發生地點尤以晚上沒有路燈、環境漆黑最多，行經車輛和摩托車常常發生意外，怨聲載道！有些地方視覺的隱蔽，令駕駛者常常措手不及，閃避不及就人車「陷」洞啦！人車俱損案件比比皆是，嚴重者為此對簿公堂大有人在，雖有向公家機關反映，但成效似乎依然不彰。

育容生命中就有三次車禍意外的經驗，那時候政府還沒有提倡戴安全帽，她就守規矩地習慣性地戴，然而意外發生常是無預警地說來就來。別人一次就很多了，她則是一次比一次嚴重，從文本中歸納出前、中、後三個階段，第一次是在未修煉前，她說：

「記得在民國八十五年吧！對！就出了一場車禍，那場車禍也是整個人就掉到水溝裡呀！掉下去那一剎那，...我是回去拜祖先啦！就回程之中，我也莫名其妙，...你跌下，是沒有看到路面的，那個很深啦（Y2028-30Y）！那時候，就韌帶斷掉呀！左手手指頭、手掌有一部份韌帶斷掉，那時候，其實喔！後來我仔細回顧說，我這個人其實我滿鎮定的，就是說生命那個韌度啦（Y2032Y）！」

就在跌落下去的那個當下，育容完全沒有慌張，只想著如何能夠爬上去！所幸正好被一對路過的情侶救起，女孩臉色發白，花容失色，但育容卻一副老神在在，很鎮定的樣子：「然後他女朋友臉色發白，因為我當下，我不知道我那麼狼狽，就是因為褲子也破了，鞋子也不知道掉到哪裡去了，結果那個血是用噴的呀！所以褲子也全部是血，衣褲也全部是血呀（Y2036Y）！然後起來，他說救護車來了，我說等一下，那個摩托車幫我牽到前面那個修配場，還有我一些盤子喔，要收拾好，才可以走（Y2040Y）後來...那時候還沒有修煉啦！就這樣也是縫一縫呀！就復健呀！（Y2046Y）。」育容育有兩男兩女，孩子就學時期的接送都是她，所有的家事沒有因為受傷而停擺，她還是照做，而這「縫一縫」中隱含多少的堅毅，「就復健呀！」也是接受現狀，遇到了又能如何的無奈。尤其在研究者進入護理專科實習時，曾聽說有些學姊因為看到一滴血就暈了過去，因而轉換學校，終身不做護士，而對育容來說縱然全身沾滿血漬，雖然「血是用噴的呀！」但她還是要把一切安頓好才上救護車，這就是她所說的堅強與韌性。

育容第二場車禍發生在她剛進入和氣大愛團體不久，也都是為了接送孩

子，當下嚴重到需要住院，但她還是沒有感覺：「我第二次車禍，是受傳和氣之後，...就是因為小孩，就是她下課，我要去載我女兒啦！結果有一台摩托車，也是從旁邊，他就是直接插進來，把我給絆倒了，我被一直拖，拖得好遠喔！我整個膝蓋，那個皮都濺到那個毛細孔裡面了。然後醫生說：『你那麼嚴重要住院。』但就是你被拖一段距離的當下，你這個手臂啦！還有你這個胸腔部，其實都有受損到，只是當下沒有那個感覺（Y2047Y）。」

育容第三次經歷了她人生一場生死關頭的大車禍，那次本來計畫要去金門水陸大法會傳光的，她沒想到嚴重到要住加護病房，她說：「就那一天，我是屬於那一梯要過去金門，早上就是要過去公司請假，因為下午要坐飛機嘛！就是要去公司那一剎，那也是出了車禍呀！這一次最嚴重，那是全部骨盆都斷掉，前後骨盆都斷，我躺在那裡動彈不得，...到醫院，就開始就各部分的檢查嘛！然後就送進加護病房呀（Y2054Y）！...當下感覺就是重報輕受啦！（Y2066Y）」

常言道：「人算不如天算」，有時真的「計畫永遠趕不上變化」。金門地區係於2004年6月14日至20日啓建第一次「兩岸和平消災祈福超薦水陸大法會」。那年五月剛好有大愛手班，老師特准金門一位師姊的請求，發動全省傳光人為這一週的法會到金門做大愛手服務。因為法會進行中會有許多志工，日以繼夜地準備，過程中的辛勤疲累可見一斑，能加入服務將與有榮焉；因為自晉唐迄今一千六百餘年，歷經無數次的戰亂因而往生者無數，特別是近半個世紀兩岸戰爭為最，舉辦法會的目的是希望以佛法慰藉英靈，祈祝兩岸永止干戈，世界共享和平。

三、亮麗背後的多元困擾

涵文外表很陽光、很熱情，為人直率，有著爽朗的個性，可以說是一位很健談很會表達的同修，見面時也總是笑瞇瞇地，對她第一印象是在參班時聽她發願要蓋慈場，在新同修方面能夠有此擔當的不多，她的主動發言，不矯揉造作，有

話直說，坦然地把想法化為行動，可以用不讓鬚眉來形容，也就是從那時候開始對她比較有印象。在那個時期東海慈場因為有老師和中心人員進駐，所以有些大班會都會在中區開班，因此彼此間互動機會比較多，經由訪談過程，發現這怎麼可能，若非當事人提起，真的也很難想像每個人的過去，她是怎麼熬過來的，原來表面上看起來的光鮮亮麗，背後總有一段不為人知的過程，涵文說：

「以前我是很急性子的人，很催急趕，所以對孩子比較沒有耐心。然後，他們有時候犯了錯，有些事情讓我很不高興，我就會用罵的方式去跟他們互動（H1082H）。...就是以前也沒有甚麼大病，就是一些小毛病，也是蠻困擾的，譬如說鼻子過敏，那我鼻子過敏已經困擾我二三十年（H1084H）。...就甚麼方法都去試啊！針灸啦！吃甚麼藥啦！反正甚麼方法都去試，但是就只能暫時性緩解，那像我這個就是季節性，我就是天氣一變化我就開始不舒服（H1086H）。我以前嚴重的時候，不要說吃冰喔！連冰過的水果我都不敢吃，我一吃馬上破功，就打噴嚏啊流鼻水啊就很快就出來，我二十幾年都不敢吃冰了（H1088-90H）。」

多數人有頭痛經驗時，處理的方式不外乎服用止痛藥、多休息、多睡覺，只要讓頭痛自然緩解就好；有的人常常這兒痠、那兒疼的，也只想找推拿師按摩按摩就好，或頭痛時，也只是吃個感冒糖漿或吃個普拿疼，不痛就好了。涵文也有頭痛問題，自行服藥、或看醫師、或整脊就是找不出原因，她說：「那第二個就是我頭痛的毛病，就以前常頭痛到要去吃普拿疼，普拿疼止痛，那也不知道甚麼原因頭痛，不曉得原因就是頭痛，然後有時候會痛到以為是感冒嘛！然後就只好去看醫生，那他就開藥給你吃，藥吃一吃，就緩解了這樣，就是要靠吃藥就對了（H1093H）。...也找不出原因，為了這頭痛還去整脊呢！也發了很多錢，一次八百塊（H1095H）。」

李詩應（2003）表示：疼痛是身體的警報器，治痛其實更要找出引起疼痛的

病因徹底治病，才是正確及完整的治療。一般頭痛分為症狀性頭痛、急性頭痛、慢性頭痛等三大類。也有許多中醫師建議可藉由簡單的DIY穴道按摩來解除頭痛困擾。但有一種是慢性頭痛，單純緊張性頭痛，通常因天氣寒冷、於下午頭痛，頭部悶痛合併頸肩僵硬症狀。若是憂鬱性頭痛，則經常於清晨頭痛，伴隨憂鬱症狀。還有就是偏頭痛，男、女比例是一比四，通常依據疼痛程度會有不同等級的給藥處方，從用藥處置經過十年的追蹤治療，研究發現在生活品質和疼痛程度的相關性，且重度比輕度明顯落後（許家瑜，2013）。

涵文因為學佛關係，吃了十幾年素食，經常困擾她的就是這腹瀉問題，腸胃不好，來自中醫師建議上的限制就很多，她說：「那另外我還有一個腸胃的問題，那這是中醫師的說法，中醫師說我長期吃素，我還沒進和氣之前我就已經吃了十幾年的素，那中醫師說吃素的人體質比較涼，所以呢，我排便一天一定要排三到四次，而且比較稀，就是比較稀，比較不容易成形，那中醫師就建議我說，你喔！你體質太涼，所以比較冷，比較涼性的水果你就不要吃，甚至下午兩點以後就不要吃水果，這是中醫師建議的。...就是有很多限制（H1096H）。」

從上述研究結果發現醫療處置上有諸多限制，以及無能著力之處，因此除了育容尋求醫療復健管道外，昭慈父親帶著她、弈雙和涵文都有「四處求醫」的經驗。研究指出：近年來傳統輔助與另類醫療日益普及，研究醫療型態與消費者求醫態度改變，加上身心靈整體照顧理念興起，輔助醫療使用率高達八成以上，有的學者甚至發現社區成人有 95.8%至少使用一種以上的輔助療法（曾月霞、林岱樺、洪昭安，2005）。由於全民健保的關係，每一位使用健保的保險對象，皆有其使用權利及正當性，其就醫方式也是一般群眾普遍的型態，因為原因查不出來，還是痠，還是痛，症狀還是無法緩解，就是做了各種檢查，還是找不出原因，其中不乏醫療資源浪費問題，故醫療政策決策者除了持續醫學教育外，如何使有限的醫療資源做更有效率的配置，也顯示就醫型態課題的重要性。

貳、刻骨銘心的生命創傷

一、沒有出路的生命

奕雙總覺得人生是苦，但卻不知道為何而苦。回顧其原生家庭發現，這個生命底層有著不願為外人道的陰影。奕雙六歲時父親就自殺過世，她那時親眼目睹父親喝農藥自殺過程，這是她一個很大的致命傷，面對當初情境，幾度停歇，不自覺地嘆氣，沒有比這樣親眼目睹更令人傷痛的，那一幕是奕雙人生中印象很深刻的。她回憶道：

「平時爸爸去上班，中午都會回來吃飯，那天回來他就說：你們先吃。他就上樓去了，那時候上樓去，就聽到樓上勺一尤！一聲，很大一聲，大家就衝上去，衝上去那門是鎖著的，後來就敲開門看，他就躺在那邊，口吐白沫了，那很多人就上來呀！有的人就用筷子，用什麼什麼...慢慢搞搞搞！後來就說趕快送醫院，所以那一幕我是記得很清楚（E1293E）。」

奕雙知道家族運轉著一個絕望的生命模式，因為除了爸爸自殺外，姊姊也用生命來說法，姊姊步上父親的後塵，用同樣的方式逃避一切，奕雙回憶說：

「人（姊姊）已經送到醫院去了，他們通知我去，那時候我去到醫院時，姊姊折磨比較長，我去到醫院她已經不知道嘛！那看到媽媽在哭啊！那時候我也不清楚她到底怎麼回事，然後就開始救了【師姊再度嘆氣，陷入深思】(E1295E)。」

當時她姊姊已經不省人事，媽媽的哭促成了急救過程，身為醫護人員的奕雙，對於急救過程造成生命最後的折磨了然於心，但也只能以嘆氣回應。後來她才道出家族血脈所運轉的生命模式。奕雙說：

「其實我們家族裡面，不止...我也自殺過，我姪女也自殺，然後我們其他堂

兄那些也是，所以我們家族血脈有很多人都是(E1297E)；我們家這邊是這樣，堂的那邊也有幾位，就是我們這個姓的，我叔公他們的小孩也有幾位自殺，我很確定這是我們家族血脈的事(E1301E)。」

這些讓弈雙幾度嘆氣陷入深思，這或許是她最不想說出，也是最不堪回首的一段往事。她停頓了好一會兒，甚至弈雙會覺得自己持續的打嗝是因本身積壓了很多氣，一直在生氣，受氣之中，她需要把氣往上打出來，她是用受氣來掩飾這段歷程？還是用打嗝反映父親、姊姊所經歷一切的無限悲切？家族中用自殺來結束一切不堪的人事境，族親自殺的歷程對弈雙的心靈已然烙印出不可磨滅的刻痕。

二、光環幻滅下的禮物

生命歷程中發生過的重大事件，總是對生命造成不可磨滅的影響。丹綺在青少年時期看見來自經驗世界的憂鬱，在國中那時候也不曉得自己得了憂鬱症，只記得：「有一陣子覺得很沮喪、一直哭或躺在床上睡覺，每天上學總會你一邊想著說要不要去自殺這種事情(D1020D)。」「青少年憂鬱症」不同於成人的憂鬱症狀，且青少年們也可能因為情感表達方式，或溝通方式的不成熟，亦使其不容易被發現，就連丹綺心中想要自殺也不知道為了甚麼，就只是哭與睡。就是不知從何時開始，他們的天空卻蒙上了一層層灰矇矇的暗沉，心情上無緣無故地跟著憂鬱起來——就像對生活覺得沒有價值、沒有未來、感到徬徨空虛、不知該如何是好，甚至想要自殺。

丹綺選擇出國念書，一直在向外發展、希望尋找來自更高層次的肯定。後來取得學位，光榮回國，回到家鄉，踏入社會，但她還是覺得：「即使是博士學位、大學教授，都不能夠保證 D1017D」，此外，從大學任教的人事衝突，讓她失去生命活力，壓力、沮喪再度環伺著她：「我一進到大學任教時，我就發覺...就說對

人的一些基本的敬重，同事們她們都比較資深...就會發生一些事情。(D1005D)」隨著這些事情壓力的加深加劇，她變得非常沮喪：「就第一年我變得非常沮喪，我每天就是很勉強地去教書...我感受到對教學的熱忱，...可下班之後，我就整個攤在床上，然後就覺得我根本沒有活力嘛！(D1013D)」儘管如此，但是：「憂鬱症給我一個非常好的禮物。(D1011D)」

也對生命感到很不真實，她說：「我就覺得這些東西（外在光環）一點意義都沒有啊！就是你會覺得，你一直花很多精神，你在追求一些東西，都非常不真實，它不能給你的生命帶來任何的喜悅、寧靜、放鬆或自由，所以我就非常感謝 (D1017D)。」憂鬱症以及再度復發一度讓丹綺墜入生命的谷底，但是她後來覺得「憂鬱症給我一個非常好的禮物」。因為憂鬱症讓她很快地從夢裡真正醒過來，讓她開始找尋生命的答案，讓她正視自己這個生命，所以生出感恩之心。

三、童年驚恐餘悸的反擊

創傷後壓力症候群（PTSD）主要是一個人對於外來事件的一種心理生物學的反應，像是車禍、地震、被搶劫或性侵害等重大壓力事件都會使人產生 PTSD。這些壓力必須是極度且相當突然的，並會造成強而有力的主觀反應，當事人經驗到強烈害怕、無助、驚恐（Peter Felix Kellermann, 2003）昭慈記得小學四年級爸爸騎摩托車送她到一戶人家，她不知發生了甚麼事，經常偷偷哭著想媽媽，那段歷程中發生了一段讓她驚恐失措的往事：

「那是在有一天半夜時分，突然聽到東西掉落的聲音，我一睜眼睛看到男主人在我房內，一起身趕快往外跑，跑到外面，外面下著雨，我赤著腳跑在石頭路上，因來不及穿鞋，我內心知道家很遠，我回不了家。...於是我走到房屋側邊的屋簷躲雨，忽然看到男主人出來找我，找不到我，準備進屋子裡，我突然說出『我在這裡』，心裡嚇了一大跳，...接下來男主人帶我進屋子裡，要我把腳洗乾淨，去

睡覺。隔天，才知道原來男主人從隔間牆翻進來，打掉了衣櫥上的鐵盒蚊香，才把我驚醒（J2034J）。」

昭慈記得爸爸帶她到新環境，那時單單騎摩托車至少快半天的時間，她那時赤著腳跑出來，外面持續下著雨，一個小女生怎麼回家，且鄉下大部分石頭路，「我回不了家」用走的怎麼可能走回家，是一種認命，她也不敢聲張。

昭慈長大後，爲了彌補家計，她回憶起曾到親戚家開的花店打工發生的事件，因爲她通常晚上會留在親戚家過夜，這是她最難熬的一晚，她說：「有天晚上，半夜了，突然有人拉著我的手，摸對方的生殖器，我很害怕的趕快把手縮回來，接著有一股很大的力量，把我整個人抱起，然後丟到床L角邊。我心想我完蛋了，他力氣那麼大，我這次死定了，這麼一想整個人都癱了，也沒反抗的力氣了，我的眼淚不停的流，對方看我流淚，終於鬆手放了我，我感覺我好幸運，又逃過一劫（J2052J）。」一般人在面臨威脅時，有人選擇從接觸中退縮，有人選擇在密切接觸中同時對界線嚴加保護，昭慈的「無力抵抗」是餘悸猶存、驚嚇恐懼到了極點，這些事一直放在昭慈心裡不敢對任何人說，心裡的驚恐害怕猶如創傷後壓力症候群，對突如其來驚悸感到害怕、無助與驚恐，這些主觀經驗到長大後仍歷歷在目。

四、不堪負荷的精神壓力

昭慈的原生家庭經歷了許多悲歡離合的境遇，她聽說自己出生時二哥就已送人，還記得六歲那年，姊姊被騙走了，而大哥國中畢業後，不知發生何事，爸爸是在被通知下就把大哥接回送到一家精神病院，而媽媽：「是個養女，從小就被虐待，差點鬧自殺。（J1079J）」最後精神狀況也出現問題。昭慈說：

「有一天媽媽不知道怎麼了，發神經了，找了很多木板，把房間裡的所有窗戶和門，從房間內反釘起來，我如何敲門、爬窗戶媽媽不為所動，每餐放在門口

的食物，也原封不動，持續十天...直到那一天晚上，我從太陽下山後就坐在家門口馬路邊，...一直問到晚上十一點多，因爸爸和大哥都還沒回來，我經常自己一人在家，我回到家裡坐在客廳大哭，哭了很久，媽媽下來了，問我為何在哭？我把原委說了一遍，媽媽還安慰我（J2024J）。」

媽媽的精神狀況時好時壞，昭慈也不知發生了何事，但是回到家見不到親人的「怕」，只能用哭來回應；此外，她還親眼目睹有人強制把大哥帶走的情境，因為大哥掙扎拒絕進醫院，雙腳很用力地踢到昭慈的肚子，讓她身心很痛，她說：

「隔年有一天，爸媽和我和大哥在客廳，爸爸煮了一鍋稀飯，告訴我，他想買農藥回來一起吃，當時看到大哥和媽媽在打架，大哥把媽媽吊起來轉圈圈，兩人互相打來打去，我和爸爸很無助，也很無奈，也很傷心的在旁邊看著。接著有人來把我和大哥接走，帶大哥到精神病院時，大哥很掙扎，雙腳很用力踢，結果踢到我的肚子，看到很多醫護人員把大哥壓在床上（J2030J）。」昭慈父親「想買農藥回來一起吃」的舉動，這一切的一切也是全家人無助、無奈的呈顯，這一幕幕，她都歷歷在目，揮之不去，讓這個家更是雪上加霜。

昭慈自己也在高一暑假因生病辦了休學，生了甚麼病？她沒有明講疾病，只說出當時的處境：「我晚上睡不著覺，覺得自己是神，且會胡言亂語，會賺很多錢幫助這個家（J2044J）。」昭慈想像著自己是「神」希求對這個家有實質上的幫助，那時父親就帶她住到醫院裡，她跟著病人跳舞，家中的每一個人都有精神方面的問題，一切的重擔壓在父親身上，昭慈說：

「我住在醫院裡，記得有天下午團康活動時，很多病患在跳舞，我也是其中一個，爸爸來看我，看我跟著跳舞，覺得我和那些病患不一樣，我看起來不像病患。...我知道我生病了，也知道爸爸為我擔心流淚（J2046J）。」但在醫院的她曾被綁起來，被打過針後發生的一切，連她自己都沒有一點印象：「每天一早很

多人排隊打針，當然我也是其中一個，到下午，我躺在床上四肢被綁起來，從早上打針後，到下午我自己發生什麼事情，我一點印象都沒有（J2048J）。」昭慈所面對的困境幾乎可以說是人間煉獄，完全看不到生命的出口。在無能為力的情境下轉身為「神」，父親的淚隱含著甚深的愛。

綜合上述，研究發現弈雙心靈已然烙印出不可磨滅的族親自殺陰影的刻痕；丹綺從自身的憂鬱中得到生命的大禮；而照慈亦在精神煉獄找不到出口，置身在此存在處境中的人，對於生命的谷底經驗有著極為深刻的體驗。在人生旅途中，生命的美好，來自於自我的苦，自我的痛，這是在谷底掙扎過的生命最為清楚的，在身心歷盡的最後關頭，就如余德慧導讀《生命的禮物》時所說：「自我本身的根源之處就充滿受苦的本質，人類只要端起自我，魔鬼就會降臨，地獄之門就會開啓。」而這些心理疾病恰如魔鬼般悄然降臨，而且經常是家族基因所致。因為憂鬱症和躁鬱症兩者都是常見的情感性疾病，主要的症狀是影響個體的情緒。個人的基因生化以及環境因子都在疾病的發作及癒後上扮演了相當重要的角色，通常和遺傳相關，生活中的壓力事件只是促使發病的近因，所以躁鬱症患者的手足和子女確實有較高罹患躁鬱症的比例（玉里書，2014）。

參、雙肩重擔的旋轉陀螺

自我概念在生命早期即已成形，早期生活經驗對自我概念的影響極為深遠。弈雙承襲母親的特質，婚後扛起一家的責任，也是雪上加霜的夢魘；昭慈自小環境舉步維艱，又得擔負起照顧者的角色，完全沒有了童年，只能默然接收，看著父親倚牆望著天際流淚的揹負，生活猶如陀螺一般，何嘗是生命想要過的，弈雙或昭慈雙肩上的沉載已然超出她們的負荷，人生的重擔「扛」得辛苦。

一、雪上加霜的夢魘

弈雙從小父親自殺往生後，她只知道母親一人扛起家計，只聽到母親不斷告誡孩子，所以形成弈雙往後的人生觀：「從小我就很自卑，然後總是覺得見不得人，低人一等，抬不起頭來那種感覺，所以我一直是畏畏縮縮地在過日子（E1083E）。」儘管弈雙如此認分，她的生命總是深受母親及家庭成員的影響，母親對家的觀念就是要持家、要顧家、要守婦道，他們覺得：「女人就是應該顧家（E1074E）」；家庭成員對弈雙把時間放在做義工上的態度總是無法提供應有的支持，因為：「我的做法，常常就是得不到家人的支持，每個人都在批評我，媽媽、哥哥、姊姊他們對我的所作所為都不以為然（E1075E）。」「顧家」是中國傳統倫理的重要支柱，也是中華文化傳統美德裡的產物，爲了不讓母親、不讓家人失望，她只是一味地委曲求全。

走進婚姻關係帶給弈雙的更是雪上加霜的夢魘。母親原本的好意，卻是弈雙度日如年的開端，家庭經濟重擔，身體上的痛沒有調息空間，心境上的無奈與無力，沒能休息，沒人關心，先生的理所當然，不能抱怨，沒有支持，這樣的日子讓弈雙覺得「過日子很辛苦」。她在婚前就有身心不適狀況，原本想單身，但是媽媽的不放心反而讓她必須承受婚後雪上加霜般的日子——兩地奔波，身體更沒有轉緩餘地，她「就變成像陀螺一樣轉個不停（E1027E）。」弈雙說：

「...也不是什麼壓力，而是一個不知不覺一直在付出、在給，就是沒有觀照到自己的需要，我完全是一個沒有自我的人，我的生命中一直為人而活，我不知道我要幹什麼？所以我也沒有主軸，進來和氣之後，我才丫！我怎麼一輩子為這個為那個，唯獨沒有為我自己，還覺得自己真的很悲哀！（E1039E）」

所有的付出、給都是「不知不覺」的，都已變成生活中理所當然的一部分，所以「也不是什麼壓力」，但弈雙覺得唯獨沒有爲自己。此外，她生命中還發生一件突兀的事情，那是有一天被通知移民申請已經下來了，她才被這個看似蠻突然

的事件驚醒。看著一路走來的辛勞，這或許也是一個機會，弈雙想著：「因為在台灣的整個內耗，讓我們覺得有一點擔心，就想這是不是一個機會，可能給我們另一條路走(E1042E)。」但時間很緊迫，爲了剛成年兒子即將到來的可能限制，讓她既無法多做考量，也沒有辦法做妥善的安排，想著至少過去還有堂姊一家人可以靠，他們全家就很匆忙地貿然前往美國，怎知隨著時間的流逝，人的想法和親情都已改變，那時把台灣移民到美國的當成像難民營般，弈雙說：

「到了那裡之後，才知道很多事情，是跟你想像的是不一樣的【苦笑】(E1043E)，...這個『難民營』重重的打在我的心上。...我就喔！我又不是倒了人家的債，非要潛逃不可，我又不是在台灣待不下去，那我為什麼要矮人一等，做次等國民，所以那時候，心裡就被重重的打了一擊，然後接二連三發生很多事情，那時候我就開始思索，我到底來美國幹什麼？那時候我看了這個環境，我想這沒辦法生存下去，我就想回台灣。(E1046E)。」

弈雙從小「矮人一等」的模式又出現了，內在的自卑再次啓動她內在的自尊，這是我要的嗎？但因爲先生和孩子的緣故，讓她強忍了下來，她知道：「今天要在美國待下來，就必需靠自己了，而不是依賴著別人，所以在那邊也經歷了一段也蠻艱辛的歷程」(E1048E)。

在這一段的歷程中顯露出弈雙的被動性格，她的命運都是被決定的，都是被動地接受安排，而不是出於自己的主動爭取，她之所以有衝突是因在其內心有一個自主性的期待，找個長期飯票、找個人來照顧自己、找個人讓媽媽能夠放心、換個環境或許會更好。弈雙既然選擇了這個婚姻、這個家庭、這個新環境，卻不想也沒有主動準備面對問題，爲自己爭取什麼，當下不斷地否定自己，在身心俱疲之下，這樣的過日子當然辛苦。

二、倚牆淚流的揹負

昭慈的處境則是在一個顛沛流離的環境下成長。印象中父母在外地蓋房子維生，小時候她都是跟阿嬤和三嬸、堂妹一起生活，直到讀幼稚園父親在村裡買了房子，才回新家睡覺。她覺得父母向來就是任勞任怨的個性，很辛苦、很可憐的生命，家裡共有四個孩子，因為國小時姊姊就出嫁，兩個哥哥都住外面工作，假日偶而才回來，昭慈是排行最小的，與父母同住時間最久，也是擔負家庭重任最多的，因為：「高中之後，就只有我和我爸媽三個人而已，所以照顧爸媽的工作大部分都是我在做比較多...就感覺自己就好像是個獨生女那樣...家裡大大小小的事情，都要我一個人承擔 (J1077J)。」昭慈自小還必須擔負起家庭照顧者的角色。記憶中的某一天，神明指示要媽媽濟世救人，當乩童，從此家裡就變了，有次她看到：「爸爸倚在牆邊看著天空流淚 (J2016J)，因為...媽媽常常會亂跑，我就要跟著 (J2018J)。」

看到父親眼中強忍著淚，爸爸忙又常不在家，又要父代母職，爸爸教會昭慈很多事情，如看護母親、洗衣服等；有一次昭慈下課就趕快跑步回家，因心裡有不祥的預感，只要攸關廟會或神明，昭慈總感覺媽媽一定會出事，果不出其然，因為媽媽常不經意拿人東西：「有次家裡廟會，一下課我趕快跑步回家，因心裡有不祥的預感，...快到家時，遠遠就看到媽媽正和一名男子拉扯，剛好我即時趕到，接住媽媽的身體。媽媽一看到我，很高興的說：『好在你來了，否則我就掉進水溝了』。原來媽媽想拿神轎裡神像的鬚鬚，被人制止 (J2018J)。」類似此類情境發生次數極其頻繁，昭慈媽媽還因為這樣多次被打受傷。生命中的忙與茫，昭慈也只是默默承受。

無論是弈雙或昭慈在其生活身體的表達性，猶如梅洛龐蒂所說這種關係不同於兩個純粹的物理身體。這種肉身間性應該被理解為一種互為時間性，一種在彼此的間距之中相互共振出來的時間感 (龔卓軍，2006)。

肆、蠟燭兩頭燒的忙與盲

通常家中有人生病，照顧的一方常會出現身心疲憊、情緒緊繃，容易出現身心症，如心悸、失眠、沮喪及憂慮，其壓力之大可見一斑。每天照顧病人，當病情沒有起色，眼看著家人受苦，自己也不好受，甚至連自己都要病了，許多的家庭被這長期、沈重的負擔擠壓得幾乎解組，尤其是家中若有需要照顧的孩子，主要的照顧者更是蠟燭兩頭燒似的努力撐著。

現代人的生活是既緊張又匆忙，壓力存在已是不爭的事實，壓力是一種主觀的現象，涵文的先生是自行創業的，育有兩男，長男一出生就有統合性失常性過動情形，孩子小時候讓她很費心，涵文的大兒子因統合失常，有學習障礙：「他的小肌肉發展的很不好，...這是到小學三年級才會做這些動作，就像你說拿剪刀要來剪圖形，這對孩子是很困難的（H1128H）。」涵文全心投入職業生涯達二十餘年，從私立學校的軍訓教官轉任國文老師，那時候正好是在先生事業草創維艱的時期，她一人又是家庭又是工作的兩頭忙。涵文說：「大概有十年的時間，他都沒有辦法顧到我們的家庭生活，然後自己要工作又要帶兩個孩子（H1024H）。」人的一生可利用的時間究竟有多少？生活中一個人同時要扮演多重角色，個人、家庭和工作如何得以兼顧，這些角色上的扮演、轉換中如何能恰如其分？時間的分配與運用佔有重要的地位，時間是人類重要有限的資源，運用得當則理想得以一一實現；反之，則造成生活壓力，進而影響個人工作表現，甚至損害自身心理或生理的健康（黃天中，1995）。

涵文會想提早退休，是因長期感受多重的壓力之故，因為職業上的壓力很大和長時間累積的倦怠：「那時候感覺有一些職業性的倦怠那種倦怠感，每天開車都會想睡覺，這樣不行啊（H1010H）！...我想是心疲累了（H1012H）。」她本

身感受到家庭、工作等的種種壓力，直到身體出了狀況，就是典型的身心俱疲、蠟燭兩頭燒。當人們遇上自以為具有威脅性的事件時，通常會激發起一連串身心不安、緊張、焦慮、苦惱或逼迫的感受。當要求高、限制多而支援少時，就可能造成當事者潛在的壓力、沮喪、氣餒。這也和個體主客觀看法有關聯，所以要先瞭解造成壓力的主觀因素和客觀條件是什麼，個體才有辦法因應。

另外孩子無法專注，行為較衝動，在學習上屬於低成就的，成長過程讓她蠻辛苦的，加上因為勉強他升學：「那我先生也是勉強他去唸，他就會蹺課，然後去網咖，...因為這樣我覺得我對這個孩子，我使不上力（H1119H）。」加上面臨小兒子腦部長腫瘤，因已經壓迫到視神經，西醫各大醫院都建議開刀切除，但是夫妻倆都擔心腦部手術危險性極高，遍尋另類方式又未見改善。人們無限的希望與要求在有限的現實生活裏求生存，一定會遭到階階層層的衝突、挫折、與矛盾。這是壓力主要來源，是人類或動物面對情緒、身體上的有形無形威脅時，無法正常因應的感受狀態。人們在有限的現實生活裏，或多或少都可能曾經歷衝突、挫折與矛盾。人們終其一生都在重複他們早期發展中浮現的生活模式，當一個人面臨無法承受的壓力，而導致動彈不得，無法站也無法逃時，整個自我系統——身體、心智、情緒、靈性，最終導致下個發展階段中累積經驗的喪失，一旦下一個變得遙不可及，創傷受害者會持續循環（Peter Felix Kellermann，2003）。

總結上述，當一個人面對問題或壓力來的時候，普遍在身體、情緒及行為上都有各自的因應方式，其症狀也是諮商團體經常會看到的，不外乎：在行為上會有常嘆氣、出現負面思想、失去耐性、性情暴躁、容易抱怨...等；在身體上則容易疲累、頭痛、背痛、胃腸不適、食慾下降或上升、容易感冒；以及在情緒上都會出現焦慮、緊張、困擾、擔心、煩躁、憂傷、抑鬱、挫敗、恐懼等各種症狀。對研究參與者的心靈已然烙印出不可磨滅的刻痕，從本研究中整理出和氣大愛志工陷落生命谷底的狀況，如圖 4-1 所示：

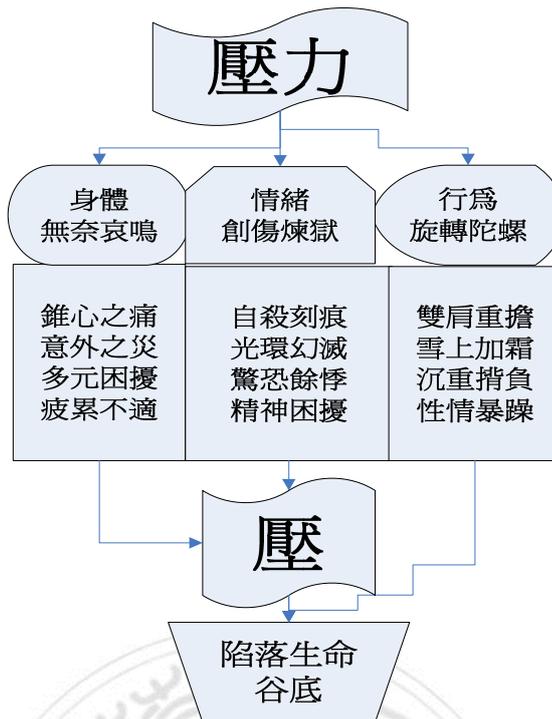


圖 4-1 志工陷落生命谷底圖

(資料來源：本研究整理)

第二節 省思輪迴處境

煩惱是人類諸多問題的根源，置身於輪迴的本身就是痛苦的。達賴喇嘛認為人無法避免痛苦不幸，也不知道甚麼樣的痛苦不幸會突然降臨。自從無始以來，每一個有情眾生的心都被無明、執著、瞋恨所染污，猶如出生在下三道或惡劣的環境中，經歷痛苦、疾病、以及所有的不幸，甚至死亡、事與願違、失去所有、遭遇困境等等，人，始終於得到渴望事物之餘，卻無法從中獲得滿足（Tenzin Gyatso，2002）。研究參與者們分別在人生的不同處境下觀看自身一路走來，從關係互動的來來回回中體會到佛家所說的輪迴之苦。於本節中歸納出三個與關係

相關的人事境主顯節，分述如下：壹、強權危機下的低鳴；貳、關係疏離的衝擊；參、難以磨滅的情與境。

壹、強權危機下的低鳴

一、母權專制下的心聲

生命的陰暗面往往來自負面能量的累積與外在環境的影響，最後延續到下一代的教育。育容在面臨負債的危機下，加上孩子都還小，在生理、安全等需求無法得到滿足的情境下自然顯現，對孩子的就只能用要求、強權來解決，一切媽媽說了算，其中隱含著對生活的無奈感，一切都是身不由主，不是她不好，而是能量水位不到，就是好不了，關係上出現的就是一個來來回回，永無止息。

育容述說曾經發生的歷程，因為負面關係的延續，使得育容這個生命變成一個對人對己都嚴苛的個體，她說：「我對孩子的教育非常嚴厲和苛責，各種行為一定要照著媽媽的... (Y1036Y)。」不容許孩子們有絲毫的犯錯，所有一切都按照母親的標準。

育容感受到很對不起孩子，一樣爲了溫飽，而對一向最放心的孩子的一時疏忽；看到孩子的壓力，心中現出不忍的痛與疼惜。她上了高中的兒子有一天跟女兒間的互動：「姐姐！我好想死喔！」「我很對不起爸爸、媽媽，爸媽這麼辛苦，我功課跟不上了 (Y1038Y)。」孩子的心聲她聽到了，兒子自殺意念的提醒，對她造成很大的衝擊，只因爲功課跟不上就想不開就想死，怎麼會呢！這叫育容當下愣住，也因爲兒子的舉動促使育容深入看到自己和孩子，正視孩子的問題。George S. Lair (2007) 表示當我們有一個超越個我的觀點生起，如果我們認爲生命的方向在自我之外依然延續，超越外向弧的二元性，我們就可以了解，死亡代表的不是自我與世界最大的二分，而是朝向二元整合與統合意識邁出的重大一步。

二、臣服威權下的驚嚇反擊

育容和昭慈本質上有著大落落不拘小節的純真率性，但卻也因為環境造就了他們的個性，一樣自律甚嚴、一樣言出必行。昭慈覺察到她和女兒間的互動就是這樣，她說：「有一次，她一直在偷拿別人的東西。我就告訴她：『妳再拿別人的東西，我就拿菜刀把妳的手剁掉』，那那時候講的是氣話，可是我話已經講出去了，那我只好拿那菜刀來恐嚇他，...，然後就把我們家那張很厚的菜砧，把她的手拉出來，她就很害怕，然後一直掙脫，...然後我就用絲襪把她手腳綁起來，她說：『媽媽我不要被砍手』但是在她害怕恐懼的過程，我覺得我扮演的是她敵對的角色，她覺得媽媽要砍我的手，好恐怖，但是以當時的我來講，我只是屬於在氣憤上，我還是很生氣她做了不該做的事情，我根本不會覺知到其實我也做了件更不該做的事（J1053J）。」昭慈在環境影響下，希望得到他人的敬重，然而也有著不服輸的因子在裡面，她說：「...我知道，我這樣講出去，我一定要做到，讓你臣服於我（J1053J）。」這「臣服」有著上對下的距離，我們臣服於神佛、臣服於上帝、臣服於君，但若用在人際關係上，卻是行不通的，因為人與人間的關係是無法用強權左右的。

昭慈幼年時期經歷過身心創傷，從她的角度是氣話，但說出了口怎麼收回，人在氣頭上，認定的就認定了，因為怒火攻心，「火燒功德林」自然蒙蔽了思維，這或許也是她在親子間關係日益緊張，互相敵對的導火線，她也覺察到：「之前我的脾氣並不是很好，很容易生氣，那幾乎每天都會打小孩或是罵小孩，尤其假日的時間，相處時間更多的時候，他們被我打罵的次數更為增加（J1043J）。」因為上對下的互動，隨著次數的增加，也讓親子關係緊張程度達到最高點，現今大都強調要用朋友方式和孩子互動，但是昭慈卻反向操作：

「以前的我可能是：『不是告訴妳，日記不可以帶到學校，妳怎麼又，妳怎

麼又是講不聽，妳要我怎麼講妳才講得聽』，然後就會越講越生氣，越講越火大，然後就會動粗打她，她也會反打我（J1045J）。...她也會用罵：『白癡、笨蛋、是怎樣！』就是這些負面的話會一直出來，然後會讓自己很生氣可能會氣個好幾天（J1047J）。」

回憶起過往對孩子真的是很嚴厲，孩子對她自然也是反目相向，更甚的是精神上也複製了母親的一些行為模式，然而這也不是昭慈願意看到的結果，就是身不由己的一種無奈罷了！事實上當孩子還小的時候，或許無力對抗暴力的管教，但隨著年歲漸漸長大，也會越來越強壯，就會複製父母的言行，以牙還牙。當然孩子不懂事，是必需要管教的，但不能在憤怒之下、在怒氣之中發飆，在情緒無法控制時，父母要學會管理自己，面對問題時，學習冷靜是必須的，否則，往往適得其反。

心理危機的產生主要是因為個人認為自我概念受到威脅，而這個威脅會要求個體做出實質的改變所致。當個體失去支撐價值的力量時，往往容易尋求負向的解決方式，也就是朝較低的自我發展進行，因為有些正值青春年華的學子以為這樣死了就能一了百了，孰不知對家庭成員造成了不可磨滅的陰影與影響。因為我們認為生死是二元對立的狀態，當我們沒有人生觀，也就不知道生命要往哪裡去...自殺危機、壓力、親子關係人生的成長都是環繞著危機而生，就像踏腳石般決定個人的生命方向（George S. Lair,2007）。

三、男尊女卑的壓抑

而涵文婆婆和公公卻是那個時代男尊女卑下的犧牲品，女性通常是壓抑的代表，她說：

「我婆婆和我公公的關係，就是很傳統的老式夫妻那樣，是壓抑型的，而且我公公又是受日本教育的，他很權威，很強勢，那我婆婆就是長期在這種男尊女

卑的環境裡面，然後在曾經我公公有外遇嘛！我公公的外遇，我婆婆為了孩子她也忍氣吞聲，她就接受了，所以她心裡也壓抑了很多的怨，但是在我公公在的時候，她都不敢表達出來（H1147H）。」

「那後來一直到我公公中風，躺在醫院、臥床，後來我就發現她跟以前很不一樣，就是她就讓我感覺好像她就是出頭天那樣，以前就是一個強勢的人壓著她嘛！現在那個強勢的人倒了，那就變成她最大了，那她跟我兩個就是很疼惜的婆媳那樣子，我是有點怕他（公公）啦！就是尊敬他，但我也老大敢靠近他。我就印象很深刻的是她只要上我的車，講到我公公，她就會三個字『臭男人』，那個臭男人，以前在他面前她從來不敢講的（H1149H）。」

翻開歷史，打開電視，上演的橋段大都環繞在這些議題之上，最後自然而然被視為理所應當，無論是重男輕女或是男尊女卑，基本上都是同一個情況，都是兩性間不平等待遇。維基百科云：重男輕女是一種認為男女不平等的觀念。中西方很多家庭都受重男輕女思想影響，一般家中生了女兒，父輩乃至祖輩都會極度失望懊惱，或常會認為女孩子長大後要嫁人，不需要讀太多書、女兒必須配合輟學，工作賺錢供她們的兄弟讀書。某些中下階層或工人階級家庭裡，即使女兒成績很好，兒子無心向學，有些父母照樣如此。此外，平時對兒子和女兒也有不同待遇，例如有些有好吃的、好玩的都優先考慮給兒子，卻要女兒做較多的家務。

其實人類進化早期就有男尊女卑的思維，男性在競爭中被認為優於女性，無論體能、判斷都具有絕對優勢；歷史上父權社會的女性是沒有任何權利的，西方社會很早也有這類風俗，聖經裏說「女人最初是男人的肋骨所生的」；就連東亞地區的生活習俗都一樣，像傳統喪葬儀式中的五服，為父系親屬所服的喪，比同輩且同等的母系親屬服的喪要重；甚至一些語言也會表現出重男輕女的思想，如「婦人之見」「婦人之仁」「三姑六婆」都是對女性的歧視。

貳、關係疏離的衝擊

生命的過程中，會不斷地暴露於極端的經驗中，當超越我們所能應付的能力時，就會經驗到創傷，早期的依附創傷常常會影響日後的發展，且與親子關係的發展階段有關，諸如：第一個關係階段的共生——被遺棄的創傷，會製造出一種主宰每一層面的生命模式；第二個關係階段的分化——對於別人的破壞、不適當或極端的期望，所經驗到背叛創傷，長大之後，會因為事情的發生而責怪自己或別人，並且會不計一切代價感覺自己是對的，甚至用一種操縱的方式施予照顧或尋求照顧。(Peter Felix Kellermann, 2003) 丹綺和循中主要在希求得到父母的認同，都在第二個分化的關係；可庭、昭慈和育容同樣都是幼小時被遺棄的創傷，主要是在第一個共生的關係，此處擬從這兩個層面深入探討。

一、關係階段的分化認同

(一) 期望落空的關係疏離

循中是眷村長大的孩子，看到的眷村大都是很困苦的家庭，他為了實踐了自己夢想，卻也看到父母親對他的失望。那時循中還很小，就很羨慕鄰居那位考上公費的留學生，心中就按下決定：「我從小就有一個很強的心願，想要到美國讀書，我希望轉換一個環境，因為感覺這裡太亂了，想要換到一個安全的地方，所以我去了那裡 (S2117S)。」當時早已忘記國中時媽媽曾經講過的事：「對面那個小孩出家了。...她繞了一大圈，爸媽把門關起來不讓她進來，不要這個女兒了，因為她出家了，他們再也不要這個孩子了 (S2118S)。」講到這裡，循中也看到自己長大後走了同一的模式，他怎麼也沒想到會一樣步鄰居的後塵，一心一意希望到美國留學，也在事業有成下突然決定回台，繞了一圈還是想要落葉歸根，回饋鄉里。

但循中所得到的也是回到家鄉後，父母親對此舉動完全的拒絕，他真的讓父母期望落空：「父母親對我的失望：『你回來幹嘛！』（S2118S）」，親子關係間的鴻溝更深了，但也因為這一幕，讓循中想要追根就底，直到最近終有所了悟：「我想起來了，原來很多人繞了一大圈，走遍全世界，最後回到自己的故鄉。...回顧到美國走了十八年，然後回到台灣來已經十四年了，父母親的期望算是...雖然父親對孩子要做的事情不反對，但我還是耿耿於懷，因為這是他們之前做了約定，可是心中總是鬱鬱寡歡，他也不知道我做甚麼，他也不想知道，他完全拒絕，我知道他沒有認同（S2120S）。」

一般來說，父母普遍都是愛孩子的，沒有爸媽要害孩子，會生出失望，是因為對孩子有所期望，本質上都是為了孩子好。許多人或多或少都有不符合父母期望的困擾，有學業上、生涯規劃上、職業上或擇偶上的諸多問題，不管這些是深埋於內心深處或留存在表面。很多父母都是「只要孩子快樂，不管他做什麼選擇都好」，但從循中內在造成的困擾或衝突面來看，雖然父親「對孩子要做的事情不反對」但期望一旦落空，緊隨而來鬱鬱寡歡還是讓孩子耿耿於懷。

循中的父母看到兒子功成名就，自然在整個社區是很有面子的事，他的突然回國，一句「你回來幹嘛！」道盡了父母顏面盡失的無奈，父母住在眷村多年，很多事一傳百應，很快就傳遍整個社區，對鄰居要怎麼解釋、兒子為何回來，回來是做甚麼的，要怎麼才能說清楚，父親對他的態度：「他也不想知道，他完全拒絕」循中知道父母對他剛開始的所作所為並沒有認同，他既然做了自己的選擇，也樂在其中，希望時間一久能得到父母的諒解。

（二）重男輕女下的包袱

一般人在外觀或行為舉止上看似正常，也沒覺得有任何的不妥，就是覺得沒有親密的感覺，人際關係的疏離就是沒有交集、莫名的憤怒、看不順眼，或爭吵

或吵架或或感覺被揶揄，或不聞不問——事不關己、冷漠以對等等，其實在疏離課題底層是對愛的極度渴望，只是表面上以反向方式來表達罷了。

丹綺的原生家庭中，父母生有四女一男，她排行老四，談到跟家人關係很疏離方面，在與父母的關係上，國中前後比較不同的是畢業前大都有言語上的爭執或吵架，國中後因通車和住校彼此間的關係很疏離，幾乎沒有交集。她認為父母有其關心和建議方式，但她也有自己的決定：

「我大概從國小畢業後，我的家人就都不太了解，我的生活裡面發生什麼事情。我生活裡面所有事情我都自己決定，我國中畢業大概就這個樣子，包括我高中唸了一年，我就休學，去唸師專，就從那個時候開始，幾乎我的生命當中，所有決定都是我自己，我不會去徵詢，或跟父母討論（D1026D）。」

丹綺提供深受當時在傳統社會下「重男輕女」價值觀念影響的資料補充，她外在所表現的一竊，都只是為了符合父母期待，得到認同，她說：

「我的父親是家族中的長子，在傳統重男輕女的價值觀及傳宗接代的包袱下，母親卻在三度「弄瓦」後又生下我，而我這個『招弟』果然不負使命，為父母招來唯一的兒子。記憶中父母總是分身乏術，是我成長過程中的缺席者。我對於父母的愛極度渴望，表面上是以叛逆和疏離的方式來表達（對嚴厲的父親尤然），事實上，我的求學表現和工作選擇，到頭來無一不符合父母的期待（尋光之旅，2006.06.12）。」

丹綺一直希望處理與面對父母親的憤怒和疏離的問題。研究者和丹綺有一次相約和友人一起聚餐，過程中兩人從共同經驗家族排列（家排）談起，希望從中找到並回溯其根源（Svagito,2008）。研究者記錄了這段：「她對父親是憤怒的，家排時發現自己一直看地下，結果了解到因祖父被殺，聽說好像是自殺，丹綺說因為她認同上一代的作為，自己才會有自殺的念頭，加上國中時父親很嚴格，與父

母親關係很疏離，都來自小時候。在重男輕女的年代，丹綺以前會覺得自己應該是男生，但卻是女兒身，對母親有罪惡感；丹綺之前到美國念書，主要是因男友另結新歡，還沒忘了寄喜帖，也是無奈吧！（2011.02.10 田野筆記）」

丹綺認同上一代，她對母親的罪惡感，一般在此重男輕女包袱下，婦女必須爲了這種思維，而不顧自己身心負擔，直到生出男孩爲止，足見社會觀念對家庭影響很大；她也經驗到感情背叛創傷，長大之後，終身不論婚嫁，也有意無意地避開這些話題。

二、關係階段的共生

在關係階段的共生，最常見的是幼年被遺棄的創傷，它無形中製造出一種主宰每一層面的生命模式。

（一）渴望愛的再連結

常言道：父女連心。育容爸爸爲了全家的生活，爲了讓孩子們溫飽，所以每天三點就出門，晚上七點多才回家，那時孩子早就睡覺了，這種日出而作、日落而息的生活方式，讓爸爸沒有時間和子女好好相處。育容因此想深入瞭解自己：「從我出生，到我十三歲，我完全是空白的，我完全不清楚，就是那一段愛，就是爸爸對我那段愛，我最需要的那一段（Y1060Y）。」育容長大後與父親的連結原是很深的，但在十三歲之前她是完全感受不到的。但也因爲這種裡外不是人的感受，讓她自己經常處於一體的兩面，在現象界的一切對育容而言，她所面臨的關係看起來都很圓滿，其實不然：

「夫妻兩人從沒有分開過，要做什麼兩個人都在一起，...但是睡覺時，我就是會有感覺說被抱有一個壓迫感，...那就是因爲我生命有障礙，被他抱我感覺不自然、快要窒息...但實際上這是表面的，內心深處卻是對父愛的渴求，為何明明

知道爸爸是愛我的，卻又感受不到。原來我修煉和氣大愛之後，我就知道說我一直連結不上我爸爸（Y1060 Y）。」

從結婚後與老公的相處中，看到生命是有障礙的，那種窒息直到修煉和氣大愛之後，在參班過程才真正明白一切與父親之間愛的連結出了問題，原來真正的根源卻是來自於父親。通常關係不能圓滿的核心主軸，就是因為認為「一切都是別人的錯」，當回到「一切為我而設」，所有的人都沒有問題，這是生命目前的現況。育容與老公間的家庭課題才是當下兩人要同心攜手去面對的。

可庭是專程從美國回來台灣，在中心負責一些事務，也是從人事境的課題中，讓她再次看到小時候的那一幕，重回現場，重歷其境：

「很奇怪喔！我一講到這個「完」的時候，我坐在那邊喔，我就開始看到一幕，我小時候常常喔，家裡面有什麼事情，說要出去玩，車子不夠坐，就留我一個人。因為：我媽媽、爸爸都認為我是個非常獨立的孩子，我可以留下來，你知不知道，我很獨立，因為我姊姊都膽子比較小。所以我常常都被遺下來了，留下來就是很適合我，叫我留下來，可是我心不甘情不願的，那我就覺得你們去玩。... 那時候當然有怨，我沒化掉，所以我看了這一幕，我眼淚就流下來了(K1237K)！」

經常可以聽到棄嬰、棄兒，這是從古至今社會普遍存在的問題，孤兒院應運而生，也常是實務工作者非常棘手的難題，甚至動物棄養，都是無解的課題。而從研究文本中發現昭慈小時候也曾因為家庭經濟問題被迫送給他人寄養，也因此讓她經歷了一段驚恐失措的往事，這些幼年的陰影，這些事件的再次遭逢，都將如影隨形在生命過程中，可庭「被遺」留下來，相同情境反覆發生，類此事件戕害身心一輩子，「眼淚流下」反映心中終於得到答案了，相信育容、昭慈、可庭的情境，只是類似相同生命的縮影，因為「渴望愛」才是主因。

（二）重演「爭」的戲碼

進入職場後，弈雙看到在與人互動上基於正義公平原則，「爭」反而讓她得到很大的教訓與困擾，在行為上自認為對的，所有「應該」已然讓自己陷入窘境：「在職場上就是仗義直言，很多的不合理，很多的不公平，我不是為了自己，就是為了大家，幫大家爭取福利，我就會去仗義直言，所以往往得不到長官的歡喜，所以我在職場上得到很大的教訓，也給自己帶來很多的困擾跟麻煩（E1096E）。...當時我並不覺得我有錯，然後看很多不合理的現象，我就覺得要去糾正，就覺得應該要去說句公道話 E1097E。」這些舉動的結果，確實讓弈雙覺得：「到底是怎樣，是他們對，還是我對，我真的很困惑（E1101E）。」

育容的家族在過去是屬於一個大家族。在她幼小心靈埋下不可磨滅的印象，對人性的感覺是人很恐怖也很可怕，在人際關係上甚至害怕去面對不同的人，很怕跟人有進一步互動。育容因為父親的告誡：「不爭、不計較。」人際關係始於出生，終於死亡，是人類基本的需求，影響身心健康發展至巨。育容很注重孩子的品格教育。但是在育容個人的認知中，明明做的是公平的事，但是他人卻覺得是不公平。孩子間的爭吵，讓育容重回兒時情境，再度經歷：「我就回到從小，回到那個家庭裡面，那家族吵吵鬧鬧的情景，所以我會很受不了這一點，也就是說，安靜了沒幾天，事態又會復發，就是這個戲碼又會重演（Y1006Y）。」

現代人的生活步調快速，為了因應和面對瞬息萬變的社會與生活情境，與心理困擾逐漸成為生活的一部份，三國曹植有名的「本是同根生、相煎何太急」被育容拿來形容家族間的互動情形，讓育容再次回到她那個吵吵鬧鬧的大家族，演出一部部人生戲碼。像極了文學作品中對人生的刻畫，道盡世間冷暖是與非，紅樓夢中「假作真時真亦假，無為有處有還無」看到了孩子爭吵的這一幕，戲碼重演是應著我這個生命的需求而來，只是戲罷鑼鼓響，人在其中又看懂了幾分！可貴的是這些演戲的人，在主人翁還無法明白了悟時，總是不厭其煩地一而再，再而三地提醒。

育容自從進入和氣後，看到孩子的轉變，也看到自己生命的變化，在認知上她覺得只要去做就對，但對老公來說，你做的對象是外面的人，我是被忽略的：「我修了和氣大愛，孩子才能這樣轉化，所以我更堅定的走，就是這樣，變成說我堅定的走，變成我就是有一個比較固執，就是做做做，一直做就對了，所以忽略了老公（Y1052Y）。」

人我是非的紛爭，主要來自於被忽略，不被重視，在理上「爭」破了頭，沒有得到應有的支持體恤、感受不到家的愛和溫暖，自然是會有抱怨的：「...老公是在跟和氣爭啦！他就說：「你都去做外面的人，都沒有時間做我！」他要我做，我就說累了啦，隨便做幾下，你就睡覺了啦！（Y1052Y）」也因為彼此間觀念上的不一致，讓她一直在做夫妻關係的課題，剛進入和氣的志工，並不是一開始就很順遂的，他們所經過的歷程，時間長短因人而異，就像育容這般，她很清楚老公的感受，也很珍惜夫妻間關係的可貴，老公對自己就是靈魂伴侶，他對自己的啓發很珍貴：「後來我看到很多點就是，其實，老公是來成就我，因為最親的人，為什麼人會說是靈魂的一半，夫妻之間彼此是靈魂的一半，就是說，妳有透過他，他是來測試你這一顆心，妳這一顆是不是堅定的心（Y1056Y）。」

育容覺得老公是來測試她這顆「堅定的心」，通常對摯愛的家人就會用這樣的方式測試，在愛中得不到滿足時一般常有：「愛你在心口難開」。而等到最後卻發生：「你怎麼就走了」的遺憾；隱藏在內心深處的一聲「對不起」沒能夠適時地表達，換來終身的懊悔。很多人都把事物視為理所當然，這些經驗的獲得都是學習得來的。當彼此互相指責對方「應該如何如何」時，需要藉由空間的轉換，才能補足生命的動力源。

可庭爲了辦公室搬家事件，讓她感受上不是很舒服。因爲她不負眾望地完成大樓整修，並將中心和中區分成兩個辦公室，中心人員在十四樓，中區就在十三

樓，照常理說可庭當時應規劃到中心全新的辦公室。但那天她跟著大家各自整理好自己的東西，正在高興搬家之際，突然：「就有人告訴我說：『K！你留下來』(K1194K)我一聽這個，我心裡就不痛快了，我說：『如果我是一個主導的人，怎麼我留下來都沒人告訴我呢？』而且大家搬上去，就留我一個人，憑什麼留我，我一個人留下來呢？我心裡之不舒服啊，沒把我看在眼裡，也不尊重我，唉呀！這下心可不痛快了，那天啊... (K1196K)。」

可庭的「憑什麼留我」是對人事境所給出的二元對待不滿，心中的不暢快也是在「爭」個是非對錯；另外在內部的聚餐上，可庭被莫名地遺棄，被留了下來，也讓她心境在「爭」上起伏，她說：

「f 師姊就講了一件事情，她說當時我們留下 K，我心裡就在想 K 一定會起伏的，因為有一次我們出去，去過生日，沒找 K，K 跟我們氣了三天，都不理我們，說我們不是團隊，為什麼去，好事的時候，就沒找她，f，我一聽對阿，這是同樣的事情喔！(K1239K)」常言道：「千金難買早知道」。但是一般人們生活的方式卻往往是背道而馳的，因為我們都太容易把生命大部分的事情視為「理所當然」，因而忽略它。我們忽略了許多生命的美好，被既有的觀念所束縛、本來就這樣、本該如此，所有的應該只有在失去時才會警醒。關係的建立是雙向的，彼此的態度，彼此的心念與信念往往是關鍵所在。

(三) 同儕關係的衝突

在關係上弈雙也同樣面臨諸多考驗。弈雙進入青春期離家求學期間，因為不習慣而哭泣，還遭受同學嘲笑，她不明白為何會如此：「我國中畢業以後，民國六十年開始去基隆讀護專的時候，那時候住校，第一次離家常常很不習慣，每天哭得唏哩嘩啦的，那時同學都笑我說：她媽媽說！她媽媽說！那時我很困惑，為什麼她們會這樣講我。(E1087E)」母女之間的關係因為同學的揶揄、嘲笑更是

日益緊張、衝突不斷，加上叛逆期個性有很大轉變，看不慣母親的所有作為：「我對媽媽的一些就不以為然，然後媽媽說的，然後回去跟媽媽就有很大的衝突，開始我的脾氣就變得很暴躁，然後就很多事情就看得很不順眼，然後性情就大變（E1092E）。」研究發現最受青少年重視的十項價值觀中，友誼排在第三。當他們有困擾時，最願意找的人也是同儕。青少年階段的同儕間，誠信、親密關係建立、合作態度、遵守社會規範等與人際互動培養有密切關係。在此階段出現同儕的影響力漸增，父母的影響力漸減的情況（林世欣，2000；鄒欣純，2009）。

青少年十分在意朋友、同儕的接納或看法。昭慈在同儕關係上，因為承受家人的精神問題的陰影，讓她幾乎沒有童年，被送到新環境裡，雖然沒有人知道她媽媽是誰，但她也只是孤單地每天往返學校與住處，昭慈後來雖被爸爸接回家，但她在學校裡還是孤單的。昭慈說：

「1984年爸爸來接我回家，又回到原來的班級，剛開始同學覺得還滿新鮮的，我回來了，還願意和我在一起。後來又聽到風聲，少數和我在一起的，也不敢和我在一起，同學也會欺負我，踢我的椅子，我沒反應...二哥有次回家看我，買了一個紅色的鉛筆盒送我，同學欺負我用原子筆畫二哥送我的鉛筆盒，我很生氣地和同學互打起來，...竟然把它亂畫，老師處罰我們，倆人都罰站，且要互相道歉，但我做不到（J2038J）。」

童年期的同學對昭慈總是敬而遠之。她為了做家事、照顧媽媽，海邊的戶外教學，儘管她心裡想去，但是全班就只有她一人沒能去，加上媽媽異常的舉動，全村都知道，大哥的行徑也讓全家每天的生活很混亂，同學的疏離、揶揄，她心中對於老師的處罰，只能以「我做不到」做回應，這是她對環境的無言抗爭，抑是反擊！

參、難以磨滅的情與境

良好的婚姻品質是孩子得到好教養的關鍵，孩子的發展都會比較正向，觀念、言行舉止都是最好的身教。對孩子的人格發展有關鍵性的影響，當兩人步入婚姻，建立家庭，隨之而來的就是「關係」。婚姻是生命過程中一個必經的門檻，是需要經營的，婚姻本身是要由夫妻雙方共同來經營的，不能不切實際地活在幻象裡，否則只會為生命帶來失望和痛苦。

一、不是預計中的關係

現代許多人標榜單身，也有很多人迫不及待的想要找到一張長期飯票，婚姻是人生大事，尤其對女性而言尤須慎重。涵文在生命整理中看到修煉前內在的衝突和掙扎，因為那時個性比較急，孩子小的時候，甚至長大後在就學上面都有些問題，因此和先生為了大兒子而起爭執，她說：「然後我們就為了這個起了爭執，我先生說：『那妳都退休了，妳為什麼不好好顧著他？』妳把他送到學校去啊！我說：『有啊！我送他到學校了呀！』我不可能跟著他去上課啊！他進了學校，他自己可以跑啊！（H1119H）。」

涵文對孩子使不上力之外，也因為發現婚姻似乎沒有未來性，主要是從比較而來，婚前她和先生交往的時候，兩人都是老師，一切都這麼美好、這麼美滿，但後來先生因家族開工廠之故，大概有將近十年時間，先生忙於事業，無暇照顧到她與兩個孩子，加上互動中的要求，面對眼前的一切似乎都不一樣了，她說：「我先生創業大概有十年的時間，他都沒有辦法顧到我們的家庭生活，然後自己要工作又要帶兩個孩子（H1024H）。...我內在有一個很大的衝突和掙扎，我一直就不喜歡嫁給一位做生意的人（H1134H）。」

她覺得要規劃自己的人生，但人生好像被打亂了：「對！那剛開始，剛起步

的時候，其實是很辛苦的，對未來，其實你對未來也不知道未來會怎麼樣啦！那也是一個蠻冒險的一個嘗試啦！因為他們家也沒錢，借錢來開工廠，然後那又不是我要的生活，然後對未來好像好像...【思考】（H1140H）；那時候有抱怨，好像不知有沒有未來，沒有希望，沒有前景，因為那不是我要的，我不知道以後會變成甚麼樣子，就是已經不是我原來規劃好的生活（H1142H）。」涵文也曾有過抱怨自己的婚姻「那不是我要的」因為沒有希望，沒有未來。

婚姻關係來自雙方的互動，昭慈和涵文同樣爲了生活、爲了孩子，個性上的急躁易怒很往下傳承到下一代，影響所及，其相似度極高，似乎有共通的處境和模式在進行。昭慈說：「我是 1997 年結婚，隔年生了大女兒，2000 年生了兒子，新生命的到來皆不是預計中，就連結婚也不在預計中（J2064J）。」昭慈覺得自己的婚姻甚至孩子都「不是預計中」而涵文原本對婚姻的憧憬，一夜間換了場景，生活、甚至一切的一切都：「不是我要的」。婚姻的衝突來自於彼此都忙，在怎麼相愛的雙方，只要一方責怪，對方很容易升起無力感，這是關係上很大的致命傷，當然有時也來自於對於事件的感覺和解读，透過婚姻自有它傳達給你的訊息，不單只是滿足個人的慾望或只是表面的彰顯。

二、婚姻經營的難處

育容婚後影響日後夫妻間的感情，讓她內心底處經常會產生一個很大的疑問！有時生命的空白往往來自於愛的欠缺，這段空缺不是父母親不愛孩子，而是其中一方傳送出的愛對方感受不到，再加上一般人不習慣也沒有好好說出來，最後真的就是誤會一場。育容夫妻感情也是如此，丈夫也一樣感受不到她給出的愛，加上她個性上的執著面：「我很怕人家生氣，那偏偏老公時常擺著一個撲克臉...我就會怕...因為我是一個要求很高的生命，就是說，所以變成我會不斷的要求自己...我這個心，時常會憂慮過多，擔心很多、顧慮很多、想很多。（Y1056Y）。」

