

國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班

碩士論文

指導教授：張利中 博士

鄭婉敏 博士

資深諮商工作者的靈性關懷

研究生：王泰傑撰

中華民國一〇一年六月

資深諮商工作者的靈性關懷

中文摘要

隨著諮商界在科學模式之外，也逐漸重視靈性這個本來存於宗教傳統中的面向對人的心理健康的影響，又由於本土諮商學術界對於諮商工作者如何看待自身的靈性經驗、如何在生活中體驗靈性、如何將靈性加入實務工作中、以及個人的靈性體驗還未有完整性的研究，再加上研究者本身的興趣，遂有此研究。

本研究採質性研究中的詮釋現象學進行，以深度訪談的方式分別訪問了六位實務工作年資超過 15 年的資深諮商工作者。在訪談、謄錄、分析與詮釋文本的內容後，本研究結論到研究參與者各自的邊界處境中遭遇到了生命的停頓，因著這樣的停頓，研究參與者重新思索自身存有的限制與內容，並在所做出的存有決斷中，體會到奧秘的靈性世界。第二，在生活中，參與者開始有了靈性的面向；伴隨著這些經驗，研究參與者承接起學習者的位置，跟隨了靈修上的前行者來重新認識自身的存有，並在靈修與生活中重新整理自身的議題，調整對他我、自我、精神三個世界的理解。第三，在發展這些新的理解的同時，研究參與者也體會到自己的與他者互動中的自由，不再是因為感覺到義務或是自我價值受威脅而必須勉強自己有所行動。第四，在面對諮商工作的立場與態度上，研究參與者重新定位其在生活和工作中的入際相遇為自身修行的道場，認真投入其間，並體驗在其中所遭逢的人生課題的靈性意涵。第五，對個案的理解方面，研究參與者在深入理解自身存有的同時，也意識到自己更深入地理解了個案的問題。第六，在實務工作中遇到困難時，參與者多了有著超越意涵的靈性介入這不同以往的策略可供參考，也帶領著個案更深地看到問題與自身存有的本質。最後，人性觀的轉化是關鍵所在；由經驗到奧秘、到在生活中持續體驗、到應用在教育與實務中的過程，是參與者學習、掙扎與轉化的過程，也是參與者開放並允許所抱持的人性觀、世界觀被重新建構的過程。因著人性

觀與世界觀在理解系統的根本位置，這個轉變也讓參與者在這過程中有了更寬廣的自我認同、更全面的對存有的理解。

研究者並根據研究成果建議諮商工作者，抱著學習與 not-knowing 的態度來理解那還不理解的自身或他人的經驗，並針對自己的不了解，開放自己向他人請教。本研究也建議諮商專業人員更多理解自我實現這概念的原初意涵，並建議諮商教育機構在課程中納入對多元文化與靈性主題的知能訓練。

關鍵字：詮釋現象學、資深諮商工作者、多元文化、靈性、諮商員教育、世界觀



The spiritual care of six expert counselors in Taiwan

Abstract

The counseling profession has been giving increasingly attention to the influence on mental health from the spiritual aspects in human life. However, there are few studies in Taiwan on how counselors integrate their spiritual experiences, continuously experience the spiritual world, and apply these experiences and findings to their understanding of the profession and to counseling sessions. Due to these questions and personal interests of the researcher, this study aims to explore the personal experiences and practical implications mentioned above.

Hermeneutic phenomenological research method is adopted in this study with in-depth interviews. Six expert counselors, each with experience in practical work over 15 years, are interviewed, and the transcripts of the interviews are reviewed, analyzed, and interpreted. The results of this study are:

1. The participants' life plans were forced to halt for some time as they encountered boundary situations. In these situations, they ruminate on the difficulties, and the limit and nature of their existence. They also experience the mysterious spiritual world and make decisions.
2. The participants take themselves as freshmen in the spiritual world and start to follow forerunners, in books or in the real world, in their spiritual journey. They learn spiritual practices, reexamine their personal issues, and comprehend more of their being and the with-world, own-world, and spiritual world.
3. With more and more comprehensive understandings of their beings, participants experience freedom in their interactions with others and themselves. They are able to act on their own decision autonomously without the feelings of being coerced or intimidated.
4. Participants reposition the priorities of their activities, and perceive the encounters

and interactions with clients and others at work and in personal lives as lessons in their spiritual journey.

5. Participants comprehend the nature of their own existence and are aware of that their capability to understand the happenings of clients increases.
6. Participants have spiritual strategies to choose from when working with clients on difficult problems, which helps clients see the nature of their problems and their existence more clearly.
7. The process within which participants experience the mystery, integrate the spirituality in life, views of profession, and practical work is essentially a transformation of their views of humanity and of the world.

This study proposes that counselors learn the mysterious experience of clients and of themselves with the attitude of not-knowing, and to seek counsel from others, including clients, when facing the mysteries. This study also suggests that counselors understand the original concept of self-realization which includes the spiritual aspects, and that counselor education institutions incorporate the capabilities of work with multicultural and spiritual issues into training courses.

Keyword: hermeneutic phenomenology, expert counselor, multicultural, spirituality, counselor education, world view

謝 誌

終於，到我寫謝誌的時候了。我還是用了「終於」這個詞。在完成這一份研究論文的過程，也是一個自我挑戰與自我超越的過程。當初，帶著一個想要理解的心，也沒有預料到會遇到什麼，就上路了。這一路上，從開始到現在，最要感謝的人之一，是利中老師。雖然你曾說引誘了我寫這個題目，但我也不得已被自己生命中想要回答的問題引誘著。謝謝你願意鼓勵我超越原先的限制，來挑戰一個我未曾想過，但如今回首卻是我生命中相當需要加以理解的主題，並且用的是質性研究中的詮釋現象學。也謝謝你一路上忍耐我在研究過程中的拙於溝通，以及同時面對自身生命議題時，論文進度的緩慢。此外，我也要感謝婉敏老師。謝謝你總是相信我、肯定我、鼓勵我。也謝謝計畫和口考兩個階段的委員們，對我的論文的研究方法與分析給了許多的教導，也提供了實際上可以修正的建議。

除了指導老師和口試委員以外，沒有六位研究參與者慷慨地提供自己的經驗與看法，這個研究也絕對不可能成形的。我要由衷地感謝六位前輩們願意告訴你們個人的生命故事，而且還允許我拿著你們言說的內容來加以拆解與分析。甚至你們在訪談中還鼓勵我繼續研究，也幫助我更多理解我自己，這些都是我事先沒有想到的，也真的鼓舞了我、幫助了我。謝謝你們！真的！

此外，我也要感謝在研究所這六年來，陪我一起走過的同班同學，雅好、思遠、馨仁、宜均、莉容、乘瑄、少萍、馨華、砒琰、秀雅等，在修課、討論、打屁、運動、衝突與回饋中，你們幫助我更多理解了諮商，也更多理解了我自己和人性。謝謝你們！

我也要謝謝在所上認識的學長姐，瑞金、怡欣、岑潔、乃鳳、湘萍、子媛，謝謝你們在我學習作為一個諮商和碩士班學生的過程中，所給予我的建議與鼓勵。而陸續在所上所認識的學弟妹，小馬、小惠、世樺、白汶、欣蓮、佩琪、筑凡、一嫻、晏華、冠華等，和學籍相距僅一年的你們的相處充滿了愉快的經驗與回憶。而在我三年級之後認識的郁惠、孟文、蕭綺、小青、珮如、飛、賢彥、俊

任、艾莉、Fiona、吟儒、健翔、思華，我很喜歡和你們討論諮商和共處的時光；以及筑琪、鼎閔、若慈、宸言、裕堯、惠慈、映仔、雅雯、安妮、嘉慧，我很高興自己可以認識你們；還有剛離開二年級的聖夫、怡君、欣倫、文彬、彥成、詩茜、晉瑜、另一個小馬、培儀、妍榛，很高興在我掙扎或努力於論文的過程中，可以在研究室裡跟你們共度許多時光。

除了學校裡的人以外，我要謝謝在張老師中心遇見的許多夥伴和督導，謝謝你們在我學習諮商的過程中，在我的論文遲遲沒有明顯的進展的過程中，在我過去六年這不算短的時間中，給予我的陪伴、意見、和支持。和你們一起工作的經驗，開了我對於助人的眼界。此外，我也要非常地謝謝在天主教選擇成長會

（Choice）認識的朋友和哥哥姐姐們，謝謝你們在這幾年中陪我一起整理自己的生命經驗，去面對自己的議題，去思考著自己的人生方向，並且在我為著論文焦頭爛額的一段時間中，持續地為我祈禱著，也以等待與耐心關心著我的進展。而在課輔班的硯瑜和小朋友們，謝謝你們在我低落和無力的一段時間中，不知情地成了幫助我重新站起來的力量。

除了這些團體的人之外，我要特別感謝婉云，在分析方式上面，以及對於怎麼安排自己最後幾個月的生活計畫上，你真的給了我很多建議，謝謝你。還有，必果，謝謝你的給予和付出，雖然或許你認為自己做的不多，但你的陪伴、你的包容和接納，真的是給了我不少力量，是很重要的，謝謝你。最後，我當然要謝謝我的家人和我的母親和父親，謝謝你們對這個常想著一些你們不理解、而自己也說不清的我，所給予的包容。以及我的母親，謝謝你在這一把年紀了，也在我這一把年紀了，還願意這麼多年、持續地協助我完成學業。最後，謝謝我的父親，雖然你無緣親眼看到我完成的論文，希望有一天我可以聽聽你的意見。

最後的最後，要感謝我的天父、上帝、天主、聖神、良心、化身的道，這段追尋的路程，還真的和你脫不了關係。我也要憑著無法用實驗驗證的信心，來謝謝你所給予的供應、保護與引導。

目次

中文摘要	I
英文摘要	III
謝誌	V
目次	VII
表目次	IX
圖目次	XI
第一章 緒論	
第一節 研究問題與背景.....	1
第二節 研究動機與目的.....	12
第三節 名詞界定.....	15
第二章 文獻探討	
第一節 靈性在各領域中的重要性.....	17
第二節 諮商專業中的靈性面向.....	26
第三節 心理治療取向的靈性觀點.....	38
第四節 宗教傳統的靈性觀點.....	51
第三章 研究方法	
第一節 研究取向.....	61
第二節 研究對象.....	65
第三節 研究工具.....	66
第四節 研究程序.....	70
第五節 研究嚴謹度.....	76
第六節 研究倫理.....	78
第四章 諮商工作者的靈性體驗	
第一節 存在根基的搖晃.....	81
第二節 靈性旅程的開端.....	94
第三節 靈性體驗後的修行.....	108
第四節 修行的內容與焦點.....	129
第五章 與靈性一同成長	
第一節 自由.....	141
第二節 超越困境、超越掌控.....	157

第三節 在精神世界中.....	165
第六章 在諮商中的應用	
第一節 人如何減少苦痛.....	179
第二節 與個案同行.....	189
第三節 反思諮商專業與靈性.....	204
第七章 研究結論、建議與再思考	
第一節 研究結論.....	223
第二節 研究建議.....	228
第三節 研究者的再思考.....	231
參考文獻	
中文部分.....	239
英文部分.....	248
附錄	
附錄 1 訪談大綱.....	255
附錄 2 前導性研究訪談大綱.....	256
附錄 3 參與訪談同意書.....	257
附錄 4 文本分析範例.....	258

表 目 次

表 1-1 近年來諮商領域對靈性主題的相關研究.....	5
表 2-1 世界觀列表.....	32
表 2-2 各種世界觀的簡要說明.....	33
表 2-3 靈性目標的分類.....	35
表 3-1 研究參與者背景.....	65





圖目次

圖 3-1 語境理解與詮釋底景結構.....	73
圖 3-2 文本詮釋現象分析四層次.....	75
圖 4-1 與靈性世界相會的歷程.....	140
圖 5-1 在人我、自我、精神世界中與靈性持續相逢.....	178
圖 6-1 靈性與諮商工作的整合.....	221
圖 6-2 在靈性的旅途中.....	222





第一章 緒論

本章從研究者對台灣宗教、靈性層面的觀察，從修讀研究所期間的經驗，以及個人的經驗等方面，闡述出本研究的動機與目的，之後再對本研究的主要名詞作出界定。本章共分三節，第一節說明研究問題與背景，第二節為研究動機與目的，第三節為名詞界定。

第一節 研究問題與背景

在台灣，宗教與靈性在生活中的普及性是明顯的，並且近年來也逐漸以靈性一詞取代宗教的趨勢，但諮商領域對靈性議題的研究卻不多。即使如此，近年來，諮商領域對靈性的興趣與關注似乎在增加中。

一、靈性的普遍性

與宗教相關的活動在一般人的生活中是不陌生的，對有些人來說，甚至是相當熟悉的。宗教信仰在台灣民眾以往和目前的日常生活中都有一定的份量。章英華、傅仰止(2005)在「台灣社會變遷調查報告」中寫到，在1994年有87%、在1999年有86.3%及在2004年有79.3%的參與者（2004年的有效樣本為1881份）認為自己有某種形式的宗教信仰。在有宗教信仰的參與者中，在1999年有48.9%、在2004年有41.3%的參與者自認是虔誠的宗教信徒。將1999年和2004年的數據加總平均後，可以推測約有37.5%的參與者認為自己有虔誠的宗教信仰。另外，各種靈修活動的參與也是普遍的，該份調查報告也顯示，在調查的特定時間點前後，在1999年和2004年分別有24.8%和18.1%的參與者有在生活中從事念佛、讀經、禱告等個人靈修。可見宗教信仰和靈性生活在台灣民眾的生活中是不可忽視的部分。

宗教信仰在美國人生活中也很普遍。Gallup 和 Lindsay（1999）針對美國人的信仰與靈性生活的調查顯示，約有95%的美國人表示相信上帝（God）或更高層的力量（higher power），這個統計數字在過去50年來不曾低於90%；而約三

分之二（69%）的參與者回答說他們是某個教會或宗教組織的成員，而 40%的參與者說他們有定期的宗教活動；這個調查也指出每十個美國人中有九個說他們會禱告，其中大部分人（67%-75%）會每天祈禱（引自 Miller & Thoresen, 2003）。很多的美國人覺得宗教或靈性是他們生活中主要的引導與力量（Gallup, 1985, 1995, 引自 Miller & Thoresen, 2003）。

普遍的宗教信仰與宗教活動對日常生活是有影響力的。宗教信仰在形塑個人日常生活中的行為與想法上扮演著舉足輕重的角色（杜明勳，2003）。台灣社會變遷調查於 2004 年蒐集的統計資料顯示，在有宗教信仰的參與者中，有 25.6%的參與者很同意、34.4%的參與者有點同意宗教會影響人日常生活的想法和行為；有 55.0%的參與者認為宗教能帶給人人生的方向（章英華、傅仰止，2005）。此外，人們投入宗教靈修以尋求解決問題的傾向，至今仍遠超過尋求心理專業的幫助（呂旭亞，2005）。因此可以合理地說，生活中的宗教與靈性層面是不該被忽視的。

二、諮商領域對靈性議題的輕忽

靈性這個主題的重要性在諮商訓練中常是被輕忽的。Kelly（1994）針對位於美國的 343 個諮商人員教育課程的調查指出，不到 25%的訓練課程提供關於宗教或靈性主題的專門訓練。先不論宗教與靈性的差別，這個數字比較起 Gallup 和 Lindsay（1999）的調查所顯示的 95%的美國人相信上帝或更高層的力量及 40%的參與者有定期的宗教活動，顯示出對於靈性議題的重視程度有著很大的落差。而 Kelly（1994）的研究結果也指出，將近一半的諮商員教育者認為宗教與靈性主題是非常重要的或重要的，而另外 41%的教育者認為宗教或靈性議題有些重要。Russell 和 Yarhouse（2006）針對美國 139 個經 APA 認證之實習單位的調查也顯示，當個案提到了靈性與宗教主題時，這主題成為督導中討論焦點的頻率最高。

然而，專業課程中對靈性議題的關注程度似乎仍不足夠。Hage、Hopson、

Siegel、Payton 和 DeFanti (2006) 審視了諮商員教育、臨床心理學、諮商心理學、婚姻與家族治療、復健諮商、精神醫學等六個領域的文獻後指出，許多諮商教育提供者或課程設計者承認，學生在訓練中僅接受到極少(minimal)的在靈性與宗教主題的相關訓練。儘管這些研究未特別區分出靈性與宗教的不同，這些研究結果顯示，諮商員教育者與諮商員訓練課程對靈性主題的關注有著相當明顯的反差。而美國諮商師教育協會 (Council for Accreditation of Counseling and Related Education Program, CACREP) 在其 2009 年針對諮商員訓練課程標準的文件中，也多處強調專業課程中應重視訓練中的諮商師擁有包含靈性面向的多元文化敏感度與相關知能 (CACREP, 2009)。

諮商專業對靈性的忽略與心理學的歷史有著一定的關係。由於早期的 Freud 和 Watson 等理論大師與學者在定位心理學時，特別排除科學色彩不足的宗教領域，這樣自我認定至今仍影響著許多心理學面對靈性與宗教議題的立場與態度 (Hage et al., 2006)。此外，諮商專業對靈性主題的輕忽似乎也受到當代的社會背景與其他學科的影響。Richards 和 Bergin (2005) 認為諮商領域對靈性主題的輕忽，與心理、醫學專業於十九世紀晚期開始發展時的西方學術界氣氛有關，也就是心理學家在當時盛行的形上學中的自然主義(naturalism)的世界觀與哲學命題上建構了心理專業。這個歷史緣由雖然解釋了諮商專業為何輕忽靈性的重要性，但或許不該因此忽略了諮商專業界的學者和 CACREP 對於加強諮商工作者的靈性主題的處遇能力的提醒。而國內的學者也提醒，應該反省堅持理性主義而排斥不相容的觀點可能對諮商專業的影響 (楊蓓，2004)。

三、關注靈性議題的潮流

在後現代的潮流中，越來越多的人有個人的靈性追求 (Cashwell & Young, 2005)。隨著強調個人自主性、個人經驗的優先性、組織權力的崩解、以及激增的媒體所傳遞的各類不相上下的信念系統與世界觀，自我認同與自我價值經了解構與重組。後現代的精神挑戰人們離開了安穩的靈性家鄉 (傳統信仰)，進

行個人的靈性追尋，並從公領域或私領域而來的各種信念、儀式、靈性修煉、宗教傳統中，擷取各種顏色的碎片來組成個人的靈性馬賽克（mosaic）

（Shafranske & Sperry, 2005）。而未能形成統整性的靈性，或者是未能有效因應人生挑戰的靈性，很可能是許多人憂鬱、焦慮、不安等症狀中，除了心理衝突以外的深層原因（Shafranske & Sperry, 2005）。

靈性的存在與價值也獲得一些心理學家和心理治療師的關注。William James 於《宗教經驗之種種》一書中肯定靈性體驗的普遍性與多樣性（James, 蔡怡佳、劉宏信譯，2001）。Carl Jung 認為靈性是一個動態的狀態，表現在本性（Self）浮現的過程中，同時靈性也是人性發展的最高目標（Corbett & Stein, 2005; Satinover, 2002）。Maslow（1969）在晚年提出 Z 理論，肯定超越性經驗的價值，也表示了超越性經驗可能出現在不同需求階層的複雜度。Viktor Frankl 認為靈性是人類個體存在不可或缺的一部份（Frankl, 游恆山譯，1991）。Rollo May 認為人同時存在於自然和靈性兩個國度（引自李安德，1992）。Paul Tillich 認為對絕對、無限、至高無上的對象的關懷就是人的終極關懷，這關懷將回答對於生命意義的提問（Tillich, 魯燕萍譯，1994）。Gardner 認為靈性是包括一切的（心靈、身體、自我、自然、超自然、無物無我）（Gardner, 李心瑩譯，2000）。Wilber 在《萬法簡史》中寫到，靈性是萬物存在的最高層次，靈性的開展也是人性進化的方向（Wilber, 廖世德，2005）。

傳統上來說，與靈性相關的活動是以宗教的形式表現出來的。隨著早期 William James 與 G. Stanley Hall 等心理學家對宗教與靈性主題的關注，以及體認到宗教與靈性為人類心理的重要主題之一，美國心理協會（American Psychological Association, APA）在 1976 年成立了第 36 分會。該分會的目標在於鼓勵與推動在宗教心理學與相關領域的研究、理論和實務工作，傳播宗教與相關主題的資訊並將這些資料與現行的心理領域的研究與實務工作進行整合（Reuder, 1999）。

然而，人的靈性層次與其心理健康的相關研究在台灣仍屬少見。研究者於

2010 年 1 月 7 日，在國家圖書館的全國博碩士資訊網

(<https://etds.ncl.edu.tw/theabs/index.jsp>) 中，以「靈性」為關鍵字進行查詢，得到 109 筆資料，分佈在人文、教育、商業及管理、經社及心理、醫藥衛生、藝術、觀光等領域，所得結果與檢索時的博碩士論文總數（144,735 篇）相比仍為少數。在更早之前，2005 年至 2009 年的發表的博碩士論文僅占 84 篇。而研究者在 2012 年 6 月 29 日再次以「靈性」為關鍵字查詢的結果，「靈性」相關的論文已成長至 181 篇。顯示國內對靈性議題的研究興趣近年來有增加的趨勢，且受到多方領域的關注。

雖然心理學傳統上對靈性議題有所忽略，近年來，靈性與個人身心健康的相關性已得到越來越多的關注（Koenig, 2002；Miller & Thoresen, 2003；若水譯，1992）。而隨著《精神疾病的診斷與統計》（DSM-IV）納入對文化因素的重視（American Psychiatric Association, 孔繁鐘編譯，1997；蘇庭進、呂旭亞，2009），歐美的諮商界對宗教與靈性的研究有增加的趨勢（Cashwell & Young, 2005; Del Rio & White, 2012; Richards & Worthington, 2010）。這反映出以增進個人的心理健康與幸福為努力目標時，靈性的重要性得到了心理學專業的更大的關注。國內的諮商領域也逐漸投入靈性相關主題的研究，研究數量逐年增加中。近年來諮商領域對靈性主題的相關研究，請見表 1-1。

表 1-1 近年來諮商領域對靈性主題的相關研究

編號	研究者	年分	論文名稱	論文內容簡評
1	曾靜玲	2003	佛教臨終關懷 義工的助念經驗之初探	紮根理論。自度度人的靈性成長層次從生命體驗、價值信仰、平日修行、心的覺察、自我反省、到自我超越。因緣俱足是靈性需求概念。死亡焦慮是靈性困擾概念，阻礙靈性成長。悲傷調適和社會生死教育是間接自度度人的策略。悲傷調適與預期性悲傷、陪伴關懷、悲傷淡化、死亡端相、莊嚴佛事等有關。

			研究對象為八位助念團成員，與本研究欲研究之諮商工作者身分與工作內容不同；且研究方法不同。
2	湯必果	2005	<p>基督教海外跨文化宣教生涯抉擇經驗之探究</p> <p>紮根理論與敘說研究。以二本自傳與四位研究參與者的訪談記錄為文本。生涯抉擇呈現出從個人主義式的自我實現過渡到大我實現的色彩，其中的關鍵性影響為：承認為自己生命領航能力的限制、覺察神的超越性、接受信仰價值體系的薰陶、持續深刻體會沁入心坎裡的大我之愛、持續不斷地經歷信心建造歷程等；而生命意義的追尋與實現、以及生涯調適能力是個人幸福感與意義感的重要來源。研究對象非諮商工作者，研究方法不同。</p>
3	劉秀美	2005	<p>靈性照護融入生死學課程對護理學院學生自我覺察能力之成效</p> <p>量化研究。在生死學的課程中加入靈性照顧主題可提升學生的自我覺察能力。但因僅探討意識層面的教學，對於意識層面的對自身認知的影響，並未探討靈性主題中明顯的神祕或超意識的經驗對當事人的影響。研究對象非諮商工作者，且靈性主觀意涵未被探索。</p>
4	陳美淑	2006	<p>大專院校學生靈性、工作價值觀與生涯抉擇之調查研究：以基督教團契學生為例</p> <p>量化研究。針對基督教長老教會與校園團契所舉辦的營會參與者為研究對象，探討「靈性評估量表」、「工作價值觀量表」、「生涯抉擇量表」三者間的施測結果。研究對象非助人工作者，且缺乏對靈性的主觀經驗探討。</p>
5	白寶鳳	2007	<p>存在位置的追尋之旅—與自殺生還者繼續諮商而開啓的旅程</p> <p>自我敘說研究。研究者發現，要被照顧，得先照顧別人，成了他的存在樣貌；對於感受到歸屬感，感覺很新奇陌生，常常還是會忘了這個與生俱來的位置；恐慌發作是為了能讓自己找到存在位置，享受親密，真正回歸自我，審視生存的價值與意義，並追尋自己認同的存在價值與意義。研究對象與本研究接近，研究方法不同。</p>
6	吳宜倫	2007	<p>安寧病房中靈性照顧者之靈性開展—以一位宗教師為例</p> <p>敘說研究。一位基督教神職人員在安寧病房進行靈性照顧的過程中，隨著遇見痛苦、擁抱痛苦、痛苦的消解、痛苦的超越的進程，個人的靈性逐漸加深。僅探討非基督宗教的照顧者的</p>

			靈性開展過程，且參與者為安寧病房的照顧者。 非安寧病房的助人者是否會有類似的靈性開展過程？且研究方法不同。
7	郭盛賢	2007	後天免疫缺乏症候群的人格特質與靈性在壓力互動模式中的因應效果 量化研究。在壓力互動模式下，對後天免疫缺乏症候群患者，靈性可以緩衝知覺壓力，不同人格型態有不同的知覺壓力程度，靈性因應與主動式因應策略相關，靈性因應可以預測適應結果。 研究對象非助人工作者，靈性的主觀意涵未被探索。
8	王瓊英	2008	某醫學中心護理人員死亡態度、靈性自我覺察及瀕死病患照護行為相關因素研究 量化研究。探索第一線護理人員在「死亡態度量表」、「靈性自我覺察量表」、「照顧瀕死病患行為量表」上的施測結果。 缺乏受試者對靈性的主觀理解。
9	姜雨杉	2008	基督徒諮商師的靈性經驗對其諮商專業的影響 質性研究，樣本式分析法。諮商師個人可感知到靈性現象，對超越面向有所覺察，從靈性經驗中帶出新意義，隨著靈性成長；而靈性經驗讓諮商師調整諮商專業的定位，並在實務工作中禱告。 研究對象的諮商師皆屬於基督教靈糧堂系統，實務工作年資為 10 年、5 年、3 年和一個未知，在發展發展階段可能尚未達專家階段；且研究方法不同。
10	張琦萍	2008	癌症病逝者其配偶靈性正向經驗之分析 詮釋現象學。二位癌症病逝者配偶的靈性正向經驗，可以歸納為靈性之悸動、靈性之召喚、靈性之轉化、靈之穿越神聖、靈與心之相助五個主題。 研究對象非助人工作者，且其靈性經驗皆為陪病與喪偶後的經歷，缺少非陪病過程的靈性體驗。
11	呂嘉偉	2008	青少年靈性健康與自尊之相關研究 量化研究。青少年的靈性健康狀態，與重視他人存在意義、人際關係營造成較高相關，與宗教認同、依賴成低相關；靈性健康整體層面與分層面越佳，自尊越高；靈性健康中的「明己心性」、「超越逆境」分層面，可聯合預測自

			尊。 研究對象非助人工作者，且缺乏對靈性內涵的主觀知覺。
12	林倚帆	2009	宗教性、寬恕與靈性安適感之間的關係研究 量化研究。探討無宗教、中方宗教、西方宗教信仰者在「宗教動機量表」、「探索量表」、「宗教態度量表」、「客觀性寬恕量表」、「靈性安適量表」上的施測結果。 研究對象非助人工作者，且缺乏對靈性內涵的主觀知覺。
13	許雅惠	2009	醫院病房護理人員慈悲疲倦、慈悲滿足與靈性健康間的關係探討 量化研究。護理人員的慈悲疲倦屬於極端高危險，專業耗竭屬於極端低危險；慈悲疲倦與專業耗竭達顯著正相關；慈悲疲倦和靈性健康呈顯著附相關；慈悲疲倦會增加專業耗竭的發生，靈性健康可以減少專業耗竭的發生並可增加慈悲滿足。 護理人員與諮商工作者的工作性質有所不同，靈性的主觀世界未被探討。
14	許玲玉	2009	主體性的自由—性與親密關係的解構之旅 自我敘說研究。研究者發現，從無意識到有意識，從無覺察到覺察，從盲目行動到有策略行動，就是一種主體性的自由；革命、對抗本身並不是最終目的；透過性只是其中一條能量修練的道路，最終目的是要去提升能量，超越性以到達更高的能量層次，也就是主體性的自由；主體性的自由是一種選擇的自由、絕對的自由；能夠清楚、有意識地做出決定、行動、負責，這樣，無論在何種身分、角色、位置、場境下，自由都是可能的，這是一種處境中的自由。 研究對靈性之旅影響之探討多在性的面向，未討論對其助人工作的影響，且研究方法不同。
15	彭玫瑰	2009	藥癮戒治者宗教性、靈性健康與生命意義感之相關研究 量化研究。討論「宗教性量表」、「靈性健康量表」、「生命意義感量表」用於新店戒治所與桃園女子戒治所的藥癮戒治者的施測結果。 研究對象非諮商專業領域工作者，缺乏受測者對靈性的主觀理解。
16	王敬偉	2010	超個人心理治療取向諮商師生命歷程之敘 敘事研究。兩位 15 年實務經驗的諮商師的生命歷程可分為整合自我、邁向意識覺醒、從關係中療癒、回歸中心、與大我合一等五階段。

			說研究	生命歷程之意涵為：心理治療與靈性發展兩者並行，相輔相成；在苦難中發生靈性轉化；超個人心理治療取向諮商師的生命歷程，就是靈性發展的過程；靈性經驗能加深對靈性的認同，並將諮商工作帶入靈性的層次；超個人心理治療最重要的是諮商師的態度。 研究對象與本研究接近，研究方法不同。
17	陳宏儒	2010	命理人世界觀與人生願景之建構	敘事研究。部分研究結果為：命理幫助命理人把負向事件與情境歸因於命運，並降低對未來的主觀期待，而宗教世界觀給予他們完整的參照架構，來將負向事件解釋為需要他們克服的靈性障礙，而非無意義的俗世苦難；他們的世界觀會從外在人境的期待轉向個人內在修為的努力，因而增加可控制感，術數無法帶來一樣的轉向，但能增加他們掌控生活的能力。 研究主題接近，研究對象非諮商工作者，且研究方法不同。
18	林甄君	2011	靈性療癒歷程分析—以三位基督徒為例	敘事研究。人因無法解決的重擔，加上正向靈性經驗，而接受基督信仰。信仰影響生理、心理、社會、靈性各層面，後四者也影響人神關係，成一循環模式。靈性療育的要素包含改變的動機與接受信仰的意願、社會層面的支持系統、人與上帝的連結。 研究對象限於基督教主榮光教會三位年約 30 的信徒，非助人工作者，且限於單一靈性傳統。
19	陳素晴	2011	修習密宗瑜伽的靈性開展與療癒之敘說研究—以情感焦慮疾病者為例	敘說研究。訪談兩位曾被診斷為憂鬱症、強迫症的中年女性，修行密宗瑜珈與其心理療癒的交會。研究結果為：梵咒靜坐與體位法是啟動改變的重要靈性方法；瑜珈的靈我暨世界一體觀是促進療癒的核心信念；渴望靈性是整體靈性態度的基石，受生命經驗與靈性體悟影響；靈性態度、信念、方法與覺知經驗乃加乘循環地產生療癒影響力。 研究對象與研究方法與本研究不同。
20	鄭有雅	2011	基督徒青少年採用靈性因應有效調適其人	主題分析法。基督徒青少年調適人際壓力的靈性因應歷程可歸納為以下主題：不成熟的互動與厭惡感引發壓力、引發改變的靈性因應策略

際壓力之初探 研究	與管道、聖經的教導使人試著去愛不可愛的人、重擔觸發了與神相遇的轉捩點、與神相遇後的效果。 研究對象限於基督宗教與青少年，與諮商工作的內容不同。
--------------	--

資料來源：研究者自行整理。

四、靈性和宗教的區別

然而，現今許多學者認為有必要對於宗教與靈性等詞語所包含的意涵加以區分（Del Rio & White, 2012; Smith, 1963, 引自 Wulff, 1997； Wulff, 1997）。宗教學者 Wilfred C. Smith 認為宗教一詞在現今的使用，因為包含了組織、儀式、社會功能、公開或私人的宗教行為等多樣內容而顯得模糊，而建議以傳承的傳統 (cumulative tradition) 與信心 (faith) 兩個概念來加以區分；其中傳承的傳統的概念，試圖引導人從動態的觀點來理解宗教在人類歷史中的演變特性，而信心的概念指涉個人在超越的向度上理解、感覺與行動的部分（Wulff, 1997）。William James 認為宗教中的結構與經驗二部分是可以加以區分的（蔡怡佳、劉宏信譯，2001）。宗教心理學家 David Wulff 在《Psychology of Religion》一書中也認為靈性 (spirituality) 一詞，雖然是紮根在歷史性的宗教傳統中，但比起宗教 (religion)，是用來指稱個人宗教行為或信仰行為中的內在歷程與態度更合適的用語（Wulff, 1997）。Del Rio 和 White（2012）也強調，雖然有些研究交換使用靈性與宗教兩個詞語，DSM-IV 也未說明兩者的異同，但為了累積與深化研究的成果，應該對靈性的概念有清晰地認識，應該要在概念上區分靈性與宗教性 (religiosity)。

除了專家學者以外，社會大眾似乎也逐漸區分出他們個人的靈性與宗教之間的不同。Bibby（1995）對加拿大 1713 名成人的調查顯示，百分之五十二的參與者表達他們有靈性需要 (spiritual need)，但在進一步的說明中，其中只有稍微超過半數的人以傳統上的宗教概念來進一步說明他們的靈性需要，如相信神或上帝、向神祈禱、上教堂、幫助他人等；而其他將近一半的參與者將靈性需要連結到人

類的靈或靈魂、沉思冥想或反省等行動、全球一體感(sense of wholeness or oneness)、內在與外在的覺醒等概念（引自 Wulff, 1997）。



第二節 研究動機與目的

靈性是許多人生活的一部份，是因為靈性關注帶給人們正向的幫助，但是在諮商專業人員養成的過程中，在諮商場域中，或是在諮商工作者與個案之間，靈性卻是個少被提及、討論的主題。然而，靈性這個主題同時是人類歷史中淵源久遠、難以分割的部分。這缺少聲音的靈性主題，是如何存在諮商領域中的，即是本研究試圖探究的方向。

壹、個人的動機與目的

研究者以一個基督宗教信仰者的身分開始諮商專業的學習，浸淫在這以研究與促進個人與團體心理健康為目標的專業中，甚少在諮商工作者養成教育的課程中，聽到或有機會討論宗教/靈性的主題。然而，在處理個人生命中的重大事件，或需要作出重大抉擇時，研究者會尋求所信仰之上帝的引導與提醒，而有些研究者所認識的心理專業人士也有算命、求助佛教師父等行為。信仰/靈性這個在專業養成中未被提及的主題，在專業人士處理個人問題時卻扮演了一席之地。這樣的觀察，勾起了研究者對諮商專業人員如何看待與定位靈性的興趣與疑問。希望透過這個研究，可以了解資深的諮商工作者如何看待自身的靈性經驗、台灣這土地上常見的靈性主題，以及如何在諮商實務工作中定位與整合靈性主題。

貳、研究問題與研究目的

靈性是許多人自我認同的基石，尋找自我的過程可能也就是其靈性旅程（Shafranske & Sperry, 2005）。在實務工作中，許多當事人是帶著自身精神或心理上的痛苦、衝突、受苦進入諮商室，這些受苦情況可能與健康狀態的改變、受傷、個人或專業失落、人際或親密關係衝突等有關。這些情境皆挑戰個人因應問題的能力，而靈性主題可能是許多人在因應問題時的眾多資源之一。其次，有些人在面臨重大的失落時，其個人認同、對世界的認知、生存的意義感

等可能受到震撼而動搖，這些對於個人本體、宇宙本體的疑惑，將使靈性議題不可避免地成為復原或重建過程中的關注焦點之一（Shafranske & Sperry, 2005）。而不適切的靈性觀點或因應靈性經驗的方式可能導致個人生活上的混亂，或是受到意義喪失的失根感受的侵襲。

如果要提供全人取向的協助，靈性議題將會是一個期許身為助人專業一分子的諮商工作者需要認識，甚至重視的（蘇庭進、呂旭亞，2009）。然而，在探討如何將靈性關注整合進諮商實務之前，在承認多元文化的事實也會出現在不同文化的助人專業團體之間，也在期許這研究是為了擴展本土諮商專業對相關議題的理解，研究者認為有必要釐清本土的諮商從業人員是如何看待靈性這一主題的。於是，本研究即試著回答以下的研究問題：

- 一、資深諮商工作者怎麼認識到靈性這個主題的？
- 二、資深諮商工作者怎麼經歷靈性世界的？
- 三、資深諮商工作者的生活因著所經歷的靈性經驗有什麼樣的改變嗎？
- 四、所經歷的靈性經驗是否與如何影響了資深諮商工作者對實務工作的想法與實務工作內容？

基於許多的學者（伍育英，2006；呂旭亞，2005；河合隼雄，鄭福明、王求是譯，2004；Corey, Corey, & Callanan, 2003; Hage et al., 2006; Helmeke & Bischof, 2002; Myers & Willard, 2003）指出心理健康從業人員關注諮商或治療過程中靈性層面的重要，而國內諮商工作者對靈性議題的態度、立場等相關研究的相對稀少，再加上考慮到實務經驗的多寡關係到對諮商本質、諮商實務的瞭解，本研究關注的焦點乃為，透過深度訪談，了解資深的諮商工作者在個人與諮商工作的過程中，如何理解靈性遭逢的經驗與所帶來的影響，以及如何將這些經驗轉化以融入其個人與專業認同中。

簡要來說，本研究的目的如下：

- 一、了解資深諮商工作者對於靈性的本質與內涵的看法。
- 二、了解資深諮商工作者如何理解生命中的靈性體驗。

三、了解靈性經驗對資深諮商工作者的影響。

四、了解資深諮商工作者如何理解諮商實務中的靈性體驗或靈性主題。

五、了解諮商實務中的靈性體驗或靈性主題，如何影響資深諮商工作者的實務工作。

本研究並不企圖建立一套靈性處遇的標準，而是希望了解資深的諮商工作者就其自身的生命經驗和長期的實務工作經驗，如何理解靈性這個主題。研究結果或許可以提供諮商實務工作者在發展個人專業時，或是思考如何協助當事人時，一個參照的面向。



第三節 名詞界定

一、資深諮商工作者

諮商實務工作者的專業發展是有階段的。Dreyfuses 認為各行業的專業技能發展可以分為新手（novice）、進階的初學者（advanced beginner）、能勝任的（competent）、熟練的（proficient）、專家（expert）等階段（引自 Skovholt, Hanson, Jennings, & Grier, 2004）。針對諮商與心理治療專業，在其訪談一百位諮商實務工作者的研究中，Skovholt 和 Ronnestad（1992）指出，諮商師的專業發展會經過：依循傳統（conventional）、過渡到專業訓練（transition to professional training）、模仿專家（imitation of experts）、有條件的自主（conditional autonomy）、探索（exploration）、統整（integration）、個性化（individuation）、整合（integrity）等階段。其中，整合階段大約開始於專業訓練結束後 15 年，這個階段的諮商工作者對人性與生命的理解表現出以豐富經驗為基礎而累積的智慧，對於問題概念化也表現出高度的個別性與整合性。

基於靈性是一個長期存在人類歷史文化中的主題，研究者假設對此議題的深刻理解較常存在資深的人類專業工作者心中。其次，由於台灣諮商心理師的證照考試始於 2001 年，心理師證照的取得時間無法明確區分是否為資深實務工作者。此外，有些研究者所認識的資深諮商實務工作者，基於不同的原因（如將要退休或已經退休），並未取得心理師執照。所以，本研究所定義的資深諮商工作者為，在從醫學、心理、諮商、臨床心理、社會工作等科系畢業後，已經從事諮商實務工作超過十五年的諮商專業人員。

二、靈性

靈性（spirituality）是一個多面向的概念。靈性可以指一種內在的旅程、祈禱或冥想的動作、充滿信心或虔誠的生活方式、或是對本真與自我覺察的承諾（Wolfteich, 2003）。這些內在、外在、可見、不可見的活動或概念，過去只存

在於宗教群體中，然而，隨著思潮的演進，靈性這概念如今不再只依附在一個有組織與教義的宗教機構，而有其自身的意涵（李安德，1992）。

近年來，許多學者都對靈性（spirituality）與宗教信仰（religion）做出了區隔性的理解，兩者都關注靈性領域，但宗教信仰傾向於指稱信仰生活中外在的、組織化的、正規的、教條的層面，而靈性較多指個人的、主觀的經驗（Hill & Pargament, 2003, 引自 Dalby, 2006）。但由於許多靈性體驗發生在團體或宗教組織中，以及 Del Rio 和 White（2012）所強調的：學術界還需要更清楚地區分靈性和宗教的不同，研究者認為在分辨靈性與宗教的原則下，現階段嚴格且絕對性的區分靈性與宗教信仰是不可能的，也是不必要的。

本研究旨在了解資深諮商工作者如何理解於自身生命歷程與諮商實務工作中，與靈性主題相遇的經驗。由於「靈性」的概念同時是本研究的起點和終點，為了對研究的成果保持開放性，封閉且嚴謹的操作性定義是不恰當的。然而，就靈性為研究的起點而言，對此概念的界定仍是必要的。其次，為了提供不同靈性觀點彼此對話的可能基礎，本研究結合 Wolfeich（2003）於《科學與宗教百科全書》（Encyclopedia of Science and Religion）中提到的 Sandra Schneiders 對靈性的定義，以及 Crossroad 出版公司的《世界靈性系列》（World Spirituality series）中對不同靈性傳統的共通描述，作為本研究對靈性的描述。也就是：「靈性是人性追求超越的普遍渴求...靈性存在於個人最深的內在中心，在這內在領域，人向著超越界開放，也是在這裡，人經驗到終極的真實」（p.829）。

第二章 文獻探討

這一章將回顧探討靈性在不同範疇中的研究。由於靈性主題和生活的每一個階段與面向都有一定的關聯，要在一個研究中完整的涵蓋這個主題會是一個過大的企圖，本章將從靈性的重要性開始，並針對心理治療領域的學者對靈性的本質與內涵、靈性與諮商等主題進行回顧，同時也回顧近代存在主義學者對於人的本質與存在狀態的論述。再者，由於靈性長久存在於傳統宗教信仰的領域，本章也將回顧佛教、基督宗教等信仰取向對靈性本質與內涵的主張。透過這樣的回顧，本章將為未來進一步的訪談提供一個知識的底蘊和參考，也是研究者在進行研究前的先前理解。

第一節 靈性在各領域中的重要性

靈性追求的普遍性，與其帶來的正面效益是有關的。人們投注時間與精力在靈性追求上，因為他們認為這樣的付出是必須的，同時對促進個人幸福也是有幫助的。它對個人日常生活中的行為與想法有所影響，並引發個人的改變而產生效益。這些效益包括生理的、心理的、純粹精神層面的。這是許多人的自助方式，基於諮商的目標在於促進個人整體的幸福，因此靈性層面也是諮商工作者不應該忽視的。

一、靈性與多元智能

靈性可視為一種智能。基於智能不僅是智力測驗的分數，也是解決問題的能力，Gardner提出多元智能（Multiple Intelligence）觀點來肯定人不同類型的才能。他於1983年提出七大智能類型，包括：語言（語言發展、抽象推理、運用符號）、邏輯數學（科學思考、使用抽象符號、型態辨認）、空間（視覺藝術、建築、影像、視覺分辨）、音樂（對聲音的感受與詮釋）、身體運動（體育活動、身體動作與表達、舞蹈）、人際關係（與他人合作、同理他人、回應他人需求）、與內省（覺察內在狀態、直觀、反思）（Miller, 張利中譯，2009；Gardner,

1993），並於 1999 年加入了第八類智能—自然觀察者智能（辨認、分類物種）（Gardner, 李心瑩譯，2000）。雖然承認靈性對人類生活中的深遠影響，但基於靈性現象的複雜和不易證實，及相對應的腦部功能還不很清楚，Gardner決定暫時將靈性智能（spiritual intelligence）併入存在智能（existential intelligence）的範疇（李心瑩譯，2000；Gardner, 2000）。然而，有些學者認為，從解決問題與生活適應的觀點，及從一個非化約的、整全的角度來看待智能，應該將靈性智能視為多元智能中的一種（Emmons, 2000a, 2000b; Wolman, 子鳳譯，2000; Zohar & Marshall, 邱莞慧譯，2001）。

Gardner認為靈性同時是一種解決問題的能力，和一種存在的狀態，而包含靈性的存在智能指的是，「尋找生命的重要性、死亡的意義、身體和心理世界的最終命運、以及愛人或全然沈浸在藝術領域內的種種深奧經驗中，給自己定位的能力」（李心瑩譯，2000，頁 95）。Zohar和Marshall認為靈性是「自我深處的智能...超越自我或意識心理...[它能]自我治療，使自我圓滿...能辨認現有的價值，且能創造性地發現新價值...[而]不依附文化」（邱莞慧譯，頁 9-10）。

Emmons（2000a）認為靈性智能的要素包括：超越物理性與物質性的能力、經驗更高層次（靈性）的意識狀態的能力、投入日常活動並找到其中的神聖感的能力、運用靈性資源解決生活問題的能力、展現有德性的行動的能力（如饒恕、感恩、謙虛、憐憫）。可以說，靈性智能是一種可以和內在自我、他人、世界、終極實際產生有意義的連結，及可以有效地解決這些連結上的困難的潛在能力，並擁有道德上的價值。然而，靈性智能並不是越顯著越好。一個過度強調靈性智能，而忽略其他智能的人，雖然可以用超越、神聖的眼光看待生活的不幸遭遇，但可能會缺乏照料平日生活的能力，或是無法和他人融洽相處（Emmons, 2000a）。

二、生理疾病患者對靈性的需求

醫療院所的病患是關心其自身的靈性需求的，很多病患希望醫師可以談及

他們的靈性需求。在 1996 年三月，USA Weekend 雜誌報導了一個針對約 1000 名成人所做的調查，將近三分之二（63%）的參與者認為醫師應該和病人談論靈性、信心等議題，而對於介於 55 歲到 64 歲的參與者，相同的意見的百分比增加到 67%（McNichol, 1996, 引自 Koenig, 2002）。在針對位於美國德州和北卡羅來納州中南部的家庭醫療診所的 380 位非住院病人的調查結果顯示，73% 的患者認為醫師應該和病人討論宗教信仰，而較虔誠的參與者認為醫生應該談論信仰的傾向更為明顯（Oyama & Koenig, 1998, 引自 Koenig, 2002）。Ehman、Ott、Short、Ciampa 和 Hansen-Flaschen（1999）調查 177 名就醫於賓州大學（University of Pennsylvania）附設醫院肺部疾病診所的連續非住院患者發現，整體而言，66% 的參與者同意醫師詢問靈性與宗教信仰會增強病患對醫師的信心（引自 Koenig, 2002）。Koenig（2002）認為，醫師應該在醫療中處理靈性議題，因為許多病患是有宗教信仰的，而宗教信仰幫助患者面對自己的病況；並且，醫師在醫療中談論靈性需求其實並不新鮮，實際上宗教、醫療與健康照顧之間是有長久歷史的。國內的研究也顯示在癌症等慢性疾病的治療中落實靈性照顧的重要性（胡文郁、邱泰源、釋惠敏、陳慶餘、陳月枝，1999；顧雅利等，2006），而護理人員的靈性健康與其個人的健康促進行為呈現正相關（蕭雅竹、黃松元、陳美燕，2007），也與其靈性照顧能力呈現正相關（吳秀芳、蕭雅竹，2009）。因而，醫療照顧提供者的靈性狀態可能直接或間接地影響病患所接受到的照顧品質。

三、靈性與心理健康

生活中的靈性關注有助於維持心理的健康狀態。McComb（1928）表示，信仰治療法的確有些效果，至少對心因性的疾病來說是如此（引自陸洛譯，1995）。此外，虔誠的宗教信仰與憂鬱症的復原及預防是有正相關的。Koenig（2001）在檢視 20 世紀超過 100 篇探討信仰與健康關係的研究中，包括 32 篇世代研究（cohort study）和 8 篇臨床研究，約三分之二（65%）的研究顯示，比起宗教熱

誠較低者，較虔誠的人較少罹患憂鬱症或呈現出較輕微的憂鬱症狀；並且 68% 的預測性研究顯示宗教上較虔誠者較不容易憂鬱；而八篇臨床研究中的五篇顯示，接受信仰方面處遇（intervention）的憂鬱症患者，其復原速度較接受非宗教處遇或沒有接受處遇的患者快速（引自 Koenig, 2002）。

在同一本書中，Koenig 提到在 68 篇針對自殺的研究中，84% 的報告指出，宗教較虔誠者有較低的自殺率或較低的自殺意念；而在另外的 140 份研究中，有 90% 的報告呈現出，宗教參與的程度和酗酒或藥物濫用行為之間有顯著的負相關。Powell、Shahabi 和 Thoresen（2003）的研究也顯示，在心理治療中提供宗教與靈性方面的處遇，對當事人的心理健康具有正面的影響。Corey、Corey 和 Callanan 也表示，靈性和宗教可能讓個案在緊急狀態中得到安撫與慰藉，甚至會是有些人所擁有的，最後一個支撐他們繼續生活下去的主要力量（Corey, Corey, & Callanan, 王志寰等譯，2004）。而關於影響人們積極地或消沉地因應失控情境的研究指出，強烈信仰一個至高無上的精神存有者似乎和強烈相信自身的努力會影響行為結果者相近，也就是相較於外控傾向者，較不會感到無助、憂鬱或缺少改變現狀的動機（Sims & Baumann, 1972; Welton et al., 1996 引自黃希庭、鄭湧，2005，頁 314）。而國內黃惠貞和姜逸群（2005）的研究呈現出類似的結果，靈性健康與壓力、憂鬱、自殺等負向心理健康指標呈現負相關。在考慮到這些報告的受試者是來自不同的族群，研究人員並無重複，研究的區域也相異之情形下，許多研究報告結果的一致性是讓人印象深刻的。國內的一些報告也強調精神醫學應該包含靈性的面向（林信男，2000）。

四、錯誤靈性關注的傷害

靈性關注的普遍性並不保證它必然是有益於追求者的。威力強大的工具可以用來造福周遭，也可以用來危害人間。在追求靈性生活的社會大眾中，有些人對靈性活動的投入是誤入歧途的。有些人利用靈性信念、儀式和經驗來逃開、不接觸自己心理上重要的未完成事件，這樣的情形即是靈性的逃避

(spiritual bypass) (Cashwell, Myers, & Shurts, 2004; Welwood, 2000, 引自 Cashwell & Young, 2005)。一個常見的例子是，當一個人經驗到巨大的損失時，他可能會藉著靈性的追求逃離痛澈心扉的、然而不能或缺的哀慟過程 (Cashwell & Young, 2005)。靈性逃避的當事人也可能會逃避面對現實的世界。一個以靈性追求為逃避方式的生活常是一種當事人對低自尊、焦慮、憂鬱、自戀或依賴等議題的補償 (Welwood, 2000, 引自 Cashwell & Young, 2005)。此外，靈性上誤入歧途的人們可能會強迫性地表現良好、壓抑不必要的情緒，在靈性層面是自戀的、物質主義的、著迷的或成癮的，盲目的相信有吸引力的領袖，放棄個人的責任，或是在社會上與人疏離 (Cashwell & Young, 2005)。簡言之，錯誤的靈性關注可能造成對個人心理、社會功能的危害。

當對熱衷於靈性生活的當事人進行諮商時，諮商工作者可能需要提及並和當事人討論靈性生活該有的樣式、或釐清靈性的錯誤應用。諮商工作者在藉助靈性層面的關注協助當事人發展出更深的自我瞭解時，需要瞭解偏差靈性的本質和發展新的介入策略以促進當事人靈性的健康 (Cashwell, Myers, & Shurts, 2004)；因為健康的靈性生活是可以提供人們支持與力量，使當事人可以通過生命中的苦痛走完人生旅程 (Cashwell & Young, 2005)。

五、靈性與老年生活

考慮老年生活中會遇到失落、角色轉變、身體不便、過世的預期等經驗，處於這個階段的人關注靈性似乎是合理與顯而易見的。Peck 指出，人在老年時可能遇到重新定義人生價值、找到工作以外的生活意義、接受體力的下滑、接受與克服失能或慢性疾病帶來的不適與不便、預期將近的死亡等挑戰，而這時期的三項主要任務為自我的再次分化或固守於工作角色、超越身體或為身體憂心、自我超越或專注於自我 (引自 MacKinlay, 2001)。Dalby (2006) 在回顧老年與靈性的相關文獻後指出，一個人在年老的過程中可能會遭逢一些靈性的主題，如：統整、人道關懷、改變人際關係、關懷年輕的一代、個人與超越性存

有（力量）的關係、自我超越、面臨死亡等。

以 Eric Erikson 的生命週期（life cycle）觀點來看，老年期是處於統整與絕望兩種張力相互拉扯的階段，其基本挑戰就是擁有連貫和持續的感受與認同（Erikson, Erikson, & Kivnick, 周伶利譯，2000）。若是失敗，一個人將表現出失望、輕蔑與教條主義；若是成功，一個人將擁有智慧，也就是一種超越受到現世時間限制的統合感和知覺，一種不同的「我」感受，那是「人類存在的統合感，也是所有的宗教及意識型態，所想要創造的統合感」（周伶利譯，2000，頁 71），這時期的智慧似乎已和靈性的領域接軌。Joan Erikson 在 Eric Erikson 過世後，提出心理社會發展論第九個階段存在的可能（引自 Dalby, 2006）。這個階段的任務在於發展從與世界的關係中隱退和退休的態度，這也是發展一種逐次增加的靈性觀點。劉淑娟（1999）強調可以從罪惡感、生命意義與目的、愛與所屬、生活的滿足感或失望等靈性面向來理解老年生活的內涵。藍育慧、莊照明、林昭卿、趙淑員（2008）的研究也鼓勵老年人透過靈性的追尋，超越生理、環境、人生經歷的限制與時不我予的失落感，經營有意義感與希望感的優質老年。Joan Erikson 的修正和其他研究肯定了靈性在老年階段的重要性。

六、靈性與臨終諮商

靈性議題是許多病患關注的主題，特別是臨近生命終點時。面對死亡——每個人必定會遭逢的事件，特別是自身的臨近死亡，常引發一個人的死亡焦慮；也就是恐懼自己將與存有的根源疏離，自己這個分立的個體將被滅絕（Lair, 蔡昌雄譯，2007）。當無法有效地因應這人生最終的挑戰時，生活可能陷入混亂，造成個人或周遭親友的極端痛苦。此時，諮商中常關注的恢復生活功能可能不是當事人真正關心的，而尋求人際關係的和諧可能也無法完全平復當事人的內在狀態。若要有效地幫助當事人，靈性議題很可能將成為諮商的重要主題之一——不論諮商工作者願意或不願意（江蘭貞，2004）。Cassel 和 Meier 於 1990 年指出，對許多臨終者而言，人生意義的超越與靈性議題遠比臨終過程本身的

關懷來得更重要（引自蔡昌雄譯，2007）。Lair 指出善終者在生命的最後階段會表現出（蔡昌雄譯，2007）：

一定程度的控制、聽聞痛苦的真相、進行生命回顧、保持幽默感、重要他人的陪伴、以及談論靈性議題。其中，談論靈性議題不僅對臨終者是一件困難的事，就是對諮商師和其他人而言也不容易。然而，這卻是許多人在疾病末期想要做的事，此刻確實是應該更聚焦在這類議題上。...對某些人而言，討論死後生命的問題也很重要。...許多關於靈性議題與死後生命的討論，並不一定是宗教性質的，而許多不認為自己具有宗教傾向者，卻想要討論這些議題。（頁 68）

臨終諮商因納入對靈性的考量而不同於其他時期的諮商。諮商的目的之一在幫助當事人學會以恰當的方式因應所遭遇的危機。而當許多人在這樣重大失落的關鍵時刻，會被迫去重新審視他們個人在靈性上的假設。在為臨終病人進行諮商時，重點是在幫助他們邁向平靜的死亡，也就是當事人的成長與轉化上（蔡昌雄譯，2007）。死亡意義的探索在此時成了必須的，而非可有可無的。然而，死亡的意義並沒有標準答案。不同文化、宗教與哲學信念的人，對於死亡的看法就會不同。Neimeyer 提醒助人者，在處理個人性的悲傷和失落時，除了不能預期一套模式可以適用於所有的哀悼者，也要將靈性的信念當成處理的重心之一，使哀悼者得以回顧與重新省思過去認為理所當然的宗教信念與哲學假設，並尋求更加深厚與洗鍊的精神（Neimeyer, 章薇卿譯，2007）。於是，為了提供心理與靈性的適當協助，諮商工作者必須要能對這些差異有所覺察；也就是諮商工作者要在了解每個人的存在都是獨特的基礎下，提供能服膺當事人的世界觀與生死觀的協助（蔡昌雄譯，2007）。此時，諮商工作者就必須試著理解當事人的靈性傳統，而不同的靈性傳統提供了其觀想死亡的解釋框架，來協助人在臨終時包容對死亡的恐懼。

七、靈性與戒癮治療

物質成癮的心理治療向來是困難的，於是有的學者主張以使用降低物質濫用程度的減害模式（Denning, Little, & Glickman, 謝菊英、蔡春美、管少彬譯，2007），來幫助成癮者過正常的生活。這也意味著戒癮過程和完全戒除的困難度。然而，一個已經幫助了許多人面對成癮問題的自發性團體—匿名者戒酒協會（Alcoholic Anonymous, AA）卻從自身的經驗出發，對如何才能有效處理成癮的問題，提出了傳統心理治療以外的可能性。不同於僅止於處理成癮者的心理動力、認知和情緒，匿名者戒酒協會在處理成癮問題的過程中納入了靈性，並宣稱承認靈性、承認自己需要超越的他者是有效面對成癮問題必要起點（Kurtz & Ketcham, 蘇明俊譯，2005）。匿名者戒酒協會最有力的發現之一，就是在酒癮者或藥癮者深層的絕望中，會出現一個開口，使人體驗到靈性的救贖力量，而且如果沒有某種靈性的轉化，就不可能有徹底的康復（Cortright, 易之新譯，2005）。Jung 在與匿名者戒酒協會的創始人之一談到一個酒癮者時曾說：「他對酒精的渴望就相當於對完整靈性的渴求，只是處在較低的層次。」（易之新譯，2005，頁 275）。成癮者常常是企圖透過成癮物找到一條通往靈性的捷徑（易之新譯，2005）。

雖然靈性和戒癮之間相互作用的機制還需進一步釐清，靈性是戒癮中重要面向卻是確定的（Arevalo, Prado, & Amaro, 2008）。Galanter（2007）試著從正向心理學和社會支持網路的觀點來理解靈性對戒癮者的影響。Arevalo、Prado 和 Amaro（2008）也試著了解女性戒癮者的靈性、統合感（sense of coherence）、壓力因應反應之間的關係。這些研究都肯定了靈性對戒癮者的顯著影響。其次，從康復的戒癮者的自我陳述中，似乎也表現出較顯著的宗教信仰與宗教參與，雖然他們同時更喜歡稱自己這樣的參與是靈性的（spiritual），而非宗教性的（religious）（Pardini, Plante, Sherman, & Stump, 2007）。他們同時也有較樂觀的人生方向，察覺到較多的社會支持，擁有面對壓力時更高的復原力，以及較低程度的焦慮。Hook（2004）也指出，不同文化中康復的戒癮者可能對於靈性概念的不同向度表現出不同程度的關注，但在戒癮治療中觸及靈性似乎是常見

的。

綜合以上所說，靈性是一個人能夠以超越的視域面對生活問題的智能。靈性不但是病患關心的主題，其實也與心理健康有一定程度的關係。當個人將靈性作了錯誤的解讀與運用時，卻可能造成個人心理或人際關係的傷害。此外，在生命中特別卻一定會來臨的時刻（如年老、臨終），以及面對某些特定的問題時（如成癮），將靈性納入因應過程是重要的，對某些人甚至是必要的。靈性在生命的各種面向都存在的現象，似乎在在都提醒合格的諮商工作者給予靈性這主題應得的關注。



第二節 諮商專業中的靈性面向

壹、多元文化潮流與靈性

關注多元文化是諮商專業重要的發展走向。隨著諮商理論的發展與逐漸成熟，以及美國自 1960 年代開始爭取公民權運動，學者們開始注意到傳統的諮商理論是建立在西方中產階級白種人男性的需求及價值觀上，將這些理論應用在非西方、非中產階級、非白種人或非男性的當事人身上，會有適用性的問題與考量，也會影響了諮商的有效性（Corey, 2005; Sue & Sue, 2008）。在諮商與心理治療中應該納入多元文化的觀點，已經成為助人專業最重要的議題之一。如何覺察與理解諮商工作者與當事人間的多元文化議題，更多地理解當事人的現象場，並發展在諮商實務工作中適合的介入策略，也成為美國諮商師教育協會（Council for Accreditation of Counseling and Related Education Program, CACREP）的重要指標之一（Burke, Hackey, Hudson, Miranti, Watts, & Epp, 1999）。

諮商工作者要避免因自身所處的主流文化而侷限了視域。Wrenn 於 1962 年首先提出「包裹在文化膠囊中的諮商師」（culturally encapsulated counselor）的概念來形容把自己侷限在假想的文化現實中，而不願意面對真實、且拒絕改變的諮商工作者（Arciniega & Newlon, 伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006b）。當諮商工作者深陷在社會的主流文化時，他可能不認為有需要去討論或質問自身所抱持的假設或信念，可能會以固定不變的角度來理解當事人，以相同的介入策略來處理不同文化背景的當事人，而導致諮商的效果不彰（Capuzzi & Gross, 2007）。當諮商工作者無法敏銳地覺察到當事人文化中的靈性觀點對當事人的影響，以及該觀點與諮商工作者本身觀點的差異時，諮商工作者可能會同樣地以標準作業的方式對待每一個當事人。

來自不同文化的當事人常會在其日常生活中面對其獨特的靈性議題。針對諮商工作者如何面對美國的種族與多元文化，Arciniega 和 Newlon 在其討論多元

文化的文章中指出，當諮商工作者從人種和文化內涵的角度來認識多元文化的意涵時，可以分別從語言、家庭與社會關係、時間焦點、人與自然的關係、個人主義或集體主義、人類活動、自我認同、靈性與宗教、個人化與責任、壓迫與種族主義等向度來理解諮商中的多元層面（伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006b）。該文也提到，針對靈性與宗教的向度，大部分的少數族群，傳統上都很注重靈性和宗教層面；靈性與宗教是個人自我統整的一部分；並且長期以來，宗教和靈性是穩定與盼望的源頭；也是日常社交生活的一部份。

諮商工作者需要更多地了解當事人的靈性生活。許多傳統的諮商理論沒有完全涵蓋多元文化的各個面向，甚至沒有考量文化多元的因素（伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006b）。這些議題常是當事人世界觀的重要成分，是諮商工作者從現象的角度去瞭解個人的信念、價值觀與世界觀時需要加以考慮的，同時也是諮商工作者在提供諮商服務、尋找介入的著眼點與協助當事人面對困境時，特別是服務來自與諮商工作者不同文化背景的當事人時，需要考量的。當諮商工作者擅自假設靈性或宗教與當事人的問題無關，而忽視他們身為基督徒、佛教徒、回教徒、某一宗教或特定靈性生活的文化影響力時，諮商工作者可能損害了有效諮商關係的建立，並且排除了潛在有效的介入策略（Burke et al., 1999）。

貳、諮商員教育中加入靈性主題的必要性

諮商實務工作的現況反映著諮商師的訓練機構有必要加以關注靈性議題。在諮商中，個案對於談論靈性議題可能有著一定的意願，但是這個意願不一定會表現出來。Rose、Westefeld 和 Ansley（2001）的研究顯示，超過一半的個案想要在諮商中探討靈性或宗教議題。而當個案投入靈性或宗教的程度越高時，會越想要在諮商中談論靈性或宗教議題，甚至會傾向於與有相近靈性取向的諮商師合作（Walker, Worthington, Jr., Gartner, Gorsuch, & Hanshew, 2011），而且個案可能以靈性的角度來理解其在諮商的經驗與意義、對諮商的期待、選擇繼續或結束諮商

等部分 (Gockel, 2011)。

然而，個案願意與傾向探討靈性主題的現況並未反映在諮商工作者對靈性主題的投入程度上。雖然實務工作者認知到個案對探討靈性或宗教議題的開放性，也普遍相信在個案整體的適應能力上，靈性或宗教的影響是重要的部分，以及在其個人生活中也重視靈性的層面，但大部分人的諮商工作者卻未對靈性與宗教領域的影響加以評估，或未納入治療計畫中 (Hathaway, Scott, & Garver, 2004; Walker, Gorsuch, & Tan, 2004)。而這個對靈性的影響不作聲的行為本身，可能傳達了靈性議題是被排除在諮商之外的印象 (王志寰等譯，2004)。對於個案探討靈性議題的意願未能被充分回應，和 Russell 與 Yarhouse (2006) 所提的靈性議題為實習督導中比率最高的主題之一的現象，Hage 等人 (2006) 的研究結果或許可用來加以解釋，也就是諮商工作者在他們的學生階段中，僅接受到極少的 (minimal) 在靈性與宗教主題上的相關訓練。

這種個案需求與諮商訓練關注程度之間的落差不是一天形成的。對於這個探索靈性與宗教的市場需求廣大，但做為諮商員訓練的生產基地卻完全忽略或低估其普遍性的現象，也有學者從專業形成的知識背景的角度來加以理解。當考慮到從心理學逐漸為知識分子接受為一專業的時代，十九世紀時盛行的自然主義 (naturalism) 的世界觀與哲學命題也影響了心理專業對世界的理解 (Richards & Bergin, 2005)。Slife (2004) 認為自然主義中，與行為科學和心理治療相關的主要假設有：客體主義(objectivism)、唯物論(materialism)、快樂主義(hedonism)、原子論(atomism)、普世主義(universalism)；其影響是客體主義認為方法與技術內涵的邏輯是不受系統性偏誤與價值觀的影響的，唯物論認為絕大部分的心理異常是有可觀察的生物學基礎的，快樂主義認為生活的主要目標是某種形式的快樂、實現、幸福(well-being)，原子論認為人的基本特性存在於個人之內，個人也就是治療的基本單位，普遍性認為正確的知識與方法是跨時間與跨空間且不需要改變的 (引自 Richards & Bergin, 2005)。雖然心理學發展早期，也有心理學家如 William James 和 Carl Jung 等指出探討宗教與靈性的必要，但這個呼籲並未成為

心理學界的主要關注焦點 (Hage et al., 2006)。這些哲學假設長期影響著心理與諮商專業研究與發展的方向，而在二十世紀末開始於學術圈發聲的後現代主義等，也默默地影響著新一代的諮商專業人員的興趣所在與判斷真實的濾光鏡片。

叁、在諮商教育中培養靈性知能

在諮商教育中加入靈性或宗教主題的訓練實在有其必要性。在強調尊重多元的文化趨勢中，在考慮到諮商專業的本質與目的即在協助個案，也在正視個案的需求與諮商員所具備的專業知能上的明顯落差，許多的學者都強調需要在諮商員的專業教育中加入靈性 (Bartoli, 2007; Hage, 2006; Miller, 1999; Russell & Yarhouse, 2006)。美國諮商師教育協會 (CACREP) 在其 2009 年針對諮商訓練的文件中，多處提到應該在學系目標及專業導向與倫理、人類發展、生涯發展、助人關係、團體工作、諮商衡鑑等課程內容中反映並協助學生體會所置身的社會中的多元面向 (section II B.1, G.2, G.2.a, G.2.c, G.2.d 等 38 處)，並在戒癮治療、學生事務和大學諮商等二個部份，特別提到要涵蓋進個案的靈性面向；而文件中使用的多元文化一詞(multicultural)所指稱的內涵，包含了「宗教與靈性信仰(religion and spiritual beliefs)」(CACREP, 2009, P.61)。基於實務工作上的需求與成功經驗，國內的學者也建議在諮商教育中 (陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英，2011) 或在督導中 (伍育英，2006) 納入靈性或宗教主題。

諮商師是可以更有效地靈性議題上協助個案。雖然由學者的呼籲中，可以看到在諮商訓練中與實務工作中關注靈性與宗教面向的不足與給予更多注意力的迫切性，而不少學者也根據自身的研究或實務經驗提出可以加強與充實的方向 (Bergin, 1991; Lemire, 1999)。在諮商工作者的能力養成部分，作為 American Counseling Association (ACA) 分會之一的 Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values In Counseling (ASERVIC) 所提出的，在諮商中探討靈性面向的能力指標，或許可以做為現階段衡量準則之一。ASERVIC 將專業諮商師的靈性知能(spiritual competence)分為 6 個部份和 14 條項目：

- A. 在文化與世界觀部份，(1)可以描述出靈性和宗教的相似處與相異處，包含不同靈性系統、世界上的主要宗教、不可知論、無神論中各自的基本信仰，(2)可以辨認出個案關於靈性或宗教的信仰或沒有信仰，如何作為其世界觀的中心且影響其心理社會功能；
- B. 在諮商師的自我覺察部份，(3)主動地探索自身關於靈性或宗教的態度、信念和價值觀，(4)持續地評估所擁有的靈性或宗教的信念和價值觀，對個案和諮商歷程的影響，(5)可以識別出自身對個案的靈性或宗教觀點的有限理解，並且熟悉可尋求諮詢或轉介的宗教和靈性資源；
- C. 在人類與靈性發展部份，(6)可以闡述與應用不同的靈性或宗教發展模式，以及這些模式與人類發展的關聯性；
- D. 在溝通交流的部份，(7)可以接納地與帶著敏感度地回應個案關於靈性或宗教的溝通與交流，(8)可以使用和個案的靈性或宗教觀點一致且為個案接受的靈性或宗教概念，(9)可以在與個案的互動中辨認出與治療相關的靈性或宗教的主題，且可以加以處理；
- E. 在評估的部份，(10)在初次晤談與評估的階段，致力於從個案或其他來源收集有助於理解個案的靈性或宗教觀點的資訊；
- F. 在診斷與治療的部份，(11)當作出診斷時，可以辨認出個案的靈性或宗教觀點是有助於個案的福祉、導致問題的產生或是加重症狀的嚴重度，(12)可以設定和個案的靈性或宗教觀點相一致的處遇目標，(13)能夠修改治療技巧以納入個案的靈性或宗教觀點，且在適當且為個案的觀點接受時，將靈性或宗教的行為當作諮商技術來運用，(14)可以有治療性地應用足以支持個案的靈性或宗教觀點和行為方式的治療理論和最新的研究。(ASERVIC, 2009)

肆、整合靈性面向與倫理考量

心理治療領域中的女性主義與多元文化的興起，提醒我們應該注意到諮商

工作者的個人因素對諮商的影响。諮商工作者的個人立場不可能是完全中立、或是空白的（王志寰等譯，2004）。諮商工作者總是對議題有一些自己的看法與立場，不管這些觀點是否清楚，都會影响諮商工作者在諮商歷程中的引導方向，也因此不可避免地會影響個案。其實，靈性層面早已經存在諮商工作者的個人生活或專業之中了。Kelly（1995）在針對美國諮商工作者價值觀的全國性調查（n=479）中指出，在其調查的四個價值領域——基本的價值觀（universal values）、心理衛生價值觀（mental health values）、個人主義—集體主義（individualism- collectivism）、與宗教靈性價值觀（religious-spiritual values）——中，約 90%的受試者認為自己有某種程度的宗教或靈性取向，而大約 70%的諮商工作者指出自己與組織性的宗教有某種程度的連結。

諮商師正視自己的價值取向是為了可以更有效地且更符合諮商倫理地協助個案處理所遇見的困難。在與諮商關係相關的諮商理論、技巧、相關的倫理考量中，可以發現，基於靈性在概念上的整合性，靈性會影響個人的狀況，也會被個人的問題所影響，而成為諮商關係中潛在的重要因素（Burke et al., 1999; Chandler, Holden, & Kolander, 1992; Corey, 2005; Ingersoll, 1994）。Burke 等人（1999）的報告指出，諮商關係的品質不但涉及了當事人和諮商工作者各自的靈性，也與諮商理論背後的靈性觀點有關。該份報告說明當深入地探究一個人所抱持的諮商理論時，靈性的層面就會凸顯或隱微地浮現出來。報告中進一步提到，靈性可能出現在諮商目標的設定上，例如幫助當事人在滿足其需要和渴望上變得更有效率，面質謬誤的信念，或追求更完整的自我；在有關生命意義的哲學性假設上，例如人是可以控制自己的命運的，或生命是朝向自我實現邁進的；和人際關係理論的應用上，例如人際間的安全和信任建立在早期的依附關係。陳美琴（2009）也表示，靈性在諮商的範疇中，首先重視的就是重新理解自己，認識內在的真我。

價值觀在諮商中常有形無形地影響著諮商的進展方向和效能。諮商中雖然也有教導的部分，也可以看到諮商工作者的觀點如何透過諮商而表達出來，但

Bergin (1991) 認為諮商師應該讓個案意識到且自主選擇想要擁有的信念與行動，並面對行動的結果。要能如此協助個案，諮商師需要對自身的價值觀與信念有所覺察（王志寰等譯，2004），並意識到其他不同於自身但存在世界上的價值觀或更根本的世界觀。意識到多種價值觀的存在並認識其內容，也可說是一種認識到不同的個案背後的文化的方式。有些研究指出重視自身靈性或宗教的個案傾向於和願意探索靈性或宗教主題的諮商師一同工作（Shumway & Waldo, 2012; Walker et al., 2011），這或許反映了個案雖然不十分清楚底層的動力，卻是敏感於諮商中價值觀和世界觀的異同的。而應用與個案的靈性價值觀相符的處遇方式，也可以協助個案統整生命中各種面向的經驗（陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英，2011）。

價值觀和世界觀是可以加以辨認的。Miller 和 West (1993) 在多年持續的探索諮商領域中的價值系統對諮商的影响後，根據一個人的目的論 (teleological-metaphysical)（人生是否有目的）與認識論 (epistemological)（要如何決定一件事是真的）等兩個向度的傾向整理出九種世界觀，包括原子論、斯多亞哲學、傳統有神論、虛無主義、懷疑/不可知論、傳統人文主義、泛神一元論、整合的存在主義、整合的有神論人文主義，如表 2-1 和表 2-2。在可以清晰地辨別自己和個案所持的價值觀或世界觀後，諮商工作者或許可以更進一步地在諮商中協助個案如何在一個多元的社會中追求個人的幸福。

表 2-1 世界觀列表

認識論 (真理來源)	目的論 (個人和意義、目標、自然、上帝的關係)		
	反對目的	不可知目的	有目的的
客觀、外在	原子論 (機械論、化約論)	斯多亞哲學 (做事的人、體驗者)	傳統有神論 (法律、秩序)
主觀、內在	虛無主義 (沒有事情是可知的)	懷疑論、不可知論 (質疑者)	傳統人文主義 (人是衡量的基準)
對話、關係中	泛神一元論 (東方的神秘主義)	整合、堅定的存在主義 (創造意義)	整合、堅持的有神論人文主義 (真正忠誠於超越自我者)

資料來源：“Influences of world view on personality, epistemology, and choice of

profession,” by M. E. Miller & A. N. West, 1993. In *Development in the Workplace* (pp.6-7), by J. Demick & P. Miller (Eds.), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

表 2-2 各種世界觀的簡要說明

世界觀	描述
原子論	對我來說，把所有的現實看成是由小粒子（原子）組成是合理的。而且，我認為要解釋事物，只需要把他們拆解到最基本的成分，以及研究這些成分之間的關係。通常，這些關係足夠精確到形成一個數學上的精確描述。人與人的關係以及物質世界中事物的複雜度，都可以用相同的精確度來加以對待。我們不需要眾神或神祉來賦予存在的意義。科學可以給予我們所有我們所需要的答案。
斯多亞哲學	我會說，事情的發生實在沒有規則或原因，沒有一個固定不變的秩序、目的、或生命意義。因此，對人們來說，最好的事情，莫過於保持忙碌，以及照顧好他們個人在世界中的小小顧慮。我喜歡保持忙碌。我也許沒有辦法控制一個較大格局中的事物，但是我可以控制我對發生的事物的態度，以及我要在我的人生中做什麼。
傳統有神論	對我來說，有一個普世的目的與生命的意義。這些目的與意義很可能是預定的，而且可能是被神祉、上帝、或其他更高智慧所決定的。我們生命的目的在於，了解這些意義並活得與之一致。世界中的不快樂，是人們或國家沒有生活得與這些真實一致的結果。
虛無主義	我不認為，有任何事物是可以被宣稱是真實的或有任何的確定性。沒有所謂一致的知識，宇宙中沒有上帝、眾神、或道德秩序。考慮到這些事實，人們可以用他們的生命從事任何他們想要的事。一切都完全是由個人來決定的，最後，不論如何，沒有事情是真的重要的。
懷疑論、不可知論	我不知道有什麼事（如果有的話）是人類可以真的知道的。我傾向於質疑任何宣稱擁有關於一切事物的終極真理的人或系統，而且我特別懷疑任何宣稱是官方真理的，不管是以宗教或科學的形式出現。充其量，任何事物都是相對的。儘管這個懷疑的位置，我相信我保持一個開放的心智，好可以接收新的輸入與資訊。
傳統人文主義	我會說，我們無法確定任何固定的目的、預定的意義、或世界/個人生活朝向的終點。儘管缺乏確定性，事物是要緊的，而且有一個世界和個人生活前進的大致方向。我們管理並為自己的

	生活負責，而世界上的社群管理並為「太空船地球」負責。包括個人與群體都必須有勇氣建立合適與正向的意義與目標。生態運動、人類潛能運動、以及和平運動被認為是重要的因素。
泛神一元論	在這一生中，個人與/或靈性的覺醒是需要被經營的最重要的事情，以致於我可以更加好好地欣賞每個時刻的特殊與唯一。活動與美學的追求，其行動與其本身都是有價值的。我不是努力邁向預定的目標，我也不相信一個有位格的上帝照顧管理一切。但是，我堅定地朝向更完全地了解我自己和這個世界，以及欣賞生活中的一切。
整合、堅定的存在主義	沒有事物是內在與終極有意義的。什麼是「正確的」，以及重要而值得努力的特定目標，可以在與在乎的人的交談與對話中，得到最佳的結論。儘管缺乏偉大的計畫或藍圖，儘管事物明顯的相對特性，我承諾關心人們與世界。我視自己的人生為一個持續進行的承諾所構成，堅定地自我探索與探索世界的需要。
整合、堅持的有神論人文主義	我信仰上帝或眾神，或比我偉大的他者，但我不認為事物是預定的、或是事先命定的神聖計畫中的部分。我認為一個人應該持續地與被認定是神聖或把自我偉大者對話。透過自我省思、探索價值、與這個對話的關係，一個人可以引導自我去承諾一個有價值的目標與計畫。似乎有一個生命和世界應該前進的大致「方向」，但是事物不是固定不變的與定錨的。經由個人和集體的努力，生命和事物可以改變與改善。人與人的關係、社會因素、生態系統、和世界和平，是我可以投注時間和精力，與承諾的。

資料來源：“Influences of world view on personality, epistemology, and choice of profession,” by M. E. Miller & A. N. West, 1993. In *Development in the Workplace* (pp.9-10), by J. Demick & P. Miller (Eds.), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

伍、諮商實務與靈性的合作

心理諮商和靈性似乎有些相呼應的部分。Frankl 發現，雖然心理治療的目標（恢復個體精神的健康）和宗教信仰的基本目標（拯救個體的靈魂）不同，雖然心理治療師不是有意在幫助他們的病人獲致信仰的能力，但出乎意料之外的，許多接受心理治療的個案卻重獲了他們的信仰能力（游恆山譯，1991）。

Gerald Corey 也表示諮商和靈性觀點對於如何過一個更好的人生，有一些彼此相

近的目標，諸如「強調學習去接受自己、原諒他人和自己、承認自己的缺點、接受個人的責任、放下傷痛與怨恨、面對罪惡感...學著放棄自我毀滅式的思考、感受與行為模式（Corey, 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭端祥譯，2009，頁 555）」。這個說法似乎可以用來理解 Frankl 的發現。一些在諮商中整合靈性面向的成果（伍育英，2006；李正源、紗娃·吉娃司，2010；陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英，2011），也反映出這是一個可以加以嘗試與開發的領域。

除了強調在諮商中整合靈性面向的重要性外，Lemire (1999)實際地提出考慮個案靈性追求的五階段介入模式，分別是描述傷口(Describe the wound)，也就是和個案建立一新的和有治療性的關係，並引導個案發現自身規則，進而用新的規則取代舊有的規則；概述諮商過程(Outline the journey)，也就是協助個案決定主要與次要的個人目標；試圖個體化(Attempts at individuation)，也就是了解個案為了整全與整合的個體化所做過的嘗試與努力，以及嘗試的結果；掙扎(Struggles)，也就是協助個案視所遭遇的困難為內省、反思、凝視、與沈思外在世界的機會；個體化進行中(Individuation/ Individuating)，也就是在解決個人、人際的、宇宙性等方面衝突的同時，持續地往經驗層次或靈性層次的個體化邁進。而在設定靈性旅程時，Lemire (1999)將靈性的追求目標分為自我、他人、群體、全球性、宇宙性等階段。各階段的靈性目標與從行為層面描述達成此一目標的成果，如表 2-3。

表 2-3 靈性目標的分類

	一般的靈性目標	以行為描述靈性追求的成果
自我	擁有正向的自我概念；擁有個人、社會與職業上的自我感；不僵化的自我概念；自我概念有流動性的界限；具有清楚發展的自我感；不會自戀；獨立地行動	使用個人的代名詞（稱呼）；自我接納；內省的；了解自我的；獨立的；寬恕自己；容忍自己
他人	對他人有正向概念；認為別人是重要與有意義的；擁有真實可靠的朋友；可以和別人分享自我；可以向他人揭露感受；同理他人；獨立地	被他人接納；傾聽；觀察；學習；關心；分享；自我揭露；感受；行動

	行動	
群體	認同其他群體；參與團體而沒有失去自我認同；不會過份地被團體想法影響；當受到攻擊或威脅時，防衛更大的群體；奉獻給更大的群體；為正向的成員身份而自豪；在維持正向自我感的同時，強烈感受到歸屬感	認同；參與；維持獨立；保護、防衛；展現出自豪；感受到歸屬；合作；表現興趣
全球性	覺察到世界的相互連結；欣賞不同於自己的其他人與文化；不以自己的族群為中心；對不同於自己的其他人與文化表現出尊重；包容種族或族群	了解；欣賞；尊重；包容；整體觀點；了解關係
宇宙性	感受到與宇宙的合一；內在平安的與有憐憫心的；經驗到頓悟；意識到與至高力量或至高存有的個人關係；是超越的；盡可能減少物質上的獲得；了解物質與靈性存有間的關連；是轉化的；在歷代智慧的脈絡中看到靈性的教導；不從字面了解古老的歷史教導；看到歷史智慧的現代應用；有智慧的	感受；憐憫的；智慧的；平靜的；接納的；分享的；關心的；了解的；超越的；轉化的；有治癒性的；健康的；平衡的；敏銳的

資料來源：”Spirituality and multicultural counseling: A generic model and discussion,” by D. Lemire, 1999, ERIC Document Reproduction Service No. ED440311, pp.8-9.