同樣進入婚姻關係後，多少日子默默獨自掬淚的弈雙，也發現婚姻經營下的難處。弈雙嫁入一個傳統家庭，上有公婆，下有姑叔，婆婆長年臥病不起，全家經濟重擔落入兩夫妻身上，但是弈雙仍秉持著：「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗的觀念（E1029E）」，因為被安上了「長嫂如母」的使命，加上得不到家人的支持和體恤，先生的：「做人本來就應該那樣子，有什麼好抱怨的（E1027E）」；在大年夜弈雙忙了一整天，累了一天，沒得休息不說，又沒人關心，要去上小夜班的時候，小叔竟然說：「你們那個工作竟然連大年大節都沒辦法放假，那個工作誰要做。我眼淚真的都快掉下來（E1030E）。」

在醫院中常見許多醫護人員，在長時間身心壓力下受苦所產生的症狀，其特徵為生理與心理的耗竭、去人格化—像麻木與寡情、低成就感而試圖離開壓力環境；此外，許多文獻也提到家屬照顧上的壓力，家屬無論在哪個階段都比病人大。主要是緊張、不確定，家屬本身的焦慮隨著時間的變化越來越嚴重，盡了責任仍沒有效果時也可能變成負荷(burden)，越照顧壓力越大，當家屬照顧者有工作時，工作表現有會越來越差（陳慶餘、宗惇法師，2006）在居家照顧上，發現家屬在心理社會支持之需求比率最高，超過 50%有經濟需要、家庭支持、壓力調適及情感支持等需求（胡玉瑗、葉莉莉、王琪珍，2009）。

因為個性脾氣上的互不相讓，昭慈發現婚姻經營並沒有想像中的容易：「好幾次吵著離婚，但都沒有成功，先生脾氣火爆，我就比他更火爆，所以常常講不到兩句話就大聲或不講了，冷戰是常有的事。2006 那年過完農曆年，我們就一直分居，直到清明節才回去（J2064J）。」昭慈先生有著脾氣火爆，她更不讓鬚眉，以為大聲對大聲就占上風，俗話說：怎樣的鍋就配怎樣的蓋，沒有兩個巴掌拍不響。互動的兩人常常講不到兩句話就不講了，在她眼中所看出去的一切都不是預計中，那她要的又是甚麼？昭慈為何而組成家庭，夫妻間的吵鬧不休，難道真的印證結婚是愛情的墳墓、家是名符其實的枷鎖，兩人互不相讓的個性，不但

波及孩子，也波及到娘家：

「我有好幾次要跟他離婚，那也有分居過一陣子，但都是為了小孩子，他每次下班就都是臭著一張臉，那我的臉就比他更臭，然後跟他講話就是沒辦法溝通，感覺氣氛就是每天都很悶，甚至下班後，我就很不想回去那個家，但是不回去又不行，小孩子還是要弄，所以有一年我們就吵架啊！然後我就回去住娘家，那時候我爸爸有事建議我：『那要不然就離婚，小孩子不要帶。』但是那時候，我也放不下我的孩子（J1067J）。」

彼此的關係隨著時間和經歷而每況愈下，成了互相批評和爭鬥不息的對象，發現兩人關係因為有個人錯誤的理解，甚至人性中的不耐煩、脾氣、自私、自我為中心、固執或反叛等因素，都可能造成日常生活中彼此決定的影響：「我請我先生載我爸爸來慈場嘛！那我先生他就不要，然後我就覺得他對朋友比較好，就想到之前他住院的時候，我只是要請他幫我買個早餐，他就說他要去載他朋友，也是這樣（J1061J）。」昭慈因不被重視，我重要還是朋友重要，「冷戰」「分居」是關係的導火線；有了婚姻證書，一張證書意味著甚麼？又能保證甚麼？

可庭舉家住在美國，她的婚姻關係也曾經是她的夢魘。可庭和先生倆以前曾與人合夥開酒店，先生是典型的酒精成癮者，為了關係上的和諧可庭常因要騙家人而煩心，她說：「你不知道，我煩到不行，因為一開始他是酒鬼，但是我又不能跟我們全家人講他是酒鬼，就天天要騙家裡的人說他那天肚子疼，頭疼啊！這個那個的，他有事不能來（K1309K）。」加上先生經常酒駕被抓、被罰：「有一天，那是在七八月的時候，他又是被抓，當時我沒有住在家裡頭，那他的女兒還有我弟弟都在找我，說要去保他，我說：『我不保。』我是聽了電話，我沒行動，我就躺在床上，我姊姊就來跟我說：『麥克不是被抓了嗎？要去把他保出來。』我說：『我不想』。她說：『妳不保他，誰保他啊？』（K1301K）」她先生因為太多次

的紀錄，又是酒駕駕車，她心裡是「我不想」「我不保」但又能奈何！她更不想因為這樣起爭執：

「那時候都已經是晚上十一點多快十二點，他就一個朋友就打電話給我，...我覺得跟我的家庭很有關係，我爸爸媽媽常常為錢吵架，我就告訴他們：『我若有婚姻的時候，決對不為金錢吵架。』我這輩子一定是要賺足了錢，所以他怎麼花錢，怎麼樣子的，我都不講話的，今天我要講一個老實話，他所花的錢，和醉酒駕車罰的款，我告訴你，我真的可以買兩三棟房子（K1303K）。」那所罰的款項對一般蝸牛族來說，窮其一生都達不到的，那時「我都不講話」是息事寧人，是無可奈何，抑是「哀」莫若心死！可庭說：

「我心裡就是，啊！我認識的那個麥克已經死了，你知不知道，我心裡就是想幫助這個人而已。一上車，我開車，我當時不生氣，因為我已經不認識這個人了。後來因為這樣太多了，他那朋友就說他那肝喔，都這樣了，還，你知道他走時，插尿管尿出來的尿都是咖啡色的（K1305K）。」可庭的不生氣並不表示她沒有想法，只因「死了」，最後先生死於肝的疾病，結束他們十三年的婚姻生活。

從文本分析發現，不是預計的關係是苦，從婚姻經營的難處，也是另一種悲哀。婚姻是社會制度下的產品，在這個小群體中，藉著彼此的互動，人在其中發現自己、認識自己、建立自己，同時在群體中，假若只是自己好，那不是真正的好，我好、你好也要大家都好，所以不再只是個體而已，不能只顧著個體一己需要的滿足，如何適當地捨棄一己之私，在「捨」的過程中完成自己，相信緊隨在後的「得」應當不遠。兩個生命不能同調，但是因為已經有小孩了，家又不能散，怎麼辦？只有勉為其難地在一起，吵鬧就會不斷了；如果心中還另有其人，不能在一起，那才叫苦啊！就等於被關押在名為「家（枷）」的牢籠裡，跟做人質有什麼差別？甚至比做人質還糟。兩口子還以為是為了家在犧牲，其實每個在其中的

人都是這場生命拉鋸戰劫難的受害者，孩子更是從小飽受父母一起撕裂靈魂必須承受的苦！達賴喇嘛（2000）說：輪迴是裝滿短暫快樂和蔓延痛苦的容器，在人道的境域，人們承受的痛苦是不斷地互相爭鬥、殺生和傷害。綜合本單元省思，本研究整理得到圖 4-2 所示：

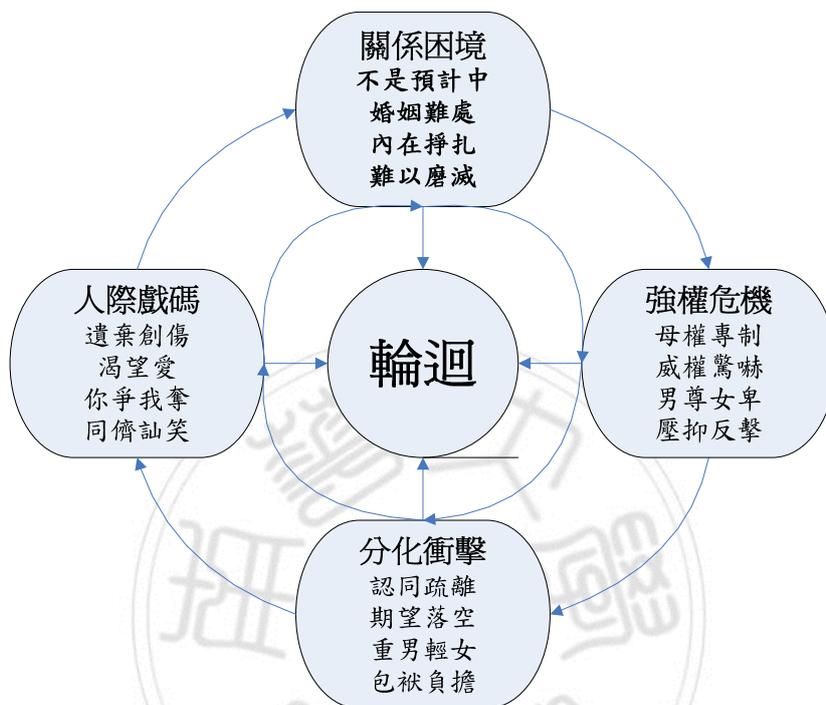


圖 4-2 人際關係輪迴處境

(資料來源：本研究整理)

第三節 法門抉擇機遇

置身法門的契機主要源於生命有機會從個人身心靈、人事境等因素的影響，從而企圖改變自己一生習氣、改變與家人的關係，研究者從文本分析意義的結構確認後，發現可以從志工們「遭逢大愛光的轉折點」、「堅信道路的契合點」、「生命轉化的立基點」等這幾個面向探究，因為這些因素足以影響和左右志工們面臨法門抉擇時是否進入的主要契機。

壹、遭逢大愛光的轉折點

常言道：條條道路通羅馬。人生道路何其多，為何八萬四千法門中你會選擇這條道路，為何志工會選擇進入和氣大愛這個團體學習、成長，成為同修，遭逢大愛光的轉擇點各有不同因緣，每個機緣都彌足珍貴。而大多會長期留下來的，歸納文本分析後發現通常不外乎三個因素，研究者擬從因為相信、因為家人及因為自願三方面作介紹。

一、因為相信

華嚴經云：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」相信，是生命中最大的力量根本來源；生命中如果沒有了信任，那種舉步維艱，是很常見的。只要相信，自己就能把逗號變成句點；同樣也能把句號轉變為逗號，生生不息，全在於個體當下主動之心的抉擇。所以 Timothy Keller(2008)在我為什麼相信中說：「要改變生命，並與上帝連結『信任』，如果你心中存有疑慮，但依然伸出手，那麼你得救了，救你的並不是信仰的強度，而是信仰的目的。救贖我們的並不是心中的深度與純潔，而是耶穌基督為我們做的一切。」。奧修認為宗教需要信任。如果你信任我就好像被催眠，你已經失去了理性，想像權力運轉著；若你允許想像，那任何東西都可以被你想像：拙火上升、脈輪打通，隨你怎麼想，就會發生在你身上。信任後會有很多事情發生，除你外只有經驗者靜靜地安坐著（Osho，2003）。

（一）相信緣分到了

可庭相信緣分，是為了身體健康進來的。十二年前因為老師說進入和氣大愛要吃素，她就錯過了因緣。為何要吃素？人是社會動物，經過長時期的學習成長，對生活環境中各種抽象或具體的事物，以及事物本體所能產生的功用效應，有了充分的認知，觀念源自於觀察，成之於意念，是一動態過程的結果。自古至今，眾

說紛紜，各個宗教都有相關性的說法，佛教五戒之首就是不殺戒，其他宗教教義中的章節也寫了禁吃令，印度教禁止肉食，和氣大愛的理念是不食眾生肉，與這些論點根本本質都是一致的。

可庭是 9801 期的師姊，也就是 1998 年一月進來的，這個階段同修的期別剛開始是從受傳和氣那一年的西元及月份算起，之後在認定上有的是從參與課程起算，主要是因為這樣很容易知道每個人修煉的開始時間。那時可庭對和氣還是不甚瞭解，所不同的是觀念改了，人類觀察事物所得的意念，隨著時空背景有很大的差異性，人的變數很大，她非但願意吃素，也認同老師的理念。她說：

「我在十二年前進和氣的，十二年前見到老師，老師就講了一句話，說要吃素。我說對不起，我不吃素的，所以就沒進來；十二年以後才進來的，我進來以後喔！那一天傳和氣，那一天，我就吃素了，我跟你講我當時不知道我會吃素耶！跟你講打死我不會相信吃素，可是很奇怪那緣分到了就是這個樣子，妳不吃都不行。我還記得我們傳和氣，那時還沒傳什麼立如松，是傳和氣，暈得頭昏眼花的，也吐得西哩嘩啦！（K1025K）。」

煉和氣之後的吐主要是清空能量體，除了胃裡面的東西，有的也一併把日積月累的許多毒素都清理乾淨，包括藥物、各種治療後的殘存物質，甚至負面狀態的起心動念都會被清空；有的人一吃葷馬上吐，清理一、兩袋是常有的，還有五六袋都是稀鬆平常的，所以剛到團體時，看到的畫面倒是很壯觀，那時的塑膠袋好像不用錢似的，隨著同修嘔吐袋數激增，這種情形很像害喜，但有過之而無不及。

通常在懷孕初期害喜經驗的媽媽就知道，因為體內要分泌大量黃體素讓胎兒在子宮內順利著床，身體賀爾蒙激增，孕婦無法很快適應，就會有孕吐現象，嘔吐時間長短因人而異。研究者懷孕時也曾吐到五個月後才緩和，但煉和氣時因為

已經長年吃素，很少有嘔吐問題，除非面對人事境起了負面心念才會發生。在慈場看到新受傳的師兄師姊，甚至最多七八袋長老級的吐法也是有的，大部分是吃進去的食物，也有的吐出很濃的藥味；有的吐出的是黑色的嘔吐物，但吐完之後都有一種身心淨空之感，反而很舒暢。

可庭煉了和氣後身體自動要她吃素，她有結婚，但沒有孩子，她認為吃素與否一切在於自己的一顆心，她不會因為吃不吃肉或慈不慈悲等問題而受影響。但是剛開始她也經過一個歷程，那時的她：「看到食物我就想吐，就像懷孕，人家說懷孕才會這樣子對不對，這個看到食物就想吐，聞到那個味道，連素菜都不能聞的耶！所以這個不舒服唷！那個我家還有一盤叉燒肉，我跟我妹妹講不要丟，我說呀！因為呀！現在暈，所以不吃，我說呀！妳看著，等我不暈的時候呀！就給它留在那裡。我跟你講一個禮拜以後，我把叉燒肉給丟了，從此以後，我不吃了（K1028K）。」但是剛開始初期可庭還會配合家人吃肉邊菜，但身體也會通知她：「我為了不讓我所有的周遭的朋友吃素困難，我說我吃肉邊菜，我必要的時候，我可以...一回去喔！像尤其美國吃素比較少呀！一吃葷的，我就拉肚子（K1032K）。我覺得這是每一個人選擇，當他選擇要吃素的時候，就會吃素（K1033K）。」所以身體主動的吃素也是需要過程的。

（二）緣分未到強求不來

人人都是在自由裡誕生但最後卻死於束縛。生命一開始是徹底地放鬆和自然，可是後來進入社會，接受了規則、標準、道德、戒律和許許多多的訓練之後，放鬆、自然和自發的本性就不見了（Osho，2003）。吃素若變成一種規定，就不是出於自然自願，所以當慾望得不到滿足時，就會來來回回，可庭妹妹就是這樣：「我妹妹比我早吃素兩年，她因為得癌症，因為那個宗教的團體跟她講說：『妳要吃素』，...她看到那個東西，她就說：『唉呀！這好好吃喔！』那我就很奇怪，因為

我看到我妹妹這個樣子，她常常喊一會吃、一會不吃的」(K1031K)。」

涵文的孩子也跟可庭妹妹一樣，因為不是自願，吃素反而成了孩子痛苦的根源。涵文說：「其實剛開始接觸的時候，我的孩子是完全不相應的，因為那時候他身體沒有甚麼特別的不舒服，只是因為弱視，已經習慣了，所以他對和氣大愛不瞭解，他對周老師，也沒有甚麼特別的感覺(H1057H) ...一開始就是陪他，後來兩三個月之後，他不想煉了，他煉了沒有感覺，另外對病患同修受傳和氣，老師是要同修吃素，那時候他就是勉強配合吃素，...因為沒有肉，所以後來他不煉了(H1078H)。」涵文從2006年開始陪著孩子到慈場修煉，因為她本身有佛教背景，已持素十餘年，但孩子剛開始接觸時是完全無法相應的，孩子沒有特別需求、特別感覺，完全只是配合著吃、配合著煉，最後的結果自然不能長久。

(三) 相信理念是對的

可庭之前曾經學過氣功，沒煉之後發現身體大不如前，從進來和氣之後就很篤定的在團體裡，直到現在都是如此，這個信念主要來自於做大愛手前發誦的「大愛祝福心念」，這個篤定主要是因為相信「這理念是對的」：

「第一天我進和氣的時候，我看到老師寫的身體健康、心性光明，那時還不叫大愛圓滿叫和氣圓滿，我說：『唉阿！這就對了。』...為什麼呢？因為當時我去練氣功的時候，...我跟師父學了兩年半，身體非常好呀！可是我後來四年沒練了以後，我身體就不健康啦！...你心性不光明，身體的健康只是短暫的；因為你心性轉變了，你的身體就健康起來了嘛！嗯！這理念是對的。...ok，我會進來(K1040K)。」

進入和氣大愛裡聽到老師對吃素的說法，我們主要是不吃肉，不與生命結怨，很多人剛進來也常會因為吃不吃素，有所困擾，甚至因為這個因素選擇不要進來，這個部分真的取決於每個人的選擇，老師並沒有強

制同修一定要吃素，而是把「爲什麼」讓同修明理。老師曾指引同修：「一旦他接上光，而且明了理之後，沒有辦法吃肉的，怎麼可能吃得進去？」這是讓身體自然而然地選擇要吃素，主要在於接上光、明了理，身體會自然取捨，這個部分也可以從煉和氣後同修用嘔吐清理毒素可以了解，希望身體健康的前提是要清除身心不必要的東西，修煉之後除了能快速讓身體得到健康外，如何能夠讓心性光明，而甚麼是生命終極圓滿之道，其養成過程達到之機更顯重要。

（四）相信法可以幫助孩子

涵文是聽了病根探源錄音帶，是因為相信「法」對孩子有幫助，經由孩子得病後的各種因緣，穿針引線後進到團體的。談起陪伴兒子的過程，讓涵文有種啼笑皆非的感覺，涵文給出的主要是基於天下父母心，就是希望能爲兒子找尋一個方法。涵文有兩個孩子，大兒子從小就是過動兒；小兒子在進入大學時腦部不明原因長了腫瘤，並且已經壓迫到視神經，西醫各大醫院都建議開刀切除，但是夫妻倆都擔心腦部手術危險性極高，遍尋另類方式又未見改善。

2006年在一個偶然的機緣，涵文因爲心生好奇：「我在無意間聽到老師那一套病根探源的錄音帶（H1050H）」，那是她過去領域所沒有的經驗，就很好奇地借回去，和先生反覆聽了幾次：「我們直覺就是「耶！周老師這個方法，應該可以幫助我們，應該會對孩子有幫助」（H1055H）...只是我聽過老師的病根探源，我對這個法是相信的，我就是沒有去想甚麼就是相信，就我就是繼續練下去（H1076H）。」所以就開始接觸和氣大愛；涵文是從自身相信「法」的這個直覺，讓她不畏艱辛、不怕旅途勞頓，路途再遠，只要能幫上孩子，自然怎樣都不在乎，這就是母親的愛。

此外，與涵文本身的信念和人格特質有關係，從她自己在被做大愛手時可見一斑，她是從師姊的回饋中得到相信；在幫別人做大愛手時認爲自己也沒甚麼感

受，但還是單純的相信：「那我就覺得被我做的人有感應就好，我沒有感應沒有關係啊！（H1356H）對方得到療癒，不管是身體啊！身心靈的療癒，我沒看到甚麼東西，但人家會告訴我他看到甚麼東西啊！或他很舒服，或他怎麼樣（H1358H）」，加上涵文記得老師曾說過這樣一段指引：「如果你會相信，你沒有看到，你也會相信，那如果你不相信，就是讓你看到，你也不見得會相信。所以我就是單純的相信，我這個人就是我頭腦層不會想那麼多啦！這些東西曾經在自己身心有過一些印證啦！就是驗證嘛！所以就信了呀！我覺得有沒有看到那並不重要啦！（H1364H）。」讓她更確信這些結果只要自己曾經印證過，就是信了，其他有沒有看到對她來說就不是那麼重要了。

早期老師曾開過「病理心法班」，在課堂中老師帶著學員開啓和氣領域，認識身心性一整體的道理，從中醫理論分析病理，找尋真正病因、病源，如何讓病痛消失，擺脫病苦，除了發行「病根探源」十卷錄音帶之外，還於 1995 年創刊了和氣雜誌，其中特闢專欄「病根探源篇」加以闡述，研究者剛開始也是這一套「病根探源」錄音帶的受惠者，加上雜誌深受內容直接影響，只要有新的 CD 必買，自己覺得不錯的也會多買幾片送有緣人；因為每一片 CD 都有標示時間、地點，以及班會名稱，發現法義是有連貫性，主要是有一個法流在帶領，如果想要更深入了解這個團體，就可以很自然地照著時間流一片片地聽，就可以深入每一個法的完整全貌。

到底要怎麼聽 CD 呢？老師所指引的心法，每一個字、每一句話都有意義，都具有能量上調整轉換的重要指令。如果只是當一班話語聽過就算了，就不容易深入，所得到的法義也就會在表淺的層次；如果逐字、逐句細細地去聽，反覆去聽，聽到某一次，忽然就清楚明白，為什麼老師要這麼引領，要這樣帶著煉，要這樣傳這個法，每一個細節能啟發的深度是甚麼，也就是說只要功夫用夠了，就會在某一刻身心靈自然生出清晰的相應感，大愛光心法帶領你的，就是回歸自然的道

路，所以只要去聽、只要去煉、只要去行，一切就是「自然」二字，毫不費力，自動完成（周瑞宏，2005）。

（五）相信大愛手

在幫新朋友做大愛手的過程中，常會被問到：甚麼是大愛手？甚麼是大愛祝福心念？也常會聽到被做後的分享裡經常會有的讚嘆說：這是甚麼？怎麼這麼神奇？所以來到慈場的新朋友，我們會先給予大愛手簡介，也介紹周瑞宏老師。原先弈雙跟很多生命一樣，對被做大愛手，也沒去問每個人都是相同的感受嗎？都是這樣舒服嗎？還是有不一樣的結果，對做與被做的人，會不會有任何不良的副作用，大愛手傳送光能的機制為何？剛開始從完全不清楚的一頭霧水，直到被做大愛手之後，有了切身的體驗，才能算是得到一個比較正式的了解。

弈雙則是因為錐心之痛，自身在被做大愛手後進來的。她說：「那在一個機緣之下，經過鄰居跟我介紹桃園省立醫院有在幫人做大愛手的服務（E1002E）。」那時候弈雙因為已經很痛苦了，生命幾乎已經到達谷底了，因為請了三年假，已經沒有假可以請了，她整個人還是處在極度不舒服的狀態。所以在那個機緣之下，雖然有人介紹，但她心裡還是有不相信，就只是抱著姑且一試：「我就想著天底下哪有這麼神奇的事！他告訴我說，他的頭痛被人做大愛手後，做！做！頭就不痛了，我心裡想：『啊！天底下有這麼好的特效藥喔！』（E1003E）」

然而直接的體驗，勝過千言萬語，當弈雙舒服睡著醒來那一刻，從她心裡自然發出讚嘆：「當我第一次被做大愛手的時候，我居然可以很舒服的睡著了，我說，就哇！怎麼這麼神奇（E1006E）！」之後每週前往，甚至在每次做大愛手前，都會聽到大愛祝福心念：「我心裡很感動，隨著每次被做，感動就一次又一次地增加。（E1006E）」有一天，奕雙就覺得：「我不能老是被做，什麼時候我可以

擁有一雙大愛手，碰到身邊有需要的人，我就可以伸出一雙大愛手，就是這樣的機緣，我就開始進入了和氣大愛（E1008E）。」經由自身體驗之後，身心給出的答案最為直接，最有說服力，因為一切都不一樣了，原本來自身體痛楚引發而來的痛不欲生不見了，弈雙親身驗證與感動，讓她最後半年的班才得以上完，連同事都很訝異，也因為相信大愛手，讓她退休後更積極進入修煉行愿。

二、因為家人

萬事萬物都有個常理，人生無常，有好有壞，最怕的是家人身體出了狀況，尤其是慢性病，無論大病或小病，長期性的問題不得其解，總是最傷神的，只要哪裡不舒服，都讓照顧的一方，不得安寧，往往是一人有病，全家不寧。有研究指出：在居家照顧上，照顧壓力負荷以心理層面的影響最大，當照顧者年齡愈輕、教育程度愈高，其照顧工作量愈大；病患依賴程度、症狀困擾程度、照顧者教育程度及每日平均照顧時數都是照顧工作量重要的預測因子，當主要照顧者照顧的時間愈久，影響其身體及個人時間的負荷愈大（陳玉葉，2007）。研究者本身在護理個案過程，從照顧者角度發現壓力大都與社會支持系統有關，看到家人受罪，有時恨不得自己替他們頂受；看到症狀緩解，真的比甚麼都覺得安慰。

（一）鵝鶼情深

循中是因看到太太身體需要，也覺得機緣到就進來了。而真正煉上是因為他看到太太煉和氣後的轉變，才願意踏實修煉的。那是他到美國之後住在明尼蘇達州（明洲）時，夫婦兩人在 1992 年是透過國樂社社長的引介，在這一個機緣下有機會認識了周老師，那是老師美國弘法時期，還在先天氣功階段，有人把煉和氣說成煉功，他說：

「我們在美國推廣文化的國樂，那我們國樂社的社長呢！他有煉，他跟隨老師修煉，他就告訴我說，可以讓我的太太，因為長期彈國樂身體很不舒服，所以

他就說要我們來認識 (S1063S)。那這就是機緣，機緣到就進來了 (S1064S)。」

循中除了研究領域外，還有個人的休閒與樂趣，和太太可說是鶼鶼情深，他們特別喜歡中國的音樂，兩人夫唱婦隨，以推廣中華文化中的音樂為主——太太彈古箏，循中吹洞簫。他們在蘭卡還組了五人小組的樂團，每年固定練習和演奏，蠻受歡迎的，也有幾次單獨受邀演奏推廣國樂。夫婦倆在推廣國樂六年之中，太太堅持在演奏前苦練，因為同一個姿勢讓她的身體很不舒服，加之因為個人體質對異國的花粉、灰塵，甚至對甚麼都過敏，嚴重到沒辦法睡覺，因為那個時期進來團體的大多還在身體的煉；因為明洲冬天很冷，循中說：

「她就是長期腰痠背痛、長期過敏，她到美國去不適應她得了花粉熱，也就是對空氣中的花粉、蛋白質，對這些都會有過敏的現象，所以她的身體就是長期處在一種不舒服的現象狀態 (S1067S)；她一定要靠我的體溫才睡得著，否則整個身體是很冰的；...老師傳我們和氣，教我們怎麼修煉，怎麼煉功；...我太太身體不好，就很寄望跟隨老師修煉，她每天都煉五六個小時 (S2012S)。」

他因為身體好，並沒有那麼認真煉，但是結果：「後來也是經過這樣的修煉，大概在半年之後，她整個人的體質就改變了，改變之後就抵抗力很強就可以過舒服的日子 (S1067S)。」有一天早上循中發現一個現象，改變了他原有的認知，願意好好修煉：

「我早上煉完了，我早上都固定煉個半小時，到一小時，煉完之後，我就看她一下，我就出門要去上班，我就看到她身體上怎麼有一層薄薄的霧氣，大概五六公分，這麼寬的，我就摸一下是暖的，我就知道，原來她這樣長期這樣修煉，煉了半年，她的體質已經轉換了，她本來是冰寒之氣的，這個現象已經完全轉換為溫暖了 (S2014S)。觸摸就是有溫熱感，又看到這一層霧氣，所以我就知道她修煉已經比我強太多了，我是身體比她好，但是並不是我修煉有什麼程度，只是身

體本身體質不同嘛 (S1072S)！」

循中很讚嘆太太的堅持心，以及透過修煉後的明顯改變——已經能夠睡著、可以自己取暖了，體質已經做了很大的轉換，因為他自己是做研究的，看到太太這樣：「我就知道她得到一個很好的修煉方式，讓她甚至連這樣的體質都可以轉換，...我就發現這是個很神奇，對我們很有幫助的一個法，所以半年後我就開始很認真地煉 (S2016S)。我就覺得這是一個了不起的法，所以我就更積極的 (修煉) (S1072S)。」

李賢輝 (1997) 表示：「認知」簡單的說就是知識的獲得和使用，這牽涉到兩個層面的問題：一是知識在我們的記憶中是如何貯存的，以及貯存什麼的記憶內容問題；一是知識是如何被使用或處理的歷程問題。前者強調的是「心智結構」，後者強的是「心智歷程」。以上這兩個問題就是認知心理學研討的兩大方向，因此「認知心理學」可以定義為：為了解人類行為，而對人類心智歷程及結構所作的科學分析。主要理論架構是「訊息處理模式」，如圖 4-3-1，包含的不同階段及其前後關係。

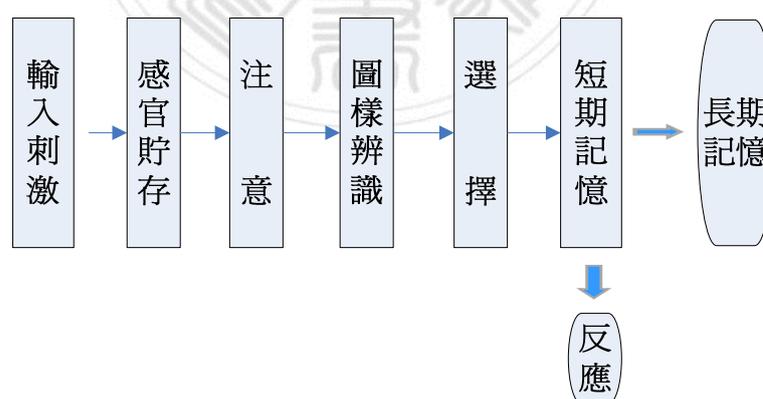


圖 4-3-1 訊息處理模式

從訊息處理模式的輸入到輸出的整個過程，最後所達到長期記憶的容量是沒有限制的，是具有相當永久性。長期記憶的登碼形式以意碼為主，但還有形碼、聲

碼、語言碼、味覺、嗅覺、動作、感情...等各種形式。想要有效地維持與轉移訊息至長期記憶，則有賴於精密化的複述。循中認知到煉和氣的可貴，大腦中讓看到來自修煉後太太的轉變，這個生命真的不同以往，他終於生出願意的心，緊追不捨，也唯有自己願意才能選擇，生出反應而持之以恆。

（二）親子受惠

育容是因為兒子的關係，從相信大愛手而得以接觸和氣大愛的。談起為何會來到和氣大愛，育容從小就一直在探究生命是甚麼？大兒子剛進入高中，課業相對地比較繁重，求好心切，剛入學就害怕自己會跟不上，大兒子告訴媽媽育容：「這個假日沒辦法回家。」因為得了嚴重的感冒，對母親來說，那可是漫長的一天，當同事就跟她說：「不然我幫他做大愛手好嗎？」育容回憶起在做當下的那一天，讓她看到大愛手無形的療癒力量，因為兒子的燒退了，而且精神百倍，經由孩子的回饋給了育容服了一顆大大的定心丸，那一刻也激起她想要助人的念頭，隨口說出：「我看到了那神奇的力量...」「媽媽！我都好了；我今天可以去學校了。」「這個是隨身寶...這個可以幫助很多人」(Y1015Y)；她就因為直接看到大愛手對孩子的影響，觸動讓她願意深入學習，她想要助人的心，讓她走進和氣大愛這個大家庭。

昭慈是因為父親的健康，帶著家人長時間被大愛手調理，得到感動而進到和氣大愛的。2008年時，團體於各地的慈場，大都訂在每週四有一個專門為新朋友而設的接引空間，那時父親身體出了狀況，剛開完刀。她說：「我爸爸右邊的膝蓋換人工關節，換完之後，那就有一位參加課程的同學，拿了資料給我，那一開始我就感覺不是很想接受的樣子，他告訴我那你禮拜四有空，那裡有幫人做大愛手，妳可以帶爸爸去做看看 (J1002J)。」昭慈就開始每天帶爸爸和兩個孩子到慈場被做大愛手。

就這樣做看看的結果：「被做了大約好幾個月...然後做完之後，就會覺得很放鬆，小孩子就這邊做一做就睡著了，然後這邊師兄師姊都會幫他們把被子蓋好（J1002J）。」那時候被做大愛手後的「放鬆」「睡著」是很普遍的，當昭慈每天把家人載來載去的同時，最感動的還是師兄師姊對孩子的「蓋被」行爲，這個感動，也讓她升起想要學的心，昭慈想著這樣就可以直接幫助家人：「我就覺得可以自己來學，就可以幫他們做（J1004J）。」對在身邊照顧的家人，有了大愛手自然就可以更輕鬆了。

因爲昭慈的父親已經七十九歲高齡，是時下一般慢性疾病的集大成代表者——有心臟病、高血壓、糖尿病，又多次中風，好幾次手術及車禍過程都有驚無險，面對頸椎的手術，有了傳導師親自加持，爲生命請慈場、請光療，像家人般的關懷讓昭慈很感動：

「那立如松百日築基期間，爸爸剛好動頸椎手術，那一天一早師兄即到澄清醫院幫爸爸請慈場、光療、做大愛手後，還親自推著坐在輪椅上的爸爸，交給醫師進手術房。我心中萬分感動，感動師兄把爸爸當作是親人一樣（J2106J）。」有了師兄師姊的關懷，術後情況跟之前很不一樣：「爸爸手術後回到一般病房，且臉色是紅潤的，不像之前手術出來是沒有血色的白，而且爸爸並不覺得有任何的痛苦，或疼痛，連隔壁床的太太都很驚訝（J2110J）...爸爸復原的很快，原本醫師告訴我至少要住院半個月，但不到十天醫師就說爸爸復原的很好很快，可以出院了（J2112J）。」父親的手術復原過程連醫師，甚至隔壁床都表示驚訝，因爲復原更迅速，縮短住院時間，很快就出院，也讓家人更放心。

剛開始幫人做大愛手，或介紹親朋好友到慈場，總覺得須要費盡口舌做介紹，但聽者仍是一頭霧水；這方解釋得口沫橫飛，對方還是似懂非懂，沒人聽過「和氣」沒人知道「大愛手」，還會問是不是合氣道？你是慈濟的嗎？昭慈也跟

弈雙一樣帶著姑且一試的心：「一開始我就感覺不是很想接受的樣子」這些反應都是接引時很常見的現象，然而透過這雙受傳過的手，就能讓對方直接感受到放鬆，甚至沉重的壓力不見了。因此透過直接體驗真的比說明的時間來得更快速、更直接，再以老師指引的錄音帶、電子報、書籍、同修分享或以前的雜誌做輔助，就是最好的佐證，遇到有狀況住院時，更能實證法在生命身上的到的好處。

三、因爲自願

在生命洪流中，生命中遇到的生命課題，有太多的疑惑、太多的謎團，一般人終其一生，究其根本，都未必能夠參透；多數人進入社會爲工作、爲家庭、爲子女、爲生活奔波忙碌，汲汲營營，對人生或多或少都有幾許惆悵，曲終人散的沮喪、莫名的傷感、諸事不順遂的無奈，在人世間載沉載浮一晃眼就是數十年，遇到和氣，留下來的志工們也因爲出於自願，才得以遭逢大愛光。

（一）發憤圖強

循中因爲平時上班比較忙，他和太太同時受傳，剛開始總是淺嚐即止，直到半年之後看到太太的轉變，才讓他發憤圖強，奮起直追地修煉，甚至假日就加倍煉，他發現那時：

「從那一天開始，我就每天修煉一個小時，然後加上假日禮拜六禮拜天七天，早上一次晚上一次，多修煉一次（S1072S）。比較定期，而且日日煉，日日做，從不間斷，從那時候開始（S1076S）。早晚都煉，這樣整個禮拜加起來，我整個時數也增加，煉的時數是很重要的。但是並非人人如此，跟我們一起煉的人，有的人他們就不覺得；直到第六年，無論老師在美國任何地方，只要有課，我都會想辦法去參加，一年參加很多次，在明尼蘇達一年也請老師來二到三次，來協助那邊的發展（S2020S）。」

循中從煉中發現跟隨老師的重要，但是同時期一起煉的人，並不是每個人都跟他有一樣的想法，這是每個人各自的選擇，他是直到第六年，無論地點，只要有課「我都會想辦法去參加」這是因為自願，才能不畏艱辛塵勞；因為自願，才會為自己盡辦法。早期這個階段，老師在美國期間的課程可以說是很緊湊的，也是一位新同修發心後進入課程的培訓過程，從美國聖荷西一位師兄的參班紀錄得知，洪良吉（1997）說：「我 1994 年底透過同事認識和氣團體；1995 年四月在聖荷西受傳和氣、三個月後在華夏山莊受傳大愛手、十月在老師家的種子營、十一月在聖荷西有大愛手營、隔年三月初在德州有大愛流露班、三月中受傳和氣照顧。」當然，目前的法一直往前走，參班方式需要跟隨公布課程而定。

（二）風雨無阻

育容在未到和氣大愛之前，通常都是從唸佛尋求心靈上的平靜。後來也是在她心念一動，剛好機緣就來了，她憶起參與為期兩三個月課程：

「民國八十九年，救國團好像就在那個鰲峰山開課呀！那時是由趙師兄代表老師來教鞠躬，來傳大愛手的，那時候我就很嚮往（Y1017Y）。後來又傳了和氣之後，就開始跟沙鹿區的同修，開始每天這樣的晨煉，整整煉了三年多，每天這樣晨煉就風雨無阻（Y1019Y）。」

周瑞宏老師是從 1993 年返台教學。在台灣參與課程是有一個脈絡和軌道在進行，當時也不一定所有課程都是老師親自授課，這個時期團體中開始由各區的「傳人」在帶領，且有資深講師能代表老師到各地傳法，新同修在傳法之後跟著煉，因為就是這樣「前帶後」每天風雨無阻地晨煉，區內同修更有持恆力與凝聚力，育容也因為心生嚮往，自願受教，自然得成。通常很明顯發現能到慈場或傳光點晨煉的同修，他們的體悟更多，如：覺知力被打開了，可以感知個人身心上的堵卡或變化，生命開始有所改變；生起主動的心，變得比較能自立；本來很內

向、不太敢表達的同修，表達能力增強，也提高了對自己的信心度。印證了老師經常提到的：晨煉就是煉成。

（三）緊密跟隨

昭慈因為家裡離慈場很近，是從 2008 年三月份進入立如松課程的，接著大愛手班時還把爸爸媽媽，兩個孩子和她大哥都一起帶來接大愛手，這時期的開班，為了讓新學員得到妥善護持，通常會安排一位資深小組長護持四到六位的組員，昭慈記得那是在第一次參立如松班會之後，她從下午三點多開始立如松，一直站到晚上八點多，就只剩她一人在站，因為所有學員都回家了，但還有護持者留下陪她，所以她特別有感受：「師姊幫我包一個便當，那師姊就很關心我，你是一個人來嗎？需不需要陪你回去！你有辦法自己一個人回去嗎？我就說：我有辦法自己回去。從那時候開始，我每天天還沒亮，我就大約五六點吧！三月份天還蠻冷的，就每天來這裡（慈場）立如松（J1010J）。」能每天跟著晨煉，需要天時地利人和三方面具足，一位新同修自從進來後自願主動晨煉，昭慈算是得天獨厚的一位，之後她很精進、很珍惜慈場，幾乎每天都會來，這是連家人都始料未及的，昭慈記得當時還是冬天：「一開始我先生認為我一定爬不起來，但事實證明我已持續三年每天如此（J2080J）。」所以她才能勇猛精進，甚至在一年後緊接著就受傳和氣。

每次開班都會鼓勵沒有參班的師兄姊到慈場晨煉，但若沒有參班，時間到就會自行收功後離開。當時昭慈剛受傳和氣，還不能參加那個班，所以她記得有一次開班，剛被告知沒有參班的同修在晨煉八點之後就要收功時，感到萬分委屈，因為她的身體還不能控制自如，她說：「我剛開始傳，我沒辦法控制我自己，什麼時候可以收，就是沒辦法停下來，我就跟老師說：『我就沒辦法停下來，我怎麼辦？』我好像就在哭，那老師就是說：『你可以在這邊繼續煉』（J1024J）。...每

次師兄師姊會來護持我，我感覺很多師兄師姊就是會特別過來，在旁邊保護我，那種感覺，好像有被愛的感覺（J1035J）。」

因為她感受到被關懷、被護持，已然升起感恩之心，當她得到老師允許繼續煉時，猶如接到特赦令，老師的體恤，加上感覺每次在煉的時候，就會被護持、被了解、被保護、甚至被愛的感覺。前期同修採用的是「前帶後」的護持法，因為剛開始立如松、剛煉和氣通常因為裡面的軸還很細，所以每位新同修都或多或少會經歷一些不舒服或特殊的過程，這些情況很需要像呵護幼苗般守護著，也因為昭慈是出於自願精進修煉，所以在遇到困境時，自然得到貴人相助與成全。

（四）甘願與不甘願間

每個生命參與課程的因緣很不一樣，涵文家住新竹，為了進一步了解老師，她自己先到桃園慈場參加了 2006 年的大愛光入門班，後來也把先生和大兒子都帶過去，但小兒子沒有參班，主要是因為就學關係，且本身不是很迫切需要，還有就是初見老師時的印象，當下還不瞭解團體，對老師也沒有特別感覺，因此開始被逼著受傳和氣，就是心不甘情不願地跟著煉。期間孩子給出的卻是：「他剛開始有一點是被逼的去煉，所以我陪他陪得很辛苦，就是好不容易一趟車，把他帶到桃園慈場去，可是他煉練練，轉轉轉五分鐘，他躺在旁邊睡覺（H1073H）。」

涵文的小兒子因為眼睛發現長有腫瘤，之前因為影響視力，是被母親帶來慈場的。也因為不是他自己要的，在對法、對老師都不瞭解，加上個人沒有意願要學，當然會有不置可否、心不甘情不願的態度；因為不了解就無法接受外在給予的任何安排，所以唯有在自身深刻體驗下才有辦法接受。

因為從發現腫瘤去桃園慈場兩年期間，涵文的這個孩子完全沒有再接觸和氣大愛，沒煉也沒上過課。自從涵文發願設立慈場，剛開始就設在自家的五樓，但孩子：「他從來沒有上去過，他完全不想上去，不想去瞭解；在他不煉的期間，他

也不被做大愛手（H1182H）。」後來經過了解原因，得知當時孩子做大愛手是沒感覺的，還有不喜歡被一雙手在身上摸來摸去。

過程中涵文所秉持的第一次印象是關鍵，她是出於自願，再遠都不會影響自身求法的心；相對的小兒子因為不是出於自願，就是慈場設在樓上又能如何，這就像台灣閩南語常說的「近廟欺神」，這種心存輕視不敬的態度，或許孩子本身自己都不知道，但卻是時下最需要屏除和調整的。涵文回憶小兒子再次接納和氣大愛的歷程，深刻感受到這是大愛光的慈悲，那時雖然她只能無奈地陪公子煉功，車程往返間的辛勞不說，但反而促成她深入和氣大愛學習的因緣，有時是福是禍真的很難說，也印證了《老子》：「禍兮福所倚，福兮禍所伏」。

貳、堅信道路的契合點

常言道：「天下道路千萬條、唯有修行一路不負人」人生數十寒暑，歡喜一天、悲苦也是一天，嚐盡世苦只因閱歷深，修道也在修心，走過千重山萬重水，尋覓覓就是要找到這人生之道，為何得以在道路上走得如此堅定，原來走在和氣大愛道路上，從文本分析歸納出生命的契機點有：首在一大事因緣的呼喚；其次是得到直接帶領；最後與「法」相應，得到感動與契合，因為老師懂我。

一、一大事因緣的呼喚

佛陀指出十方諸佛都是為了「一大事因緣」，才出現於世間的。也就是為了使我們「開佛知見」、「示佛知見」、「悟佛知見」、「入佛知見」，由此佛陀以種種「方便」來說法，法門雖然眾多，但真的目的不離闡釋「一佛乘」。「一大事因緣」主要取自《法華經·方便品》中所說的，佛出現於世的終極目的。其主旨在顯示佛陀的本懷。方便品相當於發心，開三乘的權巧方便，而顯一乘的真實意。佛陀由於一大事因緣而出現應化於世，是為了使我們開、示、悟、入佛的知見。聲

聞、緣覺、菩薩三乘的差異，只是佛說法時因應時機不同，及我們根性有別，而採取的方便說法，並不是他的真正意趣。(佛學知識庫，2015；星雲大師，1995)

因為老師所講述的中國古風古禮，儒釋道等跟循中的想法一致，這些救世度人的心和他的心願是很合的，正好契合以前佛教修行中的：「一大事因緣。」他特別記得這句話，要應著這個時代，出來為眾生服務，因為早已埋下根苗，自然有此抉擇了。循中說：「1998 年的時候，老師就呼喚我們能夠回國服務，把我們所學的能夠貢獻給我們的國家，那時候老師說了一句話：『現在已經是做事的時代，我們要出來為這個大時代出來做事。』(S2018S)」

因這一大事因緣讓循中覺得時候到了，所以老師一呼喚，循中常反思這個問題：「我目前這樣子的研究，我其實很少和人群接觸，但這不是我想要的。我喜歡和人群接觸，我雖然在我的研究領域裡有貢獻，可是別人也可以做啊！(S2022S)。我就想我的年紀，假如這是我未來十年、二十年要出現的話，我現在就投入進去 (S2039S)。」

循中清楚了解年紀越來越大，越走進追尋的軌道裡，他毅然決然選擇回台，因為老師的心願對他影響很大：「老師很希望幫每一個人鋪一條很平坦的路，這是我生命的一個轉換 (S2039S)。」他主要是想跟隨著老師學習與弘法，就自然投身進入。一般人真的很難在事業頂峰之巔，願意放下一切萬緣，追求靈性成長的道路，但循中卻做到了。在反覆思維後，發現在研究領域：「我不是唯一的，但是我想要和人群接觸的時候，我卻永遠沒機會 (S2022S)。」

循中深受周老師一句話的影響，對此攸關一生的「機會」來了，但當要抉擇時還是不敢妄然決定，最後請教一位很有成就的院士、也是很成功的藥學系主任，想聽聽不同的意見，經過主任的分析和鼓勵：「年輕人哪！你現在你有一個機會讓你的生命轉換、轉軌，那你就放心的回去，你不適應再回來就是了

(S2022S)。」由於這一番話，讓循中有機會且放心地去嘗試、去比較、去評估自己十年來的研究生涯，於四十六歲下定決心跟著老師回國。循中在生命的關鍵時刻，也是生命轉捩點，老師的一句話、主任的分析和鼓勵，加上自己對人生觀的思維，機會是給準備好的人，循中六年來持恆精進的修煉、參班，才會在老師一句話的呼喚下心動，最後付諸行動，因為同樣修同樣煉，想法不同，結果自然不一樣。

二、得到直接帶領

在現實生活中，探究神秘不僅是心理保健的目標，也是靈性之旅的目的地，要探究內心世界，需要得到直接的帶領。要讓自己成爲一個探險家，心靈之旅是一場追尋真理的歷程，就跟科學家追求真相一樣，但他不可能只躲在一個安全的小空間，完全成熟的人必然是真理的追尋者，和科學家一樣，甚至更投入，完全放大膽，闖進未知與神秘之境（Scott Peck，1995）。

（一）找到真理實踐者

循中進入團體的機緣似乎有一個脈絡引領，他前面所走過的歷程都追尋者在尋尋覓覓走向真理必經的過程，循中本來就有追求之心、從小就有助人的心、本身學識背景和學習的精神、加上他希望找到一位好的老師，當機緣到就讓他找到了，他說：

「我本身是學醫學的，想要更深入從西醫的角度來認識我們的身體，認識我們的生命，那我私下也研讀很多中醫的理論，我本來就很喜歡這個，所以就讀很多書，就很想把這些結合在一起（S1061S）。那我煉太極拳也煉了一些基本功，我也希望找一位很好的老師，可是我並沒有找到一位我認為很好的老師，所以並沒有真正地下功夫去學（S1062S）。」

循中進入團體的機緣也是有一個脈絡引領，首先是他本來就有追求之心、從小就有助人的心、本身學識背景和學習的精神，他對許多宗教像佛教、基督教、氣功多少都有接觸，也沒有偏向哪一個，他看了很多聖經裡的故事，摩西與救世主的事蹟，他希望找到一位好的老師，機緣到就進來了：「我不用等著我退休了，我老了，再回過頭來參與，四十六歲是人生最壯年的時候，同時你人生已經到達最高點，經驗也足夠，生命已經累積到頂點了，我在這個時候，我做的抉擇是從我的實驗室中完全轉換，現在有一個老師我可以跟隨（S2040S）。」所以循中到處在找尋道路，而有這樣一個「好的」現成的老師，正是他人人生過程的一個轉捩。

進到團體後，循中還是很有研究精神，那個階段老師所傳給的是先天氣功，那時還沒有突破到靈性的層次，這就是每個人的機緣，煉的過程難免會遇到不明白的地方，這時詢問老師就很重要，循中說：「我本身就是想做這方面的研究，那我研究的領域，包括一種病患，叫做慢性疲勞症。那我們知道慢性疲勞症一定和能量有關，所以我所修煉的方式，一定可以幫助他，只是我不知道怎麼幫助，...所以我在練的過程中，有很多的現象，我就要去問老師，如果我不去問老師，我會被我自己的現象卡住（S1081S）。」

爲什麼需要老師？因爲老師能夠在課堂中指引，快速地把老靈魂往前帶，讓老靈魂能夠快速地脫殼蛻變，否則慣性的力量真的很大——有好多好多的時候，都是知道但是做不到，或是知道沒去做，原因就是慣性的拉力；又說：無論是富貴、是窮困，是平穩、是不順，那些都是宿命，本質上並沒有多大意義，這一切只不過是延續過往的生命累積，換言之，不過就是坐享其成罷了，無論這個「成」，是善是惡，都只不過是之前的累積罷了，並沒有什麼不同。所以到底有沒有成長，到底有沒有改變，這才是今生爲人，再次得到人之身，擁有靈性的這條命最核心的意義（周瑞宏，2011b）。

（二）找到精神帶領的解惑者

丹綺自接觸靜心之後，變成她生命當中最核心最本質的東西，當整個人的注意力開始往內探索跟追尋，自然就可以感受到喜悅、放鬆、寧靜與自由。異鄉中好友的出現，真切地改變了丹綺過往的思維，甚麼樣的課程這麼吸引人？為什麼需要特地從台灣跑到美國參加課程，好奇心使得她回台之後繼續與友人連絡，也因為內在探究的心讓她接受邀請，她很清楚之前的自己，她發現：「我所有的追求都是往外的；...我們的經驗有些是可以共鳴的，然後兩方面的學習有些是可以相通的（D1050D）。」

佛陀教化弟子總是觀機逗教，應病與藥，所教化的對象，不分貴賤貧富，一律關愛，弟子信眾遍及十方，佛陀入涅槃後至今僅存佛經、典籍遺教甚多，及佛教各宗各派廣為流傳，其他各個宗教創始之後也都有類似的狀況，像奧修已於1990年離世，僅留下奧修靈性成長系列叢書及一些追隨者在各地靜心中進行，這些靈性導師的法都具有極其廣泛的影響力。

星雲大師（1995）在《佛教》序文中表示：佛教所以不能普及的原因，乃在於經典太繁多了，有心研究佛學的人，無法從一本經典中，有系統、有組織、有條理地了解佛法的全貌。基督教和天主教徒，一本舊約或新約聖經，就讓他們奉為圭臬，二十個世紀以來，對上帝的福音深信不疑；伊斯蘭教徒抱著一本可蘭經，就可以為聖戰犧牲性命，反觀佛教徒因為經典太浩瀚龐大，處處敲門有人應，卻不知從哪一條捷徑進入不二法門。有鑑於此，丹綺也覺得奧修已離世，她需要直接的靈性帶領，她認為既然在台灣就有這麼一位活著的老師，這是她一直在尋覓的，所以回台後就直接去找尋老師：「在那個時候，因為奧修他已經離開身體了，所以那時候的我會想要去找一位還活著的師父，所以我就覺得既然有一位這樣的老師在台灣帶領我們（D1051D）。」

在和氣大愛中學習，只有一位「大愛光老師」，就是周瑞宏老師，我們都以「老師」稱謂尊之。雖然團體中有很多來自學校的教師同修，未免混淆視聽，一律以師兄師姊互稱彼此，無論年紀大小，男性則稱師兄，女性則稱師姊。當時也有來自各區跟隨老師的弟子同住在慈場，每天也有一大清早就到慈場晨煉後留下繼續修煉的。丹綺因為家住得遠，所以剛來就直接安排住在慈場，也因為這樣讓她有更多時間感受慈場，對老師的體會也更多，她覺得這個老師很容易親近，老師也讓弟子很容易地親近他，師生之間的互動很溫馨，丹綺說：

「我們就跟老師混了很多天，就跟他一起吃飯，然後我們還跟他去看電影，我想說這個老師怎麼那麼閒，他很難得，從來沒有跟老師這樣很親近的而且很直接的（D1083D）。...這老師就真的時間很多，下午就拉了一把椅子，就把我們圍起來，就開始講每個人的那個生命功課（D1085D）。」寓居於世的生命，最難克服的是自我關，生命課題也從未間斷過。每個人來到世上，都有脾氣、毛病、習氣、慣性，引發而來的人我是非、關係課題不斷，每個想要成長的個體，都有學不完的生命功課。

丹綺從來沒有跟老師這樣近距離的直接接觸，甚至跟著這麼多位師兄師姊從晨煉後整天的日常起居生活都在一塊兒，老師針對每個人的修煉狀況，講述分析個體的生命功課，從中得到老師直接的帶領。中國傳統的教育源於求善的精神，「大學之道，在明明德，在親民，在止于至善。」韓愈說：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」中國傳統的師道是萬世師表，教師不僅是知識的傳授者，更是道德上的楷模，精神上的嚮導。在「天地君親師」牌位上，教師有著神聖的地位。丹綺本身是大學的教授，在身心出現狀況時，一直在尋尋覓覓一位能帶領她的老師，而且最好是一位活生生的德者，這是可以理解的，一個人面對人生的困惑是需要一位值得我們信賴的生命導師引領的。

(三) 找到觀機逗教的老師

弈雙和丹綺同年進入和氣大愛，那時弈雙是參與 2006 年一月份的大愛光入門班，她是從這樣的七天班會中進入和氣大愛生命殿堂，在課堂中有同樣得到老師直接帶領的經驗：「當來到和氣大愛的時候，我進入的班，是七日班會的時候，聽到老師的法，就發現我的生命中，就是不知不覺的扛，不知不覺的撐，到最後終於垮掉了，我就：「哇！老師講就都講到我的心裡，這個法實在太棒了，讓我才能開始面對我的生命 (E1011E)。」

此外，當初弈雙在匆促間舉家移民美國後，最後決定和先生、兒子留下來，就一直住在明洲，所幸有了老師指引的心法，在需要時適時引領生命方向：「我在匆忙中去到美國，那萬事萬物沒有很周全的準備下，可是在冥冥之中我就帶了一疊老師的 CD【弈雙用手比了一下，蠻厚的一疊】(E1049E)。」在那種舉目無親、語言不通；在那種心裡的空虛和孤單，需要面對一切的不順利、一切的不適應時期，弈雙說：「我就開始聽老師的心法，就覺得那是心靈上莫大的心靈糧食，…當聽到老師心法時，當時對和氣大愛，認識並不是很清楚，聽到老師一句：『當外在的一切，都把你逼，逼到你無路可走，你才會一心向內。』當時我很困惑，那時我就：『啊！老師！你在說我嗎？』(E1051E)」

當時弈雙的置身處境猶如在大海中漂浮抓到一根浮木般，欣喜若狂，這是何其的不容易，也難怪她特別珍惜倘佯在心法中時間，就很認真的聽老師的每一片心法指引，在聆聽老師的心法中，因為這個是唯一可以抓住的一線希望，所以：「我就有很多的觸動，就好像老師說的：『老師都是為我而說！』就聽聽聽聽聽！因為剛開始也不是很瞭解，只是就很喜歡聽，就覺得對心理上真的有很大的幫助 (E1055E)。」

周瑞宏 (2003) 表示老師講的時候，就直接在靈性的核心講，這個力量就直

接進到你的核心，每一個聽聞的人就直接進去，這個就是我的愿力。所以爲什麼聽老師的心法那麼重要，就是要反覆一直聽，就一定會進入，而且沒有煉過和氣，沒有接觸過的同修，只要一聽就會進入，就直接進入道裡面把光打開，甚至自然會清洗。這就是爲什麼弈雙從聽心法中「聽聽聽聽聽！」就有很多觸動，就覺得心理上有很大的幫助；爲什麼涵文在聽了「病根探源」就完全相信大愛光之法可以幫助她的孩子，這是因爲從中間法，已然進入生命靈性核心的緣故。聆聽老師心法具有啓發攝受力和覺知力的功能，通常要用相應的心去聽，重複反覆地聽，每次都會有不同的體會，尤其當自己身心有需要時，很微妙的是裡面指引的內容正好是自己所需要的，剛進入團體因爲得到好處，就很自然地請購每一片 CD，老師傳立如松之後有了 CD 的引領，更容易站進入。

在 2007 年後陸續幾年弈雙都會找時間回到台灣，她第一個就想到：「我要參班，那我就覺得我的生命真的就是需要 (E1056E)。」這個部分也是循中從開始修煉六年之後生起亦步亦趨之心「只要有課，我都會想辦法去參加」。因爲有很多的疑惑，很多的不解，真的需要緊密跟隨、需要有人可以來解這個生命之謎！這是生命的需求。

這次弈雙也是特地回來台灣參加課程，她遇到同修總是笑臉迎人，感覺很親切，因爲一起參加四十九天班會，彼此間更熟悉後，她一直很想把自己生命故事寫出來，但不知如何下筆，在說明研究目的後弈雙爽朗地接受研究者的邀約，並允諾把錄音紀錄整理成文章方式做爲回饋，必要時她可以隨時再修正或補充，也讓研究者對來自不同區屬生命有了進一步了解的機會。

弈雙外觀微見中年後的發福，那大肚能容姿態加上逢人總是笑笑的，像極了彌勒菩薩的「有容乃大」，但這肚子也是她的困擾之一，不知爲何長年來都消不了，肚子所代表能量意義就是「宰相肚裡能撐船」、就是包容的能量，想把大家

都納進來；肚子越來越大、越來越脹，所傳出的能量訊息就是「好好先生」格局，想包容每一個人，讓大家都快樂（周瑞宏，2006a）。那是 2010 年弈雙特地從明洲到老師家參班。（註：老師美國的家就是洛杉磯慈場，提供給住在當地的同修平日修煉與開班時使用）參班學員大都可於課堂中提問，得到老師直接的指引；有部分同修開完班後會特地留下來，弈雙因為她有太多生命課題百思不得其解，所以在老師家多待一個禮拜，也讓她有更多機會親近老師、向老師請法，指引生命霧區，得到直接的帶領，從師生問與答中觀機逗教：

「弈雙：『老師！為什麼我的脊椎一坐飛機就痛到不行，直不起來？』老師：『怎麼會呢？你看你那肚子裡裝什麼？』弈雙：『垃圾』在旁的一位資深師姊笑著跟老師說：『他們家三個都是很棒的生命。』老師：『喔！原來是妳的問題啊！妳不在家，人家都過得好好的，只要妳不在家就...，妳在窮攪和什麼？以妳現在這樣子，妳根本沒辦法齊家。』又說：『妳啊！乾脆妳就抽離修煉！把自己的水位煉高一點，妳才有可能齊這個家。』（E1128-30E）」

此時弈雙開懷的笑，這也說中她心裡想要的，只是對未來不知該怎麼做，然後就跟老師說：「我要到法鼓山上去做長期義工。老師指引：『妳啊！妳現在不是上山哪！而是妳要下山了。』當時老師這樣跟我一指引，我就聽懂了，上山就是自己去修煉，下山就是要去做事。（E1131-32E）。」弈雙長期的身心的痛從被做過大愛手之後已然緩解，這次透過搭機後再次呈顯的疼痛，從提問中顯現生命實況，「痛」是憤怒，脊椎是生命記錄器，然而經老師從能量實況中直接切入主要生命課題深入引導，老師的指引猶如禪門公案，直指人心。

肚子是容器，在容器中因為長期對家人的擔心、害怕，甚至為了你好，都可能引發影響關係的種種負面情緒，這個不放心把生命包圍在裡面，在能量上完全顯露，之前弈雙就有做義工被家人非議的經驗，所有的責任義務都是自導自演的

結果，所以會一直停留在擔憂家人，當然家人也會以相同的態度回應，所以在齊家之前的一個「修身」流程，她還未走通，所以老師會請她「抽離修煉」，唯有先把水位拉起才能自然的進入下一個階段。當她說出自己的規劃後，老師從另一個層面點出她的本意，原來上山與下山，不同人聽來都會有不同的解讀，弈雙很容易與老師相應，她的內在老靈魂很懂法。

三、與「法」相應

（一）覺察血脈圓滿法

可庭與法的相應，是從認同老師「身體健康、心性光明、和氣圓滿」的理念，從煉了和氣後得到關係圓滿的。她第一天進和氣的時候，最主要是對老師理念上的認同，而能持續、篤定走這條道路是因為：「我進了和氣以後呀！我第一個禮拜，跟我母親的關係變好了(K1034K)。」她母親已經是一百歲以上的高齡，精神很好，健康狀況還不錯，可庭也很孝順，幾乎每年都會陪著老母親四處旅遊，但是她都將近七十歲了，平時媽媽對她還像對待小孩子一樣，事事關心、樣樣叮嚀，就是關心過了頭，讓她很受不了，沒有一個孩子喜歡被嘮叨、被碎碎唸，這種方式的相處很明顯是反效果；子女不但體會不到父母的關愛，反而因此疏遠父母，故意違反教導，之前可庭也是這樣，所以總覺得跟媽媽的感覺不對，但是她煉和氣後一週就從觀照、覺察中與媽媽圓滿：

「那時候我媽媽跟我住，有一天早上我起來，在那邊刷牙、洗臉的時候，我媽媽就跑來跟我念，念念念，妳知道，媽媽念妳，總是：『啊！媽，妳不要念啦！』那個態度，不是很好，我突然有個決心(K1035K)。」可庭突然覺察到平常對媽媽的態度，自己是怎麼用這種態度在說話的，她心想我對朋友，對所有外面的人，都沒有用這種態度。為何唯獨對母親這樣，就是越親近的人，因為沒有掩飾，所以講話上就很直接，但往往傷害就從那裏開始。

林美伶（2006）從影片中歸納發現婚姻生活中無可避免的是夫妻間因彼此的差異，越親近越容易產生摩擦，若能以正向理性的方式處理衝突，衝突也可以讓彼此間的相處找到更好的平衡點。這種情形其實也適用在可庭與母親之間，互動的彼此間有衝突並不表示愛已不存在，甚至在找到關係轉變後，生命有了再往上一個層面上推進的發展。可庭說：「她是我世界上最親的人；從那一刻開始，我就告訴我自己：我一定要轉變。...我跟她的關係好了以後，我發覺我兄弟姊妹的關係也變的非常好（K1035K）。...我要非常感謝我母親，能讓我這麼篤定的，讓我走和氣大愛這條路，因為我跟她的關係轉變了以後，才會覺得這條路我一定要走下去（K1037K）。」可庭在態度上說轉就轉，而且很確定自己會篤定地走。

奧修說：我見過無數人，不曾發現有甚麼人有毛病，反而是你創造了他們，你才是病態、錯誤、難題的最大製造者，然後又在追在他們後面，只要不再去製造，只要丟掉期待、慾望，直率地、留心地看著本來的樣子，只需閉上眼一瞬間就圓滿了，因為無上的圓滿就是領悟無所期待的內在神性（Osho，2003）。在日常生活與人互動中為何會發生問題，為何會不圓滿，原來罪魁禍首還是來自個體本身，可庭透過修煉，找到原來都是自己一人造成的，當內在適時地指引，給出生命一種從未有過的篤定感，她警覺到她就有「我突然有個決心」圓滿血脈，從這之後，看到靈脈上的兄弟姊妹關係也變好了，關係圓滿往往就在一念之間，說圓滿就圓滿了；她煉了和氣之後，因為她回到了源頭，回到母親的懷抱；因為她真正回到家了，與源頭融合在一起。此刻的圓滿才真正實現，一切就是自然而然，水到渠成。可庭就像經歷奧修所說，願意放掉過往，信念改變，自然圓滿。

（二）體驗慈場護持之法

丹綺是從 2006 年三天班會進入課程，對法很能相應：「我是從有了第一次立如松的體驗。第二天我就感覺我想要立如松，所以我就跟大家一起站，站到最後

我睜開眼睛的時候，我就發現我旁邊的人怎麼都不見了，只剩下我一個人，我大概至少站一個半小時（D1057D）。」

對初到和氣大愛的新朋友來說，是甚麼都不知道的，不清楚甚麼是和氣，甚麼是慈場，因為丹綺剛來團體就住在慈場，她比一般學習者多了直接體驗慈場、立如松、踏步頻率音、煉和氣及學習護持的機會。這裡的護持過程是很特別的一種經驗：「我在接觸到這個團體的時候，就開始去接觸到護持...你是飛起來的，在護持那個同修，我非常清楚地感覺到慈場，甚至整個人非常快速地旋轉；也感覺那是整個慈場在帶；我就是只是直接就經驗到了（D1073D）。」

丹綺之前有過靜心的修煉，對於慈場的體會更直接，也更有了悟，她覺得表面上在護持對方，但實際上是生命給出這個護持的學習機會。生命的交流與溝通是完全的不同面向，丹綺直接的經驗「你是飛起來的」猶如兩顆心相會的交流，是從心到心，是一種感覺，很難用語言文字形容；通常知識上的溝通是頭腦對頭腦，只是被語言說出來，丹綺能夠清楚「感覺慈場」又能表達出來很是不易，通常這與生命個人修煉背景有很大的關係，因為一般人通常只能意會不能言傳，這也是研究者甚深的體驗，但感覺到了，還需要學習如何表達。

參、生命轉化的立基點

生命過程，就是一連串的體驗與發現！人生是苦的根源，凡夫因為有欲求，生死輪替受盡無窮的苦迫，都由貪欲而起；在這個世間上無論做甚麼事，都要找到立基的點，從理念到實踐的轉化歷程，發現氣大愛志工們生命轉化的立基點主要是得到支持、謙虛、承諾、感恩，當生命得以轉化，生命格局自然放大，自然從自己脫苦到希望他人脫苦，而得生命進化與圓滿。到底和氣大愛志工們生命轉化的立基點是甚麼？研究者歸納出三部分，從來自親師的肯定、如實面對課題及生

命意義轉向來進行。

一、來自親師的肯定

天地君親師，無論是父母抑或是老師都有一個共同的感受，他們對生命的一個眼神、一份關愛、一個瞭解，都讓生命感動，這是一份心與心的交流。

（一）從肯定到相應

育容是從學佛領域轉到修煉和氣大愛的轉學生，她感受到因為老師是懂我的，通常生命中的第一次往往是印象最深刻的，育容說：「從頭到尾我就很讚嘆老師，我跟老師的契合點是我第一次看到老師時。(Y2211Y)」那是她第一次參加在台中慈場舉辦的三天夫妻營時，育容回憶剛進和氣才一個多月，就得到老師的肯定，委予重任，那時老師說：「妳來當主廚好不好？我也不會去想說，會不會煮喔！就說：『好。』當老師眼看著我，當下跟我說：『妳可不可以全部準備素的。』老師講那句話時，我感動得心要跳出來了，那感覺就是：『老師你怎麼知道我全部準備素的！』那個就是相應(Y2211Y)。」從育容的角度看到的是她與老師的相應度，其實在任何時候我們所看到的老師就是這樣引導，希望每一位同修把法用在生活中，在生活中一切言語、行為、做事都要跟法相應。育容從這個肯定中契合，繼而深入學習，從不間斷。從宣化上人開示相應的法門，確實做了很貼切的註解，無論信仰哪一個法門，若用得適當，自然就會相應；無論哪個法門，你若能專一，都有感應，也就是相應。育容繼續說：

「那就是心靈就相通了，老師看著我的當下，我的感覺，我沒有秘密了，我可以完全把我的生命敞開來...老師也問我說：『妳為什麼要來煉？』，我說：『我要為我的生命負責呀！』煉到最後不是在為自己的生命負責嘛！都是莫名其妙的話出來，都是跟老師相應呀！(Y2217Y)」夫妻營結束之後共修，老師就說：「妳很棒喔！妳可以做下一梯次的總操持。(Y2220Y)」育容也不知道為何會直接且

順暢的與老師對話，她覺得這就是跟老師相應了，這個部分其實和我們學習佛法時是一致的，《成佛之道》偈頌：「趣入正法者，應親近善士，證教達實性，悲憫巧為說。」我們無論修學任何法門其本質是相通的。學佛目的就是要在成佛之道上有所成就，不斷地修行訓練自心，最重要的就是要在依止的基礎上皈依三寶，我們能夠依止的師長很多，但前提必須要有很強的慈悲心，而且必須非常善巧地帶領弟子，另一方面，我們也要將上師視為佛，只觀上師的功德，如理行持，就能夠依循整個菩提道次第，一直到成佛的證悟之道，自然一切從心中生起，亦從心而止（印順導師，1993）。

（二）從肯定得認同

循中回顧自己到美國走了十八年，然後回到台灣來已經十四年了，父母親的期望算是...雖然父親對孩子要做的事情不反對，但循中還是耿耿於懷，因為這是他和父親之間的約定：「我們之前做了約定，可是心中總是鬱鬱寡歡，他也不知道我做甚麼，他也不想知道，他完全拒絕，我知道他沒有認同（S2120S）。」

循中是眷村長大的孩子，小時候家裡很窮，想起為什麼從小就被喚作「醫生」這個綽號。那是因為他三四歲時得到父親給的唯一禮物就是一輛救護車，白色的車子，上面有一個紅色的十字架，他後來仔細回想，這是父親甚深的期望，也是循中生命的目標：「我的生命就是要來救渡眾生的（S2123S）」。這是很奇妙、很深刻的印象，所以回台跟隨老師之後，循中和人接觸，多次運用能量調理與祝福，讓生命自然轉換，對他來說這是很簡單的一件事，他就是要和生命做連結，是來救渡眾生的；跟隨老師多年更加確定這條道路，得到老師的認同與肯定，他心願中希望建立康復中心，也做出成果；他希望能夠幫助每一個生命接上大愛光，希望幫生命找到道路，他都能如願達成，但是他所做的這一切他知道父親並沒有認同，這是他深以為憾的。

直到 2010 年的某一天，循中得知爸爸中風住院，雖然不嚴重，但循中還是立刻回去看爸爸，就看到隔壁床一位罹患肝癌，大概五十歲左右的先生，聽說沒結婚，整個早上，只要有人來就一直講話，看起來很累的樣子，循中照顧完爸爸之後，他說：「爸爸！我去照顧他一下，他真的很累，一個早上，有人來就一直講話...我就說：『我去照顧他一下』，結果我就去幫他做大愛手了，平常做十幾分鐘，但是我不到兩分鐘就回來了，因為我只要跪下來祝福他，他立刻就進入打呼，進入深沈的休息睡眠，我就回來跟爸爸說：『好了，沒關係了』，爸爸只講一句話：『好啦！這麼快啊！』所以我知道我得到父親的肯定。因為我們再大的成就，得到父母親的肯定是最重要的（S2128S）。」

家庭對孕育其中的生命影響是很大的，當父母親不吝惜地對孩子給出肯定和讚美，讓孩子從中獲得自信，對未來繼續前行將更有動力，在學校中老師對學生的肯定也是如此。育容從肯定中發現自己更有自信；而循中深刻感受到父親對他遲來的肯定，父母親這種從心而出的了解，對許多孩子有直接的影響，研究結果也發現家庭社經地位越高者，自我肯定程度也越高；父母採取較正向的管教態度，對子女自我肯定的發展，將有較有利的影響；而自我肯定程度愈高者，自信心及人際關係愈好、社會焦慮就愈低（蔡順良，1985）。

二、真實貼近內在

佛陀說「苦諦」是指一切眾生輪迴六道時，身心上所承受的種種痛苦。人間有三苦、八苦，那只是略示苦的內容，實際上世間的苦是無量無邊的，所以會有「千人千般苦，人人皆不同。」人世間的種種苦報、業果，都是因為眾生起惑造業所致，所以更需要用從修煉中超脫無盡的煩惱苦果。由於人生的苦惱與煩憂從未斷過，因此時下尋求宗教、找尋靈性成長者如過江之鯽，相關課程更應運而

生，若能從生活中用上法，就讓輕柔美愛的能場進入，享受生活這一刻、傾聽身體的聲音、接納自己所有的情緒、因為相信愛、相信一切的美好，自然得以往內貼近內在。

（一）面對人生苦惱：降伏自己

弈雙自從學佛之後，覺得佛法解除了一些她人生的苦惱和煩惱，也釐清了些觀念，聽懂了師父一席話：「因為心裡空空的，所以需要一些東西來填補（E1108E）」。那時候弈雙看到東西就會評估：這是個人需要的還是想要的，對物質上的執著，對物欲的需求就少很多。她在 1995 年接觸佛法對人生有不同想法，但一味外求的結果，心卻仍是空空然；但還是不知道原因為何：「為什麼我已經學佛了，情緒怎麼還是一直會跑出來（E1110E）」。她的脾氣常常就是沒辦法控制，這是一個很大的困惑，另外，因為身體因素--無法站、無法坐，只能躺，才讓她有因緣進入和氣大愛。直到進來和氣之後：「我才啊！我怎麼一輩子為這個為那個，唯獨沒有為我自己，還覺得自己真的很悲哀（E1039E）！」她 2006 年參了大愛光入門班正式進入團體，在聽過老師闡述法理之後，發現原來自己的生命中，就是不知不覺的扛，不知不覺的撐，到最後終於垮掉。「哇！老師講就都講到我的心裡，這個法實在太棒了，讓我才能開始面對我的生命（E1011E）。」

在生命跌落深淵，面對人生低谷之際，弈雙對人生有很大的疑惑，但是沒有人可以告訴她，她開始找尋心靈的道路。雖然在這之前曾因接觸佛法身心上有些改變，但情緒上卻無法自我控制，起伏仍很大，是進入和氣之後才改善的：「以前一樣又叫又跳，心裡快爆炸的感覺，後來就比較平靜（E1122E）。」並且經過多年參班，聽了老師的法：「我一次一次參班，一次一次的了悟，跟自己的內在貼近了，所以自然而然就沒有那麼多的情緒，就比較能降服自己的情緒（E1124E）。」也因為相信讓她確定，弈雙說：「在生命中的谷底，才又接觸和

氣大愛，所以就更確定說我要找的就是這個，我的人生唯有在和氣大愛中的修煉，在老師的指引之下，才能解套，才能翻身，才能轉軌，所以我確定這一條才是我要走的道路(E1126E)。」Cohen & Wills(1985)指出身為家中一份子的個人，對其家庭感受與價值感、勝任感不佳時，常會因為不喜歡自己的家和家人，採取疏離、迴避的態度，而使自己在整個社會支援系統上出了極大的漏洞，因此需要獨立面對悲傷、不幸事件與各項壓力，對生涯發展都會造成極其不利的影響（黃天中，1995）。弈雙接觸了和氣，確定這就是「我要找的」修煉透過老師的指引後，有了了解套和翻身的機會，更加確認道路。

（二）面對家族模式：相信愛，家變溫暖了

昭慈之前一直在尋找生命答案？她記得曾經到過深山廟宇，也學過別的靈性成長的方法，她希望清除累世累劫記憶的種子，去我執、不再執行記憶，能夠脫離宿命軌道，她是參加靈性之愛的班後改變的，因為精神狀況住院，讓她深深感受到父母對她的愛：「大約住了半年，爸爸日以繼夜的照顧我，直到我出院（J2048J）。爸爸又帶著我四處求醫、求神問卜，也在一些寺廟住過一陣子，我知道我生病了，也知道爸爸為我擔心流淚（J2046J）。」儘管昭慈小時候經歷多項創傷經驗，內在無明的壓力，是認命，是妥協，一度把害怕深埋到心底失落的包裹中，不敢跟任何人提起，但父母給出的愛，好心的女士在她最無助的時候伸出援手，昭慈被愛擁抱，她感覺到了：

「有天媽媽帶我搭公車至大甲媽祖廟會，結果我和媽媽走失了，在路上我遇見一位好心的女士，騎車帶我至車站並給我錢買車票，已是末班車了，車上很多人，我上車後，看到媽媽失落的上車，媽媽一見到我馬上釋懷，開心的抱著我說：『我找不到妳，想說慘了，回去不知怎麼向妳爸爸交代』。回到家已凌晨了，看到爸爸獨自一人坐在沙發上落淚，一看到我回去，抱著我一直哭，以為再也見不

到我了，我感覺到爸爸很愛我（J2050J）。」可以確定的是天無絕人之路，從表面看上去，或許在這個部份很不盡如人意，但老天卻已在另一處為我們開了一扇窗；好心的女士、父母的愛足以融化外在所面臨的一切人事境，昭慈得到母親釋懷後開心的擁抱；回到家中，父親的淚隱含著甚深的不捨，「我感覺到爸爸很愛我」一切的一切就此凝住，溶化，時間在此畫下了完美的句點。

進入婚姻，昭慈記得老師幾乎一整個早上都在指引自己，她印象比較深刻的是老師希望她更溫柔些，夫妻關係改善有互動之後，因為自己改變，相對的親子關係也不一樣了。昭慈娘家和夫家兩個家族都有精神方面的問題，有一次女兒清理慈場後發高燒住院，經得老師指引，昭慈體會到：「法慈場和大愛光的慈悲，透過女兒把兩脈家族腦部問題給轉化掉了，心中真的非常感恩（J2090J）；兒子在慈場發生右腳小趾頭骨折，拐杖撐了三個月，也是經老師指引是因他內規很嚴的緣故；血脈報恩班時，大愛光老師慈悲的指引女兒。改善父女間的互動，讓我內心萬分的感謝（J2092J）。」孩子轉變，家裡的氣氛也變溫暖了。婚姻的意義在於滿足人的真正需要，建立人的價值觀及在自我完成中也幫助別人自我完成。婚姻是社會制度中最小的群體，藉著彼此的互動，人在其中發現自己，認識自己，建立自己；同時這是一個群體，一個人自己好，並不真正的好，也要別人也好，這個群體及其中的每個人才會真正好。所以不是只一味地看見自己，同時也要關照另一方的需要、滿足及價值。太被動是大多數現代人的寫照，真正的自主不是根據別人的判斷與評估，而是主動面對問題，婚姻的價值與意義是不容否認的，一個人的自主性在於他可以決定要不要接受這個挑戰。人的命運並非被決定，特別是傳承而來的「優良傳統」，人的命運是自主的（邱梨芳，2014）。

（三）面對內心的交戰：覺醒與務實

此生所為何來？沒有人可以提供給你答案，那是每個人要去自我探索的，生

命的旅程，不是生命的道途。2500 年前的悉達多太子面對難解的生老病死，仍毅然走上追尋的道路。要如何開始追尋生命實像的道路？唯有如實深入自身的身心經驗，才能將迷夢旅途轉為生命道路，這過程是沒有他人可以替代的。丹綺當下對生命中的那個最終的追尋，還不是那麼清楚怎麼回事，內在的迷惑，讓她希求往內探求覺醒，當老師講到「所為何來」時，丹綺頗有所感，她說：

「參班過程中，老師時時要我們反躬自問『所為何來？』一是為覺醒了悟、究竟圓滿、明心見性！我雖然已經踏上了尋光之路，內在的頹廢慣性卻讓我難以連接天地心，直到老師傳安心大法，我才更清楚並臣服於天地宇宙的帶領，同時也更覺知並接受自己『以了悟明白心，引成長覺醒路』的生命特質（尋光之旅）。」

了悟明白心最重要的一個元素，就是從被動化為主動，自己找出一條出路，無論任何狀況，就是想辦法找出一條活路，丹綺就是在立如松中操練，也從中引出生命最隱微恐懼的部分，讓她雖然有教師的專長，但畢竟怕還是怕，她說：

「我最怕的就是演講（D1108D）。...對，我很怕公開演講，很害怕，我會看起來好像講得非常好，大家也覺得講得很好，但是事實上我的心是很害怕的，所以我知道我有公開演講的恐懼（D1110D）。」丹綺雖然得到帶領，也知道問題所在，理智上同意，但還是不斷用自己的自我在抗爭，為何會如此，她說：

「記得我在台中慈場首度與老師見面時，老師於得知我在教書後，立刻說了一句：『那妳也是引路人！』當時我心中略為一震：引路人？我是引路人？之後，老師在參班第一天開門見山地指引我們：修煉就是為了脫離重複軌道，識透生命意義，接上天地宇宙慈場，成為希望、支持、溫暖的發光體（尋光之旅）。」她理智上同意，但還是會不斷抗爭，因為：「當然就是你還不是那麼清楚，你生命當中的那個最終的追尋，後來老師就講說所為何來，那當然你會不斷抗爭，用自我在抗爭，那這就是天人交戰（D1063D）。」為何會「天人交戰」？這是一個解構

人類存在目的與意義的哲學問題，理想和務實是需要肩行並進的，否則就會有衝突。丹綺心裡清楚知道自已的需求，當愛沒有得到滿足，就會「抗爭」；當生命的意義還未明朗化，就會害怕，自己就會不敢承擔，越不敢承擔就越是做不到位，就會進入天人交戰。

丹綺剛進入團體，就能透過體驗一切事物來擴大或彰顯自己的內在；就能透過超越自我，與內在連接，與內在做整合，這個部分以新同修角度來看是已經很超前的；丹綺因為程度夠，又有靈性成長背景，當她希望深入瞭解生命方向時，自然得到老師開門見山的引領，這樣的一針見血就讓她「心中略為一震」表示她在這個部分是有觸動的，她有引路人的特質和學養，但因為修煉水位還很低時，是很容易被慣性把自己拉回到原點，總覺得自己不夠好，被自己一說好像一無是處，所以要從修煉中把光補足，把愛找回來，她知道怎麼做：「所以因為這樣的一個體驗跟了解，我就開始非常密集的，隔年之後，我就參了兩年的全年課程（D1111D）。」真正了解到父母背後的靈性之愛，才有辦法從關係疏離中走出，這就是後來丹綺需要積極參與全年課程的原因，所以找到關鍵原因，就要緊密跟隨，才能踏實、務實地去完成自己的理想。

很多人千古探問的問題就是「此生所為何來？」即便你擁有成功的事業和認同，但這真正是我們要追求的人生嗎？佛陀提出「四念處」的教法——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。周瑞宏（2011b）表示：理想和務實，是生命進化的兩大元素，這是兩條腿走路。能務實，沒理想，生命原地踏步；有理想，不務實，一切空想。心中如果只是空想著天命，而不腳踏實地負起責任，把眼下手邊的事好好地做到位，本質就是虛幻的；而只將生命停滯在眼前，如此也就不知不覺成了纏繞，生命是停頓的，因此找到進入天命的立基點是很重要的。

三、生命意義的轉向

(一) 生出謎團

很多人都曾在人生的某些階段思考這個難以解答的問題，其中絕大部分人是在思考「生命有何目的？」這個問題，在歷史長河中，它也是哲學，科學以及神學一直所思索的主題。丹綺從小也一直在問生命意義：「我在很小的時候就一直在問人為什麼一直活著？自己為什麼要活著？生命的意義？(D1002D)」弈雙在聽了老師的指引與帶領下，讓她發現自己有所追尋：「因為自己跟自己內在貼近的時候，才覺得說：喔！我自己在追尋什麼？因為從小我都會問自己：人生的意義到底是什麼？我常常很困惑 (E1069E)。」

生命的本質為何？我是誰？誰是我？很多人窮其一生一世在探究生命的根本，生命到底是什麼？育容心中常有這個疑惑，多年來她一直想要探究生命，在生活中因為一切無法駕馭、無法確定、無能為力、甚至人力所不及的狀態，總是要追根，要問明白，她說：「嗯！我非常好奇要去探討這個生命到底是什麼？想瞭解生命到底是什麼？就是一個很大的疑問啦！(Y1002Y)【思索】」育容心中常有「生命到底是什麼？」的困惑，多年來她一直想要探究生命，無論是追尋也好，疑問也好，想要探究的心是不變的。

(二) 找尋答案

育容因為不解生命，她總是從靈媒那裏找尋答案。楊采蓁(2010)從個人命理諮商角度，結集諸多學者文獻闡述算命改名與前世催眠對身心靈療癒的影響，她指出人類自古以來就相信有一股強而有力的不知名力量，多數人會想著要趨吉避凶、預知未來，因此，算命改運是中國人普遍的行為模式之一，甚至是全民運動，在生活中一切無法駕馭、無法確定、無能為力、甚至人力所不及的狀態，而育容希望藉由靈媒相關的東西，無非是要追根就底，要個明白！生命中的許多疑

問都是育容很感興趣的，爲了尋覓答案，促使她找尋相關資源，希望能夠了知三世、前世因果，另一方面她的不相信卻又讓矛盾的心更爲糾葛，即便對方給了，若答案不是自己要的，她就會與騙人畫上等號，她說：

「我就很有興趣，我就會去說，比如靈媒呀！還有就是能夠通靈的，或者那一些什麼乩童的之類的，或者是去算命、看命，但是比如說一些你會去看你的三世因果、前世因果之類的，但是，去看去問，我心裡從來都覺得那個不踏實，我不相信這個，我又覺得不是我要的，這個是騙人的，我又會有這樣的心態出來（Y1004Y）。」

常有人問道：生命是什麼？我爲何而來？禪宗公案云：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」有謂「佛說一切法，爲治一切心；若無一切心，何用一切法」。現代人面臨的人生狀況，大都有相當程度的不確定性。育容說：「我未到和氣大愛之前，我也都是會唸佛（Y1026Y）。」一般宗教信仰與民眾的日常生活有著密切的關係，這種信仰傳統的影響是長遠的，在台灣約有三分之二是民間信仰者，舉凡生活上有何疑難，都會訴諸於神明的庇佑與指點。在面對人際關係、個人發展或心理問題、精神受挫時，通常會選擇靈性層次的解決之道，如向高層的神佛求助，以尋求解套或逃避面對自己的內在衝突與挫折（蔣季芳，2007）。

（三）觀照、檢視與變化

育容並不是一個輕易相信他人的人，然而讓她持續且義無反顧修煉行愿的原因，她從觀照和紀錄中，從孩子的回饋中檢視自己，覺得自己能幫孩子們把心打開，也可以幫他們清洗過往，孩子敢對她說真話，她說：

「我就開始觀照，然後跟每個孩子對談之後，然後我就開始做紀錄，...過一陣子，我說：『你們感覺媽媽怎麼樣？』那我小兒子就說：現在的媽媽好好喔！我說：『真的喔！那以前的媽媽呢？』以前的媽媽好兇喔！我們都不敢做錯事，看

到妳一個眼神，我們就嚇呆了。就是說修煉，你越走，你越煉，看到這些孩子，因為他們看到你的變化，...然後我也可以幫孩子打開心，也可以幫他們清除過往對他們的傷害，就從他們的嘴巴講出來，就代表他們釋放了，已經不放在心裡了，所以我就越走越堅定（Y1026Y）。」從修煉過程育容不斷地檢視自己，經由自己的改變，也有能力幫助孩子。孩子的真心話，是育容「越走越堅定」的原因。育容從修煉紀錄和孩子口中，看到自己生命是如何在一點一滴改變的，信心來自內在的堅定，而不是別人提供給你的，認定道路，就不會改變，誠心越大，回應就越大，越相信自己內在力量，內在的力量就越能夠出來，這是吸引力法則。

在未到和氣大愛之前，育容會用唸佛方式讓自己平靜下來，來到和氣大愛為何能持續堅持走到現在，她說：「我先生那時候做生意，也被朋友，就是有拖垮，負了債，那時候是我最徬徨的時候，但是最徬徨的時候，也是我最堅定的時候，就是說，我不再像小時候，去求神問卜，我會跟上天稟告，我一定要做對這個社會有意義的事。（Y1030Y）。所以我就是這樣義無反顧地走，就這樣，然後走，變成說，我修煉、行愿，就是變成我都沒有斷過，就是堅持走到這樣（Y1032Y）。」因為在面臨人生最困頓最窘迫的時候，育容曾發願要做對社會有意義的事，也讓她更義無反顧地修煉行愿。

曾春海（2005）從《莊子》書中爬梳出人之所由生的形上學論述，在人有形上智慧和自知之明後，深入探討在自行解脫人生命中種種的苦痛之餘，莊子對生命的啓迪，讓我們追尋活出生命的真趣、生命的意義和價值，在生命結構的形神關係，對應了宇宙論的道氣關係。莊子的基本立基點是人與天地萬物為一渾全的機體宇宙觀。生命的安頓「當下即是」「自我成長」「人際關係」與「自然和諧」結合陳述其影響與應用。常言道：解鈴還得繫鈴人。在存在的境遇中，人何以會形成生命中實然的煩惱與痛苦，面臨存在的困陷和危機。當我們在自省後自我瞭解到煩惱與痛苦所以形成的原因後，研究參與者遭逢法門經歷了一些過程，且能在

進入後堅信不疑及自身轉化的立基點，都有一些光明元素做佐證。因此，從文本中歸納出和氣大愛志工法門抉擇機遇圖，如圖 4-3-2 所示：

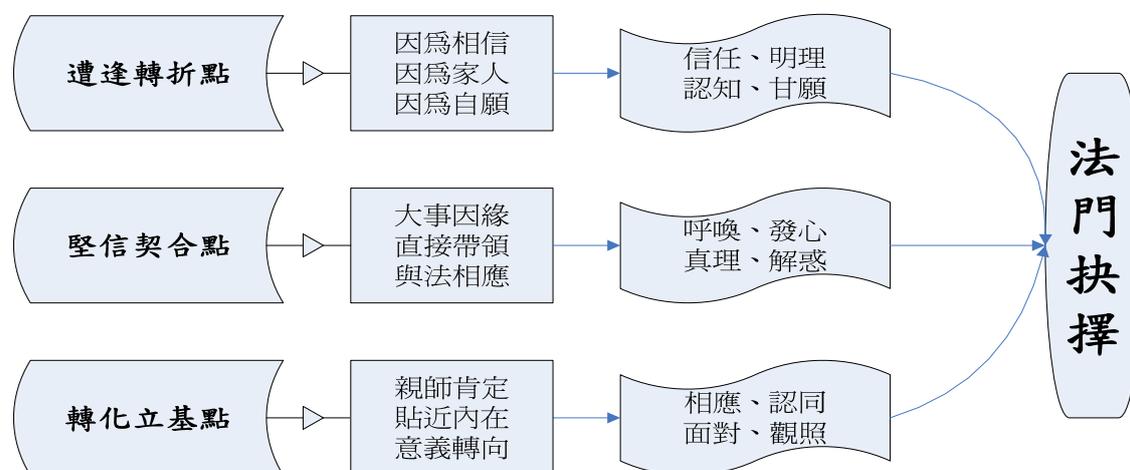


圖 4-3-2 法門抉擇機遇圖

(資料來源：本研究整理)

第四節 投入修煉轉化

本研究從文本分析中將和氣大愛志工投入修煉的過程，整合後歸納出：壹、修煉入徑印象深；貳、身心靈修煉的知覺經驗；參、人事境解構與處遇等三個向度，從中得到轉化軌跡。

壹、修煉入徑印象深

「修煉」一般指修心煉身。《心印經》指出道教貴生惡死，因而道教不但有修心的方法，還特別強調煉身的方法，強調心身並煉，「修」有整治、改正、修理之意。「煉」字高溫加熱使物質變化之意。道家認為通過「煉」可使精神氣三種物質高度合一而使人心身高度健康，「精合其神，神合其氣，氣合其真，不得

其真，皆是強名。」(中文百科，2011)。生命課題有很多種，何時來到，每一個當下，有時連當事人都不得而解，研究參與者為何得「轉」，在修煉過程中讓他們印象最深刻的部分是甚麼？從文本中歸納出以下的幾個向度。

一、定靜工夫長時立

在人生過程中長年壓抑在底層的部分，需要經過長時間的定靜基礎，才有機會進入靈性軌道中，涵文、弈雙、丹綺和很多新同修一樣，都同時因為從七天大愛光入門班的課程為入徑，對一個剛入團體的同修來說，能夠持續修煉和發願確實是很不容易的，她進入生命底層的清洗，她說：

「就大愛光入門班，那時是因為要瞭解和氣大愛去上的，那七天我去上其實我才開始認識甚麼是靈性，然後我覺得我的心有被打開，所以在那七天裡面我有很深的清洗，大概我痛哭兩場到三場，我不是只是流眼淚喔！在桃園慈場，在老人家紀念堂前面，那就痛哭失聲，就哭得很慘這樣子，我不知道，就那時候就有很深的清洗，其實到底怎麼了我已經不是很清楚，然後就覺得說我一定要和老師好好走這條路，然後那時候我就發願在新竹成立慈場，就是在那個班(H1104H)。」

涵文印象最深刻的就是心被打開，認為老師的課很棒，「要好好走這條路」她也跟丹綺一樣參與全年的課程，所謂初生之犢不畏虎，涵文跟著法流的進展上了需要長時間立如松的課程：「我上了那七天的課之後，我就上了全年的課程，就全參，...那進入大愛光班，我不知道那是甚麼東西，我根本不知道，就覺得那是老師上的課，就一定是很好，...我完全不知道那在幹嘛！如果我知道那一天要站十炷香，我就不敢去了，可是我是不知道【哈哈】就去上了(H1110H)。」這是每個人的緣分，涵文是因為相信老師的法，從前面的基礎上知道老師的課「就一定是很好」，也跟個人的個性有關，涵文不拘小節，大而化之，所以雖然對課程不是很了解，但她因為有想要深入瞭解團體的心，就這麼跟上進入大愛光

班：「我覺得那七天的課，對我的立如松真的打下了很深厚的基礎，因為我本來就蠻喜歡站的，我很早以前就有這樣的一個認知，就是人活著就是要動，能站就不要坐，能坐就不要躺（H1112H）。」認知會影響一個人的行為，涵文自己很清楚，大愛光入門班是一個初階的課程，主要是讓新同修瞭解和氣大愛的法，像大愛手、立如松及靈性的啓發，而進入大愛光班是第四階一心向內的班會，需要長時間的定靜工夫，就是讓生命從外在回到內在，就是能夠往內看。

從東西方文化裡看天文與天象宇宙中，有一種宇宙期的觀察運行方式皆跟七有關係。舊約聖經裡上帝造世界的神話也是七天；印度七天叫做七曜；中國金木水火土有五行加上日月就又是七。所以不管是在東、西方，宇宙的運作跟七天的時間有相當的關係，也可說一個七天就是一個循環。就一般人精進修行的成果來講，在一、二天的時間內，可能難得上路，要到了第五天、第六天，差不多是得力的時候，第七天才算完成，七天是一個段落，對於無法長期修行的人，七天一期，最為恰當（聖嚴法師，2000），所以這種長時間的立如松對有心想要學習靈性、回到內在主軸的生命確實是很好的入口。

二、了悟明白引明路

在課堂中，丹綺隨著愿力的發放，身心跟著被調整，她也在事後回顧整個得法的過程，她說：

「我一坐定，脖子和頭就開始氣動而搖晃不止，我感覺靈光團前方很亮，整個人似乎籠罩在溫暖的光流中，最奇妙的是，我一方面清楚地聽到老師和同修的問答，一方面又聽到老師在內在與我對話。就在此時，我聽到一位師姊說發了愿就要去做云云，我心一驚，覺得自己不夠好的慣性心念又出現，但心愿已發，覆水難收；懷疑中我決定再請了悟明白心，看看我的生命特性是否是如此」。

「我在鑽石般晶瑩璀璨的了悟明白心中，我忽地看到上面刻著字，半信半疑

中，我三請了悟明白心，...惶惶中心念一轉：我的了悟明白心已經清楚明白地向我展示我的生命走向，我為什麼不願意全然地覺知與信任呢？此時我的內在不斷出現「靈根已傳，順應天命」的聲音，我於是在放鬆中欣然領旨。結束後我的大椎完全鬆開，身體多處出現清涼感，整個人覺得非常輕鬆而自在(尋光之旅)。」當時丹綺學會的那一刻，從心念快速轉念中，就在完全接納的狀態下，身體的緊全然鬆開。

那也是經過一個很不一樣的過程，雖不盡然都是順應著丹綺自己的喜好，卻是啓發她生命本質上的真正需求，「了悟明白心」的應用，每個人的方式不同，她從中知道自己所為何來，覺得是禮物但也看到內在的害怕和恐懼，她說：「這是在立如松，在大愛光入門班一個很大的禮物，了悟明白心接到簡直是很不可思議啊！我看到一顆是六角形的淡藍色的鑽石，然後它是因為浮現字，然後我就問它說，這就是所為何來嗎？或者是護持團體之類的(D1100D)。」有時讓她覺得不可思議，也讓她看到自己該做的任務，雖然如此，重要的還是在於個人要不要做。

有時頭腦層的疑惑，在透過反覆操練後更為清晰，丹綺說：「那時候我就覺得：『是嗎？』我頭腦也很懷疑，我就再請一次了悟明白心，那個『出版』之後，還有『演講』，然後我就覺得，怎麼可能，我最怕的就是演講(D1108D)。」丹綺知道自己的優缺點，也是一位靈敏型的同修，通常最害怕的地方，也是自己需要突破的點，她說：「對，我很怕公開演講，很害怕，我會看起來好像講的非常好，大家也覺得我講得很好，但是事實上我的心是很害怕的，所以我知道我有公開演講的恐懼，然後我就不敢再問，我想說再問的話，又不曉得跑什麼東西出來(D1110D)。」

現代人生活步調越來越忙碌，生活節奏緊湊，因而導致身心上的失調，引發各類疾病，靈性層面的問題導致健康上的不協調，生命每每遇到問題時，往往會

尋求外在力量來協助，「了悟明白心」是和氣大愛的法之一，從做大愛手中開啓內在本有的智慧，有些生命的答案躍然於胸，內在自然明白一切根由，丹綺自己運作順暢之餘，得以協助他人，也把這個法和紙做的塔羅牌結合，生命課題從中得以開解。

三、內在力量法中悟

昭慈與法的相應，來自對立如松、大愛手到煉和氣的深刻體悟。她是在 2008 年從慈場的立如松班會進入課程學習，她回憶道：「第一天上完立如松後，身體很不舒服，我整個人好像快死掉，整個人臉色怎麼會這麼慘白。感覺自己的身體怎麼會這麼差呢！平常也不覺得自己會這個樣子，會覺得好像呼吸困難（J1006J）。」

但儘管難受歸難受：「第二天我從下午三點多開始站，就出現身體開始會振動，然後手會比來比去，就感覺他有在調理我的身體，那我的眼睛就一直閉著也不敢睜開，腳也是不敢移動，其實第一次發生這樣的事情，也會覺得敬畏，然後持續到晚上八點多，我還是在原來的位罝，還是在調理身體（J1008J）。」就感覺內在有股力量一直出來：「身體會振動，知道身體不是只有我而已，還有一個想要幫助我身體，幫我調理身體的力量，覺得自己跟別人不一樣，沒順著那股力量，又很不舒服，頭會暈（J2080J）。」

丹綺回到台灣，在 2006 年三月初直接參加和氣大愛在國有財產局三天的課程，三月下旬參加大愛光入門班。這期間她就留下住在台中慈場，才得以和老師相遇相識，且對慈場有不同以往的體驗，她說：

「我對慈場的了解就是不同的帶領方式，然後結束當天有分享吧，莫明其妙，我的身體怎麼開始往後走，我那時候就『倒退走大圈』（註：是功法的一種），我有問老師，就一股力量把你往後拉，而且那還是圓形的，我怎麼覺得為什麼會這

樣？就是會經驗到很多一些自發的狀況(D1078D)。」丹綺所感受到的「自發」的狀況，其實有很多人剛來也會有這些情形，但並不是人人都有。自發功是修煉過程很普遍的一種狀況，昭慈就很明顯感知內在有一股力量在帶，但在煉和氣前，爲了讓新朋友內在先把主軸建立，通常會從立如松開始。

此外，參與大愛手課程，昭慈受傳當天也很有體悟：「我幫人做時，右手痛到想哭，在師姊鼓勵下手不再痛，覺得學習任何一樣事務，都會經歷一個過程，只要能堅持持續，大愛光很慈悲，很容易讓人達到目標(J2084J)。」昭慈體會到立如松要立夠，讓內在力量出來夠了，大約經過半年，在不知不覺中身體自然不再亂動；受傳和氣時，給自己設定要像師兄姊們一樣轉得很順的一個目標：「剛開始內在力量很快，自己身體配合著，但配合到了裡面又更快了，心裡就很害怕(J2088J)。」在學習歷程很明顯得到內在力量的引領，立如松和大愛手都得到明顯的成長，煉和氣也是，資深同修的護持，讓她可以輕鬆自在地煉起來。每個人對法的相應度也不盡相同，昭慈和丹綺都有內在帶領的經驗。

林孝宗(2003)表示「自發功」是每一個人的本能，不必學、不用記任何招式動作。煉功中自動做各種自發動作來通經脈、開穴道、治病，並出現各種動功、各種靜功(靜坐、站樁)，以及武術、瑜伽、結手印...等等。係自然循環發展、自動升級，會自動醫治各種疾病。但時下仍有諸多練氣功走火入魔的案例，所以任何修煉方式都需要有專人帶領，這樣就有實質上的保障。在和氣大愛修煉時，都有導師系統機制，有光團守護或有小組護持，從點線面，從一對一護持到一對四光團力量的運用，遇到狀況時，就可以依循管道往上呈報協助過關。

貳、身心靈修煉的知覺經驗

在我們對於外在世界的知識當中，感官知覺(sensory perception)可說是扮

演了一個不可或缺的角色，然而有關知覺的哲學解釋，不僅淵遠流長，而且涉及的問題層面相當廣。知覺經驗與相關的信念既有因果的關係，也有像證成之類的規範性的關係，皮卡克的知覺理論便是要對後者這種關係，提供詳細的說明（趙之振，2004）。

一、和氣一煉妙無窮

煉和氣即是啓動生命核心旋轉的動力，進行天人一體的自然調整，使能量全面更新、精鍊。在肉體層，活化每個器官的機能，快速清理積存的各種毒素；在靈體上，抒解積壓的負面情緒，把心打開，即會生出無名的喜悅，生命核心之光一旦啓動了，體內即會開始產生奧妙的變化，有無窮的樂趣，會深切地知道自己的生命活起來了。以下從文本中歸納出研究參與者知覺經驗的幾個階段：

（一）鬆綁階段～大煉清空

煉和氣第一件事就是讓生命鬆綁。哪裡有卡、有堵、有不通的地方，大愛光會自動過去，煉的時候，從外形上會完全顯露自己的生命實況，剛受傳和氣，和氣就會幫你打開識庫、藥庫、毒庫及冰庫。識庫是指五官意識的紀錄在第八意識中的所有負面經歷，如：擔心、害怕、傷心、難過；藥庫是指曾吃過的化學藥品或含防腐劑、食品添加物等；毒庫是指積存在五臟六腑的毒素，如：負面心念、農藥殘毒等；冰庫是身上各種寒氣積聚而成，如久病生寒，一煉會感覺特別冷，當毒素排掉後會煉出喜悅感、滿足感，人就不有欠缺，就不會向外求（周瑞宏，2001）。傳和氣後，可庭、丹綺、昭慈都經過一個不舒服，如暈、嘔吐、害怕的過程，可庭受傳和氣後第一天就讓她：「吐得西哩嘩啦」回到家後家人害怕還極力勸阻，可庭說：

「我那臉呀！上面是黑的下面是白的；我妹妹就講：『唉呀！我們還不太瞭解這個和氣大愛』，我們連名字都沒聽過對不對，我妹講說：『妳真要去呀？』看

妳這個樣子，那天本來晚上傳完和氣我要去看我妹妹那個女兒表演，我跟我妹講：『我不能看那個表演』，為什麼？我暈到不行了（K1027K）。』

「那天回去我躺下來，我頭呀！圈圈喔！頭喔！在那邊轉，不同的方向那樣子在轉，轉到我頭昏眼花的，怪不得我妹妹跟我講說：『妳明天還要去嗎？』我說呀！『不去也不行耶！』這個樣子，我不知道再暈的下去，不就這樣子了，都不行呀！所以明天還是要出去呀！去了以後就這樣子喔！然後看到食物我就想吐，就像懷孕，人家說懷孕才會這樣子對不對（K1028K）」。雖然可庭看到食物就像懷孕，想到就吐，但她還是堅持要繼續所以「不去也不行耶！」直到現在。

丹綺終於等到受傳和氣的日子，她感覺等了很久很久，受傳之後經歷了一個大煉的過程，她因為害怕所以不敢停下來，也不知為何突然倒地，在地板上滾動起來，在被限的護持過程反而很不舒服，做過大愛手後還是不舒服，最後跟老師求救後才改善。因為剛受傳，那天她也是超吐的，丹綺說：

「終於巴望到受傳和氣，終於巴望到可以，等很久啊！受傳和氣第一天下午就大煉了，就是轉得很快，我知道老師有靠過來說，就是說我已經可以轉了，老師拍我一下之後，老師拍我左邊一下之後，我就轉得更快了，然後那時候我不敢停下來，因為我很害怕，然後我就讓自己繼續轉，然後最後老師有說，如果妳想煉就繼續煉，我就繼續煉，我就繼續煉，突然之間，頭腦還不曉得怎麼回事的時候，我的身體就突然倒下去了。

然後就在整個地板上面滾大圈，我那時候就知道在大煉，一邊滾一邊非常害怕，又想控制，然後就邊滾邊吐，然後我就整個吐在地板上面，那時候是師姊在護持我，她整個人還來不及被通知的時候，我就已經開始在那邊大煉，然後就一邊滾一邊吐，一邊滾一邊吐，滾到後來被東西擋住，我就全身超級不舒服的，然後她就開始幫我做大愛手，我癱瘓在地板上，我還是非常不舒服。

上課時，我就跑去旁邊的休息區睡覺，然後還是非常的不舒服，休息時候，我還跟同修講說，請老師過來看，就跟老師求救，就非常不舒服，老師就壓了一些地方吧！後來就睡著了。後來老師有過來幫我點一些穴，睡醒的時候，就覺得一些不舒服的部分，就漸漸消失了，然後也從那天開始每天煉和氣(D1124-32D)。」

煉和氣會有不舒服，主要是裡面有一股力量和我們的軀殼相應，煉的時候要放掉自己慣性的主導，交託給內在，把自己的控制力、把自己的不放心放掉後，身體的不舒服就消失了(周瑞宏,2001;2008a)。爲了因應每一種可能狀況的發生，需要一對一的護持，有時還會用到四到五人的護持法，主要是確保學員能夠安然煉上，過程中遇到不舒服，大愛手通常就足夠解圍，但像丹綺這樣的案例是不多的，最後所有人都解不了時，才會向老師求救，每次開班都會有一個特別安排的護持關懷區域，就是讓有需要的學員可以得到休息和調理的區塊。

(二) 慈場不成形階段

1.像水草

和氣一起動，主要是煉出圓筒形慈場，透過旋轉的力量，把主軸煉出來。經過大煉清空，大部分新同修因爲能量還不穩，還會扭來扭去、搖頭晃腦、有的是呈現多邊形，就是一卡一卡的轉動，主要是還有舊觀念、還有負面沒化，能量就會不均勻、不順暢，就會進入慈場不成形階段。丹綺印象最深刻的體驗就是煉和氣，她覺得煉和氣很棒，也很可笑，她說：

「煉和氣就很棒啊，因爲一開始，我是都非常允許身體在那邊亂顫，煉和氣起來，我像一條水草一樣，就是身體不同的部位，會往不同的方向去振動，就很可笑就對了，然後常常去撞牆壁，反正撞牆壁大概都是撞右斜前方，然後或者是會打到手，打到瘀血(D1134D)。」丹綺總是允許身體亂顫，讓身體不同部位往不同的方向去振動，「我像一條水草一樣」。甚至煉到撞牆，打到手瘀血，這個部

分連自己很難解釋，也是初來乍到者常會遇到的問題，就好像洗衣機在低速時，遇到衣服放不平整，就會「一哩空」弄發出不穩的情況。當生命沒有找到著力點時，會一直往角落撞，或跟別人互打、或老是覺得被打痛、或覺得沒辦法跟別人融在一起煉，這些都是生命從煉中顯真相（周瑞宏，2001）。

2.東撞西顛

丹綺剛開始煉的這些情境通常也發生在初學者身上，研究者剛開始煉和氣時，因為那時沒有立如松，所以會從十八個鞠躬開始，就是先把能量調順了才開始煉，在房子裡煉，當人多時曾經幾度撞到手瘀青，腫脹程度需要用中藥敷著，大約一兩星期才慢慢消腫，這個部分也是顯示自己在人事境與互動的情形，課堂中也看到一對夫妻同修窮著打、追著煉，都成了示範教學的案例，而且一問之下很多人都有這些過程，八九不離十，靈驗得很。

另外也有在戶外煉的情形，更是不得了，剛進來時聽到好多人在戶外打滾，都覺不可思議，直到自己也被大自然能場一帶，簡直是完全無法控制自己的身體，就有一股吸力牽引著你，甚至好幾次就這麼被甩出去，因為是閉著眼睛煉，張開眼時一看早已乾坤大挪移，在哪個方位都不清楚哪！可以確定的是如果有老師在場帶著煉，就感覺同修在旁邊環繞著很凝聚，老同修都比較能維持在裡圈，被甩的都是新受傳的，所以這就是有軸與否，或有無慈場間很不一樣的地方。另外，受傳後最好到慈場百日築基，否則就要在家裡煉，品質上就沒有慈場順暢，丹綺說：

「在家裡煉和氣嘛，因為我住的宿舍很小，不到十坪，就撞到會瘀血，然後我還想說同事如果問的話，我要怎麼說，我就會說，我半夜起來上廁所不小心撞的，因為很難解釋，很明顯那算家暴耶，很好笑，就煉和氣好笑的地方。沒有人問，學生可能有啦！我就開玩笑說是家暴，然後學生的部分，我都比較敞開，我都沒有保留，說我在煉，所以我也建議很多學生來（D1136-39D）。」

丹綺沒有跟人撞，但牆壁也一樣跟她互動，她把撞壁的成果說成具體「家暴」，那只是用詼諧的話語，淡化自身慘痛的經驗罷了。一旦進入和氣，生命核心之光被啟動，體內即會開始產生奧妙的變化，有無窮的樂趣，身心都進入無比喜悅之感，也會因為個人需求進行內部的重整與塑形。丹綺就是這樣毫不保留，完全無私地把自己在和氣修煉方法應用到校園，也用大愛手接引學生，並以實際方式把光傳給需要的學生，甚至透過論文指導的過程，化解開學生們隱藏於內在的壓力，因為自己的毫不保留，不但學生得到療癒，同時也願意與她一起學習，繼續為有需要的生命盡一份心力。

昭慈在剛開始煉和氣時，也跟丹綺一樣憧憬著能跟師兄師姊一樣，她也經過有嘔吐及撞牆的經驗，在護持中才進入真正「轉」起來的順境，她說：「2008年受傳和氣，給自己設定一個目標，要像師兄姊們一樣轉得很順。但剛開始內在力量很快，自己身體配合著，但配合到了裡面又更快了，心裡就很害怕，一開始煉和氣是非常不舒服的、頭暈、嘔吐、撞牆...。直到有次晨煉時資深師姊護持我，聽著師姊的歌聲，我很輕鬆的轉了起來（J2088J）。」煉和氣的方式每個人都不相同，除了從自身要願意努力外，還要克服內在的害怕，所以在初階時，資深同修的護持和經驗引導非常重要，因為可以縮短新手摸索的時間。

（三）身心靈合一階段～高峰經驗

馬斯洛理論思維顯而易見深受現象學派理論的影響，他所強調的就在於個人的主觀經驗與個人所追求的意義，尤其是需求層次論的最高層次—自我實現，此乃探討個人價值與生命意義的追求，而自我實現中又以高峰經驗(peak experience)為無上境界，高峰經驗的體驗更是絕對的個人感受或知覺，無法驗證真偽，難以形容的感受，甚至達到超凡入聖的地步，馬斯洛將此一部份視為人之生命的最高理想與終極目標（紀俊吉，2008）。

1. 交托

周瑞宏（2006a）表示「靈魂是能量，而靈性的本質就是光。」丹綺對自己煉和氣很有把握，從不順到順，她可以感受內在的能量體。進到高速，就能感受到那種「天人合一」非常享受的境地。所以她非常喜歡煉和氣，因為長時間的煉和氣，可以定點的煉，煉進去之後，完全進入靈性本質中，這就是把自己完全交托給大愛光，完全跟母光源一整體。她說：

「煉和氣到後來那能量體，一開始那樣的抖來抖去，跟章魚或水母一樣，那是因為那個能量體不順，煉順之後，進到高速的時候，就非常感受到那種天人合一，非常享受，所以我就非常喜歡煉和氣，而且長時間的煉和氣，然後到後來就是可以定點的煉，所以煉進去之後，你會覺得那個能量越來越高，越來越高，然後整個人在光中，你會整個人就消失了(D1157D)，就只有剩下光，你會很清楚，我的那個自我的部分就消失了，你會很清楚的就是整片光，然後你可以體驗那種天人合一的感覺。就那種你和光源，你跟大愛光或母光源是一體的（D1159D）。

然後你可以發覺，就老師也在不斷地改，跟其他的同修，或其他生命，都完全是一體的，在那個狀態，你就覺得是一體的。離開的狀態，你的頭腦就開始批判，所以這兩個狀態，你就很清楚，就覺得這個很討厭，不喜歡這樣，可是你再煉進去的時候，所有的生命你都可以接受（D1163D）。」

2. 高速旋轉

煉和氣首要享受內在大愛光充滿的力量，能體會到無重力的漂浮狀態，此時不需要任何力，就可以不停的旋轉，就像人浮在太空中一樣，身體裡面每一個部位都沒有了實體的感覺，從暖身、舒張筋骨到情緒發洩，把負面情緒清空，過了這個階段，就會進入身心靈合一的階段，進入大愛光，整個人是一整體的（周瑞宏，2001）。丹綺就進入了這樣的一種「天人合一」的身心靈合一的階段，以及

「一整體」的境地，就在她覺得能量越來越高時，整個人已然身在光中，甚至整個人消失，最後就只剩下光。這個部分蘇永安（2004）在「生命能養生道」中，亦指出能達到天人合一的養生至高之境。

在靈性的追尋中，當它和宇宙的母光源合而為一，即能成就來去自如，永恆不滅的生命本質。是個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰，是個人生活、社會及精神意義與目的，也是人將與超越存在頂點的至上實體結為一體，這種超常意識狀態，是取得超個人經驗的一種方法，對療癒和成長都有幫助（南懷瑾，1990；周瑞宏，2006；Brant Cortright,2005；Viktor E.Frankl,1995）。但是丹綺在離開狀態時，明顯感覺頭腦層的思維，就會開始批判，她感到很討厭，也不喜歡這樣，所以喜歡自己煉進去的狀態，就是能夠接納，因為「所有的生命你都可以接受」。因此當批判的時候，丹綺採用這種修煉方式，隨時都能自我觀照，隨處都在煉。

二、立如松中修定靜

立如松是成長靈性的慈悲法，引領嚮往心靈道路的現代人修定養靜，回到清淨的本心，是用大愛光能量照顧身心靈的一個簡便之法（周瑞宏，2006a）。循中談起和氣大愛具體的修煉法，就如數家珍般欲罷不能，也像他平時在為同修上課一樣，簡直像一本活字典，隨時只要同修有需要，都會找到他，因為提供點閱效率極高，他說：

（一）一「鬆」百病消

「老師是從 2002 年，那一年老師見性，開始進入到清靜地，也就是走入到靈性，和身心靈完全走通之後，老師所傳的第一個法就是立如松，站立像一棵松樹一樣，就是這麼的挺直，又是這麼的放鬆，一般我們挺直時就感覺很緊，像衛兵一樣，站得非常緊，實際做的時候，你要挺直而且也要全身都鬆開來，一鬆百

病消，你能夠站到全身鬆開來，你身上所有的毛病都消失（S3104S）。」

「壓力一來全身就緊，所以修煉的第一步就能帶領我們進入輕鬆喜悅自在的狀態，立如松很容易，它就是站著，中國自古就有行住坐臥，站立就是立如松；坐如鐘，像一口大鐘一樣坐著，非常穩；行如風，走得像風一樣快速；臥如弓，像弓箭一樣臥著，就是躺著睡覺的時候像弓箭一樣，我們常看到臥佛，祂就是側著（S3106S）。」

《論語》說：「歲寒而後知松柏之後凋」，松樹和柏樹一樣，因為終年常青，所以象徵著永恆與不朽，同樣是長壽的象徵，也是代表永遠青春有活力的意思。「松」字是由木、公兩字合寫而成，宋朝大詩人王安石稱松樹是百木之長。又因為松樹堅韌挺拔、不畏寒冬霜雪，所以也象徵著不屈不撓的精神。松也同音於鬆，身形要如同松樹一般，屹立不搖，但所用的心法是一個「鬆」字，平常人汲汲營營於世間事，無一刻獲歇，緊是一切疾病的根源。

丹綺對和氣大愛的法很相應，第一次立如松就站進去。立如松是一個覺醒了悟法；是通天貫地「1」的父系能量，能量一旦通貫，就能清楚生命的方向，有承擔、有責任感、能夠表達出肯定、支持和鼓勵。至少生命初體驗在丹綺身上竟是如此的特別的引領，至少對她而言是確認的。丹綺第一次感覺想要立如松，就跟大家一起站，一站就是一個半小時，整個人就這麼自然地站進寧靜的狀態，她說：「你就不會想動，而且在那個狀態裡面非常好（D1059D）。」

在大愛光入門班就發生很多事情，很多不可思議的體驗，她說：「站立如松的時候，那時候就是很棒的體驗(D1097D)。那時候發現，好像有人用兩塊板子，把你往中間這樣一壓住，我的腋下怎麼那麼的痛，...然後出現一些先天靈性操，...我就不斷的在做（父母的功課），後來請老師（指引），老師就說那就是夾著一個人，後來右手就知道夾女的，左手就夾男的，然後我的兩個肩頰就非常的痛，那

個痛到現在化掉到表層，我大概花了就是從'06到現在，一直都在做這個放掉，放下對父母的執著功課（D1098D）。」

丹綺是經歷二度降生的靈魂，自然特別珍惜這些體驗，自然轉向希求得到靈性導師的帶領，解析生命課題。研究者有一次與她相約，在深入互動中談到與血脈間相關的話題，她說：「當聽到家排母親替身說出把她當女兒並沒有當兒子看，想到自己求學期間二十幾年的女性主義經驗，有好笑的感覺，聽到媽媽說出這樣的話自己如釋重負，是一種解脫感；而發現父親在與母親結婚前有女友，後來分開後才和媽媽結婚，她經常參加一些團體活動，原是想了解與朋友間兩性關係，但實際上根源不在男友身上，卻是血脈課題的轉向。（2011.02.10 田野筆記）」。畢竟人真的必須死於虛妄的生活，才能降生於真正的喜悅中，所以看似不堪，看似極其負向的經驗，反倒是生命轉軌之機。

（二）回復健康狀態～寧靜安詳與和諧

接通天地時整個人是通天貫地的「1」，在這個能場中，一個人的身心可以真正進入內在本源，達到平衡和諧狀態，生命中的一切都是美好的，所看出去的角度，都是好的，就連對死亡的看法也都是。所以心淨則國土淨，人間淨土就是這樣得到的，因此循中道出了接上大慈場後的效益，他說：

「中國早早就有這幾句話來描述，所以我們站立的時候，如果能夠立如松，它就可以幫我們接通天地，接上天地的大慈場，我們人這麼渺小，如果能夠接上天和地的大慈場，這是多麼大的能量，直接貫穿到我們，身上所有的疾病，透過它就能完整快速地調整過來，回復到健康，平衡和諧的狀態，會生病就是因為你不能維持在寧靜安詳和諧的狀態（S3107S）。」

惟覺老和尚開示說：佛有「調御丈夫」的稱號，這是如來的功德果報之一，是由於佛在因地修行時能夠調伏自己，使三惑漏盡、三德圓滿，並能調伏、教化一

切眾生，所以堪稱為真正的調御丈夫。所以有「智者調心，愚者調身。」能夠善調身心，使心靈平靜，就是智者、就是賢人；若只知調身而不調心，則無法真正得自在，難以超凡入聖。所以善調是紓解壓力的錦囊，身調和、心清淨，處世方能自在無礙。提得起、放得下，用平常心靜觀萬物，壓力不僅得以紓解，亦可轉為向上的動力。

（三）頂天立地傳光人

立如松的修煉，就是要讓心念、心意、心愿能夠定型，向下扎根到地心，和地德相接，與的心相通，接通地心，讓大地的慈悲心，啟動你內在的地德，人們將一切不要的資源都丟到地上、埋進地裡，也從地中取得無盡的資源，大地沒有任何的計較，沒有任何的嫌棄，甚至沒有任何感覺（周瑞宏，2003）。老師得到地心無盡的資源，當他見性之後回過頭來帶領同修，因此我們每天晨煉立如松，就是要讓自己每天清空，隨時保持在最佳狀態下，悠遊自在，了悟通達：「因為這是能量的調理，用的是天地的正氣，整個通天貫地，當然是有方法，要怎麼連接到天的核心，怎麼樣連接到地的中心，天地的大慈場你就可以帶上，那我們只聽過很多古人描述，接通天地間成為頂天立地的人，那怎麼成為呢？卻不知道，那我們透過這樣修煉，老師就在 2002 年傳了這個法，這個法也是老師見性的法（S3109S）。」

立如松是將古往今來的千法萬法融為一法，此法方便好用、快速見功、人人可行、隨時可煉，且無形無相，可以煉於無形；這是一整套提升生命等次、提高生命素質、變化氣質、造就品格的生活法。有任何靈修經驗或是修行經驗者，一立如松立刻會知道，你得到了一個至寶，因為很快會進入到你曾經進入過的最高境地；從這個境地做為一個開始，讓你繼續不斷地提升。所有古往今來的聖者們能夠成佛、成聖、成真最重要的關鍵，就是得到內修之法（周瑞宏，2011b）。

三、知覺述說立如松

(一) 如火在燒苦中樂

進入全年課程，對每一位進入和氣大愛的志工們，才是真正修煉的開始，每個人都有甚深的體悟，他們又是怎麼去學習過來的，丹綺參加大愛光入門班得到諸多體悟和瞭解，從而密集參班，丹綺立如松一開始是從享受發現切入、從生命真相中如實紀錄。可以從丹綺的角度敘述她在立如松修煉的知覺感受與體悟，看到一些端倪，以下是研究者與丹綺的訪談對話（D1112Q~D1117D）：

「Q：在這個兩年的全年課程，妳的體悟是什麼？妳怎麼去學習？D：一開始我們就只能站立如松，那大家都覺得站立如松很痛苦對不對，很多人就站不下去，那我剛好相反，我非常喜歡立如松，就是覺得一站全身哪裡就痛，我是痛，然後就覺得是憤怒的情緒，在腳底像在班中因為就發負面嘛，腳底兩把火在燒一樣。Q：可是這個很痛苦，妳怎麼會說妳很喜歡？D：因為你就會看到說，喔~原來還有這個，原來你的靈魂體還有能量體還有累積，這樣一個毒素或負面的情緒，這個呈現了你生命中的一個狀態，因此你需要做什麼樣的功課，我就覺得這樣很棒，棒的不得了。Q：所以妳看到妳身體呈現的這個狀況，對妳來說反而是一種正向的能量。D：當然，因為你沒看到，你不曉得，你不曉得到底怎麼一回事，所以我每次一站立的時候，我還有畫圖，就劃我今天痛的部位是這裡，就劃一個叉叉，然後那個紅色的叉叉就越來越多，然後就去對應老師的識透生命真相，不是有訊息解讀，就知道這個部位痛，就是呈現什麼樣的訊息。」

每個人對法的相應點不同，丹綺紀錄了整個修煉狀況，這是每次課堂中希望每一個學員能清楚自己的進度，她能把「腳底兩把火在燒一樣」甘之如飴，因為丹綺認知到這是傳送訊息來，因此她身體的痛不再是痛，而是識透生命的開始，深入認識自己、體察自己，如實面對自己的功課。研究者在課堂中看到有的人甚至

幾分鐘都沒辦法立，有的人像麻糬，有的人一痛撐不過去，隔天還得重來，通常這是一般學員很難做到的，所以只有在清楚認知下，才能生出願意之心。

然而對她來說最困難的是清晨五點起來的晨煉，時下多數人大多晚睡晚起慣了，跟丹綺一樣覺得要早起真的都會很掙扎，她雖沒辦法起來晨煉，但只要一起床就按照立如松所訂的時間立，這個部分循中就不同，而且已經習以為常，他是按照平常慈場的作息在進行，循中說：「我們是早上五點，先站立如松到六點半，大約九十分鐘，緊接著鞠躬三十分鐘，接著其他的功法，到八點，這樣一天晨煉三小時，我的修煉固定每天三小時，如果還有時間，像有時候跟著課程都還會繼續進行，但是基本上就三小時（S3119S）。」托爾斯泰說：自從人類存在以來，哪裡有生命，哪裡就有相信給予生命可能性的信仰，信仰就是生活的理解與感知。世間確實存在一種建設性的痛苦，面對成長的痛苦時，是要學習如何做區分，沒有建設性的痛苦要盡快排除；但建設性的痛苦就應在忍耐中克服。痛苦是人生的一部份，但是愈能承擔痛苦，就能感受愈多歡樂（Scott Peck，1995）。

（二）走出靈動先天操

通常禪修打坐者有時也會有氣動和靈動經驗，氣動猶如是如自發功般，純粹是氣的運作帶動肢體舞動。靈動者有時會聽到聲音、會看到東西、感應到有人對話、有規律的結手印、或感應到第二靈的存在，各種狀況不一，如果繼續接受這種來自靈力的命令，就會成為靈媒了。靈動有時會給你預知什麼等其他難以述盡的不可思議事。但在禪修者而言，這是幻境。《楞嚴經》裡說，凡是任何一種境界出現，不管是幻境還是幻覺，不管是你親眼看到、親耳聽到、親身感受到的，若當作聖境執著，就會著魔，當作幻覺則見怪不怪，其怪自敗（聖嚴法師，2009）。

丹綺在大愛光入門班立如松的時候就出現一些「先天靈性操」，她是從七天

班的路徑進入，了解為什麼而痛，在明理後反而享受其中。靈性操是靈光層級的功法，可以把身體、靈體清空，整個人就是無限大的空間，可以讓光進來，就是很大的發光體，在靈性世界是沒有限制的，靈性操是從頭到腳底穩定地刺激，持續穩定就是靈性軌道，就是恆心(周瑞宏, 2006b)。同樣是初學者但每個人的體會就很不同，昭慈說：「那立如松也是眼睛閉著不敢睜開，也發現我身體會這樣【她示範類似靈動】動起來，然後也感覺自己會這樣跳起來(J1010J)。」立如松從靈動到不動，其知覺感受經驗也很特別，她說：

1.害怕階段：「第一天身體非常不舒服、頭昏沈、想吐、沒力氣...狀況很糟，但還是堅持上第二天的課。第二天課程是下午約 2-3 點立如松時，...我就自己站，感覺內在有股力量，一直出來，感覺手想要動，就順著力量動，眼睛不敢張開，心裡還是有點害怕，但力量一直出現，幫自己身體拍打，身體會振動啦！就這樣一直不敢睜開眼睛，一直立著(J2078J)。」靈動也是靈修者學習過程的一部分，這是昭慈在來和氣大愛之前就有的經驗，這些靈動是不被鼓勵的，因為有太多的人都因而走上歧路，所以立如松時會提醒初學者想著自己像松樹一樣屹立不搖，直立如松，但身體卻是放鬆的。

2.看到心念對立如松的影響：「直到結班從那天後，知道身體不是只有我而已，還有一個想要幫助我身體，幫我調理身體的力量，那年三月立如松時，非常感謝東海慈場師兄姊們的護持，讓我能夠閉眼專心立如松，立如松時內在力量不斷出現。也覺得自己跟別人不一樣，很奇怪，但沒順著那股力量，又很不舒服，頭會暈(J2080J)。」身體的任何不舒服，都是反映身心的狀況，心念一不對，在通的過程就不怎麼好受，所以時間要站夠，通常九十分鐘是一個轉折點，站過這個時間點，有些隱藏的問題會顯到表層，有時站過這個時間點就沒有負擔，會有很美妙的內在體會。

3.能完全定住不亂動：「立如松，無法好好立，內在力量一直出來。心裡也在想還要多久才能好好的立，這個過程還要多久，參班時我通常站在後面，想要立夠，讓內在力量出來夠了，可以讓我好好的立，大約經過了半年，在不知不覺中能好好立著不再亂動了（J2086J）。」昭慈在 2008 年進入立如松課程學習，之後每天跟著晨煉腳步進行，經過半年才能「不再亂動」在其生命成長過程，明顯感受內在力量的帶領，她晨煉持續三年從不間斷，這是需要很大的持恆力，也因為必須經過自己親身實驗，才能知道箇中滋味，想要生命得到成長，時間精力毅力是很大的助緣。