國內的學者也開始在研究不同模式的靈性介入方式對諮商的影響與成效。陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英(2011)針對在諮商中運用上帝意象心象法的效果研究中，也發現諮商為個案帶來了靈性、心理、自我、人際等多面向的改善。其實，諮商就是一種一個人影響另一個人的過程，瞭解靈性議題在諮商過程中的角色與變化，可以加深諮商工作者對諮商歷程的掌握，也是一個合乎多元文化精神與諮商倫理的行動。此外，靈修也有效地幫助一些諮商工作者面對自己的困境。有些助人工作者藉著靈性修行中安頓了自我，並深化了對人生的瞭解（李憶薇，2004；楊蓓，2004）。

綜合以上所說，從理論上對多元文化的考量、實務工作對個案的幫助、提供最佳諮商和不傷害個案等諮商倫理層面來看，靈性主題都是需要加以關注的。諮商專業的學者們多關注如何在多元的社會中有效地協助個案，也意識到諮商實務中涉及靈性主題的普遍性，但目前專業課程對此主題的關注程度仍未能符合實務場域的需要。此外，關注靈性主題的行動，也是意識到多元價值觀與世界觀的存在並邁向加以尊重的過程。除此，考慮到以個案的福祉為主要考量的倫理原則，在訓練與實務場域對靈性主題加以關注也顯得恰當。再者，有些學者也提出可供參考的整合靈性的諮商模式與可供參考的效果研究。



第三節 心理治療取向的靈性觀點

本節從幾個心理治療學派的觀點來探討靈性的內涵，靈性的表現方式，以及靈性與治療的關係，共包括：榮格學派、存在主義取向、意義治療法、超個人心理治療。詳述如下：

壹、榮格學派的觀點

Jung 基於對宗教與靈性現象的觀察與個人經驗，肯定個人神秘內在世界的存在，並且指出個人天性發展的最高目標是靈性或精神性的（Corbett & Stein, 2005）。靈性發展是本性（Self）浮現的過程，Jung 以個體化（individuation）稱之，也就是成長為一個統合而獨特、不可分割的個人。本性浮現時通常也伴隨著宗教性或靈性特徵的顯現（Satinover, 2002）。從結構的角度來看，人在本質上是心靈（psyche）的存在，包括意識（conscious）、個人無意識（uncounscious）、集體無意識（collective unconscious）等部分。而人的心靈是一個非空間且獨特的實在；經由心靈，能量在各方向上不停地流動，或由意識流向無意識，或由無意識流向意識（Ryckman, 2008）。然而，心靈的能量不等同於人的生物性本能。心靈能量是真實的，可以與一般的生命能量（libido）互換，但不同於 libido（Ryckman, 2008）。心靈在運作上受到純粹的身體和超越的心靈的影響，而顯現為一種存在於物質與精神之間的動態過程（Murry, 朱侃如譯，1999）。此外，心靈不只是個人的，人類的意識其實是與一個更大、超越性的意識領域（客體心靈）密切地相連著。在個人層次，這一大於個人意識領域、是個體最真實的部分，以原型（archetype）的方式表現；而在群體的層面，即是集體無意識。相對於自我（ego）是個人意識領域的中心，本性則為整個個人心靈、甚至是集體心靈的中心。

在本性浮現的過程中，原型展現時所顯現的特徵，很難不用靈性或精神的視野來理解。Jung 寫道：「原型出現時有一種獨特的神秘性質，如果『奇幻的』這個字眼太強烈的話，就只能將它們描述成『精神的』」（朱侃如譯，1999，頁

128)。對 Jung 而言，本性不同於自我，本性超越而且界定了心靈領域，它運用心靈與物質來達到它的目的，並且在個人死後依然延續長存（朱侃如譯，1999）。本性擁有先驗的知識，是終極的權威與最高的價值，這些價值的象徵已經無法與「上帝的肖像」（*imago Dei*）有所區分（朱侃如譯，1999）。從外顯現象與內在動力的觀點來看，個人心智的發展表現在外是自我的茁壯，也就是大部分時間的生活、與他人打交道、及與自己互動，但人生的方向卻很大部分是受到本性透過原型（*archetype*）的左右。

從原型意象的觀點來看，出生到年老的過程中，自我會分別受到神聖嬰孩、男孩與女孩、英雄、國王與王后、乾癟老太婆與智慧老人等原型意象不同程度的表現影響、干擾或侵襲（朱侃如譯，1999）。其次，由發展階段的觀點來看，個人可能經歷：（1）沒有察覺個人意識與周遭環境認同的幽冥參與（*participation mystique*）；（2）主客體分化後的區別性投射，以及逐漸以集體意見、觀點、價值取代個人經驗；（3）投射的心靈內容呈現在對原則、象徵、教義（神、命運、真理）、意識型態的效忠；（4）根除投射後，靈魂感（生命意義、目的感、不朽感、神聖根源感）被功利與實用價值取代，自我作為對錯、真偽的唯一仲裁者的極端膨脹；（5）清楚認識自我的限制，覺察無意識的力量，以有意識、有創意的方式接近原型意象，來達成意識與無意識的某種形式整合；（6）超越因果的原則，意識到心靈與物質世界的統合（同時性 [*synchronicity*]），發覺巧合背後的可能意義等階段（朱侃如譯，1999）。作為心靈真正要素的原型隱蔽且強烈地支配意識所關注的焦點，以特有的方式組織個人經驗，引導個人或群體的行動，其本質上是目的性的（*teleological*），而原型發展的最終目標（本性的開展）則存在於靈性或精神層次（朱侃如譯，1999；Sorajjakool, 1998）。

個人對其精神目標的追求，是透過整合內在的種種極端與對立，方能逐漸完成的。在成長的過程中，個人為了融入所存在的社會性群體，發展了不同的人格面具（*persona*）。而因為害怕被拋棄或其他原因，壓抑到潛意識的一切可能

形成個人的陰影（shadow）。然而，基於能量均衡的原則，這些被壓抑的能量總會尋求機會來完成補償，加上可能與創傷經驗相連的種種情結（complex），而形成各種內在的衝突、對立、失去控制。此外，此一追求過程也可說是本性開展的過程。而本性的開展涉及個人潛意識與集體潛意識的意識化，並且透過各種原型的實現展現出來，這些原型的主題存在於各種文化與宗教中的神話、意象、象徵中（朱侃如譯，1999）。因此可以說，靈性修行就是，隨著成長的不同階段允許原型的開展，或是透過對話與整合潛意識中的對立面（如意識我與陰影、善與惡、光明與陰影、陰與陽、男性中的女性與女性中的男性、力量與軟弱等）來移除原型開展的阻礙，來促進本性更大程度地顯現。

榮格學派分析師視心理治療本身就是一場靈性（精神）修行（spiritual discipline）的過程（Corbett & Stein, 2005）。這一旅程可以獨自上路，也可以藉助分析師。由於原型常是透過象徵或夢顯現，分析師或個人可以藉由故事、比喻、意象、符號、藝術、舞蹈、寫作、沙畫等表達方式，或是傳統宗教的禱告、冥想、禁食等修行方法，活化無意識或引出神秘經驗，以抒發與轉化其內在的能量，並在意識中接觸原型意象且與其對話（Corbett & Stein, 2005; Kalf, 黃宗堅、朱蕙英譯，2007）。Jung 曾運用積極想像、夢的解析與製作曼陀羅（mandala）來進行自身的內在整合工作（Sorajjakool, 1998）。除了以當事人的無意識為素材外，分析師也運用自身心靈中與所談主題有關的素材去引導當事人。在態度上，Jung 鼓勵分析師或個人以「讓它發生」、不積極詮釋、與之和諧相處的方式掌握無意識的運作，等待本性在適當時機顯現它的目的（朱侃如譯，1999）。藉由運用象徵、原型意象，並與之對話，本性得以逐漸展現在意識中，而達到整體（wholeness）的狀態。此外，榮格學派分析師最好也要有自身的靈性修行。在成為一個合格的榮格分析師前，需要自己接受夢的分析，從中認識自己的無意識，並在與原型、自性對話的過程中，持續進行自身的個體化。河合隼雄於《佛教與心理治療藝術》寫到，「作一個榮格分析師，就意味著有意識地、專注地觀察無意識中所升起的内容，並且以之為生活指南，走自己

的自性化之路」(鄭福明、王求是譯, 2004, 頁 53)。

貳、存在主義治療的觀點

靈性是個體完整瞭解其自身存有的重要面向之一。存在主義學者與治療師透過理解人類的存在現象, 進而論述其本質, 其中也提及了人的靈性層面。

Rollo May 指出, 人格「具有自由、個體性、社會整合和宗教牽引四種特性...是一個社會性的融合, 是自由個體對精神靈魂的知悉, 以及一種生命過程的實現」(May, 吳文舜、鄭秋琪譯, 1991, 頁 6)。而個人也同時存在於外部世界 (Umwelt)、中間世界 (Mitwelt)、內部世界 (Eigenwelt) 和精神世界 (Überwelt, spiritual world) 等四種世界中 (van Deurzen, 2002)。其中, 外部世界是指客觀、自然的世界, 有其自然法則; 中間世界是指人類關係的範疇; 內部世界是一個主觀、內在的經驗, 也是一種自我覺察與自我連結; 而精神世界指個人在看待世界時, 所擁有的、且在本質上是關於靈性或宗教價值觀的信念 (Sharf, 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林廷叡譯, 2009)。

本真的存有 (authentic being) 是存在主義所認為最美的存在方式, 也是人的存有最美的目標。Martin Heidegger 指出身而為人的本質是, 我們是關心我們之所是的存有 (陳榮華, 2006)。成為本真的自我, 也就是身為被拋於世的存有, 真實地面對與接受種種殘酷的現實與限制, 意識到世界與自己的種種遮蔽 (如自我欺騙), 進而可以相信並依循良知的正確指引, 擁有並承擔對自己的主權, 在看似無意義的世界中發展、找到、創造出個人的意義, 抗拒消融於世的可能, 以成為完整、豐富的人 (陳榮華, 2006; van Deurzen, 2002; Yalom, 易之新譯, 2003)。此外, 本真的存有也是一種辯證性 (dialectical) 的過程。換句話說, 成為本真的存有的過程是動態的、發展性的, 是一個方向, 而不是此生必須達到的終點。在存在主義的架構下, 成為本真的過程可以說是相當於靈性追尋的歷程。

人生的完滿也存於實在的關係中。而作為一個存有於世 (being-in-the-world)

的此有（Da-Sein），我們總是不斷地透過遭遇（encounter）事物的經驗，透過與他人在彼此開展的世界中互動，來形塑我們對自身存有的理解（陳榮華，2006）。關係在人生中是必要的。Martin Buber 認為人居住在關係中，沒有關係的人不像人。而人以「我一它」（I-it）或「我一你」（I-Thou）兩種方式交替地與相遇者互動著（Buber, 陳維剛譯，1991）。「我一它」的關係是工具性的關係，自我是經驗與應用它者的主體；而「我一你」關係是「我」與「你」在現時的自由相遇，彼此相互作用，且不被因果所束縛，自我與相遇者互為主體。而越能一方面理解到自身領有存有，另一方面認識相遇者是怎樣的一個存有者，人的存有將更為充盈。此外，「我一你」關係最真實的展現是觸及靈性層次的。在自然世界、人類世界、精神實體世界的每一個關係中，都可以「窺見永恆之你的身影...[而]與人的關係本是與上帝的關係的本真摹本」（陳維剛譯，頁 81）。然而，這些可以據以領會永恆的你的關係都是現時性的，也就是必須在存活於世期間的每一個關係中尋找。

作為存在主義重要主題與存在治療首要目標之一的意義，也是靈性的重要主題之一。人的存在是具有目標性的，而意義即是人在意識層面理解如此的追尋的價值的理性基礎。存在治療的終極目標即是幫助當事人成為更加本真的存有。對自身存有的深刻理解是求助者得以解決問題的重要前題，這是一種「我是...」的經驗，也就是「如實地經驗到自身的存有」（May & Yalom, 李島鳳譯，2000）。此外，意義感的建立常與人的終極關懷有關。Tillich 指出，宗教就是人的終極關懷，是人對終極意義的追尋（魯燕萍譯，1994）。這是說，在邁向本真的路上，作為重要角色的存在性焦慮常是由死亡等邊際情境引發，而使人覺察到自身存有的脆弱與有限性，並促使人有意識地在眾多的可能性中作出因應（李島鳳譯，2000）。van Deurzen(2002)也表示精神世界是個人與其生活之間抽象、形而上的關連，是創造個人意義、理解事物的經驗場域，並且這意識型態上的信念或價值早晚會成為治療工作的中心焦點。

即使存在主義所指出的人類關鍵議題——創造意義——是許多靈性與宗教的核

心，存在主義治療是否為有神論的，存在主義學者或治療師有不同的觀點。存在主義取向的治療著重在意義、自由、責任、個人的本真性、困惑及面對受苦或死亡時的焦慮等主題。無神論的存在主義取向認為，人不需要倚靠終極的拯救者或死後生命作為抵抗死亡焦慮、以及它所引發的孤獨感受與無意義感的防衛（李島鳳譯，2000），並肯定人在面對死亡的終極性時，有創造意義的能力、有主動的自由、以及為人際關係負責，以超越冷漠、虛無感、疏離的拉力，成為本真的存在與實現自我（易之新譯，2003；Kelly, 1995）。另一方面，有神論的存在主義取向認為，對意義、自由、責任、死亡的提問不但可以從水平向度（符合人性的人際關係）來理解，也可以對垂直向度的存有（Being）（無限超越的客觀實在）保持開放的態度（Kelly, 1995），甚至因而體驗到像是被神靈所掌握的神聖臨在經驗（Kierkegaard, 1959, 引自 Kelly, 1995）。

暫且不論意義的創造是否必須以有神論為前提才能成立，一些存在主義治療師也指出，真正的靈性追尋有助於正向的生命意義。May 認為，真正宗教信仰的內涵在於信賴整體的生命運作，也就是對生命的意義給予基本的肯定，如此的理想信仰會幫助個體將神經質的焦慮轉變為正常且有創造力的焦慮（吳文舜、鄭秋琪譯，1991）。他並且訝異地發現，真實的無神論者，也就是真實地抱持著「挫敗生命的理論形式」（吳文舜、鄭秋琪譯，1991，頁 202）者，幾乎都有神經官能症的傾向。Yolam 在綜合意義感的相關研究後，也指出內心抱持的宗教信念與正向的生命意義感有關（易之新譯，2003）。此外，Buber 強調了意義的此岸性，也就是點明意義佇立在此生之中，而不是來生的意義（陳維剛譯，1991）。因此，可以說，在形塑對個人有益的存在意義上，即使沒有確認超越性它者的客觀存有，重要的是在此世創造出包含信仰超越性客體（如宗教上的神）的靈性，或是信仰不含超越的它者的價值系統的靈性。

參、意義治療法的觀點

靈性是構成一個人所不可缺的要素之一，而其中心主題為意義。特別關注

生存中的意義面向的 Frankl 認為人生存於肉體、心理、靈性三次元的結構中(游恆山譯, 1991)。個體的存在包含了性靈、自由和責任三項要素, 其中性靈指的是個體自身的存有; 自由指的是決定是要接受或拒絕其本能的選擇能力; 而責任指的是對發現且實現自身如此存在的意義這一義務的體認(游恆山譯, 1991)。Frankl 主張, 靈性是人之所以為人之處(Frankl, 李雪媛、柯乃瑜、呂以榮譯, 2006)。他認為, 靈性不僅僅是一個獨特的面向, 它就是人存在的本真面向。他並強調, 唯有依賴靈性作為意義的中樞, 才能確保與完成人的一體性與整合。再者, Frankl 並指出終結性(finality)和短暫性(temporality)是生命的特色, 也是構成生命意義的實存要素, 而靈性的中心主題在於意義(meaning), 其中自由和責任是靈性領域不可或缺的元素(游恆山譯, 1991)。

Frankl 所指稱的靈性並沒有宗教上的意涵(游恆山譯, 1991)。人的靈性可以表現在超越自我上、在實現意義上, 但也可能表現在對生命終點的關注上, 後者常出現在許多的宗教行為中。受到 Heidegger 對現象學的討論與 Karl Jaspers 對集體決定的討論的影響, Frankl 主張, 我們應該接受宗教行為可能是人內在的心靈實體所展現出來的現象, 而非如心理主義(psychologism)斷言每件事物都披戴著假面具, 而隱藏在面具後面的都是一些精神官能症的動機(游恆山譯, 1991)。

存在分析是 Frankl 協助病人獲致個人存在意義的方法。存在分析的目的在於使個體面對自身的生命課題, 而能在生活中作出最可能的專注和最大的貢獻(游恆山譯, 1991)。也就是引導一個人從「遲滯」的狀態趨向一種有動力的狀態, 最後達到生命中的最活化狀態。存在分析即在回答生命對個人的提問, 也就是藉著對生命負責的態度, 藉著自己的抉擇, 來試著瞭解與回答生命對他有什麼期待。由於相信人有意志的自由(freedom of will), 並主張自由與責任為靈性的重要組成, 存在分析特別強調, 面對本能、遺傳、環境(也是一般人所謂的命運)時, 或是對於天生的氣質稟賦的生命性命運、個人的外在情境的社會性命運、氣質與情境造成的個人立場的心理性命運, 甚至無可避免的痛苦與死

亡，以教育、學習、自我增進、心理治療、宗教皈依等方法，決定或拒絕自身的存在與成長的可能；以及使人們意識到自身的責任，也就是從個人生命特殊意義的面向來理解個人的義務（游恆山譯，1991）。而當超越了個人的意義，面對宇宙性的意義時，人們需要在心智上認知到如此意義的存在，同時也體認到它的不可測知性（游恆山譯，1991）。

存在分析也強調對個人的生命課題始終是一項特殊的課題這一命題的體認。Frankl 表示，沒有絕對正確和普遍適合的生命課題，而必須考慮到個人內在狀態的限制（游恆山譯，1991）。存在分析強調每個個體的獨特性，以及每個情境的唯一性，並指出雖然永久價值在所有的時間中，對每個人都是有效的，但情境價值唯有在時機成熟那短暫時間內，才能加以把握的。此外，個體是否把握及如何把握情境而作出的抉擇，最後會反過來塑造了未來的個體自身。就如 Jaspers 所說，「我們的決定，決定了我們」（引自 金樹人，1998）。

個人也可能未正視生命中的意義層面，或是逃避自由與責任。Frankl 把生活上失去意義而造成的心理困擾與受苦感受稱為「存在的空虛」（*existential vacuum*），稱對生命意義的沮喪與絕望為「存在性精神官能症」（*existential neurosis*）（游恆山譯，1991）。他相信當「意義意志」受挫折也可能導致精神官能症，而對於這種挫折，他稱之為「存在性挫折」（*existential frustration*）。其次，人對責任的恐懼和對自由的逃避，可能表現出「類精神官能症」的特質，例如一日捱過一日、缺乏對未來的美好計畫的朝生暮死的生活態度，或是認為人是被動無助的、生命是漂浮不定的、不可能對生活有任何預期的宿命生活態度，進而讓自己淹沒在群眾的集體思考方式中，或是抱持否定他人人格、堅持自身見解的狂熱意識型態等（游恆山譯，1991）。意義治療學視「責任」為人類的存在本質而不應被漠視，並且強調個體必須自己決定「為什麼」、「向什麼」或是「向何人」負責。生命的意義總是須從個人生命中某一既定情境下來加以理解的。

生命是否實現是可以加以分辨的，雖然沒有高下的分別，但有不同的表現面向。生命的實現是有指向性的，「超越」為實現個體的靈性（潛在價值）過程

的重要特色（游恆山譯，1991）。人有求意義的意志（will to meaning），個體性的意義在於超越自身的限制，或是指向客觀的價值，或是指向相對於個體的群體，而享樂、權力、身心的平衡絕不可能是生命的終極目標（Frankl, 黃宗仁譯，1977）。Frankl 認為，「人之所以為人在於不斷邁向自己以外的人或事物，去實現意義。在此，意義的實現在於或是會遇某人，或為某種價值獻身，或去愛某個人」（引自 李安德，1992，頁 326）。意義的體現總是指向超越存在體的他/它者，但其展現的面貌可以是多元的。個人可以經由完成有建設性的創造、工作來實現創造性價值；經由體驗與世界上真、善、美的交會來實現經驗的價值；或者藉由面對與承擔不可逃避的受苦來實現態度價值。再者，雖然價值是客觀的，但個體的主觀狀態對於理解客觀的價值卻是必要的（游恆山譯，1991）。由於我們來到世界的目的不是為了自身的享受，所以當喜悅是指向一個有價值的客體時，當情緒的作用能達於價值的領域時，個體才能感受到純粹的喜悅，也就是感受到所謂的自我實現。

肆、超個人心理治療的觀點

超個人心理學認為靈性是人存有的層面之一。Maslow（1969）在看到人本心理學的限制後，在生命晚期提出「Z 理論」，認為人有比自我實現更高層的需求，是屬於自我超越、靈性價值的需求，這更高與超越的天性正是人的存在本質。超個人心理學家承認與肯定人本心理學的成就，並以它為基礎，企圖涵括更寬廣的人類經驗。他們肯定人類歷史中，在東西方不同的宗教信仰傳統中，對於靈性的追求或活動，就如同其他人性經驗一樣值得探究（李安德，1992）。Erich Jantsch 與 Ervin Laszlo 從 1980 年代開始，提出宇宙、生物、社會文化、意識等領域，皆依循自我重整和自我超越的規則而進化著（引自 Ferrucci, 黃美基譯，1997）。Wilber 也認為人是由物質、身體、心智、靈魂、神性等不同階層的意識組成的複合體，且朝著神性的進化方向成長（廖世德譯，2005）。Huston Smith 從架構的角度，認為人的存有包括身（body）、心（mind）、魂（soul）、

靈（spirit）等層次（引自 Cortwright, 易之新譯，2005）。身和心（如感受）是傳統心理學研究的焦點；魂是個人超越生死的部分，是超越界以個人本質的方式，在世上的獨特展現；靈的領域則超越了主客二元性，存在的每一件事都被視為「一」的展現。此外，人的心理實存是與靈性緊緊相繫的。Cortright 認為自我心理並非獨自與獨力存在，而是源自與倚賴至高、終極的靈性意識。可以說，靈性同時也是自我意識的終極來源（易之新譯，2005）。

超個人心理學者認定心理上的困境同時也是靈性的無知或不純淨（易之新譯，2005）。超個人心理學者認為我們真正的身份是靈性的存有（靈魂），而個人在不同情況所遭遇的困境，除了與生理或心理因素有關外，其實也與靈性的無知或不純淨有關。無知是因為我們只認同外在的特質，而沒有意識到根本的靈性本質。或者我們可能不斷地、頑固地認同並跟隨感覺、粗糙的慾望、感官的知覺、身體的習慣等行事，而無法瞭解與滋養自我的靈性，於是也導致了靈性的不純淨。而精神疾病可能不只是心理上的病態（例如本我病態地淹沒自我），也是一種向神聖領域或宇宙力量的開啓。因此，透過靈修或心理治療進行靈性的淨化，並喚醒個人靈性存有的意識，也就是接觸更深層的神聖存有，可以為個人帶來深遠的轉化，並治癒心理的創傷（易之新譯，2005）。

靈性成長是超個人心理治療工作中的重要目標。這個取向將個人的心理療癒和成長看成是靈性旅程整體的一部份。其理論基礎植根於 Aldous Huxley 企圖整合各種靈性傳統而提出的永恆哲學（perennial philosophy）。Huxley 認為永恆哲學的核心包括：（1）物質世界和意識中的現象世界，都是「神聖領域」的一種表現形式；（2）人類有可能透過優於理性推論的直覺獲得存在本相的知識；（3）人同時擁有現象的自我和永恆的靈性我兩種性質；（4）人生的唯一目標是使自己認同永恆的靈性我，而得以和神聖領域的知識合而為一（Huxley, 易之新、胡因夢譯，2003b）。此外，靈性主題會在心理工作中同步地展現出來。心理治療可能促進靈性的進一步開啓，而靈修可能喚起過去的未完成事件或創傷經驗，兩者相互混合、交織。因此，治療工作的目標在於強化當事人內在的覺

察和直覺，與當事人共同走過自我認同覺醒過程可能經歷的抗拒和防衛，最終可以在自我、存在和超個人層面的自我認同上有所療癒與成長（Wittine, 易之新、胡因夢譯，2003c）。建立界限、取代不良的自我與人我概念、修正性格結構、認同存在既定事實、回歸靈性我等主題可能於不同的時間點出現在治療工作中。

雖然當事人的意識是治療工作的核心，治療師的意識也不可忽略。

Cortwright 認為，超個人心理治療是活生生的經驗，其理論架構的意義和生命有賴於治療師本身豐厚的靈性經驗（易之新譯，2005）。治療師需要具有靈性渴望，願意積極向內處理自身的意識，以突破人格的層面，進而接觸深層的存有，才能對當事人產生靈性層面的影響。於是，超個人取向的治療者會透過接納、欣賞、無條件愛的眼光，來認識當事人的真實本質、內在的光明、美麗、創造力、力量和尊貴（易之新、胡因夢譯，2003c）。也就是以治療者自身對靈性我的理解，來接觸當事人的靈性我。此外，治療師也需注意到，不同的取向與方法各有其優點與缺點，每個人會有較適合自己的方法來進入深層的神聖存有（易之新譯，2005）。

由於肯定宗教傳統及其靈修方式和現代心理治療對人的助益，各種心理治療技巧和靈修方式可能出現在超個人取向的治療工作中。在辨認與處理當事人的靈性議題，並協助他建立或擴大其自我認同的架構的共同目標下，治療者可能會建議當事人進行不同的靈性修練方法。就靈修的原理而言，Cortwright 指出靈修方法可分為：（1）誘發法，透過意識對具有屬靈意義的對象的專注而喚起新的意識狀態，如默觀；（2）壓抑法，專注於更純淨、完善、健康的象徵或話語，以壓抑不純淨和不受歡迎的心智狀態；（3）建立專注法，使遊移不定的意識，一再地回到特定的目標以增強專注力，如呼吸（易之新譯，2005）。而傳統的一神論或非二元論兩個主要的靈性傳統，基於其對靈性發展最終目標的認定，可能對這些靈修方法有不同程度的強調。此外，綜合對各種取向的瞭解，Vaughan 指出治療技術可以分類為：（1）著重身體細微感受，強調身心整合和

自制的技術，如生物能、哈達瑜珈、太極拳、和氣道、生理回饋等；（2）釋放阻塞的情緒的技術，如全像式呼吸法；（3）認知重新歸因的技術；（4）存在疑問的探討；（5）想像與夢工作；（6）靜坐；（7）Assagioli 的去除認同技術；（8）告解；（9）激發不同意識狀態的技術，如音樂、禁食、鼓聲、吟唱、舞蹈、服用藥物等（Vaughan, 易之新、胡因夢譯，2003e）。在應用這許多的技術時，Murphy 強調超個人心理治療是企圖轉化人性中的身體、情緒、認知、意志和超個人各面向，如果過於強調某些方法的優點可能會破壞人性的完整性（Murphy, 易之新、胡因夢譯，2003a）。

然而，靈性的開悟不一定會帶來心理健康。心理健康可能不是靈性追尋者在乎的東西。Feuerstein 指出傳統的靈性道路可能專一於人格結構制約的超越，而非轉化，並忽略且摒棄自我所關心的事物，於是許多神秘主義者沒有整合的心靈，在群體中可能顯得古怪，或表現出獨裁的傾向（Feuerstein, 易之新、胡因夢譯，2003d）。也就是說，他們只在意縱向的、與超越層次的連結，而鄙視橫向的、人際間的連結。此外，靈性的追求也可能是一種逃避真實問題的策略。Welwood 於 1984 年使用靈性逃避（spiritual bypass）一詞來描述以靈性觀念或語言來掩飾逃避行為的防衛機制（引自易之新譯，2005）。個人可能會使用靈性的術語或概念，來重新架構與包裝自身的問題，以便可以合理地壓抑內在衝動和真實感受，而不需要面對必須改變自我才能解決的痛苦。靈性逃避可能出現在不同的時間點。當一個人急切地把所有的精力集中在靈性的探索時，或是堅持某些僵化的信念時（如宗教信仰中的基本教義派），或是在信仰改變或體驗到靈性開啓的初始階段，他可能會認為自己應該成為某個樣子，而非瞭解自己的本相。此外，若沒有細察，生活中的靈性逃避行為常常看起來是合情合理的。一個人可能由於過度簡單地解釋、或是誤會靈性傳統的教導，表現出壓抑性慾、貶抑負向感受、反對身體、反對理性、否定自身需求等靈性逃避的行為，進而傷害了自己的理智、感受、身體，甚至是靈性本身（易之新譯，2005）。完全與靈性連結不必然相等於心理的健康，對靈性的關注也不應該是生活的全部。

Vaughan 也強調，超個人取向心理治療所追求的完整，是指「和諧地整合身體、情緒、心智和靈性的健康，以及社會責任感」（易之新、胡因夢譯，2003e，頁248）。對大多數人來說，如果沒有心理的轉化，就不會有持久的靈性轉化（易之新譯，2005）。

綜合以上所述，榮格學派、存在主義治療、意義治療法、超個人心理治療皆視人的本質大於其意識範圍。榮格學派視人生是本性浮現的過程，也是靈性開展的歷程；若把握機會與原型接觸、對話，會體會到一定的神秘性。而成長或諮商即是一場靈性修練，也就是在該階段允許原型的開展，並整合無意識的對立面。存在主義視本真的狀態是此有存在的最美形式，同時是一種辯證性的去遮蔽過程；並看重互為主體的真实相遇與生命意義的追尋（創造）。意義治療法專注於如何回應生命對人的提問，而靈性是聆聽與回應這提問的中心。超個人心理治療認為人的真實身份是靈性的，靈性的無知或不純淨常表現為心理上的困境，而靈性開悟與轉化則是療癒中不可缺的部分。因此，可以說，當參與者在個人歷史中、在諮商工作中，與學者、當事人、自己相遇時，即是一種靈性的遭逢。研究者也就是試圖透過訪談與參與者相遇，並求理解這些靈性遭逢的意義。

第四節 宗教傳統的靈性觀點

本節透過整理相關文獻，來了解基督宗教和佛教這人類兩大靈性傳統的靈性觀點，以及這兩大靈性傳統如何應用在諮商實務中。

壹、基督宗教的觀點

基督宗教認為靈魂是人的本體中不可分割的部份。基督宗教認為宇宙間存在一絕對的存有者，並稱之為上帝、天主或神。人的靈性本體來自上帝在創造人類時，吹在人的鼻孔的「生氣」；這生氣使人具有智慧、理性、德性和靈性，也使人與萬物有所不同（任以撒，1974）。舊約聖經也說，天主按著祂的肖像造人，天主的肖像就是人的靈魂（羅光，2001）。人的本體包含了來自塵土的有形的物質性身體，以及來自天主的生氣的精神性靈魂。因此，人的一切活動，都有靈魂的動作（羅光，2001）。基督教認為，一切自然或物質實體的基本存在和性質狀態，都與靈性息息相關。然而，靈魂也不完全等同於身體。基督宗教認為由上帝創造的靈魂，可以永遠存在，永遠不會毀滅，所以有永生（羅光，2001）。

人除了有本性的生命，也有超越性的生命。基督宗教認為人由於先祖犯了錯，並且錯誤的影響一代傳一代，於是人性中不免傾向於某種程度的邪惡（罪）。然而，錯誤的影響是可以被修正的。當人藉著聖經的啟示、教父們的教導、靈修反省認識聖三（聖父、聖子、聖神）的天主與自己的身份，承認自身的不完美，透過洗禮表明願意接受天主的恩典，就可以從天主那裡接受了不同於一般德性的行善能力——德能（infused virtues）（信、望、愛三德），經歷精神的轉化，並開始一超越性的生命（陳文裕，1991）。正是這超性的生命，使得信仰生活成為可能。此外，雖然外在的禮儀可以反映超性生命的開始，真正的起點不總是清楚的。再者，上帝的助佑，是超性生活的力量，也是超性生活的根基（羅光，2001）。

基督宗教靈修的終極目標在於認識與歸向上帝。由於上帝因著愛創造了

人，人在本質上原擁有和上帝發展友誼關係的可能（潘小慧，1996，引自尤煌傑，2001）。但這關係由於人不安於自身的地位而受到破壞，人於是在內心深處感覺到不滿足與空虛。聖奧古斯丁（St. Augustine）描述到，「你[上帝]爲自己創造了我們，我們的心躁動不安，直到在你裡面找到安息」（引自 Benner, 陳永財譯，2005）。當缺少與天主之間的聯繫時，人的內心會感到有重擔、支離破碎、甚至近似死亡（Rolheiser, 黃士芬譯，2006）。這內在的不滿足促使我們追求超越且唯一的他者，追求恢復彼此起初的完美連結。這種對聯合的渴望，也反映在人與人之間、人與世間萬物的關係中。因此，基督信徒靈修的目標即在認識自己和自己的召命、認識周遭的萬物，以合乎被創造的目的與秩序，積極活出天主子女的生命與不斷成長，並持續盼望將來的永生（陳文裕，1991）。

基督徒的靈修是爲了得到聖神的恩寵，而得以活出上帝兒女的生命。一個人可能透過正式的管道（七件聖事），或是透過私人的管道（祈禱），取得聖寵（羅光，2001）。七件聖事以禮儀的方式表現在基督徒的靈性修行中，包括一生只領受一次的洗禮、堅振禮、聖秩（聖職）、至死方休的婚姻聖事、年老或病危時的傅油聖事、以懺悔或告解領受的和好聖事、以及參與彌撒（或稱感恩禮、主日禮拜）領受的聖體聖事（聖餐）（陳文裕，1991）。此外，基督徒也透過個人的讀經、祈禱、念玫瑰經、拜苦路、參與信仰群體、與善度日常生活（如經營人際關係、善盡個人職務）等，來鍛鍊靈性。除此，有些基督徒藉著強調與魔鬼纏鬥的意願，透過洞察傳統的七罪宗（驕傲、忌妒、憤怒、怠惰、貪婪、貪吃和情慾）對生命與幸福的危害，專注於排除負面思想、擁抱善念以達到心靈的純淨，以及堅忍地持守信德、愛德、望德，來持續靈修的旅程（Jamison, 鄭嘉斌譯，2009）。再者，新約聖經中的馬可福音第十二章寫到，基督信仰最關鍵的二個重點是「全心、全情、全意、全力愛主—你的上帝」，以及「愛鄰人，像愛自己一樣」（聖經公會，2002）。

Benner 認爲基督徒靈修可能表現於：（1）透過安靜與其他形式，始終回應聖靈對心靈的呼喚；（2）建基於對耶穌的委身和承諾進行生命的改造；（3）靠

祈禱、讀經、聖禮、信徒來往等恩典媒介來滋養；（4）透過開放、降服及相信接受以對耶穌有深入的認識，並且藉著祂認識父神和聖靈；（5）隨著對上帝更多的認識，誠實地面對真正的而非虛假的自己；（6）帶領人逐步實現那個合神心意的獨特自我；（7）坦然面對生命的種種痛苦並認識在苦難中啓示自己的上主，因而在受苦的境況中獨特地成長；（8）藉著與別人分享神的愛是如何美善，和關心祂所造的萬物來顯示靈性；（9）透過基督徒群體的頌讚，顯出靈性的美善（Benner, 尹妙珍譯，2002）。

有些天主教教父用煉路、明路、合路來說明不同靈修階段的重點。陳文裕（1991）表示，煉路的特點在煉淨，這階段的人會痛悔過往的錯誤、尋求補償的機會、克制錯誤的傾向，透過有形的事物或聖經上的比喻體會天主的仁慈良善，並呼求祂的救援，也會屢次感覺到努力後、來自上帝的安慰；明路的特點在修德行善，效法基督的言行，並利用天主及教會恩賜的種種辦法來聖化自己，以接近天主；合路的特點是人與天主的更深地結合，也就是人與天主的親密交往。黃敏正（2009）表示，合路是實現共融合一的普世價值，並達成身心靈整合、人際融合、天人合一。

以基督信仰為基礎的諮商，主要在處理當事人主觀上被拒絕的自我。Kirwan 認為諮商的目標在於幫助當事人恢復個人的自我形象、自尊與自我控制能力，並經歷到對上帝與對人的信心、愛心與盼望（Kirwan, 林鳳英譯，2007）。當透過諮商工作者經歷到來自上帝的接納，當事人得以體會所受的傷或所犯的過錯並未減損自己被接納的程度，才能開始學習接納自己。其次，由於基督信仰強調天主是因著慈愛創造了人，是爲了和人有親密的互動，關係因此就成了諮商的焦點，特別是天人關係。基於靈性與一個人的終極效忠與投資有關，並且所有醫治和成長的最終來源都是天主，Benner 指出，有基督信仰特色的諮商，其目標在於促使人覺察天主的召叫（calling），以及有意識地決定如何回應這召叫（陳永財譯，2005）。天主教提到，儘管最完滿的天人關係發生在基督信仰中，每個人都以某種獨特且奧秘的方式和基督建立關係，不管所表現出

的宗教信仰為何。這召叫可以透過對內心的悸動、人際的互動、對大自然的體會等方面的探索而得知。而理想的天人互動關係，在耶穌基督在世時的生活與行動上具體且完美地展現出來，也因此成了諮商工作者和自己、或和當事人努力工作的目標。

植根於基督信仰的諮商有不同階段的重點。在以天人關係為諮商焦點下，諮商涵蓋了身份認同、真理、社會性等要素（林鳳英譯，2007）。基於上帝收養的信念，在諮商的第一階段，諮商工作者努力於讓當事人信任自己，並感覺到被疼愛與歸屬感，而聖經中的「道成肉身」即為同理心最好的示範。基督並沒有讓自己與身邊的問題、苦難與悲傷分離，而是進入墮落而有罪的世界，經歷試探與挫折，並向社會中被輕看的人表達接納與肯定，這就是「道成肉身」。基督信仰強調上帝不會只依照個人表面的行為來評價。為了幫助當事人體會到被接納，諮商工作者可能需要透過真誠或冒著受傷的危險來展現他的力量，並且看到負面的態度或行為背後所隱藏的問題真相或傷痛。這也就是仿效天主在聖經創世紀中，對犯錯後的亞當與夏娃呼喚的「你在哪裡？」（林鳳英譯，2007）。

除了恢復對自我的認同，基督信仰的諮商模式也強調教育與服務的重要性。Kirwan 認為，在有了基本的歸屬感後，還需透過諮商中的教育，協助當事人獲得一個對問題、自己、他人、這個世界的綜合性瞭解，且建立起客觀、健康、整合的觀點（林鳳英譯，2007）。在這階段，諮商工作者不只是複誦教義或面質當事人的矛盾而已，還可能必須分享自己如何以更有效、更有意義的生活方式來實踐教義，來幫助當事人內化看待自我的新觀點。除此，諮商工作者要協助當事人逐漸脫離自我中心的傾向，擁有掌握社交生活與情緒的能力（林鳳英譯，2007）。諮商工作者在與當事人的討論中，透過如何理解與效法耶穌基督的言行，看到別人的需要，甚至伸出援手、做出承諾，當事人得以將注意力轉離自身，進而擁有滿足的人際關係。

貳、佛教的觀點

佛教並未直接定義人的靈性本體，但極重視開悟與對涅槃狀態的追求。項退結（2003）認為原始佛教對人的靈魂的自我性，是抱持著否定或不可知的觀點（頁 40）。否定的觀點認為沒有所謂的靈魂，而輪迴的觀點卻提到了人內在有會繼續存在並且會轉變的部份。佛教原是試圖理解所觀察的現象而產生的對人生的一種理解方式。釋迦牟尼觀察世間萬物的運作，對生命現象的本質進行探討，而悟出了萬物皆是因緣暫時聚合而形成的，這也就是所謂的「萬法皆空」或「緣起性空」。以這因緣論為基礎，佛教發展出「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」三個基本命題。而諸法無我又可分為「人無我」和「法無我」，人無我是指人的身體和心靈都是因緣和合而成，變化無常，沒有長存不死的靈魂，也不存在能支配自身活動的主體或自我（黃國勝，2002）。這也就是說，人的意識其實是種「覺」。

而認為佛教支持靈魂存在的觀點或許是來自它的轉世觀點。佛教承襲印度教，認為人會轉世。一般人將依循因果原則而輪迴於六凡界（天上、人間、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生）中，而之前累世的意識存在於八識（眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶）的第八識中（項退結，2003）。把人分為身、心、靈三個層次來看，身的層次相當於前五識，心的層次約與第六識和第七識相對應，而靈的層次則相對於第八識（陳德光，2004）。阿賴耶識（又稱「藏識」）收藏了過去世的行業，能收藏來自前六識所觀察到的現象，也可以產生一切現象，並常被末那識誤認為「我」（黃國勝，2002）。也就是說，人在轉世的過程中，存留了現今存在的一部份。這類似一般人對靈魂的概念。這個在輪迴中起作用的部份，也被稱為「中有」或「中陰身」。即便抱持轉世的觀點，也不等於承認存在有不變的自性。佛教認為，中陰身與靈魂不同，是暫時存在的、會消失的，當它重新投胎之後，將不會記得前世的種種（黃國勝，2002）。因此，若真要在佛教中找尋一個存在於人、相對於靈性概念的表達，陳德光（2004）認為適當的用詞應是「覺」或「覺性」，也就是覺悟、菩提、佛性。

相對於有神論，佛教認為宇宙中並沒有主宰世間萬物的存在者。黃國勝

(2002)認為，雖然佛教承認在欲界、色界、無色界有著存在物，但沒有真正超越世界的有位格者，沒有造物者，也沒有救世主。這也就是諸法無我中的「法無我」，而因緣就是所有的存在物共同遵循的法，或稱為「業」。佛教認為人的行為會引發在感官知覺以外的神秘東西，也就是業，這東西會按照行為的善惡，帶來相對應的果報（黃國勝，2002）。

「解脫苦痛」是釋迦牟尼求道、悟道、傳道的目標，也是佛教徒修行的最終期待。一切皆苦是諸行無常和諸法無我的結果。由於萬物都在不斷地變遷，並且自己無法主宰、預測變化的結果，眾生因此沒有安樂，感到痛苦。佛教認為人由色（物質）、受（感官知覺、感情）、想（理性活動）、行（意志活動）、識（精神活動）五蘊經歷到生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得等苦。禪宗認為這樣的痛苦也來自人沒有觀照自身本具的佛性，對之視若無睹；當能觀照自身本具的佛性，向自性皈依，肯定自心的靈知妙用，佛性便得以展現（劉貴傑，2001）。也就是當真如起作用時，一切由無明或妄心所產生的種種幻象將會消失，內心由污染轉為清淨，而證得涅槃。此外，從三界的角度來看，修行的目的在於解脫輪迴、進入涅槃。佛教將世界分為欲界、色界、無色界等三界和佛土，而進入佛土便是修行的目標。欲界是各種受慾望支配和因此煎熬的生物所居住的地方，其中存在有天、人、阿修羅、畜生、鬼、地獄等六界；色界是粗俗慾望斷絕的地方，居住者仍然具有形狀和身體；無色界是沒有慾望、也沒有形體的生存者所居的處所，這裡只有精神，沒有物質；而佛土是最高世界，也就是所謂的涅槃，這裡一無所有，沒有物質，也沒有精神，也就是斷除業感，脫離輪迴，主客體消解的「無我」境界（黃國勝，2002）。