丹綺無疑地體驗到箇中滋味，從苦行中找到積極喜樂的生命，從原有病態的靈魂得到二度降生的機會。從外觀上有些人覺得自己站得很正，但課堂中老師為了讓學員更明瞭能量體的變化，都會採用實體教學法，更具說服力。在能量體顯現時，各種身體的痠麻木脹痛，有時也會有很多的假象，不想站，站不住，或是全身上下說不出的難受，在立如松過程中很多人都立不下去，有的人煉了好幾年都還在起步走，真的願意站，才會從平時未曾留意的，隨著自己人事境的變化，發現自己一波波的起心動念是如何的從不止息，意念的擾亂紛飛很少有平息的一天，其實平時就有只是沒有去留意，也唯有在真正靜下來這一刻，心念才能被觀照到，這樣的凸顯反而讓人有機會向內檢視自己，所以每天從立如松中可以就像丹綺這樣就能觀照自己的症狀「去對應」《識透生命真相》，也可從《解讀生命訊息》中覺察訊息要帶給自己的是甚麼禮物，當自己願意真正面對時，這樣要脫離困境就不遠了。

參、人事境解構與處遇

一、原來真有大愛光

如何接上大愛光，大愛手無法從「學」得來，而是透過一個「傳」的動作，循中說老師已然成爲一個完全通的導體，所以可以把大愛光之法透過「傳」的過程傳給他人，一般人除了自己修煉外，還可以運用老師來建立各自的慈場，循中說：「中國人氣功的做法就是三年血清、七年氣清，三年修煉你會讓血液中所有東西變得清純，七年會讓你整個能量變得清純，他需要時間的。那你接上大愛光，那要多久不知道（S1020S）。那大愛手就是老師這個地方已經完全通了，所以他可以傳給你，幫你建立成爲一個導體，所以你立刻可以接上大愛光、運用大愛光（S1022S）。但是你要傳給別人，需要透過修煉，但是你可以運用老師，讓老師幫你建立這個慈場，讓你直接接上大愛光。所以就要有一個傳的過程（S1024S）。」

涵文面對孩子身心狀況的需要，她總是想盡辦法，甚至就是半哄半騙都要帶著孩子去慈場受傳大愛手，因爲她自己得到好處，知道法的可貴，但還不明瞭的人有時是需要推一把的，這個機會就是要讓孩子好起來，只有讓她親身體驗到、感受到才算數，涵文很了解自己的孩子，覺得她這個孩子很固執，但也很聰明，不容易相信任何事情，所以煉那麼久沒有感覺，不知爲什麼煉和氣，主要問題在於沒有得到正確的認知。

爲何做大愛手會沒有感覺，涵文認爲那是因爲「他不瞭解他就沒辦法接受。」然而大愛光還是沒有捨棄他，就在受傳那一天給出了一個大的禮物，只見涵文歡喜地分享：「孩子還問我：『媽媽你是不是拿電擊棒電擊我，我全身好像被電到』（H1186H）；就是有一個很強烈的感覺，讓他不得不接受，原來真的有大愛光，就在他接的那一刻，讓他感受到，他就觸電啊（H1190H）！」孩子相信「原來真的有大愛光」，這是可以確定的，很多人在真正感受到之後，就比較不會排拒，有的人會升起想學大愛手的心，但有的人需要經歷自己的一個流程，這是急不得的，但聽到孩子當下的感受，對身爲母親的涵文來說，這樣一切的付出

與努力都是值得的。看到孩子終於有了轉機、有了希望，沒有甚麼比找到希望更讓母親欣慰與振奮的了。

每個人新受傳或重複受傳，在接法的那一刻感受上人人有很大不同，以研究者個人經驗來說，剛開始並沒有特別的體會，後來隨著次數增加就有得到感動、溫熱感、眼前有不同光層色，有時綠光、有時藍光，甚至各種光都有出現過，這些景象在護持的每次大愛手班會中，都經常出現，就是事後聽到學員的分享，都很讚嘆，也常聽到啜泣聲，有的掉下淚珠，甚至有的當下痛哭失聲、有的接到寶貝似地不斷感恩、有的也是看到各種光都有，有一個共通性就是年紀越輕越是靈敏，感受越明顯；而有病在身的同修特別靈敏，得到的體會與感動也最多，這跟本身覺知被打開很有相關。

甚麼是覺知？甚麼是靈敏度？循中因個人長年修煉，有很多體悟，他說：「那我們早期跟老師修煉的時候是用肉體層，一直煉，很苦啊！怎麼煉，也煉不開啊！老是背著一大陀東西，很緊，在身上，也不知道怎麼辦？往內進去很難，甚至進到靈魂層都很難，因為肉體層太重，我說過，我的身體很好，換一句話說就是遲鈍，因為不靈敏，覺知層、靈魂層覺知沒有打開（S3113S）。一般男生都是這樣，但是女生也很多，這個和你的身體有關，身體層越厚越不行，那這個透過修煉之後，你就可以調整這個能量（S3115S）。」在研究參與者中涵文和她的孩子，以及循中、可庭剛開始都比較屬於身體層，涵文的孩子因為本身有病在身，一開始不是很需要時，對大愛手就是一點感覺也沒有，那是因為身體層太厚了，被阻擋在外，也是用頭腦在思維的緣故，到後來病情加重後，被大愛手長時間調理，累積蓄積能量到一定程度，加上老師法慈場的帶領，自然就很容易感受到了，而其他像丹綺、育容、弈雙、昭慈都很靈敏，靈魂層覺知感受也很多

二、以愛為出發點

愛是心靈內在的自由，找到屬於自己的喜悅與滿足狀態，去保護它，使它不受人生起伏的影響。在心中建立一個自給自足的感情與靈性的核心。這種自由來自於找到內心之中安全與快樂的源頭，沒有任何人、任何事物能奪走這種快樂，無論外界發生什麼事，我們都可以堅定地回到內心的源頭，內心的無限力量與平安（Barbara De Angelis，2003）。

（一）過動兒父母難為

青少年時期的過動兒，一般而言，活動量減少了，也比較能坐得住，但常殘餘衝動和不專心的症狀。由於衝動、不專心、過動長期累積的負面影響，這些兒童常有情緒和其他行為困擾。過動兒這時常受同儕的排斥，沒有成就感，缺乏自信，自尊心很低，時常感到不快樂，對前途沒有信心。有部份過動兒，由於衝動及在同儕間沒有成就感，逐漸發展出攻擊別人、欺騙、偷竊甚至更嚴重的行為規範問題（宋維村、侯育銘，1998）。

涵文的大兒子從小是統合失常加過動，父母在帶孩子的過程是很辛苦的，他有學習的障礙，一些行為上比較衝動，伴隨著一些行為的出現，在學習上也是屬於低成就者，她說：「他的小肌肉發展的很不好，小肌肉就包括綁鞋帶、扣扣子，這是到小學三年級才會做這些動作，就像你說拿剪刀要來剪圖形，這對孩子是很困難的。然後他比較沒辦法專注，所以很多條件很不好，他讀小學一年級的時候，老師在聯絡簿上寫，你只要把東西抄下來，他沒辦法抄，老師寫的他都沒辦法抄，就手眼協調很不好，已經看到，但是手沒辦法寫出來，所以我每天都要打電話問同學，今天老師出甚麼功課【講完大笑】（H1128H）。」Barkley（2003）表示過動症是指孩子在注意力、過動程度和衝動抑制方面達到一定程度的困難，造成發展上的障礙。涵文在孩子學習過程，有些部份都還要代替他完成，後來孩子在協助下勉強高工畢業，她先生還希望孩子再繼續去念二專，但是孩子的學習狀況很

差，涵文是知道的，這對孩子很辛苦，夫妻倆常常爲了兒子而起爭執，足見過動兒父母之難爲。

（二）學習平等的互動

在社會裡父母對孩子幾乎會抱持著一些角色期望，人們會盡量製造最合宜的情境認同，以便獲得互動對象的接納，在人際互動中，涵文大兒子活在自己的情境中，又是過動，雖然家庭把他送到學校，但當課程無法滿足期望時，翹課就發生了，或許只有在網咖才是孩子得到活力與肯定的來源。

涵文在面對孩子的教養問題的「使不上力」，讓她開始尋找心靈成長的課程。她甚至帶著大兒子一起接觸，一起成長，她說：「我在裡面也上了一兩年的課程，就是從第一階上到第四階，那是我開始接觸心靈成長的課程，但是我覺得它對我有一些啟發，對生命的認識、對自我的，應該說它也有打開我靈性的某一個部分，但是我沒有再繼續去上(H1120H)。...我也讓他(大兒子)去上，他也上了二階吧！我覺得我比較能夠用不同的態度去跟孩子互動，以前是用父母對孩子的方式，現在是用朋友的方式去跟孩子互動，我開始學習用朋友的角度去跟孩子互動(H1125H)。」

（三）找到幸福與自信

涵文發現兒子是他生命中的貴人，看到兒子的成長與改變那種悲喜交集，讓她感受更深刻，他們家庭的關係得到了許多變化，除了兒子之外，與其他的生命的互動，走在這條大愛光的道路上，一路走來悲喜交加，涵文哽咽地分享：「其實孩子是我生命中很大的貴人，我覺得我很幸福(H1282H)。」想到大兒子在進入和氣大愛之前，也沒有很認真修煉，但在每次參班過程裡，也有很深的清洗，因爲在整個成長過程裡受過很多傷害，所以造成他沒有自信、容易緊張、很容易否定自己、容易嫌棄自己，皮膚很容易癢，還被抓得坑坑疤疤地，她說：

「在他每次參班的過程裡面，他自己也是有很深的清洗，在他整個成長過程裡面，他曾經受過很多的傷害，所以造成他沒有自信，然後他很容易緊張，然後很容易否定自己，對！他容易嫌棄自己，所以他皮膚呀！他皮膚很容易癢，他就抓得那樣坑坑疤疤的，我覺得透過老師這樣的帶領，透過這樣的修煉，他有清洗掉一些過去所受的一些傷害，他也慢慢找回屬於他自己的自信。」（H1284H）

生命的第一年就是信任與不信任的關鍵期，在此階段個體遭遇到的人事境都會產生不可磨滅的影響；而青少年主要是角色認同與角色混淆的時期，在這個階段，生理上急速改變與成長的壓力，個體通常會採取關注自身處境，或嘗試支配環境，以因應徒然擴大的外在世界，當一個人不信任時，對自我會感到迷惑和不確定感，對於親子之間的關係容易有摩擦和衝突等不良的影響(黃天中,1995)。涵文發現透過長時間的修煉，對孩子有很大的幫助，她覺得從四十九天班會回來，孩子在穩定性和自信方面確實進步很多，她說：

「他的穩定性增加了，他以前某些比較弱的部分變增強了，...會組裝電扇，ㄟ！他竟然可以把他弄起來（H1288H）！他以前非常怕開車，他會覺得很緊張很害怕，這次的考駕照，其實從四十九天班會回來，我們一直在護持他立如松，雖然他還是站得不好，他還是不喜歡站，但是這三個月下來，他進步很多，那個穩定性，還有對自己的自信，他進步很多。...參班時可以幫媽媽開車（H1294H）；另外人際互動方面，因為他自己對自己有信心之後，他就比較容易拿捏跟人之間互動的關係。他以前很怕別人不肯定他，不喜歡他，有時候就做得過渡，變成喜歡討好人家，那種過渡的部分，我是覺得這個部分是有比較改善的（H1296H）。」

以前大部分都會聽到過動兒是如何不正常、如何難帶，但在與涵文兒子互動過程並沒有覺得他怎麼了，其實如果稍加注意，會發現他很熱心、很熱情，會主

動幫他人忙、很有禮貌...等等，或許這也是他諸多可愛的地方。一般而言，學者或醫師都一致認為其實過動兒們十分熱心，沒有心機很少存心害人，他們喜怒立刻形於色，因此你很容易觀察到他們的好惡，有許多值得你去稱讚的地方，大家試著去觀察孩子的長處，鼓勵他使他的長處得以發揮，要以愛為出發點，以有效的方法幫助孩子改掉不恰當的行為，那麼兒童會活得更快樂，會更有成就感（蔡美馨，2005；宋維村、侯育銘，1998）。

三、關鍵點化得翻轉

生活中的每一天都是為了成就我們的一連串的考驗，發生在你身上的事，沒有一樣是絕對的正面或負面。無論有什麼遭遇，我們都不致滅頂，每個經驗的力量，是來自於每位個體的詮釋，因為危機就是轉機。

（一）腫瘤壓迫視神經

當活生生的軀體，一旦不能按照自己控制，發生紊亂與解體，病人通常容易陷入憂鬱與沮喪的情境中，這是一種直覺的反應。從 2006 年後到兩年期間，涵文的小兒子都沒有再接觸和氣大愛，直到 2008 年的暑假腫瘤變大壓迫到視神經，是涵文孩子巨大身心變化與夢魘的開端，因為醫師建議還是要開刀，大部分家人都很害怕！她說：「他整個身體很明顯變虛弱了，然後呢，他有出現一些很不一樣的言語和行為。...然後到他很不舒服的那個時候，有去檢查，...腫瘤變大，才會去壓迫到那個視神經，那個時候也是要開刀，但是蠻害怕的(H1174H)。」

在去開刀之前，涵文就做了最壞的打算，因為：「我不知道他的視力在繼續惡化下去會怎麼樣，那開刀之後會不會好我不知道(H1178H)。」那時候涵文也曾帶孩子去找老師，但是：「他的身體就非常虛弱，就煉不起來了(H1182H)。」她就一直幫兒子能量調理；在慈場裡、在醫院住院時，都是這樣，師兄師姊也幫他長時間做大愛手，所幸孩子除了視力外，體能狀況改善得很好。在進醫院手術前

和住院時孩子開始願意接受大愛手了，也接受同修的居家關懷。涵文說：「那做手術之前我就一直幫他做大愛手，幫他能量調理，所以他整個就沒有像之前那麼虛弱，之前他虛弱到走路都會晃，就會輕飄飄的，對對！所以到他能進手術房其實已經調理的很好了。那時候在家的時候，新竹區的同修就都會幫他做，他那時候住在台北榮總的時候，那師兄姊一下課，就往那邊跑，就幫他做大愛手，他一做就是一兩個小時以上那樣，就幫他調那樣（H1195-97H）。」

（二）情緒潰堤找希望

身體調理改善到一定程度，兒子才有機會動手術，手術前發生一段戲劇性的變化，從中也讓涵文更相信大愛光之法。在術前醫生召集家屬做了一場說明會，涵文從先生和兒子的情緒反應，很慶幸修煉讓她無比的鎮定，但涵文的先生和孩子就完全處在崩潰的狀態，她說：「在進入手術之前還有一個插曲，就是醫生有召集我們家屬做了一個說明會，那時候我兒子也被請去聽，那醫生根據他這麼多年行醫的經驗，...他說如果開刀把這個瘤拿掉，那他可能還會再長，而且他影響的層面很廣，第一個他會影響他的視力，他會影響他的生育能力，還會影響到他的性能力，還會尿崩（H1199H）。聽了之後家人都傻眼了，但是我那時候反而很鎮靜，我那時候帶了一個筆記本，醫生講甚麼，我就記甚麼（H1201H）。」

「我那時候就想說，好吧！就算結果九成是顱咽管瘤，我相信和氣大愛的法，一定可以有辦法去陪伴這個孩子，那另外我又想，那有可能不是啊！有一成不是啊！像現在這樣，我就沒有這麼擔心。那我一聽醫師宣佈完之後，喔！他整個人簡直都快崩潰了，好難過喔！那時候沒跟他說那麼多，反正他就是有哭，反正就是很難過很難過，我就一直安慰他（H1202H）。」哭是無助也是傾訴。

（三）適時求救尋資源

因為醫師說腫瘤是緩慢進行的，所以建議家人先不要開，當醫師這個講完之

後，看到一位有著社經地位的父親，在這種處境下心痛不捨，完全不在意場合，情緒直接崩潰：「我先生真的是痛哭失聲，他說：『那我兒子以後眼睛還是會看不到怎麼辦？』如果他的腦瘤如果繼續長，那他的視力還是會繼續惡化，那怎麼辦呢？他一想到他兒子可能會失明，他就好難過好難過好難過，他就哭啊（H1207H）！」爸爸一想到兒子可能會失明，就好難過，痛哭失聲！因為焦距都在孩子身上，其他的自然排拒，甚至視若無睹，此刻的涵文不知道怎麼安慰他，因為遇到生命關鍵時刻，更可以測試到不同水位所呈現的結果。

事實上一個事件的發生，要成為正面或負面，都在於自己的這一顆心，讓自己活得悲慘，或活得堅強，兩者所花的力氣是一樣的。學習掌握自己的心，可以改變你每天面對人與事的經驗，試著學習主宰自己的心情來獲得快樂。我們的心擁有無限的力量，會帶給你無限的痛苦或滿足，它可以禁錮你，也可以釋放你，一個失控的心靈可以把中性的剎那經驗變成痛苦的一刻，可以無中生有，創造出悲慘世界（Barbara De Angelis，2003）。面對未知的恐懼，家人容易心生害怕，涵文透過不間斷的修煉和全年參班，遇到孩子病情加重時人事境的檢測，在聽到醫生的病情解說，她不只沒有心慌難過，還能夠立即轉念、積極尋求資源，主動詢求老師和同修的護持，協助家人走出：「後來我就打電話跟老師報告和求救，老師跟先生一講，他就心情有比較恢復了（H1209H）。」

平時班會中會聽到很多來自生命的體悟與分享，老師課堂中也都會舉例，涵文當下想著自己跟老師這麼多年，隨著參班，同修有很多狀況彼此都有耳聞，她說：「我知道桃園一位師姊她那眼瞼痙攣症，她也是差一點失明呀！也是所有醫師都沒辦法治的啊！她是煉和氣煉好的，我當下就想，我應該把她們找來跟我先生談，讓我先生放心說：『和氣真的可以救他兒子』，所以當天晚上她們就來了（H1211H）。」

(四) 願意踏實煉上路

涵文的小兒子在生命情況最嚴重的時候，因為已經沒有別的選擇，沒有別的路可以走了，才願意好好煉和氣。涵文很感謝那時的發願，終於在家族出資完成的慈場正式落成啓用，兒子竟是第一個受惠者，她說出這一段前進兩步退一步，經由關鍵的三天課程所得到的轉化歷程，主要還是來自當事人真心願意，涵文說：「然後我兒子自己跟他爸爸說：他就是會好好煉嘛！因為他已經沒有別的選擇，已經沒有別的路可以走了，所以他就說：他『會好好煉』，那要很感謝的是我兒子情況最嚴重的時候，就是那一年就是 08 年嘛！慈場就正式的落成了，所以他就可以在新的慈場煉和氣（H1216H）。因為醫師就建議一開刀眼睛就看不見了，對啊！所以他就很認真地煉和氣，他就每天自動來報到了（H1220H）。早上一場，晚上一定團煉，一天幾個小時，一天一定會煉好幾場，大約兩場到三場（H1224H）。」

從積極修煉開始，大約一個月就看到疾病進展，涵文帶著孩子定期回診，也從檢驗追蹤尋回信心，她說：「那時候大約一個月吧！他跟他爸爸說：『耶！我好像可以開車了。』大概煉到三個月還是半年吧！他每三個月檢查一次，那個腦瘤就持續在萎縮，其實他煉完一個月，他視力恢復了，我們三個月去追蹤，他的腦瘤已經萎縮一半了，然後他就有信心啊！就煉煉煉，可能持續有一年，整個身體的狀況都已經 ok 了（H1232H）。」

當身體狀況變好之後，此時還會有其他的試探，最大變數就是慣性拉力，涵文看到兒子除了擔心，又怕講話如果讓兒子反彈，孩子「不煉」是她最擔心的部分，她說：「他就復學了，可能復學後學校的事情比較多，他又比較懶，就又鬆懈，就越煉時間越少，可能他覺得他沒有很大的必要性，就煉得比較少（H1234H）。其實那時候我也是有點擔心啦！因為怕他又不煉，那他那個腦瘤

又持續長，但是心裡會擔心，但是我又不敢去唸他，會跟他說：『啊！你怎麼不到慈場』，他在家裡沒事，他就又打電動啊！玩電腦，又回復到他以前的慣性（H1235H）。」

一直到 2010 年在新竹慈場有三天的青年營，這一次涵文小兒子就願意參班，涵文很清楚孩子自從接觸和氣以後，幾乎沒有參過甚麼班，即便受傳和氣也是趙師兄傳他的，沒有參過基礎班及任何一個班會，雖然在東海參加大愛手班，但也只是在傳法的那幾十分鐘，其他時間都躺在關懷區，所以嚴格說來，正式參班是從青年營得到老師親自授課點化才是關鍵，涵文說：「他幾乎是沒有上過甚麼課，然後那三天青年營，他算是正式參班這樣子，老師在新竹慈場，老師親自授課，他就被老師點化，他就開始意識到說：『原來他生這個病，不是只是要把病治好，他還有一個更大的使命，要去完成。』」所以參完三天的青年營回來，他跟我說一句話，他說：『我現在的心願就是要去挽救那些頹廢的青年。』【哈哈】他以前就很頹廢啊！對他來說那三天是他最大的關鍵點（H1239H）。」生命的關鍵轉折點，有時真的應驗「危機就是轉機」，涵文很感謝兩個孩子，她覺得：「都是他們在幫我，在推著我往前走，推著我成長（H1118H）。」這一切原本是涵文沒有想到的，她就是去做，直到自身的修煉和發願終於生根發芽，最後意想不到最大受惠者竟是自己的至親，因為身體層煉好了，很容易故態復萌，因為不是自己真正要的，回到慣性需要有很大的契機點才有改變機會，就是所有因緣皆須具足。

從上述兩個案例中發現生命得以轉變不是一朝一夕就能翻轉，會經過慣性拉力，考驗來了，也看到一位慈母的守護之心，也確定真的有大愛光。兒子是經母親的修煉行愿、經由自身願意參與班會、經由老師點化，還有經自心發愿，不只看到自己的生命型態，還願意發心去挽救相同的生命，但是發心容易，身體的問題得到改善、改變容易，完成使命需要踏實修煉和行愿，功德福報往往缺一不可。

從本節文本分析中整理出研究參與者經歷一個「煉、悟、做」的過程，從修煉中感知身心靈的知覺經驗，從修煉入徑了悟明白，從實做中解構與處遇人事境給出的試題，如圖 4-4 所示：

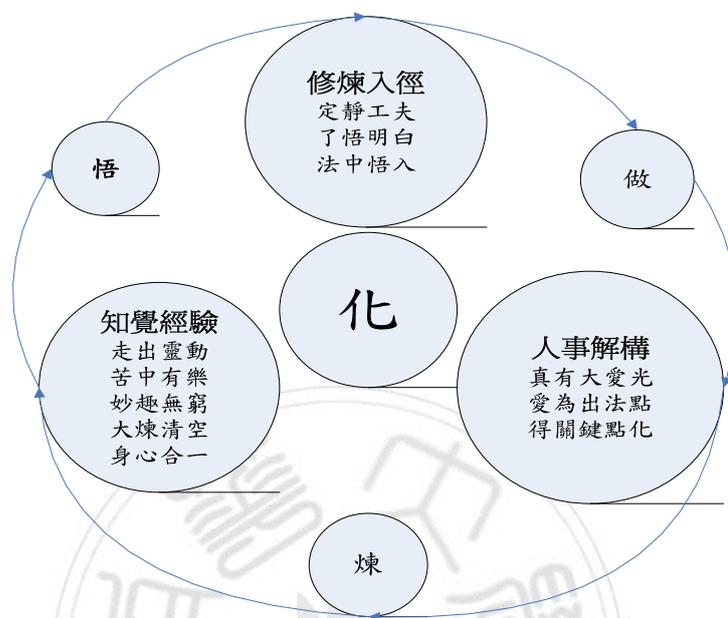


圖 4-4 投入修煉轉化圖

(資料來源：本研究整理)

綜合第一節到第四節以上文本分析結果，從陷落與輪迴中得到轉化軌跡，從研究中發現：

一、因愛而轉的際遇由於支持系統而有不同——弈雙和昭慈得到的回應是兩種不一樣的支持系統；弈雙的組長以「裝病」回應她，她對所承受的幾乎涵蓋唐秀治、陳貞秀（1997）綜合多位學者的研究，認為人類對其所承受疾病或苦痛所賦予之意義的所有八個項目；相反地昭慈得到關注、支持及妥協的處境，父親的關愛有加「帶著她四處求醫」「兩年從未中斷」確實是活在兩個世界境遇的體現。

二、信念影響賦予的意義——因為涵文和育容本身都有宗教背景，對苦痛賦予的意義是對其個人生命與能力的挑戰，育容當下感覺是「重報輕受」，災劫過

了，罪也削減，涵文不會因為中醫師告知因為吃素關係著健康，就放棄原有的信念。

三、修煉轉化更具意義價值——因為研究參與者從「法門抉擇機遇」中因為相信、因為家人、因為自願為入徑，從生命轉化立基點得到轉向，投入修煉，也經歷了「煉」的過程，最後都是從不同的修煉法，得到症狀的緩解，也讓他們更願意從修煉之後幫助別人。

四、投入修煉轉化，原來危機就是轉機——涵文經過兩個孩子的推進度，丹綺、弈雙、昭慈因為疾病或關係因素，看似不堪的危機，反而是生命彈升向上的轉機。



第五章 和氣大愛志工行愿與社會服務

本章建基於前一章和氣大愛志工們接受啓蒙學習與身心修煉的基礎上，根據文本分析發現從修煉過程中隨時進入行愿階段，修煉行愿是肩行並進，猶如兩條腿走路，期間志工在參與社會服務後體現終極關懷的生命意義，身心靈自然得到療癒，在脈絡下爬梳並歸納出四個主題：一、行愿道路得開展；二、入世行愿的服務；三、體現關懷真實義；四、成就圓滿新生命。針對上述主題經驗脈絡，經由現象學的描述與詮釋中，將志工們在行愿過程對社會服務的道路開顯出來。

第一節 行愿道路得開展

壹、找到靈性成長之道

在道路的選擇中有的人很快就相信，有的人是經過迂迴的路徑，從不相信到相信，這些都要經過從生命的本質中透過對萬事萬物的釐清，才能通達。在大愛光中無論背景如何，可以確定的是這一群志工大都在來之前，都有找尋靈性成長的經驗，似乎都是不約而同，其實道路不在外，而是在我們裡面，為何會過來，為何會想找道路，主要還是內在早已在找尋一條得以究竟圓滿之道。

一、老師無私「傳」路徑

老師是 1983 年到美國開始弘法的過程，在此之前發生了一場幾乎癱瘓的車禍，歷經十七天幸運再站起來，經過外祖母的點化，了悟到慈悲濟世、啓發靈性的天命，接上宇宙生命光源；老師秉持著「得到我所得的、能做我所能的」心愿，把上天垂愛慈賜的康復、覺醒力量，複製傳給每一個人，希望這些人都能得到大愛

光的新生命，後來從行愿過程，才逐漸從老師的分享中了解這樣一位老師是怎麼經歷過來的，循中說：「老師到二十七歲時就到美國去弘法，老師說自己在二十三歲經歷了一場車禍的啟示，他好了之後，他看盡了很多病患都沒出院，有的新進來的，老師從那時就希望把自己所會的傳給每一個人，讓每一個人都能療癒自己，能夠改變自己的生命狀態（S2144S）。」

育容對老師的法，則是：「老師有什麼，就傳什麼給我們（Y2205Y）。我對老師，老師有什麼就傳什麼，老師就是說，我接到了，我就要趕快給你們（Y2207Y）。」確實如此，但能有這樣的胸襟並非人人都有，可庭從自身學習氣功的經驗，發現一般中國武術的功夫都必須要磕頭入門，成為入室弟子之後，師父才會把功夫傳給你，但總是會留那麼一手，她說：「因為我曾經問過我以前的氣功師父呀！我說你會些什麼呀！他說他會鐵沙掌，會這個呢！我說那你師父會什麼呀！他師父會這個這個，我說那師父會的，你都不會呀！那他也跟師父練過功呀！那師公呢！師公更不得了了，那我就覺得我們是不是越來越沒落了呢（K1173K）！」可庭就很讚嘆老師這個愿力，感動於老師的不藏私，她說：「就說他要把大愛光，就是要傳給所有的人嘛（K1169K），...你看看一點都不藏私啊！這一點真的感動了我，他的念力感動了我，他是我一個要跟隨他的人，我要護持他的人（K1177K）。」

和氣大愛無論修煉的功法或行愿的心法理念，主精神在於一個「傳」字，這是一種完全無私地給予，也是老師的愿，所以當可庭被問到：「妳有沒有碰到瓶頸不想做？」（K1178Q）可庭爽快地回答說：「很少。為什麼呢？我常常想著我的初發心，常常想到老師的愿力，時時刻刻的提醒我，是我選擇的這一條路，沒有一個人去，沒有一個人要求我選擇，而且我走的無怨無悔（K1179K）」。初發之心可以成佛做祖，可庭自從進入和氣大愛之後，對老師理念的認同，老師的愿力，老師的不藏私，加上血脈上關係圓滿，更加確定這是自己選擇的，一條無怨

無悔的道路，可庭以師愿爲己愿，以師志爲己志，一心一意從美國到台灣，堅持信守承諾：「我就是要護持老師」。這些都是所有參與研究者會留下來做志工，許多長期走在這條道路上的同修會這樣做的原因。

達賴喇嘛（2000）在《菩提道次第簡明釋論》提出淬鍊精金的兩項重點，首先，應該尊重心識上師爲佛陀或以證悟者爲我們的修行典範，因爲他以凡人之身進入我們的生命裡，爲了我們而先行證得佛陀果位。第二，應該觀想上師的慈悲自性，和上師維持正確關係，使修行更圓熟。大愛光老師已然無私地把路徑傳出，就看弟子們如何走出這條道路了。

二、生命弘法轉捩點

循中是 1980 年就去美國，他和可庭的年歲都比老師大，也比老師早到那兒，提到老師一路走來的過程，循中總能夠娓娓道來，在去美國之前老師就已經到處在幫人看病了，有一次就要高考了，結果晚上突然有一個人被抬著進來，說要找他，家人還提醒他明天你就要考試了，但老師總是把自己的事擺在最後，對老師不爲自己，救人第一的精神與幽默，有很深的感動，當然那一次的考試結果就是名落孫山，也因爲沒考上，才促成老師美國弘法之行，從中看到了老師所說「只和光連接」的正向思維，循中說：

「他（老師）在去美國之前，就已經到處幫人看病了，他說明明第二天就要高考了，結果晚上突然有一個人被抬著進來，說要找他，家人說：『明天你就要考試，你幹嘛！』他說：『等等！這是要救人。』...就這樣調理救上來了，然後他來考試的時候，就發現他很快就做完了，事後才發現他只做了一頁，...對！他就說他搞了一夜，真的很累，但考試時間又到了，他就趕快參加，所以考不上。最後他就說：『啊！我考運不好。』（S2044-48S）」

循中深受老師精神的感召，正值他壯年事業有成時期，就決定跟隨老師到處

弘法，循中說：「我不用等著我退休了，我老了，再回過頭來參與，四十六歲是人生最壯年的時候，同時你人生已經到達最高點，你的經驗也足夠，生命已經累積到頂點了，我在這個時候，我做的抉擇是我想要轉換。從我的實驗室中完全轉換，現在有一個老師我可以跟隨（S2040S）。」每個人一生都有許許多多影響自己的老師，老師自然也不例外。循中說：「他（老師）是 1983 年去美國，我是 1980 年去的，我比老師早，他的老師是他的外祖母，一個修行很多年的人，他就一直在找一位能夠帶領他的老師（S2044）。...老師從小就受到外祖母的薰陶（S2133S）。」

老師從小就受到外祖母的薰陶，父母親希望他去學功夫，也是日後老師崇尚古聖先賢，俠義與傳統等武術精神的來源；老師後來學習中醫，因為他的師父是一位天骨聖手，所以也深受師父武德醫術的影響，循中說：「因為老師從小學功夫，老師的老師父是東北打擂臺的前十名，是兩萬人打，最後剩十個人。他有皇帝賜的扁，他的老師是一位天骨聖手，就是大人腿斷了，兩個禮拜就可以接上，就可以走了，小孩子一個禮拜就可以了，非常快速，是醫術非常高明的（S2135S）。」

中國武術是中國傳統文化的重要一環。從實踐中帶來了有關體育、健身和武術獨有之氣功及養生等重要功能，留下不少前人經驗和拳譜記錄。加上功夫螢幕上演，得以一窺端倪，從經驗上積累以自立、自強、健體養生為目標的自我運作，練習套路時顯示出身體動作之優美姿態，比比皆是。往往帶有思想冶鍊的文化特徵及人文哲學的特色、意義，對現今中國的大眾文化有著深遠影響。

學武煉功本身就不輕鬆，老師把武學裡所學所得用寓教於樂的方式帶進課堂中，也常在課堂上調侃自己那些逃學階段的點點滴滴，連自己這樣都能夠學會，你也可以，老師是在多年後克服重重難關，最後真正喜歡上，所以很能夠體會學子剛開始可能會經過的歷程，煉是一種苦，從反覆中煉功，很多人都無法忍受，最

後以「逃」做回應，循中說：

「老師就說他逃學逃了好幾年，沒事就想辦法不回去，因為每天學很多東西，回去還要煉功，自己逃了好幾年，最後自己才喜歡上，才願意專心的煉，煉到自己覺得很不錯，最後煉的只剩他一人，其他人都逃光了（S2136S）。」課堂中老師會戲謔地說因為所有人都逃光了，所以他就成為名正言順的大師兄。老師甚至還被送去學巴蕾、拉小提琴，這也難怪我們的功法都有融入這些素質。

彭桂梅（2002）從學生問題行為的辨識及輔導指出逃學逃家的行為層次不外乎：一、為了不能完成師長、父母的要求而逃學、逃家。二、以逃學、逃家做手段以達到某種目的。三：習慣性的逃學、逃家。可能原因有三類，分別是一、1. 貪玩、好奇尋求慾望的滿足。2. 父母疏於管教。3. 未培養出學習興趣 4. 受同儕朋友的影響。5. 娛樂場所的誘惑。二、1. 父母、師長期望過高，覺得不被父母、師長接受。2. 父母、師長管教過於嚴苛，覺得父母、師長不瞭解我不關心我，而有反抗權威或報復心理。3. 逃避同學欺負 4. 課業的壓力。5. 逃避處罰。三、1. 貪玩。2. 意志力薄弱，容易被引誘。3. 家庭功能失調。4. 父母管教態度不當。5. 對學業沒有興趣。6. 不良朋友引誘或脅迫。

三、慈悲帶領常跟隨

老師到美國之後，就請外祖母一起同行，外祖母是一位教育家，也是一位長年茹素修行的德者，老師萬萬沒想到在尋覓找尋的帶領者中，赫然發現這位靈性導師就在自己身邊，老師得到外祖母的慈悲帶領，循中跟著老師學習，傳承到這份無私的精神，從居家到醫院關懷病人，老師傳大愛手，他就做大愛手，做完之後看到病人在極短時間內的轉換，讓他稱奇，他說：

「我常跟隨跟老師在一起，誰生病了，老師就會叫我：『我們一起去』，去看一下，所以我們就趕快跑去，...就看到那個媽媽躺在床上，很痛苦的樣子，那老

師就帶著我們幾個弟子，就來探望，你可以想見，老師親自到你的家，心中那份溫暖和感動，老師就是帶著我們直接把這份愛直接傳過去，到了那裡，看到病人很痛苦，不知道怎麼辦！不送醫院，長期躺在床上很痛苦，你也不知道怎麼辦（S2041S）。」

佛陀一再告訴世人說：人生是「苦」，看到病榻上哭天搶地，甚至呻吟哀嚎的場景，就會知道其中病苦的道理；生而為人出生時從母親所呵護安全的子宮裡，進入處處充滿危機的外境，那「苦」的感受，經過愛的啓迪，有時卻是生命覺醒的原動力。看到多數人在「受苦、受難」的環境中，才能把「不忍人的慈悲心」激發出來，看到親人受苦，家人多半是徬徨無助的，除了尋求專業協助外，很多人都不知道怎麼辦才好，老師帶著同修親自到居家做關懷，因為有老師引導，同修知道怎麼把愛傳送出去，把人性至高的情操顯露出來。循中說：

「那時候老師就帶著我開始幫她調理，開始幫她做大愛手，然後就看著她，輕輕地跟她對談，那這樣大約半小時、一小時之後，我每一次都看到這個病患有很明顯的轉換，就在很短的時間，大約十分鐘或半小時內，這個人就從很痛苦掙扎的狀態，轉換成平靜，甚至睡著了，連身體的疼痛、焦慮，很快就轉換了（S2042S）。...我非常感動老師的這一份心，慈悲的心。（S2044S）」老師的示範教學是最直接，最有效的身教帶領，在生命現場，看到病人長期臥床很是痛苦，家人往往就是無所適從，循中跟著老師親自服務到家，居家關懷幫他調理，幫他做大愛手，心中那份溫暖和感動，從跟著學照著做中，老師就是這樣無條件、不求回報地直接把這份愛傳了過去，時間沒有很長，從很「痛苦掙扎」的狀態轉換成「平靜」，甚至睡著了，身體的疼痛、焦慮，很快就轉換了。

那時更加深了循中的好奇，這是甚麼力量，因為有時連藥物都不容易緩解的問題，在簡單的調理過程，就能看到了效果。老師為何有這個能力，他是怎麼做

到的，循中說：「老人家在帶他的時候，就說：『你年輕人體力好，你出去做，所有做錯的任何過我來擔，你只要去做，上天就會慈悲你』（S2048S）。」老師的外祖母本身也是一個修行人，老師都以「老人家」尊稱，老師的助人精神深受外祖母的影響，後來老師也用這樣的一個精神帶著同修，所以丹綺說她在和氣大愛從中學習到就是：「就如果看到同修上課的的時候，他那個生命的改變跟成長就覺得很感動，...在和氣大愛最大的學習，一個就是學會最大的感謝、祝福，還有慈悲（D1193D）。」

甚麼是慈悲？海濤法師（2011）對慈悲有特別的詮釋，他說：慈悲是一種把感情昇華，變成爲眾生的「大愛」，而不是私愛，是一種平等的愛，而不是有選擇的愛，也是一種只知付出，不求回報的愛，更是一種清淨而沒有染慾的愛；慈悲心的另外一種是「愛」的表現。無我的愛，才是真正充滿慈悲心的「愛」，不求回報的「真愛」。所以在和氣大愛中的行愿點都以慈場稱之，而非一般所說的磁場。老師就是這樣一步步亦步亦趨地走過來，老師對外祖母帶領他就是去做，從不知怎麼做，要做甚麼，卻在做中體會到上天的慈悲，對慈場的熟悉度也更爲明顯，老師以身教帶領弟子，循中也從中把修煉的慈場帶給病人，老師怎麼教，他就怎麼做，完全順從老師的指導，也從病人的轉換與改變，更加確定老師直接把愛傳出去的可貴，心中得到甚深的溫暖與感動。循中說：

「他（老師）說：『我出去做，我也不知道要做甚麼』，但是做了之後，他就慢慢熟悉這個慈場，人和人的慈場，人和整個環境的慈場，就越來越熟悉了，這就是他得到的最大的禮物，做中上天自然會慈悲，他也不知道上天慈悲我甚麼，也沒講清楚，但是他在做了，所以老師帶我們的精神，就是老師今天傳我們一個法，無論任何一個，你就是去做（S2048S）。」生命的價值透過靈性導師精神感召，得到帶領，而實踐願力主要在於「就是去做」。人生於世，唯有真心實踐，才能捨出煩惱，才能轉化心靈，當下即能享有生命的喜悅，並邁向璀璨美好的人

生；人生活在無常而又短暫的世間，其實爭不了名利，也帶不走財富，重要的是要能覺醒真理，探索生命的能源，懂得追尋大我人生，懂得於日常生活中，隨緣生活、隨心自在、隨喜而作，才能感受生命的無限光明（海濤法師，2011）。

貳、服務理念的轉換

一、確認道路入信門

循中清楚了解年紀越來越大，越走進追尋的軌道裡，他選擇回台前也從認知的可信度，這個部分昭慈、弈雙也是如此。循中是其中從早年美國時期就跟隨老師的弟子，他主要是跟隨著老師學習與弘法，老師的心願對他影響很大：「老師很希望幫每一個人鋪一條很平坦的路（S2036S）」，這是他生命的一個轉換，循中在老師的呼喚下做了生命中最重要抉擇，也改變了他的一生。他知道要應著「一大事因緣」的時代需要，出來為眾生服務，這個大時代隨時都可能就來臨了。循中說：「我只記得這句話，我也只懂這句話，這個時代甚麼時候來臨，沒有人能夠知道。（S2037S）」循中從第一次認識老師到現在，無論老師說了甚麼，所講的還是希望為每一個人鋪一條平坦的道路。

可庭之前也曾經學過氣功，沒煉之後發現身體大不如前，從十二年前不能認同的離去，到確認進來和氣大愛之後是因為對老師所說的理念很能認同：「身體健康、心性光明、和氣圓滿...嗯！這理念是對的。...ok，我會進來（K1040K）。」大多數留在團體裡的志工，有的跟可庭一樣在經歷生命的風風雨雨後，一旦進來就很篤定地走上這條道路。而有的也有不一樣的地方，涵文和育容就是這樣，她們表面上是因為孩子的緣故，實際上是因為走過自己靈性成長道路的抉擇後，在一個契機點讓她直接就從相信入門，育容說：「你看同修，那麼多年進進出出，我

來到和氣大愛法門，我沒有再去找過任何法門，我們現在很多的同修啦！還有很多都有去跑過別的法門，我都知道，然後去聽呀！再回來，我完全沒有，我就是很堅定（Y2190Y）。」

育容從受傳和氣後，在煉的過程中有諸多體悟，從老師傳法處得到印證，生命的每個階段猶如藍天白雲般，偶而還是會遇到烏雲遮天，就如老師回覆的：「這是必經過程呀！」育容看到法流一系列的演進：「其實老師的法流都沒有變。（Y2185Y）；所以你看，你說我為什麼會走，因為我就已經看到我們和氣大愛的願景，我就堅定這一條法是對的（Y2187Y）。」涵文說：「...只是我聽過老師的病根探源，我對這個法是相信的，我就是沒有去想甚麼就是相信，就我就是繼續練下去（H1076H）。」所以就開始接觸和氣大愛，實踐和氣大愛。

丹綺清楚知道自己要甚麼，從友人對靈性追求，她為何遠從台灣到美國來上課，這份篤信誠敬之心是她感到好奇的，也因為之前的靈性追求，內在尋光的渴望，讓她對老師所言所行感到震撼，她說：「記得初次在書中看到老師寫道：『我是一位尋光者。』震撼非常！誠如老師所說：『生命的道路只有一條』，這條路就是生命進化、靈性成長的路；這個路是由天地宇宙在帶領，不是人在帶領，各宗教門派的源頭都是相同無分別的，只是用的方法不同。（尋光之旅）」丹綺知道找到一位活著並且得以直接帶領的老師很重要，所以她來到了和氣大愛。

當老師自己真正走通之後回過頭來告訴我們：形式上無論你學了很多法門，跟了多少位老師，但是亙古以來「道路就只有一條」超越外在的形式，這是應時所需，其本質是不變的，生命的路是上天的慈悲，最終目標還是要成就靈性的道路；老人家慈悲引領我二三十年期間從迷惘到清晰，從混沌到清明，從分裂到合一，我也經歷過選擇，我也叫別人選擇過，但是進到裡面之後，竟然只有一條路（2010.06.06 田野筆記）。

二、帶入慈場的精神力

當循中回台灣之後，就是帶著默默去做，實際去做的精神，開始在醫院協助病患，用能量調理的方式，主要就是讓對方舒服，對生命有信心、有希望，老師傳了大愛手，循中就幫生命做大愛手，當他這雙溫暖的手做下去，就會傳送溫暖、慈悲和希望給這個人，所以他的狀態就會得到改變，得到轉換，遇到嚴重的病人就有更高的慈場，還有更高層的法協助，循中把修煉的成果帶給病人、把慈場帶過去之後，病人立刻就鬆了，他說：

「所以剛剛說她很痛苦的時候，我看到很多人他們都是在打嗎啡的，可是病患到最後他們就真的就只能靠嗎啡來止痛，可是我們只要一到，我們就會把這個慈場帶給他，這就是修煉的成果，我把慈場帶過來，他人立刻就鬆了，他可能焦慮、緊張、疼痛、睡不著覺，他全身緊緊的，只要你一到，大愛手一做，他在十到十五分鐘就全身放鬆，而且經常就是不自覺就睡著了（S2050S）。」

對育容而言本來 2004 年是專程請假要去金門傳光的，卻經歷一場生死關頭的車禍，當下前後骨盆都斷了，全身動彈不得，進入醫院加護病房，一股陰冷讓她全身發抖，育容可以感覺很多沒走生命的需要，當下卻是不怕的，原先要服務的育容，反而成爲被服務的對象，她非但沒有埋怨，還持續請法協助自己，也得到老師和同修一波波持續不斷的醫院關懷和祝福，她說：

「嗯！所以在那裡面，我就開始發大愛祝福心念，發到我感覺溫暖，我感覺從頭到腳都是光，很溫暖、很溫暖（Y2068Y）。然後那一天晚上有同修，我記得同修回來的，就先來做和氣照顧這樣，我很清楚的感覺到那個光，我整個病床是那個光罩，大愛光跟我罩著，然後推出去，它是整個床是光罩，照著推著走的。就是那個光都沒斷掉啦（Y2070Y）！」大愛光罩是一種像罩子般的光，讓整個病房的空間都變成慈場，就是同修在育容一出事，就請和氣照顧，那個光是跟著育

容本人，同修陸續不間斷地和氣照顧，加上做大愛手就這樣形成了光的慈場，讓她沒有感受到痛。

所以原本在手術前本來會很痛的情境，她沒有感受到，結果手術過後第二天，當她覺得有點痛想打止痛針時，她說：「醫師居然告訴我：『妳不用打了』，你打什麼？那個最痛的你都熬過了，你現在才要打什麼，不用打了。原來他講的那個最痛的時間點，我沒有感覺痛呢（Y2078Y）！」

育容在整個過程的因為：「...我受傷那剎那，我也不怕呀！因為我當下那一個車禍，我就知道喔！這一劫，這個是劫，一定會痛啦！但當下我感覺是重報輕受啦（Y2066Y）！」當下卻是心念決定行爲：「那個當下老師的功法就是煉和氣跟鞠躬而已嘛，所以我在醫院的當下我是起來鞠躬的，我都是下病床鞠躬，所以就復原得很快，然後出院之後，師姊又帶著同修過來陪著我煉和氣，因為腳不能煉，就坐著煉呀（Y2051Y）」！一個人的起心動念影響個人作爲至巨。原先要服務的育容，反而成爲被服務的對象，她非但沒有埋怨，還持續請法協助自己，當然法的應用和實證，還有同修到醫院持續性的關懷也是關鍵。

丹綺有一次也有這樣的共同經驗，就是她在做個案時，講述了一段面對急症病人的關懷過程，這個個案本身是喪夫，大兒子有一些身殘，又是在教養院，只剩下和二兒子相依爲命，所以當二兒子突然車禍，發生嚴重多發性創傷住到加護病房，包括右手骨折、右腳指第四趾斷裂、臀部兩處挫傷、脊椎裂開，脊椎有一條裂縫，胸部到腰部等問題，媽媽飽嚙精神壓力，透過大愛手讓她整個平靜下來。丹綺說：

「然後我就幫她(媽媽)做大愛手，做完之後我就說：你覺得怎麼樣，她就說她覺得很寧靜，就是她沒有說兒子突然出車禍那種要鬼哭神號，或者是痛不欲生，她就變得非常寧靜，然後我就幫她讀塔羅牌，說發生這個事情，他們需要看

到的是什麼，那當天晚上一樣，再幫她做大愛手，再幫她讀牌（D1330D）。」

丹綺就這樣每天留在醫院，在服務的過程，除了做大愛手，還使用和氣照顧的法，一個禮拜之後，小孩子本來有點不太接受，可是到禮拜天這個孩子突然急性盲腸炎，因為他突然很痛，然後就被接到手術室，媽媽立刻趕過來，在他推出來之後，他還不舒服，所以那時候，就比較接受去做大愛手。後來也是透過被照顧者家屬的回應，看到治療的效果，同樣感受到病床上的一團光，她說：「我跟另外一個楊先生，就是他朋友，我們三個就在手術室外請和氣照顧，那因為胡媽媽剛好他非常靈敏，他都可以看到，在這之前他已經可以看到他兒子的病床上面有一團光，像蚊帳一樣，在請和氣照顧的時候（D1337D）。」

從剛開始的不接受到接受，以及從加護病房轉到普通病房，家人也更加放心。就可以很清楚具體的感受到，什麼是大愛手，什麼是和氣照顧，丹綺說：「然後他兒子在一個禮拜之後，就可以七到十天之內，就轉到普通病房。所以他也覺得說這是大愛手的一個治療的效果，他那時候剛進加護病房他就問醫生說這小孩可不可以救活，可是他到普通病房的時候，我看到他精神已經好的不得了了（D1338D）。」

所以當事情發生之後，丹綺邀請她週四或禮拜六去被做大愛手、立如松或和氣照顧，她都有非常高度的意願。那時在大林週四有傳光點的服務、週六在慈濟醫院心蓮病房有大愛手定點服務，每週一群來自中部地區及南投的和氣大愛同修在大林為生命傳光，研究者也是其中一分子，當生命有需要時，丹綺只需要打電話，就能聯絡到我們，也因為這位個案是地方上一個很重要的人，在那個地方鄰居朋友很多，所以透過個案的引介，丹綺幫這些親友團做大愛手就很容易。

育容從那一次傷及骨盆的大車禍中發現和氣大愛法慈場在她身上的慈悲。她發現受傷後，前來關懷她的竟是一些之前被自己關懷服務過的人，大家都希望她

能夠快速復原，因為之前每週都參與大愛手定點服務，當自己有狀況發生時，突然沒去，也因此同修間發揮了彼此守護的功能，所以一路上走來就有很多同修到醫院來看她、關心她，也讓育容更確定原來冥冥中有一個法的脈絡在引領著自己，自己的付出是對的，也更加實證法的珍貴，而且這些心念讓她復元得更為快速，這都與健康恢復息息相關的，她說：

「他們來看我的時候，就跟我講說，育容你要趕快好起來喔！我們還需要你的大愛手喔！因為那曾經是我幫他做過大愛手的人，我不曉得他怎麼知道我出車禍，是因為我都有去定點服務，沒去了，他會問，就是這樣（Y2109Y）。當下那個感覺就說，我要趕快好起來，我一定可以趕快好起來還有很多生命需要我，所以就是這樣的理念加上大愛光的祝福，所以就恢復的很快（Y2111Y）。」

每個人內在都有自我復原的力量、正向思考的態度等能力，尤其在發生重大事故之後。若能有方法可以協助挖掘出這些潛能，並加以運用，讓生命累積正面能量，就能引導每個人從黑暗中走出來。育容說：「出狀況時，我馬上請法、用法，唉呀！我今天要去金門，怎麼讓我出這個事情，我完全沒有這個心念，...從我身上要實證老師的法，就老師傳法我來證道的，證明這個法的好、法益，就這樣老天垂愛吧！就這樣復原得非常快（Y2113Y）。」育容有一顆助人的心，平時很有體悟，也很能分享，對於老師的確認，更希望把自己的體驗分享出來，幫助更多人，在發生事情的當下，最先啓用的就是和氣大愛的法，她就用實證和氣大愛種種的法的過程，確定自己的復原與此有相關。

三、突破能量對流

和氣大愛從早期對流層次已然進入靈性軌道。循中對於修煉的次第，經歷早期到現階段的整個歷程，老師怎麼教他就是如實去做，也因為這樣一步一腳印的緊密跟隨，對於整個團體可說瞭若指掌，早期的對流障礙與傳統模式是一樣的，遇

到這樣的生命他是如何去克服的？傳統理論上有很多的禁忌，在循中剛修煉的時候，因為老師從小練功師父的告誡，所以他早期跟隨老師的時候，也是如此，他說：「其實老師是從小煉功夫，他的師父就教他，你不能去幫人家調理，我最早期跟隨老師的時候，老師不准我們去碰任何其他的人，但家人例外，所有傳統理論上都這樣講，我的能量比你高我可以幫你調理，但是人生重病的時候，他的病氣、他負面能量遠遠超過你，那時候怎麼辦，所以我師父都告訴我：『你少去醫院、少去墳墓的這些地方。』（S2052S）」

老師從肉體修煉起身，經過自我突破進入靈性層，我們的整個修煉才轉入靈性層。和氣大愛整個療癒的理論是透過老師修煉進入靈性層之後，才突破能量對流的問題，修煉進入到靈性層之後，所接到的是一個最高密度的光和愛能量，當你接觸的任何一個人，對方所接到的也是透過你把這個能量直接傳過去，用這個部分來啓發他自己的自癒能力，讓他自己感覺自己的身心靈都能夠放鬆起來，一般要修煉多久才能把手伸出去幫助人，循中進一步說明：「在早期老師還沒接通到靈性層之前，他帶領我們的就是傳統模式，當老師接通了之後，自己又驗證好一段時間之後，老師在帶我們的方式就轉換了（S2055S）。」

所謂轉換就是已經突破了對流的障礙，直接和宇宙至高的能量接軌，接軌之後，我們所傳送的就是經過老師長期發展過來的法，循中說：「目前就是大愛手，我們就可以直接幫人家做，立刻就可以從肉體層直接進入靈性層，接通這個最高的能量，所以那個時候開始，你就可以幫一個很重病的人立刻調理，不會受干擾（S2055S）。」所有對流上傳統理論上都有這樣的說法，當能量高者可以幫能量低的人調理，但是當人生了重病的時候，他的病氣、他負面能量就遠遠超過你，很多人怕被影響，就不敢幫病人服務，甚至連踏入醫院都是怕的。如今就沒有怕不怕對流的問題，會怕有疑惑都是因為生死關還沒過，因為這是一個生命透過服務轉化必經過程。

參、關懷內在的志工學習

2000 年於台灣成立「財團法人和氣大愛文教基金會」，秉持「關懷社會、關懷內在」之宗旨，以及「學習、善待、成全、圓滿」之核心價值理念，逐步建構完備生命教育以及社會服務體系。如圖 5-1-1 所示：

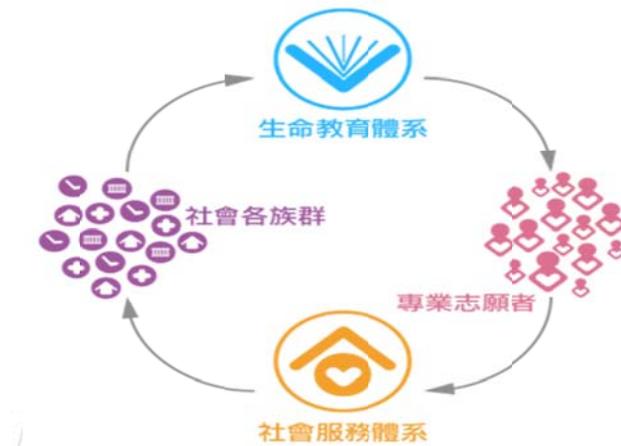


圖 5-1-1 和氣大愛文教基金會體系

(資料來源：和氣大愛資訊網，2010)

一、定位是試煉之始

在和氣大愛的志工都有各自的定位和分工，循中甚至把在美國的家整理好之後交給房地產的人處理，跟隨老師回到台灣，這是一份毅然決然的決心，但也在過程中經歷父親對他的考驗，以及自身的改變之後更為確定，循中說：「我回來之前，我做了決定之後，就在很短的時間，把在美國的家整理好之後交給房地產的人處理，然後我和我太太兩人就回來了。回來之後我就跟隨老師，除了關懷需要的同修，另外一個就是老師在各地有開課，招收學生來推廣這個和氣大愛，我們也是跟隨、協助、參與這個部分 (S2066S)。」

老師除了教功夫外，傳授的就是古風古禮、做人做事等中國最傳統的一種信

念，很多人是無法自己獨立生活的，有些人跟人互動相處，從小就沒學過；在成長過程裡面，包含如何待人接物，從小也沒訓練過，連怎麼打招呼都沒概念，讓人覺得不懂禮貌，甚至傲慢，自然容易四處碰壁，自己沒概念，跟人一互動就有狀況，也不知道為何自己所出的每一招竟都是錯的，因為直接反彈回到自己身上，這個部分幾乎每位研究參與者都經歷過這個過程，可庭是這樣、涵文、育容、丹綺、弈雙及昭慈也都是在人我是非中打滾了大半輩子。來到和氣大愛最基本的概念，就是要學習把生命給弄清楚，做個明白人，為自己的生命負起完全的責任！

進到和氣大愛當你生起護持的心，考驗來時，就可以測試每個人當下的狀況，可庭在美國開了一間店，當她決定為大愛光做事，當她秉持不疑有他、信守承諾之心到台灣護持老師開班時，在過程中經過一番考驗，因為第一次沒有經驗，在沒有想太多的情況下，店裡發生問題必須親自回去處理；第二次可庭就更周全地培訓並找到對的人來協助她處理美國的事務，可庭因為對這個所找的這個人特別照顧生活起居，讓對方能夠安心的做事，如此反而讓她能夠安心的在台灣服務，完全無後顧之憂，可庭說：

「從美國過來，來護持老師，那老師說：「好！我等妳」，可是我不止花了三年，我花了五年的時間。我告訴妳，我還沒做到事，半年呀！我的店就發生問題了，所以我就開始找一個非常好的經理，怎麼樣？怎麼樣？ㄟ！就被我找到，大愛光就送了他來，我告訴妳，我現在的店比我在的時候，賺的還多，就這個樣子（K1046K）。」

可庭在護持同修上很會拿捏分寸。a 師姊是剛進來的同修，是一位在職的護理人員，曾在書寫論文時遇到過瓶頸，那時也是透過大愛手及和氣照顧之法，讓她身心很快過關，讓她看到起心動念的重要性，可庭對 a 師姊相互間的認識還不深，只給出簡單的回應說：「時間是很寶貴的。」相信這也是對大家所說，也因

為這正是大部分新進來學員的疑惑所在，彼此間互相都有一考驗階段，a 師姊說：「對！我發現我有疑惑的時候，你們就在我身邊，我發現我當場就可以把疑惑解除，可是剛師姊提到大愛光會考驗妳這部分呀！其實我也在考驗它。所以，坦白說我一直再做測試喔！後來發現很多不可思議的，到後來有一些疑惑，可是藉由師姊這樣子講的時候，就比較清楚（K1332a 師姊）。」a 師姊的所有需求、所有答案都已包含在其中，怎麼做，抉擇在於自己，所以很能感受時間的珍貴性，自然生出篤定感，循著設定人生方向前行，她說：「可是我覺得這就是很無奈，因為後來，我測試大愛光，喔！祂好厲害喔！曾經在我書寫論文的過程，祂幫我度過這個難關。我就曾經想好，那我可以幫妳什麼？可是那只是一念之間而已，就過了，我就沒有去想那個念頭，剛剛師姊妳講那個部分，我就嚇了一跳，天哪！念頭真的不能亂起。所以我才覺得大愛光，藉由妳的嘴巴，可能在跟我說一些什麼訊息吧！（K1334a 師姊）」

b 師姊剛到團體不久，剛來還不是很想到內場參班，她就想那就參與服務隊好了。由於認識不深，對於團體的許多課程和儀式不是很瞭解，看到的只是部分，可貴的是她有疑團時必然請問，卻發現這次的法，把自己的疑惑全部解開，她個人在不信任背後，經由被療癒後，竟發現內在還有很深的憤怒和恨，這個發現加上她知道外場服務的好處，她說：「昨天你們受傳那個療癒的課程，我就趕快請師姊幫我做那個部分的療癒，後來我發現內心有很深的憤怒和恨。對！雖然老師今天在傳那個療癒的時候，我就說老師簡直是在替我傳法嘛！當下我就有那個感覺，然後我就接著跟著做，後來我覺得看到一個影像，就是有一個人赤裸裸，很像嬰兒光溜溜的，然後他對我看，然後想說這是誰呀！然後就醒過來了。對！所以我，其實我每次在服務隊，我都，好像再傳什麼法，我都可以隱約感受到，好像可以有另外一種見解（K1318-24b 師姊）。」

b 師姊算是接法很快的老靈魂，因為有了過往修行背景，這次帶著自己的體

悟請教可庭，可庭從簡單有力的引領中，直入問題核心--坦誠相見，所有的答案有時候都在提問者自己的分享中：「對！妳已經拿到自己的答案了(K1323K)。」可庭最後為b解析血脈與靈魂旅程，可庭說：「因為人生下來以後，我們的身體、靈魂跟老靈魂不能配合，所以會有老靈魂要你修煉，你意識就是不想修煉，所以老師也講了，他也是這樣子呀！妳知不知道，我看著老師，看著老師這樣一路走來，所以我非常佩服我們老師，我們老師轉化的非常非常的快(K1325K)。」可庭比老師大十二歲，但年齡不是問題，重要的是達者為師。生命的引領不是一味地給答案，需要的是智慧，可庭不遲千里之遙，遠從美國回來台灣護持老師，在她走過婚姻之後，一路上看著老師的轉化，自己耳濡目染中對許多新進同修有諸多提攜與經驗談，經常發出意於言表，道在其中的智慧之語，有時答案不一定需要道破，常常就隱含在提問分享中，這是睿智者的解析與過程，值得我們學習。

每個人都有各自生命成長過程的軌跡，育容發現從先生的阻擾考驗中，發現這只不過是人生戲碼的一部份，唯有自己堅定地走在軌道中，否則就會有課題來考驗你，育容說：「我為什麼會頹廢？就是因為我覺得很無力感！無力感就是說，我一直想為大愛光做事，但是我一直得不到先生的支持(Y20190Y)。對！所以那個考驗就一直來了，後來老師不是有講嗎？當你發心要做某件事的時候，你會經過很多考驗的。(Y20194Y)那這中軸中就是說，那個生命變成說，在幫你拉回軌道，他會演很多不同的戲碼，其實他是來成就你的(Y20198Y)。」

想要服務的同修很多，但是當出現考驗時，常讓自己生出很大的無力感，有時意志會消沉、精神萎靡不振、提不起精神，都是過程中會經歷的。當心念轉到正軌上時，才不會生出怨、失落，在愛別人之前，先愛自己，充實自己，才有更好的條件，當自己真正走出後，家人才可能認同你，所謂的考驗就不再是考驗，而是一種成全。

涵文也有來自孩子給出的考驗，透過她的不離不棄才得以走出。因為她很清楚小兒子自從接觸和氣以後，兩年內幾乎沒有參過甚麼班，即便受傳和氣也是趙師兄傳他的，沒有參過基礎班及任何一個班會，不只不煉，還是頹廢的典型代表，她說：「他在家裡沒事，他就又打電動啊！玩電腦，又回復到他以前的慣性（H1235H）。」直到參過三天青年營才有轉機：「他跟我說一句話，他說：我現在的心願就是要去挽救那些頹廢的青年，【哈哈】他以前就很頹廢啊！對他來說那三天是他最大的關鍵點（H1239H）。」

原本育容對自己的一生就有很深的失落感，但是一受傳和氣，從修煉過程了悟，自然生起懺悔感恩心，她說：「我就開始懺悔，對媽媽的懺悔就感覺對她的照顧不夠，然後很感謝我的公婆，就是很感謝爸爸幫我找了這樣一個先生，然後很感謝公婆，我跪著跟他們感謝就是他們教養了一個這麼好的先生，我就是很感謝這樣，因為我坐月子，都是我先生幫我做的，從你懷孕到生產前，他是全程陪著你（Y2147Y）！」人的一身，從無始以來所造作的業，誰也無法計量，在每次誦經之後都會跟著懺悔偈把研究者拉回從前：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡；從身語意之所生，我今一切皆懺悔。」

聰明人有過必改，多年前聖嚴師父在梁皇寶懺時講述懺悔的意義與功能，他說「懺悔」是做為一個修行人必須要具備的條件，不論自己這一生之中是否犯了過失，都應該懺悔。對於自己的修行，有過錯或過失就要懺悔。對自己個人就是「責心懺」，責備自己並不是罵自己，不是悔恨自己，而是檢討自己已經犯了錯，從此以後發願不再犯錯。第二種是「對人懺悔」。對自己所傷害的人，或者是自己覺得讓他人痛苦，或者自己知道對他人造成傷害，可是對方沒有發現。這時候要自己請罪。我們發現自己對人不起，就要跟他懺悔（田野筆記）。

二、把握機會跟著做

丹綺雖是剛進入團體的同修，但因為本身已有的專業素養，一進來直接受邀從法系的校對進入成長護持、在新的班會來臨時也受邀擔任小組長以及編輯的工作，這些都是唯才適用的部分，只要有能力，就會得到機會，丹綺說：

「一開始老師雖然邀請我做校對，後來資深師姊也的確...發幾篇給我校對。我在 2006、2007 年好像第三次大愛光入門班，結果我們要有一個護持的寶典，或者是老師對這部分指引的整理...因為這對我來講很簡單，我本來就在做編輯，編輯對我來講是一個很簡單的事情，...我就覺得怎麼會很難，然後有人就問那誰要做，我就說我來做 (D1184-86D)。然後之後就開始做護持，小組長的護持，然後成長護持組，所以可能在開班的時候看全場，對，其實不是很了解，但反正就站在那裡看跟學習 (D1191D)。」