為了歸於涅槃這熄滅煩惱的境界，佛教修行者發展出許多的修行方式。從離世或在世的角度看，小乘佛教強調厭惡與離棄世間以追求涅槃，而大乘佛教強調涅槃和世間不是兩個世界，而是兩種不同的心態與境界（黃國勝，2002）。也就是說，把握真諦（如苦、集、滅、道四聖諦）、了悟一切皆空就是涅槃，若迷信、執著於現象就是處於世間。此外，佛教為了修持悲、勇、智三德以脫離

貪、瞋、癡等三毒帶來的痛苦，而提出戒定慧三學。「戒」是指戒除不正當的嗜好、慾望，守到戒律之後就會生出「禪定」，因心中沒有障礙，就會生發出大智慧，也就是「由戒生定」、「由定發慧」（項退結，2003）。除此，禪宗認為運用消融認知的方法，可以擺脫有限的束縛，達到無限的真諦（劉貴傑，2001）。例如由觀想無我而解脫我執，由觀想無常而捨離顛倒妄想，及由觀想苦而捨離可愛貪求，透過空、無作、無相來得到解脫。這也就是，看穿或消解固著的自我概念，而「深入覺察生命根本的開放和空性、不斷變化和無法擁有的本質，[並]覺察到[生命]是一種永不休止的歷程」（Kornfield, 易之新、黃璧惠、釋自鼎譯，2008，頁 80）。再者，黃國勝（2002）認為可以將佛教修行方式歸納為作業、靜心與領悟三個取向。作業取向的修行方式如持戒、布施、八正道；靜心取向的修行方式如瑜珈、默照禪、看話禪、念佛；領悟取向則是天台宗、華嚴宗、禪宗的修行特色。Kornfield 認為可以是禪修視為一種覺醒的藝術，當禪修深入時，可以看到感受、思緒、身體等等經驗的活動，或者「經驗到與萬物和偉大的生命奧秘相連的開闊、歡愉和自由」（易之新、黃璧惠、釋自鼎譯，2008，頁 80）。

從佛教哲學角度來看，現今許多的心理疾病並非真是疾病，而是對真相的錯誤認知。針對日本民眾類焦慮症狀（shinkeishitsu），以佛教哲學為基礎而發展出的森田療法，認為當事人常陷在理想化、逃避、自私執著（toraware）的循環裡，並視「如其所是的接受事實」（arugamama）是治療的關鍵與目標（Roland & Burlew, 伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006a，頁 436）。如其所是的接受事實指的是接受自己的症狀，不再深究症狀的原因，也不要求症狀的消失或減輕，同時不依照感覺而持續地透過行動，過一個有生產力的生活，對社會做出貢獻。這也就是「明心見性，為所當為」（Bankart, 1997, 引自伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006a，頁 439）。也可以說，諮商看重的是接受每個人與宇宙運行的實相，而不一定有具體的諮商計畫。此外，抱持佛教哲學的諮商師會認為當事人的本性並未因為疾病而有所缺損。河合隼雄認為，即使面對一個看似沒有治

癒跡象的當事人，仍要擁有希望，也就是抱持「本無所失」的態度（鄭福明、王求是譯，2004）。

就諮商關係而言，以佛教哲學為基礎的諮商師可能扮演專家、同行者、導師等角色。森田療法的諮商師較多扮演嚮導/專家的角色，而當事人則是學生（伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006a）。河合隼雄根據華嚴宗的精神表示，諮商師與當事人並沒有治療者或被治療者的分別，當兩個人同舟共濟，在治療中一起存在時，治療的現象就會以附帶物的方式出現（鄭福明、王求是譯，2004）。而對於當事人帶到諮商中的問題，諮商師可能將其視為如同佛教中的公案（鄭福明、王求是譯，2004）。此時，對諮商師來說，重要的不是幫助當事人解決目前的問題，而是進到更深的意識中，對實相有更多的體悟。

佛教哲學為本的諮商強調親身的體驗比語言更重要。河合隼雄認為，「佛教有一個基本的傾向，那就是不依賴語言，更為消極的，甚至是就是不信任語言...『離言真如』表達的就是這個意識（鄭福明、王求是譯，2004，頁 155）」。

於是，沉默或冥想等非語言技術的應用，在諮商中可能並不罕見。然而，Roland 和 Burlew 提醒諮商工作者，對於有精神病史的當事人，採用冥想技術可能是有害的（伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006a）。Kornfield 表示，佛教傳統珍惜所有的生命，認為需要透過對生活的全神貫注，才能見到所有事物的珍貴性，而這樣的專注包括深思自己的死亡與生命的短暫，進而可以存在於當下並擁有單純的特質（易之新、黃璧惠、釋自鼎譯，2008）。

綜合以上所述，有神論的基督宗教與不二傳統的佛教以不同的取向表達對人內在心靈的看重，也指出了不同的靈修路徑和目標。基督宗教由天主創造這故事肯定靈性的實存，並由人的墮落與救贖的愛，指出關顧靈性的重要性與可能性。而靈修的重點在於透過認識天主的創造與持續看顧來肯定自身價值，透過省察自身和悔罪改過來去除不良習性，透過投身善工與服務來體會與實踐愛，以恢復與更新天人、人際、人我之間的和諧。佛教由輪迴的觀點肯定人超越現世的實存部分，而這些「識」的甦醒（開悟）可以讓人看見萬法皆空、宇宙的真

相。而個人修行的重點在於透過行動、靜心、領悟等取向的方式，來熄滅煩惱，證入涅槃，於是可解脫痛苦、脫離輪迴，同時在此世扮演好自己的角色。這兩種靈性傳統對於理想的存有狀態有不同的強調，而這強調似乎也影響諮商工作者的介入方向。





第三章 研究方法

本章在闡述本研究採用的研究方法與實施程序，以下針對研究取向、研究對象、研究工具、研究程序、研究嚴謹度、研究倫理等方面說明之。

第一節 研究取向

本研究採質性研究方式進行。Patton 指出，研究取向的選定應配合研究問題與研究目的（Patton, 吳芝儀、李奉儒譯，1995）。本研究以資深諮商工作者為研究對象，探討其如何理解靈性遭逢的經驗與影響，以及私人生活中的靈性遭逢和諮商實務工作中的靈性遭逢，如何在研究參與者的解讀後，轉化成自我認同與專業認同的一部份。研究過程中，透過研究參與者對靈性觀點、個人歷史、與實務工作經驗的陳述，來反映其主觀理解。這樣的理解，相對而言，是個人意義式的，而非對客觀實體、單一真理的描述。加上研究的材料為訪談後形成的逐字稿，而非數字形式的資料。故對本研究而言，質性研究較量化研究更為合適。因為，相對於實證主義強調客觀、單一真實、假設與驗證、變項因果模式，質性研究能夠肯定主觀理解的價值、允許對單一文本的多重詮釋、看重小眾的意見、強調意義是建構的成果（Ashworth, 2008）。Patton 也認為，相對於量化研究所強調的因果關連、預測和類推，質性分析乃試圖闡明、理解、推知所研究的現象（吳芝儀、李奉儒譯，1995）。

本研究以詮釋現象學（Hermeneutic Phenomenology）為研究方法，並參考心理學家 Jonathan Smith 以詮釋現象學為底蘊所發展的解釋現象學分析法

（Interpretative Phenomenological Analysis, IPA）的操作性步驟，進行文本資料的收集、分析與初步理解。詮釋現象學是一種解釋性的科學，其目的在於「尋找事件或真實經驗背後的意義，從對話及互相瞭解的過程去解釋，並企圖發現人類經驗或意義的某些組型」（高淑清，2001，頁 235）。Schwandt 也指出，人文學科中的解釋主義旨在理解人類行動的意義，而不同於實證主義的目標是為社會現象或行為現象提供因果性的解釋（Schwandt, 風笑天等譯，2007）。詮釋現象

學的目標在於藉著仔細地檢視研究參與者如何理解他們的私人世界與社會世界，來揭示特定的經驗、事件、狀態對參與者的意義（Smith & Osborn, 2008）。也就是檢視個體在經驗中的期待、渴望、感受、動機、信念等元素，並了解這些元素如何顯現出來，或是如何隱藏起來而沒有表現在行為與行動中。

詮釋現象學的理论源頭為現象學與詮釋學。現象學同時是一個哲學取向，也是一種研究方法（高淑清，2008）。Husserl 的現象學認為人有了了解事物本質的潛能，同時人時常只注意到事物的表象，且將這表淺的理解視為理所當然。現象學認為人所能直接認識的就是經驗本身，而非共同參與在這經驗中的它者。並且人對事物的認識是透過在意識層次的經驗而達成的，而所擁有的認識對個體是有意義的。於是，現象學方法試圖透過具體的描述來呈現特定經驗，透過以存而不論（bracketing）的態度探討經驗或事物為何會是現今的樣子來還原純粹的經驗，並透過系統性的反思來揭示經驗的本質與結構（高淑清，2008）。Sokolowski 也說，「現象學堅持只有以適當的整體作為背景，部分才得以理解，表象的多重樣態孕育著同一性，還有，除非與現象互動相對，否則不顯現毫無意義。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同一性與可理解性的獲得者（Sokolowski, 李維倫譯，2004，頁 18）。」簡言之，將現象學應用於心理學領域的研究，即是考究與分析研究對象生活情境中的現象，以找尋該現象的心理意涵（Giorgi & Giorgi, 2008）。

詮釋學是一門解讀的學問，其目標是為了理解（McLeod, 連廷嘉、徐西森譯，2006）。也就是對一個對象或文本中晦暗不明、模糊、或矛盾的部分進行解釋，以求能有更清晰、更創新地理解。詮釋學的先驅 Dilthey 認為理解本身就是解釋，也就是個體在理解一事物的過程中，總是無可避免地作出了解釋（洪漢鼎，2002）。Heidegger 也提出類似的看法，認為在還原經驗的過程中，詮釋總是存在的，進而試圖揭示詮釋這個動作如何可能，指出關注理解的主體的重要性。Gadamer 認為，理解是一種效果歷史事件，「理解的正確性不在於避免前結構，而在於確認前結構...理解的前結構至少包括前見（成見）、權威和傳統這三

個要素（洪漢鼎，2008，頁 67）」。

對執行理解的過程，Schleiermacher、Heidegger、Gadamer 等人，提出了文法的理解、移情的理解、先於經驗的前理解、整體與部分的詮釋循環、互為主體的對話、視域的交融等與詮釋過程相關的重要概念。Patton 指出，詮釋就是「研究所找到之資料的重要意義，加以解釋，得出結論，進行推理，建立關係，連接意義，排列順序，處理相對立的解釋，否證...資料的無規律性」（吳芝儀、李奉儒譯，1995，頁 353），因而使明顯者更加明顯、使視為當然者變得可疑，或使隱藏的事物變得明顯。高淑清（2008）描述詮釋現象學特徵為：

[對]現象深層的描述與說明...開放於詮釋論述的多貌性...詮釋人與人之間的對話，澄清意義，然後透過主客體間交互同意的辯證歷程，將人的存在與意義，推向更深層的自覺，以達到自我瞭解的意識狀態，而產生新的詮釋與進入新的理解。（頁 49-50）

關於用以參考的解釋現象學分析（IPA），Eatough 和 Smith（2008）指出其特色為：首先，解釋現象學分析（IPA）是比較微觀的視野，也就是相當強調聚焦在個別與特定的（idiographic）現象或觀點上，以求瞭解個別生活經驗更深層的心理意涵，而非企圖理解普遍共有的經驗；第二，可以透過認知來理解經驗中的元素（包括想法、感受、行為）之間的關係，因此認知是分析時的關注重點；第三，贊同社會建構理論所主張的，社會文化進程與歷史進程會影響我們如何經驗與理解自身的生活，而相對於後結構主義，其位置更接近符號互動論，也就是人們會對主體間的互動進行主動地解釋，並創造其社會世界；第四，承認現實是建構在語言上、形成語言的文化也會影響到所認知的現實，也就是會關注個體是如何活出與經驗到他透過語言所建構出來的表述。

本研究乃針對「資深諮商工作者的靈性關懷」探討。研究者認為，靈性關懷產生於個人的生命經驗，在其生活世界中形成，並受到相關社會價值、靈性傳統與個人實務經驗的影響，而有某些程度的被遮蔽。本研究透過深度訪談方式，在言語中與互動過程中，從涉入者的角度了解參與者在其生活世界中的經

驗、事件、生命狀態，以及參與者如何理解這些經歷，並由此對靈性這主題賦予何種意義。本研究透過雙重理解的方式來探討靈性這主題，也就是由理解參與者觀點中的靈性主題出發，再進一步理解參與者如此理解的緣由與意義。依循詮釋現象學的精神，本研究的主要目的不在於發現與提出一個絕對正確的理解標準，也不在於建立一涵蓋所有與靈性主題相關現象的原則或理論，而是希望透過對個別經驗與意義化過程的深入理解，得到對諮商實務領域中靈性世界的更好理解。而作為操作指引的解釋現象學分析法（IPA）強調現象、詮釋、個別性的精神（Smith & Osborn, 2008），乃符合本研究試圖看重個人所覺知的經驗、看重個人的意義建構、看重個人特殊性的傾向。

第二節 研究對象

基於研究問題、研究目的與研究方法，本研究由研究者的關係網路出發，透過相識者的介紹，對六位資深諮商工作者進行訪談。研究者以下列幾點作為研究參與者的條件：

1. 畢業於國內外醫學、心理、諮商、輔導、臨床心理、社會工作等科系。
2. 畢業後，從事諮商（含心理治療）實務工作總計達 15 年以上。
3. 對靈性議題有興趣或有研究者。
4. 認為靈性議題對個人或諮商實務工作重要者。
5. 目前有時會在實務工作中，談及靈性相關主題，或是採用靈性相關行為或活動。

本研究共訪談六位資深諮商工作者，參與者的背景整理如表一：

表 3-1 研究參與者背景

研究參與者代號	性別	工作年資	靈性傳統（傾向）	工作內容	文本代號
A	女	約 25 年	佛教禪宗	大專院校退休教師、實務工作者	A1、A2
B	女	約 18 年	基督教、新時代	曾任中學教師、實務工作者	B1
C	女	約 18 年	奧修	奧修系統教師、實務工作者	C1、C2
D	女	約 23 年	天主教	大專院校教師、實務工作者	D1、D2
E	女	約 23 年	新時代	大專院校教師、實務工作者	E1
F	男	約 17 年	藏傳佛教	大專院校教師、實務工作者	F1、F2

第三節 研究工具

為達成前述的研究目的，本研究進行時的研究工具，分為研究者、訪談大綱、訪談札記等三部分，分述如下。

壹、研究者

以下介紹研究者的背景與研究者在本研究中的角色。

一、研究者的背景

在質性研究中，研究者為最主要的研究工具，在進行研究前對研究方法與相關主題的了解，及研究者對研究主題的熱情與投入，可能會影響研究能否達成其目標。研究者目前為台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班四年級的學生，關於對諮商專業與研究方法的掌握，研究者在學期間曾修習諮商心理相關課程：諮商理論與技術、團體諮商、生涯輔導、諮商技術、網路諮商、人格心理學、宗教心理學、哀傷諮商與治療、多元文化諮商；在研究法方面曾修讀：行為科學研究法、質的研究、諮商與教育心理學評鑑、統計套裝程式應用，並曾於 University of Hawaii at Manoa 修習 Human Growth and Development、Contemporary Issues in Counseling – Ethics 等課程。此外，研究者於 2006 年底到 2007 年初曾以「諮商師個人信仰對其諮商取向的影響——以基督徒諮商為例」為題進行前導性研究。之後，除了課程上的學習與閱讀相關資料外，研究者還曾參加敘事治療工作坊、跨文化諮商初階理論課程、跨文化諮商進階理論課程、2007 年台灣心理治療與心理衛生年度聯合會——靈性：超越身體與肉身、2009 年生命教育國際學術研討會——人觀：身體化的靈魂或靈魂化的身體、2010 年基督宗教諮商輔導研討會等，以豐富自身對研究主題的認識。在研究進行的過程中，在 2010 至 2012 年間，研究者曾三次參加天主教耶穌會舉辦的靈修工作坊（神操），也曾參加奧修系統的動態靜心數天，透過親身參與與體會靈修的過程，來協助詮釋工作的進行。

研究者自身的傳記與自我是解釋研究的起點和終點（Dezin, 張君玖譯，2000，頁 18）。研究者自身的靈性體驗和理解，是研究中不可避免但須注意的影響。研究者自小隨同長輩在不同的廟宇出入，並成了一些神明的乾兒子。除了看過不同的神明，偶爾在看著案桌上的神明時感覺到莫名的不適外，沒有太多與廟宇、祭拜相關的靈性體驗。倒是小學四年級左右，父母曾帶著我去拜訪一位算命師。當時對於他可以推算出我從那時到死前的明顯運勢，並提醒須要注意的事項，感到疑惑。父母倒是深深地相信，並不時拿出隨著算命師講解時錄製的錄音帶，仔細地聆聽與規劃小孩的未來。

16 歲時，研究者在父親因 B 型肝炎過世前不久，開始參加基督教會，並在約半年後接受洗禮加入教會。至今在台灣與美國夏威夷兩地，曾參加過不同基督教教派（中國信徒佈道會、浸信會、長老會、信義會、四方教會、美南浸信會、獨立教會）的聚會，曾加入一個不隸屬於教會組織的基督信仰群體，近年來也參與了天主教會的團體與彌撒。一路上，研究者似乎作著一個隨著居住地而加入不同信仰群體的游牧者，並反覆經歷了確信、安定、不確定、懷疑、尋找出路、重新安頓等靈性旅途上的標誌。在這些經驗中，研究者看到了不同的群體突顯了同一系統信仰傳統中的不同面向，像是在禮儀方面（安靜或活潑）、教義方面（浸禮或點水禮、上帝國的概念、基督聖體的真實臨在或只是象徵）、信徒生活方面（傳福音或社會參與）、超自然現象方面（神醫、說靈語），也體會了靈性的傳統與實踐方式是多元的。例如，有的信徒透過理性思辨的方式來認識其信仰的對象，有的信徒追求超自然的生理或心靈治癒，有的信徒藉由參與社會行動來答覆自身的信仰。即使彼此對何謂正統的理解有所不同，但其對超越界存在的基本信念、對人可以經驗更豐富的人生的強調卻是相近的。在基督宗教靈性傳統中生活的這些日子裡，研究者自己也曾在祈禱後感受到灌頂般的清涼與釋然，曾經驗到不預期的神聖感動所帶來的安慰而痛哭，也曾有對靈性主題進行理性思辨的收穫與疑惑。這些在研究所的訓練之前與之外的經歷，提供了研究者認識、研究、理解靈性議題的基礎與背景。

二、研究者的角色

在本研究中，研究者擔任文本收集者、資料轉騰者、資料分析者、結果撰寫者。研究者根據研究主題，於訪談前擬定訪談大綱，並以半結構訪談的方式，在與主題相關的原則下，盡量記錄下研究參與者的個人經驗與想法，好使個人建構的意義得以浮現出來。此外，爲了讓訪談者積極參與在訪談的對話中，以豐富所蒐集到的研究參與者經驗，在訪談過程中避免價值判斷式的詢問。研究者在訪談中發展與研究參與者間接納、開放、和諧的互動，並在對研究參與者的經驗感到好奇、深入與研究主題相關的經驗的同時，維持客觀、不評判、尊重的態度。再者，研究者利用錄音設備與紙筆來記錄訪談的過程，以利後續的資料轉騰與資料分析階段的工作。最後，在維持研究參與者的隱密性的前提下，研究者在研究參與者主動同意下，蒐集訪談以外、與主題相關、研究參與者的個人文件，以豐富研究文本。

作爲一個資料轉騰者，研究者盡可能還原訪談的實況。爲盡可能保護研究參與者的隱密性，研究者在訪談後，不假第三者、親自將錄音的內容轉騰爲逐字稿。逐字稿中除將訪問過程的語言予以文字化外，也記錄下停頓、笑聲、音量大小、說話速度等可能反映研究參與者感受的訊息。逐字稿中，研究參與者可供辨識的個人資料，也以化名或代碼的方式表示。之後，研究者邀請研究參與者校閱轉騰後的逐字稿，取得研究參與者對受訪內容的進一步說明，確保逐字稿內容符合研究參與者原意，並作爲後續訪談的材料。

作爲一個質性資料的分析者，研究者的目標是能夠真實反映出研究參與者的意義建構。爲能如此，研究者將自己浸泡在文本中，從整體到部分、部分到整體的詮釋循環中，逐步揭示出研究參與者的主觀理解。

貳、訪談大綱

訪談爲蒐集文本的方式之一，其目的在產生可供進一步分析的研究文本，

而訪談大綱可能設定或影響訪談將進行的方向。基於視研究參與者為與研究主題相關的經驗的專家，Smith 和 Osborn（2008）指出，爲了讓研究參與者可以開放地述說個人經驗，將訪談限定在一定的範圍內，以符合研究目的，半結構訪談似乎成了典型的訪談方式。根據研究主題、研究目的、前導性研究的經驗及文獻閱讀的心得，研究者以擬定的訪談大綱（見附錄一）爲半結構訪談的基本架構，以確保訪談方向能切合研究目的。

參、訪談札記

文本的蒐集是爲了在往後的分析時，可以真實地呈現研究參與者的原意。訪談的過程，可能受到訪談所在的環境影響。研究者在訪談過程的個人感受，也可能會影響往後的分析，或是更進一步的訪談過程。爲了讓文本可以更接近研究參與者的原意，研究者於訪談後，盡快寫下訪談札記。札記的內容包括：對訪談環境的觀察、研究參與者在訪談過程中令人印象深刻的表現、研究者的個人感受、對於訪談的檢討等，以期能以白紙黑字的方式保留下訪談的原貌。

第四節 研究程序

本研究的進行分爲五個階段，分別爲：擬定研究主題、前導性研究、訪談與蒐集文本、資料整理與分析、撰寫研究報告。各階段分述如下：

壹、擬定研究主題

在進入研究所學習前，研究者 10 多年來在基督宗教的團體中的參與，對於靈性這主題有了初步的個人體會與認識。在學習諮商專業的過程中，研究者經歷到新學習的世界觀對原有的世界觀的衝撞，也開始對以心理科學爲基礎的諮商專業，與原本擁有基督宗教成分的靈性觀點之間的差異與整合感到興趣。在持續地觀察其他諮商工作者如何處理這兩個部分，在間斷地與其他諮商工作者討論靈性的議題，在經歷到一些工作坊中、靈性相關活動的帶領後，在持續閱讀相關文獻的過程中，在諮商實習中遇見當事人的靈性議題後，並在與指導老師的討論中，研究者逐漸確定了以諮商工作者的靈性觀點爲研究的主題。

貳、前導性研究

研究者於 2006 年後半至 2007 年初修讀「質的研究」期間，曾以「諮商師個人信仰對其諮商取向的影響——以基督徒諮商師爲例」爲題進行研究（當時的研究訪談大綱見附錄二）。在此前導性研究中發現：1.一個人可能因著一個清楚的傷痛，或因著一個隱微的期盼，走入皈依基督信仰的歷程，而個人對自身、他人與世界的感受與觀點，也在歸信過程中，有所改變與轉化；2.信仰協助個人持續維持生活的穩定，或是協助個人走過皈依後的人生低潮；3.雖然都曾經在諮商中，與當事人談論到信仰相關的議題，諮商工作者並不會主動提及這主題，而當諮商工作者與當事人持有相同的信仰，似乎可以加速諮商成效的展現；4.諮商工作者會間斷地在實務中遇到與信仰價值觀有關的挑戰；5.諮商工作者認爲其諮商取向不一定受到信仰的影響，反而可能與督導或機構的取向有關。

前導性研究肯定了信仰對諮商工作者的個人生活、專業生活的影響。但該

研究僅侷限於基督教信仰，並未擴及整個基督宗教、其他信仰傳統、甚至與傳統信仰無關的個人靈性。後者是目前靈性相關研究對於靈性這概念所持的立場。此外，研究參與者也仍在努力地整合信仰與專業間的張力，尚未能宣稱已有整合後的和諧。爲了擴大理解諮商專業中的靈性主題，並了解整合後的諮商專業與個人靈性取向，研究者乃以「資深諮商工作者的靈性觀點」爲題進行此研究。

參、訪談與形成文本

本研究採立意取樣方式（purposeful sampling），尋找研究參與者。研究者針對研究題目與目標的需要，透過介紹或是研究者個人的人際網絡，尋找潛在的研究參與者。再以滾雪球的方式（snowball sampling）尋求其他潛在的研究參與者。之後對於有初步興趣的潛在研究參與者簡單介紹研究主題與方向、研究倫理及訪談所需次數、時間，待取得同意後，研究者事先提供訪談大綱，並於研究參與者方便與感到自在的時間與地點，一對一進行訪談。訪談時，研究者努力與研究參與者共同營造開放的氣氛，鼓勵研究參與者詳盡回答訪談問題。訪談的焦點盡量侷限於研究主題以及研究參與者相關的個人觀點與經驗，但不一定按照訪談大綱的順序進行。訪談過程中，進行錄音。在每次訪談結束後，研究者寫下訪談札記。此外，研究者在研究參與者校閱過逐字稿後，始確認該文字稿爲研究文本，以肯定研究資料的可信度。同時，也於有需要時，進行後續的訪談，以豐富研究文本。

在尋找研究參與者的過程中，研究者所詢問的潛在對象中，曾有一位不願意以靈性一詞來稱呼其個人的信仰。雖然研究者加以說明使用靈性一詞的原因，但最後該爲潛在研究參與者並未能進入訪談中。

肆、資料整理與分析

資料整理與分析的過程，也就是對文本進行詮釋的過程。在分析資料前，研

究者將研究參與者依據訪談的時間前後順序給予代號，分別為 A 到 F。而英文之後的數字代表訪談或取得文本的順序。例如，A1 代表與研究參與者 A 第一次的訪談。在逐字稿部分，研究者的代號為 I，意指 Interviewer；而研究參與者的代號為 P，意指 Participant。而文本的代號之後的數字為所引用的文字在逐字稿中的位置。例如，A2-0024P 是指與研究參與者 A 的第二次訪談，位在逐字稿的第 24 個段落。

在分析資料時，研究者在完整、仔細地檢視與分析一位研究參與者的訪談稿與相關資料後，始分析下一位研究參與者的訪談稿。在反覆審視文本後，研究者標示出訪談稿中有意義的文句與段落，而此意義的重要程度不一定會相等於出現的頻率。這個過程，也就是現象學還原中強調的，回到一個僅對準意向性的觀點，進入一種懸置的狀態，對於所發現的事物放入括弧，並採取存而不論的動作使自己的基本信念暫停下判斷，以能發現事物自身的本質 (Sokolowski, 李維倫譯，2004)。在數次的閱讀與標示後，研究者從更高的層次來發展出涵蓋且超越這些意義單元的主題，並形成對主題之間的順序或關連的理解。在此過程中，研究者來回比較所形成的主題與原始的訪談稿之間的關係，以確保詮釋的角度是來自對研究參與者話語的理解。

在這還原現象與詮釋的過程中，蔡昌雄 (2004) 提醒研究人員，要意識到詮釋底景的存在，也就是從社會性、文化性、存在性、歷史性四個面向，來解讀研究參與者面對其以語言形式給出的中介世界，所擁有的理解（如圖 3-1）。換句話說，研究參與者並非一單獨、不變且永恆的存在者，當在理解研究參與者對其經驗的解讀，甚至在理解研究者對文本所做出的詮釋，如果能進一步審視個體是作為一個融合有限與無限的此在的事實，並且考慮到個體總是生活在某一定的空間、歷史與文化傳統中，將可深化詮釋的循環，並獲得更真的理解。

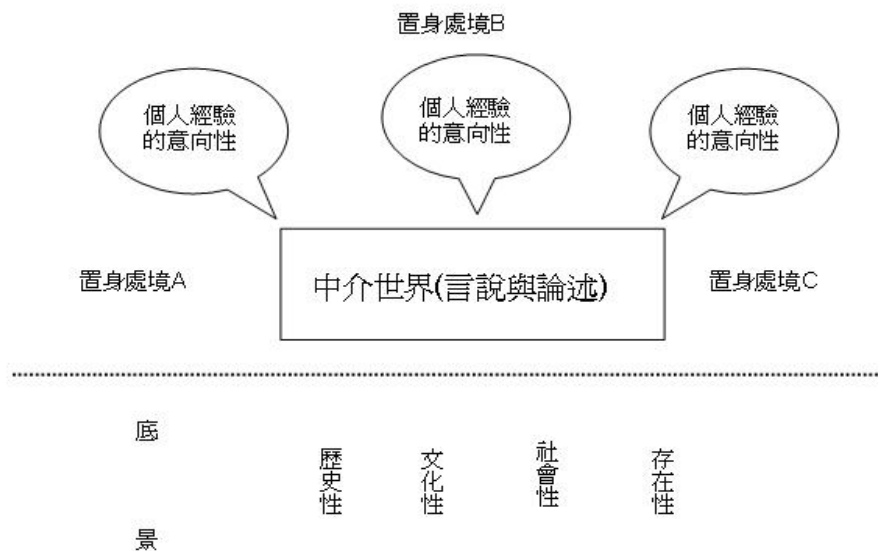


圖 3-1 語境理解與詮釋底景結構（蔡昌雄，2004）

研究者進行獨立稽核（independent audit）以保證分析的過程是可信賴的。獨立稽核是爲了確認研究結果是根據研究資料，經由一系列證據所推導出來的，而其判斷標準是推導過程是否合理，而不是是否得到了唯一的結果（Smith, 2006）。Yardley（2008）也認爲，透過比對來確認不同編碼者的編碼相似性，是類似量化研究的評分者間效度（inter-rater validity），其目的是爲了確保編碼是以客觀地態度形成的，而不適用於以解釋爲取向的質性研究分析。因此，研究者將獨力完成資料分析與詮釋的歷程，並保留分析過程的文件，在完成第一位研究參與者的分析後，將逐字稿、編碼表、主題列表等文件，送交研究監督者進行稽核工作，以檢核註解與解釋的適切性。並在需要時，調整編碼或類別形成的方式。如此，可避免研究者的詮釋中有過度的個人偏好，或是可深化對研究參與者主觀世界的理解。

本研究依據蔡昌雄（2004）的詮釋現象分析四層次進行分析。蔡昌雄（2004）指出，文本的分析和詮釋可以分爲四個不同的層次：（A）田野文本—訪談對話；（B）意義單元的浮現與分析；（C）現象脈絡走勢的梳理；（D）結構主軸與面向的推敲（見圖 3-2）。而詮釋過程中的循環階段可能依照 ABCD 的順序進行或者交互進行。在（A）田野文本—訪談對象的層次，研究者進行訪談或補充

訪談以充實研究文本，並為往後的理解研究參與者的主觀經驗感受預作準備。在（B）意義單元的浮現與分析層次，研究者透過反覆的閱讀，在整體一部分的理解中找出意義單元，並以整段文字的方式改寫與濃縮文本，且以貼近文本的原義為原則。在（C）現象脈絡走勢的梳理層次，研究者努力依循李維倫（2009）所強調的分析原則：藉由將先前的知識置入括號做到現象學還原，以事物給出自己的方式來進行描述，在想像變異的操作中求得事物的本質。這個過程也就是在不同的文本區段之間進行對照，以求理解不同區段之間的意義發展，或求理解內容相近或矛盾之區段的整體意涵。在（D）結構主軸與面向的推敲層次，研究者將個人經驗的本質進一步擴大到人類共通的經驗本質，也就是從現象脈絡的意涵，找出潛藏在意義單元中的結構，或者走另一個方向，也就是從現存的理論觀點來涵容前三個層次的理解。這過程參考了 Heidegger、Jaspers 和其他存在主義學者的觀點，就如李維倫（2009）從方法論上指出，「以個人敘說或經驗描述文本為對象的現象學分析將不得不然地產生存在的轉向，進入存在處境的理解，其內涵也就相近於海德格存在分析的詮釋現象學（頁 276）」。而 Emmanuel Levinas 認為對詮釋者而言，詮釋循環的經驗常常也是一個伴隨著不斷的理解困難與突破原有理解的歷程，而每一次的突破後的進展就是像得到一個啟示，也就是說「詮釋的循環乃是一個充滿裂痕的循環，每一道裂痕都是啟示的作用。（鄧元尉，2008，頁 195）」

待資料分析後，研究者邀請研究參與者針對其個人觀點的分析結果提出看法，以期正確地理解研究參與者的觀點與意義建構。最後，研究者在考慮不同研究參與者的主題列表後，決定要聚焦的主題，針對不相容或對立的資料或主題尋求新的解釋，並開始排列出優先順序與刪減主題。



圖 3-2 文本詮釋現象分析四層次（蔡昌雄，2004）

分析的目的是為理解研究參與者如何理解自身的個人經驗。研究者在分析逐字稿時，除了將相近的述說歸類之外，也特別注意研究參與者對於自身經驗的看法，以期可以梳理出其對經驗的理解。在整理出意義單元後，研究者試著基於對逐字稿的整體性資料中，加以理解研究參與者的經驗或其給予自身經驗的評論的個人意義。之後，研究者綜合不同的研究參與者相近的經驗或個人意義，從超越個人經驗的全觀角度來理解人類的經驗本質，而在這個理解的過程中，研究者參考了諸多學者對於類似的經驗的詮釋。分析範例請見附錄四。

伍、撰寫研究報告

撰寫的目標是以敘說以及與現有的詮釋對話的方式，展開與揭示研究參與者的經驗的意義。研究者以文字呈現出研究參與者的談話與對此談話所形成的理解，以及研究者不同主題之間的詮釋。最後，研究者整理並寫下研究過程中的反思，以及所提出的建議，完成此研究論文。

第五節 研究嚴謹度

基於質性研究理論基礎與方法的多樣性，以及越來越多研究人員進行質性研究，爲了確保研究成果是可信的，也爲了提供研究新手學習質性研究的依據，需要考慮研究效度的判斷標準（Smith, 2009）。Yardley（2008）提出可以從對脈絡的敏感度（sensitivity to context）、承諾與嚴謹性（commitment and rigour）、連貫性與透明度（coherence and transparency）、影響力與重要性（impact and importance）等四個角度來檢視研究效度。

Smith（2009）認爲解釋現象學分析法（IPA）在各個步驟的研究嚴謹度標準包括：第一，研究者透過闡述爲何採用解釋現象學分析法的理由，在訪談的過程表現出同理、使研究參與者感到安心自在、辨認出互動中的困難與細微壓力、視研究參與者爲個人經驗的專家，給予研究參與者在詮釋結果中發聲的空間，以及注意到相關文獻，來提醒自身對研究脈絡保持敏感；其次，仔細挑選符合研究問題的研究參與者，執行優質的訪談，例如在資料蒐集過程關注研究參與者、確保研究參與者的舒適度、仔細注意研究參與者的表達，以及進行全面性與系統性的分析，如此，可以表現出研究者對研究的投入，並維持研究的嚴謹性；第三，基於研究資料提出合理的詮釋，考慮不相容或相對立的資料，並使詮釋的過程透明，例如他人可以取得到研究者從資料發展出詮釋的過程的相關資料（如訪談問題、訪談時程、逐字稿、編碼表、主題列表等），並納入研究者的反思，以符合連貫性與透明度的標準；最後，透過從一開始對研究問題的設定、訪談的品質、詮釋的深度、報告撰寫的流暢度與清晰度等方面的認真投入，可以滿足影響力與重要性的標準。

針對詮釋性的研究，Madison（1988）認爲可以根據以下的方法學原則，對詮釋的成果進行評估：(1)對文本不同部分的詮釋應彼此符合且不衝突的一貫性（coherence）；(2)詮釋者應注意到其詮釋內容的全觀性（comprehensiveness）；(3)好的詮釋應該同時帶出文本的表面與底層意涵的穿透性（penetration）；(4)回答或處理所有對文本的提問的完整性（thoroughness）；(5)所處理的提問只限由文本或文

本作者提出的合適性(appropriateness)；(6)對文本的理解不可忽視歷史和文化脈絡的脈絡性(contextuality)；(7)詮釋應該與文本實際上說了什麼相符，也可能與傳統或已被認可的詮釋相合的一致性(agreement)；(8)一個好的理解會是暗示的富含想像的，而會激起可供進一步研究和詮釋的疑問的豐富性(suggestive)；(9)一個「真的(true)」的詮釋像是一個隱喻或是模式，可以被延伸，而且其涵義可以和諧地展示自身的延伸性(potential)。



第六節 研究倫理

質性研究是需要考慮倫理議題的。潘淑滿（2003）提到，由於質性研究的對象是人，且研究資料多是社會上相對的少數或弱勢者的生活經驗，因此，如何在研究中維護被研究者的權益是研究者必須加以關注的。此外，研究者對研究過程中倫理與權力議題的敏感度，也會影響資料蒐集的豐富性和研究的品質（潘淑滿，2003）。本研究將透過以下的方式，來維護研究倫理。

壹、告知後同意

對於進行以人為主體的任何研究，告知後同意（informed consent）是研究參與者基本的權利。本研究以簽署參與訪談同意書（見附錄三），研究者回答研究參與者的詢問，來確保研究參與者是在知情的情況下，自願參與研究。參與研究同意書中，載明了當初本研究暫訂的名稱（也是本研究最後的名稱）、研究單位、研究者、研究內容與目的、研究參與者需要付出的時間、研究參與者需要提供的個人資料與生命經驗、研究資料處理的方式和限度、可以隨時退出研究的權利等，以確保研究參與者是在自主且知道研究進行方式的情形下參與研究。

貳、隱私與保密

由於本研究以研究參與者的個人經驗為研究資料，進行分析。在訪談階段，為了研究參與者可以在安全的環境下談論個人經驗，且不受他人的干擾，訪談的環境盡量避開公共空間，並以一對一方式進行訪談。訪談結束後，研究者將錄音放在安全的地方，並將逐字稿的電子檔加上密碼保護。此外，為了使研究參與者維持匿名，研究者不假他人之手、親自轉騰錄音資料成逐字稿，並在逐字稿上以化名或代碼來取代可供辨識的個人資料（如姓名、工作地點等）。而可以經由與逐字稿相對照而獲得真實資料的對照表，存放在不同於逐字稿的地方。其次，在提供分析過程文件以進行稽核時，研究者繼續維持研究參

與者的匿名性。最後，在呈現研究結果時，研究者秉持無害性與誠信的原則，不在報告中呈現出研究參與者可供辨識的資料。

參、潛在的傷害與風險

質性研究的過程總會潛藏某些不確定性。除了保持研究參與者的匿名來符合無害性的倫理原則外，對於尚未提及、訪談或研究過程中的狀況，研究者秉持研究參與者自主的原則。例如，研究參與者因生理、心理或其他原因，使得繼續訪談可能造成傷害或非自願的不適時，研究者尊重研究參與者是否暫停訪談的決定。幸運的是，所有的研究參與者從接受訪談到產生研究結果間，皆未退出研究。此外，由於在本研究中將引用研究參與者部分的談話內容，如果類似的內容曾經在閱讀者的生活中出現，可能會發生對於研究參與者的真實身分的好奇與猜測。基於這樣的可能性，研究者盡可能避免在研究中呈現出研究參與者所提及的具體的人、事、物的名稱，以期降低在閱讀者這類可能的猜測行為對研究參與者的匿名性的影響。



第四章 諮商工作者的靈性體驗

從文獻回顧中可以看到一般人對靈性議題的看重，也可以看到在多元文化的視野下，靈性作為一個文化面向直接或間接地影響著諮商的歷程與成效，以及諮商界逐漸地給予這個主題更大的關注。靈性經驗是主觀的經驗，其意義只有在個體的生活脈絡下才得以顯明。依循詮釋現象學的精神，研究者在閱讀與沉浸在參與者（以下用參與者一詞代替研究參與者）的陳述中時，也試著透過觀察、思考、想像或直觀進入他們各自的生活世界，去發掘這些經驗與陳述的豐富與深度。在接下來的三章中，研究者將梳理六位資深的諮商工作者的靈性體驗，這些體驗如何影響了他們的置身世界，以及他們的諮商工作方式。本章的內容為參與者在開始體驗到靈性世界前的生活處境、與靈性相逢的主觀經驗、在靈性經驗後的修行、以及修行的內容與焦點。

第一節 存在根基的搖晃

經驗是在時間中被感知到的，參與者的靈性經驗也是如此。既然在時間中，這些經驗就有其起點與終點，並且在起點之前也不會是空無一物。在這一節中，研究者將透過梳理參與者在何種處境下體驗到靈性世界。

壹、面對死亡的邊界經驗

在經驗到靈性世界之前，有的參與者在生活中遭遇到不可逆的處境，他們意識到自己的生活会不再一樣了，而伴隨失落的種種感受以及未知的將來，似乎也驅使著參與者去尋求超越之道。

一、回家的路沒了，人生到底是什麼？

D 在生命的早期遇到了重大的失落，這也開始了他對於生命本質的詢問。D 明白地說，「我認為說靈性的部分不能缺，是因為我自己的生命故事（D1-0018P）」。D 描述到小學時，自己十歲左右的經驗如何讓他經歷到人生痛

苦的事實，也體會到周遭比自己還有見識的家人所提供的支持，帶給自己的安慰與解惑的有限。D 也清楚地意識到自己還是想要有一個對象，可以與之面對面徹底地談論父母親相繼過世這件事，也討論這狀似痛苦的人生。D 說，「在那樣子的情境當中，有人陪伴你，有人怎麼樣怎麼樣，那當然是很好，但是，是不是有...一個掌控生命的那個主宰...比他更偉大的...更大的一個創造者，或神，或怎麼樣...可以跟他對話...可以...質疑或詢問...人生到底是什麼 (D1-0018P)」。

承受著父母親過世的事實，D 意識到自己沒有了家，也掉進了生命的深淵中。D 回想到母親在父親離開後一年也跟著過世，他說，「人家講說，父親過世，回家的路很長，但是母親過逝，回家的路就沒有了...這個是描述那種極度的悲哀...憂鬱的狀況 (D1-0048P)」D 在父母的相繼逝世中，經驗到深沉、沒有迴轉餘地的傷慟、絕望、失去中心、失去歸屬、生命的虛無。D 在極大的失落中，想要透過對話去理解這個搖晃著存在基礎的失落。