丹綺本自俱足的專業能力，讓她在服務時能夠得心應手，跟著學照著做，也需要有意願接受帶領。服務學習紮根於經驗，經驗是學習的基礎，也是一種方案，強調任務的達成，著重於轉變、有效與互惠三個層面，以獲得具有創造價值滿足志願服務的動機。一個完整的學習，從經驗資訊的接觸開始，經過批判、反思、概念抽象內化到主動實踐 (彭敏松，2005)。

昭慈從進入和氣大愛團體之後，很積極的修煉行愿，老師、傳導師護持時所說的話她都用心去做，有事就問光團導師，希望有朝一日自己也能夠朝著傳導師的方向走，希望眾生得以離苦得樂，自己當上小組長之後，更加讚嘆大愛光複製傳光人的神奇，也體悟到為何這一生來到世上就遭受這麼多的磨難，知道自己的使命，唯有親歷其境才能感同身受，這些苦難經驗，無非是她接天命就法位的配備，心中更是感恩！她說：「我今年當傳光人小組長，更發覺大愛光複製傳光人的神奇，每位新同修一受傳大愛手即能夠複製，一受傳就知道對方的熱點和能量，內心真的非常欽佩大愛光和 大愛光老師 (J2172J)。」

大愛光的法是透過老師自身得到療癒之後，發出的愿力，大公無私的「複製」也是循中甚為感佩之處，他說：「老師還有一個讓我很佩服的地方就是他能複製，他把他所有會的都複製給每一個人，只要你想要，他都可以把他所知的一切都給你，可以是十人、二十人、五十人，甚至是一百人同步都能接上，這是電腦的概念，同步複製，像我們在課堂上傳大愛手之後大家就可以同步做大愛手，在以前是不可以的，現在可以，這要感謝大愛光慈悲，這就是老師常常跟我們說的：『得我所得，能我所能。』希望每一個人都成為護持地球的傳光人，所以才會有：圓滿生命，進化地球的心愿（S2150S）。」老師把他所得到的都複製給傳光人，讓傳光人有工具得以護持每個需要的生命，在服務的同時自己有同時得到療癒。

昭慈很感恩上天，讓她連接到大愛光之法，她覺得大愛光殿堂，就是快樂的天堂，就是把眾生接引來這裡，真正的離苦得樂，她說：「從我在媽媽肚子裡，媽媽車禍，出世後，媽媽又重病，爸爸要把我送人，但最後又捨不得，這一切的一切，在我無語問蒼天的時候，在今天，他終於給了我答案；也因為我曾歷過，跟人輕輕親近，結果原來到今天我才明白（J2176-78J）。」每一個傳光人就是一個法位，這個法位就是去傳光行愿讓更多生命接上光。原來所有的一切，都是在配備每一個傳光人，先去體驗生命的苦，才有能力去解眾生之苦。

三、感同身受服務心

涵文平時就很熱心助人，是一位很能付出的生命，回首過往擔任志工，發現以前純粹是一種服務，感覺就是去做，但對自己在心性上的調整，對靈性方面的成長就比較少，也發現得到許多正面的肯定讚美和評價，很容易產生一種驕慢心。但是進入和氣大愛的修煉行愿中，涵文看到不一樣的服務心態，用老師所教的法，時時把自己帶往裡面看自己內在，也較易看到本身慣性所在；對於心性的

轉變，不再只是幫助或護持生命，而是體悟到師受雙方都有一個良性的互動，她說：

「我在進入和氣大愛之前做志工的心態，和後來進入和氣大愛做志工比較不一樣的就是說：以前當志工，純粹是一種服務，感覺自己是在幫助人是在付出，然後對於心性的調整，對靈性方面的成長我覺得比較少，純粹就是去做嘛（H1260H）！那另外一方面，我發現我在外面當志工，很容易產生一種驕慢心，因為外面對我們的評價就是說，外面的人會說：喔！妳好有愛心喔！妳心腸好好喔！妳面對的都是很正面的肯定和讚美（H1261H）。」

一般來說「志工」就是發自內心，出於自願結合而成的服務；是指一種助人、具組織性及基於社會公益責任的參與行為，志工是將付出、服務人群當作志向，有責任心、使命感，不計較時間、代價、體力的付出，能克服艱難，完成任務，並且做得滿心歡喜。

然後涵文對於心性的轉變，以及一些服務的心態也比較不一樣，她認為所謂服務的心態就是：「其實現在我們去當志工，去幫助人，其實那不是幫助，其實那是護持生命，在護持生命當中也是生命在護持我們（H1263H）。對！會覺得不是我高你低，而是生命與生命之間的互動，對！其實我們在護持，對方也在護持我們，那心態是不太一樣的（H1265H）。」擔任志工具雙向互惠的過程，能在過程中滿足個人的心理利益，是一種利他行為，在過程中需量力而為。在和氣大愛中的弟子，也是志工，涵文隨時有機會擔任志工，在過程中經過生命間的互動，從根本上轉念，沒有了護持的框架，自己的心性也從中得到改善。

涵文實現了自己的願望，在家族支持下設立慈場，也因為經歷過護持自己兒子的經驗之後，她看到每個慈場都會有一些病患同修，之前涵文覺得在護持病患同修時，就是病人或家屬的心境，比較會用個人的慣性，以個人的想法或慣性在

護持，她說：「我比較沒辦法體會到他們的心境（H1271H）後來經歷了兒子這段過程之後，就發現我孩子在受苦，連帶我在照顧上心境上的那種苦，因此在心境上是不一樣的，就是比較能夠感同身受（H1272H）。」我們都在看到別人受苦時，猶如自己在受苦一般，「感同身受」是涵文經過自身有過類似經驗後，更加設身處地感受到來到慈場有需要生命的苦，這是一種甚深的日常生活的身體感，不是一種想當然爾的對待，心境上改變，在給出的時候自然就會不一樣。

育容從小就看到家庭吵吵鬧鬧很不喜歡，甚至很想逃離那個環境，因為婚後家庭經濟因素，沒有辦法對母親有更多的回饋反哺，受傳和氣之後自然升起懺悔感恩心，一直覺得對媽媽有一種遺憾，她在進入和氣大愛團體後，是這樣走過生命歷程的：「那個逃的那些部分呀！就這樣，而且你是自己走過生命歷程，而且我這是一步一腳印，腳踏實地真修實煉的啦！走過來的，因為我一開始受傳和氣，師姊就帶我們去做和氣照顧，是什麼，我都跟著走（Y2319Y）。」

育容也從服務中跟著學，跟著走，她也將對母親的思念和遺憾部分轉為護持同修的至親，甚至引領家屬怎麼互動直到往生後，就是希望不要留下遺憾，育容覺得：「對！對！對！沒有能力再去照顧媽媽，所以變成說，我對媽媽我有一份遺憾，那個遺憾跟一份思念，就是那個思念跟遺憾，所以我去服務，碰到這種狀況，護持同修就像母女，這方面我就是會去做（Y2324Y）。」

弈雙從小就喜歡服務他人，也確信自己是再來人、相信過去生都是修行人，進入和氣大愛知道本身任務主要是來到世上為地球做事，到美國之後做大愛手機會不多，她還是到佛寺做志工，就用大愛手照顧法師的法身慧命，讓更多法師有更多體力去造福眾生，她說：

「我從 2006 年接了大愛手之後，我就隨時隨地都伸出我的大愛手，後來因為到美國，做的機會並不是那麼多。那後來就在一個因緣際會之下，我們家附近

剛好有一座玉佛寺，我去了之後，我看到那邊的法師真的很辛勞，他們法師人數很少，可是要做的事情很多，我目前沒辦法用財施來供養法師，可是我可以我的大愛手來照顧法師的法身慧命，讓更多的法師有更多的體力去造福眾生（E1138-39E）。」

弈雙覺得沒有宗教上的衝突，就是很自然地去幫法師做大愛手，她說：「我沒有把很多時間花在佛法的修學上面，我去就是純粹就是去幫忙、去服務，去做義工，要不就是找機會幫法師做大愛手，因為那邊的義工也很缺乏，所以目前我的目標、方向都是擺在這裡，方向很明確，所以現在生命裡就只有走大愛光這條道路了，其他都不是我要的，我蠻確定的（E1141E）。」弈雙可以隨時回到原來的宗教團體，回去當志工，有需要就到和氣大愛來充電，把自己身心狀態調到最好，就是為了服務更多有需要的生命。

記得大愛光老師指引：和氣大愛是一個支援系統，大愛光為何不設成一個宗教，因為每個人身上都有很多歸屬、很多分別，這些都是為了不再增加靈性的枷鎖，只需要打開裡面的光，枷鎖都來自於擔心，找到生命的主軸，承擔起自己這個生命，得了大愛光，不需要形式，立如松行住坐臥都可以進行，重要的是能不能歸中，在關係上能不能雙贏、三贏或多贏，能不能圓滿，沒有修不修的問題，這雙手在沒接大愛手前，也做很多事，接上大愛手只是帶著大愛光，不會因為背景、地位而有所差別，你還是原來的你，你沒有變成別人（2010 田野筆記）。

在人生旅途中，每個人都有不同人生課題與階段需要克服，丹綺個人靈修方式，剛開始是靜心的存在，以及之後在和氣大愛的大愛光，每人進度不同當然結果也會不一樣，不須要比較，因為最後結果都是回到生命的核心本質。也是丹綺說的：「回到最核心的問題，就是：『我是誰？』這個問題，本性！對本性的探尋，這個部分不會有衝突，只是就是可能就殊途同歸嘛！（D1238D）」

丹綺後來離開任職的學校，最後選擇自己開業接案方式經營塔羅牌和禪卡，或許這是她所要的自由，這是她個人的抉擇，她認為在生活中，每個階段都需要去經驗，這個階段，這個時間，她這個人來到了和氣大愛團體，當上小組長，剛開始的投入是全然的，毫不保留地，但自己也知道生命當中要的是什麼，就不會有人在曹營心在漢的矛盾，她真確的一直想要逃離，她半開玩笑地說：「我一直想跑掉，然後就編護法寶典，然後就一發不可收拾（D1310D）。」

丹綺自己知道，因為事情太多，幾乎沒有空檔，但她還是有甚麼需要都會打電話聯繫同修，任何過程當去經驗後是沒有後悔的，她說：「沒有（後悔），有點開玩笑，只是說一切都是這樣一直發生一直發生，就是自然而然就來了，而且那時候就是非常全然的，沒有什麼保留，然後幾乎每個禮拜開課很密集，每週六日不是要上課，就是要護持。...就是你要非常清楚，到底你生命當中要的是什麼，然後就毫不保留的去經驗，這樣就永遠不會後悔（D1314D）。」丹綺自己從事與諮商有關的靜心業務，雖然離開團體，但她仍然是用和氣大愛的法在煉、在服務他人，她說：「不會啊！我就自己煉啊，繼續在做（大愛手）（D1318D）。」當個案有需要或她的家人或親友有需要時，她就用大愛手先做前導，也實際到醫院去關懷生命，從關懷中把生命帶到大愛手定點，讓生命有機會接上大愛光。

因此，每個人都有創造及尋求意義人生而服務的驅策力，在助人過程，當你把個人意志與大我連結，你會更明白人類的進化道途和你在其中所扮演的角色，會找到個人的人生志業，從中連結到更愛自己、滋養自己，以更高、更有愛心的方式與人互動（Doreen Virtue, 2007；Sanaya Roman, 2008）。本節從文本分析中整理出研究參與者行愿道路的開展，如圖 5-1-2 所示：

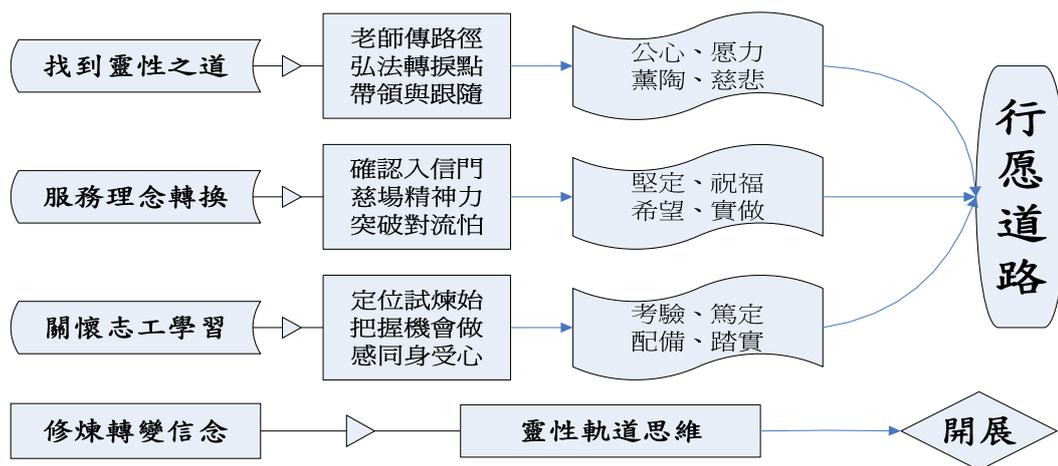


圖 5-1-2 行愿道路的開展

(資料來源：本研究整理)

第二節 入世行愿的服務

壹、建立光和愛的導體

一、定點服務恭敬中求

循中剛回來台灣時，就見到一位仁心仁術的主任，這位主任因透過了解，得知大愛手可以協助病患身心放鬆、撫慰靈魂、改善生活品質，就特別邀請他。循中第一個任務就是應邀在醫院開課傳光，也促成和氣大愛志工在三總醫院設置大愛手定點服務，讓發心長期在醫院服務的同修有了護持的場所，至今已有十餘年。他說：

「我剛回來台灣見到三總的腫瘤科主任，我覺得他是我見到非常有仁心仁術的一位，我回來就是應主任的邀請，他希望能用這些方法幫助病患，大愛手是透過雙手就可以幫他做身心能量調理，很多人都很緊張，尤其是病患，像疼痛或不

舒服，那透過這雙手，就可以協助他把身心都放鬆起來，能夠撫慰他的靈魂，能夠讓他覺得很舒適，生活品質能夠得到很大改善（S3002S）。」

在行願過程需要有貴人相助，每個生命都有可能成為彼此間的引領者，沒有高低、不問學識背景。循中回台因這位主任的關係，主任又因看到了科內護士的改變，自己也親身體驗，發心來學大愛手，在科學掛帥的醫學界更是難得，循中說：「這個主任他也來學，我很吃驚，我心中卻是十分感動，你看一個國家級的主任，他為他的病患他可以跪在大庭廣眾中，我們做的地方，是一個川流不息的地方，他可以跪在這裡為他們做大愛手（S3020S）。他完全不顧面子，他就想說這個大愛手既然對他有效，那我就親身體驗，我要幫我的病患做，這就是他的心，我就發現這樣的一位醫師真的了不起（S3022S）。」

從循中的經驗中，像古代的君王為天下百姓祈福或在天壇祈雨時都是「跪著」請，做大愛手也是在這顆心，普賢菩薩行願品中用平等心禮敬諸佛，就是把每個生命都當成是佛，自然生出恭敬心，自然能放下身段，因為誰也不知道這個生命的來歷，老師希望傳光人用平等心對待每一個生命，而在做大愛手時，就是要啓發這顆虔誠恭敬心：

「老師所傳給我們的大愛手，你要跪在被做者的後面，伸出這雙手，在他的背上做（S3006S），我所能做的，從背後開始做的時候，我們是跪著做，老師希望我們跪著做，這最主要的原因，是這個姿勢就是一個連接，這就是連接天地最佳的一個姿勢（S3017S）。」

做大愛手時會用最好的連接方式，但像有些膝蓋有問題或年紀大無法跪的同修，也會因為其個別上不同需求而做適切性的調整，主要是學習恭敬之心，學習傳達上天的慈悲，用這一顆公心來傳送，自然就可以得到上天的慈悲，做大愛手時除了被做者得到調理外，伸出這雙手的人越做越有精神，雙方同時都可以得到

調理，所以施受雙方同受益，這是一個生生不息的大循環，循中說：

「所以我們在學的時候，老師就特別指示我們，你就是要學一個公心，你就是要大公無私地把大愛手傳送出去，你自然就會得到上天的慈悲，你的身體就會得到調理，因為能量從你身上整個走了一遍，傳送出去又回到天地宇宙之間，就這樣生生不息的一個大循環，所以我們就在跟天地宇宙在做一個大循環，我們受益最大，就是這個原因，我們做很久都不會累（S3030S）。」所以發現每一位研究參與者，甚至所有志工都很歡喜用「大愛手」之法來傳光，在定點服務如此，在每個需要的角落也是這樣，就是要學習用公心傳送天地宇宙的光和愛。

但是在廣大的社會中，和氣大愛志工仍然只是在為著有需要的人們默默地，不求回報地行愿，可庭說：「我跟你講這個，就是我看到的，像三總我們做了十多年，不是說沒有成績，而就是真的我們就是一個小的 group，在這裡面就是做志工，那你也不能吸引別人，來做大愛手呀！等等的（K1104K）。」和氣大愛長期將幸福溫暖的力量帶給臨終患者及家屬，陸續於新店慈濟心蓮病房、大林慈濟心蓮病房以及高雄榮總安寧病房等醫療院所，設立大愛手定點服務，雖然為數不多，但目的是把社會的健康與幸福從實務中創造出來。

自古都認為在醫院有很多負面能量，多數煉功的人都不敢去醫院或幫人做調理，但和氣大愛團體就在老師帶領下默默為癌症和安寧即將往生的病患服務，因為：「老師所傳給我們的，就是透過我們最高的能量-靈性，直接把這一份天地宇宙的光和愛帶給他（S3027S）。」靈性是生命最核心、最光明的部分，每一個人來到世界上，都是帶著使命來到地球的，問題是大部分人都不清楚自己是帶著甚麼使命來。也就是大多數並不知道怎麼去追求、去運用靈性，來協助生命轉換。

二、生命解析了悟明白

常言道：「一命、二運、三風水、四積陰功、五讀書」中國文化體系中命運

都是大眾關注與聚焦話題，很多人都想掌握自己的命運，都在跟著自己的命和運跑，都想了解自己這個人怎麼了？想要追尋人與人、人與自然、人與宇宙間的一種和諧，中國古代有名的預言書《推背圖》就是命理相關的書籍，循中也從大愛手的做中發現其中的相關，他說：

「那背部是我們稱做全息反應的區塊，它是傳訊息的區塊，我們的背，它反映了你全身各個部位，所以在背部做，就像是在全身做一樣（S3006S）。」「最早就有一個『推背圖』，可以從你的背推到你整個生命裡，甚至天地宇宙，整個大世界，很多厲害的人都可以推出來，就從你的背推出你整個生命的訊息。我們不是常算命嗎？你的命都可以從你的這裡推出來，而且非常的準，這就是每個人你帶的，這就是宿命。人的命都是定的，你要轉換這定的命，透過修煉，讓你生命內涵，就是我們上次講身心靈，透過這個通路走到靈性去，你就會得到轉換（S3010S）。」

一般宗教信仰與民眾的日常生活有著密切的關係，這種信仰傳統的影響是長遠的，在台灣約有三分之二是民間信仰者，面臨人生狀況，大都數人都有相當程度的不確定性，因此處在生死二元中，一切吉凶禍福、毀譽是非、窮通貴賤，時時困擾世人，弄得人人心神不安，永無寧日。舉凡生活上有何疑難，都會訴諸於神明的庇佑與指點。

大多數的現代人都停留在自己的宿命軌道中庸庸碌碌、茫茫然地，隨著自己的命運過了一生，唯有透過修煉進入靈性通路，才能真正得到轉換。育容在還沒進入和氣大愛之前就會常去算命，這個是很普遍的，她說：「對，我就很有興趣，我就會去說，比如靈媒呀！還有就是能夠通靈的，或者那一些什麼乩童的之類的，或者是去算命、看命，但是比如說一些你會去看你的三世因果、前世因果之類的（Y1004Y）。」因為育容想瞭解才會產生一個很大的疑問！然而她雖然好奇地去

問，最主要還是在於想要追根究理，了解一切，明白一切，她說：「所以我就會去看一些靈媒的東西，因為要明白那個就裡呀！（Y1012Y）」

人經常處於一體的兩面，也許人很恐怖也很可怕，人性陰暗面影響人與人之間的人際互動，讓人害怕及面對不同的生命，但人也有另一光明層面，這是很多人想要釐清和探究的。育容父親是一位樂施好善的代表，從小給了她很好的示範，父親的觀念在她幼小的心靈中種下助人為本的根苗，她相信父親所有的身教和言教，她相信和氣大愛助人之法，因為得了法之後她就不需要一些外來的協助了。

丹綺把大愛手廣泛使用到校園，或她的個案身上，也從心急如焚求助個案中發現大愛手和塔羅牌的功能有其一致性，經由整合兩種方法為生命做解析，她說：「那時候已經快中午了，他媽媽也剛從醫院回來，我立刻幫他做一個小時大愛手，我幫他做大愛手，我就幫讀塔羅牌，因為塔羅牌或禪卡是我們的了悟明白心，我們有受傳這個法，我們只要用這個法往內一問就清楚內在他告訴我們什麼，那大多數人是不知道的，所以那個塔羅牌就像是紙做的了悟明白心，所以在這一次的分享裡面，我可以非常清楚的看到，這兩個部分已經整合在一起了（D1326D）。」

明朝《了凡四訓》是袁了凡一生命運的轉折，一開始他的命就被孔老人算定的，讓他完全相信「生死有命、富貴在天」之說，直到遇見雲谷禪師，生命開始改過，得到帶領下才得以完全大逆轉，禪師說：「人若不能達到無心、明心之境，難免會被陰陽氣數所控制，若被陰陽氣數所控制，當然就有定數，但也只有凡夫俗子才有定數。」從此了凡先生猛然頓悟，深信此言，即刻拜領受教，而將往日之過失，在佛前盡情表白懺悔，先求登科，誓作三千善事，這是他積善之方，最後命運自然得改。楊采蓁（2010）認為人生就是一連串不斷解密與抉擇的過程，算

命的目的在知命，知命的目的在造命。研究參與者無論是用大愛手或用了悟明白心之法都可以和命理相關或其他方法做結合，得到相同的印證。

三、咀嚼安寧生死無憾

越修煉越行愿，靈性生命隨之更新的速度越快速，一步步成就發光之體，在進入靈性層之後醫院關懷、臨終關懷，以及往生祝福、往生後到告別式祝福，到居家、到醫院、到殯儀館或在棺木旁一起祝福的同修，這麼一批批、一波波，各慈場、各傳光點幾乎隨時都在進行，得到印證與實證的機會不計其數，循中所做的臨終關懷，所遇到的情境，也是截至目前多數志工一直在做的濃縮版。

循中經歷一個臨終案例的清晰經驗，整個流程和祝福之後可能發生的現象，讓他回台期間跟隨老師腳步繼續到醫院做臨終關懷，再次經歷多次相同的過程，他說：「這些都是老師要我們做的事」，這是發生在一位同修的哥哥身上，他是非常虔誠的基督徒，家住在明尼蘇達，得了肝癌，已經進入安寧照顧領域，因為幾個妹妹都在和氣大愛，但哥哥從來不信，最後經過循中電話連絡後才答應到和氣大愛。循中說：

「1997年的十二月，我們一位同修，她的哥哥在醫院工作，做的是化學的，用的是很多化學藥劑，五十幾歲就得了肝癌，他是非常虔誠的基督徒，他之前都不相信，他幾個妹妹都在和氣大愛，他從來不信，因為他非常虔誠的，結果得了病之後呢，這一次我們同修就打電話給我說：『請你聯絡他一下。』那時我也是負責中華文化的一些事物，我就打電話跟他講，他一口就答應要來煉(S2110S)。」

在生命還有能力活動的時候，通常只要能夠按照方法進入修煉的軌道中，都有很大的機會復原，循中在護持過程就發現雖然進入安寧階段，在家裡透過「煉」就能讓身體狀況獲得改善，循中說：

「他已經進入安寧（療護）了，在美國進入安寧，你家人任何的東西，保險都可以負責，包括可以有一張很舒適的一張床，非常好的一張床，安寧就是你不再去（醫院）看了，你已經進入到最後了，所以他在家裡做安寧，也很舒適，他家環境很好，其他有需要想要去醫院，只要掛個號，但是他就不用再去看了，他就在家裡專心跟我們一起煉，煉得很好，他每天都可以煉一個小時，他體力甚麼的都很好（S2110S）。」

研究者本身從事安寧居家療護多年，曾經到蘇格蘭及西澳參訪當地的安寧照顧及安寧居家實際作業模式，了解到所謂癌症末期通常指的是治癒已無望，再多治療不但無助於延長生命，反而導致病人無止境的痛苦延伸。因此，病人最需要的，不再是「病」的治癒，而是「身體症狀」的緩解，以及社會、心理、靈性各層面的四全照顧，研究指出病人會因需要而採用不同的替代輔助法協助（林育靖，2009）。

這位同修的哥哥跟一般人一樣，遇到狀況只要聽說有好的方式就到處嘗試，那時剛好有對化療肝癌特別有效的新藥出來，只要兩萬塊美金，保證你一定好，他就決定要到大陸去試，循中看到經過三個禮拜治療後回來了這位同修哥哥，循中說：「他說：『我再也不要回去了』，然後他所有的能量都耗光了，於是我家師姊就每天開車開半個小時，到他家護持他，那每個禮拜我們有固定煉兩次，我們就轉到他家去煉，這樣護持他，那慢慢慢慢把他護持起來，但是還是已經不行了，他的能量，他的精氣神整個都耗光了（S2112S）。」生命處在整個精氣神都「耗光了」的狀態下，其根本動搖耗損之後，已然回天乏術。《內經》認為精氣神是人體生命活動的根本。古代講究養生的人，都稱之為人身三寶，都很注意保養，甚至強調不可濫耗這三寶（紫圖，2007）。

也讓循中親眼目睹整個臨終關懷的過程，他記得那是一個既漫長又清晰的夜

晚。他說：「我記得那個晚上非常的清晰，這個人看起來不行了，我們就打電話給安寧的護士，安寧護士是一個男的，他一摸，一檢查，他說：『他大約十二點走』，那時候我們也跟老師聯絡，老師當時在加州，老師就教我們：『你們從現在開始一個小時祝福他一次』，我們祝福一次二十分鐘，就這樣連續做，做到十二點（S2113S）。」

連續性的祝福就像佛教提供在助念時，一句句「阿彌陀佛」佛號不斷般，也像祈福，經由老師的指引，循中說：「那個護士說：『我在旁邊，有任何狀況叫我一聲』，他在旁邊睡，我們繼續在床邊幫他繼續祝福，每小時做一次，中間經歷有一個很大的能量進來，大概是早上兩點，就這樣一直做、一直做，做到早上五點鐘，他嚥下最後一口氣，他嘴巴這樣張開【師兄做一下張嘴的動作】，他走了（S2113S）。」

「安寧療護」是在 1967 年由英國的 Dame Cicely Saunders 醫師發起，其目的主要是不延長病人的瀕死期，而是提升最後的生活品質。目前台灣的做法是病人回到家中，提供四全照顧，所謂全隊包括醫護、社工、靈性照顧人員及志工的安寧照顧服務（石世明、張譯心、夏淑怡、余德慧，2005）。但還無能力像英、美這樣派人進駐到病人家中直接照顧，所以也讓我們看到美國的安寧居家療護，循中說：

「那我們就親眼看他走了，他妹妹就說：『他是唱著聖詩走的。』因為他很喜欢唱聖歌，他的樣子就像是在唱歌，她說：『哥哥真的很幸運，這麼多人護持他』，之後我們連續做八小時，做到下午五點半，打電話給安寧機構，他們說人走了就送到殯儀館，他們在兩個小時以內，把所有東西都搬走，恢復家庭的狀況，就送去了，那我經歷這一場，我心中非常感動（S2115S）。」

家人看到親人這樣「好走」心裡的悲傷自然減輕，這樣走得好的經歷也讓循

中很感動，相信也是他之後面對有需要的案例，不辭辛勞就是去做的動力源，後來同修協助連續做八小時的祝福後，才打電話給安寧機構，直到人走了才送到殯儀館，機構的人在兩個小時以內把所有東西都搬走，家庭的狀況恢復如初。

Alexandra Kennedy (2003) 表示在許多文化裡，生與死之間沒有不能穿越的牆。我們一生終將經歷許多失落，這些反而是這個變動世界的一部分，有些人試圖保持忙碌，以避免失落之慟，以為這樣可以用封閉心靈而得以保護自己，也正是這些未經哀悼的失落在傷害我們的內心、破壞與鈍化著我們，我們可以和當事人一起與悲傷共舞，活過悲傷後，得到歇息、反省與咀嚼的機會。

安寧居家療護不同於一般傳統醫療，健保局自 2009 年 9 月 1 日起，將安寧居家療護適用的範圍擴大，除原先的癌症末期病人及漸凍人外，新增八類疾病類別的病人，包括：(1)老年期及初老期器質性精神病態(即失智症)(2)其他大腦變質(3)心臟衰竭(4)慢性氣道阻塞(5)肺部其他疾病(6)慢性肝病及肝硬化(7)急性腎衰竭(8)慢性腎衰竭。在整個照顧過程中，以病人為中心，病人擁有最大的自主權，家屬亦全程參與，協助病人與家屬順利度過一段相當「受苦」的過程，藉由安寧療護的專業四全照護，達成病人「善終、善別」，家屬「善生」及「生死兩相安」的安適狀態。

至親往生後的傷痛往往是人生最悲痛的一部分。涵文娘家在屏東，她侍母至孝，一直很孝順公婆。退休後，有經濟能力時，常把媽媽接到身邊侍奉，在慈場時就常看到她帶著這一對婆婆媽媽一起參班的身影，在分享過程引出她懷念母親的情境，所幸那傷痛研究者自己走過了，加上可以用大愛手適時撫慰，在過程中讓研究參與者重歷現場，雖然幾度哽咽，甚至哭出聲音，但也在述說中再次療傷，最後走出不捨與悲傷，破涕為笑！

涵文再次回顧說：「媽媽身體一直很不好，她是巴金森氏症，至少有五六年

吧！她臉上很少有笑容，就是扭曲呀（H1311H）！」巴金森氏症並不會傳染或遺傳，是一種慢性的中樞神經系統退化性失調，它會損害患者的動作技能、語言能力以及其他功能。它的病因目前仍不明，和生活環境、和飲食有相關，單邊肢體會不由自主地抖動，類似手部搓藥丸（pill-rolling）的動作。嚴重時兩側肢體也會影響，呈現面部表情呆滯，動作起始困難呈現前傾姿勢、細碎步行、加速步行等狀態。會因平衡反應變差而跌倒等症狀，一般採用藥物治療。

長期照顧的過程，涵文最擔心的卻是：「我一直很擔心，因為媽媽他們三代從事殺業嘛！我就很擔心她往生前會不會受到很大的折磨...（H1311H）。」家人的憂心主要來自於果報，許多宗教經典裡面給我們講因果，殺生是一個很嚴重的大問題，殺生對自己決定帶來不利，六道的日子一世比一世苦，自作自受，不能怪人。疾病所帶來的不適，肉體的苦終於能夠脫離，善終、好走一直是涵文渴求的，但心中還是會不捨，幾度讓她停了下來，因為裡面有著甚深的不捨情懷，值得安慰的是母親往生情境：

「我看到她好像熟睡一樣，那臉色、氣色真的看起來很好看。我知道她真的走得很好，然後沒有受甚麼苦，而且她就是完全脫離了痛苦，脫離肉體的折磨（H1317H）。對！本來很不捨。就是說【停頓！想哭】（H1319H）——。對！【哭出來】想說媽媽可以這樣一路好走，真的很安慰【話語哽咽】。...所以我覺得大愛光很慈悲，那我覺得是媽媽在護持我，因為...【繼續哭，研究者站在右側邊請大愛手後做前後心】（H1321H）。」此時靈心的撫慰是最快速與直接的，勝過那千言萬語。

我們一生中將經歷許多的失落，但也因為失落、分離與放手而活著自古至今，人們終將一死，至親會死，朋友會逐一凋零，珍愛的東西也會失去，生活在一個以獲得為基礎的文化中，大部分的人自然會從失落中退卻；可以確認的是無

論失落多麼艱難，還是和我們生命的成長緊密相連(Alexandra Kennedy, 2003)。涵文從生命成長中，給予母親往生提供了新的意義解讀：

「我想她不想我太牽掛她(H1323H)。其實我覺得沒有遺憾啦！就是說在媽媽往生之前，我也盡量去照顧她，那老師傳的這個法，就是和氣大愛的法，也能夠緩解她身體上的不舒服，對！我一切該做的都做了，也覺得媽媽可以這樣一路好走，真的很安慰，所以心裡也沒有甚麼大的遺憾(H1329H)。」

有一次涵文咳嗽咳得很厲害，透過一位師姊幫她做大愛手，從那次的分享讓她對母親的走得以釋懷，她說：「我好像有清洗，就是想到我媽媽這個部分(H1345H)。師姊說看到媽媽穿著白色的衣服在觀世音菩薩的旁邊，我聽了就覺得很放心，因為我相信我媽媽已經上去了(H1347H)！」死亡是生命中的主要事實，一般人忌諱談死，然而涵文卻能泰然講述，因為走出藩籬，因為在母親生前，做一切該做的事，只要解除病痛，她就是去做，去照顧，過程中涵文已經盡心盡力，唯有如此「一路好走」，心中想著只要媽媽上去佛的國度，才能讓自己了無遺憾。

傅偉勳(1995)以憨山大師對「無常迅速，生死事大」的佛教終極關懷所在，挖出整個中國大乘佛學，尤其以明心見性為唯一法門的禪宗的根本義諦。他表示三教聖人，所同者心，所異者跡也。儒家的「憂道」關涉生死問題與生死態度，與佛教為首的世界各大宗教有不謀而合之處。也就是說，儒家與其他宗教傳統的終極關懷有一契接點，即生死問題的凝視與關注，面對死亡的挑戰，憑藉道德的或宗教的高度精神力量予以超克，而獲安身(心)立命或解脫。

貳、轉換宿命方向

一、夥伴結盟法位修

可庭剛到台灣時，大都在內場護持班會，她發現夥伴結盟後，在法位上做事，會讓一個人頻寬、包容量、接納度變大，由於這樣的關係，光團能夠凝聚，就像在班會中老師以一把筷子為例，凝聚團結的結果自然力量就越來越大，夥伴間的關係猶如鍋和蓋，各有功能又極為相契合。她說：「要不然你東卡西扯的，那你想能凝聚誰呢？因為你中間都在卡，別人一碰到你，而且我們同修對能量，雖然他不說，或者他沒有感覺，但是他都非常非常靈敏，只要你旁邊有這個能量在，這些伙伴不會跟你合的。因為，我想想看，在兩千零三年、零四年，c 師姊跟我兩個人喔，說起來就是有點像光團夥伴一樣的，因為我們兩個人同時在聖荷西在護持同修，我們倆合作得非常好，因為當時我們兩個人喔就像鍋跟蓋一樣，因為她會的我不會，我會的她不會，所以我們倆非常好（K1063K）。」

夥伴間自然有其互補功能，能夠形成夥伴必須在願意接納及抱著學習的前提下，才能開誠布公，最後成為無話不談的道友。可庭有自己人生處事哲學，進入和氣大愛之後，一直抱持著學習的態度，她說：「哎！不但不會誤會，而是因為你會抱著學習的態度，喔！你看他告訴我，那我能夠轉化更快一點嘛，對不對，那我就覺得這個是光團夥伴要有的心態啦！那我就覺得很棒的一點就說，你一定從那一個人身上學習，學習到很多東西（K1085K）。」

可庭發現每個人都是獨特的個體，一定有讓自己學習的地方，從中體悟到：「那我覺得這樣子的時候，而且，還有一點就說不要認為每一個人跟你一樣，每一個人都是非常特別的個體，他一定有他讓你學習的地方（K1087K）。」所以周遭就自然會有很多、很棒、很有能力的人願意幫忙你。越飽滿的稻穗往往頭垂得越低，可庭深得其精髓，處處在學習中轉化自己，在謙恭中得到更多助力，這是她進入和氣大愛後學習到的部分，因走在道路上，有任何困難就有夥伴相互扶持，就不孤單，就容易走下去。

弈雙經過課程的洗禮，有了深入的了悟與明白，老師課堂中講述道心、道情之後，更清楚以前的自己，為何常會覺得不合理、不公平就會仗義直言，她知道自已為何需要夥伴：「我去年十一月的時候，就我看到那老靈魂，是我的靈魂笑得很開心，因為老師叫我跟著資深師姊，我就很開心，就覺得我就有著落了，我沈澱的時候我靈魂就笑得好高興（E1214E）。」生命有著落讓老靈魂欣慰，因為其中含有很深的道情：

「然後就為什麼我以前參加佛教團體，我很想去當義工，很想去修，去學佛！原來就是這顆道心，為什麼我會很喜歡跟夥伴、跟同修在一起，我會覺得很快樂，原來這就是一份道情(E1217E)。我聽師姊在說，那一下我就覺得好安心，好心安，好熟悉，那種心不再漂泊的那種感覺，當下我就一直哭、一直哭（E1219E）。」弈雙的心感到不再漂泊，猶如找到靠岸的港口，透過與前輩的學習，是一種典範移轉，也是前帶後的一種學習。因為藉由「學習型組織」實踐組織學習理論，並蓄積彼此間的互信基礎，透過對資源聯結與組際學習的學理基礎，認為「造人運動」需要透過社區動力培訓與組際學習，蓄積讓社區活起來的能量。在邁向永續社會過程，必須先要讓社會的成員先有「永續性」，不但要在理念上遂行「典範轉移」，而且在行動上也必須「起而行」（李宗勳，2001）。

二、發願家族企業傳光

老師常以中庸之道為例，和氣大愛志工在學習過程中，重要的是把這條生命道路徹底走通。談到靈性，循中認為：「能夠透過修煉往這條路走，你整個生命就會轉換（S3011S）」。就能知道今生所為何來，進而知道自己的使命，涵文知道孩子的稟賦，孩子從不相信、不接納到完全順服，在參班過程中重新認識自己、認識家族、認識自己未來的定位，進而知道自己的天命所在。不同的班會給了生命直接性的啓迪，在功能上自然也不盡相同，涵文帶孩子參加為期四十九天進入天

命班，顯然地，孩子把希望化爲行動，積極規劃自己的未來，這是平常人很不容易做到的，生命得以轉變不是一朝一夕就能翻轉，需要的是法的帶領，以及長時間的薰陶，涵文說出小兒子的轉變：

「那三天（指青年營班會）讓他不能再這樣頹廢下去了，他有些事情是他要去做的，那這四十九天，就是他找到自己的天命，就是他此生，他為什麼會得這個病，他為什麼會在這個家庭長大，那老天爺給他這些資源他想要去做甚麼？（H1254H）」

甚麼是天命？《中庸》說：天命就是形而上的本體所稟賦、賦予給我們的，這就是人性的來源，我們生命當中自然有這股力量，冥冥中好像有一個非常巨大的力量在主宰著這一切，這就是人性，猶如佛家所說的明心見性，這個心是一樣的。李昊庭（2014）從其研究顯示邊緣不只是困境，更是最大的祝福，且邊緣人到一鳴驚人並不只是在原本的產業當中成爲主流，更是重新定義了整個產業。一鳴驚人不是天方夜譚也不是癡人說夢，一鳴驚人不是少數人才能做到的，而是要當事人明白其中的核心價值，人人都能活出被創造的目的，在世界上發光發熱。過程或許都不盡相同，但是透過不斷的自我探尋，以及永不放棄的堅持，沒有人是「平凡人」，而是獨一無二、無可取代的存在。

涵文的小兒子原本活在自己的世界中，既不屬於家族企業的一員，亦不屬於和氣大愛這個團體，算是邊緣人，想要從邊緣到主流本身就不是件容易的事情，若要在當中有所作爲，一般來說是可遇不可求的，但重要的是當事人的思維，涵文說：「他接上他的天命，他很清楚就是說，我們家就是一個中小企業，這個家族的企業，以前對他來講，並沒有太大的意義，除了讓他有優渥的生活以外，他不覺得這跟他有甚麼關係，他從來沒有想過要回爸爸的公司上班（H1254H）。」當事者是家族的一員，在企業中扮演舉足輕重的角色。

林岳賢（2014）從資源基礎理論研究，透過深入個案研究法探討中小型家族企業如何在資源有限之下將資源做最有效率的管理以創造最大的價值。家族企業中透過家族成員涉入、互動所創造出獨特的家族資源，在資源重新配置過程當中扮演關鍵的角色。透過家族成員間溝通協調、合作，與家族企業歷史條件之下所建立的內隱知識所形成的障礙，競爭對手將難以將其學習與模仿。因此家族資源能夠協助企業轉型以及將資源做最大的延伸，成為組織競爭優勢之來源。

由以上論述可知家族成員的角色定位很重要，Ausubel 也認為只有由學習者自行發現知識意義的學習才是真正的學習，亦即「有意義學習」。也就是強調新的學習必需能與個體原有的認知結構中的就經驗相互連結。唯有在學生先備知識的基礎上教他學習新的知識，配合學生之認知結構，使新知與認知結構之既存概念和命題做連結，並統整成融合的認知結構，才能產生有意義學習，這種學習法就能使新訊息在概念體系中紮根（鐘素梅，2015）。

涵文感受到孩子在優渥的生活條件下，剛開始對自身所擁有的資源並不怎麼珍惜，來到天命班會洗禮之後，透過學習，更覺察到能夠珍惜家族企業資源的可貴，也從中找尋到家族企業對其生命的意義，願意深入企業核心，涵文說：「但是在他進入天命班之後，他發現他應該好好的利用這個資源，然後他希望能把和氣大愛傳到爸爸的公司裡面去，然後他也希望藉由這樣，因為我們公司的企業是一間外銷的公司，他也希望我們可以接觸很多國家，他希望藉由這樣一個企業的傳光，把大愛光這樣傳送到世界各地，所以他就有這樣的一個心願(H1256H)。」

家族企業是世界上一種普遍的組織型態，在許多國家的經濟占據重要的地位。主要是因為家族、家族成員及企業三者間的互動會產生一種特殊的資源，能為其帶來競爭的優勢，林建成（2012）研究發現家族人力資源、家族社會資源與耐久性財務資源三者與企業行銷能力有顯著的正相關，可以利用此獨特資源強化

企業行銷能力，以為企業創造持續性的競爭優勢並達成卓越績效。涵文發現兒子從班會的洗禮之後，發出宏愿藉由「企業傳光」希望把大愛光傳送到世界各地，後來看到這位師兄已能獨撐大局，負責慈場上重要任務，所以「有愿就有力」誠不虛矣！原本頹廢的邊緣人，只要認識自己生命的本質，自然轉化生命原有格局，得以在世界上成為發光發熱的獨立個體，歡喜傳光。

三、外場服務淨化身心

每個人都有去創造及為尋求意義人生而服務的驅策力，在助人過程，當你個人意志與大我連結，你會更明白人類的進化道途和你在其中所扮演的角色，會找到個人的人生志業，這就是以服務為目的的行愿。

育容來到和氣大愛一開始就是在老師開班時護持外場，那時被授命要擔任外場主廚時，她瞭解這個位置就好比人體器官中的「胃」一樣的重要性，她不認為那是服務，只是覺得很開心，是生命可以發揮的舞台，她說：「我在外場，我不覺得那個是服務，...因為人體裡面的構造，胃嘛？胃就是一個中心，胃是輸送食物到各個器官，然後各個轉化的叫通，不好的就通到下面去，我是這樣的感覺，我站在廚房是很開心，因為第一我可以上通下達(Y2224Y)。...當初我就是這樣，開始就是修煉行愿，就是今天我在主廚中心，我會煮得很開心，我覺得那是一個創作，因為那是可以給生命發揮的舞台(Y2226Y)。」

另外育容對生命的關懷，無論是居家關懷、往生關懷，都是不遺餘力地在付出，因為生命說走就走了，她說：「對對對，就是重症者居家關懷的，我也都有去做過，到那個人已經往生了，都繼續去做，也都護持過很多同修，很多生命啦！我也希望有系統的能夠傳承，因為你像這個部分，你回歸自然，你是不能選擇時間的嘛，你說什麼時候走（就走了）(Y2230Y)。」生命無常，任誰都無法把握何時要離開，除非透過修持，才能預知時至。

昭慈自從立如松百日築基每天都有成長，參班時甚至打破紀錄一口氣站了九個小時；有一次在煉和氣中護持一位罹癌病人的經驗，發現唯有在靈性軌道上，真是無所不能。她也發現無論遇到甚麼事件，或清理慈場，或遇到同修提問，都是大愛光的慈悲，正向心念已然在她心中生根，昭慈在和氣照顧班時護持外場，她發現大愛光很慈悲她，時時在配備她，當下事情做得很順利，她說：「後來和氣照顧班，我護持三位家人參班，自己則護持外場，發現大愛光很慈悲的在配備我，跟著師姊們一起做，心就是很篤定、很靜，讓事情做得很順利，尤其發現在清洗大炒鍋前的兩塊不銹鋼板，那是最難洗很油又很髒，很多人都不想洗，但我和新同修一起清洗時，卻發現越難洗，光和能量是越強的，我們倆個洗得滿身大汗，感覺在幫不銹鋼板做大愛手，洗的那雙手也特別熱，全身熱熱暖暖的很舒服，也很順利的清洗完成（J2138J）。」

外場服務時有一項重要任務就是「清理慈場」，這是大愛光生活之法，應用一外一內的原理，在空間對置，外即是內、內外一體，用光祝福使用下，在過程中，要能看到別人看不到的髒，想辦法把它清除掉，掃除自身心性中的污垢，昭慈在護持外場的同時，得到內在的篤定與寧靜的法益，越是髒污越多油垢越是光和能量的聚積，從外在的清洗，進而洗淨內在封存已久的塵垢。

在《大佛頂首楞嚴經》有周利槃陀伽的：「掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地；人人若把心地掃，無明煩惱皆遠離。人人若把心地掃，人我高山變平地；人人都把心地掃，世間無處不淨地。」我們學佛時主要也是在學如何「掃心地」，修這個「掃地法門」，要學周利槃陀伽拿起掃帚掃「外面的地」，更要清掃「內心的地」。開悟的掃把其實就在每個人的手中，只是當我們勤掃外在的污垢時，不要忘記要清除內在的污垢，縱使內心布滿貪、瞋、痴、慢、疑、邪見、嫉妒等塵垢，有朝一日終能掃淨（宣化上人，1996）。

古今覺悟聖者慈悲世人的愿力是一體同心的，在宇宙虛空中凝聚而成「大愛慈場」，是直通光源的大寬頻連接器；與聖者們的慈悲同心共愿時，便與大愛慈場同頻共振。大愛光「修煉行愿」之法，使內在慈場建立和擴大，能超越身體、靈體的遮障，進入靈性軌道，了悟及展現光明本質，啓動內在自癒力，掌握生命的主軸，開擴格局，主導自己的生命，發出無限的力量。

參、社區化耕耘與經營

和氣大愛志工的觸角長期伸入社區默默耕耘，期望能為社會高齡化、社區中衍生出隔代教養、獨居失智老人照護等安老問題，或在家庭、或職場、或各種社區活動、聚會甚至災難現場中表達關懷，用幸福、溫暖拉近人與人之間的距離。因為許多個案在接受關懷照顧中，身體的不適得到減緩，緊閉的心變得柔軟。大愛手是工具，而重要的是這些做的人。

一、把法應用在校園職場上～清洗

丹綺在學習過程對法很喜歡，從大愛光入門班學得的法讓她很受用。她在七天的班會中得到一個很大的禮物，因為參班末兩天老師傳了悟明白的安心大法，讓她安心做個稱職的「引路人」。她在尋光之旅中寫道：「在老師『心回本位，自然了悟；心念歸正，萬般皆化』的法音中，我的懷疑、頹廢和抗拒的慣性能量逐漸消融，我做為大學老師的事實與經驗，突然能夠連結到『引路人』」這個新認同。一旦我開始覺知，並接受自己做為生命教育工作者的特質，隨之而來的是內在『以了悟明白心，引成長覺醒路』的清晰和信任。我並同時發愿協助校對、出版老師的心法，以吸引更多的尋光者，進入大愛光內在清淨的回鄉之路（尋光之旅，2006.06.12）。」

在任職教職論文指導研究生時，把法應用在職場上，她發現學生的問題都來

自生活世界或情緒方面，透過大愛手，學生都很舒服地睡著，她說：「噢！大愛手是什麼時候傳的？在大愛光入門班，老師就傳立如松跟大愛手了，對！大愛手這個法，反正這三個法我都很喜歡，所以學生來，研究生她們來都不是寫論文的問題，主要是她們生活方面，情緒上的狀況，所以我就幫她們做大愛手，然後她們就會覺得很舒服，然後就睡著了（D1145D）。」也從分析中讓學生自然得到清洗：「我就開始講她們的狀況，然後她們就開始哭，所以那時候，學生都說進我的研究室很恐怖，她們覺得我在研究室裡裝了催淚瓦斯，因為不管任何人到我研究室，可能我一句話都沒講，她們就開始哭（D1146D）。」丹綺也從老師處得到印證：「對！老師就說我有那個療癒的慈場，我後來才知道是這樣子（D1148D）。」

許多薪薪學子，在其求學階段除了學業外，或多或少都有生活或情緒上的需求，遇到關係上的課題，在快速變遷與高度競爭的當代社會，大學生可能面臨人際關係、生涯發展等諸多壓力，導致當事人衍生憂鬱、不安等負面情緒，影響其身心正常發展。而透過閱讀，當事者可進行自我調適，紓解壓力，放鬆心情，同時亦能使個人的情緒獲得淨化，並進一步解決心理或情緒上的問題，從而產生積極進取的態度（陳書梅，2013）。

二、發揮急難救助精神～人溺己溺

一般災難初期由於需求不同，加上很多人對和氣大愛並不認識，所以和氣大愛志工只能從外圍開始做起，幫現場的志工做大愛手。循中從 921 震災發生現場，看到和氣大愛志工們是怎麼把光和愛傳送出去的。循中說：

「那時候我們都是從早上出門，一直到晚上天黑才回來，那天黑碰到的伙伴，都是慈濟的伙伴，他們也是在那工地上到處跑，跑得也是累了一天，我們最後一梯，都是在晚餐之後，都是替他們做，我們碰到好多慈濟人都幫他們做（S3035S）。」

1999年921集集大地震，那是凌晨發生於台灣中部山區的逆斷層型地震，大地震造成台灣中部地區空前的破壞，震災中傷亡的人數以東勢鎮最多，是台灣自二戰後傷亡損失最大的天災。那時實際上進入災區現場，無論來自哪一個單位都是懷著一顆助人的心，也在付出當中來回穿梭、疲於奔命，體力無形中不斷在透支、在耗損。循中說：「我們的手一伸出去，一兩分鐘他就睡著了；大愛祝福心念才唸完，他們好多人已經是熱淚滿眶了（S3037S）。」剛開始和氣大愛團體很難進到災區的核心。因為最前線，短期內最需要的就是物資，所以傳光人就先找一個定點，從最熟悉的醫院開始傳光，能做多少就做多少，凡事盡其所能，就是去做，循中說：

「所以最早我們也到豐原醫院，因為它直接有接待病患，就是這些災民，我們就在急診室外面，幫一些災民慢慢做，做大愛手，剛開始第一天，他們也不清楚，只知道有這麼一群人，他們想要來服務，想要來幫人家做大愛手，但甚麼是大愛手也不清楚，所以我們就這樣子做（S3041S）。」

震災當時造成中部地區許多家庭破碎，幾乎整個台灣民眾都受到驚嚇，不論是親近的親友或不相識的受難同胞，無不處於極大的傷痛、害怕、焦慮、無助及身心交瘁中，研究發現建立社會工作個案管理流程及創傷處置過程，給予受災家庭補充性、支持性、替代性及整合性服務措施是需要的。建議災難心理衛生與生活重建等服務，有助於災後心理重建，應長期培養生活重建工作之各種專業人力，並建立一套後續安置照顧系統，以協助其走出震災陰霾（陳宇嘉、王蘭，2000；陳秀靜，2002）。

那一段時間，醫師護士就發現一個很特別的事情，災民的情緒透過我們做大愛手之後，也都舒緩很多，減輕很多，所以有緊急狀況時，醫生馬上呼喚志工進去幫病患做大愛手，就在那邊做出口碑。循中說：「所以當醫生真的有緊急的時

候，他真的不知道有甚麼辦法的時候，就馬上叫我們，叫我們進去馬上幫病患做大愛手。他們也知道這個大愛手好像可以幫助他，所以我們就在那邊做起來（S3043S）。」約一週時間，慢慢更熟悉後才轉進到災區裡面，等穩定後再進一步做整體動員，甚至一次兩三台遊覽車從各地分批進入的都有，同時也看到大愛手在災民、在志工、在幼稚園孩子身上發揮的效用，連醫師在緊急狀況都會過來請求大愛手支援，讓大愛手服務者更有信心，那時就是這樣一點一滴建立出口碑，那時在東勢災區現場，循中記得一個有趣的畫面，一排排的椅子上，座無虛席，絡繹不絕，就是：

「那些醫師就在看，這些人來做甚麼？擺了一堆椅子，就在這裡，一個一個幫人家做大愛手，那有些人有需要就一直來，所以我們那邊生意很興榮，絡繹不絕；很多人都想來體驗一下，那我們也都是有引導這些民眾，這些受災的，他們在這邊看完病，我們就立刻請他過來，就這樣幫他做，好多人抱著孩子哭哭啼啼不知道怎麼了，很多在收驚，就是道士收驚或是法師在邊上的，那時候是生意非常忙碌，因為很多人睡不著覺，那我們大愛手下去，他就睡著了，就在母親的懷抱中睡著了，我們自己都非常的感動（S3045S）。」循中看到災區的災民很多由於驚懼害怕，有很多需要借助民俗的收驚方式，但是在在大愛手協助下，大多能夠快速地讓生命放下心防，化去擔心害怕，安然入睡，大愛手志工們透過服務更是樂此不疲。

災難事件後好幾個月仍然持續出現，如常見的反應有疲勞、睡不著覺或做惡夢等現象，就可能會造成危險或意外。在現今工商業社會中，家庭、事業及金錢上的問題益形複雜，極易造成人們情緒上調適的問題，而形成晚上睡眠的障礙，甚至已蔚為醫療診治的一環，求助者非常多，失眠是一種症狀，而不是一種疾病，災後當下很多人共通的就是立即面臨到生活壓力及心理重建的問題，此時，發掘與輔導在震災陰影下的高危險群可說是當務之急。

因此，當時在醫院邊上剛好有一家幼稚園，因是第一天開課，那天有好多小孩子被送過來，當下的場景是哭成一片，此起彼落，連照顧的人都傻眼，也都不清楚，更不知道該怎麼辦？通常孩子剛開始的入園階段，一下子接觸的環境擴大，往往會發生怕生的狀況，此並非為孩子發展落後的表現，而是孩子心智進展上具體的調適歷程。研究者也經歷過孩子分離焦慮的階段，時間長短因人而異，有的人一星期到三個月都有，也可能是由於加上災後現場孩子暴露在過多的慘痛畫面中，造成不必要的心理影響，尤其學齡前的孩子對災難發生的反應中害怕獨處、害怕陌生人、焦躁不安、混亂、固執等等，恐日後產生恐懼和退縮心理反應（陳宇嘉、王蘭，2000；王恩祥，2001）。

此時大愛手可依其需要，提供正向、安全、友善的能量，在未做之前大家就是一種觀望的心態，大家都不知道這群人來可以做甚麼？但透過一群和氣大愛志工的協助，就把這樣的能量團送過去了。循中說：「一下這個孩子哭，一下那個哭，非常嚴重，後來我們知道了之後，就派了一隊人，大約七八人就過去了，一過去他們很高興，來來來，你們趕快來，我們能幫他甚麼？他們也不清楚。我們就說：『我們幫他做大愛手』，這大愛手是一個能量團。（S3047S）。」

和氣大愛能量團的形成，是透過老師到各地帶每一團的時候，你跟著這麼被帶，能量團就形成了，自然就能夠有很大的功用，而且就被帶上來了，老師能夠提供給大家最大的幫助，就是幫你身上的慈場給建立。這是一種「完全開放」的方式，只要有意願的就能夠往上走。常常接近老師，跟老師的能量互動，就能被調出那種狀態，就能把個人和慈場的能量團帶起來，可能你不是程度最高的同修，可是組合起來就可以發揮無比大的力量（周瑞宏，2002）。能量團是集團隊之力煉出來的，護持力量提升，而最直接受益的仍然是自己，循中繼續說：

「一群人去，就是帶了一大團的能量團。所以一到那邊，慢慢就把那邊穩定

下來。那孩子一做慢慢就睡著，一做就睡著，所以雖然一兩百個孩子，很快就定下來了（S3047S）。」大愛手志工一做，讓孩子們頓時定了下來，「一做就睡著了」，從混亂到寧靜，看到大愛手凝聚而成的能量團，發揮護持的效力。

在給的過程中因為有你的加入，讓力量變大，因為有我的加入，讓彼此更為安心，喜悅自然溢於言表。因為走大愛光道路，首先要帶出的，就是一顆奉獻的心、服務的熱忱。沒有奉獻的心、服務的熱忱，是因為心思都想著自己、繞著自己的問題在轉；只要實實在在地服務，為人付出、不求回報，生命自然轉化。所以，自古以來祖師們修行，都是從為眾生服務開始行愿的，行愿就是服務（周瑞宏，2011b）。

有了 921 的經驗，和氣大愛「急難救助」發揮應有的行愿功能，主要在於應大眾需要，伸出援手給予關懷，發揮人溺己溺，人飢己飢之博愛人道服務精神，致力於災後心靈重建，減輕人們的疾苦，不論這疾苦發生在何處，不因種族、宗教信仰、階級和政治見解而有所不同，給予適當的幫助重建新生活，就是這份以人道為出發點，發動捐款，希望做到「雪中送炭」之功效，真正能夠深入社會各個有迫切需要的角落。

在之後小自個人的居家關懷，到 2009 年八八風災肆虐以及 2014 年 8 月 1 日凌晨高雄氣爆事件，在整體動員上更有結構、更有組織力。地球無時無刻不在變動，沒有人會知道下一刻會發生甚麼，今天有空難、明天又有地震、粉塵燃爆... 人事無常，天災人禍要啟動的就是這份溫暖慈悲的心。

達賴喇嘛指出今日全球的危機除了天災之外，各地戰亂、意外事件頻起，每天從電視新聞報導上，目睹無數生靈因戰亂而受苦，所謂冰凍三尺非一日之寒，人禍的產生大多是人類情緒失控所致，人類心靈墮落、道德敗壞、貪污腐化、剝削利用、恃強欺弱、欺騙詐取等問題接踵而至，作奸犯科、道德敗壞、社會問題更

是層出不窮，因此，每個人的心和社會整體利益息息相關，潛移默化人心不能只是依賴宗教，身為社會的一分子，每個人都肩負著這份責任，培養一顆善良美好、慈悲為懷的心，讓內在力量自然湧現，自然能夠達到溫暖、光明、寧靜、安詳、希望與完全開放的狀態（Tenzin Gyatso，2002）。

三、雪中送炭監獄傳光

可庭在和氣大愛團體中做事，覺得適才適所的重要，從社會關懷的角度，要從醫院定點服務拓展到監獄做好監獄傳光，她覺得和氣大愛需要訓練一批領袖人才，讓有能力的人都能浮上臺面去主導、去規劃。進入監獄傳光主要緣起於老師在少輔院開了七天班的緣故，那一個班的學生特別靜，特別有愛心，也讓其中一位典獄長深有所感：「他就看那一班跟別的班完全不同（K1114K）。」但因為團體中能夠出去行願護持的大都是師姊，對少輔院的小男生比較不適合。因此當典獄長輪調到女子監獄時就主動聯繫團體，但因為時機未到，直到：

「我們跟她打電話，她說：『你知不知道，我找周老師，找了九個月了耶。』（K1120K）她上任九個月，那我們後來『好！我們馬上來拜訪妳』，所以那天我們去拜訪她，我就發覺，她其實有非常多的想法，她已經想到要怎麼樣設立大愛手社，因為她那個是工廠嘛！幫人家做東西的，每一個工廠，她願意找那幾個模範生，就把她挑出來，然後來傳大愛手，然後變成她們的大愛手社，那這一件事情將要在二月二十號，老師要去傳大愛手（K1122K）。」

每一個傳光因緣自有其時機點，因緣具足，自然行出，由於典獄長願意並且發心，加上可庭從中穿針引線，和同修持恆的護持，讓女子監獄的傳光得以順利推展，監獄關懷隸屬於社會關懷的一個部分，可庭是負責人之一，就是希望為社會盡一點心力。「我們能把這光跟愛喔！帶到這樣子的一個地方喔（K1157K）！」面對犯罪入監的受刑人來說，很多人都是來來回回的，可庭負

責去接洽和護持的女子監獄，有一個染患愛滋的班級，這些受刑人百分百都是吸毒的，除了有形的監獄外，這些人大部分都亟需要堅持力和攝受力來自我約束。

可庭為何這麼有信心，主要取決在於典獄長的愿和相信：「因為他知道立如松是可以改變個性的，有攝受力（K1139K）。還有在勵志社裡面受刑人真的得到感動和改變，從坐最後一排，第二次往前面一點點，第三次就站到第一排，而且一上站就是一個半小時以上，她還記得：第一次根本連甩我們都不甩我們，一個小男生，第二次我們就護持他，就幫他做大愛手，他受到感動了（K1153K）。」可庭深信：「我們能夠從這個點開始，我相信如果我們能夠把這個桃園女子監獄做起來的話，我相信有很多很多的監獄會來找我們（K1159K）。」另一方面，可庭觀察到同修會持恆護持是因為：「同修會去的原因，就是真的受到感動（K1156K）。」護持的師兄師姊真的很讚嘆，也很有成就感，這樣的生命能夠改變比甚麼都值得欣慰。

2007 年開始，每週不間斷地進到監獄，用大愛手傳送慈悲溫暖與希望給受刑人；和氣大愛在台北女子看守所、桃園龍潭女監、高雄少觀所、桃園少輔院及新竹誠正中學，甚至到彰化監獄等監所提供生命成長課程，關懷失去自由的生命，幫助收容人轉換生命軌道。課程中，用大愛手撫慰受創心靈，使能重新面對恐懼；用立如松整理生命，燃起重生的勇氣，讓收容人重拾內在光明本質，擁抱幸福人生。傳光人來到監獄，將光和愛帶給在邊緣中求生存的生命，撫慰身心上的傷痛，啓發良知良能，培養積極、樂觀、光明的人生觀。生出面對恐懼、迎向重生的勇氣，回到社會就有機會成為傳光人。監獄傳光的核心精神，就是讓受刑人重拾內心光明的本質，同時也讓在獄所服務者接上大愛光，圓滿家庭，把大愛光帶入工作中。

綜合本節文本分析結果，歸納出研究參與者入世行愿服務的軌跡，如圖 5-2

所示：

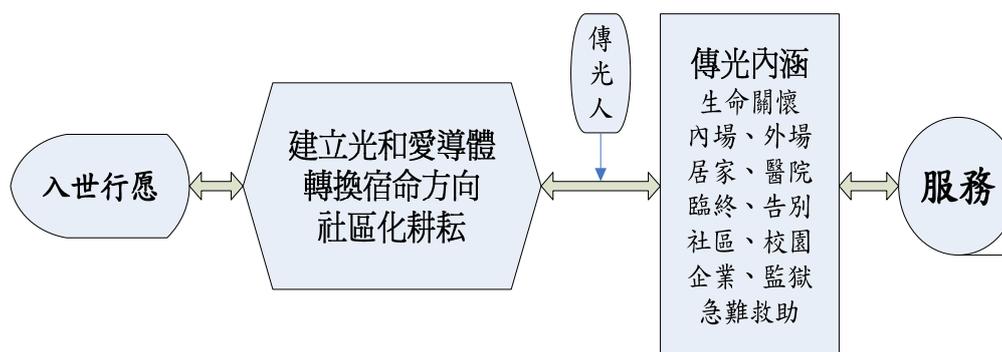


圖 5-2 入世行愿的服務

(資料來源：本研究整理)

第三節 體現關懷真實義

壹、重燃健康與信心

一、啟動攸關生命的呼吸

循中回到台灣之後，就希望跟隨並參與老師推廣和氣大愛，那時得到特別的機緣，一開始接受三總的科主任邀約到醫院，他們希望能把大愛手帶進去，所以循中除了關懷同修外，還著手在課程上做規畫，因為呼吸是一個人生命的根本，所以第一堂課就從呼吸開始教授起，緊接著就是鞠躬。循中說：「他邀我去三總，是希望我把大愛手帶進去，我就說：好！我的課我要開四堂課，一次兩個小時，我要四次，所以我們一個禮拜一次，我四個禮拜把我的課教完，從第一堂課呼吸開始，我說我從呼吸開始，因為呼吸是一個人生命的根本，教完之後我教你鞠躬 (S2068S)。」