以 Heidegger 的思想來說，「此有並不是孤立的自我，而總是融身於與他人的關係之中的。...此有的存有是共在。...此有不僅在世界之中遭遇他人，而且還融深於他人的世界之中。...我們以一種由他人決定和與他人共同形成的通常的方式，來體驗與知曉這個世界。(Johnson, 張祥龍、林丹與朱剛譯，2002，頁 25-27)」當失去了與生活中憂戚相關的人時，也代表著自我的某個部分也跟著失去。與對方共處時會激起的感受，與對方共在的時光的記憶，都將漸漸地淡去。親人的死亡，也意味著某部分的自己將不復存在。倖存下來的人，像是以一種隱形的殘疾者樣貌生活在世界上。Peck (2008) 提出的「成為倖存者的狀態」的概念指出，從癌症、心臟病或其他重大事故中生還的個體，即使自身感覺到復原的效果不錯，也不會被認定是痊癒的 (引自林耀盛、胡至家，2010)。被夾在將死去的部份的自己，與將繼續活著的自己，要接受死亡還是要跟死亡奮戰這兩種方向，拉扯著自己，往往形成了內在的張力。

二、有沒有可能讓他不要痛？

和 D 相似的，B 也看到了死亡的足跡，不同的是，B 是在成年之後面對父親的病逝。B 的失落來自於得知父親的癌症已經進展到沒有治癒的可能了。當父親的病程進展到一個階段後，B 清楚地知道父親離世的日子將會來到。B 無奈地接受這是一個不可避免的事件，「我們知道我爸爸的病好不了了(B1-0104P)」，只是等待被通知時間到了。但是 B 在內心還是希望可以做些事情，來改變父親的處境。他在心裡想著，「那有沒有可能，讓他不要痛(B1-0104P)」。

對 B 來說，陌生且遙遠的死亡，在這一刻顯得真實與駭人，又是那麼的接近。即使已經跨出一大步，接受了父親疾病的嚴重性，B 現今必須再跨出另一大步，接受疾病後果的必然性。和 D 所不同的，D 與存有的抗爭在父母的過世後顯得強烈，而 B 在面對這必然的結果時，已經進入了討價還價的階段，期望至少讓父親不至於因為身體的疼痛而多受苦。雖然 B 和 D 在所回憶的場景有著不同的因應方式，以 Ross 的悲傷因應理論來說是處於不同的因應階段，他們同樣面對面地撞見了存有的終點，也感受到了難以扭轉局面的無能為力。Neimeyer 從周期而非階段的觀點來看人對失落的因應，「悲傷的強度或長度...因人而異，總的來講，它們形成一個『悲傷週期』，從預期或得知所愛的人之死亡訊息開始，接著就是一個持續的終生調適過程（章薇卿譯，2007，頁 5）」。

關係的存在與品質，強烈的定義了個人的存在與價值。而維持關係的存在，就常常是一股強大的驅動力。甚至更強烈的，對方的感受成了自身的感受。這往往使我們想盡辦法要去協助對方，去讓對方舒服，並視之為愛的表現，為一種責任的履行，為一種繼續共同存在著的感受。這種強烈的動力，可能使照顧者離開平常的冷靜，可以納入考慮的種種治療方式也更加沒有限制。不只是醫學，只要是能讓病人舒服點的，只要是能讓自己舒服點的事物，都會留在照顧者的腦海中更久的時間。

三、跨過治療後的情緒低落

（一）心情慢慢低落

和 D 與 B 類似的，E 也聽到了死亡的腳步聲；不同的是，這腳步聲是向著 E 直直地走來。對 E 來說，他是在人生過了一半之後，遇到了難以跨越的失落經驗。在 E 完成自己設定的事業目標之後，發現自己被診斷出身體中有惡性腫瘤。E 回憶到，「剛開始最不會心情不好，那個時候...對疾病有戰鬥力...心情不會差，到你開完刀，再做那個放射線治療那過程，心情其實是慢慢在低落（E1-0077P）」。後來這個細微地逐漸低落的心境，也越來越明顯，「大概兩個多月以後...開始有心情低落（E1-0077P）」。

面對這個突如其來的消息，E 並沒有意志消沉，而是積極專注地面對癌症的治療，與癌症開戰。但隨著療程的結束，E 的戰鬥似乎也接近尾聲了。雖然戰爭還沒整個結束，但在主戰事結束後，E 不需要時常警覺自己身體的狀況，不必再趕場做治療，也不必思索著怎麼讓治療過程中的自己好過一些，副作用少一些，這個多出來的沒有事情可以放置的心思，不免想到未來的生活會是什麼樣子的。van den Berg 描述重大疾病帶給病人的強大訊息，「每個重病的開始都是一個句點。正常的生活抵達了終點，另一個完全未知的生活才要啓程。儘管病人焦慮地盤算即將面臨的...可是他並不全然明白接下來的日子會怎麼樣（van den Berg, 石世明譯，2001，頁 48）。」

Moorey 和 Greer 表示，「死亡的可能性是人類所面對的最嚴重威脅，但這絕非癌症帶來的唯一威脅；發病時的病況有時比死亡的恐懼更難面對。如同其他許多疾病一樣，癌症引發的症狀可能使人疼痛難耐且衰弱不堪，而治療過程也可能讓人受苦不適。...疾病症狀及治療過程有可能在許多方面令人厭惡不適，也許會引發痛苦、虛弱、嗜睡、噁心、嘔吐，以及專注力與活動能力受損，繼而嚴重破壞病人的生活型態，故可能需要減少或永久地放棄之前的有益活動。不僅特定活動如此，也可能需要全面地調整轉換角色（Moorey & Greer, 楊惠卿與張琦敏譯，2010，頁 21）。」癌症所帶來的，即使不是毀滅個人的生存，也會是原有生活世界的七級大地震。各式各樣的身體症狀，像是系統的每

個環節都出了問題，跟完全的當機沒有太大的差別。這讓人難以像過去般，安然地待在自己身體裡，可是人又不可能真的離開身體而生活著。

（二）一個人面對傷口

就他人陪伴的部分，D 有長輩的陪伴與勸導，B 有母親和他一起面對父親的將亡，而 E 在治療開始後，開始注意到，就「蠻多時間其實是自己一個人在家（E1-0077P）」。隨著診斷出癌症，E 暫時從學校退下來的這段時間，生活不再填滿了學校的課程。加上家裡其他的人還繼續著忙碌生活的步調，E 突然清楚地發現這個世界，好像只剩下自己一個人沒有事業可以投入。E 也說，「其實常一個人在家的時候，必須要面對那個傷口啊，要每天早上去做治療，所以情緒很差（E1-0077P）」。在沒有事情可以暫時讓自己轉移注意力，加上治療的傷口總是隨著肢體的動作而引起強烈痛楚，以及在傷口癒合過程中那似乎沒有停止的隱隱作痛，限制了自己的活動，E 實在無法心平氣和地享受這段個人的時光。暫時沒有工作的自己，當治療又少了緊迫性之後，E 像是和其他大部分人忙碌於工作的世界脫離了，獨自一人住在生病與治療的世界中。這樣的與世界分開的感覺，或許是 E 感到情緒低落的原因之一，但即使 D 有著他人的陪伴，他依舊感覺到不足以平撫失落帶來的傷慟，D 依然和這個世界隔開了。

E 也想過要找朋友談談，卻又感到遲疑與久久沒有採取行動。他說，「那找朋友談啊，或者是想要找人做諮商，覺得也找不到人，因為看看我認識的人，都是在這裏面的嘛，所以我就想說不要找（E1-0077P）」。在被宣布體內有癌細胞與治療的過程中，E 收到了可怕的訊息，死亡已經進入到了生活中。過往的朋友多是 E 工作圈子中的同行，彼此共同擁有熟悉的關切焦點與互動方式，如今要帶進一個自己都十分陌生但是十分重大的癌症主題，而且要離開 E 素常的專業人士位置，E 實在無法預測雙方會以什麼樣貌出現在這個新主題所展開的世界中。

（三）到底要如何去解釋呢？

不同於 B 在面對父親的即將過世，轉身向基督教上帝祈禱，也不同於 D 在父母過世後接觸天主教，開始與天主對話，宗教並未能成為 E 尋求答案的對象。

一直以來，E 都有足夠的能力可以處理生活中的種種挑戰，也能理解且接受各類事情的結果，而不太需要依賴他人，更不需要依賴宗教的力量，就可以安心自在的過日子。只是，意料之外的癌症的發生，是一個空前的困難，也帶給 E 一個難解的疑問。在 E 把日常的一切都安排得很好的狀況下，他實在難以回答癌症是如何潛入生活中而不被發現的。這個沒有得到解答的問號看起來實在礙眼，E 希望可以有所理解，卻也發現自己過去的解釋系統派不上用場。他說，「因為自己既不求神，也不拜佛，我也不算命，所以一旦碰到這樣的問題的時候，我到底要如何去解釋呢（E1-0097P）」。E 試圖用一些宗教的講法來解釋自己的罹病，也沒有成功，再加上自己不是基督徒，即使心裡不滿得到癌症的事實，也沒有立場去跟上帝抱怨。E 說到，「我找不到理由，我沒有辦法去跟上帝控訴，我也沒有辦法去說這是我的業力，完全沒有辦法這樣來解讀我自己（E1-0097P）」。

罹癌的消息鬆動了 E 過去努力構築的對自己的世界的堅實理解，也動搖了 E 內在的生存基礎。在斷垣殘壁中試圖重建的 E，理解到過去的建材與結構方式派不上用場了。不同於 B 和 D，在個人歷史中，宗教沒有帶給 E 更好的觀看世界的位置，現在的 E 也感覺不到這個被放在一邊的材料可以突然變得有用。這時，過往用來解決種種生活事務的生存模式也派不上用場了。生病的經驗怎麼讓 E 在往哪裡走去都是進入未知的暫停中，重新去觸摸到了自己存在的當下。但是，觸摸本身似乎無濟於事，E 無聲地渴求重新擁有一套足夠穩固的世界觀，好能理解癌症這個不速之客出現在自己生命中的意義。石世明（2001）提到，「生病的經驗讓我們知道，原來健康的人多半活在『事情之中』，事情指向計畫的未來；而生病的人，陷入『沒有事情』的狀態，於是人回到了當下。（頁 21）」

B、D 和 E 在面對家人或自身的死亡訊息時，原有的生存底部突然空掉了，他們開始積極尋求對存有更深一層的理解。余德慧和石佳儀（2003）也說，當過往把持的生活不再是滴水不漏的時候，當熟悉的世界破裂，人離開了「非自身 (Otherwise Than Being, OTB)」這把自身的存在遺忘、存而不論的生存機制，離

開了強調掌控事情、維持秩序、處處經營計算的常人世界，發現自己的被拋擲(being thrown)的事實，人也就去到了生命中沒有去過的底層，一個更根本的存有基礎。

貳、意義感的失落

面對死亡時的手足無措，有一大部分是因為過往所認定為有價值的事物似乎失去了它們的光彩，也就是一種意義感的失落。而人在遭逢死亡之外的其他事件，也可能遇到了意義感的失落。

一、生命階段的轉換

(一) 不知道跟誰交代，不曉得有什麼抉擇

不同於 B、D 和 E、F 在經驗到靈性前，並沒有失去親人，也沒有失去健康。然而，F 遇到了人生期待的失落。在上大學之前，F 是個適應良好的學生，不會為人生的意義是什麼之類的問題所苦，也不會主動去思索這類的問題。他說，「我在上大學之前呢...就是努力讀書...可能就是因為這樣笨笨的，才可以適應這樣的社會...可能偶爾會有一些東西出來，夜深人靜，但是大概都是忽略它 (F1-0016P)」。在一切都還按照計畫的軌道進行的期間，F 似乎認為沒有必要或沒有時間去了解一些生命中比較徹底的東西。

只是，這個適應良好的 F 在剛進大學不久就消失了。當時被衝擊的心境，對 F 來說還是歷歷在目的。他說，「我印象非常深刻，我大一進去...我完全不能接受這個學校，因為覺得師資很爛，設備很差，比我高中設備還差，對，甚至還差...完全不曉得說，天啊，我來這邊幹什麼這樣子 (F1-0016P)」。帶著這樣的失望，F 很想要一走了之算了，只是當初進這個學校是自己的選擇，一時之間也就不曉得該怎麼在對自己的選擇負責的同時，去面對內心對學校的厭惡與抗拒。他說，「我兩個禮拜就想休學了 (F1-0016P)，可是休學，不知道跟誰交代 (F1-0018P)」。在想像中，高中的 F 把意義投注在大學的生活中，等到進了大學，卻發現實情和自己的預期並不相符，找不到自己擬定的意義。F 經歷了意

義的失落。

在這種被卡住的痛苦中，F 實在不知道可以跟誰傾訴與討論。在考慮再三之後，F 走進了學校的輔導中心，去倒出自己內在的掙扎。在談完之後，F 的心裡舒坦了些，但是困境並沒有改變，而他也不知道自己能夠改變什麼。他說，「吐完之後覺得，喔，心情比較好一點了...但是...還是決定留下來，因為完全不知道幹嘛，不讀書我現在去幹嘛，完全不曉得有什麼樣的抉擇(F1-0020P)」。

由於在過去沒有人阻擋 F 的決定，F 知道不會有人干擾他這次的任何決定。就在這個可以選擇改變的時機點，F 同時也感覺到自己缺少足夠的知識來做出能讓自己放心的抉擇。於是，F 繼續這個讓人沮喪的大一生活。

這個困境叫醒了之前夜深人靜時會浮出水面的，對人生的意義的提問。但是 F 無法給出什麼樣的回答，但也無法讓這個提問噤聲，只是很無奈地待在學校中，有好一段時間成為課堂裡的邊緣人。他說，「所以我大一就翹了三分之二的課...因為我真的不曉得為什麼要讀書...從那個時候...就是開始思考...我為什麼要讀這個東西(F1-0020P)」。

F 在努力過後換取了理想的失落，而開始經歷到自己人生中間的苦。由於是自己的選擇，F 沒有辦法為這樣的失望責怪任何人。在想要當個負責任的人的堅持下，又看不到有其他的出路。雖然向他人傾訴稍微減輕了痛苦的強度，缺乏意義感的苦，並未因此自動地消退，反而是 F 逐漸地從人群中隱退，思索起以往會忽略的對人生意義的提問。Yalom 認為，「擁有意義感的人會認為生命具有某種有待實現的目的或功能，具有某種適用於自己的首要目標或許多目標（易之新譯，2003，頁 572）」。

而這正是 F 缺乏的。

（二）以前的生命不用去找定位

A 是在退休之後，更清楚地意識到生活縫隙的存在與影響。對 A 來說，內心詢問人生意義的音量在退休後，變得更大了。在二十多年前投入大學生的生活、在單純和樂於助人的同時，A 有時候也會對人生到底是怎麼回事的問題感到好奇，A 說，「我一直很有興趣的...有時候人忙忙忙...總是會想...說人追尋的

這些，就是我們生命的所有全部嗎（A1-0026P）」？這個對自身存有的探問在當時並沒有成為 A 注意力的焦點，而是隱隱約約在心中浮現。在努力追逐世界中的成就的同時，A 有時也會意識到這樣的努力像是一種沉淪，似乎還有一種超越現時的生活方式。A 模糊地聽到良知召喚他面對自己的存有。

前一陣子，A 退休了，面臨巨大的生活上的調整，不再有著一個接著一個的上課和會議，一開始還真感覺到很不習慣，有時甚至會有矛盾的心情。A 一方面高興自己決定退休，一方面有時候也會感覺到目前的生活還不是理想中的樣子。A 說到，「我是有時候不是很快樂，可是我又覺得很確定退休這個選擇是對的（A1-0030P）」。退休的選擇是對的這感覺，讓 A 不致於有著對新的生活該何去何從的茫然。在重新適應新生活和身分的轉換中，A 感覺到生活中有了空隙，這空隙也讓 A 意識到自己更需要去確定自己生命的重心。

在還沒退休的時候，A 雖然知道生命要有重心，但是之前 A 的生活被工作上的人和事佔滿了，就很少去感覺自己生命的中心是什麼，也很少去定位自己的生命中心的內涵。A 說，「以前有工作的時候...覺得生命...都已經夠忙了，根本不用去找定位...以前是有外在的東西，我其實不用定位，它就會讓我有定位（A1-0028P）」。

當既有的世界空掉之後，A 發現過去的工作如何維繫著世界的運作，也就是工作如何成為他的重心。當這個重心拿掉之後，A 的世界像是被抽成真空，也像是世界的翹翹板失去了平衡。當從世界中離開時，良知召喚的聲音變得更清晰了。Yalom 表示，事業上的退休可能是促使人覺察死亡事實的強烈催化劑（易之新譯，2003）。A 被挑戰著該怎麼去回到自己的存有。

二、平順生活底下的暗流

（一）生命沒有其他可能性了

對生命意義的提問隨著 F 投入到大學生活中，以及找到自己對與人工作的興趣而投入輔導研究所時，一度消聲匿跡。但在念完碩士班、當完兵後，F 有

好幾年的時間經驗到內心被困住了。當時的 F 正式投入職場成爲一個高中老師，擁有了穩定與平順的生活。在工作上，F 表現得不錯，也可以享受工作帶來的肯定，但是他同時覺得有些東西不太對勁。他說，「雖然在學校...跟學生關係很好，教學成就也有，但是底層...就是覺得...沒有被碰觸，就是在那攪動...翻攪(F1-0024P)」。逐漸地，F 看清楚了這說不出來、翻攪著的苦悶感的邊緣，這感覺就好像自己已經用完了人生的黃金時期，接下來的就只剩下平淡無味的一輩子了。他說，「我覺得我的生命沒有其他的可能性了...大學很快樂...大學過完之後，我人生就開始走下坡了，沒有其他可能性了，我的未來日子就是這樣子，平平淡淡...沒有其他可能性，我往下掉了(F1-0024P)」。即使心在下沉，日子還是照樣過，但這內在的波濤洶湧，難免會氾濫出來，波及身邊的人。F 說，在這樣的心境下，「一整個十年我都在自怨自艾...跟我太太發脾氣啊...很多的東西抱怨啊，因為我覺得我生命沒有其他可能性了，就生命往下走了...不會再有任何高峰出現(F1-0024P)」。F 知道自己再一次地被困住了，不斷地流失真正活著的動力，但是他也實在無力轉變這混沌又沉重的無意義感。

得到了社會所認定的成就，也得到他人的讚美與肯定，然而，F 隱約覺得還是有些不對勁。這些被肯定的地方，是 F 的種種表現，也就是 F 所給出的語言與行動。然而，F 真正的自己，隱藏著，對他人，也對 F 自己。如果以 Buber 的說法來看，F 有主體性的自己和他人一同把自己當成沒有主體性的它(it)一般地對待著、評價著（陳維剛譯，1991）。

（二）工作都沒有滿足我，一直還是很困擾

和 F 類似的，C 的受苦不是明顯地失去了什麼，而且還在工作上得到一定的肯定。然而，當仔細去閱讀 C 在生活中所從事的工作與活動，是可以讀出他的受苦的。對 C 來說，這樣的苦是不需要努力就能讀出的，因爲它就發生在自身。C 有過一些還不錯的工作，他曾經當過老師、外貿人員、或是大公司的董事長特助，但是這些工作都沒有符合他內在真正的渴望，只是他也不清楚這種不滿足的感覺是怎麼一回事。他說，「我做了很多所謂外在認定的工作，但是那

一些工作都沒有滿足我...永遠都還在競爭當中...看不到自己到底出甚麼問題，就是一直還是很困擾（C1-0347P）」。

那不對勁的感受，依照海德格的說法，就像是當 F 跟隨著「人人」生活時，感受到自己屈從著他人，「人人」的支配壓平了 F 的個體性（陳榮華，2006）。如同其他人，C 以工具的方式對待著自己，努力地讓自己這個工具更加地銳利、有效率，好使用來換得他人的肯定，只是 C 隱約覺得事情不該是如此。C 從心底深處不明顯地意識著自己不該是被化約的沒有個別性的個體。C 不喜歡這樣的自己。

帶著對自己內在狀態的疑惑，C 試著從宗教去尋找那自己也說不清楚的問題的解答，他參與了天主教、基督教、一貫道等各種宗教團體的活動。即使 C 的熱情和積極讓這些團體的人邀請他加入團體，甚至鼓勵他成為幹部，C 還是覺得有種說不出來的不對勁。他說，「可是我裡面都有一個地方說，這不是...我的心都知道這不是，我還在找，就是還找不到...[我]不斷地去天主教...基督教的禮拜，我可以享受它，但是我裡面還是知道，這不是（C1-0057P）」。在看似平穩的生活中，C 沒有忽略內心深處的渴望與呼求，在工作與宗教的領域持續地尋找、轉換、再尋找。C 渴望的其實是一個對自己的整理，一直以來，C 感受到自己內在一直都像是沒有整理的房間，他說，「從小到大，我知道有很多聲音，可是我搞不清楚那是甚麼，只是覺得自己很痛苦（C1-0047P）」。

從榮格學派的觀點，個人為了融入所生存的團體，為了不被拋棄或死亡，會發展出不同的人格面具，而不符合面具的能量則會被壓抑形成陰影。然而，陰影蠢蠢欲動，個人會在遭遇到打擊或創傷的時候，或隨著年紀的增長，而特別感受到不被接納的自己（陰影）的存在。

叁、小結

綜觀參與者，每個人在不同的生命階段都會遭遇到難以跨越的挑戰，難以回答的提問。面對這些挑戰時，受訪各自感受到戰鬥的興奮、失去的傷慟、失去

方向的迷惘、莫名的被困住、隱約的意義缺乏等感受。這些感受的底層都存在著一種焦慮的質素。Rollo May 表示，當個體生活中的安全基礎受到威脅時，會經歷到自我和世界關係的崩解，而因此感到焦慮（May, 朱侃如譯，2004）。這個威脅可能來自死亡、生病、倦怠等可見的威脅，也可能是自我所認同的心理意義或者是精神意義的失落。這個焦慮讓人無法置身事外，也無法藉由外化把它客體化，同時它所指稱的事物又是模糊的。May 說這樣的焦慮可能會絆住個人，或者全面性的壟罩個人，也就是「焦慮將我們完全攻陷，穿透我們整個主觀世界，我們無法站在外面將它客觀化，我們不可能將它與自己分別對待，因為我們看待事物的知覺作用本身，也被焦慮入侵了（朱侃如譯，2004，頁 258）。」於是，當人遭遇這個焦慮時，也就等於遇到了世界中的陰暗角落和自己的存有中未被意識到的一面。

在這樣的焦慮中，個人的主觀經驗本身可能呈現不同的樣貌，但相同的部分是，他們賴以生存的熟悉世界不再能提供足夠的安全感。Rodgers 與 Cowles(1997) 表示，當一個人感受到強烈的失落，或者是意識到個人的完整性、自我性或人性尊嚴的失落時，可能會在其個人化與主觀世界的詮釋下，而知覺為受苦(suffering)（引自洪彩慈、駱麗華，2000）。楊淑智譯（2006）提到，對遭遇意外事件的人來說，讓他們難以馬上復原的打擊是，本來對於所居住的世界是公平、正義、安全的相信，受到了無情的摧殘；而人在受傷中，都有發怒的本能，如果不是找另一個人洩憤，很可能就會找上自己。然而，這樣尋找始作俑者的行動不一定能夠真正解除痛苦。楊惠卿、張琦敏譯（2010）認為，個體對世界是公平的和可以控制的信念越堅固，原先的世界觀因為創傷事件而被摧毀的程度就越大，個體要重新恢復對世界的信任與安全感的挑戰也就越大。而人總是會想要恢復或重新建構內在世界的秩序，不論所採取的行為有效與否。而這個嘗試就成了個人與存有的接軌。

簡言之，參與者在接觸到靈性世界前，都遇見了不同樣貌的失落，並經歷到一種跨不過去的挫敗感受，也就是 Jaspers 提到的「邊界處境」。邊界處境是

我們無法改變也無法逃脫的處境；然而遭遇它時，我們會感受到一種存在感，並感受到內在一股躍昇的渴望（黃藹，1992；Yalom, 廖婉如譯，2009）。置身在死亡、沒有工作、沒有歸屬、期待破滅等邊界處境中，參與者雖然感到難受、不自在，但也隱約感覺到自己需要做些什麼來回應這樣的不適感，而這個回應的可能就提供了參與者一個超越的機會。對於這個接觸存有與超越的機會，Heidegger 認為，「人不能靠單純的冥思、咬牙努力，就從忽略存有的狀態進入較具啟發與不安的注意存有的狀態。要靠某種不能改變、無可挽回的狀況，某種令人震驚的『急迫經驗』，才能把人拉出日常的存在狀態，而進入注意存有的狀態。（張祥龍、林丹、朱剛譯，2002，頁 65-66）」於是，參與者注意到了自身的存有。

然而，人在邊界處境雖然會經驗到掉落懸崖的危機感，邊界處境在本質上並非只是一種不利於人的生存的經驗而已。黃藹（1992）從 Jaspers 的觀點，描述「邊界處境」的雙重性質：「我們若從『經驗事物』的層次去看，『界限處境』帶給我們的是空無，界限即表示在界限那一邊沒有任何東西。但是我們若躍昇至『存在』的層次，界限則表示超越了界限那一邊遭遇到的才是真正的存有，這也就是『超越界』（頁 112）。」也就是說，對於邊界處境所揭示的、同時並存的虛無和超越，人總是可以作出抉擇。余德慧（2001）說，「在破裂處，人真切地體會到存有的狀態...生命感特別強大，那生命感就叫做『靈』。（頁 45）」

第二節 靈性旅程的開端

在各自的生命中遇到了邊界處境或是生命階段的轉換中的失落，參與者都停下腳步，多看了幾眼自己的生命樣貌，也由這樣的駐足凝視中，他們做出了決斷，同時也經驗到了存有中的靈性面向。

壹、存有的決斷

當參與者在自己的生命走到邊界時，他們被給予了一個繼續往前去面對或是回到過往熟悉的世界的選擇。參與者在這個時間點上，都做出了抉擇，都對自己的存有做出了決斷。

一、決斷的形成

參與者在不同的背景下，面臨邊界經驗時，在與他人或自己的互動之中蓄積能量，並做出了存有的決斷。

(一) 參考他人建議

B、C、E 在困境當中，遇到了自己的極限，也就打開自己，在接收到了家人或朋友的建議之後，照著去行動，而開啓了進入靈性領域的大門。

1. 有沒有可能讓他不要痛？

對 B 來說，在面對沉重的父親的疾病，即使知道了父親要康復是不可能的，也不想束手就擒。如果能減輕父親的痛，似乎也就能減輕 B 心中的沉重。他想到，「我爸爸非常的怕痛，所以我就嘗試...那有沒有可能，讓他不要痛 (B1-0104P)」。這時候，「減輕疼痛」這個看似不可能，但又是在有限中最好的結果，就成了 B 和母親共同的渴望。在這個時間點，姐姐提出要禱告的建議。這建議雖然陌生，但似乎也是當下唯一可能的出路。B 回憶到，「我姊姊是基督徒，那他就說要祈禱...我記得很清楚...我也不知道是要怎麼樣祈禱 (B1-0104P)」。也因著這個渴望，B 祈禱著，希望透過這一個宗教性的動作，來獲得所期待的結果。

當所愛的人受苦時，B 也受苦。於是，所愛的人的苦緩解，也等於是自身的苦的紓解。就這樣，親人和自己苦樂相連，自己或他人的苦都成了推動自己去尋求脫離痛苦的動力，就像是一種「共命」。當試圖在不可逆的事情中尋求稍為的解脫時，似乎只有不屬於這個世界的奇蹟是可以期待的。

2. 就聽一下哥哥的推薦好了

對 C 來說，除了在不同的宗教（如天主教、基督教、佛教）中參加聚會來尋找對自己內心的理解外，他也持續地透過閱讀去認識自己還未參與過的宗教傳統，希望可以為內在的矛盾念頭解惑。在某一個時間點，應著哥哥多次的推薦，C 開始看一些奧修的書，也遇到了一個後來證明改變了他的機會，參加了動態靜心。他說，「我看他的書...看了一年...然後我才遇到一個人，他從印度...從這個社區回來...第一次我做他的靜心的時候，我非常的震撼（C1-0047P）」。

雖然 C 不喜歡哥哥在主動推薦後會檢查他是否有照做，但在其它地方尚未找到對的感覺的 C，也就給了這個建議一個機會去嘗試看看。奧修表示，「靜心就只是存在，什麼事都不做—沒有行動、沒有思想、沒有情緒...不能夠去做它...不能夠去練習它...只要去了解它...靜心的主要精神...就是學習如何觀照。（Osho, 謙達那譯，2005，頁 22-27）」動態靜心持續約一個小時，是透過快速且混亂式的呼吸法、釋放身體動作與聲音、跳躍中喊 Hoo、完全靜下來、表達對存在的感激等五個階段來觀照自己（謙達那譯，2005）。

3. 好友推薦他的心靈輔導師，原來生病真的有意義在

對 E 來說，在癌症治療後半的低落情緒中，他意識到自己需要一個新的理解，但也不知道往哪裡去可以找到自己所需要的新理解。E 不清楚這個新理解會帶給自己什麼，只是清楚地知道自己需要它。後來在朋友的關心與邀請下，E 開始考慮要不要和不同於心理學體系的人談自己的困境。E 說，「他就知道這件事情，然後當然有很多的關心，後來他就介紹他自己的...心靈輔導師給我（E1-0077P）」。有了與心靈治療師的對談，聽到了可以加以考慮的觀點，E 由此開始接觸到賽斯的體系。

接著在演講中聽到了從賽斯的觀點來理解生病，E 找到了自己的理解可以落腳的地方。E 說，「他在講那個...疾病的意義是什麼，那個東西非常打動我（E1-0081P）」。E 興奮地發現到自己在尋找的新理解就在這裡。在這個新的系統中，E 學習了一個陌生的、但又能解開心中疑惑的疾病觀點。

在無法與過往世界中空間接近的他人一同面對自身的低落情緒時，E 仍繼續尋找出路，另一個單純只是好友的人，提出尋求輔導的建議，而 E 也接受了，而開啓了一個新世界。

（二）獨力追尋

F 在自己的處境中也努力的尋求突破，但和 B、C、E 比較不同的，F 所做出決定之中，似乎他人建議的成分不多。此外，F 在大學期間和工作十年後，都在類似的困境中做出了存有決斷。

1. 我是怎樣的一個人？

在對大學感到失望之餘，那時的 F 開始喜歡上哲學，雖然不是窩在圖書館中鎮日研讀哲學，他會去認識一些哲學的說法，也喜歡用這樣的語言和別人交談，但 F 從心底知道他所擁有的也只是一些華麗的詞藻而已。他說，「沒有什麼樣深刻的體驗，但是很喜歡這些東西，老莊啊...那對佛學的東西也比較能體會，但是沒有很深入去了解是什麼（F1-0020P）」。F 雖然沒有全心投入課業中，但因著在社團和宿舍和來自不同背景的學長學姊的互動，也讓他開始對世界有一些不同的看法，就是，「整個眼界被打開的感覺這樣，我覺得這對我來說是很重要的...雖然沒有什麼實際的體會（F1-0022P）」。F 就這樣過著大學生活，在哲學、老莊、佛學和在人際互動中不斷地擴展自己對世界的理解。這樣的處境激發了 F 走進哲學裡去尋找答案，也開始發覺了自己可以在老莊與佛學的思想體系中，找到一絲的安慰，也找到繼續存活下去的氧氣。

後來，F 感覺到哲學、老莊、佛學的幫助似乎有限。在接近畢業的時候，面對自己不那麼喜歡的科系，F 開始把思索的焦點放在自己身上。他說，「在專業上面我覺得做得還不錯，但是...大四的時候開始對這個東西厭倦...我不喜歡

跟機器工作，我開始問我自己說...我自己是怎麼樣一個人（F1-0022P）」。F 在哲學的領域中也摸索了好幾年，也滿足於在其中思考所得的領悟，只是因為有著生涯的思考，跨足到心理學的領域中。帶著對自己的好奇，F 開始閱讀一些心理學的書籍，希望可以從中發現到自己。

在面對再一次的階段轉換，F 思考的焦點從外在的哲學和老莊、佛學的理论，開始轉而朝向真實的自己，讓自己對未來有多一層的準備和預期。

2. 想要有些不同，廣泛地閱讀

F 在退伍，當了高中老師以後，後經歷了將近十年的人生低潮。在這低潮即將結束的前幾年，F 得到了機會和太太在美國住了一段時間，從美國搬回到台灣後，F 想要做些調整。他說，「因為我不曉得要幹什麼，所以我去考博士班（F1-0024P）」。雖然還不確定考博士班可以帶來什麼不同，但至少是一個不同，F 就成了博士生。帶著自己的內在或許可以有些不同的期許，F 並不侷限自己只有閱讀課堂上的指定參考書籍。而之前看似無望改變的心境，在 F 這次的廣泛閱讀中，有了很大的突破。

（三）加入天主教

由於在訪談中沒有 D 成為天主教徒的過程，故不知道這個決定加入的過程中，他人的成分有多少。父母親的過世帶給 D 的疑惑和不該如此的感受，久久都未能散去，他人的安慰似乎也幫助不大。在一個機緣之下，D 加入了天主教會。他說，「後來我接觸這個天主教，原來有一個掌握生命的這個神，我可以跟他對談，去質問他（D1-0046P）」。D 找到了一個可以發出自己的疑問與情感的祂者。

在繼續目前的生活，最好也不會是一個持平的狀態時，人才比較容易考慮改變現有的生活。一開始，人或許會試著自行尋找脫困的方法。直到自己持續地未能找到解答，生活也持續未有改善，人也會考慮所信任的他人的建議。或許，等到連這個建議都不管用時，只要看起來可能的建議，都可能會被人列入考慮。

二、自然的社交生活

和 B、C、D、E、F 不同的，A 在剛接觸和靈性有很深關聯的宗教領域時，雖然隱約也注意到人生不只是目前看到的樣子，但也沒有遇到了自己生命的極限，而必須做出什麼重大決定。A 是在一個很自然、非刻意的狀況下接觸了佛教。在投入學生的生活、在單純和樂於助人的同時，A 有時候也會對人生到底是怎麼回事的問題感到好奇，A 說，「我一直很有興趣的...有時候人忙忙忙...總是會想...說人追尋的這些，就是我們生命的所有全部嗎（A1-0026P）」？這個對自身存有的探問在當時並沒有成為 A 注意力的焦點，而是隱隱約約在心中浮現。A 說，「內心裡頭會有一個聲音，就是說好像那個絕對不是最終的生命的重心（A1-0026P）」。

帶著這個對人生的疑問，在大學的時候，因為時常幫忙一個同學辦活動，也就參加了佛教社團的活動。A 加入社團的過程沒有發生什麼驚天動地的大事，也不是刻意要去追求靈性。A 說，「我個人在接受宗教的這種洗禮是比較先，可是那時候不一定要追求靈性的意圖...走進宗教這個範圍呢，似乎是自自然然的發生（A1-0026P）」。直到幾年後，因著暑假中的空檔，參加了十四天的短期出家去體驗出家眾的辛苦生活，之後也認識了後來跟隨十多年的老和尚，才開始對靈性領域有了不同的認識。

貳、與奧祕相逢的主觀經驗

經驗是屬於經驗者的，經驗的真實意義也在於個體如何在其內在世界中與靈性世界相遇，並對於這樣的相遇所激發的感受作出了什麼樣的解讀。無論參與者是否做出了存有的決斷，他們接著都體會到了奧秘，也可稱為靈性的領域，而這樣的體會都立即給出了對他們個人的意義。

一、理解自身的存有

（一）聽見內在的未知自己

1. 震撼於頭腦跟心的聲音原來不同

C 長期苦於內在各種各樣的聲音。C 第一次動態靜心的經驗就清理了他長久以來的內在混亂，他說，「然後做了那個靜心之後，很清楚地聽到，頭腦的聲音跟心的聲音原來是完全兩個不同的聲音，我自己聽到的時候，很震撼

(C1-0047P)」。雖然這個經驗不是在每個方面都讓 C 舒舒服服的，也說不清發生了什麼事情，他直覺地就擁抱了這個經驗。他說，「身體都酸痛到不得了，然後頭腦呱呱叫，可是我的心就說，say oh YES，就是這個...這個對我來說，就是靈性經驗，或是神秘經驗 (C1-0047P)」。就在自己也不確定是否可能解答自身經驗的疑惑的那段時間內，C 在參加奧修所發展出來的動態靜心中經歷了神秘。這個經驗是令人喜悅與迷人的。從這個經驗開始，C 終於可以把自己真正的意念從一大堆來自四面八方的聲音中辨識出來，聽出來。這經驗也在 C 的心底深處引起了強大的共鳴，他知道自己找到了。

2. 在奧秘的存有之境與他人相連

在持續地每天進行動態靜心後，除了感受到濃厚的內在平靜之外，C 也開始遇到一些從前沒有過的神秘經驗。他說，「就打開很多門，很多認為不可能的事件...就是包括可以感受到別人怎麼了，發生甚麼事了，然後...比較有趣的...剛開始就是，我想這個人，這個人等一下就會打電話給我 (C1-0061P)」。C 對於這些在感受中知道別人的全新經驗並不感到害怕，反而會在互動中去澄清這些感受的準確度。他說，「我都把它說出來，然後對方就說，對耶...然後我們就互相印證 (C1-0065P)」。

在與靈性世界接連之後，C 似乎開啓了不同的感官，這些超感官讓 C 感到疑惑，但也在與他人的印證中，更加體會到與肯定另一個世界的真實存在。似乎 C 在可以只注意到該注意的自己內心的聲音之後，省下來的接收能力就和存有中的奧秘能量有了共振。

(二) 意識到未知的內在自我的神性、佛性

1. 心坎裡的感受被看見

E 在與心靈導師談過話之後，也認識了賽斯的系統，在聽到這個系統的概念

後，E 更多認識了自己，他也就持續地投入學習這個系統。E 在與心靈治療師的談話中，或者在聽許添盛醫師講述疾病的意義的演講中，感覺到自己內在深層的感受被說出也被接納了。他說，「它的確是講到一些我的心坎裡的那種感受，我覺得它這些東西真有它的道理喔，然後呢就開始看那些書，就是看那個賽斯書，一大串系列的書（E1-0088P）」。E 驚訝這些命中了自己沒有表露的、甚至自己也不知曉的內在世界的說法，同時又直覺到它沒有說錯，E 開始透過閱讀去了解這些說法背後的更完整的思想體系。就賽斯的系統來說，「身體是心靈的一面鏡子...你生什麼樣的病，你就要去想那心裡面的最深處的那個呼喊是什麼（E1-0084P）」。

當有人似乎可以回答是怎麼回事時，E 就想要多花點時間去有所了解。人的存有是理解自身的存有，而當理解受阻時，人會經歷到一種不適感。

2. 最內在自我的神性、佛性

從賽斯書，E 也明白看到與確認了自己對宇宙與世界冥冥之中就已經有的理解。E 的出發點並不是對宗教有興趣，同時他感覺到在接觸新時代協會書籍時的感覺還蠻對的。E 知道自己不想要成為某個宗教的信徒，但是他同時也會感受到有某一個更超越的他者的存在。他說，「雖然我不信任任何的上帝，也不信耶穌...不信佛祖...不信什麼，可是我就感受到，好像的確是有一個偉大的什麼者...是遠遠比我們要更偉大的多，更高更...就會覺得真的是有一個造物者...一個很神秘的宇宙的力量（E1-0097P）」。擁有看似有點矛盾的兩種觀點與感受，E 在賽斯書的觀點中找到了可加以綜合的視野，而且內心的感覺似乎也呼應著這種看法。他說，「你告訴我世界上沒有上帝，可是有一個偉大的造物者，我覺得那個有打動我，我不是無神論者，但是我相信有一個稱之為上帝的，或稱之為神的那個東西存在（E1-0097P）」。慢慢地，E 從許多的觀點中找到了共通之處，感覺到自己越來越了解了內在的、靈性的領域是怎麼回事。他說，「越來越讀，會覺得說其實這個所謂的...上帝...神，也可能就是你的內在...你最內在的自我...內在的神性、佛性、或什麼性都好（E1-0098P）」。

E 發現到自己原來還屬於一個更大的存有世界，而且原來自己過去曾經在宗教中尋找的，就是最內在的自己。E 找到了他多年前曾經追尋，後來一度暫停追尋的對象——內在的自己。E 在尋找的過程中，經驗到了與自身對宇宙的理解落差太大的解釋，以及之後的不繼續追尋，也經驗到了在困難中，在他人的言說中，揭開並認出了深藏內在但說不出的相信。

（三）在他人的著述中，與內在未知的自己相遇

當逐漸地脫離了對大學失望的低潮，F 開始想要積極地為自己的未來做規劃，在這樣的情況下，F 開始閱讀心理學方面的書籍。

1. 怎麼有可能了解我這麼深

F 透過 Carl Rogers 的《成為一個人》裡面的言語，遇見了自己，特別是當時他和女朋友之間正遇到感情上很難跨越的困難。他說，「我非常感動，我覺得我深深地被了解...我在那邊...一邊畫一邊哭...覺得說...怎麼有可能可以了解我這麼深（F1-0022P）」。但沒想到，F 會因著自己的內心世界被書中的 Rogers 讀出而深感震撼，而那時常感到被困住的內心似乎也因此多了些自由。

2. 它說清楚了我碰觸底層的焦慮、無根、虛無，生命開始有無限可能

在工作後不久開始的將近十年的低潮和絕望之後，F 讀了 Irvin Yalom 的《存在心理治療》，大為震撼。他說，「這是我...生命中第二次覺得深深地被了解...它把我...存在的孤獨感，存在的無意義感，徹底幫我整理了...我十年的時間碰觸底層的那種焦慮、無根，存在的虛無的感覺，通通幫我...講清楚了

（F1-0024P）」。因著對過去的人生低潮的梳理，F 重新擁有了對生命的熱情與希望感。他說，「就深深地覺得...安頓、底定，那個時刻我覺得我生命有無限的可能性，我覺得生命開始有很多可能性（F1-0024P）」。在這個轉變的過程中，F 也更確定了自己和存在主義的緣分。他說，「我骨子裡是很存在的...讓我能夠清楚地了解我自己...我一直在存在的東西去看（F1-0024P）」。