一般常識都知道人一但呱呱墜地就開始呼吸的運轉，呼吸是自然現象，所以

循中會說「呼吸是一個人生命的根本」，這是每個人不用學就會的事情，猶如陽光雨露，但卻又攸關人的性命，人無時無刻不在呼吸，分秒都少不了它，但卻容易被人給忽略。一般人要是沒了呼吸，腦內缺氧 30-60 秒鐘，就會全身發紫、瞳孔放大、昏迷不醒，缺氧 4-6 分鐘，腦細胞就開始死亡、受損，超過十分鐘沒有接受任何急救則會造成腦死，產生不可逆的病理改變，所以基本急救術是在四分鐘內，而高級救命術要在八分鐘內執行，可見呼吸對生命的重要性（胡勝川等譯，1992）。氣是生命活動的原動力。所以《內經》說：氣是既有物質性，也有功能性，人體的呼吸吐納、代謝、營養、血液運行、津流濡潤、抵禦外邪等一切生命活動，無不依賴氣化功能來完成（紫圖，2007）。

呼吸也可轉成一種對健康及痊癒極有衝擊力的練習，藉由有意識地改變呼吸的節奏和深度，進而調整血壓、循環及消化，強化身體的痊癒能力。對中國人來說，有意識的呼吸方式並不陌生。中國的養生運動通常是低傷害性的柔性運動，傳統功法不分流派、招式，基本原則離不開「呼吸」。氣功講究「調息綿綿、深入丹田」，呼吸求緩和無聲，再進一步鍛鍊到細長慢勻，而「氣沉丹田」就是要運用腹式呼吸（林宜昭，1999），在醫療上會運用深呼吸法在手術前的教導，以利術後讓肺活量增加。一般腹式呼吸可分為順呼吸和逆呼吸兩種，順呼吸即吸氣時輕輕擴張腹肌，在感覺舒服的前提下，盡量吸得越深越好，呼氣時再將肌肉收縮。逆呼吸與順呼吸相反，即吸氣時輕輕收縮腹肌，呼氣時再將它放鬆。

和氣大愛主要是腹式順呼吸法的引導，而進階版的靈氣團呼吸法是 2005 年進入大愛光班所傳，就是從身體層開始，打開來向內，讓身體層的覺知復活。也就是從身體呼吸把身體層打開，就可讓出靈體層的空間，靈體的空間打開了，就可讓出光體的空间。過程中老師詳細地指引修煉此法的八字訣，其核心功法是「深、長、細、勻」「輕、柔、和、緩」引導同修做身體層的呼吸，從靈氣團（在肚臍內）的核心進入。無論在課堂內學習或在外行愿，每個人可從呼吸的長短、深

淺、粗細觀照自己生命的真實相，在立如松、在鞠躬，在煉各種功法中都可以把呼吸帶入，甚至來一趟身體的神秘之旅，此時就可以增加肚子的內吸力，靈氣團的呼吸就可以因人因事因地制宜，各人修各人得，蘊藏豐厚的人生哲理，盡在這一呼一吸瞬間被完成。

二、隱藏生命奧秘的鞠躬

循中教完呼吸之後，接下來就教鞠躬，成年人經歷了人事境的種種考驗，要能把自己完全放下身段來，是極其不容易的，所以需要隨時用鞠躬之法，把自己帶回狀態中，用能量做自我調理，他說：「鞠躬是老師教給我們一個很重要調理能量的方式，就像我們平時在鞠躬彎腰這樣，這是一個很重要的功法，也是老師把所修煉的千招萬招化為一招的方式，裡面有很深的涵意及功法(S2068S)。」每當新的一天開始，我們緩緩的鞠躬，迎接充滿生機的清晨，低下頭的那一刻，看看自己的靈魂，聽聽內心的聲音，都希望能了解生命的意義，找回真正的自己。期待新的一天，就是新生命的開始，鞠躬就能讓我們如願。

一般常見的鞠躬指的是一種禮儀，平常我們都以彎腰表示尊敬，這個行為在普受儒家文化影響較廣大的地區最為流行。但和氣大愛的鞠躬是周瑞宏老師從1993年將它帶回台灣，並陸續傳授的修煉方法，老師在課堂上親自示範，也配合製訂完成的動態影片，生動地從脊椎的移動讓學習更有趣味性，在立如松中將先後指引的語音檔做成CD，提供學習者每天因應自己的需要聆聽不同的心法。

所以在早期還沒立如松前，研究者剛開始每天晨練，在煉和氣前就需要先做十八個鞠躬，通常大約需要三十分鐘，鞠躬時速度越慢越輕、越柔越好，它不是一般的鞠躬，而是溫柔和緩地往生命底層鞠進去，可以顯現自身生命狀態，脊椎這個記錄器會如實回應，每當能量有堵塞時，就不容易鞠躬下去，尤其遇到人事境不順遂時更加明顯，發現確實在自己身上先運轉形成團隊的能量之後，便能和

他人形成緊密互動、相輔相成的團隊。在自身能量上轉換了，生命模式便得以調整成新的型態。

循中就把這個法用在護持生命上，老師希望他負責新生命工程站，主要對象是有需要的生命都可以來，也是夫婦倆回台行願，讓他覺得很有意義的所在，他說：「2001年我們在桃園找到了一個五百多坪的場地，老師就問我可不可以在這裡負責一個新生命工程站。我記得是一月一號，很有意義的一天（S2074S）」。那時以癌症病患居多，就在桃園慈場，循中看了很多因疾病而受苦，面對嘗盡各式治療仍無法改變的癌症病患，在協助過程讓他們慢慢恢復健康，他說：

「我們招收了很多癌症的病患，就專門協助在走投無路的時候，他們不須要再透過醫療的處理，有一個地方幫助他，可以幫他調理，讓他很舒服，讓他慢慢恢復他的健康（S2074S）。」世界衛生組織 WHO 在 1948 年對健康做出的定義：健康不是沒有疾病而已，而是指身體、心理、社會的和諧、以及道德良知的平衡。《黃帝內經》說：所謂的健康，科學的定義應該是指身體上、精神上和社會福利上的完美狀態，而不僅僅是沒有疾病和虛弱現象（紫圖，2007）。護理理論學家將健康定義為人與環境間之密切契合（fitness）、基本需要獲得滿足，身、心、靈處於和諧（harmony）與安適境界（wellbeing）。強調整體人的概念，不再是沒有疾病，而是包含促進身心的和諧狀態、適應狀態、推動身心安適與達到身心適應（King，1997；Parse，1992；李選、張婷，2009）。

三、運用鞠躬法於淋巴癌患者

現代人在自身生活上由於工作、感情、情緒壓力，以及人際、家庭、親子關係甚至身體狀況，引發不同問題，循中長時間在慈場服務，就看到很多生命都有一個模式在進行，從不相信到相信，從不以為然到信服，從懷疑到不疑，這些生命如何被療癒的，透過能量修煉的經驗，確定只要相信就會有機會重燃希望和信

心，讓他們能很舒服地恢復健康。循中以一位鞠躬後得到轉變的病人做經驗分享，那是 2001 年的某一天，慈場來了一位國中的老師，這是一位淋巴瘤患者，就在下顎脖子腫了好大一塊，循中印象很清楚就像是大脖子一樣，長了好大一陀，第一天是被他太太拎著耳朵拖著來，循中那時就聽到病人非常生氣地對太太抱怨說：「妳帶我來這個鬼地方做甚麼？為什麼我們要來這個鬼地方，這邊又不是醫院，我需要去醫院，妳看這邊，也沒有醫生，也沒有護士，甚麼都沒有，就是這麼一個空曠的地方，只是一些人在煉，這個地方我就覺得不對，妳又硬要我來，到底有甚麼用？（S2076S）」

這些都是一般癌症病患或是特殊疾病的人，剛來時都會問的同樣話語，而且還會質問：「有沒有治好的例子？」。那時病患剛到一個陌生環境，頓失依靠，沒有醫師，沒有護士，就覺得沒有安全感，這和研究者在安寧居家療護剛進入病房收案訪視時，所遇到的情境都是一樣的，像那種狀況，大都數病人和家屬都很不情願，同樣的情緒——暴躁、急躁、不安以及擔心害怕的能量，「罵」是一種宣洩，負面情緒也是讓疾病一直加重的原因，循中很了解，所以總是耐著性子引導，他說：「你既然已經來了，那你就安心，我教你這個鞠躬的功法。所以我就告訴他：『你慢慢煉就好了』（S2081S）。」因為「當你和你的靈魂連接上，你開始了解你的生命的時候，你所做的一切，每一步都是踏實的，你那種空虛感，一定會愈來愈減少，你會感到滿足，因為你做的，就是自己要的，唯有做自己，才是最快樂的（修煉筆記）」。

研究者本身在學佛時，深知要去三毒「貪嗔癡」，之外還要根除我慢和猜疑，因為「慢心」往往影響人際間的關係。貢高我慢是心病的一種，這些心病讓自我難以調伏，會「障礙法身，蒙蔽菩提」，對峙的方式就是多禮佛、拜佛，從懺悔中懺空自己；因為「鞠躬」的功能就是讓生命完全鬆開來，完全放下來，放下身段，把自己完全放到最低，低心下氣，只要慢慢做，放心去做，就會達到功效，也唯有

做到內心生出完全的心悅誠服，就像「我完全聽從神的旨意」或是「不管發生甚麼，我是完全把自己交出去的」，就是完全沒有任何的設定，一開始病人通常都很不情願，那時循中得到的也是這樣的待遇，而且習以為常，他說：

「反正就帶著這些氣一邊做一邊罵，反正就別無選擇，做完跟著吃中飯、睡覺，休息起來已經是兩點，又繼續這樣做到四點，就過了一天，病人帶著一點氣嘟嘟地就回去了（S2083S）。」病人「氣嘟嘟地」回去，但是第二天一大清早這些情境完全改變，循中就看到很奇妙的情景，他說：「你知道多奇妙的事情，第二天一大清早六點多七點，我就發現他一個人站在門口，就是他，我說：『你這麼早來幹嘛？』他今天就自己騎摩托車自己來，不是太太陪著來，我昨天就這樣子，也不知道做甚麼東西，我只這樣鞠躬，我這個淋巴瘤消了三分之二，他說：『昨天怎麼回事啊！唉呀！我昨天太失禮了』，還一直在抱怨，一天的時間，我就讓他比手掌還大的一陀，消到只剩三分之一（S2084S）。」

之後他就一直懷著一份很深很深的相信，每次從板橋自己騎四十幾分鐘車程，除了化療外就每天到慈場報到，和氣大愛所傳的法就可以幫助他，病人可以用這些輔助方式取得協助，但正統醫療的方式還是維持。所以在慈場裡就可以讓像這樣一位有病的生命，迅速從放下身段的「鞠躬」法中，很快就在幾個小時的鞠躬中，讓他能量完全轉換。很多人就是在傳統醫療走到最後一步，醫生束手無策下進到慈場尋求協助。

但是循中也看到了一個問題點，就是一般人好了之後，很容易被情緒和習氣慣性拉回去，因為身體上的健康是可以很快達成的，但是一般人的宿命很容易把自己往靈魂層的習性中拉回，所以他總是在關鍵時刻提醒求助者一個重要的信念，循中說：「我會告訴這些來的（人），很重要的一點，我必須要告訴你，無論任何人給你下的任何決定，或是一個宣判，如你的生命已經沒希望了，特別是癌

症病患，只要你相信，你一定有機會，只要碰到有好的機緣，來我們這裡，我們就會協助你，怎麼樣做能量的重整，怎麼樣重燃希望和信心（S3124S）。」自凝心平（2014）指出：身體「不對勁」時，很可能是內心所發出的警訊。內心的不自由，讓身體不斷受苦！再微小的訊息都不要輕忽，只要了解心理與身體的對應性，再進行一些小小的身體練習，就能開啓「和解的開關」，讓糾結的情感得以釋放，讓受傷的身體得以復原。

貳、尊重生命的抉擇

一、「相信」是希望的關鍵

一個人要能重燃希望和信心，擁有真正的健康，最重要的是「相信」，所以佛家講「信為道緣功德母」。涵文那時遇到孩子眼睛長瘤影響視力的狀況，就是四處求助無門的情境下來到慈場尋求協助，也因為在護持孩子的過程中，涵文相信那怕只要一絲希望，這就是機會，她說：「對呀！就想說幫助孩子嘛！我就是說眼前他沒有不舒服，但我不知道甚麼時候會有甚麼變化，所以就是要陪孩子這樣練下去啊！雖然剛開始很辛苦，但是只要一絲希望（H1073H）」。雖然本身沒有太大的感覺，但因為對法的「相信」，讓涵文持之以恆地修煉下去，她說：「其實沒有很大的感覺，只是我聽過老師的病根探源，我對這個法是相信的，我就是沒有去想甚麼就是相信，就我就是繼續練下去（H1076H）。」

之前研究者在職期間，無論討論議題或參與國內外的研習，大多數已將傳統中醫養生列為重要議題，這是世界醫療趨勢，也是大眾極感興趣的方向，從過去到現在已然從治療疾病，逐步轉為預防疾病，甚至增進健康的方向在邁進，所以涵文在尋求中，自然對病根探源感興趣，加上周老師深入淺出的實例剖析，自然融入生活中。循中看到有些病人常執取兩端，不嘛就不信或斷絕一切，實際上來

到慈場主要是透過輔助協助，主要是讓生命多一分選擇權，也是給自己多了一次機會，平常還是可以回到自己原先的傳統醫療場域，所以並不是來了這裡，就不用回醫院，他說：「也不是，他還是必須到傳統的醫療場，如果經過努力，還是沒有辦法，醫生說不行了，自己就可以有不同的選擇，給自己一線希望（S3126S）。」同時，還需要秉持著正確的「信念」，因為一般在宿命軌道中流轉的生命，往往都是身不由己，而且容易受外在環境所影響，所以循中也會殷切地告知：「同時還有一個重要的信念，就是當奇蹟發生了，您自己一定要把握住，很多時候是我們的情緒，是我們自己的習性、慣性，又把我們從好的地方拉回去了（S3126S）。」

人生的課題就是透過領悟「信念」時創造出來的實相，驅逐不適當的信念，將觀念在心中移進移出，就能掌握信念，在情緒中發揮創造力量。所有創造都從念頭開始，選擇好的念頭引發出正面結果的實現（王明珠，2012）。因為從靈魂層的角度來看，在面對舊有的問題，都會經由生命治療旅程中不斷反覆重來，就像人類靈魂意識，這些靈魂能量要真正改變確實是不容易的。從能量修煉階段來看，這是進入鍊精化氣的入口，有些習氣慣性等衍生出來的問題，通常必須要消耗更高的能量才能支應，因此，掌握自己的情緒，避免再度被負面拉回是非常重要的。一環。

二、心念決定最後結果

循中在美國跟著老師修煉期間，遇到一位癌症末期且非常恐慌的案例，醫師明確地告訴他已經沒有希望了。沒希望了，怎麼辦？後來就來跟隨著老師修煉，在幾個月時間內，就復健到一個程度，但是老師回台灣期間，他完全變了樣。循中說：「在很短的時間，就是幾個月時間內，他就復健到一個程度之後，有一陣子老師回到台灣，就想他可以自己煉，沒有特別的招呼，覺得他應該可以自己煉

了，就幾個月回去之後一看到他，他已經不成人形了（S3128S）。」很多生命是無法自主的，盡管實驗室的檢驗數據對他如何有利，但對這位生命而言，生命是活生生的生活體驗，可以與之分享，卻無法左右。很多在精神病院多半是被操控的，被制約的，在社區真實的世界裡生活，生活本身就是學習與成長，是生命自身的課題，可能需要工作者偶而陪伴與引導，而真正需要的是同儕的相伴與互動，生命存在的徵候反應，在與環境交互的作用過程，自己是自己生命的專家，人的一生成自我建構的歷程，歷程終點生命終了，過程是一切（羅美麟，2009）。當自我把自主權交到他人手中時，任何人是無法改變他的，一個人想不想完全得到健康，完全取決於自我的決定，這是一個從失去到獲得，又從獲得到放棄健康的生命歷程。循中從師生的一段對話中分析：

「老師：『你怎麼了？』他說：『沒甚麼，我已經三個月沒煉了。』老師：『你不是已經越來越好了嗎？』他說：『好，是我的身體越來越好，也感覺很舒服，各方面檢驗的數據都很好，但是我的心並不好；我生病的時候，我的太太，我的岳母，我的親人都會非常關心我，當我越來越好的時候，大家都回復正常生活，都沒有人再來關心我；我情願當一位病人，我情願大家圍著我。』（S3128S）」

人的心理是複雜而多變的，不同的人處於不同的社會環境、自然環境，心理便呈現千變萬化。所以最後這個病患就做了最後的選擇，循中說：「所以他最後就走了，他走前就跟老師說：『老師，謝謝您！我知道這個方法對我有幫助，但是我做了選擇，我希望我的親人能在我的身邊』（S3134S）。」每個人來和氣大愛修煉，並非每個人都往好的方向走，但只要本人相信，且跟著方法修煉，通常可以得到完全不一樣的結果，主要都還是自己的抉擇。從數以千計的研究都確定生活事件或社會心理刺激對人的精神和軀體健康的影響。同時，也有一些學者指出社會心理刺激與健康的關係是很複雜的。總言之，身體的病痛的確有可能影響心理的健康，不過可以確定的是，心是身體的主人，如果心理脆弱、不健全，一

定會影響自己的健康狀況（肖水源、楊德森，1987）。

三、新生命的呼喚

循中回到台灣之後，一直守著新生命工程站，因此身邊有很多照顧的經驗，第一年就有很多實例，也出了一本書，叫做「新生命的呼喚」。他記得有一位在大學當助教得了淋巴癌的師兄，剛開始很不能接受，是聽到後經過輾轉介紹進來的，快速得到效果，循中說：「他就來煉，煉了三週之後，他就回去複檢，隔了兩週之後結果才出來，他帶了大蛋糕來，我就想：『怎麼回事？』今天怎麼帶個蛋糕來，他住在中壢，每天四十分鐘來回，他說：『醫師告訴我：我的癌細胞完全不見了』（S2098S）。」

「煉」主要是功法上的運用，通常早期指的是煉和氣，在和氣中細胞得以重整，重新定位，每個細胞每個分子都在大愛光的慈悲下，這樣的癌細胞煉不見是很平常的事，時間有長有短，與病情的嚴重度有關係，一位還在接受化療的癌症病人，同樣可以在五個星期左右就得到結果，循中說：「隔幾天又有一位乳癌的，這一位更奇妙，她進來的時候，頭髮掉光光，而且她幾乎不能站，就是沒幾分鐘就吐，就是她化療，非常嚴重的女孩子，她也是到第五個禮拜後，抱一個蛋糕來，她說我檢查後，醫師說我的癌細胞已經沒有了（S2100S）。」

還有一位小腦萎縮二十幾歲的青年，第一天被父親帶來，對這邊的環境存疑：「你們這個地方有一點奇怪，空空曠曠甚麼都沒有，也沒有醫療設備，甚麼都沒有（S2102S）。」平時慈場沒有上課時椅子都會收起來，主要是方便有空間修煉，所以會依據所需要的數量，排不同的方式，這位父親本身是清大的教授，遇到自己的孩子得病，最後也是人家要他們試試看，他就來了，他自己有研究精神，查閱了很多相關資料，已然成了專家。

小腦萎縮症又稱脊髓小腦萎縮症或脊髓小腦失調症（SCA），是一種遺傳性

疾病，涉及不同基因，目前沒有任何治療方法，會有運動失調的症狀，步行時出現搖晃，越到後期甚至會舉步維艱，不能很好地保持姿勢，通常身體會左右傾斜。循中說：「他就認為兒子沒希望了。他媽媽哭哭啼啼的帶著兒子來，也是人家介紹的，從走路走得已經不太穩了，開始進來（S2103S）。」半年之後，爸爸來了，我們就請他跟我們一起用餐，循中說：「爸爸只講一句話：『我想不到，我們中國所傳的東西還這麼有用。』因為他孩子已經剩一點點，走路已經很平穩了，人也正直了，人都站起來了，半年就這麼大轉換，他說：『很不可相信。』他認為他的孩子已經不能走路了，他不能平衡了，一定是更糟糕，半年後他就完全轉換了，這個青年讓我印象很深刻（S2104S）。」

每一個生命就是這樣印證和氣大愛之法，這些實證從身體有病，到校園，到監獄，都是透過生命來告訴我們，只要如實的修煉，就有機會得到健康，自然印象會特別深刻。人是身心靈與社會與發展的一個複合體，也是極其豐沛的能量體。提供照顧者不斷藉由語言或非語言之安排活動，傳遞「至真」與「至善」的照護予病患，化解病患與家屬之病痛、焦慮、無助與無望感。所以關懷是存在於人與人之間互動的一種動態關係，在合乎道德規範下，秉持不傷害的原則，所流露的真誠助人行為（李選、張婷，2009）。

另外一位的眼瞼下垂症的老師，原先眼瞼完全不能張開，醫院直接告訴他：「目前無藥可治」，他也是輾轉到這邊，進來時，第一句同樣是：「你們有沒有治好的例子？」「我說：『你好了，你就驗證了』；我說：『我們這沒有甚麼，你就照這樣煉好了』（S2106S）。」確實這樣的例子，只要醫院還可以處理的，通常是不可能來到慈場的，大多數會過來的也都是想著姑且一試，也就是這樣口耳相傳才會循線而來，「就照這樣煉好了」這是很中肯的建議，只要能夠跟著學照著做，可以確定的是得到轉換機會很高。

研究者在神經內科加護病房時有機會可看到眼瞼下垂的案例，這是腦神經受損所致，嚴重者下垂的眼瞼會遮住瞳孔而造成視力下降，有時看景物時必須仰頭才看得見，除了手術外，當病人選擇用輔助式的療法，來到慈場，就會有專人協助護持，因為能量轉順後，眼睛也跟著調理了，循中說：「他四月份來的，到九月份的時候，他已經不得不去學校上班了，因為醫生說他的檢查都好了，他已經沒有任何藉口了，這就是能量，能量通暢了，連眼睛也調了。他上班後，下班的時間都在這裡專心的煉，他覺得棒得不得了（S2107S）。」

這些是透過循中所看到病人的一部分，從病人本身的角度也有一致的結果。確實有的病人因為身體好了之後，會回到職場上工作，有的人下了班會繼續回到慈場來修煉，最後變成同修。弈雙是自己本身得到受惠，跟著進入參班學習的環節，而涵文的孩子也是這樣，而身為家人的涵文、育容和昭慈，則因為親人得到協助，更能體會病者的痛，家人的苦，而進入修煉與行愿的學習行列；當有生命需要時，因為自己經歷過，看到過，甚至由於自身走過疾病的歷程，更加具有說服力，因為他們最後也成為和氣大愛行愿志工的一員。

循中更是從每一次的護持中，享受這份生命禮讚的感動，很感謝有這樣付出的機會，他說：「這些讓我在新生命工程站，得到很大的感動，還有很多很多，怎麼樣關懷一個生命，我感到非常的高興，有這樣子的能力，有這樣子的機會（S2107S）。」梅洛龐蒂的哲學系統最基本的關懷就是化解理智主義和經驗主義的傳統對立，明確的說就是對身、心、世界以及彼此間互動關係之難題提出新解答。他是由知覺著手，來說明人之主體性、與世界的關係、知識系統之所以可能的最終根基（龔卓軍，2006）。

綜言之，沙特強調人必需作選擇，即使逃避選擇本身也是一種選擇；弗朗克重視人有「意志的自由」，人可以選擇自己用什麼態度面對環境；羅洛·梅強調

人格發展與演變的本身在本質上是自由的，甚至連放棄自己的自由本身也是自由的。三位學者均指出生命要有意義，則個體必需先能自主，生命自主是個體對生命感到有意義的先決條件，與生命意義的感受有直接且必然的因果關聯，三者均肯定生命自由與自主對生命全程教育的重要性，可以說是生命的價值與教育當中最重要的一環（謝曼盈，2015）。

參、從小我到大我的實踐

一、關懷動力來自使命

「關懷」廣泛地存在於人與人的關係中，就是人際關係間的動力循環，所以在和氣大愛的行愿中，自然可以真切地體現到「施受雙方同受益，本無分別是一體」的真實義，很多人從小都在立志、立愿，也有很多人不斷的在問自己「我是誰?」「我所為何來?」每個人來到這個是上都是有使命的，有的人來這世上是有功課要來學習的，有些是來這裡有特別任務的，像有些人是來為全人類服務的，也就是付出自己的心力，為人貢獻己長，循中這樣認為：「每一個人來到世界上，你是帶著使命來到地球的，問題是你知不知道你是帶甚麼使命來，大部分都不清楚（S3011S）。」

Michael Newton（2012）表示對於選擇來地球學習人生課程的靈魂來說，表現自我特質是一項重要的動機，有時較低階級的靈魂之所以覺得不自在，是因為以人類身體來行動的感覺，與在靈界的自由狀態並不一致，靈魂投胎後也會懷疑自己是誰。循中雖然從小就有發願，但他也知道有時連自己都不一定能達到，可以確定的是每個人都帶有各自的特殊使命，他說：「有的人是為自己的，為自己要達到的使命，像我自己從小就想當數學家，但是我也沒有真的做到，也沒有走這條路，那就是我們從小心中的目標和愿景，那有的人可能他生生世世來，我們

每一個人都是一團光，來到這個地球上，來到這個生命，來到這個肉體，所以你的生命中一定帶有一個特殊的使命（S3138S）。」

弈雙確信自己是再來人，過去生都是修行人，主要是來到世上為地球做事，到美國之後做大愛手機會不多，她找到佛寺做志工，她覺得方向很明確：「那我們來都是為地球做事，所以我沒有把很多時間花在佛法的修學上面，我去就是純粹就是去幫忙、去服務，去做義工，要不就是找機會幫法師做大愛手，因為那邊的義工也很缺乏，所以目前我的目標、方向都是擺在這裡，方向很明確，所以現在生命裡就只有走大愛光這條道路了，其他都不是我要的，我蠻確定的(E1142E)。」

昭慈從進入和氣大愛團體之後，也體悟到為何這一生來到世上就遭受這麼多的磨難，知道自己的使命，她說：「我也連接到大愛光之法，就是讓這些眾生離苦得樂之法，大愛光殿堂，就是快樂的天堂，就是把眾生接引來這裡，就能讓他們離苦得樂，也因為我曾經歷過，跟人輕輕親近，結果原來到今天我才明白（J2176J）。」

循中則心懷著能為地球做甚麼，從中解析甚麼是地心？生而為人來到地球的使命，就是要升起「我想為地球做甚麼？」的這一份心，與地德通路連接上，自能感受天地大慈場，他說：「地心就是地的中心，就是我們想為這個地球做的這份心，我想為地球做甚麼？我們常說環保，會很容易和大地慈場，跟大地的地德連接上，就像我在立如松時，剛開始我會冥想，感覺裡面有一條線，慢慢就感覺有一條通路，覺得接上了，就會感覺上這天地的大慈場（S3117S）。」實際上所有的研究參與者都已有這樣的使命感，而且早已朝著為地球、為人類服務貢獻的心意，其中蘊含著對人類甚深的愛與慈悲。

涵文平時就很喜歡幫助別人，她覺得能夠幫助別人就很快樂，所以有機會就是去做。在還沒退休之前，就因為大嫂的緣故已在慈濟做勸募的委員，並在積極

鼓勵下經過正式培訓，就做了大約一兩年正式委員，也投入很多時間。退休後涵文在原本任教的學校做志工，因為學校的修女是宗教輔導老師，她覺得跟修女很投緣，跟著上了一些課程，並發現在關懷邊緣青少年這一區塊，就是覺得他們做這一些是社會上很需要的。她說：「我退休一開始我就做志工，就在我退休的學校，它是一個天主教的學校，我們學校裡有宗教輔導老師，那她們是修女，那我跟修女很投緣，所以後來就修女在學校裡面有開一些課程，那我們會去上，那接觸修女之後，我發現他們有在關懷邊緣青少年這一塊，我覺得他們做這一些是社會上很需要的（H1036H）。」涵文有一種喜歡助人的特質，有機會就會去做，孩子的因素和善知識適時地引領，她很快投入志工行列，期間接受培訓，跟著課程，讓她可以快樂的助人。

因為在過程中，無論是提供者或是接受者，兩者之間的「施」與「受」本身就是一種循環，透過「煉、悟、做」生生不息地循環，在付出的當下是一種喜悅，是無法言喻的歡喜，能夠有機會為生命盡一份心力，本身就在獲得。所以從本身所帶來的特殊使命上，確認這是我要的，弈雙、昭慈都有明確的生命方向與目標，每一位研究參與者都是帶著使命來地球的，也在做中得到。

二、核心信念與價值一致

循中自己在國外一直在推展以音樂為主的中國文化，所以對外表溫文儒雅的老師傳授古風古禮和做人做事的方式，是既讚嘆又佩服、很好奇也特別的敬仰，老師所教的不只是煉好身體，其中還加入修的部分，從根本上融入中國傳統的核心信念，循中說：「因為一開始到我們那兒的時候，老師除了教我們功夫以外，我就是很讚嘆，很佩服，就是老師是這麼溫文儒雅，他講了很多中國儒釋道，古的東西，老師傳的就是這份古風古禮的（S2034S）。」

中國儒家哲學所傳播的價值信念在於現實世界中的修身齊家治國平天下，其

背後就是一個仁愛的情懷，孔子的積極入世，佛家的出世精神，而人類與自然的本身合而為一，人類與造化的運行配合，人類與自然無窮的奧秘為一，這就是莊子的逍遙之道，與造物者遊於無窮無何有之鄉的境界，這個境界成了人類生活的真正超越之道。老師除了古風古禮的傳授外，甚至：「教我們很多做人做事，那時我在美國聽起來，就覺得怎麼會有一個老師，他教這些東西，這些都是無形中讓我們的個性整個一直在轉變的東西，這是中國最傳統的一種信念（S2034S）。」信念強調的不是認識的正確性，而是情感的傾向性和意志的堅定性，它超出單純的知識範圍，有著更為豐富的內涵，成爲一種綜合的精神狀態，具有很高的穩定性。

Claude M. Bristol (2012) 堅信唯有信念才能成就一切。每個人都可以成爲自己想要成爲的那個人，過想要的生活，但前提是要懷抱信念，敢於改變自己，敢於夢想。當對自己的信念越堅定，就越能達成了不起的成就。保持正向心態，積極面對艱鉅挑戰。循中覺得中國傳統信念在海外已逐漸被淡忘，老師竟然還繼續在講述，不免感到好奇，他說：「怎麼有一個老師會教這些東西，我就對這個老師很好奇，也特別的敬仰，像現在很多道德公民不講的年代，怎麼在這個社會上還繼續在講這一段，那我們在推中國文化是以音樂為主，就有人在推這樣的文化，對老師就特別的敬仰（S2034S）。」

育容也認爲自己跟隨老師所行的中庸之道，和所有的法都一樣：「我沒有懷疑過，我們就是修一個中庸，這是中庸之道，萬法歸宗都沒有變，你所修的佛教什麼的，道教、儒家，我說喔！儒釋道完全一樣，這是萬法歸宗。老師帶的是一模一樣的，所以我就沒有懷疑過，我就很清楚喔！所謂的觀音菩薩的慈悲，那就是跟老師的完全一樣，這就是一個慈悲的願力，完全一模一樣（Y2189Y）。」中庸之道是中國文化的骨髓，已經深深滲透到了與中國文化有關的每一個元素和成分之中，成爲構成普遍的文化心理和社會心理的核心要素之一。儒道佛三教雖不

同源，但可殊途同歸（傅偉勳，1995）。

三、發心從服務小我開啓

循中知道每一個人的使命都會跟爲人類地球服務有關，可是每個人的發心是不同的，有很多人終其一生也只是想做好自己的工作，然後爲著家人幸福，或是只爲能夠關心自己的朋友就好，就是很少人會想要去爲地球人類謀福祉。他說：「每個人都有，只是他有沒有認識這個部分而已。一定會和自己有關，這是一個打開的過程，我們都會從自己開始，像我身體不好，我就會從幫自己身體開始，身體好了就會希望我的家人都好，他就會一層層地打開（S3142S）。」

在這個過程中，多數是從自身開始做起，丹綺從自身的憂鬱問題，對人生的疑惑，是從學習歷程中，接觸不同的社會運動，經歷長時間的選擇，先爲自己人生定位，先做好規劃，進入和氣大愛之後，有了方法進而希望家人也得到好的照顧，從無形的祝福到有形的做大愛手，這是一種超越語言的法，讓丹綺化解和父母間的衝突，她可以爲了做大愛手，不畏路途遙遠，就是去做，她說：

「我祝福的對象當然包括我爸爸媽媽，就是我血緣上的所有一家人（D1201D）。之前是不會特地回家，...學大愛手，我就特地為了做大愛手，特地從新竹回台北，然後就想盡辦法把一家子的全部都做，可能連續做，從下午做到晚上，連續做好幾個小時，做完之後，我就會回新竹（D1203D）。...直接在光中就可以去祝福，或著把愛，對他們的愛，透過做大愛手把它表達出去（D1210D）。」

在人世間會爲了家人如此做，就是從做大愛手中表達愛，從祝福中傳送愛，而因爲族群成員經歷漫長的地球時間共同修行，對彼此和整體族群產生了責任感，繼而培養出深厚的歸屬感，在靈界也有配對的友誼關係，在靈界也是這樣在運作（Michael Newton, 2012）。有的生命其實容易受限在自己的生命格局中，也就是小我的環境中走不出去，循中說：「可是有的人只考慮自己，一直出不去，他

把自己鎖得很緊，他覺得我這個小我很棒（S3143S）」。

育容本身就很想要走出去行願，但在家庭夫妻關係得不到圓滿之前，雖然有心願，往往受限於得不到家人的支持，再大的願都不容易歡喜的送出去，她也是在參與班會中真相大白，原來答案就來自於她覺得不被支持，來自於雙方各持己見，引發生氣、委屈、無力感影響夫妻間的關係，她說：

「在那個 2003 年時候，我就看到我自己的部份，就是說，我是來為大愛光做事的，我必須得到老公的支持，我知道時間、金錢要付出很多，就是時間上啦！一直希望他一直支持我，後來我覺得說，不知道，我會覺得說，我發了這個心願之後，好像越做越無力感，那個無力感（Y2002Y）。」所以要能放心、安心行願，這個家庭、夫妻、親子部分的圓滿也很重要。

育容是從班會中得到圓滿後與父親、與另一半的關係真正圓滿，她說：「我們和氣照顧第一天喔！我做他的時候，發自內心一直笑出來，就是看到這個生命，原來這個生命這麼可愛，我為什麼會跟他斤斤計較，然後再透過第二天的孝親大愛手班，就父親這個部分圓滿之後，把我自己也圓滿（Y2020Y）。」透過班會，育容重新認識自己、省視自己、了解自己，她更相信自己對家庭的重要性，她說：「所以我現在真的相信呀！我是一個家門的榮光；我一生呀！我是一個尊貴的生命；原來我的家庭，是要塑造我成為傳光人（Y2114Y）。我爸本來有氣喘，但是我修煉和氣大愛之後，我爸沒有氣喘，氣喘好了（Y2122Y）。」透過傳光人的修煉，家人得到照顧後，身體狀況明顯得到改善，這是育容覺得身為傳光人的榮耀。《廣論》就提出了三士道，首先必須圓滿「暇滿人身」，完成下士道，也就是維持下輩子的人身，一種循序漸進的方法，依下士道、中士道到上士道來說明生而為人的目的。傳光人的發願與行願過程，自然得到家庭的圓滿，父母的健康有保障，比甚麼都來得欣慰，行孝就是從傳光中行人間之大孝，圓滿人生不是只要

會讀書，找個好對象，或齊家、立業或功成名就就好，因為這一些都是最基本，是必須要去做，這不是生命終極的唯一目的，終極目標就是要找尋一個解脫輪迴，回歸自性的法門（宗喀巴大師，1998）。

四、天命實踐做中得

中國大乘佛教，在日常生活實踐之中大大發揮了世間性、日常性、大地性、審美性、當下性、機用性、實存性等等特質，確實超越了印度佛教逃避現世的傾向，形成名副其實的所謂「人間佛教」的潛能（傅偉動，1995）。循中仔細回想，「我的生命就是要來救渡眾生的」，這是很奇妙、很深刻的印象，所以他很清楚這整個過程。回台跟隨老師之後，循中和人接觸，多次運用能量調理與祝福，讓生命自然轉換，對他來說這是很簡單的一件事，循中一路走來很嚮往追尋讓自己能夠翻身的機會，另一半可以補自己的不足，透過修煉進入光的通路，從肉體層、靈魂層到靈性層，本身習性遮障得以轉換。

此外，他發現每個人開的過程不同，顯現於外的就不一樣，有的在小我、有的完全不考慮自己，完全取決在自己的心念。循中認為：「這是層次不同，這個使命是你這個生命，你這團光，這一團能量，他最初始的一個心願，所以佛家常說乘願再來，就是說你乘著這個心願，再來人世間走一遭，來經歷人世的生老病死，這些苦，來完成你想要為地球做的事情，這個是每個人都有，問題是你認不認識他（S3140S）。」人來到這個地球上，一定帶有特殊的使命，會有最初的心願，所以佛家常說乘願再來。

跟循中一樣懷著對生命受苦的不捨，昭慈透過 2011 年進入天命班，在大愛光老師第一次帶領修煉的四十九天班會洗禮下，她屏除萬難就是要參與，這也是她被打開的過程中途站，她接到要修煉的訊息，自己如實跟著靈性帶領每天修煉，每天得到不一樣的訊息和進度，平時有事就找光團導師護持，對自己有很深

的期許。她說：「大愛光老師說參四十九天的學員，以後都是要當傳導師的，我一直把這句話放在心裡勉勵自己。希望自己也能配備能力形成一座光塔，照亮傳光給眾多的生命（J2168J）。」

昭慈在煉和氣時，當時得到資深師姊的護持和引導，看到自己一路走來的歷程，能夠感同身受，希望救拔生命之苦，她說：「我一直在求，讓我知道我的靈母是誰，我要接天命就法位。突然間，我領悟到，我是要來救眾生之苦的，從小到大所受的那些苦，要我能夠感同身受，讓我有親身經歷的經驗，我才有能力救他們，那是我出生在地球上，所必備的，和所必須面對的苦難（J2174J）。」昭慈對生命意義的追尋過程，期許自己從自身經歷的苦難中能夠聞聲救苦，這個部分就像觀世音菩薩般千處祈求千處現，這樣的胸懷就像大海中點亮一座「大愛」光塔，照亮生命，引領生命方向於迷航中。

生命發心都需要經過一個開的過程，這是有順序的，就像有的人身體不好，就會從幫自己身體開始，之後就會希望家人都好，這個部分會一層層的打開，接著就希望社會上的每一個人都好，會越開越廣，當開到百分之百的時候，就是會希望世界成為美好的世界，每一個人都是這麼的好，自然願意付出與奉獻。循中說：「我就希望社會上的每一個人都好，他就會越開越廣，當他開到百分之百的時候，他就是會希望世界成為美好的世界，每一個人都是這麼的好，這是一個開的過程，有的人是一開始就是開，他一開始就是開放的，他就是覺得這世界就是很棒的，他完全不考慮自己（S3143S）。」

就像涵文在護持生命被打開以及改變一般，涵文接觸和氣大愛以後，就常幫婆婆做大愛手，也帶婆婆去上大愛光入門班，在那七天裡面，涵文看到婆婆最大的改變就是她對我公公的怨完全放下了，很自然出自內心地表達，她說：

「對呀！而且我發現我婆婆很大的改變，就是他自從把心裡的怨恨釋放了之

後，她整個人就是變得很開朗，所以你看喔！一般客家人，都是很保護自己的，但是她不是，反正同修要來，她就很開心，很歡迎這樣子，她就跟一般人不一樣（H1163H）。」涵文透過婆婆怨恨的釋放，看到生命的改變，也把這樣的護持方式，護持不同的生命，法的殊勝在於每個人親自去體驗，去感受。

每個研究參與者的經歷都不同，但相同的是感受到法的珍貴，也願意投入自己的時間，涵文更因為家庭經濟的支持，讓她就近在居家附近設置慈場，她說：「這就是生命的改變，這就是我身邊的人，那當然還有很多，因為我們在護持同修嘛！護持的過程也看到很多生命的改變，就覺得老師這個法就很棒！很殊勝！所以後來就投入越來越多的時間，也設了慈場這樣（H1165H）。」

生命的改變不是勸說能達到的，涵文護持婆婆的過程，就經過一個過程，似乎有一個軌道在進行，婆婆長時間被做大愛手，參與七日的班會，在課堂中很自然，且出自內心地願意表達，就是本身看到之後願意改變，從中涵文看到婆婆和很多生命的改變，更讚嘆老師傳法的殊勝，相對的自己願意投入更多時間，甚至還讓家族願意出資設立慈場，這是一個善的循環，也創造了更多生命的奇蹟。

佛為一大事因緣故，出現於世，欲令眾生開示悟入佛之知見而成佛，循中對此「一大事因緣」深有所感，他很嚮往自己能像老師，像德瑞沙修女，用帶著光的慈場，以自己有用之身能苦人所苦，他說：「喔！世間上還有這麼多人受苦，我身體這麼好，我能為他做甚麼，我就很嚮往我有一天能跟老師一樣，我到這個地方，我就是帶著光，帶著一個慈場，就能夠安撫這個人，能夠協助這個人，讓他身心都得到一種撫慰，像德瑞沙修女，她不就是做到了嗎？她所到之地，她看起來瘦瘦小小老老，可是就是有一個光慈場，她就是這麼樣的一個人（S3151S）。」循中覺得自己的身體這麼好，看到能夠足以讓她效法的對象，心生嚮往，這個身體是有用之身，需用在當用處，而且只要能夠助人，不在於身體的強弱，而在於所

帶到的慈場，有為者亦若是，這個部分對他深具意義。梅洛龐蒂提出身體圖式 (body image) 的概念，重新界定身體的意義，並且對其賦予主體的意涵，這樣的身體同時具有主動性與被動性，而知識系統的建立與人跟世界的關係，正是以此新的身體意義為基礎和前提而成立的（龔卓軍，2006）。

循中認為所有的覺悟者、仙佛、菩薩、神都是人做的，或許我們已經不認識這一份使命是甚麼，但是當我們降生到地球來，就可以從立願、立志中效法，他說：「所有的覺悟者，仙佛菩薩神都是人做的，也就是說我們立了這個志願，你就可以達到他，而且實際上你就是某一個人，降生到地球來的，但是我們可能不認識我們這一份使命（S3152S）。」

弈雙自己也有人生的規劃，她得到老師指引之後覺得生命有了真正的著落，更是開懷的笑，弈雙的老靈魂是歡喜得到帶領的。當生命與「大我」連結，在生命中當我們全然經歷過程中的一切，無論是身處在危機、在困頓之中，有時察覺原有被視而不見的答案或解決之道突然躍出。相信人人都有類似的相同經驗，有時難以相信自己竟然可以達到，這許多超乎智慧、力量或勇氣的行動，這些知覺感受，都可能是我們在大我的經驗，或則就是我們內在靈性的指引，唯有讓靈性發揮、發光之後才有能力出來教化世人，才有能力讓自己、讓生命得以離苦得樂。

綜合上述總而言之，從小我到大我的存在，需要經過時間的淬鍊，這直接說明道盡每位研究參與者所置身的世界處境，生活中透過行愿，對生命產生超越的意義感，以羅洛·梅的理論來詮釋之，因為他所強調「愛、發展、存在感、時間、世界」對生命的意義與價值的重要，首先個體置身於世界當中，在時間的支配下，建構與追尋自己的意義，在自由、肯定當中發展成為自己，與所處的周遭展開遭逢、相融、經驗自己的存在的過程，並積極投入世界，投身所處的生命情境，在

生命的情境當中，實踐並豐富自己的意義，展現生命的價值。不同於其他僅侷限於個體自身看法的學者，羅洛·梅對關懷與愛的深入剖析，使人與他人之間，發生關聯，成爲一個相互聯繫的整體，進而在情境中透過豐富他人，同時也豐富了自己，價值與意義因此彰顯於世，豐富並完整了我們所置身的世界（謝曼盈，2015）。本研究從體現關懷真實義中整理出小我到大我的天命實踐，如圖 5-3 所示：

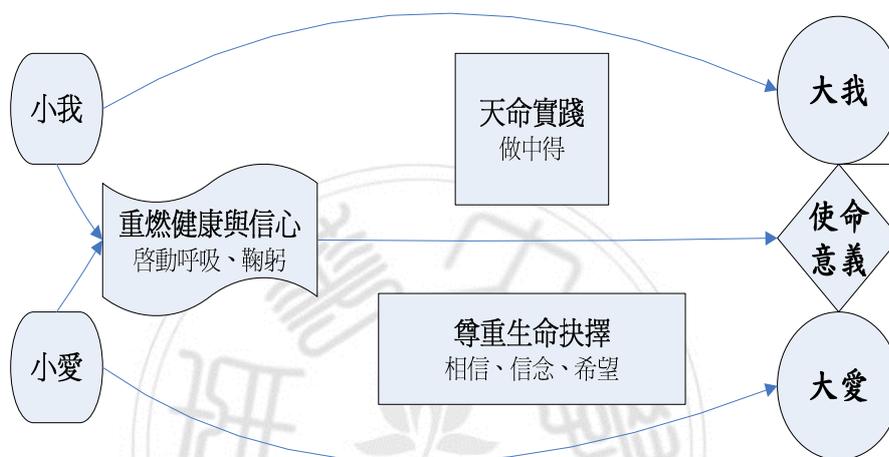


圖 5-3 小我到大我的天命實踐
（資料來源：本研究整理）

第四節 成就圓滿新生命

從以上文本分析中，發現和氣大愛志工得到療癒的主因是透過修煉行愿時，進入一個「煉、悟、做」的循環，每一位研究參與者需要圓滿的目的不一定相同，本節擬從身心靈與人事境的圓滿進行文本分析詮釋，期能了解研究參與者得到改變，而成就了生命不同以往新樣貌的療癒軌跡。

壹、身心靈療癒之機

從服務中為何能得到療癒，Peirce（2013）從靈心身的「是→做→有」創造過程與「煉、悟、做」的理念有著異曲同工之妙。在身心靈的做是「1」，悟是「0」，煉是「中」，一切回歸中，理事圓融通。只要會煉，煉得夠，生命絕對是千變萬化的，自然就能無所不能、無所不通、無所不化、無所不做，這是靈性層的做，這身充滿光後自然往「心」走，到心悟透了，因為一切就是為我而設，自然往「靈」走，靈光充滿了，當然想出來服務，進入療癒的循環軌道，自然得療癒（周瑞宏，2011c）。

一、身體從修煉中質能轉換

涵文相信大愛光之法，主要是兒子的身體從「煉」中調理改善到一定程度，才有機會動手術，手術前發生一段戲劇性的變化，就是在術前當醫生為家屬說明時，涵文很慶幸修煉讓她無比的鎮定，而先生和兒子的情緒反應，完全處在崩潰的狀態，身為爸爸的角色，卻在當場痛哭失聲！因為焦距都在孩子身上，其他的自然排拒，甚至視若無睹，當時的涵文也經歷不知怎麼安慰對方的境地，因為遇到生命關鍵時刻，自然可以測試到不同水位所呈現的結果。

涵文透過不間斷的修煉和全年參班，發現她和先生在情緒處理上最大不同來自於她從煉中得到「定」，兒子也從積極修煉開始，大約一個月就看到疾病進展，涵文帶著孩子定期回診，從檢驗，從現實狀況，追蹤尋回信心，她說出小兒子的狀況：「那時候大約一個月...他可以開車了。...大概三個月檢查一次，他的腦瘤已經萎縮一半了...持續有一年，整個身體的狀況都已經 ok 了（H1232H）。」這是發病的兩年期間，她連想都不敢想的進展，所以接納、如實地接受，只要能夠進入踏實的軌道中修煉，自然就可以達到的；就連涵文自己這樣無所求的跟著學、照

著做，竟然讓困擾自己二三十年的鼻子過敏、頭痛都好了。她說：「那另外一個部分是發現自己身體的狀況也有很大的改善，就是以前也沒有甚麼大病，就是一些小毛病，也是蠻困擾的，譬如說鼻子過敏，那我鼻子過敏已經困擾我二三十年（H1084H）。應該是說我在參加了一個進入大愛光班以後，我是在那次七天的課程之後，我明顯的感受到我回來之後，我鼻子過敏的狀況就很少再發作了，我想那七天的立如松，有個很深的調理（H1088H）。那修煉以後發現那頭痛也好了，就很少犯（H1095H）。」此外雖然醫師告知因為吃素讓她的體質變得比較容易腹瀉，建議她考慮：「可是我發現這樣修煉以後，我發現我那個排便整個就改變了，我現在排便就能夠成形，就整條成形，而且次數也減少了，就一天一到兩次這樣子，就變成很正常（H1098H）。」

循中進入和氣大愛團體因緣，除了本有身心靈健康的心願，主要還是太太身體療癒的啟發，他太太因為對花粉、灰塵，對甚麼都過敏，嚴重到沒辦法睡覺，後來透過煉和氣後體質就有明顯的改變，讓他更確定這是一個很好的修煉方式，也願意認真地煉，他說：「對！實際上她自己已經可以自己取暖了，她體質已經做了一個很大的轉換，那我自己是做研究的，我看到她這樣，我就知道她得到一個很好的修煉方式，讓她甚至連這樣的體質都可以轉換，從那時候我才開始認真煉（S2016S）。」

丹綺是一位自然、率性而為的生命，所以她希望能夠自由自在，不受約束，她幫生命做大愛手，往往沒有設限，有時甚至一次一口氣就做了至少十幾位，直到身體有了變化，每個人情緒的起心動念，經常會反應在身心狀況上。她說：「有啊！禮拜六也有新朋友去，就每一次都會有新的朋友，所以這一次我做了至少十幾位，我有把名單備註次數，做到蜂窩性組織炎，做到長疔仔（D1356D）。」蜂窩組織炎簡單來說就是一種皮膚傷口的細菌感染，常見細菌經由傷口侵入真皮和皮下組織，釋放毒素，而在組織空隙內滋長，引起局部組織紅腫熱痛的炎性反

應。人體的皮下脂肪層是一區區像蜂窩狀的組織，所以如果這個區域發炎腫大，就稱之為「蜂窩性組織炎」。一般俗稱長疔子，就是現在所講的膿疱或蜂窩性組織炎，古時因為衛生不良或沒有抗生素，所以一個常見的疔或瘡都有可能致命，目前來說是極容易被治療的。後來丹綺回到台中住到一位師姊家，研究者陪她就醫，還特地過去協助傷口處理。

研究者做大愛手的經驗是會越做越有精神，不像丹綺這樣，一般都會認為她這是長期透支體力的緣故。但丹綺事後認為是自己的生活作息和多方人事境互動有關，當人體免疫系統變差時，或心念起伏不定時都容易引發身體上的種種不適，身體出現狀況時，她就勇於面對，當自己無法解開時，就往上請求資源協助，所以可以很快得到解套。老師因為多年行醫及課堂中與學生間的互動、提問，叩動同修心弦，打開心門，丹綺從《解讀生命訊息》自我觀照，從《識透生命真相》深入認識自己與幫自己解套，進而與每個關係和解，這個部分對她而言是很受用的。

每個生命的機緣各自不同，育容是其中的幸運兒之一，她經歷多次車禍，一次最嚴重的車禍，造成她骨盆粉碎性骨折，就僅差那麼一吋可能就癱瘓，在醫院手術治療的過程，真的好險哪！由於老師關愛，同修的護持，大愛光之法經由老師傳送，育容在電話中感受到老師慈愛，育容對每個接到後的法就是如實地操作，縮短了細胞修復的時間，也讓醫師出乎意料，那時醫師原先對育容的癒後完全不敢保證的，育容出院之後，從躺著到坐著，到能站能走，才一個星期，育容說：「我回家一個星期後可以洗澡，什麼都可以自理」(Y2091Y)；因此再回診時讓醫師很是訝異：「我出乎他意料之外」(Y2089Y)。

弈雙也是經歷三年多的身體苦痛，從完全無法上班，到能夠回到職場，她的狀況也跌破了同事的眼鏡，她的復原也是看得見的：「那我在進到和氣大愛，被

做大愛手，然後慢慢開始立如松的時候，我的脊椎就慢慢在改善，當我三年後，再回到職場上班的時候，同事們也很訝異，為什麼我的身體在那麼短的時間，就能恢復到這樣，三年的時間，在請假，在治病的效果並不好（E1116E）。」

同樣的昭慈發現身體的病痛找遍多少偏方，走過多少醫療復健，還是存在著，而長達兩年多身體的痠痛，直到遇到大愛光透過煉和氣等法的修煉，才有了轉機，她說：「2008 年煉了和氣後右腳才有辦法走路超過 20 分，在不知不覺中好了，有次參加和氣大愛，一位資深師姊主辦大肚山健走活動，才發覺我可以走這麼久，而且腳不痛了。現在我幾乎沒再去看中醫，貼藥布了（J2062J）。」身體是心靈的自傳，記載著靈魂在長成的道路上，透過情緒活動與心理習慣所塑造的性格、處事態度、人際關係、情感狀態、甚至是心靈深處的點點滴滴。此外，也可更深入地延伸到「細胞記憶」，也就是說我們肢體上的每個細胞，在我們不知不覺的狀態下，把好的、壞的、快樂的、悲傷的所有情緒，都詳實的存續了起來，包括此生與過往，也因此造就了我們現在的肢體活動與心靈態度，若我們能以開放且覺察的心，來欣賞並接納自我，透過相關肢體療法或者脈輪與瑜珈等伸展，信任自己並將愛充滿整個心靈，則療癒自然發生。（自凝心平，2014）

和氣大愛要傳給你的就是身心靈重塑的修煉法，這「煉」前面有個「修」字，修煉法的關鍵就在這裡——人的「煉」要加上「修」，這樣就可以很清楚地知道「修煉」和「煉身體」之間的差別在哪裡；而「煉」最重要的就是「得法」，煉就是能夠有效地改善，無論是自身、工作、家庭、關係。想想看，擺在眼前的這一個個生命樣本，包含父母親、長輩、朋友、平時互動的人，有哪些人在不斷地改善自己的現況？有哪些人是在自己的現況中受限制、受苦、受累、受罪而無能為力？懂得不斷地想辦法為自己找出出路，不斷地去嚐試各種可能的方式，而達到改善的結果，這就叫做煉。鐵都可煉成鋼，藥也可煉成丹，人只要得到身心靈重塑的修煉法，就能夠將自己生命中所具有的光明元素當作材料，讓生命千變萬化，而

成就爲自己心目中最理想的自己。(周瑞宏，2014b)

二、心性從改變中轉化關係

俗話說：山可改，性難移。人格結構的絕大部分可能在生命早期就已經決定了，我們承襲這些特質，並且孩童早期經驗也對我們有影響，經由遺傳傾向、早期經驗和學習混合而成的深層結構，將貫穿人的一生，這是由人格中種種深藏的活動傾向相互作用所形成，一般來說要以改變這些基本的人格基質爲目標的療法，是註定要失敗的。(Bennet Wong，2000)

人的個性、脾氣、毛病影響人際關係，也影響個體的健康，個人對自己身體各方面的了解及看法，也包括他所感覺到別人對他身體狀貌的看法。在人的一生中，個體會努力地去維持身體在實際的、理想的以及表現於外之間的平衡，當其中一種要素產生改變時，便會開始協調其他兩種因素，而當人們生病或受傷時，顯現出的相也繼續不斷地改變著，所以佛家常言：「相由心生。」在修煉前，幾乎每一位研究參與者都有情緒控制的問題；透過修煉，認知自己要改變，從觀照、覺察進而轉化，在轉化時內在深層結構是被接納、認知和學習的，最後心性、個性都不一樣了。

(一) 煉中化心性

循中透過修煉有很多的體悟，尤其在個人脾氣和習性上，他說：「還是得透過修煉，透過你自己的修煉，讓你的障礙一層一層地少，遮障越來越少，對於是間的慾望越來越少，你的習氣習性越來越少的時候，肉體層靈魂層自然會進到靈性，你就會清楚了(S3154S)。」他覺得自己從跟隨學習中，個性一直在轉變，就以五大系統來檢視自己，循中說：「我最大的改變就是我的個性...我以前是一個很急躁，很積極、很有動力的人，我是屬於肝性，做事很急，身體也很好很有力，執行力也很不錯，但是缺點就是急躁和緊張的一個個性，但是透過修煉之後，我這

個個性轉換很多 (S2026S)。...我心性上的轉換，就是受到老師長期的薰陶，我自己覺得我原來很急躁的個性，得到非常大的轉換，所以別人都不太認識我，以前講話很衝、很急，很容易就跟人槓起來，現在完全轉換成一個，這是我最大的轉換，我得到的收穫是朝這個方向走。(S2034S)」

涵文在修煉之後，發現身心具體的改變和改善，可以不藥而癒，這些療癒效果在她身上得到印證，涵文具體的靈性成長是從參與七天長時間的課程開始，因為腳踏實地踏實的修煉，讓她身心狀況得到很大的改善，她認為靈性成長比較具體的就是從立如松煉上之後改變了心性，她說：「那就在煉立如松當中，我這個心性有在改變這樣，我比較不會發脾氣，就是對孩子比較有耐心，以前我是很急性子的人，很催急趕，所以對孩子比較沒有耐心 (H1082H)。」修煉要在日用尋常裡，立如松隨時讓自己檢視，在起心動念間、在人我互動中、在言行舉止裡，從自身所起的效用自可了然於胸。

涵文以前的脾氣就是很急，對孩子也沒有甚麼耐性，孩子犯了錯，總是用罵的方式互動，涵文說：「然後，他們有時候犯了錯，有些事情讓我很不高興，我就會用罵的方式去跟他們互動，後來我發覺我開始立如松以後，我比較可以去控制，那不是刻意的，孩子的行為還是一樣的，但是我情緒的反應就真的小很多，就是這個部分 (H1083H)。...我那個催急趕的個性化掉應該是百分之五十吧！之後，我跟孩子們的互動也比之前好很多，然後在處理事務方面也比較圓融 (H1385H)。」生命得以轉變不是一朝一夕就能翻轉，涵文本身的修煉和發願終於生根發芽，最後意想不到最大受惠者竟是自己的至親，身體層煉好了，不再催急趕後，與孩子的互動更為圓融，也從他們親子間的關係找到圓滿的軌跡。

弈雙以前總是無法掌控自己，一樣又叫又跳，心裡快爆炸的感覺，後來進入和氣之後才改善，就比較平靜：「我想是因為聽了老師的法，老師常說：『要明

理。』就是我有那些狀況，我不明理，也不清楚，所以常常被情緒牽著走，那聽了老師的法，...跟自己的內在貼近了，所以自然而然就沒有那麼多的情緒，就比較能降服自己的情緒（E1124E）。」許多人心裡仍無法原諒那個人在那個時候對你說的那句話；或是你周遭發生了許多無法原諒的事，使你心裡充滿了各種負面情緒。焦慮、惱怒、氣憤，還有恐懼、不安、失望、失意、悲傷...這些情緒束縛你的身體，讓原本可以自由運作的身體變得不自由（自凝心平，2014）。

（二）改善夫妻關係

昭慈是參加靈性之愛的班後改變夫妻關係，她記得老師幾乎一整個早上都在指引自己，印象比較深刻的是老師希望她：「要像 007 的女生那樣溫柔，後來回家後就常幫先生做大愛手，先生也願意接受。兩人間漸漸也改變蠻多的，就是願意回來（J1069J）。」夫妻關係改善有互動之後，透過老師的指引讓生命願意改變，透過大愛手拉近了彼此間的距離，因為自己改變，相對的彼此關係大躍進，愛是一切的關鍵。

育容過去總是被先生的話語惹惱：「因為他每次都會拿針插，說甚麼我的心不在了，所以我會對這一點就很生氣啦！（Y2151Y）」她常會爲此生氣，然而，自從老師傳了靈性之愛後，從中看到先生對自己的靈性之愛——當自己生病，當自己生產，幾次住院，他都承擔起來：「我先生這樣不離不棄、無怨無悔付出，他也是靈性之愛；生意被人拖垮之後，他也是一手承擔起來呀！（Y2155Y）」從生命的困窘中愈發能夠看到生命所呈現的靈性之愛，看似讓自己氣不過的事件，背後往往有著甚深的愛，育容也感受到先生的愛，在訪談過程中研究者一度眼淚一直飆出來，心中覺得很感動，好像過往的風風雨雨都已經事過境遷，此時此刻，就在這個地方，在這種節骨眼，感受到生命對生命的有情有義。

身心轉化時，自己內在身層結構是被接納的，透過對自身的探索，產生日益

深化的自我認知。不是只在外在型態的改變，而是更深層的覺察，如此，個人就獲得一種相對的從容與自由，對人事境猶如人生劇場般，可以演好自己的角色；也像鋼琴家演奏樂曲，當表達時的手法和音色，個人有機會在各種應對變得更清晰，所以轉化並不只是改變結構，而是觀點上的轉變，內在結構保持不變，外顯方式巧妙地被改變與更新了。（Bennet Wong，2000）

（三）煩惱苦離身～不再憂鬱

在身心靈療癒過程裡面，丹綺有一個很大的課題，就是不信任，剛開始在煉的過程，對許多名相都不懂，甚至會有逃的情形，直到生命得到照顧，得到祝福，生活與修行合為一體，丹綺說：「修行就是生活，生活就是修行，這兩個已經不是分離，而是合一的（D1248D）。」實際上修行與生活確實就是一體的，走大愛光道路第一步就是從生活走起，會用大愛光過日子，因為道在生活中。怎麼用「生活」過日子？生活怎麼轉換？生活就包含做人做事，包含思維，包含修煉認知、修煉方法，還有修煉習慣。這些都是基礎的，都做到了以後，再談怎麼改變自己，有基礎以後，才能再談到下一步。

雖然法門名稱不同，但丹綺從中所獲得的照顧本質是一樣的：「我在煉和氣的時候能天人合一，或者說我會覺得，哇！大愛光非常的照顧，或存在非常的照顧，那我會知道我生命是被照顧，跟被祝福的，那就有非常大的信任，就是你覺得你生命中發生什麼事情，都是沒問題的（D1267D）。」研究者曾參與一次性靜心課程，最主要就是親歷其境，瞭解丹綺的學習過程。這與研究者個人接觸到的修煉過程，無論是佛法或大愛光之法都有著異曲同工之妙，所謂在靈性軌道中真的不分你我，更能體會本無分別是一體，佛佛道同的真實意涵。生命得到祝福之後，信任接踵而來，所有的狀態昨非今是，生命品質大不同：「然後就可以享受你生命當中的每個片刻，不是像以前，如果在憂鬱症的狀態下，你就會覺得，三

不五十你可能就會想去自殺，所以那個生命的品質就完全不同（D1269D）。」

「煩、惱、苦」就是憂鬱的根源，和氣大愛所有功法有靜態的、有動態的，這靜態的功法就是在「靜中觀、靜中修、靜中煉」，在做內部的整治、調理、準備、轉換；接著要進入動態，因為生活不斷在動啊！要如何面對人事境？人事境就是在動態中，而自己要在動中靜。每個功法都是越煉越靜，也就是外面雖然在動，裡面是靜的，也因為這樣操練，所以在不斷變動的人事境中，自己能夠如如不動，以不變應萬變。立如松這個法的妙處就在這裡，只要定住就好；而煩惱苦越多的人越定不住，一定想動，所以只要定不住、想動，就代表裡面憂鬱的含量已經相當高了，這一立就顯現出來了。傳光人就是靈性層的生命狀態，所以身心上的一切，自然從本質上改變、轉換（周瑞宏，2014a）。

三、解套從懺悔、感謝與祝福契入

循中在助人的過程，發現生命的改變必須在本身願意的情況下，轉化僅在彈指間就消逝於無形，轉眼間變換生命格局，他從本身修煉行愿中體悟並看到了一個軌道，需要在對方軌道建立時，才會主動尋求協助，他說：

「我就慢慢清楚一個軌道，你要幫助一個人必需要他願意，他想要來求救，你就可以幫助他，不是他願意，你再想幫助他都幫不了，因為他的心沒有準備打開要接受，所以這就是軌道，對方不願意，就是對方這個軌道，還沒有建立，那我不能夠著力，也不用著力（S1118S）。」

循中平常就常幫生命解決困境，也把自己怎麼做的過程跟同修分享，以下是透過生命主動過來尋求協助後，經由引導讓生命自己看到、願意面對、自動轉換處理，之後進入懺悔、感謝與祝福，而得到的一個解套的過程。循中說：

（一）主動尋求

「我們最近有一位同事，我早上在做一個滋養的分享的時候，分享說我怎麼幫助一個生命打開他心中的一個結，他聽完之後，立刻來找我，平常也不跟我多談的，他立刻來找我，他說：『你一定可以幫助我』，因為你可以幫助他，一定可以幫助我，那我就知道，我可以幫助他（S1121S）。」當生命主動尋求協助後，發現因為這是自己已經準備好了，所以能夠聽取他人的意見和忠告，相對地得到改變的機率就很高，也才有機會從借助於他人的知識、經驗、思維方式，使自己擺脫困境。

（二）找到問題源

「結果我就跟他談了一下，只不過幾分鐘時間，我就幫他把心中一個很重要的結給解開了，這個結就是他心中一直怨某一個人說：『你為什麼不跟我道歉？』我幫他轉化成：『他要跟這個人道歉』，同時感謝他，這只是一點點，這個結，那這個結他沒看到，可是我告訴他了，所以我知道我可以幫助他，我幫助他之後，他整個人立刻轉換，完全改變（S1122S）。」人與人之間的貼近與否，往往在於一方緊抓著一個結不放手，讓彼此間生出嫌隙與怨懟。通常會有隔閡都是「千錯萬錯都是你的錯」所以你要跟我道歉，你欠我一個對不起。此刻經由善知識的引導，轉換空間，易位而行，整個人自然能夠鬆下來，所以才能夠「立刻轉換，完全改變」。人際關係指的是人與人之間相處所發生的一切活動，雙方彼此經由互動的連結，進而影響雙方的行為，最後達到一個良好的狀態兩個人或是兩個人以上彼此之間互動的關係，透過雙方的互動與情感之間的維繫，達成雙方和諧的狀態(郭啓瑞，2005)。

（三）從面對中解套

「因為他的格局，是他一直製造這樣的狀況，要別人來回應他、來回饋他，而忽略了其實別人已經幫助他很多了，只是他沒有找到，所以我幫他看到這一點之

後，他立刻轉換，然後我還帶著他，怎麼去面對、處理這個後續，從懺悔、感謝到祝福，一段一段的過程中，來圓滿這個事件，然後他還結了很多這樣的恩怨，我希望他，他再一件一件地去解。...可是那一天他就從愁眉苦臉的一天，是一生喔！轉換成快樂的微笑，講話中帶著笑、帶著光（S1123-25S）。」當生命遇到挫折或反覆無法得解的狀況時，心理上的防禦機制往往會下意識地把責任推給外界或他人，這樣就可以暫時緩解自己心理上的焦慮、就可以減輕自己的內疚與自責，所有這些問題都是自己製造出來的，因為從長遠看，這些都會妨礙問題的根本解決，有時還會使自己陷入更大的困境。所以生命需要有人帶領，「帶著他」才能讓他從愁眉苦臉中轉變成為「帶著笑」、「帶著光」的生命。Osho（2003）說：「這個世界上，所有事物都是悲苦的來源，然而當一個人成道，那世上就出現了一道光。只有成道者為他帶來光，跟隨這道光，你就能夠抵達光明的源頭。」

在現實生活中，探究神秘不僅是心理保健的目標，也是靈性之旅的目的地，要探究內心世界，首先要讓自己成為一個探險家，心靈之旅是一場追尋真理的歷程，就跟科學家追求真相一樣，但他不可能只躲在一個安全的小空間，完全成熟的人必然是真理的追尋者，和科學家一樣，甚至更投入，完全放大膽，闖進未知與神秘之境（Scott Peck，1995）。

貳、大愛光圓滿人事境

一、從自主中找尋意義

（一）能關懷內在，發現愛自己很重要

可庭的獨立是被訓練出來的。她的先生最後死於肝的疾病，結束他們的婚姻生活。可庭發現愛自己真的很重要，愛自己之後自然不須要另一個感情來填補，因

為最後那個階段她看到的是一個讓她完全不認識的另一半，所以她有些事情是在成就生命不同的能力，因為自己走過的經驗，看到相同的案例更能將心比心，也更可以知道生命走通的要訣，自然生出感恩心，甚至希望能提供自己的經驗，她是經過考驗的，她說：「感情關喔！我也是經過一段，我覺得當你愛你自己了之後，我覺得愛自己很重要，你就不須要另一個感情來填補。(K1297K)」

從進入和氣大愛之後，她才發現非常感謝老公讓她得以獨立，因為有了與老公的那段歷程，才有如今的體悟：「今天我要講的是我們不能靠男人，還有很多事情是可以去解決的，沒有一件事情是不可以解決的事情，我覺得是他讓我學習到很多那方面的東西(K1305K)。」所以後來有能力從失敗中記取教訓，從「學習」盈虧、沒錢、欠債中轉向，最後獨立經營一家足以養活自己的店面。

弈雙也從自身生命的一次的外場服務中得到更明確的體悟和確定，用大愛手自己幫自己，她說：「像去年我不是來護持青年營嗎？結果那時候外場護持的人就很少(E1163E)。對！然後我去植牙，植牙之後很痛，然後我就想趕快到慈場找人幫我做大愛手，我去了就是沒人，就只好自己在那邊就自己做，所以我就瞭了，喔！為什麼有這麼多的歷程，原來是大愛光一路路在配備我，要獨立自主，沒得靠(E1165E)。那是以前不懂，現在走過來了『喔！原來大愛光就是要這樣配備我！』(E1167E)」弈雙的「我就瞭了」，之前她總是理所當然認為我不舒服，我有病，我是病人，你們要來關懷我，見不到人時會有怨；但得了法之後，我有需求，第一個就要學會關懷自己的內在，就可以做自己生命的主人，我隨時隨處都能拿出這些至寶，原來自己可以真心實意地關懷內在，因為內在本自俱足。

(二) 找到關係背後的靈性之愛

涵文感覺這一路走來，是大愛光在帶領！她以前覺得很依賴先生，不由自主地抱怨後悔嫁做商人婦，後來透過修煉後，發現大愛光一直在配備她這位傳光

人，心念上也有很大的轉變，涵文覺得如果以之前所設定的心念，希望夫妻兩人都去教書，就不可能有今天的經濟條件來建設新慈場，所以先生開始做生意之後，也讓她從依賴變成独立自主的個體，她說：「我現在可以自己去做很多事情，也是他開始做生意之後，我自己有很多事情必須自己獨立去面對，然後我就覺得環境把我磨練出來了（H1302H）。」現在涵文經由轉換心念之後，不會讓自己處在負面情境中一再地抱怨，相反地會想著一路走來另一半對自己的護持，那到底誰有問題呢？沒有任何人有問題！「一切為我而設」這就是生命的現況。

育容覺得夫妻是靈魂的伴侶，是相偕要相伴一生的，與老公的家庭課題才是當下要同心攜手去面對的。她覺得每個家人跟自己的淵源很深，自己一向自我要求本來就很高，與老公的感情表面上是一直很好的，但實質上老公回應給她的撲克臉，讓她不敢親近，她有很深的害怕，怕人生氣、擔心、憂慮時時環侍著她，從「怕」中也讓育容清楚地對自己更進一步地認識原來的自己，也看到老公的愛，她說：「老公是來成就我，因為最親的人，只有透過他，他是來測試妳，妳這一顆是不是堅定的心，後來我看到生命中也有很多像我的人，因為我是一個要求很高的生命，所以變成我會不斷的要求自己，我也很怕人家生氣，那偏偏老公時常擺著一個撲克臉，我看到我就會怕，其實他是在引導我這一個部份。就是說，我這個心時常會憂慮過多、擔心很多、顧慮很多、想很多，他是在把我這一個部份（Y1056Y），...對！再啟發起來，啟發起來讓我能夠自主（Y1058Y）。」

原來老公是再度幫自己啟發的貴人，就是讓她能夠独立自主。育容相信一路走來老公對自己的靈性之愛，尤其在她車禍受傷之後，從老公一個眼神，一兩句話得到滿滿的愛：「他一進加護病房那一剎那，那個眼神非常，你可以感覺到說那個就是愛，他說沒事、沒事妳放心（Y2101Y）。」愛是人類與生俱來，是本自俱足的特質，愛涵蓋身體、靈魂以及靈性層，愛可以是對個人的愛，包括個人對食物、對金錢、對事物的學習、對權力、對名譽；或對他人的愛，其影響範圍及

其深遠，端看每個人對其所接受的愛對不同程度的重視程度。

在自我生命既定的方向上，一般而言，關係的連結可以移除療癒的障礙，也就是說療癒來自於關係的連結。心是疾病中的一項重要控制因素，個人具有自我療癒的力量，主要來自內在概念而非外在，正向的自我概念是一致且有彈性的，意識光譜可以協助我們自我瞭解及看待自己的方式，具有不同層級的意義，同時也界定了我們生命的方向(George S. Lair, 2007)。所以「如何解決婚姻中的衝突」，是夫妻在一起很好的學習(Henry Cloud, 2004)。

(三) 親身體驗，行出大愛

弈雙從小就開始尋找心靈的道路，對人生有很大的疑惑，但是沒人可以告訴她。生命源自於血脈，血溶於水，再怎麼樣都無法劃分和割捨，弈雙從事護理工作，最熟悉疾病醫療的甘苦，加之在精神科領域多年，就是做，就是給，就是付出，將人生走到盡頭，赫然回首才發現：只知道為家人為工作，唯獨沒有好好為自己而活，呈現生命的另一種悲哀感受。她不知為何得不到家人的支持，為何得到的總是不間斷地批判，覺得對人生的意義更加困惑，在諸事不順遂的過程中，在那段跑道場，做義工的日子，經由貼近內在之後，經常會思維甚麼是人生？難道只是為小愛而捨大愛嗎？甚麼是生命的意義，和氣大愛的精神本質是甚麼？怎樣才能真正行大愛？她說：「那時我就在想，人生的意義難道只是在家裡煮這三餐飯嗎？如果我把這些時間拿去給更多更需要的人，那不是更有意義嗎？那時候我心裡就在想：『人難道只能為了小愛而不能行大愛？』！」(E1074E)」

相信行「大愛」是許多人一生都嚮往的方向和目標，許多人意圖要擺脫自我狹隘的個我思維，但有的人被自己所設的信念囚禁在地域性的牢籠中，無法脫身；相信生而為人，往往都有一個共同的期望，那就是希望得到自由，希望能夠暢行無阻地通行於任何時空中，希望打造出更美好的明天和未來。因為一個人雖

然有再大的權力、再多的財富、再高的智慧，如果無法學到去關懷、去愛他人的心量，那這樣的人生，這樣的生命又有多少意義呢！幸福是屬於有智慧的人，只有能洞悉世情，理解別人的人，才能找到那把打開幸福之鑰。

弈雙有時會感受到自己的孤單，無論在家裡、在學校、在職場，甚至到任何一個地方都有一種很深的孤單感，但在學習之後，更能善待、更能了解生命真正的需求，她鬆了一口氣說：「還好，我是覺得老天爺，讓我這個生命走過了我生命的歷程，讓我經歷了人間的各種，讓我親身去體驗，才知道每個生命他們真正需要什麼(E1155E)。」弈雙一路走來，因為需要被配備成一位獨立自主的生命，所以很微妙的是人事境中都需要她獨力去完成，想靠人，給出的答案就是否定句「沒有」，原來這都是大愛光的心意，時間沒到就不一定能了解，直到她心知意解，終於明白，真的真相大白，一切了然於胸，自然沒有了對待，她說：「哈哈！我這樣一路走過來，我現在終於清楚了，原來大愛光在配備我成為一個獨立自主的一個生命，好像我的任何一個狀況，想要賴人都沒得賴(E1157E)！」弈雙說著說著自己就笑了起來，她以前總是會「怎麼會這樣？」然而從行愿中讓她看到生命經過的歷程，真的「一切為我而設」，弈雙發現所有一切都是因應自己的需求而來，自然可以豁然地「哈哈！」帶過。

綜合上述研究參與者的所有解脫之道原來就在一念之間，就在修煉當下實證了悟，從實做中找到意義，原來弈雙、可庭的「沒得靠」也是一種配備；原來涵文先生經商的忙碌，對她的疏忽，是讓生命變得更為堅強；原來育容先生隱藏在「撲克臉」背後是一份甚深的靈性之愛，這些表面上的負面源由，主要是讓生命得以獨立自主，對於一切來到跟前的橫逆、迫害，甚至扭曲、遭逢，都在當下這個此時此刻，弈雙、涵文和育容都從了悟明白之後，從此承擔起自己這個生命，至此無怨無悔，因為真的「走過來了」，了解到自己這個生命現階段是處於怎麼樣的軌跡，就能安住在每一個互動中找到向上的力量！修行世界的生命觀是一個輪

迴且多重無止盡世界存有的觀念，生命中一切必然性，現象界的來來去去，都和本身生命所有的遭逢息息相關，都是累生累劫以來，自己這麼多世代宿命所積累的結果，本身生命存活的根本意義就在於共業束縛中得到解脫。

二、改變血脈關係

(一) 打破所有認同～不執著

一個人的成長是透過改變的歷程——身體的、情緒的、精神靈性的改變。隨著成長的進行，個人內在語言的意涵也會隨之而改變，語彙會因使用者而產生變異，一個人如果要與他人有更深層次的溝通，就必須了解也接受這樣的過程。愛是被認為在人類互動溝通時重要的感受之一，隨著人的成熟，「愛」的意義也會改變。

丹綺幼年面對父母的重男輕女，經歷憂鬱的一段歷程，我們每一個人都有陰暗的一面，Yalon（2003）說：「願意接受自己的所有陰暗面、不光彩的部分，在適當的時候分享出來，就能使病人不再為自己真實或想像的罪過而自責。」丹綺對原生家庭，面對與血脈父母的連結，她看到了，也願意接受，希望能超越。能放下對血脈執著的課題，這是一份生命的禮物。她說：「就是說在血緣部分的確有他的課題，就老師講的血脈，可是那也是一種認同，譬如說我們是某某人的子女，這是一個認同，所以只要了解，他是一個這一世的血緣關係，可是不要執著（D1214D）。」

透過系統思考能夠使人對生命的一體感產生越來越強烈的體驗，並且使人的視野從部分改變為整體；無論是家庭或組織出現問題，會自然從起因背後的系統結構看出端倪；自我超越能夠使人提高對自我生命存在的意義的體認感，察覺此刻發生在內外部及現實心中真正的願望，掌握生命中的創造能量，活出創造型的生命力（Peter M. Senge，2010）。丹綺從自覺中得到老師的直接指引：「就剛講

血脈課題，我一直在做這個，放下對爸爸媽媽的抓、執著、佔有、抓取、掌控，然後包括靜心的學習，一樣嘛！不認同，老師說：『你要打破所有的認同。』我們並不是某某人的兒子，我並不是大學教授，我並不是什麼什麼的，我並不是誰的媳婦，誰的妹妹，這些社會上的認同，全部都要把他打破掉，你就只要回到你知道：你是誰（D1216D）。」老師看到丹綺血脈上的這個需求，直接告知「你要打破所有的認同」因為丹綺是一個明辨是非，有著強而有力的內在力量在引領，是一個明確主體性的生命個體，需要直接且人性化的回應，另一方面，認同權能者，有人願意以自己作為貨幣「以物易物」的方法去交換生命，他們看起來也許有很多特質，或明顯的與眾不同，然而認同權能者多隱藏在另一個層面的後面，而不是生活在界限之中。一般而言牆是容易被攻破的障礙，是隔離外界的防衛，他的基礎是懼怕他人與對自己沒有安全感，所以這些認同，都需要打破。

（二）來自愛的滿足～心打開了

對育容而言關係的圓滿主要來自於愛的滿足，和氣照顧之法的應用可以直接改善她長年以來的夫妻關係，她在現象界的一切所面臨的關係看起來都很圓滿，但實際上她覺得這是表面的，內心深處對父愛的渴求卻是談不上的，從結婚後與老公的相處中，看到生命是有障礙的，那種窒息直到修煉和氣大愛之後，才真正明白一切與父親之間愛的連結出了問題。

其實育容對愛的需求不多，她只需要爸爸一個愛的擁抱就足夠了，回憶中的父親為了孩子的生活與溫飽，父女間的交集時間少之又少，所以怎麼也感受不到。可貴的是在班會中的和氣照顧，一首兒歌讓育容再度連接上了爸爸的愛，她說：「對！但我連接上了爸爸的愛，是因為爸爸為了要讓我們溫飽，要讓我們飽，爸爸就是怕我們餓、怕我們冷，要讓我們生活就是，原來我連接上了那一份愛，原來我那一段就是爸爸是認真在打拼，是為了這些兒女，為了家庭為了生活，我就

很感恩爸爸，感覺爸爸，我可以感覺爸爸是抱著我（Y1606Y）」。育容與父親的連結很深這是無庸置疑的，有時生命的空白來往往自於愛的欠缺，不是父母親不愛孩子，而是其中的愛彼此感受不到，加上沒有說出來，最後真的就是誤會一場。

育容與孩子的關係轉化了，她從修煉中看到自己生命在一點一滴地的改變，信心來自內在的堅定，而不是別人提供給你的，認定道路，就不會改變，誠心越大回應就越大，越相信自己內在力量，內在的力量就越能夠出來；也從煉和氣中看到自己的許多點，諸多負面，當自己有能力轉變後，自身的慈場讓她能夠貼近孩子，與孩子之間的互動關係跟之前不同了，孩子自然地願意說出心中話語，體悟到一句話對生命的影響力。從修煉過程育容不斷地檢視自己，經由自己的改變，也有能力幫助孩子。

育容從修煉過程不斷地檢視自己，育容體悟到：「你越走，你越煉，看到這些孩子，因為他們看到你的變化（Y1026Y）。」經由自己的改變育容也覺得自己不但可以幫孩子們把心打開，也可以幫他們清洗過往，怎麼知道呢？因為從他們的嘴裡講出對他們的傷害，就代表他們釋放了，已經不放在心裡了，這是育容「我就越走越堅定」的原因。

（三）透過修煉心念轉～我很幸福

涵文先生還希望孩子再繼續去念二專，但是孩子的學習狀況很差，涵文知道對孩子很辛苦，夫妻倆常常爲了兒子而起爭執，涵文發現兒子是他生命中的貴人，看到兒子的成長與改變那種悲喜交集，讓她感受更深刻，他們家庭的關係得到了許多變化，除了兒子之外，與其他的生命的互動，走在這條大愛光的道路上，一路走來悲喜交加，涵文哽咽地分享：「其實孩子是我生命中很大的貴人，我覺得我很幸福（H1282H）。」大兒子在每次參班過程裡，經過三個月下來進步很多，穩定性和自信方面大兒子確實進步很多。涵文認爲關係的圓滿，一切都來自

於心念的轉換。她發現生命成長的可貴，一路走來真的沒有白走。

看似困頓中反而有大愛光的慈悲，不再後悔嫁作商人婦，她發現以前當志工時就覺得是在服務外面的人，對家人反而較為忽略，她覺得大愛光法門是可以圓滿家庭的，從婆婆的圓滿，先生和兩個孩子的圓滿，涵文說：「以前他們的關係是很不好，很疏離的，那因為透過修煉以後，回來後孩子比較能夠體會父母親對他們的愛，然後他有一雙大愛手可以去回饋，回饋給爸爸媽媽，所以我們的親子關係，改善很多很多（H1298H）。」凡事總有其一體的兩面，沒有絕對的好與不好，親子關係、夫妻關係、婆媳關係，所有家庭關係都從透過修煉轉換心念後，一切的一切都是配備，都是磨煉，也都是帶領。

三、進入修煉、解套再行愿的循環

弈雙學佛之後緩解了人生的苦惱和部分觀念上的釐清，但對情緒卻沒有辦法得到應有的控制，在身心困擾之下才有機緣認識和氣大愛，才確定自己的生命道路，她說：「在生命中的谷底，才又接觸和氣大愛，所以就更確定說我要找的就是這個，我的人生惟有在和氣大愛中的修煉，在老師的指引之下，才能解套，才能翻身，才能轉軌，所以我確定這一條才是我要走的道路（E1126E）。」人生的轉捩點總在生命谷底另一個彈昇契機，弈雙的經歷讓她有機會認識和氣大愛，在一次次參班與了悟中，知道如何修煉、解套、翻身與轉軌，最後認定這是自己要走的道路。她也看到每個生命都很渴望光、在尋找光，看到生命的苦，因此除了幫生命做大愛手外，也希望接引他們進來修煉。弈雙說：

「那我就在想我要怎麼幫他們找到他們要的，幫他們解除他們身心靈上面的苦，那我除了幫他們做大愛手，我也希望接引他們進來修煉，找到他們自己真正要的，做他們真正的主人，也讓他們瞭解到，為什麼人來到地球上，到底是所為何來？（E1146E）」生命有求皆是苦，現代人內心的感受，有人因事業、感情不

順而受苦，有人因婚姻不美滿而受苦，有人因子女不受教而受苦，有人因社會冷漠、競爭激烈而受苦，許許多多的人在「苦海」當中浮沉。

弈雙之前總覺得人生是苦，也因為認知「人生是苦」，希望人人都跟她一樣透過修煉之後做自己生命中的主人。自己能作主之後，自然得到了一個最大的好處，那就是「接納」，當一個人接納生命的現狀及當下的心境，不再怨天尤人，不再想自殺，當下他的心情就會沈靜下來，當下他就不會再痛苦掙扎，也會願意去原諒及寬恕那帶給他痛苦的人。歐林所說的「喜悅之道」是因他的智慧打開了，原來整個輪迴的目的就在體會「我創造我自己的實相」，如果我堅信人生是苦，人生就必然是苦的；如果我堅信人生是喜樂的，眾人也都如此堅信，那麼大家集體創造出來的就是喜樂的人生、喜樂的社會（Sanaya Roman，2012）。

丹綺後來轉換跑道，綜合大愛手和她熟悉的靜心用接案方式營業，當時就是每次透過鄰里長或一些關鍵性重要人士的引介；到一個據點後，開始接觸新朋友，丹綺是透過多位生命的需要，伸出一雙大愛手，讓原本車禍或胃潰瘍需要開刀的生命，後來不只不須要甚至很快出院，藉由這樣的口碑，口耳相傳一傳開，接二連三的生命自動尋光過來，從互動中一切就是這麼自然而然完成，她看到大家對大愛手很感興趣，丹綺平時都是晚睡晚起，但爲了需要有人可以現場清楚明確地解說，她主動改變自己的生活習慣，傳光於無形，她說：

「我一直聽說誰要護持，或三不五十一一直在聊大愛手，我可能都七點多下樓，我本來都睡得比較晚，可是到後來我注意到說他們已經開始在聊大愛手，那有些東西需要更清楚的人去澄清，我就只好讓自己去非常早起來，做完靜心之後，我就下樓跟他們聊，就是我要製造，透過他們本來每天都要有的聚會，變得很自然的互動，很自然的分享（D1352D）。」

丹綺需要從聚會中製造機會，讓每個生命自然互動，自然分享，對生命的無

條件付出，不論大事或小事，擔任志工就都能以歡喜的心隨順應和、稱揚贊歎，進而向他人學習，這些都是普賢菩薩所說的「隨喜功德」。也因為這樣每禮拜四就把新朋友介紹去老人會館的大林行願點，或禮拜六也到慈濟心蓮病房的定點被做大愛手，那時研究者也參加了光團的護持任務，還幫忙錄音錄影的事務性工作。她說：「就是因為我做個案，本來就會先做大愛手，本來都做三十分，可是我這次卻做一個小時或一個半小時，所以一做完他們覺得很舒服，我就邀請他們，禮拜四要不要來這邊做，禮拜六要不要去慈濟定點做，所以就變得都很自然（D1354D）。」丹綺自然從服務落實於無形，她常利用服務前幫案例做大愛手，實際上就已經在做了，「就是去做」從務實傳光中，每天再從修煉中了悟，主要是生命因為被做之後得到很大的調理，讓對方感受到舒服，一切都在自然中完成。真正的傳光人就是要翻身、要改變，從裡裡外外更換，從裝備更新，從思想言行都全部更新。

參、服務本質與意義

一、愛中圓滿現曙光

「愛」出於覺察，只有當我們看見人、事、物的真實面貌時，才能開始真正地愛。因為，如果你連對方的真實面貌都沒看清，你的愛也不會是真正的愛，只是你自己欲望的投射。我們不僅要以清晰的眼光看待周遭的人、事、物，也要同樣地這樣審視自己，觀察自己每一個起心動念和情緒反應，破除腦中既有的思考模式，捨棄內心的各種執著。因為愛就在你看見實相的時刻誕生，而當你睜開眼睛看個明白，你也將發現你根本不需要你所執著的那些東西，如此一來，你便能從依附與執著中解放，獲得真正的自由與快樂（Anthony de Mello，2014）。

（一）從扯回到愛的起始點

生命轉軌經常需要經過一個不順、不舒服的歷程，當事件發生時，生命在這堂課中，得到關愛的話語引導，得到善意、包容，最後升起感謝；過程中老師和同修適時的居家關懷，在生活中用法，覺察讓生命重新找出根節所在，真正看到自己與原生家庭間所發生的常模，一個覺醒，一個了悟與明白，都是需要自己下功夫的，當你往內看的時候，你看到你的點了，你就能轉化了。可庭以自己為例，歷歷敘說自己是怎麼過關的，發現自己生命轉化的處境有一個過程在進行。

1-1.找到事件導火線：妳留下來

可庭爲了回台灣護持老師，特地在台中買了房子，家就在慈場後面大樓公寓內。原來 2006 年中心還在東海慈場的時候，辦公室是和中區共用的，年初時，老師、師娘就請可庭規畫中心工作同修在十四樓的辦公室，全程老師授權給她來完成這件事情，那一天大家準備要搬上去的時候，正好來了一位應徵工作的攝影師，需要她去面談，過程的巧合就發生在她身上：「我覺得都是大愛光的安排，大家正準備要搬的時候，我就去跟師兄（攝影師）談，談話談了半個鐘頭，等到我回來的時候啊！就有人告訴我說：『K！妳留下來』（K1194K）。」突然的變動，讓她措手不及，那是經過整體考量之後的決定，因爲她本身擔任的職務及經常需要與人互動的業務性質，所以最後只有她被留在十三樓，這種頓失所屬之感，讓她情緒起了大波動，她感到莫名其妙，這就是導火線。

1-2.情緒陷落：負面情境、身不由己

心裡的不平不滿跟著燃燒，一發不可收拾。雖然可庭也懂得反觀自省，但因爲情緒出來，掩沒了一切，她說：「我就一直反問我自己，為什麼我有起伏？他們把我留下來，我為什麼有起伏？可是向內問，就問不到，因為你的情緒已經出來了，你問不到（K1200K）。我就覺得沒有理由，我找不出理由來，我就，我的理由都非常正確，別人都沒有理由，把我留下來，我覺得我的理由非常正當，你

們怎麼能把我這樣留下來，你們不尊重我，搭搭搭搭這樣講，那我就好，我就想好我就接受這事實吧！就壓自己接受這事實而不行（K1204K）。」

在馬斯洛看來，人類價值體系存在兩類不同的需要，一類是沿生物譜繫上升方向逐漸變弱的本能或衝動，稱為低層次需要和生理需要。一類是隨生物進化而逐漸顯現的潛能或需要，稱為高層次需要。可庭自己並不是沒有自信，而是沒了歸屬感，突然沒了依靠，也從這個部分繼續延伸、蔓延，她越想越不對，甚至連自尊的需求也得不到滿足「你們不尊重我」，她只有去尋求更多他人的認同來證明自己的存在，可以確定的是無論在那個年齡、那種身分都需要對所屬團體有歸屬感，因為人如果沒有了歸屬感，則內心中會有很深的失落感。

可庭覺得「沒有理由」把我留下來。因為沒有被尊重，心裡不快持續著，當情緒陷落在負面情境中，人的思緒也很容易被拉走，怎樣做都平息不了，那就是更加的身不由己：「就回到辦公室啊，越想越火大，還是不能平息，我就寫張條子跟老師、師娘講說：『對不起！我要請兩天假』，我就回家（K1206K）。」常常有人會無法接受人事境的發生，實際上是自己在運轉著某種能量，吸引某些相應的、同質的人事境來到生命中。常覺得受委屈、感到不被尊重，所有的力量都是加在別人身上的，才會牽一髮而動全身，別人的一個眼神，自己就會垮，就會經不起、受不了、撐不住！（周瑞宏，2009）

（二）體驗活著的價值

人人都希望自己有穩定的社會地位，要求個人的能力和成就得到社會的承認。尊重的需要又可分為內部尊重和外部尊重。內部尊重是指一個人希望在各種不同情境中有實力、能勝任、充滿信心、能獨立自主。總之，內部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一個人希望有地位、有威信，受到別人的尊重、信賴和高度評價。馬斯洛認為，尊重需要得到滿足，能使人對自己充滿信心，對社會滿腔熱

情，體驗到自己活著的用處和價值。

2-1 老師的新年最大禮—要尊重別人

當下情緒來了，就是怎麼想都不對，看任何人也都不順，更聽不進任何話語，可庭氣得只有請假回家。直到老師和同修過去探視她，讓她覺得很不好意思，可庭回憶道：「老師就說：『可庭！怎麼回事啊？』我就說：『老師！你不尊重我』；老師就說：『可庭！妳給我新年最大禮物，就是我要尊重別人』，其實老師是安撫我，老師是很尊重別人的（K1210K）。」可庭可以直接把心中的想法說出，平時老師是很平易近人，也把同修當成親人般對待，所以老師說出的話，反倒讓可庭有機會退一步思維。

（三）看到自己抓著扯不放

老師親自帶著同修過去可庭家探望她，在過程中，就是共修「尊重」這個主題，這個「新年最大禮物」，把她勸回到辦公室，但是可庭仍感不舒服，她說：「老師就說：『我們回辦公室嘛』！一回辦公室，啊！完了，陷阱！現在現實又完了，唉呀，這下心裡面還是不太舒服，妳知不知道，雖然舒服一點，還沒有完全舒服，因為妳沒做功課（K1212K）。」師娘特地為她請來辦公室設計師，把所有可能的因素都排除了，但可庭當下：「人家都把所有的不好的，都幫妳想到了，對不對？妳還能沒有理由，我就沒有理由，抓著這個去扯了，那我就有話講。好，我們就坐在那邊，反正還是心裡不痛快（K1214K）。」

面對老師及師娘能放下身段，還特地為她想盡了所有的理由，可庭當下自然無話可說，就是不好意思再說甚麼，但是心中仍有埋怨，其他中心的同修呢，怎麼可以不聞不問呢，就因為自己裡面還不順，還無法調服，反正都是別人的錯，錯不在我，自然在那個理所當然的當下一刻，就是怎麼想都不對，甚至還會牽扯他人，可庭說：

「他們一個尊重我，一個找了蔡先生，你說我還能講什麼，對不對？好，那我現在要扯別人了（K1216K）。」研究者提醒：「那時候是不是有很深那種被遺棄的感覺？」（K1217Q）可庭繼續說：「...我沒想到這裡（K1218K）。我說你們這批人啊！這叫扯，妳還不爽，還在扯，我跟你講啊，我說：『你們這批混帳，上去都不下來跟我講』，說：『K，對不起啊，讓妳留下來。』這樣子摸摸我的毛啊，都沒有，你們這批算什麼！（K1220K）算什麼好伙伴，我說：『你們都是假的』，妳看這扯嘛！唉！扯到自己都不行了（K1222K）。」從事件發生，多麼希望得到他人的憐憫，可庭甚至希望像寵物般被摸摸毛也都是好的，沒被摸順，除非被逼到自己忍無可忍、退無可退，自己真正看到這難道是自己要的吗？此刻可庭看到當時的自己「扯到自己都不行了」，已有了自覺之心。

記得 2003 年開始進入服務隊的必備條件，也是基本功操，就是要做到「不扯、不卡、敬順一」，這是漸進式的修煉法。周瑞宏（2004b）表示：當你對人感到疼惜時，你的表情、能量就已經在送出疼惜的訊息。過去曾經有人不以為然、冷眼旁觀，或是不平、不滿，那些就遠離你了。疼惜之心，就會啓發你的感恩心，你就成長了。進入「一」的層級就在各種對立中擺盪修到「一」，也就是要從「不扯、不卡、敬、順」走過來，才會「一」。生出疼惜心就是往「一」走的一個重要心念。所以每一位有心要出來服務的同修，都須從這些基本功操修起。

3-1 清理慈場：清理靈體、改頭換面

但此刻可庭還不到，她還經過清理身心內外慈場的過程：「第二天又在那邊清掃，大清掃、大清洗啊，我都不知道，這清洗其實是要清洗裡面，那個在擦那個地，我就不上十四樓，我說你們這批人，不是我的伙伴了，十四樓不上了，就在那邊擦十四樓到十三樓的樓梯啊，洗廁所啊什麼，因為大清掃，大家都在掃。掃完了以後，要共修了，坐在那邊，坐到老師辦公室一圈人（K1222K）。」

在環境維護上，除了平時固定清潔外，因為快接近過年，總要大掃除大清理一番，若遇到生命身心出了狀況，更會鼓勵同修從清理慈場中轉換。可庭刻意的「我就不上十四樓」是用空間把自己和其他人區隔開，既然你們這樣，我就那樣，明顯落入你我、是非、對錯的二元藩籬中，所以更需要清理。慈場意喻著內外場，包括自己本身這個體，以及外在的環境和空間，因為把慈場整理得內外潔淨，開門迎接新生命，就帶著無上的功德，自然讓眾生歡喜來到此處，歡喜和你親近，在這充滿光的環境中，很容易就能接上光了，這是一份莫大的慈悲力，自然就能夠讓自己整個生命體重新重整。

周瑞宏（2008b）表示：清理慈場就是清理靈體，要秉持的精神和要領就是三個字三要訣～遍、塵、光。「遍」同音於「便」，遍及一切處、遍週身、遍宇宙、遍寰宇；「塵」就是塵垢的塵，清理慈場要清出塵垢來；「光」，要繼續清理到清理的部位感到生出亮光，潔淨到生出亮光來。清理慈場非常殊勝，是很難得的一個機緣。這個殊勝處就是能夠做這第一次，也就是重新改頭換面，把生命重新完全重整的意思。這和搶頭香、拔頭籌都是一樣的意思，能夠有一次完完整整、徹底讓生命能量翻轉的機會。

（四）深度共修：重回兒時情境

只要任何同修有需要，老師總是應機而教，這次發生在可庭身上，她又是團體中心成員，自然格外關心，慈場清乾淨了，掃完了，老師把中心及相關的同修集合起來做深層共修。為何要共修？許多同修經過長期的修煉及成長班會後，會進入一個比較深層的境界，這時就有需要進入深層共修，通常每次在課堂中會開關一個時段或一個空間，提供一個讓學員持恆進展的機會。進行時同修必須要有共同認知，因為是深層共修，所以必須是完全開放，願意把每個人都當成是一個獨立自主的生命，同時也必須要謹遵守密原則，維護個人隱私。

這樣的共修就可以把層次和性質釐得更清楚，因為透過修煉中經歷的不同階段，不同人有不同的生命需求，同修們會愈來愈清楚自己正在什麼階段，有什麼樣的過程，能更放心地往前走。當時因為研究者剛退休，時間上比較充裕，正巧碰上這次的共修，參與盛會，大家環坐在老師辦公室，在一個寬敞，舒服的環境中，可庭繼續說：「師兄就講說：『我感謝妳』，我說：『你不要感謝我』，你不要感謝我，你根本沒有感謝我的那個必要，反正你就扯嘛！對不對？（K1227K）他們沒講什麼，根本搞不清楚，我為什麼要生氣啊！...妳在十三樓比較適合，我那時候一句話都聽不進去（K1233K）。」中心的幾位師兄師姊都釋出善意，表達感謝，只是當時可庭還陷在情緒中，不僅無法思維，更聽不進去任何話語。

「我一講到：『A 師兄！完了』以後，很奇怪喔！我一講到這個『完』的時候，我坐在那邊喔，我就開始看到一幕，我小時候常常喔，家裡面有什麼事情，說要出去玩，車子不夠坐，就留我一個人（K1237K）。...我常常都被遺下來了，那時候當然有怨，我沒化掉，所以我看了這一幕，我眼淚就流下來了（K1237K）！」其實可庭事後回想時，也很清楚自己的無理取鬧，最後終於看到這樣相同的模式，很多人在生命中有些關卡總是過不去，經由深入引導後，往往和原生家庭某個時刻，某個事件有著很大的相關性，可庭這時的醒覺，就是自醒，也是自省。因為這種發生方式不只一次，而是接二連三，只是當下她都沒有感受到，總覺得都是他人的問題，總覺得別人不尊重她，話說回來，這也是因為可庭平時在團體中的修煉行愿及服務，已到達這樣的一個階段，才有豁然開朗，突然的靈光一閃，就此了悟，就能水到渠成。

（五）覺照相同遺棄模式

生命的覺醒通常需要經由三番兩次的提醒，真的已經受夠了才會警醒，進而看到了這事件背後的慈悲，立刻振作，生出感恩心，因為她真的受不了了，有時

就是必須推到極致，真的完全沒有退路，才有轉機的可能，因為願意一心向內了。可庭說：「所以，可能像妳所說的有那種遺棄的感覺，所以等待師姊所講的：『唉呦！K 啊，K 這種情況我瞭解，因為情字是非常難捨的』，這種扯啊什麼，我一聽這個「扯」字，K，我 K 會扯，那簡直昏，胡說八道啊！我馬上喔！就坐正，中軸出來，全收回來，沒有兩分鐘（K1247K）。」同修共修講出的真話，就這樣碰觸到可庭心坎裡，明知道自己很「扯」卻不能落人話柄，對修煉時間將近二十年的她來說，怎麼可以如此，當下正襟危坐，自己真的願意轉，別的助緣才進得來，轉了之後，才會看到為什麼，看到背後隱藏的靈性之愛，生出感謝與感恩，可庭說：

「我就收回來了，我就看到我自己扯，真是無聊透頂的扯，你知不知道，真是無聊（K1249K）。馬上喔！馬上我非常感謝師娘喔！我馬上那個感謝心就出來了，我非常感謝師娘，讓我在十三樓留下來，我覺得她講得理由，都是對的，她把我留下來，確實是需要的（K1251K）。我跟你講，一分鐘耶！一兩分鐘，我就真的坐下來，我就趴趴趴，就全部往裡面收收收收，收了以後，第一個現象就出來，我真的非常感謝師娘，我就非常感謝師娘這樣，我跟你講，到那時候，唉呀！你愛我在十三樓，再怎麼樣都 ok 啦！這所有的東西都不見了（K1255K）。我就發覺了，真正的讓我過了這個關，你知不知道，而且我就覺得真正的不是一個形式上的大家在一起，而是真正的心在一起就好了（K1257K）。」

這是一個生命轉軌的完整過程，可庭說轉，真的一兩分鐘就轉了。從事件發生，當下情緒作主，拂袖離去，中間得到老師、師娘以及夥伴間的體諒和關懷，看到自己常常都被遺下來、留下來的主要原因，也因為看到了小時候的這個點，才讓她這個生命有了轉軌的機會。

其實真正看到，加上運用課堂中老師所教的法，最後完全進入中軸中轉化，速度是很快的，中間在情緒體的流程，會因個人修煉進度而有所差異，可庭就這麼

「趴趴趴」，「收收收」，看似簡單又不是那麼容易，歷程中與同修們共修時的分享，引出原生家庭事件，以及平時出現，但被自己忽略掉的部分，這是一個關鍵，當相同模式一個個出來，重複發生時，才會看到原來我竟會是這樣的一個生命，原來我簡直是「無聊透頂的扯」，也因為可庭向內看見真正的自己，看見生命所運轉的模式，生出感謝的心，念頭一轉，一切都不一樣了，怎樣都好，「怎麼樣都ok啦！」因為「所有的東西都不見了」。

從文本分析發現可庭走過的歷程，得到：觀照情緒無俚頭>自覺收束歸中化>自省轉化感謝心=圓滿，怎樣都OK。從她走過的一系列過程，猶如周志建(2012)所說的：故事隱喻具有療癒力量，是近年盛行的一種後現代柔性療癒；他從自己最擅長的敘事故事看到「只有生命可以抵達另一個人的生命。」相信這樣的一個模式，套用到任何一種生命身上，都很適用，也很實用，原來生命轉軌要透過真正走通，自己真的走過整個流程，才得以圓滿，所謂的圓滿也就是對事件的一種接受、接納和釋懷，自己走過，更有能力協助他人，這對助人工作者是很重要的一環。

二、長養慈悲心

生命的意義是一個解構人類存在的目的與意義的哲學問題。榮格認為一個人的「自我」朝向「自性」的轉化過程為「個體化過程(individuation process)」，意指一個人的人格整合過程，或自性的發展過程，也是一生當中意識與無意識的整合並逐漸邁向徹悟的過程。換言之，也就是導向能對全體覺察的心靈發展過程，尋求更高意義的探索，以成為他（或她）的真正自己（Hannah，1998）。從文本中清晰看到所有研究參與者都是經過這樣的一個過程，進而投入到志工行列。

當奕雙從身心靈各層次得到調理，發現人事境都是因為自己的改變所回應過來的結果，她堅信自己已然走上大愛光道路，很多想法透過人事境的提醒，她終

於明白，她到國外還是選擇到熟悉的佛寺做志工，每當看到法師的辛勞，她就會找機會幫法師做大愛手，她覺得可以讓法師幫助更多的生命，這個部分所做的一切與原有宗教是沒有任何衝突的，也知道為何自己竟是如此歡喜做志工。她說：「我目前沒辦法用財施來供養法師，可是我可以用我的大愛手來照顧法師的法身慧命，讓更多的法師有更多的體力去造福眾生（E1139E）。我覺得我們都是再來人哪！我們在這個地球上，都是相約而來的（E1141E）。」弈雙覺得老天爺讓她走過了生命的歷程，歷經人間苦痛，親身體驗才知道每個生命真正的需要。而且一路走來，「我現在終於清楚了」（E1157E）。

涵文進入和氣大愛的修煉行愿中，涵文看到不一樣的服務心態，用老師所教的法，時時把自己帶往裡面看自己內在，也較易看到本身慣性所在，她了悟到自己心性轉變後，不再只是幫助或護持生命而已，她說：「在修煉行愿當中，老師的法是時時帶我們往裡面去看，我們比較容易去看見我們比較會出現的一些慣性，或則說更能夠去看到自己的內在，以前所不認識的一些東西啦！然後對於心性的轉變，還有一些服務的心態也比較不一樣（H1263H）。」涵文經歷兒子的一些過程之後，發現在生命與生命之間的互動，不再有我高你低的比較心，而是從中能夠感人所感，長養自己的慈悲心：「自己要去經歷一些苦之後才能經歷別人的苦，妳才能感同身受。其實大愛光會讓我受苦，一定是有他的用意，那這些受苦，因為受苦讓我們去經歷和增長我們的慈悲心（H1278H）。」

育容也覺得觀音菩薩的慈悲，就跟老師的慈悲願力「完全一模一樣」。菩薩用「慈眼看眾生」每個生命都有其獨特性，及必須要完成的人生課題，唯有用正向的理念回應，真正願意面對後，才能化解，心量也將更加擴大，猶如大地的包容力。我們都希望眾生能離苦得樂，這份慈心悲願，是與生俱來的，坦誠地打開自己，與我們有緣的生命自然會尋光而來！

從服務過程送出光和愛，最終目的就是實踐「學習、善待、成全與圓滿」的核心價值理念，而丹綺所認知的慈悲卻是其中重要的一個環節，她說：「然後整個團體，他想要去分享的或者是...就是一個慈悲，所以老師在帶服務，服務就是基本，核心就是慈悲（D1368D）。」慈悲是不帶執著的愛，是唯一不夾雜恐懼的愛，這種愛才是清淨的。因為帶有執著的愛是枷鎖，蘊藏了情緒的狂浪，往往製造一種看不見的鐵鏈。要愛，但不要執著。慈悲心的另外一種是「愛」的表現。無我的愛，才是真正充滿慈悲心的「愛」，不求回報的「真愛」。單純的去愛，讓愛為我們帶來的是喜樂而不是痛苦。人生活在無常而又短暫的世間，其實爭不了名利，也帶不走財富。重要的是要能覺醒真理，探索生命的能源，懂得追尋大我人生，懂得於日常生活中，隨緣生活、隨心自在、隨喜而作，才能感受生命的無限光明（海濤法師，2011）。

進入社會服務的大能場，最重要的是一顆清淨無染濁的心，研究者本身在做的就是生命現場的直接關懷，需要的是每天不間斷的精進修煉，此外，對法的相應與實踐上，從學習到職場上必須實務去做，丹綺認為這就是一種慈悲法，這就是現成的最好實例，她說：「譬如說妳本身就是醫院當護士的，所以妳本來就是有在做生命的關懷，特別是臨終的部分，對啊！這就是老師要帶領的方向是一致的，很契合的，妳不管是受傳大愛手、和氣照顧，然後醫院關懷、大愛手服務，這完全都是一樣的，所以妳可以立刻把妳在修行方面妳自己本身的學習，立刻帶到職場上面去做分享，所以這就是一個走入眾生，一種慈悲法。不是嗎？妳就是一個最好的例子（D1378D）。」大愛手傳送給生命的就是「慈悲、溫暖和希望」，把這樣的能場完全不求回報，無條件地傳送出去，就是醫者之心，這就是關懷，就是服務。

海濤法師說：愛的昇華就是慈悲，慈悲的昇華為大慈大悲，有了大慈大悲的心，所有的功德都在裡面。周瑞宏老師在課堂中指引內容：「靈性開啓就是慈悲

心的啓發，如果一味地追求靈性啓發、追求自己想像中的那些境界，那樣開啓不了。從慈悲心入手，是最直接、最具體的；如果只追求智慧，很容易落入頑空。頑空就是一種假象的修行境界，最後因為沒有慈悲心，很危險！因為智慧越高，越容易鑽、越容易卡、越容易走偏；智慧高了沒有慈悲心為輔，非常危險！」所以「有道無德變成魔」，就是只有智慧，只知拼命修煉，只想要拼命拿自己想要的東西，實際上你拿不到的。生命上層的追求，和人間的追求、和這個世俗間一切有形有相的追求是不同的，而是要用心去相應，不是你拼命怎麼去做就可以的，而是首先要轉換心態，所以我們講的是精進，不是追求。這個追求就是精進的意思，而不是用自己的自我心、用慾求心去追求（田野筆記，2013.10.01）。

三、整合靈性需求

丹綺透過體驗一切事物來擴大或彰顯自己的內在，透過超越自我，與內在連接，與內在做整合，希望深入瞭解「我是誰」。從對自我的瞭解與提供身體給我的父母間，甚至進入社會與學生的互動，都與生命的整合息息相關。丹綺說：「那我的方式是我去看到什麼事是我真正想要的，什麼是我可以整合，我在我的內在整合（D1222D）。」

丹綺用自己的方式進行內在整合，她原先害怕演講，害怕與人溝通間是有關連性的，所以她選擇獨自去行願，選擇跟隨自己內在的引領，獨自修煉，持續煉和氣，用自己大愛手去助人，每個人都有自身學習的路徑，每一個經驗都是可貴的，尊重每個個體，靈性是每個生命要追尋的，只要願意都能進入，重要的是個人的抉擇，她對團體的認識也是停留在她所認知的一環。她說：「它（和氣大愛）的定位很清楚，就它是一個靈修團體，...在煉的的方式上，它走的比較是一個苦行，就是要強調你就是不斷去做，一直做，一直做，用那種方式來修，這是在修的方式（D1368D）。」

每個生命對「苦」的感受不同，研究者身歷其境的修煉過程，所有的苦都來自於自身所製造出來的，當我們的起心動念處於負面狀態時，立如松當中立刻顯現生命真實相，為何會有痠麻木脹痛，這些只不過是提醒大家，切莫對自己的身心再置之不理，對自己的內在必須予以適當地提供關懷，真心地愛自己，當內在道路通透時，所謂的苦不再發生，取而代之的是輕鬆與輕盈、清明與自在，所以丹綺所謂的「比較是一個苦行」當然也會因人而有所差異！

一般來說「苦行」是印度各宗教所修行的一種方法，印度教中人們通過苦行獲得神靈的祝福，獲得到解脫。然而就和氣大愛之法的煉，很多生命在身心靈重整之後，歡喜自由，喜不自勝，實在無法用語言文字道盡，所以周瑞宏老師會說：我是一個凡人，因為外祖母——我的靈性導師老人家的點化引領，接上了生命本源之光，了悟生命本源就是光和愛，每個生命本有無限光、無限愛、無限祝福在其中。這是一個充滿靈性之光、靈性之愛、靈性之美的大愛光慈場，讓靈性得到開啓，生命的通路得以打開。

丹綺一直想要了解人生的根本意義，生而為人，就要為自我負責，她走的部分是自覺的獨善其身，同樣得到身心靈成長，又可以保有自身的單獨與個體性。她說：「靜心非常強調單獨跟個體性，所以我們覺得靜心，帶給我們身心靈的成長的蛻變，並不需要走入團體，並不需要一定要去做分享或邀約別人一起來靜心，這個部分是沒有被強調的（D1379D）。」對於丹綺個人的而言，她每天仍然會讓自己有一段靜心的歷程，猶如對榮格而言，自性很弔詭的「不是」自我本身。它不僅止於是個人的主體性，它的本質超越主觀的領域。自性形成了主體與世界或存有（being）結構共通性的基底。在自性中，主體與客體，自我與他者，都結合在共同的結構與能量領域中。自性包含兩種深層意義：1.整體性的原型意象，這些意象可以透過超個人的力量來賦與個體生命意義，例如，基督、佛陀、或者是曼陀羅；2.心靈的核心與整體，能夠引領個體朝向自己在無意識中所追求的目標

(Hannah, 1998)。

在人生旅途中，每個人都有不同人生課題與階段需要克服，丹綺的個人靈修方式，剛開始是靜心的存在，以及之後在和氣大愛的大愛光，每人進度不同當然結果也會不一樣，她認為不須要比較，也無法比較，因為最後結果都是回到生命的核心本質。丹綺說：「就是如果你把他再回到最核心的問題，就是「我是誰？」這個問題，本性！對本性的探尋，這個部分不會有衝突，只是就是可能就殊途同歸嘛！也許老師是從這個途徑路徑在帶領，回到源頭，那奧修是從另外一個路徑在帶領，回到源頭(D1238D)。」很多人都不知不覺在做這種事，包含個人感情，兩人相戀，你過去的所有一切都要切斷，你只能夠愛我，只能跟我在一起。那是靈魂層、肉體層的思維啊！要把這思維整個打開，雖是不同的帶領的帶領方式，但回到的是同一個源頭，在本性的探尋中就是「殊途同歸」，就像弈雙、涵文也有佛教的經歷，昭慈、循中和可庭也有過靈性的追尋。

育容認為所有的法最後都到同一個地方，她自己跟隨老師行的是中庸之道，她從來就沒有懷疑過，因為老師的法和觀音菩薩、和儒釋道所說的都是不變的理，她對從一貫道來的同修也是分享：「我們就是修一個中庸，這是中庸之道、萬法歸宗都沒有變，你所修的佛教什麼的，道教、儒家，我說喔！儒釋道完全一模一樣，這個是萬法歸宗，老師帶的是一模一樣的，所以我就沒有懷疑過，我就很清楚喔！」(Y2189Y)

周老師強調：「和氣大愛是中性的，是一個資源，是每個人內心的修持。我們要把生命中的每一個人當同修，一同在修大愛光充滿、大愛光圓滿，修生命圓滿、靈性圓滿；而這個圓滿是要跟每一個人一起修的，而不是我跟某些人圓滿，跟某些人不圓滿，那怎麼可能圓滿呢？所以把這個想通以後你就不會去分，只會感謝、只會祝福。我就是因為知道大家都有這種痛苦，我自己也經歷很久這種

痛苦，所以才會知道要傳光、要把大愛光帶給世人，就是要用這樣的心胸、這樣的心態、這樣的精神，就是引領、造就、玉成、成全、護持，而不是占有」（田野筆記，2013）。

循中從各個宗教中尋找道路，自己的心願對應佛教的一大事因緣，和老師心願的呼喚很契合，最後希望跟隨老師弘法與學習，他記得自己四十歲已經到處在找尋道路了，對許多宗教像佛教、基督教、氣功多少都有接觸，也沒有偏向哪一個，他看了很多聖經裡的故事，摩西與救世主的事蹟，因為老師所講述的中國古風古禮，儒釋道等跟他的想法一致，要應著這個時代，出來「為眾生服務」，因這一大事因緣讓循中覺得時候到了，所以老師一呼喚就自然投身進入。所以周老師說：「和氣大愛要做的是世界大同，世界大同就要從宗教大同開始。宗教大同並不是每個人都不要自己的來源，而是要回到源頭的宗旨——任何一個光明的法門、發心救世的法門，起始的理念都是一樣，就是不要有分別心（田野筆記，2013.10.01）。」

無論信仰哪一個法門，若用得適當，自然就會相應；用得不當，就不相應，這是看個人的根性。為什麼信心不堅固？就因為根紮得淺，對佛教不能深入，這時要怎麼樣？就要立功、立德、立言。立功是幫助他人；立德是默默中幫助旁人，不一定叫旁人知道；立言，我們慈悲口，方便舌，有錢沒錢多作德。我們能說真話，不打妄語，說得實實在在，這樣經過千錘百鍊，那道理一講出來，任何人都推不倒這個真理。（宣化上人，2004）。雖然對法門說法不同，但其實指向是一致的。所以修行就是修煉行愿，從做中去行功立德，去積聚福德資量，真理是不須說，都是同一個理。

人唯有隨順自然，在自然無為的情境下，那是內在本性自然的流露，所以時時回歸中，自然理事圓融通，每個人有每個人不同的進度，因應個體的需要，就

應現了八萬四千法門提供人們來選擇，適合自己的就是最好的方式。奧修說：宗教的需要有如藥一樣，是具有療效的，你病了，所以需要服藥；你病得越重，當然要吃更多的藥，當自然狀態消失時，社會就病了，當自然狀態被遺忘了，人就病倒了，所以要記得隨時偕同自然放鬆下來，因為常見當你努力要變得自然時，反而那個努力的結果卻是悖逆於自然的（Osho，2003）。

所以自然無爲，本就無法比較，也無須比較。丹綺說：「我覺得大愛光就是和氣大愛這邊用的說法，存在就是靜心這邊的說法，...所以在和氣大愛這個法裡面都會有每個人的進度不同的狀況，何況是不同的靈修方式，所以我覺得這是可能就不能比較（D1242D）。」人類所追尋的價值，由於終極性的價值與目標，不僅眾多，還相互衝突而難以共存，尤其是缺乏一個共通的衡量尺度，根本無法在其間比較高下，人生沒有所謂的圓滿，而是一個主體的個體自己的選擇出來的價值理據，以一種巨大的人類自身理性的能力，與信心對自然世界、物理世界及人類社會加以理解而建構的一個客觀理性的完美、和諧與進步的新的世界秩序。（劉彥昌，2004）

Brant Cortright（2005）認為人類因為有靈性的需求，以致產生各類靈性傳統與流派的蓬勃發展，各種宗教活動，或與心靈成長相關的活動、學派不勝枚舉，靈性議題源自於東方文化，卻在西方研究理論中生根茁壯，需要用全人性與高度的深入宏觀來探究，使人更健康、更成長，使危機化為轉機。

許多靈性成長課程帶領的方向，都基於靈性傳承與修行，揭露了我們靈魂與本體中最深的層面。有鑑於諸多心理層面的學習常讓停留在於靈性與物質生活的二元對立之中，因為對於物質生活層面的議題產生分離或是批判的態度；小我與心理模式如何阻擋我們活出我們的本質。因此在課程設計上大多提供了精準對焦方式讓我們的覺知觀照更加敏銳，並將這些深入的學習整合到我們的身體系統

裡，同時也將靈性的了解與修持融合到日常生活中，很適合在靈性領域裡渴求成長的夥伴，因為這些層面都是自然達到的，所以身心上的一切「煩惱苦離心、痠緊痛離身」是可以達到的，自然從本質上改變、轉換，整個生命能場轉換為靈性層的生命狀態，成為利人利己的傳光人，這是必然的（Sanaya Roman，2012；周瑞宏，2014a）。

綜合本研究文本分析後，從修煉到行愿「煉、悟、做」的過程中，療癒自在其中進行，最終從危機中轉機、壓力轉向及生命轉化，歸納出和氣大愛志工身心靈療癒的圓滿路徑，如圖 5-4 所示：

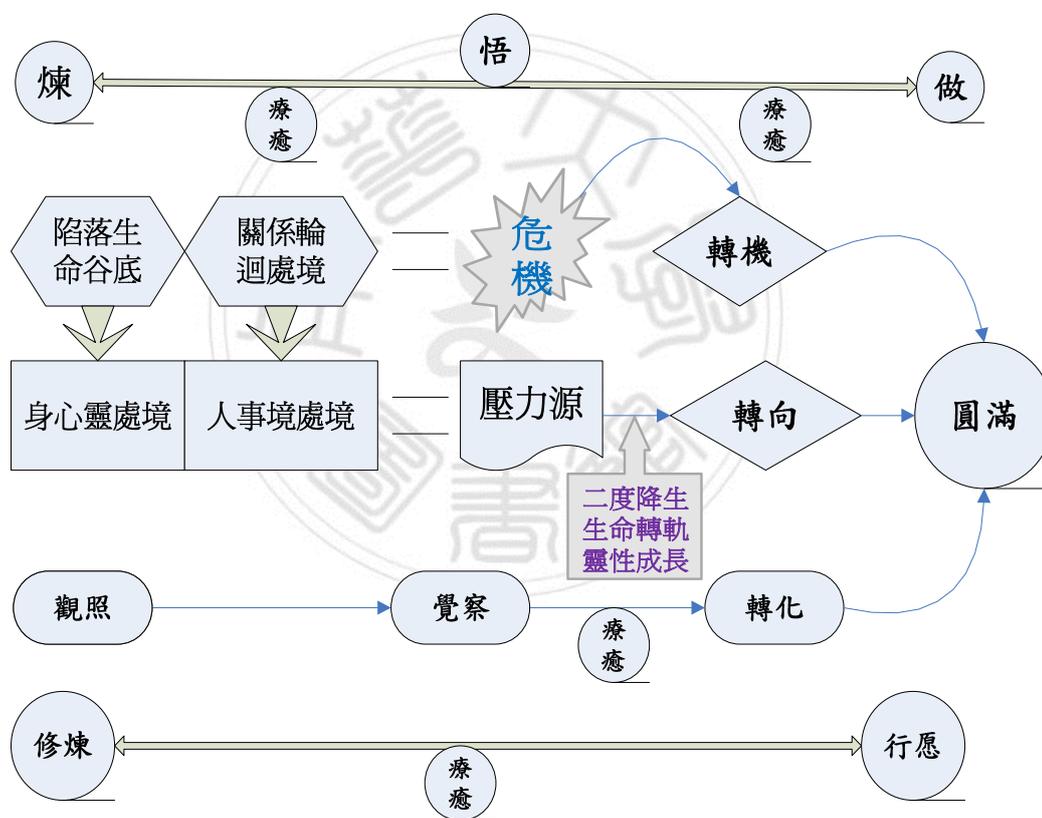


圖 5-4 和氣大愛志工身心靈療癒的圓滿路徑
（資料來源：本研究整理）

第六章 研究討論、結論與建議

本研究是以和氣大愛志工為研究對象，採用質性研究參與觀察法及詮釋現象學做為藍本，進行深度訪談，旨在瞭解和氣大愛志工啟蒙與身心修煉、以及和氣大愛志工行願與社會服務之概況。本章根據前兩章的研究分析及發現，提出本研究所發現的結果、結論、建議與反思。

第一節 研究討論

本研究發現和氣大愛志工在其經歷生命轉軌過程，人際關係互動或文本脈絡中所延伸出來的部分，在論文中無法完整探究，擬以發現結果與文獻間從幾個角度進一步討論：

一、生命苦難經驗對和氣大愛志工生命的意義

在現實情境中，和氣大愛志工面對的苦難經驗與帕絲（Parse）闡釋的「人類適轉理論」不謀而合，志工們在生命的洪流中，如臨深淵，如履薄冰，無論身心社會關係或精神層面的種種試煉，面對看似不堪的錐心之痛、負面情緒、負向關係，具象化的生命模式，在遭逢大愛光的那一刻猶如凱博文所說：面對人類不幸與悲劇成因，沒有一個絕對安全的地方，能讓人們躲開那些必經遭逢的險境。雖然如此，希望與絕望之間僅一線之隔，苦難經驗或許會帶來負面的封閉、孤立、痛苦與沉溺，但不意味著就喪失了整修、重建自我與世界的可能性，特別是受苦的道德經驗，具有重建我們生命與他人生命的潛能（Arthur Kleinman, 2007）。從這些看似對立，看似僵化的情境，反而是生命的一個重要轉捩點。

因此，也讓和氣大愛志工有機會經歷生命的轉化過程，從自覺中願意坦然面

對課題、從自省中期望走出藩籬，把所有散亂、紛亂、複雜的心念經由法慈場的凝聚，鍵入生命核心本質，這正是帕絲所謂的「適轉」的過程。帕絲表示「現實」是由多面意義所結構而成，經由個人的價值觀及意念表達出來，她強調「整體人」的概念，人是身、心、社會、靈性四方面的總和，是無法切割的，有些志工表面上看似擁有一切，實際上完全不能作主，個體所在乎、所看重的一切，在離不開人事境的牽纏時，就毫無主權可言，所以身體慢性的痛中，可能蘊含著人際關係上的不圓滿，而人際互動上的衝突，也可能起因於心念的固著，然而信念一轉，一個思維得到不同的轉換空間，所有人類面對環境中的各種狀況，經由每日生活中時刻的適轉，意義也就不同；所以在生活中，我們連結到一般事件重要性的變異程度，都是經由經驗所構成的意義，而經由用個人所推斷得來的解釋，也從推斷的關係中得以成長，轉變是改變中的改變，是在一個慎重的方式下重新共組（盧美秀、鄭綺、林佳靜等合著，1998）。所以人類適轉理論，也適用於本研究中志工的生命轉軌或生命轉化之說。

二、置身法門修煉對和氣大愛志工的意義

和氣大愛志工置身法門養成訓練過程，在人與環境始終不斷的互動中，可以從金氏（Imogene King）1971 所發展出的「目標達成理論」得到印證。志工們的修煉互動系統，包括個人、人際及社會三個動態、開放與互動的系統，也就是從個體、團體與社會間形成一個動態的互動系統。無論在課程進行、老師與弟子間的相遇，各自具有不同背景、感受與認知，而出現不同的行動，當雙方透過語言和非語言的訊息傳達、溝通，對彼此理念和狀態有所反應，而進入人際互動與交流的階段，在確立進入修煉的目標與達成的方法、途徑，在交流步驟下，藉由聯繫社會的專業組織、具有威信的專家與特殊權威身分的人士或團體，共同合作協調，以幫助學員達成目標，維護健康與執行社會角色功能，這是個體利用內在環境能量的轉換來調整外在持續變動的環境。也就是說是個體經由使用適當的資源

來克服內在與外在環境的壓力，而獲得生活最大的潛能，從不斷的適應中達成身心健康（盧美秀、鄭綺、林佳靜等合著，1998）。

和氣大愛志工主動了解、認知理念的帶領、真正相信任何人事境的靈性之愛，因為如果只一味地順著你所要的給，那是溺愛，在順境中是不容易青出於藍而勝於藍的，所以看似不順遂、心境看似波滔洶湧，有不平、不滿，有時不一定就不好，而是要自己會看，我這個生命怎麼了？會看自己，才有能力看別人，因為自己走過的課題，自然變成這一課題的專家，這就是因為內在靈性希望造就你，一直在為你想辦法，所以不斷地給出測試、給出考題，轉念之後，這沒有不好，而是經驗的累積；所以在和氣大愛的志工因為真正地相信法、相信老師，體驗到本質中的靈性之愛，有了切身的體驗，有了目標，循著軌道，才能往自己希望、期盼改變的方向前行，才有可能進行生命湯底的全面更新，讓內在能量的改變很快得到調適，真的「一切為我而設」看到了，修煉會從苦境轉為樂境，自然就有能力讓生命離苦得樂。

總言之，在和氣大愛中是允許出現不同的行動，正如 King 所持的目標達成理論：「唯有當雙方透過訊息傳達、溝通，對彼此理念和狀態有所反應，從不斷的適應中達成身心健康」的前提下，相信這樣的目的都是往發揮生命最大值，讓潛能展現起身，進而獲得生活與生命的最大潛能。因為當生命有所發揮時，大多數的志工從找到自我肯定、從體現生命意義、從身心喜樂中獲得靈性的圓滿，這是用金錢所無法買到的，從研究發現早期進來的大都因為身體層有疾病在身，在有傷、有病的狀況下大都經過療傷過程，而後期進入的同修從靈性層修煉入徑，因為靈性是我們內在的明師，會主動積極帶領修煉，從中啟發內在力量，主動心一出來，透過組織結構性的關懷團隊帶領，自然就有更多生命願意加入服務生命、服務社會的行列，每個人都想給予，手心自然向下，不會勉強，能付出，從心而出的喜悅，自然是不斷的，修煉行愿猶如兩條腿走路，缺一不可，身心靈整體健康