對F而言，十年的時間像是一種沉潛。那縈繞心中的痛苦像是在蓄積F的能量，讓他得以做出理解上的跳躍，更新他對自身存有的視界。May 認為絕望情

緒不同於知識性地知道絕望，而有其自身價值時；他說，「如果絕望是種打動人心的絕望，或是對於任何人所表達出來的憎恨，那麼它就不是真正的絕望」(May, 龔卓軍、石世明譯，2001，頁 345)。當 F 有機會在不同的文化中生活時，他也同時期望自己可以在不同的內在世界中生活。透過看似隨意的閱讀，F 持續地尋找與等待超越的到來，而這個超越的時刻也在閱讀存在心理治療時來到了。透過書本與 Yalom 的對話打破了 F 生活的僵局，揭露與梳理了晦暗的內在混沌，身心因此安頓，對未來的不同可能性在內心迸現。

二、與他者的會晤中理解自身存有

有時候，人是在與他人相遇之中認識到自己的。就像是在人際交往中，自己單獨一人時隱身的部分，被對方的動作或話語引了出來。而這在人際中現身的部分，可能對自己也沒有現身過。

(一) 創傷不是天主惡意的結果——理解自身遭遇

父母親過世後，D 帶著滿腔的疑問，無處可以交談。在經驗到了與人對話的效果有限，D 意識到自己需要會晤更超越的他者。後來 D 接觸天主教，並找到了自己一直想要尋找的可以對話的對象。在得知原來真有一個神之後，D 坦白地對祂表達自己在深淵中的內心痛苦與內在呼聲。D 說，「原來有一個掌握生命的這個神...所以早期的宗教經驗是去咒罵、詛咒這個神，祂是一個剝奪人生命的神，或者是說祂是一個虐待狂之類的 (D1-0046P)」。D 找到了可加以譴責的終極兇手，認定祂是帶來虛無感的源頭，向祂傾吐著失根的痛苦與難以嚥下的失落，與像是肇事者的天主打鬥，也表達著被激起的對存有本身的價值的強烈質疑。在這樣地與神摔跤和拉鋸一段時間後，D 慢慢地看見與接受自身和他人存有的有限，也緩慢地逐漸理解到，這殘酷且痛苦的事實的真相與自己一開始以為的有所不同，不是神的惡意帶來的結果。D 說，「後來慢慢才改過來...有點像是說，這個不是我的腦袋裡面想像說，就是祂們奪走或怎麼樣子 (D1-0046P)」。

對死亡、存在、意義感的探問成了 D 與神接觸的啓始。以這樣的方式碰觸到生命的底層，接觸到靈性，與神對話，也在人生的旅程中持續觀看自己和他人的故事，D 體會到，無路可走時的奮力一搏，信仰、靈性成了人最後一個選項。D 說，「人要碰到這麼大的撞擊、創傷，才開始會去詢問...好像人不只是這樣子(D1-0052P)」。D 體認到這個詢問也是一個對人活著的意義的追尋。他說，「當人碰到最絕望的時候，人才會去尋找這個靈性，或者是信仰，尤其是宗教信仰，因為...只能夠那邊找到答案...在靈性的層面才能夠找到說...原來人活著還有他的意義(D1-0048P)」。D 也被這個創傷、重大事件的衝擊深刻地提醒，存在的意義不是理所當然的，也開始探索生命的意義，並理解到人的內在不是只有心理層面。他說，「像我這樣子有早期失去父母，或者是在治療室人碰到很大的一些創傷，他才會體會到，人不是只有心理的層面(D1-0048P)」。

痛苦常是人開始追尋靈性的起點。在痛苦中，人發現自己無法走到想要的地方去，但是同時也無法舒適地待在所處的位置，在這樣的進退兩難中，人活出了痛苦。也是在對這痛苦感受的難以享受中，人企盼跨越過這樣的感受。甘易逢也說，「人在生活的每個基本動作裡，面對自身的限度，便可以意會到一個超越界。這是人一切經驗中最根本的經驗。(甘易逢，姜其蘭譯，1996，頁 21)」

(二) 與存有中的奧秘相遇

在知道癌症會帶來巨大疼痛，爲了讓父親好過些，B 嘗試了自己從沒有做過、也不會去想的事情——祈禱。

1. 這世界真的有神

B 決定祈禱，祈禱了，也得到所祈求的近乎神蹟般的美好結果。B 說，「[父親]就真的沒有經歷到痛...在那個恢復...他從來沒有痛過，一直到他癌症過世，兩年，那個過程裡面，他沒有一天疼痛過(B1-0104P)」。B 和父母意識到自己從神得到了回答。他說，「對我來講，就是說這世界真的有神(B1-0104P)」。意識到自己的祈禱得了應驗，B 和素無交情的神有了第一次的接觸與連結。在自己和母親的祈禱蒙應允後，B 決定受洗加入了教會。

人際交往中強調平衡，也就是有著透過交換、給與取來達到關係上的平衡。在從超越他者那裡得到了禮物之後，B 的平衡概念也被觸發，覺得需要有些回應，也就決定受洗加入教會。在這個決定過程中，幾乎看不到損益平衡、投資與回報之類的理性衡量的影子。

2. 聽到聲音，有鬼

在正式受洗前，牧師要求 B 要先做一個認罪的禱告。雖然 B 不認為有這個必要，還是遵照牧師的指示，在家中找安靜的地方祈禱認罪。在安靜中，B 聽到一個意料之外的聲音，直覺告訴他這是不可能聽到的、是不可能存在的，除非是一般所謂的鬼。他說，「我就聽到一個聲音，真的聽到聲音，就是有人在唱哈列路亞，然後我意識到，我聽到這個聲音的時候，我第一個就想到，有鬼（B1-0108P）」。一想到是鬼，B 就害怕地馬上起身離開那個角落，離開那個聲音。他說，「我非常害怕，我就跑走了那樣子（B1-0110P）」。

B 像是要完成一個必須做完的功課，當自己不理解時，也認為沒有必要時，基於尊重神的代理人的說法，還是照做。只是，B 沒有預期、也沒有企圖透過祈禱讓他進一步地與奧秘界接觸。而當時在 B 的認知中，似乎有一部分是，奧秘界可以接觸，但最好還是不要直接接觸。

B 對於突然出現的經驗感到強烈的懼怕，雖然 B 當場逃跑，但這個震撼的感受讓 B 於事後還是印象深刻，而且也花時間去理解到底經歷了什麼，可以說 B 經歷到了 Rudolf Otto 提到的面對全然他者時的「戰慄的神祕經驗（武金正，2000）」。Otto 歸納到人遭遇神秘時可能感到戰慄或迷人，戰慄的感受是由驚動、壓倒性的能力、強力等三個成分互動引發的，而在迷人的感受中，個人經驗到一位可愛、憐憫、同情、令人喜愛的他者（武金正，2000）。

在完全沒有預期之下，他者闖進了 B 的存有中。這樣的闖入，觸動了 B 求生存的警鈴。依照 B 的個人歷史，這可能是某些不潔的他者的干擾。但不容許有更多的考慮時間，B 的直覺寧可判斷這樣的闖入是種威脅。B 很快速地離開與他者的接觸，恢復與保持自己原先的心智狀態。

余德慧、石世明與夏淑怡（2006）表示，「依照 Thomas Csordas 的看法，當宗教經驗依舊停留在『經驗之中』時，具有完全不受自我掌控的他者性徵，以非意向性所能逆料的意外向主體襲來，主體承受來自視域之外的異己性衝擊，（此異己性是多樣的，包括自我主體的異己、世界的異己以及主體間際的異己）以具體的發生產生神聖感或至高性；也就是說，宗教經驗的超越是由『視域之外』的『非主體』所發動，而獲致一種不自主流露的宗教神聖情操。（頁 6-7）」異己的闖入是完全陌生的，而且自己的意識中有了異己的出現，也意味著個體失去了對自我的控制，甚至意味著可能更進一步失去自己的存有。這樣的意涵未必會被個體所覺知，但即使未被意識所捕捉，潛意識可能已經接受這樣的意涵所帶來的個人的控制的消亡的威脅。當面臨這樣的威脅時，逃離是個體會有的反射性動作之一。

三、在未被理解的感動與平安中會晤自身存有

A 在參加十四天的短期出家的過程中，曾經驗到難以形容、也不知道從何而來的感受，但是他在二十多年後的今天，還可以在回想中進入那樣的感受。A 回憶到，在例行性的晚課中，一個例行性的撞鐘聲，在他的內在激起了非例行性的漣漪。他說，「晚課的時間呢...老和尚會撞鐘、唱讚...其實在山中聽那個老和尚坐在高台撞鐘，說實在很震撼...嘖，真的是非常非常感動(A1-0062P)」。

A 也在那次的短期出家中，體驗到了面對未知的聲音時不尋常的平安，A 稱它作「很特殊的靈異經驗（A1-0062P）」。

當時是剛過了就寢的時間，「就聽到有一個不知道什麼樣的聲音喔，撞擊著那個木頭的窗戶，碰碰碰碰，這樣的聲音喔，然後沒有一個人害怕，你問我我也不害怕耶，所有的人都肅靜傾聽...不太能理解，當年那個聲音是怎麼發生的（A1-0062P）」。

之後 A 就睡著了。A 沒有努力地去探究這個聲音來自哪裡，是怎麼樣發出來的，也沒有被催逼著一定得去弄清楚是怎麼回事，但是 A 很確定自己當時所體驗到的，從頭到尾，沒有被驚嚇的平安。後來 A 在有機會時，也曾經再一次地報名要參加短期出家。

這個短期出家中的神秘經驗，讓 A 有了對佛教的理性認識以外的親身體驗。這個經驗對 A 的意義是存在但隱藏的，也因此 A 在有機會時願意再參加一次。雖然不明白所經驗到的是什麼，A 知道自己可以安然地住在那時的感動與平安當中。有著這些少在日常生活中體驗到的感受，A 知道佛教中還有一些超出他的理解、也超出他的語言可以描述的東西存在著。這些感受鮮活地存在 A 的記憶中。

叁、小結

綜觀來說，參與者以不同的方式面對著他們生命中難以跨越的困境，也在這樣的邊界處境下做出了決斷，也經歷到不同類型的靈性經驗，包括向絕對存有者抗議、向絕對他者祈禱、參加宗教的活動、自己繼續動態靜心、尋找對生病的新理解、從哲學與宗教中尋找答案等。Neimeyer 也說，「人在重大失落的關鍵時刻，會被迫去重新審視他們個人在靈性上的假設。（章薇卿譯，2007，頁 124）」參與者在這樣的決斷體驗到了理性難以完全理解的神秘。在這樣的神秘中，他們感覺到似乎自己的意識被打開了，經驗到了不可見界的現身。他們帶著這些超越理性的經驗，體認到自身意識的界線得到了擴展，在生命中也多了幾分真實感。以這些不同的經驗，參與者在面對生命中的各種破碎時，意識到了自己對完整的依靠，也在不同的奧秘經驗中，碰觸到了存有。

而這樣的覺醒，可能被經驗為一種實在。而這實在，在某些人來說，是無位格的，也就是一種單純的洞見或能力；而對另一些人，這實在是另一個主體，是有其獨立本性的，於是，這體驗的經驗本身也就成了與他者的交往。

根據海德格的想法，即使當一個人想要理解自己的存有，他會發現存有像是躲避著這個人似的隱藏起來；只有當人當成工具的人或物品有了毀損之後，這個人或物的存在才會從背景中被突顯出來，讓我們可以注意到（Palmer, 嚴平譯，1992）。當一切平安的時候，人只是過一天算一天地呼吸著，而不會多想正在呼吸著的這個個體是以什麼樣的方式在呼吸著，人只是無感地生活著。直到

生活中有了不對勁了，我們才會意識到似乎有一個不完全受我們控制、可是又像是屬於我們的事物的存在。這樣的意識，讓我們揭開了日常的遮蔽，給了我們一個機會去凝視那習慣又陌生的內在。也是在這樣的凝視中，我們體會到自身的存在，體會到世界的實在。在這樣超常的凝視與體會中，我們感受到自身的存有似乎有了轉變、有了移動，像是進入更深的存有，像是一種存有意境的跳躍，也像是對自己的超越。參與者從失根的經驗中往上跳躍的經驗，也呼應了 Yalom 在《凝視太陽》一書中，以覺醒經驗(awakening experience)一詞來取代存在哲學上的邊界經驗的意圖，也就是強調在邊界經驗中所蘊含的積極意涵(廖婉如譯，2009)。



第三節 靈性體驗後的修行

在有了靈性體驗之後，參與者雖然對自身的經驗有不同程度的理解，但沒有人因此就拒絕再次經驗到神秘。但由於各自的背景不同，參與者繼續追求靈性經驗、或者說培養各自生命中的靈性的方式也就有所不同。

壹、追隨以解開疑惑

一、把握條件俱足的修行環境

有了齋戒會的經驗，A 在第二年繼續報名參加。當時一個社團老師建議 A 可以去另一個活動，說不定更有幫助。在對社團老師的信任之下，A 很快地接受了建議，沒有再次參加齋戒會，而是轉去參加暑假兩個月的聽講經。這個決定，讓 A 遇到了往後一直跟隨的老和尚。A 意外地在老和尚那裡，聽到了更完整的佛法。這個對世界可以更完整地認識的機會，吸引了 A。他說，「這個老和尚蠻有學問的喔，講的佛法體系不會像我還沒有上那兒之前，聽得比較零散，就是很有系統的講給你...那個很吸引我的頭腦...所以我就這麼樣留在那邊學佛...二十七個年頭（A1-0064P）」。每個禮拜，A 都會上山參與周日禪修，也都會在每年的暑假與寒假參加一次到數次的禪七。除了逐漸建立起對佛法更全面的知識，A 放在心中的疑惑也一一得到了解答，甚至解答了不屬於佛教範圍的問題。他說，「我後來...不是只有問宗教的問題，我都還問說，師父師父，我們變態心理學所講的，人有精神分裂、妄聽妄想...沒說有有說沒，那怎麼一回事，依佛教觀點怎麼說，他也回答這個問題（A1-0066P）」。可以這樣解惑是 A 很看重也很珍惜的，後來，老和尚成了 A 的師父。他說，「我師父很能跟我在應答當中解我的惑，我覺得解惑部分是讓我留在一個團體很重要的吸引力...我的師父，對我非常有教導之恩，是他解了我很多惑...到最後...不是只有問宗教的問題（A1-0066P）」。

即使在與老和尚談話的過程，有著過去的努力其實是方向錯誤的威脅，但是

得以逐漸解答各式各樣的疑惑、也更看清佛法和自己的視域轉變，更吸引著 A。A 再次強調解惑和有條理的理解對自己的重要，他說，「如果有一些知識體系讓你能夠解惑，能夠了解心中的一些困惑，又能夠知識體系是有條理的，真的會讓你留下來，無止境地去吸允、吸收那些知識體系（A1-0068P）」。

A 從幾個部分反思讓他跟著老和尚繼續學習佛法的動力，他認為是因為在那裏的學習滿足了幾個重要的條件。他認為比較理想的修行狀況，「應該有有的人是你...修行上的導師...他講的東西，有很好的修行上的方法...一個很好的環境...有很好的機會跟經驗...落實修行的整個過程...剛好...這些條件都很俱足（A1-0076P）」。

帶著對認識人生的渴望，A 持續地在有可能的情況下，參加活動來學習佛法與解答疑惑。遇見老和尚之後，A 發現自己內在的渴望有著被成全的可能，雖然要經歷轉變的劇痛，不斷解開困惑後的輕鬆，建立更完整體系的滿足，以及 A 隱約地知道這才是自己真正想要的確定感，支持 A 走過這個轉換的過程。在過程中，A 更多地確定了自己真正的樣貌與需要，也才發現這樣的轉變的重要性和對自己的幫助，遠遠超出原先自己所以為的程度。A 十分地珍惜老和尚所擁有的對佛法、對人生、對各種學問的見識，向老和尚拜師，也持續在師父底下學佛。

二、好奇於靈性上的前行者怎麼看待與超越煩惱

和 A 相似的，B 也期待在自己對靈性的追求中，可以解答自己對人生和生命的疑惑，而且兩個人學習的對象，在追尋的過程中，也都有些更換。B 在試圖理解自身的神秘經驗的過程中，瞭解到原來自己內心的困難也可以從靈性層次而非心理層次來解決。基於對自己的探索，以及工作上的改變而面臨更大的專業挑戰的緣故，這個得到幫助的經驗讓 B 對於自身的心理學專業之外，靈性的角度如何理解與處理人的煩惱燃起興趣。他說，「我自己興趣的地方，就是這些人他們怎麼看待人的煩惱...然後怎麼樣，怎麼超越它（B1-0136P）」。

B 曾經試著在教會中尋找解答，但結果並不令人滿意。B 回想到，「教會裡頭給的東西還是太教條...太不貼近人，就是他跳得太快了 (B1-0112P)」。在感覺不到教會的吸引力的情況下，爲了忠於自己的體會，再加上自己本來就不熱衷參與團體活動，B 有一陣子也就離開所屬的團體，在外面尋找答案。後來 B 在國外教會的經驗改變了過去的上帝形象。他說，「他們的那個聚會方式，跟我們教會完全不一樣...就對神的看法，就有一點點改變 (B1-0110P)」。在此同時，B 找到了可以與心理輔導接軌的基督徒作家倪拓聲的著作，也重新喜悅且熱情地投入信仰與心理學的橋接與整合。他說，「我以前就沒有看，但是那時候回來，我就覺得他那個書非常好看，就一直看一直看...把他那個書看得很熟那樣子 (B1-0110P)」。在這樣的閱讀一陣子之後，B 也加入了一個天主教會，「他們比我的教會就是更加地開放那樣子，所以我就很喜歡 (B1-0118P)」，並在這較寬廣的宗教環境中繼續探索和整理自己。

在不清楚該團體的屬性之下，B 隨著受洗成爲當中的一份子。在與教友實際的互動中，察覺到自己加入團體的不適感，加上查覺到他人對於自己在場的不適感，B 離開那個場域。B 沒有停止腳步地去認識靈性對煩惱的正解，選擇在外地尋找適合自己的信仰家鄉。在外地看見不同的教會風貌，B 發現自己過去經驗的教會群體並非基督信仰的絕對標準，B 的信仰追尋有了新的理解爲回報，其上帝形象有了不同的樣貌。而找到可以同時涵蓋自身的信仰認同與專業認同的可能性之後，B 求知的熱情燃起，將自己沉浸在兩個認同的整合中，也隨著整合的腳步，逐漸擁有了看待這兩個自己的新視野。

三、越來越清楚真正的我/靈性，停止漂泊

在動態靜心聽見自己內心的聲音之後，雖然 C 在那時不喜歡哥哥過度干涉地監督他有沒有持續地看奧修的書，對書裡面的說法也不是很能理解，住處的其他住戶也抱怨在靜心過程會製造出的聲音，C 沒有一天中斷這樣的靜心。他說，「那個時候就是想最好是不要看他的書，可是呢他的靜心非常的吸引我，我

就這樣一連串作三個月（C1-0047P）」。

隨著有了更多的新感受，C 也更投入地參加團體和訓練來拓展、深化與理解自身的經驗。他說，「我做了很多清理的動作...上了很多的團體...做很多靜心...團體包括很多心理層面...或者是...諮商的技巧，很多訓練，然後讓自己這方面越來越清楚（C1-0079P）」。C 後來也離開了原先的工作，全心地跟隨奧修學習。

C 在接觸動態靜心之後的追尋，也是一種更靠近與更理解真正的我的追尋。在動態靜心的經驗中，C 很確定他找到追尋已久的東西，也就不肯再錯過。

四、在專業訓練中同時追尋靈性

和 C 類似的，D 也將投入心理輔導和靈性傳統的學習當成追求靈性的管道或資源。在大學之後，D 考慮到家裡的人的建議以有工作為重，在教書的同時也改變跑道去念諮商研究所，在研讀過程之中和之後，D 也持續靈性旅程上的追尋。他說，「接下來就是諮商輔導，後來我...就去...念那個神學（D1-0004P）」。和 C 不同的，D 在諮商上的學習是在他已經認識了天主的存在之後，而非同時。在畢業投入諮商工作後，D 曾經很投入學習各種治療學派，期待從中能更理解人的存有。他說，「我看到比如說家族治療...認知行為...深度心理學...這所有的...像○○○...教育部辦的一些工作坊，我喜歡我都會去參加（D1-0014P）」。

D 知道自己在諮商與人生上，還是個學生，也就投資許多時間和金錢去上課與進修，希望得到對自己、對人生的更多理解。

五、自己的身體最知道自己需要什麼

在透過賽斯書更了解疾病對於自己的意義的同時，E 也更開放自己去接觸其他的靈修方式。E 在聽各類講課的同時，遇到一個尊者。與這個尊者互動時，E 有著一種難以言喻的感動，那感覺就像是與宗教所強調的慈悲精神面對面。E 說，「他是第一個讓我覺得那種一個宗教的人，真的...他的慈悲...他的眼光

(E1-0108P)」。在這位尊者面前，E 感覺到一種聽從他也 OK 的安全，在互動一段時間後，就開始跟他學習呼吸，學習去感受自己的身體。他說，「開始有那種冥想、觀想那些練習，那有引起我的興趣 (E1-0112P)」。

E 認識了他會感到安全的人，讓他從認識自己的疾病與心理狀態之間的關係，逐漸進入到直接感受到自己的身體與情緒狀態的階段，也讓他願意在更進一步去從能量、脈輪的層面去理解自己的狀態。

E 在後來也接觸了氣功，並花了比較長的一段時間來練習。由於 E 不很喜歡很制式化的練習方式，他看上了自發功不設限與自發的特性而選擇了它。他說，「自發功吸引我的是...不需要什麼招式...唯一講的就是...把自己安靜下來，全神關注，放鬆...然後你的身體就會開始有些晃動，你就讓它去吧...你的身體最知道你需要什麼 (E1-0116P)」。

在從賽斯書理解自身疾病的嶄新意義之後，過去不理解的新時代思想，成了 E 可以相信的，再以這個相信為出發點，E 更多地接觸與嘗試奧秘味道更濃厚的冥想、脈輪和自發功。

六、從存在主義到藏傳佛教

從大學的哲學、佛學、老莊、Rogers，到後來與 Yalom 的相會幫助他走出了十年的低潮，F 更確定了自己和存在主義的緣分。後來 F 有機會再次出國進修時，他依循著自己對存在思想的興趣，加上過往在佛教中曾有的體會，進入一個結合藏傳佛教與心理治療的學程就讀。在國外學習藏傳佛教與心理治療之間的結合期間，隨著課程的設計和指導員的協助，F 開始密集地練習靜坐和止觀。他說，「每天都要靜坐，然後你會有一個 instructor...每隔兩個禮拜...見一次面，作...靜坐的指導 (F1-0026P)」。

參與者有了靈性上的初次體驗之後，都在自己的生活中給出了空間，來容納對靈性領域的學習，而且這個學習中都有向某個更有資格的人討教的成分。此

外，參與者是在不同的靈性傳統中經驗到靈性，他們繼續的靈修也都是維持在該傳統中繼續進深。

所有的參與者都在接觸靈性中，認識到了過往還未認識的自己，也在持續地追求靈性中，更多地理解了自我。這個對認識自己的強烈興趣，或許和他們之所以從事諮商工作有關係，也就是對人這個種類有興趣。或者，可以進一步說，對於所有人的存有底層的存有，有著一種強大且持續的渴望理解。生命中帶著這樣的渴望，不停地在各個地方尋找，如 C 在接觸奧修前在各種宗教中的參與，如 D 在各種理論中的學習，如 F 的閱讀哲學書籍，等到真的接觸到了存有，同時更深且更廣地理解了自身的存有，也就持續地以這樣的方式來追求靈性與認識自身。

貳、修行中的奮鬥

參與者在投入修行後，並不是一帆風順地越來越深入靈性的領域，作為一個在這個領域的新鮮人，參與者也繳了一定的學費。

一、這是真的嗎？

參與者在加入靈性傳統的初期，都經歷到了要有些改變，但對於做出改變，卻各有一番努力的過程。

（一）到底有神存在嗎？

1. 十幾年的懷疑

B 在剛進入教會的時候，帶著原有存在心中的神的形象來理解神。但是這個理解的基礎，同時也讓 B 困惑到底神是否真的存在。B 在相信神會不計較人的過錯上沒有困難，但認為自己需要做些什麼和避免做些什麼，來爭取上帝的關照。在剛開始與上帝來往的時候，B「認為有一個對立的神，他會幫助你解決甚麼甚麼的，所以你就盡量做到一個對的狀態，好符合資格，讓他可以願意來幫助你（B1-0098P）」。但是對於這概念上的神是否實際上存在，沒有辦法在剛接觸時就從心底沒有疑惑地相信。有好一段時間，B 透過參加聚會與看書，來理

解不斷有的神祕經驗這一個經驗上的真實，也去揣摩神是一個什麼樣子的神，好整合自己對神的相信與不相信。那時的 B 同時也在心中問，「到底有神存在嗎？...很長的一個過程，就是十幾年，從我受洗以後，就開始就懷疑這個東西，然後我就去找答案啊，那就看書吧（B1-0102P）」。

雖然動作上接受了基督教信仰，但是內在狀態還沒承認神的存在。在接受教會的權威下，B 塑造了自己的基督徒形象，但私底下是兩個分裂的自己。B 不斷地整合自己相信神與不相信神的存在兩種矛盾的認知，反映了背後驅動著這個走向的願望。在這個整合自己的努力中，甚至只是在這樣的企圖中，B 似乎感受到一種意義，或者也感受到當達到整合時，會有更大意義的迸現。而這樣的願望，也給了 B 在與他人不同時，往前走去的力量。May 也說，「願望...含有一種漸進性，它同時具有一個向前延伸的趨勢，以及一個回歸的端點，...願望同時包含了意義與力量兩個面向。（May, 彭仁郁譯，2001，頁 306）」

2. 信仰裡頭，常有些經驗，就會發生

爲了整合，B 有時要排除掉不相容的部分，並加入不知道哪裡可以找到的不同觀點，也需要有感受作爲根據。這其中，不間斷的靈性體驗幫助 B 得以確認神是存在的，「其實在信仰裡頭，常常有一些經驗，你沒有想到的，就會發生了那樣子。那我就想說，就是真的是有神那樣子（B1-0110P）」。這個不間斷的直接體驗累積成一個更加堅實的對上帝的存在的相信。

帶著所抱持的神的形象的概念，B 難以確認神是否存在。B 不清楚這樣的同時相信神又懷疑神的存在，到底是怎麼回事。而不間斷的靈性體驗，讓 B 得以超越理性上的矛盾，從心底沒有罣礙地相信神真的存在，儘管理性上難以把握神的樣子、也難以證實神的存在。

在剛轉換到一個新的信念體系的時候，即使有著實際的經驗當靠山，人有時還是會不敢確定這個新的體系對世界的解釋在多大的程度上，比過去的體系更正確。人就像是一腳跨進了新的領域，但另一隻腳還在原地。當新的系統反覆地證明它提供了比較合適的理解時，人才可以逐漸對於在新的領域中紮營感到安心。

（二）不太容易放下

E在剛開始練自發功時，曾對身體的自主動作感到不解與害怕。他說，「不曉得為什麼...開始都是自己在旋轉，旋轉是個很可怕的經驗（E1-0150P）」。儘管E很不習慣氣動的經驗，他也發現不跟隨氣動的結果更糟。當自己因為無法放鬆而介入身體的氣動時，練功後反而會讓身體有很不舒服的感覺。這些不跟隨氣動的慘痛後果，也促使E學會了如何能更放鬆，更信任自己的身體。他說，「其實最大的一個學習...就是...放下你的執著，放下你要跟它抗拒...放下我的恐懼...好幾次，想要去控制...很想要停它...就很慘，就只會"砰"摔下去...然後你就會想吐、會幹嘛（E1-0152P）」。

即使E逐漸學會了放鬆與信任自己的身體，但是他也知道自已距離完全的放鬆，還有一段距離。E發現自己沒有像其他一起練功的人，體驗到那麼神祕的境界，像是出體之類的。對於和別人經驗上的落差，E猜想自己內在的某種情緒可能是進入那種體驗前的阻礙。他說，「密契經驗，我其實是沒有，有快...我為什麼會沒有呢，我覺得其實我有點害怕（E1-0138P）」。而E知道這個害怕和要經歷一種不同的存在感，或者是進入完全的未知，是有相關的。在練功當中，在自己意識變化到某個階段前，E是感到安全的。他說，「老師會有點指引...叫你觀想什麼東西，我覺得有時候會到某個境界，在那之前...你都感覺到自己的存在（E1-0138P）」。但是對E來說，要放掉這個存在感，不是知道了就可以做到的那樣簡單。他說，「就覺得說，我好像沒有辦法真的把自己都完全放掉

（E1-0146P）」。E在練習功法中發現，當意識到自己的存在感快要有更大幅度的變化時，或是對這樣的變化稍微感到遲疑時，可能就會跳離了要進入更深一層經驗的道路。他說，「我還是感覺我的存在，所以在那個之前...只要念頭一轉，就回來了嘛（E1-0148P）」。E發現當自己一個人時，還是很難完成整個功法。他說，「我覺得需要跟大家一起練...我心才有辦法這樣靜下來，然後聽老師講...帶領，可以慢慢地放掉...我自己練...從來沒有成功過...很容易...就回來了（E1-0150P）」。

從親身的經驗中，E 也發現難以信任那不可見的力量，或者是難以接受某些事情的發生或變化，其實是自己內在一種很深的害怕。他說，「但是這樣的信念，不是每個人都可以很快就可以相信的...大部分不相信都是基於恐懼...一種怕失去控制的恐懼...怕失控，所以要很知道幹嘛，要怎麼辦要怎麼辦（E1-0180P）」。

在這個過程中，E 越來越肯定有一個實存但看不見的動力。但要能完全信任這個未知的動力，會在自己放手之後，還承接著自己，對 E 而言是種挑戰。E 體認擁有熟悉的存在感是重要的，而存在感的轉變會帶給他威脅。但是 E 也知道這個練習是自己需要的，至少也是自己想要更多認識的。於是即使練習時體驗似乎不如其他人神奇，E 持續地投入學習自發功。

E 用科學主義的方式生活了幾十年，而理解後控制是這種方式的核心機制。於是，當要在不理解的狀態下，進入一種無法事先透過在旁觀察而得知的經驗時，就與過往理解世界的方式相衝突，甚至引起懷疑自己所熟悉的生活準則無法繼續適用的威脅感。這樣的威脅感，也是一種對自己過去存在方式的保護。而 E 的拒絕，雖然可能讓他錯過另一種體驗，但也維持對所生存的世界的知覺的連貫性與一致性。

（三）放棄後真的比較好嗎？

和 E 類似的，F 在修行中也遇到身體自主運動的情形，而且也經歷自己很容易就介入並中斷了身體的動作。F 進一步在觀照自己的害怕後，覺察到這和自己擔心會因此被他人拒絕有關。F 在國外的整合課程中，專心於靜坐或說禪定的練習中，好能更看清楚自己的樣貌。在練習中，F 要先進入自己所建構的內在空間中，並且在那裡等待著驅力的出現，也就是等待著內在心靈被移動。要達到心靈可以被移動的目標，F 要先放下重視邏輯和理性的思考型態，好能保持跟自性的聯繫，而不企圖掌控自己。F 知道要能真的放下過去所有累積起來用來控制自己的能力，需要有種「純然的信任（F2-0006P）」。但是知道歸知道，要真的做到卻是出乎意料的艱難，而身處在艱難中，最明顯的感受之一是強大的

害怕，是面對未知與失控的極度恐懼。F 曾用文字記錄下當時的心境，他說，「毫無著力點的我，是如此地擔心沒有立錐之地，所有過去的訓練，不是牢牢地幫我打好了基礎嗎？放棄後真的會比較好嗎（F2-0006P）」？然而，即使靜坐引發了難以抵擋的害怕，這害怕也常常讓他無法跟隨身體的動作，而在還不該停止的時候就停了下來，F 還是持續地努力看清害怕的內容，好能真的放下對自己的掌控，全然地接受自己。在不間斷地努力之後，F 透視了這內在的害怕。他說到當時的發現，「停下來是因為我害怕人們會如何看待我...害怕人們會看到我不好的一面，我還沒有準備好被看見的那面，害怕他們會說我不夠好，害怕他們會投射他們自己的議題在我身上，害怕他們會評斷我（F2-0007P）」。

這些害怕，都和 F 從自身的經驗所得到的對他人的理解有關。F 像是拖行著這些過去使用的知識資料庫，而難以進入另一個輕鬆的境界，或者說難以活在當下。關於過去的經驗如何阻礙人真實地存在於呼吸的片刻，Buber 說，「當人沉湎於他所經驗所利用的物之時，他其實生活在過去裡（陳維剛譯，1991，頁 11）」。

在這個經驗中，身體像是 F 的引路者，引領著他穿越表象去會晤內在的存有。而要真的跟隨這個機會去看見自己，卻是需要穿越重重地用過去的經驗所建構起來的自我認同。這也是一個接觸到存有的顫慄經驗。即使想要逃開，F 也知道自己也唯有踏上這條怖慄的路，才得以看見實相。而 F 所得到的經驗也證實了 F 的知道，回報了 F 的努力。

（四）信仰的腦震盪

在 A 靈性修行的早期，要做出繼續聽老和尚的講經的決定，不是完全沒有經過掙扎的。A 過去學到的修行方法，在聽講經的時候遇到了很大的挑戰。A 說，「我有很多跟過去不一樣的經驗，我也曾經害怕過（A1-0064P）」。這個害怕，在於 A 過往所相信的，似乎都被老和尚看做是不需要相信的。A 曾經問老和尚說，「我熟悉的淨土宗說，人往生之後去淨土，啊彌陀佛淨土，你認為人那個往生之後去哪裡，有沒有真有一個淨土；他的答案嚇死我也，他說，妳說有就有，說沒有就沒有（笑），我整個頭腦都變腦震盪（A1-0066P）」。A 的害怕，

也來自於過去努力依循的許多標準，被挑戰是沒有必要的，甚至是錯誤的。他說，「我師父說跟著他學佛的人，尤其出家眾，不可以去幫人家誦經，不可以去幫人家什麼作法事，全部不可以（A1-0068P）」。A 在反思中認為，當初之所有會有這樣的害怕，可能是和自己的本性有關。他說，「我是大頭腦的人啊（A1-0068P）」。

A 經歷到了一種典範的轉移，之前的淨土宗相信啊彌陀佛的救助效果，相信反覆唸著短頌(mantra)有助於修行；而之後的禪宗認為心才是一切煩惱的根源，每個人都是覺者，不需要也不存在佛的接引。在決定是否要真的否定過去自己的所學，A 有著許多的掙扎，否定就像是對過去自己的取消，然而新的自己又尚未長出。這樣一來，一但否定了，就像是讓自己懸在半空中，沒有地方可以靠著。後來，許多掙扎的疑問在和老和尚的對談中得到了解答，A 感覺到或可以期待到新的自己是可以長出的，也感覺到不需要全盤否定過去的自己，而且似乎會長得更好，A 就決定跟隨了老和尚。

參與者在加入一個靈性傳統中時，都面臨了要做些改變。而除了 C 一往向前地迎向改變外，其他的參與者在面對改變上或多或少都有些遲疑，似乎是這樣的改變並不容易。似乎改變之後，參與者團體中的其他資深成員會比較相像；但也可能是參與者遇到了和以往不同的對真實的理解和對價值的判斷準則，這些標準明示暗示著他們如果做些改變，將會變得更好。而參與者隱約意識到這樣的變動將會是劇烈的，也懷疑起自己新接受的想法或信念的真確性，以及投入改造自己的必要性。May 認為，這樣對於確定之物的懷疑是正常且健康的。他表示：

最健康的定志，並非全無懷疑，而是即使有懷疑，也照樣定志。在全新相信的同時，存著一些懷疑，這絕不是一種矛盾：它預設了對真理之更高的尊重，它知道真理總是超出在任何時刻所能說的及所能做的一切。

（May, 傅佩榮譯，2001，頁 15）

這裡，似乎暗示著對某些內在狀態的疏忽和暫時擱置，不將之列於解決名單

的首位，可能會是有益的。

二、感受，好像跟理性接不上

B 是因著向上帝的祈禱得到了應允，而加入教會來回應這樣的神奇經驗，期待可以從中學習從靈性的面向來理解人的煩惱。當初教會中人士給予 B 的建議或看法在是否能夠協助他解答對煩惱的好奇與疑惑，不管是否有效，一開始就讓 B 感覺到缺少了親近感與吸引力，同時也難以理解。B 回想到，「教會裡頭給的東西還是太教條，還是太教條...就是他跳得太快了 (B1-0112P)」。對 B 來說，在教會裡聽到的建議，是屬於理性國度的，而且是距離遙遠的那一種理性，讓 B 不曉得怎麼接受這些觀點，總感覺不夠切身。他說，「在感受上頭，好像還是會有一些跟理性接不上的那個地方 (B1-0164P)」。

B 在反思中，發現這不夠切身的感受是因為缺少了感受的成分。在相信一件事情上，B 不只是依靠理性的判斷。特別是如果這個相信是要帶出行動的，光是理性判斷還不夠。即使理性上接受了，但沒有感受時，B 會直覺地感到有所欠缺，像是不同的齒輪沒有完美的接合起來。B 表示，「我就是不是像人家那個，很怎麼樣，理性很強的人，就是一知道以後就勇往直前吧...在感受上頭，好像還是會有一些跟理性接不上的那個地方 (B1-0104P)」。對 B 來說，要真心相信，或者說沒有為難地相信，又或者說要有因為相信而產生行動的動力，親自目睹和親身感受，似乎是不可或缺的。

在一個對 B 來說是陌生的團體，又常聽到教條式的制式化答案，讓 B 想要理解人的煩惱的願望，沒有得到很好的實現。由於要進入 B 的知識系統中，經驗和感受是不可或缺的，這個條件也讓 B 在接受一些新鮮的事物上，速度不是很快，至少沒有只根據理性判斷就能做決定的人快。和所投入的信仰團體無法合作無間去處理自己的問題，也讓會注意到別人對自己的喜好的 B 感覺到壓力與拉扯。

在相信中，B 不想要自己維持著哲學家般理性、冷靜地相信，而希望、也需

要自己的相信中也帶著熱情，一股真實存在的動力。然而，這股熱情畢竟無法由理智激發，而必須在感受上與經驗上真實地碰觸到火，接受火的熱度與能量，然後自身的熱情才能被點燃。這樣同時具有理性與熱情的相信，對 B 來說，才是完滿的。

Heidegger 認為，「感受讓人開顯他的存有當時的狀態，感受其實是有瞭解的。（陳榮華，2006，頁 99）」其實，在感受中，人才能真正接觸到自身的存有。包含感受的認識，也才是真正的瞭解。這樣的瞭解，不同於知道如何能夠使用的瞭解。但也是在這樣的瞭解中，我們接近、深入自己，更清楚自己的活著是什麼意思。當生活在不求真正瞭解的人群中，當無形地以人人都這麼過活來做為生活的基礎時，意識到自己非本真的說話與行動著，或無法安心地在不瞭解的狀態下生活著，難免會感覺到自己像是個外地人。

Tillich 認為，「人的本性和心靈的理性特質其實是有所不同的。一個人可以決定他要遵循或違背理性（魯燕萍譯，1994）。」人的存有是大於理性的。在過度以理性作為判斷事物的準則的領域中，當某種對事物的認識通過了理性的考驗，可是又似乎缺少了某些血肉時，難免會遲疑於要依循或是擱置理性的建議。可是，真正的認識是在理性之上的，也像是在理性背後運行的無意識。甚至在超個人心理學裡，還有著比無意識更深一層的意識，就是靈性（余德慧、石佳儀，2003）。而真正的認識，有時也難以用語言來加以捕捉，來加以固定，也就是一種狀似直接的、面對面的認識，可是又難以言說的感受。

三、沒有真正碰觸生命底層，我內在還在追求另外一個

D 投入了很多的時間與金錢參加各種理論的工作坊，期待可以裝備自己成為更好的諮商工作者，也期待可以更多理解生命。但是，在這些學習經驗中，D 並沒有找到讓他可以完全地信任的理論。他說，「可是沒有一個是會讓我覺得很信服，就相信啦（D1-0012P）」。D 雖然感覺到自己的不完全信服，可是當時的自己並不完全了解這個感覺的意涵是什麼。後來，D 發現，「沒有一個說會讓我覺

得說，這個是人所追求的最終極的那一個...不會讓我滿足...其實這意味著說，我內心還在追求另外一個，就是現在講[的]...靈性（D1-0014P）」。

D 在工作坊與研習課程不斷地學習，當時只意識到自己想要變得更好。只是，這些學習的經驗並沒有滿足 D 的願望，甚至 D 感覺到內在有某個地方很少被碰觸到。在多年後，D 才逐漸意識到當初內在的那個區塊，就是靈性的層次。

F 也和 D 一樣，在進入研究所時，期待對諮商的學習可以更充實自己的生命。只是，在忙碌的學習中，雖然學到了很多，可是好像 F 真正在乎的部分，卻很少被好好地看見與認識。他說，「那兩年坦白講，我覺得對我來說並沒有太大的幫助，原因是我可能，我覺得沒有真正地碰觸到生命底層的東西吧（F1-0024P）」。

人有時在追求的時候，可能同時也不知道自己真正要的是什麼。伴隨各種尋找的經驗與心得，才會慢慢理出真正內在的渴求。而對 D 和 F 來說，這個內在的渴求是在生命的底層，是靈性的層次。

四、適應 nobody 的自己

在到了國外不久之後，F 覺得自己和他人的相處似乎有些不一樣，但除了明顯的語言與文化上的不同，一開始也不十分清楚自己所感受到的不一樣的內容是什麼。但是在課程的學習與每天的靜坐中，也在指導員的協助下，在一段時間後，F 看見了這個不一樣感受的樣貌。F 看到自己作為一個和鄰人沒有共同歷史的異鄉人，他的身分認同受到了挑戰。他說，「在台灣的時候，我覺得我自己是個 somebody...不管是在學校...當一個治療師，我對別人是重要的...我在那邊看到我自己...nobody 的一面，就是不是一個重要的人物（F1-0026P）」。

這個 nobody 的經驗也出現在 F 對理解佛教的自信心上。F 原本以為來自佛教徒比例很高的台灣的自己，對佛學的認識理所當然地會比同學更為深入。然而，實情並非如此。他說，「結果我一去，不是耶，每個人都比我了解這樣子（F1-0026P）」。

帶著這樣的覺知，F 花了約半年的時間去學習，如何跟這個陌

生的 nobody 的自己相處。

五、自己信仰的過程跟別人不一樣

B 在經歷過祈禱被實現之後，受洗加入教會，B 看自己「信仰的過程，跟別人不一樣，就是我完全沒有經過慕道那個階段 (B1-0080P)」。還沒有在理性上先認識所接受的信仰，許多的宗教術語和活動對 B 來說都是陌生的。另一個跟其他信徒不同的，是加入教會的原因，B 加入教會是爲了要減輕父親的苦痛，而不是爲了減輕自己身上的痛苦，B 說到，「我信仰是因為我爸爸生了重病 (B1-0080P)」。這些起始點的不同，讓 B 和他人之間缺少加入教會過程的革命情感、共同情誼。在剛進教會時，B 似乎也缺少了和其他人交換訊息所使用的語言，也還沒具備組織起這些語言的信仰知識。

B 進入教會這個新的場域，發現自己像是外國人，缺乏和其他成員共同的接受信仰的歷史經驗。由於還未具備在教會中舉止得宜的相關知識，加上 B 對於自己是否融入團體的敏感與在乎，B 時常注意到自己和他人之間的差異。這個注意到可能用掉了 B 部分的專注力與學習力。

總結來說，參與者在有了初次的靈性體驗之後，其後續投入各自的靈性傳統中修行，並且在修行中即使遇到了對新的相信對象的懷疑、害怕失去原有控制的恐懼、遇到如何整合自身理性與感受差距上的不成功嘗試、在所熟悉的諮商領域中遍尋不著靈性的挫折、對沒有了角色的自己的不適應、發覺自己是異鄉人，還是持續地在追求著，似乎他們都發現了一些珍貴的東西，雖然還不清楚那是什麼，到哪裡去容易找到，但都渴望找到它。於是，帶著這樣的渴望，有了這樣的奮鬥，也支持著持續的奮鬥。

叁、修行中的靈性體驗

參與者的修行不都是在不適的感覺中進行的，在平常的靈修與修行的活動

中，參與者有曾經有深刻的靈性體驗。

一、無所求時瞥見寧靜

而在近幾年中，A 曾經有一個印象深刻的寧靜經驗。A 不願意稱它為靈性經驗，他認為自己所體會的還不是那最根本的寧靜，也難以判斷所體驗到的是不是所謂的內在核心。他說，「我稱它叫做瞥見那種寧靜...可是那不一定是人家想的...核心，我只是瞥見...就是說我好像在門邊晃一下的意思（A1-0042P）」。

那時 A 的師父剛過世不久，師父生前主持的寺廟有著幾場的法會和誦經。當體會到那個寧靜時，A 正在寺廟的廚房洗菜，幫忙煮飯的工作。他說，「我都在工作，可是我很專注喔，我挑菜、我洗菜的時候，我很清楚我在作什麼，可是心裡非常寧靜到，身邊的人的講話，我都聽得清楚喔...就是說，知道有人在，可是你要我回憶他們在講什麼，我專注在我內心...只聽到聲音，沒有聽到他們在講什麼（A1-0044P）」。

那時的 A 像是在另一種意識狀態中，可是又沒有脫離現實，還是可以感知到周遭的世界，不過只是注意到旁邊有話語和聲音，但是並沒有讓自己的心思去捕捉這些話語和聲音的內容。他說，「我還可以聽到隔壁在講話的聲音，而且聲音都可以飄進來...我真的聽到人家的聲音，可是我真的不知道他們在講什麼（A1-0048P）」。

處在這樣的寧靜中，A 也注意到自己對洗菜這個動作的觀察力變得更敏銳了。他說，「很寧靜喔，頭腦清楚到那一剎那的動作是清清楚楚把它看進去...我平常也在洗菜，可是我洗菜過程中，我不一定會知道那個菜葉的形狀（A1-0048P）」。

在眾多的體驗中，這個不是刻意追求卻經歷到的寧靜、瞥見靈性的經驗，對 A 而言是很特別的。他說，「靈性對我來說，最寶貴的經驗，是非常自然狀態之下發生的...心理上最無所求的時候的靈性發生，那個是真正的非常放鬆、非常安寧的那個狀態（A1-0042P）」。

其實，在佛法的學習中，A 知道用有所求的心態來修行，並不是最純粹的佛教。比照起過去有時在苦悶中想要藉著打坐去得到心靈的安頓，A 更重視內

在自然體會到寧靜。在這次的體驗中，A 直覺地認出這寧靜是在本質上非常不同於以往所感受到的，是一種意識清楚但又單純只是守著自己的思緒的放鬆與寧靜。A 不去太多解讀不是與特定對象相連的感受，但他在這個體會中親身印證了跟隨師父學習佛法所得知的專注在內心的境界，同時也知道這樣的體驗只是淺嘗一下而已。而這個淺嘗已經帶給 A 印象深刻的寧靜感受了。

二、在掉落的種子中，神在安慰我的焦慮

即使開始了靈修，有時還是會在生活中感到慌亂。B 曾經感受到一個自己也知道不合理的擔心，那個時候，「我是很擔心我以後會不會餓死，那實際上是...我大概不太可能會餓死，就現況來講，但是我有一個那樣子的焦慮

(B1-0184P)」。B 在參加天主教的避靜中，帶領的人說，「你現在出去走啊，然後你去看你會被甚麼樣的聲音吸引...被什麼樣的現象吸引...也許就是上帝在那個地方跟你說話那樣子 (B1-0184P)」。當 B 在外邊走的時候，真的有東西吸引了自己。他說，「我被榕樹的那個種子掉到地上的聲音吸引...你聽到，然後就走...就想著，我剛聽到甚麼了，所以我就再回去，就有幾棵那個榕樹，然後那個榕樹的果實就一直掉，就一直掉一直掉...就是這個掉完那個掉，那個掉完這個...就這樣一直掉、一直掉 (B1-0184P)」。B 讓自己安靜地待著一會兒，慌亂的心情跟著注意到不斷掉落的果實而逐漸地平穩下來。B 回憶到，「那個影像讓我就是很深刻，就是真的我這樣聽到說它那個榕樹種子停止，甚麼時候停止掉，我坐在那裏大概坐了快要一個小時吧，他就沒有停止掉過那樣子 (B1-0184P)」。這個景象好像觸發了 B 對於聖經上，上帝供應飛鳥這經文所給予的感受，「我就會把它解釋成，神在安慰我，就是不要為那個，不要為吃甚麼、穿甚麼憂慮那樣子 (B1-0184P)。B 也深刻地體會到，祂要給你的東西是你一定接收到的 (B1-0184P)」。

B 用習慣且可以掌握的理性和語言，去和這焦慮對談，但並未消解掉焦慮。因為真正的存在不只是理性，B 拿出自己所熟練的、也是自己所有的、但

是不恰當的工具，但無法修正這壞掉了的心境。直到靈性力量的介入，更確定了超越他者會照顧自己的照顧，短時間內就平撫了 B 修理不好的內在慌亂。這也讓 B 更確定靈性經驗的助益。

三、與覺知者在一起的清明

在修行的過程中，C 發現他和奧修互動時，相處起來的感受很不一樣。C 會在這樣的互動中有更多的安靜，也有著更多地覺知。在好奇與更多的經驗中，C 發現到人與人的相處是會互相影響的。C 認為，這種彼此影響與共振的經驗，就是他的靜心經驗之一。他說，「當我跟我的老師在一起，他非常自覺的時候，我自己馬上整個變得很在這裡，有很大的自覺發生...包括...感覺...思想，是混亂...還是清明的...包括...呼吸...身體的肌肉，包括...是專注地看你，還是我...看到這四周，我這個視野的範圍都看得到，那這個就是我的靈性的體驗

(C1-0037P)」。這樣的自覺也發生在 C 與他人的交流中，且吸引著 C。他說，「所以才會很想去靠近，比如說，我的大師，或者會想要來這個靜心中心 (C1-0037P)」。這樣的互動是一種人與人的真誠相遇，在其中，C 體會到真實，也發現自己喜愛這樣的真實。

在嘗試中，C 逐漸地發現自己的本質，也發現了自己對能量流動的重視。於是，在與人互動中，C 更多地去表達自己，更多地珍惜每一次的相遇。他說，「如果我們有機會...它都[可能]會是最後一次...所以，我都會希望說這個可以有機會我把它說出來 (C1-0013P)」。

四、瀰漫在大地，與大我合一

D 在會晤天主多年之後，已經可以心平氣和地與天主共處，而且還時常找機會與祂共處。在 D 成年之後，在國外時，有一次依照自己的喜好與習慣，在清晨剛天亮的時候，經歷到了短暫但印象極度深刻的神祕經驗。D 描述了那時在小山坡上所看到的景色變化，「我喜歡早上面對剛剛起來的太陽，在那邊...靜

默、在那邊祈禱...那個晨曦上來...因為小山坡看了整個的那個山腳下...陽光這樣慢慢上升，那全部都是金黃色...真的很漂亮（D1-0072P）」。在觀看這個景色的同時，在非刻意之下，也沒有給出任何的召喚下，D 體驗與進入了神秘中。D 體驗到了奧秘，像是看到了宇宙中的自己，而自己存在的界線也不同了。他說，「那個剎那...我體會到...我整個人好像變得很渺小...好像瀰漫在這個大地...是很美的一個經驗，就這樣瀰漫在這個大地裡面，我很像在一個很大的...宇宙裡面...小小的一個生命，然後跟這個大我(強調)合在一起（D1-0072P）」。

這個經驗帶著深刻的且難以言喻的感受，成了D的存有中重要的一部分，並未隨著時間的推移而消逝。有了這個體驗，D的存有經歷了一種質變，更加確定與認識了真實的神，也更加明瞭自己的本質，以及自己容易感知到天主的方式。即使現在知道自己的解讀會受到所接受的傳統的影響，當時在那個經驗中，D 直覺地知道自己與神會晤了。他說，「因為我又是一個天主教徒，所以我覺得那個就是神（D1-0072P）。對 D 來說，那個剎那就是永恆（D1-0070P）」。

和 D 類似的，B 感受到的神秘的連結也是在進入靈性世界與靈修多年之後。B 在信仰基督教多年，也在探索自己的靈性追求方式多年之後，也曾經體會過自己和背景的合一。他說，「好像我這個人，跟我的背景，好像合在一起了這樣，好像有一個這樣子的，就是很模糊、但是又很深刻的一個經驗（B1-0216P）」。

這是種難以形容、難以抓住的模糊，可是又深刻的真實體會。這個體會，像是打開了 B 的眼界，「我就覺得說，現在就是新天新地的時候（B1-0216P）」。

有過這經驗，B 像是得到了一種新的官能，此後，他得以用這樣的官能去感知周圍的世界，而且拓展世界的範圍。B 的內心也會感覺到「更自由自在了（B1-0252P）」。

當以 F 感覺到他人神奇又深刻的理解作為其靈性經驗的起點，F 所感受到神秘連結的經驗，是在他步入靈性領域好幾年之後的事。F 在攻讀博士期間，心中底層的焦慮被解答後，在機會中，在國外學習了止觀。在止觀的練習中，F 體驗到了與萬物的連結。他說，「看到一個很壯麗輝煌...的山川大澤的時候...會覺

得，有一種震撼...就是一種感動那種東西都會是連結在一起的（F1-0138P）」。

有時，神秘經驗會以一種理性難以做到的方式，讓人進入到自己的存有中。因為存有本身的奧秘性，這樣的接觸也是奧秘的。而人的潛意識中，有一些部分也可以看成是屬於存有層次的，這進入存有的經驗也就是潛意識浮現到意識的經驗。

肆、小結

綜觀每一個參與者，他們在體驗帶來的安慰與幫助之後，都隨著這樣的經驗而有所不同，或是調整自己的看法，或是更動生活型態。但是，相同的，他們都以不同的方式開始跟隨，或是跟隨現存的人，或是跟隨歷史中的人，或是在團體或課程中跟隨特定的練習。這樣的跟隨，也就是他們體認到自己真實的存有比原先所以為的還要寬廣，而在面對這個寬廣且未知的存有或靈性世界時，他們需要走在前面的人的一些指引。可以說，參與者因著這些經驗都成了神秘家，也就是相信有一個超越的世界、或是一個在這世界之外的世界的存在。

參與者所跟隨的，幾乎都是宗教裡的靈性傳統，以此為起點，去認識他們還不認識的存有/靈性世界。Neimeyer 也表示，「宗教和宇宙觀之信念，在我們對死亡與失落的回應上來說，都扮演著影響深遠的角色...個人的意義重建歷程能夠因著仰賴...明確的宗教信仰而加速進行（章薇卿譯，2007，頁 124-125）」之所以如此，或許是因為許多的靈性智慧其實多被保留在宗教傳統中，也就是宗教家比起非宗教家更重視與珍惜這些靈性智慧，而這樣的靈性智慧適足以協助人面對生命中重大事件的衝擊。Becker（1973）就認為，「宗教的主要功能就是協助我們包容對死亡的恐懼，它對人類提供了一個解釋的框架，好讓我們在這當中觀想死亡（引自章薇卿譯，2007，頁 124）。」在近年來加以區分靈性和宗教的異同的傾向，可以說 Becker 指的主要功能也就是宗教裡面靈性傳統的智慧。

由於靈性傳統都有著一套價值與信仰體系，而對這個體系的學習，也可以說是對這個體系的認同，也就是一種個人認同的轉換，這也就是個人在理解其自身

的存有時，開始移動到從一種不同於以往的宇宙觀和人性觀來理解自身。而這些宇宙觀與世界觀中的奧秘部分，也可以視之為一種神話，也就是一種以故事的方式存在的對存有的理解。Monk 等宗教學家也指出神話的重要性，「社會和個人都經常借助神話來界定或者獲取自己的認同感，這就是為什麼神話在大多數宗教中都起著重要的作用的原因（Monk, Hofheins, Lawrence, Stamey, Affleck, & Yamamori, 朱代強、趙亞麟、孫善玲譯，2010，頁 135）」。May 進一步說明神話的重要性，「神話是把無意義的社會變成有意義的一種方式...是賦予人類存在重要的敘事模式...神話指涉人類經驗的精髓，也就是人類生命的意義與重要性...神話提供我們個人認同感，回答了『我是誰？』這個問題（May, 朱侃如譯，2003，頁 3-21）」May 也指出，人在體驗到存有或靈性的奧秘時，意識到與認同神話幾乎是不可避免的，「在永恆破入時間那一刻，便會出現神話。神話有兩個層面：一方面它和人類在地球上的日常生活經驗有關；另一方面，它又可以協助我們到達超越世俗存有的境界。神話讓我們有靈性生活的能力。（朱侃如譯，2003，頁 363）」

宗教學家 Eliade 認為特殊經驗的確會給原先的生活模式帶來影響，「對空間『非同質性』的宗教經驗，是一種原初的經驗，相當於一種建立世界的基礎。...這是作用於空間中的『突破點』，使得世界得以被建構，因為這『突破點』，顯示出所有未來定向的『定點』與『中心軸』（Eliade, 楊素娥譯，2001，頁 72）。」不管是不是所謂的神祕經驗，當人經驗到不同於日常瑣碎的重大事件時，這個事件對他而言就是不同於凡俗的，就是神聖的。而這樣的經驗就會在有形無形間影響著個人往後所做出的決定，不管那個決定是渴望重溫經驗中的感受，或者是因厭惡而盡力避免接近類似的感受。人總不會生活得像是沒有任何事情發生一樣。

第四節 修行的內容與焦點

人總是在某一個環境中學習、長大，而其存有中的靈性層面也是如此。人總免不了受到一開始接觸的靈性傳統的影響，即使後來有了轉向，其修行也會有各自的特色與重點。

壹、體悟自身

參與者的修行中，理解自身是很重要的核心，也是共通的修行重點。

一、醒覺狀態

A 透過打禪來意識到平常會忽略的自己。A 認為自己在打禪中的主要功課，是要訓練有所醒覺的專注，並且專注在對的地方。他說，「打坐...不准你呆呆的...一呆呆的，就變成昏沈...恍惚...專注以禪宗來說，叫做專注參你的話頭，你的話還沒有講出來...之前的...心靈狀態、頭腦狀態（A1-0100P）」。這個專注並不表示拿掉所有的注意力，而是把注意力保持在一個不分心的狀態。A 說，「不是完全你沒有念頭，而是你保持一個活躍的思考狀態，警覺狀態（A2-0024P）」。

A 體驗到處於這樣的狀態是可能的，也可以幫助到個人理解事情的實相。他說，「不讓你有連續性的話題要繼續思考的，因為沒有答案，所以你想答案也...想不出來，沒有用（A1-0110P）」。A 回想到曾經在這樣的專注狀態中擁有的發現，例如，「我想到十點要見○○，是我這個思考者思考出來的...東西...我馬上要回到我自己來...我馬上又...出現下一個念頭說，待會兒還要去找○○...我就看到，我這個思考者好像蠻跳耀的（A2-0024P）」。A 以另一個方式表達這樣的狀態和覺知，他說，「本來你的思考是主體，現在還能夠看到你這個思考的主體（A2-0022P）」，「能知道我這個思考者是怎麼狀態（A2-0024P）」。A 知道這個狀態對沒有練習的人來說很不容易想像，因為缺乏了作為想像基礎的經驗。他說，「那個東西很難想像的原因是，我們很少有出現那個經驗

(A2-0022P)」。

透過參話頭，透過看到自己的種種認定所引發的種種思緒和情緒的來來去去，人或許可以領悟到無常，也或許可以放掉凡事總想要求解的執著。話頭後來又被稱為公案，「公案不能在邏輯或概念的層次上去了解...公案求解是挫敗心智的事。只有到一體的層次上，所有矛盾在其中消融，公案才能了解。公案的了悟不在那句話上，而在心的根處。(甘易逢，姜其蘭譯，1997，頁 187)」這也就像是人在面對存有時，承認存有的奧秘，在不嘗試揭開奧秘中去領會奧秘。

二、觀自己的念頭、在當下

F 和 A 有著相近的靈性傳統，也有著很相近的修行方式。F 透過止觀的練習來修行，在練習當中，F 認識到，「止它基本上就是禪定，那禪定的過程中，就會讓你整個...身心上面可以能夠安頓下來...安頓下來的時候，我有時比較能夠如實地看待一些東西...我可以觀，觀我的念頭(F1-0032P)」。在止觀的練習中，F 也練習到了深刻的自我接納，讓 F 得到了所渴望的內在平靜，也體會到了活在當下的內涵。

三、自己的內在運作都看得到了

和 A 和 F 相似的，C 的修行方式中有著濃厚的觀照自身的味道；而不同的是，C 的修行中有較多和他人的互動。C 在個人單獨的靜心之外，也參加了很多的團體。他說，「就是靈性的團體，可是奧修他就加了，奧修他加了很多技巧，他把西方心理學的技巧加到這裡面來(C1-0053P)」。而 C 在與奧修的互動中，也發現相處起來的感受很不一樣。C 會在互動中有更多的安靜，也有著更多地覺知。在好奇與更多的經驗中，C 發現到人與人的相處是會互相影響的。C 認為，這種彼此影響與共振的經驗，就是他的靜心經驗之一。他說，「當我跟我的老師在一起，他非常自覺的時候，我自己馬上整個變得很在這裡，有很大的自覺發生...包括...感覺...思想，是混亂...還是清明的...包括...呼吸...身體的肌

肉，包括...是專注地看你，還是我...看到這四周，我這個視野的範圍都看得
到，那這個就是我的靈性的體驗（C1-0037P）」。這些對自己的感覺、思想、身
體的覺察，就是C在修行關注的部分。

A、C和F的修行，都和禪修中的照見自身有著濃厚的相關。關於在禪修中
深刻的主觀體驗，Kornfield 描述到，

禪修更為深入時，就能看見經驗的活動。...注意到感受...注意思緒...
覺察身體...進一步深入時，會經驗到與萬物和偉大的生命奧秘相連的
開闊、歡愉和自由。...碰觸到這個合一的領域，就會得到療癒。我們
發現自己的恐懼和慾望、提升和保護自己的企圖，都是建立在徹底錯
誤的孤立感妄想之上。...就會了解每件事都交織在連續的活動中，...
然後又消融或變化成新的形式。有了這種智慧，就能在一個又一個片
刻中開放自己，並活在變動不居的道中。（易之新、黃壁惠、釋自鼎
譯，2008，頁 80-81）

貳、分辨的能力

在遭遇邊界經驗時，參與者體會到了既有的理解與判斷能力的失效或無能為
力。而在體會了與承認了靈性領域的存在，也開始有所投入，過往曾經被證實還
不足夠的理解系統該怎麼樣的擴充，成了參與者靈修的重點之一。

一、正確的修行觀

在修行中學習到，擁有可以分辨對錯的能力是很重要的，而分辨的能力基
礎，很多時候就在於知識和行動上的相互印證。

（一）只有知與行

A 在跟隨師父的過程，學習到了禪宗的真正要素可以歸納為兩點。他說，
「我師父強調...跟著他學佛只有兩件事，一個是知，一個是行（A1-0068P）」。
A 也從師父瞭解了這兩個要素的內容，以及這兩個要素是如何地可以幫助修

行。他說，「知...就是講經說法，把佛法的知識一定要弄得懂...用你的正確的知識去指引著你在修行上的經驗（A1-0068P）」。至於行的部分如何和知互相配合與印證來助益修行，他說，「師父...期望你要去修行...觀點一定要變成經驗

（A1-0068P），長年講經，因為它讓你認識佛法，比如說佛法說無所求、空性、萬法皆無常，那你打坐當中就知道，你心的變化，那個是變動的，是無常，沒有一個常一不變的，那就很清楚佛法講的是對啊（A1-0070P）」。而在實際的修行中，A 也學習到，真正的靈性不是刻意追求的結果。他說，「在我的領悟裡頭...那個經驗是絕對不可以用有所得的心情去獲得的...它什麼時候發生呢，我覺得就讓它順其自然...就不管它有或沒有（A1-0054P）」。在知與行的建立與努力上的經驗除了讓 A 在修行上可以持續精進，也吸引著 A 繼續跟隨著師父。他說，「所以什麼東西讓我留在那邊，解惑、長年聽經、聽經之後能夠經驗在修行上落實（A1-0070P）」。

（二）佛法無一字

A 表示，知識在修行上是有必要的，但是也只有一定程度的幫助。他說，「知識是讓我們有個依靠，有個判斷，可是真正經驗部分，那真的是，知識東西到最後就是要把它丟（A1-0132P）」。A 認為，把知識丟掉的另一個面向，是因為已經不再需要知識了。他說，「真正在體悟、領悟的時候，知識的東西其實到最後是內化到全部都無形了（A1-0132P）」。雖然這個境界很難想像，而且光是想像起來也會帶來一種對未知的不安，A 認為佛當初也是這麼表達的。他說，「佛教是很超越的...真的喔，佛...四十九年的說法，佛說，佛法無一字，想起來很恐怖喔（A1-0136P）」。

A 從師父學到的知識，幫助他理解世界的真相無常與不停地變動，也理解到真理是由人的心形成的，以及修行真正的終點是什麼，才不致於因為修行路途上的風光而停下了腳步。這個最終的境界，是在佛教六道輪迴的系統中提到的天界與天道，是一個光明、自然、清靜、自在的殊勝處所，而要達到此一境界，需要「我法兩忘」的功夫和方法（張利中，2008）。

（三）靜坐與成佛沒有絕對關係

和 A 區分知識和得道的不同類似的，F 也認為對於修行方法的研究有其必要，但也可能會有因過度重視而誤解修行本質的危險。F 表示，「我覺得好好去研究這些方法是好的，那他只是一個路徑...一個管道，一個工具...這樣工具跟最後的目的，其實沒有必然的關係（F1-0182P）」。F 認為我們所熟悉的因果推理，可能會讓我們過度看重自力的影響，錯看得道的路徑。F 強調得道過程中落實靈修的同時，人對真正的得道是被動的和無能為力的，「靜坐本身並不會使人得道啊，不是我今天靜坐，努力地靜坐，就會得道，靜坐跟成佛，基本上是沒有絕對的關係這樣子，他是一個工具或一個途徑（F1-0182P）」。

Monk 等人對於佛教修行的意涵和最終境界有著清晰的描述：

真正的實在是借助擺脫與外部物體、其他自我以及世界的聯繫而達到「無身分」而產生的。擺脫這樣的聯繫，就允許根除作為防禦性反應而獲得的（虛假的或膚淺的）人格或性格特徵，因為這些防禦性反應是人針對過去想要成為、想要存在的錯誤努力而做出的！當自我不再具有任何重要性，即人達到了「無我」的狀態的時候，人就經驗到了覺悟。（朱代強、趙亞麟、孫善玲譯，2010，頁 324）

二、原來問題在自己裡面

和 A 和 F 所不同的，C 在分辨上包含了較多的行動與冒險的成分。在普那社區的學習與訓練中，在奧修的鼓勵與支持下，C 開始突破害怕犯錯的自己，試著去懷疑與冒險。他說，「我卻在我的大師這邊得到很大很大的支持，他告訴你一定要犯錯...絕對不要當跟隨者，你可以質疑我所講的每一句話（C1-0025P）」。C 也從更大的社會層面理解了這樣的自由為何是少見的。他說，「這是整個...集體的無意識所產生的共振（C1-0025P）」。

C 也知道這個發現自己的學習是一種冒險，因為和很多人習慣的學習方式、學習動機和對學習的真義的理解很不一樣。他說，「所謂的學習是感覺...你

不是去找答案來符合我，因為你怎麼樣找其實都是對的，但是很多人都很害怕，他就是要符合對方的答案...卻不是表現自己原來的樣子（C1-0031P）」。帶著如此不同於過往在台灣製造生產的學習態度，C 有了更多的洞見與神秘經驗。他說，「當我每次質疑，然後最後自己得到那個體驗跟經驗的時候，我好感動，就會覺得自己怎麼那麼幸運，可以得到這些啟發，然後打開很多視野，包括可說、不可說的教條、神秘事件（C1-0025P）」。帶著因著奧修的允許犯錯，以及自己的冒險而有的理解與親身體驗，C 對於發生在自己生命中的事件有了更全觀的理解，也為著能有這樣的收穫深懷感激。他說，「我自己感動的是，奧修給了我一個非常全觀、新的面貌，所以我生命，不管遇到甚麼事件跟挫折...就看到，喔原來問題不在外在的，而在於自己裡面的（C1-0019P）」。

三、在祂那裡會有平安，不會帶來恐懼

和 C 類似的，B 在學習分辨也有他者的位置，只是，這位他者對 B 而言是個超越的祂者。B 有一陣子參與了天主教會的活動，一方面享受天主教會裡的開放，一方面也在靈修中繼續對煩惱這個感興趣的主題的學習。B 有一年左右的時間，投入天主教會中耶穌會的靈修系統，一般也稱為「神操」。神操的內容是，「它有那個神操的作業，就按照它的作業做祈禱啊、看聖經啊、默想啊、默觀啊，然後一個禮拜到那邊再去跟神父報告，這個禮拜裡面你的祈禱的經驗是怎樣（B1-0232P）」。

在這個過程中，B 的內在在神父耐心的陪伴中得到溫暖，也在神父的引導下，逐漸學到如何去分辨自己的各種感受與經驗，「他教你分辨的原則，甚麼是來自神的，甚麼不是（B1-0252P）」。B 也逐漸確信帶來平安的上帝不是嚴峻的，「祂真的是愛的能量，所以你在祂那裏會有平安是真實的，不會帶來恐懼，這個是好大的差別（B1-0379P）」。

B 沒有停止腳步地獨自去認識其信仰，選擇在外地尋找適合自己的信仰家鄉。在外地看見不同的教會風貌，B 發現自己過去經驗的教會群體並非普遍存

在基督信仰中，B 的信仰追尋有了新的理解為回報，其上帝形象有了不同的樣貌。而找到可以同時涵蓋自身的信仰認同與專業認同的可能性之後，B 求知的熱情燃起，將自己沉浸在兩個認同的整合中，也隨著整合的腳步，擁有了看待這兩個自己的新視野。

叁、全神關注，學習放鬆—對自身的信任

由於E不很喜歡很制式化的練習方式，他看上了自發功不設限與自發的特性而選擇了它。他說，「自發功吸引我的是...不需要什麼招式...唯一講的就是...把自己安靜下來，全神關注，放鬆...然後你的身體就會開始有些晃動，你就讓它去吧...你的身體最知道你需要什麼（E1-0116P）」。只是，有時候沒有跟隨氣動的結果也會是很痛的，「就很慘，就只會"砰"摔下去...然後你就會想吐、會幹嘛（E1-0152P）」。這也促使E學會了如何能更放鬆，更信任自己的身體。他說，「其實最大的一個學習...就是...放下你的執著，放下你要跟它抗拒...放下我的恐懼（E1-0152P）」。當E真的放鬆自己，跟隨身體、氣的帶領，做出旋轉或其他動作時，在氣動停止後，「就會覺得心，整個身體是舒暢的（E1-0154P）」。而練自發功的過程，就像是一門功課，而E的任務是在其中學會更加放鬆自己。

肆、與超越他者的連結

在 B 和 D 的體驗與理解中，一切的奧秘都與超越他者有關。他們在靈修中，也特別注意到自己和超越他者之間的關係與互動。

一、真實的連結中有平安

B 所體會到的超越他者是真實且不可見的。B 在天主教的神操中，所分辨的內在的感受，也就是在分辨哪些是來自上帝，那些是自己的。B 在之前的教會中，知道很多人遇到困難時，「都不去看是你自己有問題，就把它解釋成這是魔鬼的什麼攪擾（B1-0222P）」，這樣的解讀方式無法幫助 B 去分辨自己時常有的靈性

體驗。在神操中，在神父的引導下，B 逐漸學到一些分辨自己的各種感受與經驗的原則，就更清楚，「甚麼是來自神的，甚麼不是 (B1-0252P)」。B 也逐漸地更認識和可以認出帶來平安的上帝。他說，「祂真的是愛的能量，所以你在祂那裏會有平安是真實的，不會帶來恐懼，這個是好大的差別 (B1-0379P)」。

二、與所信的神連結

(一) 神聖的角落、不間斷的祈禱

幾次不在預期中的深刻靈性體驗後，對 D 而言，像是在召喚他去探索生活中的意義感。他說，「那我也相信說，我願意去委身...去回應這個召叫...我就願意說，我就把我的生活顧好 (D1-0080P)」。

D 平日有自己的靈修習慣。在家裡，D 為自己準備了一個神聖的空間或角落來安靜。他說，「在我住的地方...窗口的地方是有陽光會進來的，我就在那邊設了一個我可以安靜坐下來的小角落...那個地方讓我可以安靜 (D1-0157P)」。

但有了一個固定的地方，並不等於就有了固定的時間表。隨著每天生活的節奏與忙碌程度，D 會調整自己早上的靈修內容。他說，「最好的狀況就是，起來以後先做瑜珈...一二十分鐘以後，就安靜地祈禱...有的時候會用一些...聖經或是哪個...寫的文章...再吃我的早餐 (D1-0157P)」。

當然，有時候時間上不允許的時候，D 會省略掉某些部分，但是他表示，「內心裡面一定會不斷地祈禱，這個是比較不會間斷的 (D1-0157P)」。

除了時間的因素之外，在自己這方面，當有時候 D 發覺自己比較難進入安靜的狀況時，他會調整靈修的方式。他說，「有的時候很煩躁也不會安靜...就會聽一些音樂 (D1-0157P)」。

(二) 在大自然中與神會晤

而如果有機會去旅行的話，D 會把握機會，進行自己喜歡但平常就難做到的活動，並在其中靈修。他說，「如果旅行的話，很喜歡去野外...大自然 (D1-0157P)」。

D 除了會找機會去欣賞與享受大自然的美之外，他有時也會再次體驗到透過大自然與神合一的美好。他說，「那跟大自然的時候...[會]讚嘆這

個大自然，有時候真的很美，那個剎那之間，以前那種好像被融、瀰漫在整個大地...會想起那個經驗，那個經驗在當下又會帶給我很多的...快樂啦，或者...另外...一些境界（D1-0159P）」。D 發現到自己在大自然中的時候，似乎很容易會有所感受，就像是自己的傷口或疼痛處被照顧到了。他說，「這個大自然好像似乎能夠療癒我（D1-0159P）」。這些靈修的方式，是幫助 D 和神有更深入的來往。他說，「就是讓我能夠...跟我所信的那個神有連結（D1-0159P）」。

對 D 而言，與神連結是重要的，所以即使再忙碌，D 也會想辦法讓自己不中斷了跟神的連結。而過往所短暫品嚐到的與神合一的美好感受，D 也時常會懷念。他也在眾多的靈修與神祕經驗中，歸納出比較適合自己的方式，也就是容易幫助他連結到神的，甚至能夠讓他再次感受到與神合一的美好。D 的靈修像是一種習慣，也像是一種享受，享受大自然，也享受與神的來往，甚至享受到自己被照顧到、被醫治。

B 和 D 的靈修傳統都承認超越他者的存在，也視祂是一切事物的根源。B 和 D 接受這樣的信念，在自己的靈修中從與超越他者的互動中，去進一步理解自己和靈性領域；也在這樣的過程中，經歷到內在的平安與心靈的療癒。他們在自身的存有中意識到超越他者的在，也主動地與超越的他者保持著交往的狀態。

伍、小結

在這些追求不同的修行內容與焦點的行動中，不管是學習最真確的知、探索內在的受困與脫困、發展真正的自己、與超越者連結、放下與信任等，都可以發現一種深切的熱情追求。這熱情不似伴隨著激烈的喊叫與肢體舞動的激情，更像是靈魂深處強烈且不停歇的驅動力量。跟隨著這驅動發展自身的動力，參與者們在各自的環境中探詢更真的真實。Eliade 解釋到神祕的經驗為何會帶來個人的改變，「神聖就是最卓越的真實本身，同時是力量（德能）、有功效、是生命與創造的泉源。宗教人想要活在神聖中的渴望，實際上就等於是渴望將他的住所建

立在真實的實體上，而不要使他被純主觀經驗中從未終止的相對性所麻痺，宗教人要活在一個真實而有效的世界中，而不是活在幻想中。（楊素娥譯，2001，頁 78）」一個人的宗教性時，也可以說是他承認有著超出自己的能力、理解、感受的存在者，並且願意以追求真實為自己人生的主要目標之一，儘管這同時也意味著個體要經歷破除與重建其內在理解架構，而不論他的宗教是對傳統宗教或是對科學、人文的信仰。當一個有宗教性的人經驗到不尋常時，特別當他在這個不尋常中認出了真實的質素時，他常常就會調整自己的生活方向，好讓自己可以生活在一個更穩固的真實基礎上。

這個真實的基礎有可能同時有著他者的。Lavinas 以「他者乃是自我存在的根基（鄧元尉，2008，頁 28）」的說法來強調在自身的存有中認出與涵融他者的重要性；他認為，「自我有兩種存在方式，一是在自我中心的封閉狀態中成為化約他者的整體，另一是在責任籲求的回應中接待他者，表現出對無限的開放（鄧元尉，2008，頁 28-29）」。在 B 和 D 的靈修中，很明顯地可以看見他者的蹤跡，但對於其他的參與者，核心的自性中還未完全認識的部分就像是個他者一般。人在與他者或非慣常的自我的會晤中，體會了更寬廣的存有。

在參與者的靈修內容中，似乎可以看到象徵或載體的存在，儘管這個象徵或載體本身並非修行的最終目的。A 透過語言所形成的世界來接近那超越語言的終極實在，B 透過教會與書本中的上帝形象來揣摩上帝本身，C 透過奧修給予的教導和親身的感受來體會最終的覺知狀態，D 透過祈禱、靜心、瑜珈、大自然等來與天主聯繫，E 透過身體的感受來知覺那存於內的未知者的意向，F 透過禪坐和止觀的練習來看見更真實的自己。關於象徵的意涵，Monk 等人指出，「人們依靠象徵來表達那些可能並不完全是理性的真理和洞見...象徵可以體現它所代表的東西的某種根本特性或性質...使之成為一種可以把握的形式...同時，象徵又總是超越其自身而指向被代表者。（朱代強、趙亞麟、孫善玲譯，2010，頁 121-124）」從 Jung 個體化的歷程來看，象徵或是原型意象可以作為歷程中供人投射自身，然後更進一步在覺察無意識的力量後，以有意識、創意的方式接近以達成統合的

工具，最後就可以超越象徵或原型意象而有最終的統合（朱侃如譯，1999）。

參與者在修行上面，並不是什麼都不做的，等待著靈性的成長，而是相信自己內在的能力有助於修行的進深。而這種種的作為，如果以靈修傳統中的自力與他力的角度來看，參與者們都不否定自力的必要。

而參與者的修行中努力的方向，可以分為向外追求與向內追求兩者。向外者是追求一個超越於自己的他者存在，不管這位他者是天主或是絕對者，而向內者是追求自身內在的自性。甘易逢的說法，很清楚地描述了不同修行方式的內涵，

我們可以把靜觀分為兩類：一種注視外面，一種注視裡面...第一種情況，內在心神的凝視乃轉向靜觀的目標，這目標我告訴自己是在我外、在我上面的世界裡...最終的經驗是：像全被提升、吸入天主內的神祕家，忘我地與天主合為一體...若我轉向內在的存有...首先，我使自己與外界隔絕，以便覺出內在的生命...我會徹底明白自己的人格，然後，我會達到我存有最深的內在。（姜其蘭譯，1996，頁 51-52）

總結來說，參與者接觸到靈性領域前，各自在他人的死亡與人生階段的轉換中經歷到巨大的失落，這些失落搖晃了他們對自身存有的認識，他們走到了存有的邊界上。在這邊界上，他們做出了參加齋戒會、祈禱、與神對話、參與靜心、閱讀、聽演講等種種的決定與行動，他們也經驗到與靈性相遇的奧秘體驗。隨著這些體驗，他們體認到了自己的疑惑可以被解開、需求可以被滿足的可能性，也紛紛有了不同形式的追隨，並因著各自的修行方式或需求而有不同的修行焦點。然而，在追隨的同時，他們也經歷到理解重整的內在衝突與掙扎，並在其中轉換了對世界、信仰系統、理性與感性的關係、自己的實相等方面的理解。請見圖 4-1。

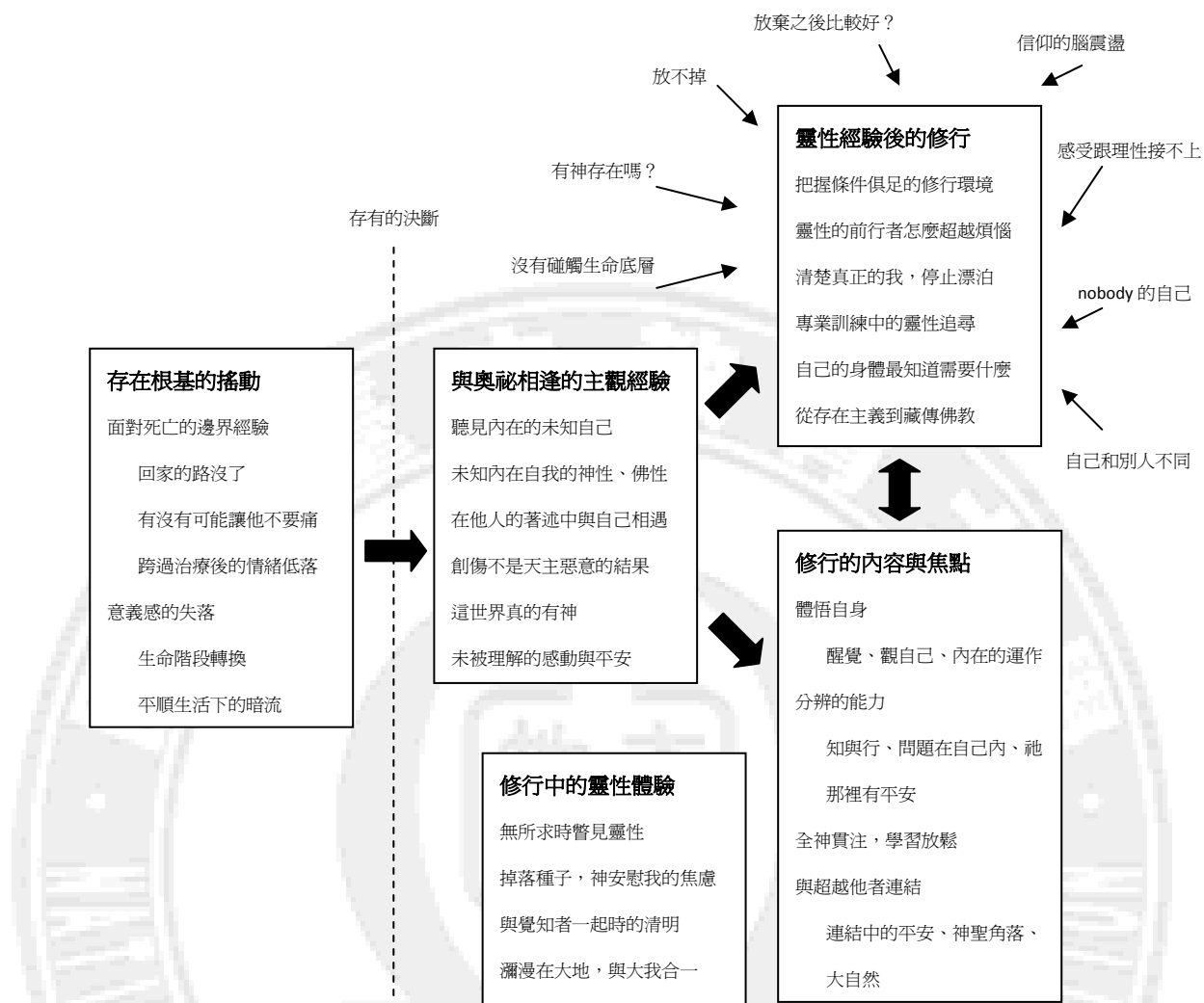


圖 4-1 與靈性世界相會的歷程

第五章 與靈性一同成長

在人生的不同階段與環境中，參與者都遭遇了邊界處境，並在其中尋求超越時，走進了各樣的靈性經驗中。靈性體驗為參與者開啓了新的世界，擴展了他們的意識範圍。而在這些陌生、神秘卻又充滿能量的奧秘破入參與者的日常生活後，他們的生活也有了不同。參與者的靈性經驗與各自的人生任務與課題相互激盪著。