自然就能從修煉行愿過程得到「中軸通貫、不療自癒」，這個結果是每個人想得到期盼得到的，但前提是要怎麼落實。因為目前不再是個人單打獨鬥的年代，而是進入夥伴結盟的團隊運作，最後所要達到的目標與成果，這個部分完全印證金氏所說「動態互動系統」的內涵，都是一致的。

三、服務經驗對和氣大愛志工生命的意義

愛和關懷是宇宙力量中最普遍、最巨大和最具神秘的精神能量。本研究發現和氣大愛志工都有找尋生命意義的經驗，研究參與者進入服務場景，顯現精神奕奕是必要的，在人際關懷直接表現，歡喜傳光，因為這些因子比治癒本身更有健康性。以 Watson (1985) 提出的人類照護理論來檢視，幾乎所有進入服務行愿的志工都必須具備這些特質，華森所運用的都涵蓋在這十大關懷要素中，就是人本存在主義的概念 (1) 具有人道主義的利他價值觀；(2) 提供信心：希望；(3) 具有對他人與自己的敏感度；(4) 具有助人：信任感的人際關係；(5) 能促進表達及接受正負象的感受；(6) 促進人際間的教與學；(7) 具有促進存在主義：現象學的思想及心靈的力量。及衍生自科學原理的應用：(1) 具有創造性的問題解決關懷能力；(2) 能提供支持性、保護性及促進身心、社會、健康的環境；(3) 能提供人類不同需要的協助 (盧美秀、鄭綺、林佳靜等合著，1998)。華森理論的基礎主要在於了解健康、疾病和人類經驗，得到身心靈三者的整合與和諧，並且感受到感覺自我與經驗自我間調和一致。因此，和氣大愛志工希望經由行愿、經由送出光和愛，將生命推到最高點，體驗自我實現、天人合一之境，進而踏上「關懷生命、關懷內在、關懷地球」的這條人生列車上，其因應之道就需要建基於相信、接納，在進入相應之後，才能讓人與環境緊密連結形成自身的慈場，因為在接上大愛光的那一刻，確實在充滿光的狀態下就比較容易轉念，正向思維也需要不斷地練習直到成型，才不致動搖；此外，志工們都希望為生命付出一己之力，希望積極投入，因此啓發正向思維、得到人際關係的圓滿是必須的，華森的十大關

懷照護因子就能夠把這些生命裡面舊有的能量格局和結構融化掉，從各種形態中歸回到圓柱形凝聚定型。從行愿中自然啓發，從研究中發現志工們的覺知力是在不斷地付出下被打開的，可以感知個人身心上的堵卡或變化，隨時進入觀照、覺察、轉化的循環，修煉自己、不要求別人，因為真的當生命開始有所改變，更願意修煉，這種善的循環需要擴大，需要推己及人，從自身做起，每一個人都把自己照顧好，社會上就增加一分正向的能場，相信進化地球，指日可待。

第二節 研究發現與結論

壹、研究發現

研究者藉由半結構式的深度訪談，訪談了七位和氣大愛志工，並以研究者直接在課堂中的前理解與田野觀察回到事物自身存而不論，逐一撰寫成文本，透過文本與文本間不斷地對話，以詮釋現象學方法論加以分析，發現四個主要內涵結果：

一、從自覺、自省中找到靈性之愛

置身生命底景，發現和氣大愛志工們從文本中毫不保留地顯露其人生困境，這一道道關卡，這些不為外人道的難處，都在面臨各自願意著手處理這些課題時，在關係建立的最後願意發顯那最隱微的創痛，這都是因為他們自覺到了，更可以確定志工在選擇接受此一訓練法門之前，都有各自生命苦難的經驗。

受苦是一種基礎的流失，如臨深淵，如履薄冰，人懸立於深淵之巔，是日常生活中最隱晦的危機，頓無所依的處境裡，志工們總是努力想辦法克服，甚至趕

緊避開，他們從自覺中自省，也是生命的自醒，從病態靈魂二度降生中醒覺，當內在轉到一個與過去全然不同的平衡位置，從此活在一個新的能量核心；從家族呈顯出的絕望生命模式自省血脈的課題的重要，願意坦然正視這個課題，讓家族有了一線生機；也從面對原生家庭精神產物下自覺那永無止息的壓力源，自省遭逢此一悲歡離合的境遇，期望走出藩籬，因此在人生旅途中，無論面對生命資源中關係、工作、健康、財富等考驗來臨時，總可以在事過境遷、親身經歷過之後，能夠借鏡轉境，生命的美好，來自於自我的苦、自我的痛，唯有自己在谷底中掙扎過、努力過，最後的擁有才是最真實的。在人性旋渦中、在生命困頓中、在家庭關係中、在社會人際環流裡，志工們自覺到不能隨著宿命沉浮，毅然決然走進法門訓練，過程中從課堂中心法的指引、功法的修煉，發現志工們總是在看似不堪的人事境背後找到那份至真、至善、至美的靈性之愛，走過個體的心路歷程，在義無反顧的跟隨下，終能踏上一條築夢踏實之路。

二、從自立、自了中根本改變生命質性

「相信」是生命中最大的力量與根本來源。華嚴經云：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」從研究中發現和氣大愛的志工們進入法門動機主要來自相信，進而信任、臣服內在明師（靈性），以及大愛光老師在法上的帶領，其中有很深相信愛的本質。認知從自立中負起生命的完全責任，覺察情緒，開啓內在空間，能夠自己化解、處理自身的問題、課題，從自了中根本改變生命質性，願意徹底把湯底給換了，這一切的一切全在於個體當下主動之心的抉擇。也就是從志工進入修煉軌道，從按下百日築基的那一刻已然啓動，走過身體痠麻木脹痛、自動持素、及生命起起伏伏的心路歷程，體現「痠緊痛離身、煩惱苦離心」的美妙，每一位志工都可從課堂中的學習，在功法的實踐中，得到體悟和禮物無法計數。

學會從生命模式看行爲，看態度，接著是情緒反應，緊接著就是起心動念！因

為「一切為我而設」生命發生的所有的一切，來自於起心動念，無論自己怎麼找理由，一定會回到自己身上，自己所得到的也是自己所送出的；從明理中走過底景，見賢思齊，見善則遷，有過則改；因為「人生以服務為目的」修煉的目的就是要服務，行愿者是為了要出來服務人群，要做大事就要有大的氣度，這是行儀培訓氣質的內涵之一；因為「己達達人」，先要讓自己成功，才能夠幫助別人成功，而這也正是孔子所說的：「君子安其身而後動，易其心而後語，定其交而後求，故全也。」把自己安頓好了，才有足夠的能力幫助別人，當志工們自身願意相信、願意轉變，自然從凡俗之身往聖域之境邁進，也實證應驗「身體健康、心性光明、大愛圓滿」的和氣大愛境地，讓生命真的亮起來。

三、從關係轉向中得到自主

自我概念在生命早期即已成形，早期生活經驗對自我概念的影響極為深遠。一個人的基因生化以及環境因子都在疾病的發作及癒後上扮演了相當重要的角色。從研究中發現志工們早期彼此之間或多或少存有的創傷記憶，可以從非常個人的身體受傷記憶，到人際之間的身體創傷記憶裡被挑起。在日常生活中多數志工們都曾經驗過情緒上的起起落落，人真的必須死於虛妄的生活，才能降生於真正的喜悅中，所以看似不堪，看似極其負向的結果，反倒是生命轉軌之機。

在家庭關係上，身為家中一份子的個人，對其家庭感受與價值感，從願意面對的那一刻，無論從關係、從期望切入，發現疏離課題的轉向契機，來自於志工得到對關係上的主要對象或事件有了新的解答、認知或了悟，在認知上的釐清、在觀念上得到釋懷、在關係的裂痕中找到認同的根源，從信念中真正轉軌，也從關係的轉向與釋懷中得到療癒，當然就從本身的身心靈、人事境得到健全，身心健全下自然擁有無以比擬的自主能力，一切就是自然而然，生命得到自主權後，就能自在地貢獻所長，隨方就圓展現行動力。從關懷內在之餘，真正啟發自助助

人、己利利人，進而落實服務社會、關懷鄉里的心願。

四、從慈悲喜捨中得到真正的自在與自由

和氣大愛志工們早年都有找尋生命意義的經驗，就是從這些生命身上因為有這樣的追尋，進入養成訓練過程，很快就得到調適，發現生命的意義在於滿足人的真正需要，建立人的價值觀及在自我完成中也幫助別人自我完成。

志工們對外的服務就是關懷生命，從居家、從醫院、從社區、從學校、從監獄、從生到死，都有志工們走過的足跡，發現志工們如今的傳光不再是燃燒自己照亮別人的蠟燭，因為蠟燭有燃盡的一天，而和氣大愛志工從給予的同時也在得到，所以是「施受雙方同受益」，所以傳光行愿也不只是電燈泡，而是從修煉中得到猶如發電機般的慈場，用慈場的慈悲願力感染周遭的每一個生命，當然要想擁有這樣大的成效，志工們的歡喜付出，不是為了掌聲，更不需要喝采，展現的是無所求、無分別的靈性之美。

因為在愛充滿時，相信自己所得到的，就願意讓更多人也得到，這是一種善的循環；因為送出光和愛時，整個心靈都是欣喜的，更願意鼓舞更多生命加入；因為生命在發光發熱的過程中，內心充滿慈悲、充滿歡喜、充滿感恩，在大愛圓滿時，所有整個修煉行愿幾乎同時在進行，所有療癒過程也同時毫無預警地自然發生了，此時此刻自然沒有你沒有我，因為「本無分別是一體」。

貳、結論

本研究在詮釋現象學觀點的引道下，透過和氣大愛七位志工深度訪談與參與觀察，針對本研究目的，歸納出下列的結論：

一、置身法門訓練前，志工們經歷陷落生命谷底及省思輪迴處境的苦難經驗

發現這些研究參與者選擇此一修煉法門之前，深埋於谷底已然烙印的負面生命模式、悲歡離合、照顧壓力與人生困境——憂鬱症、精神疾病、自殺或關係上的不圓滿等等，生命歷程中發生過的重大事件，總是對生命造成不可磨滅的影響。這些受苦經驗是日常生活中最隱晦的危機，猶如海爾所言的「薄力克」，有些人在這個存有的世界之上，從逐漸披露出獨特的世界觀，心中總會湧起對權利、對外境無限的嚮往，看到人類的命運究竟是否由超越其上的力量，或由各自法則來掌控，因為這些烙印最終還是無法左右人類的自由，在其現身的這一刻，有著生命無比的慈悲，在面對人際關係、個人發展或心理問題、精神受挫時，大都選擇更高層次的解決之道，同時也在身心歷盡的最後關頭，生命自然轉向希求得到靈性帶領，以尋求解套或逃避面對自己的內在衝突與挫折。

二、接受法門訓練因素，包括因為相信、因為家人以及因為自願而來；且經過「煉」的考驗與明理的調適歷程

發現和氣大愛志工遭逢大愛光的轉擇點各有不同因緣，有的因得到一大事因緣的呼喚、得到直接帶領、再者與「法」相應，最後是得到感動，這裡所說的每個機緣都彌足珍貴。而大多會長期留下來的，歸納文本分析後發現通常不外乎因為相信、因為家人以及因為自願三個因素進來。

從研究中發現和氣大愛之法的特色在於「傳」與「複製」。研究參與者經過「煉」的考驗與明理的過程。生命總在接上光、明了理，身體會取捨，這個部分也可以從研究參與者煉和氣後用嘔吐清理毒素可以了解，因為剛開始立如松、或煉和氣通常因為裡面的軸還很細，所以每位新同修都或多或少會經歷一段不舒服或特殊的過程，這些情況很需要像呵護幼苗般護著。修煉後在法中體會內在的力量，立如松得到「一鬆百病消」，得到肯定、得到認同，在靈性世界是沒有限制的；此外看到家人的轉變，看到家人得到的照顧，生命自己終於生出願意的

心、風雨無阻、腳踏實地，如法修煉，自然能緊追不捨，也唯有自己願意才能持之以恆，才能重生。

三、和氣大愛志工經歷一個認知、覺察、轉化與圓滿的療癒過程

大愛光「修煉行愿」之法，使內在慈場建立和擴大，能超越身體、靈體的遮障，進入靈性軌道，了悟及展現光明本質，啟動內在自癒力，掌握生命的主軸，開擴格局，主導自己的生命，發出無限的力量。和氣大愛志工們的療癒主要是透過認知、覺察、轉化與圓滿的一個過程：

(一) 認知：研究參與者因為明白大多數疾病的根源，來自於長期性的能量混亂失調，而心念的起伏和情緒的不平衡，又是導致能量失調的最大因素；明白了身體上的病痛，只是反映出結果，心念和習性才是致病和不快樂之因。

(二) 覺察：從中認知到這不是我要的，而覺察修煉的重要性。因為了解到，要讓身心靈整體得到健康的根本方法，就是連接上宇宙中大愛光，進而啟發生命中光明良善的本質，提昇能量振動的頻率；在日常生活與人互動中為何會發生問題，為何會不圓滿，原來罪魁禍首還是來自個體本身。

(三) 轉化：研究參與者從進入法門學習，從啟動修煉和氣的各種法中，深切地體悟自己的生命；信心和希望會從內在源源不絕地湧現出來，重整生命的價值觀，自然能用全新的一顆心面對這個世界。因此，一切看似橫逆、不堪，極為負向的關係，透過修煉提升振動頻率、透過行愿找到生命的價值，從轉念間真正了解到生命背後隱藏的靈性之愛，才有辦法從人事境的疏離關係中走出，才能對生命釋懷。

(四) 圓滿：這是身體健康、心性光明到大愛圓滿的結果，也就是參與研究的志工們從生活中用上法，就讓輕柔美愛的能場進入，享受生活這一刻、傾聽身

體的聲音、接納自己所有的情緒、因為相信愛、相信一切的美好，自然得以往內貼近內在，讓內心時時進入「寧靜、安詳、柔和、光明、溫暖、喜悅、完全開放」的大愛光狀態，生命從而充滿希望感與幸福感，終能將一切放下、釋懷。

四、從行願服務經驗伴隨而來的是自利利人，已達達人的生命意義

生命的本質為何？我是誰？誰是我？很多人窮其一生一世在探究生命的根本，生命到底是什麼？「此生所為何來？」沒有人可以提供給你答案，那是每個人要去自我探索的，生命的旅程，不是生命的道途。理論和實務是生命進化的兩大元素，這是兩條腿走路。只談實務，沒理論依據，生命原地踏步；有理論，不務實，一切空想，所以修煉與行願要同時並進。研究中發現菩薩和大愛光的理念之間有一個共通的契合點，就是慈悲，也發現各法門名稱雖不同，但其內涵大都是一樣的。和氣大愛志工們總能從義無反顧地修煉行願中，開啓自身本自俱足的靈性，所行出去的力量也越大，能夠把生命中最光亮的部分擴大，讓自然之美、靈性之美散發到身體的每一個部位。

世間上或有許多不為人知的黑暗、陰暗角落，但在和氣大愛志工們願意點亮成爲傳光人這一盞心燈的同時，每加入一盞，都能讓光更加明亮，從修煉與行願過程，幫助生命的過程中得到意義，同時讓身心靈、人事境自然得到療癒，邁向健康的最高境界，進而擁抱生命。相信我們的價值觀和人生經驗會不由自主地向外顯現，確定所有生命給出的實證就是最好的印證，而這些影響力無論是個體，或是團體，必然都是長長久久的，永留人心。

第三節 研究反思與建議

壹、研究反思

一、從關懷的本質意涵的反思

研究者從文本、從研究結果以及根據十餘年來的看見，因為確實看到許多乘客總是在路途中匆匆忙忙上車、下車，當然每個生命都有自己的終點站，只是每個人下車的時間不一，從中看到了關懷的本質意涵，不禁反思：

（一）對修煉觀望者的關懷——有些生命始終走來都處於一頭霧水、一臉迷茫的情境，總在不明就裡下，直接拒絕或鄙棄所學，或就只能在門外繼續觀望，就像有的人站牌到了，似乎就這麼一去不再回了，人生不就是這樣，當生命結束時，空空的來，空空的去，最後甚麼都沒學到，這豈不可惜，所以發現這些生命更是需要被關懷的，也就是得到真正的帶領，和氣大愛的前帶後，或夥伴結盟就是希望更貼心的關懷生命，另外也鼓勵後來者提問，就是有疑必問，不要帶著疑團，生命的修煉就是真誠恆，所以真心對待彼此、誠心求法、持恆修煉很重要，前提就是「關懷」。

（二）對地球的關懷——常言道：「天下道路千萬條，唯有修行一路不負人。」周瑞宏老師發下宏愿「啓發內在至善本質，圓滿生命進化地球」並且以身作則，就是朝著「關懷內在、關懷地球」去落實、去實踐。他說：當愛的能量成長到 51% 的時候，整個生命就具有的正向力量，而開始良性循環有了感動就會感謝，... 整個地球就有機會自然翻轉。提昇地球上正向能量百分比要從每個生命自身的改變做起。研究者從自身修煉行愿的經驗中發現確實如此，因為在醫院的生老病死苦中，看盡人生百態，有很多人因為在人事境中翻滾，在宿命中煎熬，難

得有機會改變自己、改變命運，就像那些人原本已到終點，結果在下車前突然有機會把腳給抽了回來，這是命運之神的眷顧，給出這個轉換的機會，機會來了是給準備好的人。

二、對置身法門修煉對和氣大愛志工意義的省思

研究者從結果以置身法門修煉對和氣大愛志工意義提出三點省思：

(一) 修煉是否完全要出於自願主動——答案是肯定的。修煉是每天都要進行的事，當然苦樂、冷暖因人而異，奧修說：「所有的苦都是自己製造的結果」嚐盡苦果，生出願意面對、願意改變之心，才有辦法適應接踵而來的不同壓力，想要得到甜美的果實，其實很簡單，當志工們願意如實地用法修煉，在立如松中每天清空負面能量，同時不再製造，時間夠了，自然是漸入佳境，否則所修煉的都不夠每天所耗的，當然只能原地打轉，或在低水位中舉步維艱。

(二) 訓練標準是否淪於制式與僵化——這是一個見仁見智的過程。逆修是在還沒發生時預作準備，先做沙盤推演，防範於未然；而順修是等事情來了再處理，一切都是自己的選擇，這個部分和醫療體系的處置延展是一樣的，目前強調「防病於未然」，而不是頭痛醫頭，腳痛醫腳的年代了，所以有預防醫學、有養生計畫，這都全賴於個體自我選擇，主權在自己。透過課程的規畫，有系統地進行培育，生命導師適時引領生命重要方向，這些本意都是好的，這都是靈性之愛。可以確定的是所有本研究參與者都是在明理之後，才有辦法持續在修煉行愿軌道中，因為必須從明理中、從實踐中欣得法理、品嚐法益後，更加確定自己走對了、走上了一條能夠協助自己的主航道，成為自己理想中的自己。

但為何不是人人一開始就是順遂的，生命個體經過人生洪流的摧殘，整個「體」早已體無完膚，靈魂或受損，或創傷、或傷痛常是被壓掉，常是未經處理的，自然需要先經過療傷過程，否則不堪一擊；另一方面，也因為法門訓練的內

容，都是為每個人量身訂做的，真正的訓練是在生活中，在每個互動中，所以這個生活法有時個人看似嚴苛、看似不以為然的人事境，主要原因還是因為每個人內在那一把尺，不知不覺在衡量、在批判，因為傷還在；生命不斷地起起伏伏、上上下下、起起落落，不斷從內在中的翻滾，讓自己不得其門而入、不得要領，因為傷還在；也由於信念不同，得到的結果自然就不一樣。

所有的規則、標準、道德、戒律都因人、因地、因事制宜，會不會變成了個人朝向修煉方向的障礙，答案是肯定句，有一位研究參與者一晃眼就是幾十年，有幾位參與者的家屬，有機會進入，有的甚至因沒有方向、沒有目標，不知為何而煉仍在原地打轉，有的或只求個平安，就像有了傷口擦個紅藥水感覺好就了事，這樣怎麼樣好的東西給你，都不見得是你所要的。因此，你想要甚麼？你要得到甚麼？常言道得好：「學生準備好了，老師就出現了」，重要的是自己所要的。

（三）進入法門修煉是否要做志工的迷失——事實上以研究者置身法門期間，團體在這方面是有鼓勵但沒有規定，所以每個進來修煉的學員不一定都會朝志工的路徑走，因為各自具有不同背景、不同的感受與不同的認知，生命中所呈顯的四大資源「時間、關係、健康、財富」也不一樣，這些都會影響擔任志工的意願。此外，要進入行愿軌道做關懷還必須有一定的修煉基礎，本身的光含量不足，本身的問題都沒辦法處理的情境下，是沒有能力行出去。另一方面，從行愿過程，不斷地把光傳送出去，送出去越多，所得也越多，從做中，從付出過程，其實也是在得到。這是煉悟做過程的一種善的循環。

貳、建議與限制

研究者參與此研究過程中，不斷地穿梭於文本、理論與經驗間，對修煉團體有了不同於往的認知與了解，對個人而言，無疑是再一次經歷自己這個個體生命

的總整理，而和氣大愛志工的修煉與行愿，從人際互動間、從家庭各種關係、從表層進入深層、抑或從身體層的健康進入靈性的成長，研究者發現身體各部位的療癒只要能夠進入到靈性層，當然就可以得到康復，這是一個質能轉換的歷程，而這些自然而然所得到的成果與體驗，可以提供給個人、給團體或未來學術界的研究參考，以下是本研究的建議與限制：

一、在個人方面

（一）得到靈性成長的機會

機會是留給已經做好準備的人。和氣大愛的修煉就是一個生命的轉換。靈性是精神事物的一切根源，靈性成長需要有一個完善的軌道引導，才不致有所偏差。愈來愈多的醫學研究顯示，藉由心靈的力量，可以減緩甚至預防許多疾病的發生。這些治療力量像祈禱、冥想、放鬆，如何而來？如何運用？為何有療癒的功能？在二十世紀之前，醫師敢於提出例如禱告等心靈力量，作為治療方式的研究微乎其微。但是進入二十一世紀，醫學界支持心靈具有健康益處的研究，已在東西各國間越來越普遍，和氣大愛所有法的帶領都朝向靈性這個目的邁進，所以選擇和氣大愛之法的修煉，可以提供個人多一個靈性成長的機會，當然也尊重每個個體的選擇，研究者相信每個人都有自主的能力，也相信大家的選擇都是睿智的，因為一切為我而設。

（二）從實證中找到生命意義的機會

「生命模式」是由一個個生命所造成的，你是個體生命的創造者，也是環境的維護者。你有什麼樣的生命模式？具有哪些行為？這些生命中，信手拈來比比皆是，生命裡就有需多自己熟悉的人，從一個疾病的背後就可以想到這些生命常有的模式，每個人都有脾氣、個性，都有自己的作為、喜惡，每個人都有自己做事的方式。在生命洪流裡，你希望走出那個藩籬嗎？還是你還想要繼續在裡面？

很多人都有追尋生命意義的經驗，也都在找尋一條可以實踐生命的意義的道路，當訪談歸納看見生命苦難的經驗，當回溯生命源頭的底景與照會，發現一個新生命的誕生是何其不易，需要經過多少人力的呵護、多少事物的照顧、與多少環節的成全，因為現在就有一個和氣大愛的法、一條道路，讓你來實證、來實驗，從行愿過程用科學的方法來檢視生命的走過。

和氣大愛的修煉系統可以協助生命從服務、從關懷、從不同層面以及對法的深入得到玉成，進入靈性的修煉，去發現、去探究、去尋思、去弄懂，改變慈場，改變能量場；也從生命本質的改變，自然更容易認識自己、了解自己、發現自己、展現自己，最後成就自己，生命實現是可以從個人做起的，從個人的改變，讓社會多出一些亮點，讓生命找到意義和價值。

二、對團體的建議

（一）和氣大愛養成訓練與研究層面結構化

和氣大愛之法中，無論是「和氣大愛祝福心念」、「煉和氣」、「大愛手」或「和氣照顧」都有實證效益做佐證，本研究僅侷限在和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗的研究，實在無法涵蓋不同的研究取向，期能建構完善的養成訓練結構化中，從關懷層面，從實證研究中提供生命轉化與療癒的成功模式，讓更多有需要的社會大眾得到，嘉惠更多生命。

（二）醫護界能應用和氣大愛之法作為輔助療法

對病人身心靈的照顧上，和氣大愛之法不失為一個好用、實用的輔助工具。因為醫護人員在照顧病人的同時，用上法可以讓自己同時得到，這是雙贏的健康照顧，自然增加照顧病人的信心。因為「信念」影響生理與決策機能，希望能把這個輔助機制與醫療處置結合，相信對傳統醫學所提供的實質療癒，會有意想不到

的最大效益，相信透過科學實證與許多病患的實例，能幫助醫療團隊得到最大價值，因為這些實質受益是可以被研究，被驗證的。

（三）和氣大愛之法應用到家屬悲傷關懷或急難事件的心靈照顧之上

在醫院的場景往往看到的只能做到臨終照顧這個階段，但是家屬的悲傷，除了在安寧療護定期舉辦的悲傷團體被照顧外，幾乎家屬所有的悲傷情緒是沒有人力及能力去照顧到的，四全照顧理念的落實，有時是無法完全落實的；此外，在大急難事件發生的現場，一片混亂的當下，許多生命處於顛沛流離、頓失親人或極度恐慌的狀況，需要更多安定的力量。在和氣大愛的生命關懷中，就可以提供這樣區塊的不足，可以提供這方面的服務，期望能夠貢獻這方面的經驗，讓更多有需要的生命受惠。

三、對未來學術的研究

研究者在訪談、觀察、整理、反思與寫作的過程，加上研究者過去的急慢性內外科醫療、安寧居家療護、臨終關懷與和氣大愛的經驗，逐漸釐出一條清晰的脈絡與觀點；訪談資料是極其珍貴、寶貴的紀錄，一些話語在反覆思維、來回閱讀中，研究者在論文脈絡中、往返於文本與文本、文本與理論對話，有再一次回到課堂間的感覺，隨著論文到一個階段的完成，甚至覺得有諸多地方是力有未逮之處，因此建議：

（一）增加研究方法的廣度與深度

本研究採用的是詮釋現象學的研究法，用深度訪談的方式進行，參與研究者僅有七位和氣大愛的志工。因限於研究者時間和對論文寫作經驗的不足，僅能在主觀的詮釋主軸視域下爬梳，過程中對諸多層面的看見容易疏漏，無法流暢地把這個研究法用得更透徹，不能從部分涵蓋整體，亦無法以井窺天。因此，建議可

以採用不同的研究取向，從其他質性研究、敘說研究、自我敘說或量性的研究方法切入。此外，在寫作時要隨時請詮釋現象學方面的專家（如老師、學長姊）提供不同視域的經驗和角度，讓整個論文呈現更臻實效；也從增加收案人數，由日常生活中，找尋不同的題材，或許可以從不同的視見中，讓更多的聲音、更多生活世界變化出來，呈現出不同的研究結果。

（二）深入修行團體經驗與交流

本研究僅只於和氣大愛中七位參與研究者，並無法涵蓋整個團體的聲音，另外因僅限於一個團體，無法涵蓋不同的修行經驗，若能深入不同的修行世界，不同的生活空間，交錯探討不同的議題，當可做為不同靈性成長的參考。因此，建議可以在同一團體內不同族群內為取案對象，或以不同年齡層的個案為對象，或從不同年齡層互相間對修煉的看見，或從不同修煉群體與群體間，讓彼此間共振出不同的方法與火花，相信是值得也是極為有趣的主題性探究，還有從本論文中亦可研發，從不同的子題更加深入。相信只要是對人類、對社會、對個人有幫助的團體經驗，都可在一個整合與交流中介紹彼此，從中也可以把研究風氣帶出來，活潑每個修煉的族群。

參考文獻

壹、中文文獻

- 三采文化（2010）。速效按摩輕圖典。臺北，三采。
- 中文百科（2011）。高上玉皇心印妙經（心印經）。2011/6/30，取自：www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/183580.aspx
- 中里巴人（2009）。求醫不如求己－養生救命大寶典。臺北：臉譜。
- 內政部（2001）。社政年報。臺北：內政部社會司。
- 內政部社會司（2001）志願服務法。2014/08/12，取自：http://vol.moi.gov.tw/vol/moi_law.htm。
- 尹祚芊、楊克平、劉麗芳（2001）。臺灣地區醫院護理人員留任措施成效之評值，護理研究，9(3)，247-258。
- 王明珠（2012）。身心靈整合的全人生命。臺北：新銳文創。
- 王恩祥（2001）。社會支持與受震後學童創傷反應之相關研究。靜宜大學青少年兒童福利學系。
- 王唯工（2010）。氣血的旋律：血液為生命之泉源，心臟為血液之幫浦揭開氣血共振的奧祕。臺北：大塊文化。
- 王淑貞（2006）。痊癒能量的連接－接觸治療。慈濟醫學，18（4）：52-56。
- 王靜雯（2010）。朝向整合之路－奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生

活的影響之質性研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職碩士論文。

玉里書 (2014)。如何區分憂鬱症與躁鬱症？2014/08/12，取自：http://eroach.typepad.com/yuli/2004/12/post_11.html

田誠陽 (1999)。中華道家修煉學 (上冊)。中華道家築基修性法——靜功法。宗教文化出版社

石世明、張譯心、夏淑怡、余德慧 (2005)：陪病伴行：癌末病房志工的良心照路，安寧療護，2005，10 (4) 395-411。

印順導師 (1993)。妙雲集-成佛之道。臺北：正聞出版社。

吉本伊信 (1937)。內觀療法。2014/08/12，取自：2013年12月7日
www.twiki.com/wiki/內觀療法

曲嘉仁波切 (2011)。在愛中修行。臺北市：大通方廣印經。

百度百科 (2015)。腹式呼吸法。2015/03/11，取自：baike.baidu.com/view/780165.htm

自由的百科全書 (2015)。重男輕女。2015/01/11，取自：Wikipedia
zh.wikipedia.org/zh-tw/重男輕女

自凝心平 (2014)。心裡的苦，身體知道：療癒身心的7個實作練習(林詠純譯)。臺北：究竟。

何長珠 (2009)。印度瑜珈的觀點補充。南華大學生死研究所，嘉義。

余德慧(1998)。生活受苦經驗的心理病理本土文化的探索。本土心理學研究第10期。

余德慧(2001)。詮釋現象心理學。臺北：心靈工坊。

- 余德慧（2004）：生死無盡，臺北：心靈工坊。
- 余德慧（2006a），臺灣巫宗教的心寧療遇。臺北：心靈工坊。
- 余德慧等（2006b）：臨終心理與陪伴研究，臺北：心靈工坊。
- 佛學知識庫（2015）。一大事因緣《法華經·方便品》選。節錄自香港佛教聯合會佛學課本。2014/08/12，取自：www.hkbuddhist.org/dharma/faq_77.html
- 呂界月（2004）。生命的軌跡與脈動－福智教育園區全職志工觀點轉換歷程。未出版，南華大學生死學系碩士論文，嘉義。
- 呂朝賢（2001）。非營利組織與政府的關係－以九二一賑災為例。臺灣社會福利學刊，2：39-77。
- 呂朝賢（2002）。對我國志願服務法的若干反思與建議。工作學刊 2002.12.07。
- 宋維村、侯育銘（1998）。過動兒的認識與治療。臺北市：正中。
- 李宗芳（2008）。芳香療法按摩對女性體重、體脂肪與心率變異之影響。未出版之碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義。
- 李宗派（1997）。探討志工服務與社區營造的關係。社會福利，133：38-45。
- 李宗勳（2001）。從「新公共服務」及「組際學習」新視野檢視臺北市社區、學區安全聯防行動方案。國政研究報告，財團法人國家政策研究基金會。
- 李昊庭（2014）。如何從「邊緣人」到一鳴驚人-以電影導演為例。國立清華大學科技管理研究所·碩士論文。
- 李詩應（2003）。原來我該看神經科：李詩應醫師紙上門診室。臺北：新自然主義。

- 李維倫、林耀盛、余德慧（2007）。文化的生成性與個人的生成性：一個非實體化的文化心理學論述，應用心理研究，2007，34 期，145-194。
- 李賢輝（2014）。概論認知心理學。2014/03/12，取自 1997 年：vr.theatre.ntu.edu.tw/hlee/course/ctu_mvc/ctumvc0c.htm
- 李選、張婷（2009）。關懷與溝通：護理專業的核心價值與競爭祕訣。臺北：華杏。
- 李鴻江（2006）。推拿按摩治療常見病。臺北：知音。
- 汪文聖(2001)。現象學心理學的理論應用。應用心理研究，臺北：心靈工坊。
- 肖水源、楊德森（1987）。社會支持對身心健康的影響。中國心理衛生雜誌，第 4 期 183-187。
- 阮淑蓉（2000）。大愛喚醒沉睡的天使—林口啓智的大愛慈場。和氣雜誌，第 39 期，8-9。
- 周志建（2012）。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。臺北：心靈工坊。
- 周瑞宏（2000）。大愛真言。和氣雜誌 39 期，臺北：和氣大愛文化事業。
- 周瑞宏（2001）。和氣心法—享受煉和氣的美妙。臺北：和氣大愛文教基金會。
- 周瑞宏（2002）。老師的話：能量團的形成。恭錄自 2002.5.1～第 24 次全臺連接。
- 周瑞宏（2003）。聽心法的方式和意義—進入靈性的核心。2003 年 01 月 18-24 日講述於桃園進入大愛光班。
- 周瑞宏（2004a）。慈悲溫暖和希望—大愛手的故事。臺北：和氣大愛文化事業。
- 周瑞宏（2004b）。老師的話-修持敬順回歸—。恭錄自 2004.04.28～老師口述--臺

中

周瑞宏（2004c）。大愛手—接上光源療癒身心靈。臺北：和氣大愛文化事業。

周瑞宏（2005）。回歸自然的道路—能量指令和心法。2005.01.04 於立如松早上
晨煉連線指引課程講述。

周瑞宏（2006a）。識透生命真相—從生命本質徹底解套。臺北：和氣大愛。

周瑞宏（2006b）。大愛光入門班。2006年01月19-25日於桃園慈場課程講義。

周瑞宏（2008a）。和氣基礎。臺北：和氣大愛文教基金會。

周瑞宏（2008b）。老師的話-清理慈場三要訣～遍、塵、光。2008.09.30～學員班
連線指引 180--老師講述於臺北慈場。

周瑞宏（2009）。一心向內—生命之門。臺北：和氣大愛。

周瑞宏（2010）。光團共愿。2010.02.20 於護持光團啓動班會--臺北慈場指引。

周瑞宏（2011a）。解讀生命訊息—五官頭頸身軀部。臺北：和氣大愛。

周瑞宏（2011b）。理想和務實。2011.02.25～進入天命班--老師講述於東海慈場。和
氣大愛電子週報（第80期）～2011年4月27日

周瑞宏（2011c）。我有法身無盡藏-靈性結晶 CD2-煉悟做。2011.03.21～進入天
命班--老師講述於東海慈場

周瑞宏（2014a）。靈性層法的殊勝可貴。2014.05.03-生命轉軌班--大愛光老師於
臺北慈場線上整體帶領

周瑞宏（2014b）。修煉從根本改變質性。2014.05.04-青年精進班--老師於桃園慈
場現場整體帶領。

- 和氣大愛資訊網（2010）認識和氣大愛。2010/08/12，取自：www.hochi.org.tw/
- 宗喀巴大師（1998）。菩提道次第廣論。（法尊法師漢譯）。臺北：福智之聲。
- 明達（2010）。地球母親在呼喚。宇宙與人體一脈輪與能量（1）2010/08/12，取自：2006年5月6日 http://blog.yam.com/isis_lotus/article/6000118
- 東方佛學院（1970）。六祖壇經註釋。東方佛學院編著。高雄：佛光。
- 林世欣（2000）。國中學生之自我概念與同儕關係之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 林孝宗（2003）。自發功。臺北：自發功研究室。
- 林育靖（2009）安寧病房醫護人員對病患使用輔助與替代醫療的態度。未出版之碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義。
- 林宜昭（1999）。你注意過自己的呼吸嗎？一起腹式深呼吸。康健雜誌 15 期 1999.12.01
- 林岳賢（2014）。中小型家族企業與家族資源管理-迪化街的布商。國立清華大學科技管理研究所，碩士論文。
- 林建成（2012）。探討家族資源與企業行銷能力之關係－資源基礎理論觀點。國立中山大學企業管理學系，碩士論文。
- 林美伶（2015）從影片 KISS 情人談婚姻中的衝突與溝通。2015/01/12，取自：www.nhu.edu.tw/~society/e-j/55/55-51.htm
- 林耀盛（2009）。逆向呈現與過渡呈現之間：慢性病患者的身心受苦經驗。生死學研究，第九期，南華大學生死學系。

- 邱梨芳（2014）。解讀婚姻的意義。2014/08/12，取自：撒母耳記上一：1~8，www.christianstudy.com/data/ot/1samuel_c01_v1-8a.html
- 侯秋東（2007）。拍手功治百病—進階圖解、簡單易學的健康功法。臺北：晨星。
- 南懷瑾（1990）。靜坐修道與長生不老。臺北：老古文化。
- 南懷瑾（1993）。藏密氣功。臺北：老古文化。
- 宣化上人（1980）。太上老君清淨經。法界佛教總會。
- 宣化上人（1996）。大佛頂首楞嚴經淺釋。臺北：法界佛教總會
- 宣化上人（2004）。相應的法門開示。智慧之源，第186期，93年10月10日出版。法界佛教總會。
- 星雲大師（1995）。佛教（二）經典。高雄：佛光。
- 柏樹令編（2001年）。《系統解剖學》。第一版，人民衛生出版社。
- 洪良吉（1997）。我活在真善美愛中。和氣雜誌，第七期，P10-11。
- 紀俊吉（2008）。以「人」為本的休閒運動觀—馬斯洛「需求層次論」內涵之探討。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文
- 胡玉瑗、葉莉莉、王琪珍（2009）。居家照顧需求初探—外籍看護工與家屬主照顧者比較。長期照護雜誌；2009，13（3）P339-350。
- 胡勝川等譯（1992）。ACLS 高級心臟救命術（譯自：Textbooks of Advanced Cardiac Life Support.）（第三版）（胡勝川、羅鴻彰、王立敏、陳自立等譯）。臺北：金名圖書有限公司。
- 韋伯文化網路（2009）。何謂質性研究？2011/3/23，取

自：www.weber.com.tw/document/pdf/SR07-001-01.pdf

唐秀治、陳貞秀等著（1997）。癌症症狀徵候護理－第四章疼痛。臺北：匯華。

海濤法師（2011）。海濤法師選輯-慈悲。臺北：慈悲心文化。

高淑清（2001）。海外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期，225－285。

高淑清（2008）。質性研究的18堂課。臺北，麗文。

張永進（2004）。高峰表現、高峰經驗與流暢經驗之比較。大專體育，7（1），153-159。

張明貴（1986）。約翰密爾。臺北：東大圖書公司。

張英陣（1997）。激勵措施與志願服務的持續。社區發展季刊，第78期：54-64。

張英陣(2003)。世界各主要國家志願服務推展現況與策略之研究。(內政部社會司研究報告)。

荷田（2005）。靈氣--臼井自然療法。臺北：大康。

許家瑜(2013)。頑固型偏頭痛的診斷。頭痛電子報第107期。2013/12/21，取自：臺灣頭痛學會網站：<http://www.taiwanheadache.com.tw/>

郭啓瑞(2005)。國小學童依附關係與人際關係、生活適應之研究。國立臺南大學教育系輔導教學碩士班碩士論文，未出版，臺南。

陳玉葉（2007）。癌末病患居家照顧者照顧工作量及困難度與照顧壓力負荷之相關性探討。輔英科技大學護理碩士班碩士論文。

陳宇嘉、王蘭（2000）。震災後兒童與少年的創傷處置。九二一震災心理復健學

術研討會發表論文，教育部學生輔導支援中心。

陳秀靜（2002）。九二一震災災後生活重建工作之研究。東海大學社會工作學系碩士論文。

陳玠樸（2009）。穴位按摩對於大學生的注意力影響研究。未出版之碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義。

陳美琴（2009）。靈性與心理治療—談自我意識的擴展。諮商與輔導，第 286 期 2009.10.5，9-13。

陳書梅（2013）。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析—以大學生為例圖書館學與資訊科學 2013，39（2）：43-64。

陳德興（2009）。氣論釋物的身體哲學—陰陽、五行、精氣理論的身體形構。臺北：五南。

陳慶餘、宗惇法師（2006）。癌末家屬照顧者身心俱疲症候群之探討。蓮花基金會「第六屆佛法與臨終關懷研討會--佛教悲傷輔導初探」講義。

傅偉勳（1995）。儒道佛三教合一的哲理探討-心性體認本位的中國生死學與生死智慧。佛教與中國文化國際學術會議論文集下輯。頁 679~693。

彭桂梅（2014）。學生問題行為的辨識及輔導。2014/03/11，取自：2002，www2.nl.ks.edu.tw/ginfo/ginfo6-1.htm

彭敏松（2005）。成人參與學校志願服務學習歷程之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文，未出版，臺北。

彭運石（2001）。走向生命的顛峰馬斯洛的人本心理學。臺北市：貓頭鷹。

曾月霞、林岱樺、洪昭安（2005）。臺中地區社區成人輔助療法使用現況。Chung

Shan Med.J. , 16 : 59-68 。

曾春海 (2006)。《莊子》形神關係的人生觀。臺灣政治大學哲學系。出處：臺灣大學哲學系中韓心身關係與修養論學術研討會。

曾華遠(1997)。人群服務組織志願工作者人力運用規畫之探究。社區發展季刊,第78期：28-34。

曾籃榮 (2008)。接觸性治療對原發性高血壓患者之心率變異的探討—以大愛手為例。未出版之碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義。

森田 (2011)。森田療法(Morita Therapy)。2011/05/11，取

自：<http://note.ti-da.net/e520959.html>

童棟樑 (2008)。企業志工參與及永續參與策略規劃之研究—以臺電公司為例。實踐大學家庭研究與兒童發展學系，未發表碩士論文

紫圖 (2009)。黃帝內經-中國 2000 年的醫學養生寶典。臺北：晨星。

黃天中 (1995)。生涯規劃概論：生涯與生活篇。臺北：桂冠。

黃光國 (2001)。社會科學的理路。臺北：心理。

黃國清 (2009)。佛說佛醫經的病因論與養生觀。第四屆印度學學術研討會，98.11.28，南華大學。

楊克平 (1989)。臺灣地區護理人員流動因素之探討，護理雜誌，36 (3) 51-64。

楊克平(1992)。臺灣地區護理人員短缺問題之現況調查，護理雜誌，39(1)47-53。

楊采蓁 (2010)。命理諮商 (算命、改名) 與前世催眠對身心靈療癒的影響之初探。南華大學生死學系研究所。碩士論文。

- 聖嚴法師（2000）。禪的體驗・禪的開示。臺北：法鼓。
- 聖嚴法師(2009)。聖嚴法師教禪坐。法鼓文化。
- 達賴喇嘛（2000）。菩提道次第簡明釋論。(蔡東照中文監修)。臺北：國家圖書館。
- 鄒川雄(2005)。問題意識的建構及其研究過程的意義：一個詮釋現象學的觀點。質性研究與創新，南華教社所，頁 21-57。
- 鄒欣純（2009）。國中生的同儕關係、師生關係與學習適應之相關性研究。東海大學教育研究所。
- 齊力（2005）。檢視臺灣晚進教育改革中的人本主義意涵。第十一屆教育社會學論壇，第四十七期，2005/5/15 發刊。
- 劉彥昌（2004）。約翰密爾論現代性：一個政治哲學的考察。國立中山大學政治學研究所碩士論文。
- 歐陽秋華（2009）。非營利組織志工培訓方案建構之研究－以 H 文教基金會服務隊為例。國立臺灣師範大學工業科技教育學系碩士論文，未出版，臺北。
- 潘淑滿（2003）。質性研究理論與應用。臺北：心理。
- 蔡甫昌(2007)。輔助及另類療法之法律與倫理議題。臨床倫理病案討論。臺北：橘井。
- 蔡昌雄(2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。《質性研究方法與議題創新》，林本炫、周平編，南華大學教社所，頁 259-286。
- 蔡美馨（2005）。過動兒的教養妙方。臺北市：新苗。

- 蔡淑玲、蔡昌雄、楊麗靜(2007)：安寧護理人員對臨終照顧情境的知覺感受。安寧療護雜誌，2007：12(1) 1-12。
- 蔡順良(1985)。家庭社經地位、父母管教態度與學校環境對國中學生自我肯定及生活適應之影響研究。教育心理學報 18 期 P239-264。
- 蔣季芳(2007)。第三隻眼的天空——靈乩宗教經驗之探討。嘉義：南華大學生死學系碩士論文。
- 蔣淨宜(2006)。影響護理人力變動之因素探討-臺灣地區 1999-2005 之趨勢分析。國立中山大學人力資源管理研究所在職專班碩士論文。
- 盧美秀、鄭綺、林佳靜等合著(1998)。護理理論與應用。臺北：偉華。
- 穆佩芬(1996)：現象學研究法，護理研究，1996：4(2) 195-202。
- 蕭宏慈(2012)。拉筋拍打自癒法。臺北：橡實文化。
- 謝汝光(2002)。微宇宙音樂穿透 DNA：進入生命中的身心靈。臺北市：自然風文化。
- 謝曼盈(2015)。生命意義與價值之探研--從心理學與哲學的觀點檢視使生命有意義的要件。2015/06/11 取自：www.life-respect.tcu.edu.tw/fruition/90fru/fru_p6.htm。
- 藍忠孚(1989)。臺灣地區護理人力異動原因之探討。臺北，行政院衛生署七十八年度科技研究計劃。
- 顏密(2003)。護理人員專業承諾及工作風險研究-以某區域醫院為例。私立中原大學企業管理研究所碩士論文。
- 羅美麟(2009)。以「生命自主性」為指標，批判精復機構評鑑的妥適性與精神

醫療的病態發展。演慈康復之家、奇岩康復之家季刊第五期，2009 年 3 月 20 日

蘇永安（2004）。生命能量解碼：抗老回春生命能養生道。臺北：晨星。

釋宗焯、釋慧岳、陳慶餘、釋德嘉、釋惠敏（2007）：癌末病人受苦的意義與靈性照顧。安寧療護雜誌，2007，12（1）13-29。

鐘素梅（2015）。Ausubel 有意義的學習理論之探討。高雄市內惟國小。

龔卓軍（2006）：身體部署：梅洛龐蒂與現象學之後，臺北：心靈工坊。

貳、西文文獻

Alberto Villodo（2008）。印加能量療法——一位心理學家的薩滿學習之旅（許桂綿譯）。臺北：生命潛能。

Alexandra Kennedy（2003）。生死一線牽——超越失落的關係重建（張淑美、吳慧敏譯）。臺北：心理。

Andrew Weil（2009）。自癒力-痊癒之鑰在自己（譯自：Spontaneous Healing）（陳玲瓏譯）第二版。臺北：遠流。

Ann.M.T,&Martha R.A.（2002）Nursing theory and their Work.Mosdy.5th.ed.

Anthony de Mello（2014）。愛在光中：享受自由與喜樂的 31 天冥想（譯自：Call to Love: Meditations.）（李純娟譯）。臺北：啓示。

Arthur Kleinman（1994）。談病說痛——人類的受苦經驗與痊癒之道（陳新綠譯）。臺北：桂冠。

- Barbara De Angelis (2003)。愛是一切的答案(汪芸譯)。臺北：天下文化。
- Barkley, R. A. (2003)。過動兒父母完全指導手冊(何善欣譯)。臺北市：遠流。
- Bennet Wong, Jock McKeen (2000)。新生命手冊(譯自：The new manual for life.)
(陳登義等合譯)。臺北：心理。
- Brant Cortright (2005)。超個人心理學—心理治療與靈性轉化的整合(易之新譯)。臺北：心靈工坊。
- Claude M. Bristol (2012)。信念的力量：開發你的內在能量，改變自我，逆轉人生(黎湛平譯)。臺北：遠流。
- Cohen S & Wills T A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol. Bull. 98:310-57.
- Dannion Brinkley & Kathryn Brinkley (2009) 天堂教我的七堂課。(張國儀譯) 臺北：方智。
- Danny L. Jorgensen 著 (1999)。參與觀察法(王昭正、朱瑞淵譯)。臺北：弘智。
- Denzin, N & Lincoln, Y.S. (eds) (2005). The Sage Handbook of Qualitative Research. (3rd ed.) London: sage.
- Donna Eden & David Feinstein (2004)。能量醫療(蔡夢璇譯)。臺北：琉璃光。
- Doreen Virtue (2007)。靈療·奇蹟·光行者—一個博士靈媒的故事(詹采妮、張志華譯)。臺北：宇宙花園。
- Earl Babbie (2010)。研究方法：基礎理論與技巧(林佳瑩、徐富珍校訂)。臺北：雙葉書廊。

- Fecelinje C.&Fecelinje B. (2007)。人體氣場彩光學 (遠音編譯群)。臺北：生命潛能。
- George S. Lair (2007)。臨終諮商的藝術。(蔡昌雄譯)，臺北：心靈工坊，2007。
- Gerald Corey (1996)。諮商與心理治療的理論與實務 (李茂興譯)。臺北：揚智文化。
- Geshe Michael Roach (2004)。西藏心瑜伽--關於瑜伽哲學和實修的古老佛教教法 (項慧齡譯)。臺北：橡樹林。
- Gray.J (1991) J.S.Mill on Liberty : in Focus. London &New York : Routledge.
- Hannah (1998)。榮格的生活與工作：傳記體回憶錄 (李亦雄譯)。臺北：東方出版社。
- Henry Cloud (2004)。如何解決婚姻中的衝突。為婚姻立界限 (董文芳譯)。臺福傳播中心。
- Herbert Benson, M.D. ;Marg Stark (2010)。心靈的治療力量 (譯自：The Relaxation Response.) (平郁譯)。臺北：高寶。
- John Hick (2001)。第五向度:靈性世界的探索 (鄧元尉譯)。臺北:商周。
- Joyce Whiteley Hawkes (2009)。從心靈到細胞的療癒 (鍾清瑜譯)。臺北：橡樹林。
- Kehlai Myceweil hasuen (2004)。世紀按摩全書：各種按摩技巧完全指南 (林瑞瑛譯)。臺北：新女性。
- Keith Sherwood (2003)。靈性治療的藝術—深入瞭解能量在身體上的運作 (林妙香譯)。臺北：新女性。

- Ken Dychtwald (1998)。身心合一—肢體心靈和諧的現代健康法 (邱溫譯)。臺北:生命潛能。
- Ken Wilber (2006)。一味 (胡因夢譯)。臺北:先驗文化。
- King,I.M. (1981) .A theory for nursing:Systems,concepts,process.Albany,N.Y.:Delmar.
- King,I.M. (1997) . King's theory of goal attainment in practice .Nursing Science Quarterly,10,180-185.
- Larry Dossey, M.D. (2008)。超越身體的療癒 (吳佳綺譯)。臺北:心靈工坊。
- Lynne McTaggart (2006)。療癒場—探索意識和宇宙的共振能量場 (蔡承志譯)。臺北:商周。
- Madison,G.B. (1998) .The Hermeneutic of Post modernity.Indianapolis : Indiana University Press.1988:29-30。
- Maslow, A.(1970). The farther reaches of human nature . New York : Viking Press.
- Michael Newton. (2012)。靈魂的旅程 (Journey of souls)。臺北:十方書。
- Norman K.Denzin (1999)。解釋性互動論 (張君玫譯)。臺北:弘智文化。
- Osho(2003)。存在之詩—藏密教義的終極體驗(Tantra-The Supreme Understanding) (陳明堯譯)。臺北·生命潛能。
- Packer, M. J.、Addison, R. B. (1989)。Entering the circle: Hermeneutic investigation in psychology。Albany : State University of New York Press
- Parse,R. (1992) .Human becoming :Parse's theory of Nursing. Nursing Science

Quarterly,5,35-42.

Penney Peirce(2013)。不思考就得到答案。(The Intuitive Way: The Definitive Guide To Increasing Your Awareness)(謝樹寬譯)。臺北：大是文化。

Peter Felix Kellermann(2003)。心理劇與創傷：傷痛的行動演出(M.K.Hudgins主編)(陳信昭、李怡慧、洪啓惠合譯)。臺北·心理出版社。

Peter M. Senge(2010)。第五項修煉。(The Fifth Discipline)(郭進隆、齊若蘭譯)。臺北：天下文化。

Richard Gordonr(2008)。量子觸療好簡單(蔡永琪譯)。臺北：橡實文化。

Richard Zaner(2001)。醫院裡的哲學家(譚家瑜譯)。臺北：心靈工坊。

Robert Sokolowski(2004)。現象學十四講(李維倫譯)。臺北：心靈工坊。

Roger J.C. & Richard Trubo(2003)。敲醒心靈的能量：迅速平衡情緒的思維場療法(林國光譯)。臺北：心靈工坊。

Roger Walsh & Frances Vaughan(2003)。超越自我之道：超個人心理學的大趨勢(易之新、胡因夢譯)。臺北：心靈工坊。

Sanaya Roman(2012)。喜悅之道---個人力量與靈性成長之鑰(王季慶譯)。臺北：生命潛能。

Sandra Anne Taylor(2010)。量子物理與宇宙法則—量子成功的科學(齊樂一、張志華譯)。臺北：宇宙花園。

Scott Peck(1995)。心靈地圖 II—探索成熟與自由之旅(張定綺譯)。臺北·天下文化。

- Svagito R. Liebermeister (2008)。家族系統排列治療精華－愛的根源回溯找回個人生命力量 (林群華譯)。臺北：生命潛能。
- Tenzin Gyatso (2002)。幸福的修煉 (譯自：The transformed mind：reflections on truth, love, and happiness.) (項慧齡譯)。臺北·橡樹林文化。
- Timothy Keller (2008)。我為什麼相信？ (吳岱璟譯)。臺北，大田出版。
- Viktor E.Frankl (1995)。活出意義來－從集中營說到存在主義 (趙可式、沈錦惠譯)。臺北：光啓文化。
- Watson,J (1979) . Nursing: The philosophy and science of caring.Boston,Little:Brown&Co.
- Watson,J (1985) . Nursing: Human Science and Human care ..Norwalk,C.T.:Appleton-Century-Crofts.
- William James (2001)。宗教經驗之種種 (The Varieties of Religious Experience)。(蔡怡佳、劉宏信譯)。臺北：立緒。
- Yalon,I.D. (2002)。生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄。(易之新譯)。臺北：張老師。
- Yalon,I.D. (2003)。存在心理學 (上)(易之新譯)。臺北：張老師。

附錄

【附錄一】半結構式訪談大綱

一、和氣大愛志工在選擇接受此一訓練法門之前的生命苦難經驗為何？

- 1.在你來和氣之前生命中發生哪些印象深刻的經驗？
- 2.你有害怕或有任何想要處理的問題嗎？

二、和氣大愛志工選擇接受此一訓練法門的心路歷程為何？

- 1.你是如何進來這裡的？
- 2.請談談你進入和氣大愛的心路歷程？

三、和氣大愛志工的認知養成訓練與調適過程為何？

- 1.接觸和氣大愛是在什麼時候？那時候你幾歲？有何感受？
- 2.和氣大愛是怎樣的一個團體？你是怎麼被訓練的？過程如何？
- 3.學習過程中遇到哪些瓶頸？你是如何走過？
- 4.訓練過程最難忘的事件是甚麼？

四、和氣大愛志工的身心靈療癒經驗及過程為何？

- 1.你平常的身心狀況怎麼樣？
- 2.你覺得做志工對你身心靈最大的改變是什麼？
- 3.對你的日常生活造成哪些影響？
- 4.你可以告訴我一些在你人生中的重要轉捩點嗎？
- 5.做志工後你靈性上有甚麼樣的變化？那是怎樣的一個經歷過程？

五、伴隨和氣大愛志工修行而來的服務經驗及其對個人的意義為何？

- 1.你覺得對你而言，你改變最多的是甚麼？
- 2.伴隨修煉過程請說說看你具體的服務經驗？這些經驗對你造成哪些影響？

- 3.過程中遇到哪些瓶頸？你是如何走過？
- 4.當初為何會選擇當和氣大愛志工？對你個人的意義是甚麼？

【附錄二】研究訪談說明書

您好！

我是南華大學生死研究所學生周美鈔，非常感謝您接受我的邀請，成為我碩士論文的研究參與者。為了讓您能更清楚本研究的內容，在此向您說明本研究的動機、目的和一些研究相關細節。若有其他的建議與想法，也歡迎您在閱讀後提出，謝謝！

本研究的主題為「和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究」此研究動機源於我自己也有擔任和氣大愛志工的經驗，而在安寧居家療護臨床工作期間，得到病人及家屬的諸多肯定，可惜無法完整將這些事蹟呈現給醫護界及社會大眾，研究者就讀生死學研究所曾修習生死療癒課程，對超越身體療癒產生極大興趣，希望以一種理性的方式探討及研究與和氣大愛相關的主題。我的研究目的是：

- 一、瞭解和氣大愛志工選擇接受此一訓練法門前的置身處境與背景意義。
- 二、探討和氣大愛志工認識訓練養成的過程。
- 三、探討伴隨前述訓練養成而來的身心靈療癒過程。
- 四、探討和氣大愛志工的服務經驗及其對個人的意義。

因此，您的參與對我來說具有極大的意義與重要性，也相信您提供的訊息資料能讓我們能對大愛手有更成熟的詮釋，願更多人了解它，並將之運用到日常生活中，讓生命的活水源源不絕的流通到每個需要的角落。

在我的說明中，您可以瞭解本研究的精神所在，此研究的訪談可能會影響您的生活作息與時間安排，當然更需要您體力上的配合，在此向您表達我最誠摯感謝與歉意，以上是您知的權利，感謝您撥空參與！

【附錄三】參與研究訪談同意書

參與研究訪談同意書

我經過研究者充分說明研究目的與內容後，願意參與此研究，並同意在遵守下面說明原則的前提下，接受關於個人經驗的訪談：

- 一、在保密倫理原則下，我同意在陳述時，使用「錄音」或「錄影」的方式，以方便研究人員紀錄和收集資料，但過程中研究者有保護我的責任，絕不會洩露個人資料或間接洩密，其中包含尊重個人隱私權與身分資料，但同意採用匿名方式整理。
- 二、尊重研究參與者的權利：在本研究的訪談中，當我覺得訪談的內容被侵犯到時，可以隨時停止訪談，錄音和錄影，也有權撤回自身訪談所敘說的資料。
- 三、在研究中，我有權決定是否提供相關資訊或更進一步的敘說，若我對研究過程相關事項有任何疑問時，我可以要求研究者再一次做進一步說明。
- 四、在研究報告中採用的訪談資料內容，必需經過我的確認，以避免個人經驗被扭曲。

此致

受訪者簽名：_____

研究者簽名：_____

日 期：_____

【附錄四】錄音訪談後反思紀錄

- 一、研究參與者代號：如 D1
- 二、訪談日期：年月日
- 三、訪談時間：分鐘
- 四、訪談地點：
- 五、文本內容：
- 六、與研究參與者聯繫情形：
- 七、訪談過程中研究參與者的狀況（非語言之表現）：
- 八、研究者對現象覺醒及反思：
- 九、結構面推敲：
- 十、預於下次代答問題：

【附錄五】文本詮釋現象分析四層次範例

本研究以受訪者丹綺（D）為例。

說明：D1 表示丹綺第一次訪談紀錄；D1001Q 表丹綺第一次訪談研究者提問；D1002D 表示丹綺第一次訪談研究參與者回覆。

【田野文本-訪談對話】

D1001Q：師姐請問妳來和氣大愛之前，自己的生命的狀況怎麼了？講一講生命的經驗，就妳印象最深刻都可以。

D1002D：生命經驗也包括靈性成長這個部分，對吧！我在很小的時候就一直在問人為什麼一直活著？自己為什麼要活著？生命的意義？然後後來一直到我 20 歲到 30 歲這個過程，我大概接觸很多的社會運動、政治運動、教育改革運動，到後來 30 之後到美國唸書，然後到七年的時間，拿到博士學位，就回台灣，在大學教書。然後發現這個問題，她都沒有辦法去回答，不管是在社會上面的經驗，或著是在學校裡面的經驗，然後是特別遇到一個很大的轉捩點，就是我那時候，回台灣的時候，還蠻天真的，就是想說，哇！有

一個美國，一個很好大學的博士學位，因為那個科系，算是美國數一數二的科系，我的這個指導教授也非常的有名，然後教書，給我聘書的學校，也非常有名，所以頭上好像有好多光環。

D1003Q：可是心裡還是不踏實嗎？

D1004D：對！【心裡不踏實】然後我一進到大學時，我就發覺，怎麼跟我認為會有的那些東西，完全沒有，就說對人的一些基本的敬重，因為大學裡面我剛剛進去事實上是這樣，同事們她們都比較資深，或者是教授，所以就會發生一些事情。所以說我那時候有點非常的驚嚇，怎麼會發生這種事情，我就覺得說，我車停在那邊，那是我的事情，我拿幾張罰單，就是說怎麼校方要透過所來施壓力呢？然後我就離開了那個辦公室，就從那個時候開始，我跟所的那個距離，我就不再認同，不再追求，大家覺得大學教授，一些很美好的東西，因為我看到即使拿到最高學位的，然後在最好的學校，已經升等到教授的人，他的生命也就是那個狀態而已，我對大學教授所有的夢幻，也在第一年全部都破滅，所以後來我的憂鬱症就復發了，我覺得憂鬱症給我一個非常好的禮物。

D1005Q：就生命中的一種憂鬱，是來自於這個世界嗎？還是？

D1006D：就是，我變的非常沮喪，就第一年我變的非常沮喪，我每天就是很勉強的去教書，但教書的那個部分，我是比較享受的，會感受到對教學的熱忱，對教育的熱忱，可下班之後，我就整個攤在床上，攤在宿舍裡面，然後就覺得我非常，我根本沒有活力嘛！非常的憂鬱，就是有所謂的憂鬱症，事實上那我本來我十幾歲就有憂鬱症的狀況，到美國的時候才比較清楚。

D1007Q：是有被診斷過嗎？

D1008D：對呀，在大學，在美國是很普遍的，我也認識很多朋友，也大概每個人都有憂鬱症。

D1009Q：所以就見怪不怪了？

D1010D：學校也會給你諮商，所以讓我看到憂鬱症，我就覺得這些東西，一點意義都沒有啊！就是你會覺得，你一直花很多精神，你在追求一些東西，都非常不真實，她不能給你的生命帶來任何的喜悅、寧靜、放鬆或自由，這些東西，你即使是博士學位、大學教授，都不能夠保證，所以我就非常感謝，因為在回台灣教書第一年，這樣的經驗，特別是憂鬱症的部分，讓我很快的可以從夢裡醒過來。然後在這段機緣下面，我在學校的心理諮商中心看到奧修自傳，我是先接觸奧修「靜心」，我一看到那自傳，我就覺得很震撼、觸動，因為他自傳是叛逆的靈魂，所以他是一個完全自由的靈魂，他的生命沒有任何人，任何規範可以束縛他，然後我就立刻開始在新竹靜心中心進行，是從 2004 年暑假開始，到現在我都還在進行。那和氣大愛的部分是在 2006 年 3 月的時候進來的，所以說這是在接觸和氣大愛之前，我生命中一個重要的轉捩點。

【意義單元的浮現與分析】

丹綺從小在一直問生命意義的問題，我在很小的時候就一直在問人爲什麼一直活著（D1002D）？她發現這個問題，都沒有辦法去回答。在進入和氣大愛之前生命的轉捩點，起因於初入大學任教的人事衝突，我一進到大學時，我就發覺，怎麼跟我認爲會有的那些東西，完全沒有，就說對人的一些基本的敬重，同事們她們都比較資深，...就會發生一些事情（D1004D）。讓她世俗的光環價值徹底幻滅，對於所追求事物產生不真實感，如夢初醒，我的憂鬱症就復發了，我覺得憂鬱症給我一個非常好的禮物（D1006D）。

憂鬱症的復發，讓丹綺失去生命活力，甚至與工作環境有距離感，也因為憂鬱症她開始接觸到奧修，因此對叛逆的、不受拘束的、自由的靈魂心生嚮往。我在學校的心理諮商中心看到奧修自傳，他自傳是叛逆的靈魂，所以他是一個完全自由的靈魂，他的生命沒有任何人，任何規範可以束縛他（D1010D）。

【現象脈絡走勢的梳理】

丹綺過去的憂鬱病史如何？他會自認爲是一個敏感或多愁善感的人嗎？他過去是否有過類似的重大人際衝突？他如何解釋爲何這樣的衝突事件會發生在她身上？她獨身嗎？是否有婚姻關係？曾有愛情關係嗎？她教的科系爲何？以前她透過哪些方式尋找回答人生意義的問題？爲何憂鬱正是上天給的禮物？事件發生前他認爲生命真實的事物爲何？接觸奧修與進和氣大愛有何關聯？兩者經驗有何異同？

【結構主軸與面向的推敲】

皈依經驗、二度降生、病態靈魂、生命意義、疾病意義、靈性成長