第一節 自由

自由，是參與者在靈性領域中的顯著收穫。參與者獲得人我世界中的更多自由，很明顯地從結果中顯現出來。而參與者同時也在自我世界、感受上與行動上擁有了更多的自由移動的空間。

壹、人我世界中的自由

人不是孤島，人也不是單獨的存有者。參與者感受到的自由的拓展主要的一部分就是人際上的自由。個人的存有內涵依靠著他與其他存有者的互動，於是在成為更加本真的存有時，參與者也會在其人我世界中與他人擦出不同於以往的火花。

一、從人我期待的束縛中掙脫

面對他人或自己的期待，對多位參與者來說，都曾經是一種難題。在靈性的旅程中，他們逐漸有了因應之道。

（一）上帝就喜歡你的不完美

1. 在人際僵局中苦惱

必須要完美，似乎是 B 生命的主旋律之一。B 知道過去的自己，「是非常沒有安全感的人...非常的擔心人家會不喜歡我的人，這個東西就是非常脆弱的一部分（B1-0182P）」。這也是 B 認定自己價值的核心部分。在成為基督徒之後，

這個核心的部分一直在各樣的靈性經驗中被照料了，漸漸地，B 的內在核心有了變化。

B 描述到前幾年的一個深刻的體驗。當時的 B 在一個不很認識的人提出一起旅遊的想法，他想到人應該都會互相著想，也想到讓旅行更便利，就決定一同前往。但在旅途中發現彼此太不一樣了，就吵得不可開交。人在國外的 B 苦惱於旅行中遇到這樣的事情，可是也不知道如何解套。他說，「我就會一直在想說，我怎麼跳脫我的這個煩惱（B1-0160P）」。

對 B 來說，成為某一個人的誰，似乎就連帶的有了一些責任。而這些責任，在 B 被要求要給出自己還未考慮過的東西時，在被要求不管如何都應該維持和諧時，會轉變成 B 的壓力，好像能否有個符合標準的人際互動與 B 是不是夠好的人之間，有一種相對應的關係，甚至是一種帶有潛在威脅的關係。這想要做得完美的內在，就像是 May 所說的，「我們沒有能力容許道德上的模糊性，我們要逃避可能做錯誤決定的威脅（龔卓軍、石世明譯，2001，頁 331）」。

2. 靈性的啓示—人太需要成為完美

後來在與姊姊討論這整個過程，來尋找解決辦法的時候，B 的腦中突然出現一個想法，他說，「我在想到有一個結論就是說，人就是很喜歡做一個好人，就是一個標準的人那樣子，不會出錯的（B1-0160P）」。那對 B 而言是一個很大的啓示，B 同時也了解到這次僵持不下的爭吵是怎麼一回事。他說，「我們太想要成為一個完美的人，所以我們看別人也會這樣，看自己也會這樣（B1-0160P）」。

這個訊息讓 B 清楚地看到，自己執著於被他人喜愛這個強烈傾向，在個人內在的層次是怎麼回事。而在回程的路上，B 的內在不斷地重複播放著，「其實你不完美，上帝就喜歡你這樣子的不完美（B1-0160P）」。B 深刻感受到自己的不完美被上帝接納了，就願意放下自己必須完美的要求。B 逐漸地更能夠抬頭在內心的鏡子前看著自己，而不會急於離開鏡子，也不會有衝動動刀修改自己，或者是調整鏡面。B 表示，「就是比較接納我自己就是這樣子的一個人，當

然非常不完美啊，但是就是可以接受說自己是這麼不完美那樣子，...就不會像以前，你會覺得說不完美，我就去改變那個不完美的地方（B1-0331P）」。

靈性體驗中的訊息，帶著 B 看到自己是怎麼的相信，自身存有與否無法脫離人際關係的和諧與否。這個覺知讓 B 得以在面對著人際上的激戰的同時，也有了往後退一步的力氣，來觀看全局。這訊息也讓 B 發現自己的這個相信只是個相信，而且還是不符合事實的假設，並且感受到似乎更大的存有本身總是帶著笑臉迎接著 B，而不會否定與排除 B 任何的狀態。這樣的看見震撼了 B 的存有，B 也看清楚了這件蒙蔽自己的手帕的所在，而得以摘下這條手帕，不再橫衝直撞地急著找到退路。B 也可以平靜地看著自己的樣子，而不會想要逃開自己。

Karen Horney 描述人或多或少在「應該的暴行」之下生活的景況與無能為力，「這些要求中有很多是人類無法達成的，它們純粹是屬於幻想的，雖然個人本身並無法覺察出來；然而，一當他的期望面臨關鍵思考的真相時，他就不得不去認識它們，此種智覺即使能夠改變什麼，也是不多的（Horney, 李明濱譯，1976，頁 66）。」

（二）不喜歡我，OK 啊

敢於看見並接受自己的不完美，B 開始看見以往自己沒有注意到的，來自他人的不認同。他說，「以前還會很在乎...就好比說，以前，啊居然會有人會不喜歡我，我就覺得說，怎麼可能呢...就是覺得很不可思議（B1-0333P）」。現在，B 可以一笑置之，轉個身就可以離開。B 在過去時常擔心自己的舉動可能會引來他人的不贊同，「現在就覺得，那有甚麼不可能的，真是太有可能啊，而且後來就發現，很多人真的是很不喜歡我，那就 OK 啊...別人的看法...就參考一下啦（B1-0333P）」。B 清楚地察覺到自己不斷地往前進，也不慌張於自己尚未抵達終點，「那是程度上頭，並不是完全不在意，但是不像以前那麼在意，...但是我知道它那個越來越少了（B1-0337P）」。

（三）對人和事比較不強求

E 專注定位癌症的源頭時，在探索自己的內在狀態的同時，也注意到自己的人際關係與心理狀態之間的關聯。也就是說，在重整自己的心理舒適度時，也需要去調整與他人互動時的心境。於是，E 開始去發覺與人交流過程的心理變化，他發現了期待是他人際關係中的重要主題。他說，「改變對家人的看法跟態度，其實最大的改變就是改變對別人的期待...就是覺得別人應該符合我的期待，別人應該要對我怎樣，尤其是我生病，你應該要對我好一點，那什麼什麼之類（E1-0120P）」。這樣專注於調整自己所抱持的對他人的預期之後，E 發現自己對別人應該要如何才對的想法減少了，心裡也比較平靜了。他說，「我覺得心情變得比較平和...對人、對很多事比較不要求、不強求（E1-0162P）」。這也就是 E 可以平心靜氣地接受更多的相異性了，他也喜歡自己這樣的改變。他說，「這種態度，我覺得很好，對自己就包容性夠了嘛...對別人也一樣...覺得沒有什麼好去勉強的，他要這樣做是他想做嘛...他有他的道理啊，所以不強求自己，也不強求別人，這個差很多，恩，輕鬆（E1-0164P）」。

當更加投入存有的世界中，B 和 E 都不再被他人或自己的期待所綁架。這樣的自由，看來像是一種不在乎；然而，B 也表示在需要的時候，還是可以甘願的勉強自己。這就像余德慧（2003）提到的，「立足於『默存』的存有，雖然在乎，卻有一個更大的感覺是不在乎...這就是認真的不認真，嚴肅的不嚴肅，當真的不當真（頁 57）。」

（四）緣分不在這邊

和 B 類似的，F 在過去會期待自己可以理解所遭遇的任何事情，特別是關係上的不順利。這個期待有時會強烈地像是一種要求，讓 F 在難解的問題中，沒有方向地用力掙扎著。而在觀照自己的練習，以及佛法的學習上，F 逐漸地可以接受問題有時真的難以理解。F 會藉助在修行中學習到的對人世間各種事物的運作的觀點，來理解事情不如預期的狀況，幫助自己在不如意中鬆開雙手。F 分享一個自己申請工作的例子，他說，「如果以...因果來看的話，也許...過程可能對他來說...是我們沒有做得好，或...之前有一些...虧待他...所以我緣分不在

這邊...就會祝福...他們很好 (F1-0046P)」。

F 也發現到，在自己這樣的練習中，他慢慢可以從不同的面向來理解他人，也理解到有時候自己難以看到真實的對方的原因。他說，「以佛教來講...不只是從小到大，還有過去前輩子很多的業，這些...有沒有真正的看到對方...心理學的名詞就是...很多東西會投射在對方身上啊，會移情...所以會扭曲，而且...有自己的文化背景脈絡，原生家庭...會影響到我去聽別人說的話 (F1-0050P)」。有著這樣加進了前世的系統觀點，F 學習在即使還未知的處境中，還能繼續去看到真實的自己和對方。

這樣的觀點，拉開了 F 和所遭逢的事物之間的距離，讓他可以不陷在事情當中，而可以從第三者或更全觀的位置來理解整件事情。F 減緩了想要去解決問題的急切，因為理解到要能看見現世和前世錯綜複雜的影響不是那麼容易的。也因著理解了去瞭解的困難，F 學會接受自己對不如意的遭遇的不理解，同時可以繼續謀求解決之道，或者繼續過自己的生活。

二、心甘情願地答應

同樣透過自己的內在經驗，B 也體會到了改變對自己的期待之後的輕鬆感。由於在意自己是否被團體接納，B 在過去會押著自己去投入自己不感興趣的活動。然而，在不同的靈性經驗中經歷到上帝的接納，特別是對 B 的不完美的沒有皺眉的接納，B 逐漸地也可以在看著自己時，放鬆一下自己的眉頭。現在，B 在本性上依然是不喜歡一群人活動的。當這新的自我在面對朋友的邀約時，在有必要出席時，也多了以往沒有的能力。B 說到，「如果有一個人，他那麼在乎我要不要去，那我也有時間，我就，我可以勉強我自己，但是那個勉強就變成有一點心甘情願，那以前的勉強就是有一點恐懼 (B1-0331P)」。

B 體會到了可以拒絕的人際關係是比較真實且自由的人際關係。May 在講述自由時也提到，「如果我有反叛的可能，那同時又意味著我不一定要反叛，我反而可以選擇合作，這時，我的合作就有了真實和真誠感(龔卓軍、石世明譯，2001，

頁 106)。」

累積一次次在靈性體驗中的平安，B 的存在根基更穩固了，B 的雙腳結實了，可以穩穩地站在接納自己的地基上，不會隨著他人各式各樣的、不停變動像風一樣的意見，而東搖西晃。以往像是沒有根的依賴著他人、渴求著他人的支撐，現在 B 有了自己的根基。隨著接納自己的根往下越紮越深，即使在狂風中，B 也只是彎曲一陣子，而不會深怕就此折斷。而在必要時，B 也學會了怎麼稍微彎曲一下自己，去配合他人，且不會感覺到內在的緊繃與拉扯。

三、成為諦聽者——人際互動中給自己的訊息

在追隨佛陀的過程中，F 對關係有了一種新的觀點，他發現關係除了看得到的互動、話語、情感等，其實是有更深一層的意義的。他說，「我逐漸會理解到，所有我遇上的人，都是來成就我的 (F1-0044P)」。也就是這樣的相遇開啓了一個重要的機會，讓 F 可以停下來觀看自己在互動中發生了什麼事情，藉此更多地認識自己。他說，「關係是非常重要來映照我自己的一個途徑...比如我對他不滿或什麼東西...我會回頭映照...到底我發生什麼事情...一如佛家講的貪嗔癡是怎麼來的 (F1-0046P)」。F 以這樣的方式來經歷與他人或團體、組織的互動時，像是處在一個聆聽的位置。他說，「這好像在學習...等待...等待老天爺到底要告訴我些什麼東西，我要學習什麼功課 (F1-0046P)」。

F 把每一次被激起的情感當成是一個學習、了解自己的機會，讓自己不會只停留在事情的表象，而試著去發覺事物和自己的真正樣貌。

每個人的存有都需要有他人的存有，然而有時候，人的存有又想要推開他人的參與，於是顯示出內在需求與外在行為之間的矛盾。也可能情況剛好相反。但不管是何者，都是一種人我世界中的不自由。對於這樣的矛盾，May 曾說，

所有意志的根源都奠基於說「不」的能力——但這個「不」並非意在對抗父母。這個「不」是在抗議一個我們未曾創造的世界，而且這個否定，

其實是自我意欲戮力重新塑造世界的堅決主張。...但我們不會驚訝於，這個舉動總是伴隨著罪惡感和焦慮，或者引發強烈衝突。（彭仁郁譯，2001，頁 420）

在一個由他人所創造的世界中，有時會有著難以安居其中的感受。他人的歷史和我的歷史是不同的，當只允許其中一人的世界存在，對另一個人的存在會是種殘酷的否定。但當被否定者跟隨著這樣的不適，出走去創造自己的世界時，激發這個行動的是個強烈的內在動能，當這動能與他人產生碰撞時，就常以衝突的形式呈現出來。他人在安適中，難以理解一個人的必須出走，況且，這人的出走也破壞了那人的安適。在這樣的衝突中，出走的人也可能不清楚自己為何需要拒絕、需要離開，而為衝突的表相以及所帶給他人的擾動感到不安、罪惡、焦慮。但其實，這是生命底層的存有以聽不見的言語在呼喚人走出，去面對自身的存有，去創造一個自己的世界。

貳、自我世界中的自由

自我的認知是對他物的認知與自身的行動的核心，個人行動或語言表達上的不同，其實是反映了內在對自我有了不同的理解。

一、接納自己

（一）全心全意、一步一步地接納自己

B 知道自我接納的重要，「它是個老生常談（B1-0170P）」。但怎麼去真正落實他，似乎還是模糊的。同時 B 也察覺到有一個深植內心的覺得自己不夠好的看法在干擾著他對自己的接納，但不清楚要怎麼去接近與改變這樣的觀點。在靈性體驗中，B 親口嚐到、親手觸摸到、親身體驗到自己的被完全接納，這個體驗讓他超越了以往透過知識和想像來理解接納的真實意涵的層次。上帝接納他的不完美的靈性訊息似乎進入 B 的內在，轉變成 B 的一部分，他覺得有了更進一步接納自己的能力，也更有辦法消解掉相反的訊息的干擾。他說，「上帝

就用這樣子的話，那我就覺得我就更加肯定，對，不需要，你不需要做到那樣子，那你就可以接受你自己不完美的狀態啊（B1-0164P）」。B 並未期待這個訊息一次性地就讓他可以永遠地接納自己的不完美，B 憑藉著這個訊息給出的力量，持續不斷地行動來鞏固與加強已經經驗到的自我接納。他說，「你一定要全人全心全意地一步一步去走，你真的這樣了，那你的生活才會改變啊。就是真的接受現況，接受自己，接受不完美的（B1-0170P）」。

在談論超越的靈性世界時，個人是否也要跟著超越，又超越是否就等於更加完美？B 似乎切身地體會到這些存在靈性領域中的混淆。Au 和 Cannon 指出，宗教可能因為用詞而使追求者接受到錯誤的期望，也就是混淆了完美主義與追求卓越之間的不同：完美主義可能造成個體的混亂、焦慮和情緒枯竭，而健康地追求卓越會讓個體感到興奮、充滿精力，以清晰自己要完成的是什麼（袁達志譯，2003）。

（二）自己有著比他人更深刻的感受—接納自己的本質

D 在美的事物上有著敏銳的感受，但他也發現並不是每個人都是如此。之前有一次在國外，D 在意料之外看到動人心神的美麗情景，在感到驚嘆之餘，D 像是僵住了，身體的功能像是暫停了。D 回想著那至今依然栩栩如生的畫面，「剛好是雷雨打過，然後就看到一個好大好大的一個彩虹，那個彩虹就是天的這一邊到這一邊，很大，非常的大，在上面又還有第二道、第三道，一共有三道這樣，非常非常的漂亮，啊我在那個時候，啞口無言（D1-0159P）」。

看到對美的事物而感動，對 D 而言並非稀罕的事。在日常生活中，D 無意間也會注意到美麗的情景，D 還記得有一次在學校中又看見了彩虹，D 說，「去買便當出來的時候，傍晚，那我一轉過頭，看到兩棟建築物中間有一道彩虹，短短的，但是很鮮明（D1-0159P）」。當心裡為這些美景所觸動時，D 會感覺到自己像是內在被洗淨了，變得更健康一樣。D 說，「我是覺得，這個大自然好像似乎能夠療癒我這樣（D1-0159P）」。

D 會自然想要與人分享，但是有時熱情的分享並沒有得到等量的熱情回

應，D 回憶到，「他看一看，喔對，彩虹，他就繼續睡覺了喔（D1-0159P）」，而在買便當途中看到的彩虹，「那附近都沒有甚麼我認識的人，我就趕快告訴旁邊一個同學，ㄟ，你看，那個彩虹好漂亮喔，他就告訴我說，喔，對，很漂亮，然後他大概有事情，他又走了（D1-0159P）」。

這樣對於美的事物在感受上的落差，D 發現到自己不同於他人的特別之處，也猜想這可能是他和別人內在本質上的不同，「那每個人的感受不一樣喔...好像別人的感動都沒有像我這樣子，我是不是太浪漫了一點那樣子，所以我大概對於這個美特別的一個感覺吧（D1-0159P）」。

美術、藝術一直是 D 很感興趣的領域，D 在持續參與這個領域中，讓他得到了很多心靈上的療癒。這些療癒許多時候是在不預期的狀況下出現的。而同樣為 D 帶來治療效果的景色，其他人卻沒有知覺到有什麼特別可言。在許多次類似事件的驗證下，D 更了解自己不同於他人的地方。

當人向著存在的奧秘保持開放的態度，他會允許理性難以立即理解、看似沒有任何方面的好處的情景進入自己的知覺中，在這些與奧秘相遇的經驗中，他也會感受到內在深處似乎有了更多一點的完整，生命的意義感更充實了些。他的開放讓他有了更多被療癒的機會。May 表示，

那些對宗教真理或科學真理持有刻板觀點的人會變得更加教條主義，並會失去其感受驚奇的能力；而那些『獲得其父輩們的智慧』但沒有放棄自身自由的人會發現，驚奇增添了他們的熱情，並使他們更加確信生活中的意義。（May, 郭本禹、方紅譯，2008，頁 174）

Rogers 在描述成為一個充分發揮功能的人時這樣說，
成為這一過程的一部分就意味著一個將處於一種更敏感、有著更大範圍、更豐富多彩、更充實的生活中，體驗著頻繁的驚嚇與滿足的感受。...更深切地感受到痛苦，但同樣也真切地體會到狂喜；更清楚地感受到憤怒，但愛也一樣；更深刻體驗到害怕，但勇氣也一樣。

(Rogers, 劉毅、鍾華譯, 2006, 頁 355)

這也是人決定本真地存有時會經歷到的種種波動，但這些波動是反映著各樣的真實動力，也讓個體即使在各種的限制與威脅底下，也可以發揮自己的潛能，並可以在所每一個做決定的過程中，真實地體會到存有的真相，也更完整地體會到實現存有的滿足。然而，由於人難以持續地面對存有，人還是會再次回到世界中。但即使如此，本真地活著的人對存有的感知遠比其他人要更加豐富，也會更真實地體會到存有最終是個人性的。

二、自己負起自由的責任

隨著在天主教中投入神操的進展，B 領悟到這個愛的上帝要人成為自主的，希望人不要看自己的人生是被命定的，「祂不是引導你去做甚麼耶，而是祂讓你平安以後，你自己自動的...自己願意去，有一個使命，讓它成為你的生命的意義 (B1-0383P)」，從中得到真實的滿足。B 也覺知到上帝是愛所有人的，也是把自由給予所有人的，讓人可以不再戰戰兢兢地活著，也就是「你信任祂的愛，你在祂的平安當中，或是你整個人，不管你是信甚麼教，你在那個平安當中，然後你放下了你的人的恐懼以後，然後由你自己，你自己再說，那我存在這個宇宙當中，我要做甚麼 (B1-0383P)」。

帶著這個新眼光，B 知道自己可以不再被過去的種種恫嚇限制住，依然可以選擇是否繼續扮演受害者，也領悟到自己在這個自由中的責任，以及人的內在會有想要丟掉這個責任的部分。「接下來的就是你自己的，然後你要覺得怎麼樣過，你可以到死的時候無憾，那是你的責任啊，神不會給你的。...你不能逃避這個責任，你就要決定說，好，這個是我決定的，我要怎麼樣過我的。那你從此以後，你就不能再埋怨任何一個人，包括神 (B1-0385P)」。

對 B 來說，靈修是爲了自由，而自由必須要以內在各種矛盾的整合爲前提。在追求自由的路上，B 不否認自己對基督的信仰，也不否認自己對於心理學的相信。然後，在同時擁有這兩種相信，但卻被挑戰這兩者是不可能並存的環境中，

B 努力地從前人的著作中，在和允許探索內在的不明之處的前輩的互動中，以及在自己的經驗中，投入整合與自由的功課，並且收下隨著抉擇的自由而來的對責任的領悟。

B 意識到了自己總是擁有著抉擇的自由，可以決定要本真或不本真地存活著。Jaspers 認為，存在是一種可能性，而此可能性中的自由總是給予我們的，不管我們決定接受與否（黃藹，1992）。他說，「自由的基礎或根源是神秘而不可知的，這個神秘的根源僅能被我承認和接受，而不能為我所創造。（黃藹，1992，頁 49）」

三、不需要說服別人，不需要說服自己

持續用功地觀照自己並做出相應的調整，E 對自己的內在變化更敏銳了。E 也發現到自己有所不同了，現在的他比較少對自己說「不可以」了，也更信任與傾聽自己內在的訊息了。他說，「就比較不壓抑情感的表達，還有想做的事情... 都比較可以自然... 包括說我後來就辭掉... 那個就是... 想要自由... 不要再被體制、角色... 框住的一種決定... 而且只要我有那種感覺，就是會比較是相信自己的感覺跟直覺（E1-0162P）」。

在努力做自己與表現自己的時候，E 發現周遭有些人不一定會給予他這個空間，也就是還是會試著要去影響 E 的決定。只是隨著 E 對他人與對自己有了更多的允許，他也比以往更能堅持自己所做的決定了，並且不會因著他人所給予的建議而心中波濤洶湧，或者感覺到必須讓別人同意自己的做法。E 學會了在他人擠壓著自己的雙手時，有意識地鬆開它們。他說，「然後就做很多事情，別人都會覺得你為什麼要做這個決定呢，我就覺得想要這樣做嘛，就覺得也不需要說服別人，更不需要說服自己，就對了（E1-0164P）」。

四、安住在自己裡面

對 C 來說，他在跟隨奧修前，不斷地在各種宗教中尋找，卻發現這些都不

是他的安身的所在。在 C 去到印度正式成為奧修的門徒後，他有了歸屬感，他有了家的感覺。經過了一段時間的學習，C 對於在家的感受也有了更深一層的體會，他發現其實是不需要往外面去找家的。他說，「其實在那邊非常多年，後來才發現...我一直從外面在找...原來家在裡面，我可不可以安置在我裡面，那個才是真正回到家，然後...越來越自由...就是因為我可以回到我自己的家...安住在自己裡面（C1-0349P）」。

爲了要回到家，C 毅然決然地離開了工作，到印度去全心地跟隨奧修學習。在那裡，C 學習去面對與挑戰自己的害怕，也有了更多的理解和神祕經驗。這個過程讓 C 停止了漂泊，找到了終極的回到家的感覺，可以自在地與自己在一起。

叁、行動上的自由

在有了靈性體驗後，人的生活會有或多或少的改變。參與者在靈性體驗中，經歷了自己的生命議題和存有的相互衝撞，也在生活中呈現出了不同的行動風貌。

一、個性不因爲靈性而被封死—超越宗教中的制約

由於身處在佛教的環境中，A 意識到在宗教中有許多的制約，有許多的佛教徒應該要怎麼樣才對的想法。A 同時也認為這樣的想法，有很多可以拿掉的，在生活中、在課堂上，他還是表現出自己。他說，「為什麼佛教徒的老師不能罵學生...不就是莫名其妙的制約觀點啊...我敢罵學生，我也認為那是對的...沒有說因為我...是一個佛教徒...所以我就不能，那叫壓抑（A1-0227P）」。對 A 來說，他認為其實有許多的說法是一種刻板印象，也是一種壓抑，真正的靈性不是這樣的。他說，「我個人覺得...靈性絕對不是呆板的，靈性不是把你弄到你的個性要被封死的，那就很恐怖（A1-0231P）」。A 也發現自己這樣的理解，和社會上一般對佛教徒的正確樣子的印象不同的。但由於 A 有著堅實的對佛法的

理解，A 得以繼續堅持的與眾不同。

二、成為第一手的自己

對 C 來說，生長在一個不斷給予應該要如何才對的環境中，雖然他的內在有著許多的疑問，但卻不知道是否可以問，也不知道這些累積許多的混亂的問題要怎麼問出。在動態靜心的經驗中，C 很興奮地發現自己終於可以分辨內在的不同聲音。C 在跟隨奧修之後，很感動於奧修給予的要嘗試、要自己經驗與證實真理的提醒。C 經歷到過去不曾有過的被允許的自由，而且這個自由的幅度甚至超過 C 自己的想像。他說，「我在我的大師這邊得到很大很大的支持，他告訴你一定要犯錯，不要當 follower...絕對不要當跟隨者，你可以質疑我所講的每一句話（C1-0025P）」。C 也從更大的社會層面理解了這樣的自由為何是少見的。他說，「這是整個...集體的無意識所產生的共振（C1-0025P）」。

在這樣的支持下，C 體會到從知識層面學到的和從經驗層面學習到的理解的不同，似乎後者的理解是更紮實的，是可以承載生命的。這個體會讓 C 改變了學習的觀念，也在當了老師之後，鼓勵他人可以勇敢地去嘗試。他說，「社會不允許犯錯，但是我們...當老師之後，一直強調說，你可以犯錯啊，因為犯錯...來自你的經驗（C1-0025P）」，「然後你才會找到不同的，真正你的東西（C2-0206P）」。

C 也知道這樣的學習是一種冒險，因為和很多人習慣的學習方式、學習動機和對學習的真義的理解很不一樣。他說，「所謂的學習是感覺...你不是去找答案來符合我，因為你怎麼樣找其實都是對的，但是很多人都很害怕，他就是要符合對方的答案...卻不是表現自己原來的樣子（C1-0031P）」。帶著如此不同於過往在台灣生產的學習態度，C 有了更多的洞見與神祕經驗。在這個允許犯錯的環境中，C 在冒險中有了屬於自己的理解與體驗。

當 C 體認到過去來自父母和社會的教育對自己產生的影響，感覺起來可能像是在發現真實的自己的路上，發現自己的身上的成分都是從其他人那裡過渡來

的、都是二手貨。這樣的發現，會嚴重地威脅著個人都是獨特的這信念，也強烈地動搖著自我價值感，因為個人的獨特性常常等於個人的價值感，特別是對無法從外在成就感到滿足的人來說。而重新成為自己，就會像是重新檢驗自己所接收的每一個價值觀和習俗，來確認自己之所以接受它，是因為它本身有價值呢，還是出於生存的壓力呢（黃美基譯，1996）？

三、進入未知的勇氣

B 也有類似 C 對於成為第一手的自己的體會。B 曾經因為他人的觀點而不敢參與感到好奇的靈修方式。而現在，B 在極大的平安中，肯定自己在決定上是自由的，也希望可以有真實的經驗作為決定的參考，就勇敢地投入去體會不同的靈修傳統。B 知道固守的行動其實是想躲開恐懼，但是基於自己總放棄不了對自己的決定權，也根據自身探險的成果，B 認為好好地去觀看自己的恐懼是更好的選擇。「我們還是對我們自己的人生負責嘛，你害怕甚麼，你就是去給他看一看，到底真的還是假的（B1-0228P）」。

在反覆、持續地凝視著人生的奧秘後，B 對超越的他者有了更清楚的認識。B 像是得到了透視各種互動和感受的本質的能力，過去看不清的問題，如今不再模糊不清了。這個理解，同時是一種強大的行動力和支持，讓 B 在更大的世界中安心地探索著。

四、我就是把它說出來

雖然有的參與者，在不抗拒地跟隨著奧秘的身體自主性上，還在學習著，有的參與者已經在某個程度上，可以自在地讓自己的感受與想法發出聲音了。對 C 來說，有了敢於發問與敢於嘗試的學習態度後，他越來越認識自己的內在本性。在嘗試中，C 逐漸地發現自己的本質，也發現了自己對能量流動的重視。於是，在與人互動中，C 更多地去表達自己，更多地珍惜每一次的相遇。他說，「如果我們有機會...它都[可能]會是最後一次...所以，我都會希望說這個

可以有機會我把它說出來，不管你接不接受，但是我的能量就是會流動，對方去決定他 OK 或不 OK 啊，我是屬於這樣的人（C1-0013P）」。

對 C 而言，做自己的重要性慢慢地浮現出來，做自己所感受到的快樂與自由也越來越難以忽視，於是，C 更多地不在乎他人對自己的評價。而這樣的人際互動，也讓 C 感受到得著了更大的自由。

五、源源不斷的覺知與快樂，不再急著改造生活—不急著行動的自由

對 C 來說，他在自己的人生疑惑被逐漸解開的過程，擺脫了原先怎麼改變都不對勁的感覺，體會到了越來越豐盈的快樂。C 在跟隨奧修學習靜心之後，他感覺到自己找到了真理，而且是從經驗中驗證那就是真理。他說，「我自己實驗它，它...對我來說是真理，而且改變了我生命很大的一部分（C2-0165P）」。

當 C 發現了自己內在真正的聲音，找到了家而可以安居在自己裡面，可以從事自己喜歡的工作，不斷地讓自己的能量流動，這幾個部分加在一起，C 對這樣的生活，不再有過去那種沒有意義的感受了。而改變中最大的一部份是，C 更加地快樂了，而且是從內在不斷湧出的那種快樂。這種快樂就像是 C 已經找到了自己所追尋的，也就不再急著去追求什麼了。他說，「我每講的所有的東西，我是發自我自己快樂的泉源來的...我沒有說我已經找到絕對的那個答案...但是...我是越來越快樂，找那個答案...已經不重要了...我開始享受生活的很多片刻（C2-0169P）」。

當人深入存有之後，雖然看到了自身存有的限制，但也得到活出自身存有的能力。於是，看起來，人似乎變得更勇敢了。

肆、小結

在更深入自身的存有，更貼近自己的同時，參與者體會到了真實或誠實更真的意涵。在真實地面對自己與存有之外，他們也試圖在人際中可以繼續真實。而

人際中的自由就成了人際中的真實的成果。May 在《自由與命運》一書中引用 James Farmer 的話說，「本質的自由是一種內在狀態，必須在每一個行為當中不斷被重新確認。（龔卓軍、石世明譯，2001，頁 110）」

隨著參與者更多地體驗到存有的奧秘性，他們也更能夠接受在人際關係上的模糊地帶。因為人際的應對和往來涉及了另一個主體，以及他背後生存處境，個人很難透過深思熟慮來做出正確的決定。這樣難以做到正確卻必須做到正確曾是多位受訪者感受到的人際壓力，但在靈性經驗中，參與者體會到了未知並非是恐怖的。這樣的安全感讓他們得到力量去面對人際中無法完全掌握與預測的互動結果。此外，在靈性經驗中體會到的可以質問與沒有交換條件的永遠接納的安心與在家的深刻感動，讓參與者除了接納自己的不足之外，也能夠接受他人的不足，而獲得人際上更大的自在。透過這些靈性經驗，參與者有了飽足的被接納、肯定與安全感，不再因為他人的拒絕、或批評、或拋棄而感到孤單或沒有價值，而可以自在地表達自己。

第二節 超越困境、超越掌控

靈性旅程中的經驗，除了讓參與者的存有得到更大的自由活動的空間之外，也在參與者遇到困境時，或難以掌控事件時，給予助益。

壹、在困境中有出路

參與者在生活中，有著他們各自內在的關卡。這些關卡鋪設了走向存有的道路，而參與者們在各自己的生命經驗中、在各自的努力中，在這通往存有的路上走著。

一、在絕望中有出路，揭開恐懼的面紗—重獲意義感

在種種的失落中，人會對自己的存有失去熟悉感，並進而詢問存有是怎麼回事。這種對生命的探問，也存在參與者的心中。失去雙親的 D，在生命的早期就開始了這樣的探問。而因著周遭家人的有限，也因著 D 對人生體會的有限，這個深入存有奧秘的提問並未立即得到令人滿意的答覆。

D 體認到自己的詢問是一個倖存者對人活著的意義的追尋，在與天主的對話中，他似乎得到了所要求的答覆，停住了繼續質問的腳步。D 說，「後來慢慢才改過來...有點像是說，這個不是我的腦袋裡面想像說，就是祂們奪走或怎麼樣子 (D1-0046P)」。D 在自己對人生意義的詢問中深刻地體會到，「人要碰到這麼大的撞擊、創傷，才開始會去詢問...好像人不只是這樣子 (D1-0052P)」。從親身從失落中再次回到專注在生活任務的過程中，D 深深地理解到在生命的底層找到靈性的價值，這找尋的本身其實就是在找靈性。他說，「最絕望的時候，人才會去尋找這個靈性 (D1-0048P)」。生命中擁有這個和類似的經驗，以及在父母過世時所走過的與神互動的內容的轉變過程，即使是後來在教育中被給予實證主義的世界觀所挑戰，D 從心底深處更加確定靈性處於人的存有底層的真实性的。他說，「這個靈性的部分...這麼深刻的感覺，讓我感受到說，這一塊是真的；再加上過去父母親過世...跟神的那個來往，就那麼真實...我就發現

說...真的是在...一個人的生命裡面，它是很真實的，只是有人可能沒有體會到，有人有體會到（D1-0080P）」。

二、超越身體的困境

（一）在應該悲傷中不再悲傷，超越的平安

同樣是失落至親，B 在與父親一同面對生命的結局時，碰觸到人最深的煩惱源頭。在經歷到祈禱的神奇應驗後，B 加入基督教會，學習生命中另一個剛被開啓的層次。雖然在學習的過程中，教會中教條式的對世界的理解沒有幫助到 B，他還是持續地找尋理解那開關已經開啓的人為何煩惱。後來 B 也在一個作家的作品裡，找到解惑的管道。那時的 B 開心他找到了可以與心理輔導接軌的基督徒作家的著作，就開始喜悅且熱情地投入信仰與心理學的橋接與整合，「有一個很高的興趣在一直維持著，我就把他那個書看得很熟那樣子（B1-0110P)」。除了閱讀他人的世界，B 也在自己的經驗中，真實地體會到靈性如何回答他所渴望的理解。

一個 B 印象深刻的靈性體驗，是在「剛剛才接觸基督教的時候（B1-0076P)」。那時 B 的注意力停滯在工作中的一件事情上，思緒無法離開，內心也難以平靜，沒有辦法入睡，「一直被困在那個事情裡頭，就很傷心...在那邊一直哭，（B1-0078P)」。在不知道怎麼解決，且沒有預期的情形下，B 接收到一句話，「在我的腦海裡頭，就是我意識，冒出來一句話，就是說，一天的煩惱一天當就好了（B1-0078P)」。這個 B 不曾讀過，也不知道從何而來的句子並沒有驚嚇到 B。它帶著強大的安定力量，幾乎就是立即的，洗掉了 B 的憂愁，安慰與撫平了 B 不安的內心，「當這個東西一出來的時候，就我的煩惱立刻就全部都沒有了，我就在下一秒鐘二秒鐘，我就睡著了，就是很大的平安（B1-0078P)」。B 身體的放鬆與得以進入安息，也反映了內在感受到的極大平安。

哭泣是一種身體說出的語言，是一種當人與他人、或與內在的自己，親密接

觸時會引發的強烈感受之一，特別是當哭泣像是降臨在人身上，而不是刻意去產生出來的時候。Kottler 表示，「淚水的經驗是神奇的，它們代表著深受感動的時刻，代表最有生氣的時刻——你當時的理智與心靈、你的靈魂本身，全都努力傳達心中發生的一切。（莊安祺譯，1997，頁 18）」在這個突如其來的哭泣中，B 與自身的存有相遇。

從這個經驗，B 意識到靈性體驗不同於日常生活中與周遭事物遭遇的情形，也因著這個經驗似乎違反了 B 對於事情的常態的理解，而顯得是超越的。B 形容這個經驗「是超感官的...跟你的一般的那個邏輯不太一樣...順著我們的邏輯，我應該是悲傷的，可是我卻沒有，那這個就是一個超越的（B1-0042P）」。B 在完全沒有預期的情況下，體驗到了意外且馬上生效的內在安定，對 B 來說，「有一點點像是一個禮物一樣，它就是有時候就是突然來了，然後你就經驗（B1-0048P）」。也由於這個經驗的極端真實，B 也開始思索到，世界可能不只是現在這個模樣而已，「在我們的存在這個狀態底下...好像還有另外一個樣子（B1-0048P）」。

在這個經驗的一開始，B 被十分在意的事情困住，沉浸在傷心中，無法逃脫。身體的調整功能像是壞掉了，哭泣不停，B 像是失去了控制身體的主人位置，也失去了對自己心思的掌握。在這樣失去主導的情形下，一句話像是穿透自然界與超越界的疆界，進入了 B 的內在，活脫脫的跳了出來。B 清楚地知道這並非來自他自己的記憶，也感受到了這句陌生的話夾帶的巨大平安，而身體立即就被馴服了。

（二）學習內心的語言，聽見身體的言說

身體似乎在不同的頻率上述說著頭腦難以理解的存有語言。而這個聲音，E 在罹患癌症之後聽到了。E 開始在以往沒有接觸的領域去傾聽身體的聲音，他也開始學習自己的內在生命如何透過身體在說話。E 從賽斯書、許添盛醫師的演講和其他的書中，看到身體疾病和心理狀態是相關聯的觀念，後來也就採納了從這個觀點來面對自己的疾病。E 也意識從心理的面向來探索疾病的訊息的

這個看法，和主流醫學對癌症照顧的觀點有所不同。他說，「當然一個是疾病看法有改變...若從生理的角度來講，可能它認為你應該改變飲食...其實我基本上後來都沒什麼改變...只改變我的心情、我的想法（E1-0120P）」。但是，這個觀看的面向的確讓 E 感到，他找到了一個更全面的認識疾病和認識自己的位置。從這個位置，E 比以往更注意到他是怎麼對待自身的，以及所發出的每一個決定或動作是引導自己往哪個方向移動。他說，「就開始比較在自己身上用功，就會開始想說...那我自己有沒有對我自己好一點，自己有沒有讓自己開心一點（E1-0120P）」。

有時，身體的理解因是最立即的，也是更原始的。但這個理解若沒有轉化成語言，就很難進入我們的掌握之中。我們是靠著理性的語言來控制所遇見的事物的，也因此，我們會極力地為這樣的未知找一個理解。這個尋找的目的可能只是企求一種理解，而無法企求、也難以保證是種正確的理解。

透過難以控制自己身體的挫折中，人也意識到自己的存在不只是理性而已。相同的這個身體，日常又自動地運作著，絲毫不反抗自己。面對這個聽命於自己，但也未完全臣服於自己的身體，人面對了是否與這身體對話來進一步理解它的選擇。而去理解它，其實也就是理解自己的存在本質，一個比理性還要廣闊的存在奧秘。呂漁亭《羅洛·梅的人文心理學》一書中寫道，

May 並不贊成把我們對自己的自我意識，只當作一種理性的、抽象的觀念來討論。...所謂的自我意識，必須是「肉體化的意識」(embodied consciousness)，是精神與肉體合一的不可分離的意識。...肉體的感覺與經驗使個人對自我有更深一層的體認...經由肉體化的意識，個人才能領悟到他是統一、整體、不能分離的自我，才能把精神與肉體整合而成為一個自然及完整的人。（呂漁亭，1983，頁 64-66）

三、靈性承載了生活的空隙

在退休後，人生意義這個主題沒有了忙碌生活的阻擋，開始逗留在舞台上而不退場。擁有了不需要為工作不斷奔波的空間，現在 A 可以更清晰地確定靈性真的是他生命的核心。A 很高興自己重新看清了靈性對自己的關鍵性角色。他說，「人生在靈性...上面...不斷的去學習，是真的我最重要的安身立命的議題...是我生命的中心 (A1-0030P)」。但 A 也知道能夠在這轉變之際很快地看清，是因為自己曾經在這個部份下過功夫。A 說，「很高興過去那樣的學習經驗，還真是累積了一些本錢 (A1-0034P)」。從自己調適生活型態巨大轉變的過程，A 體會到要能夠看重靈性世界，甚至把它視為生活的中心這樣的調整，不是需要的時候馬上就可以做到的。A 說，「靈性的東西，如果他沒有過去，現在忽然要丟下來，除非他發生什麼事件吧，除非他忽然覺得什麼，那他雖然目前想要找到那個靈性東西，不一定就找得到喔 (A1-0034P)」。

貳、超越控制的需要

要能夠解決生活的挑戰，我們必須要對自己有所掌握。然而，過多的掌握有時反而阻礙了生命的前進與伸展的幅度，只是，能夠意識到與辨識出自己的掌握，甚至知道怎麼放下這個掌握，卻也不是信手捻來那麼簡單的。

一、看見與接受他人和自己的現狀

在生病後接觸賽斯與練習自發功，E 在身體層面真實地經歷了放手的過程。而在往內看自己的內在狀態時，E 注意到自己慢慢地對他人也有了不同的心境，也就是不再那麼注意到自己沒有從他人那裡得著什麼。E 表示這樣的改變，「最大的改變就是改變對別人的期待...就是覺得別人應該符合我的期待，別人應該要對我怎樣 (E1-0120P)」。當 E 允許他人可以不符合自己的期待，甚至可以放下對他人的期待的同時，E 也允許自己可以不符合原先為自己訂下的標準和目標。E 更多發現接受他人的行為有其背後的理由，即使自己尚未知道理由為何。他說，「這種態度，我覺得很好，對自己就包容性夠了嘛...對別人也一樣...覺得

沒有什麼好去勉強，他要這樣做是他想做嘛...他有他的道理啊，所以不強求自己，也不強求別人，這個差很多，恩，輕鬆（E1-0164P）」。

二、與失控的害怕面對面，信任未知

F 和 E 一樣，都曾經在修行中身體自主動作的部分遇到關卡。在通過這些關卡前，E 面對了自己因著離開「感覺到我的存在（E1-0138P）」的懼怕，而 F 面對了他人可能因此會對自己有種種不同於現在的反應的害怕。

在最近重新回顧自己的過去幾年，E 也發現，生命中似乎總有一個超越的他者或力量，按照個別的方式在眷顧每一個人。他說，「我後來去理解我過去很多事情的發生...我覺得有跡可循...都是有意義的...我不要去抗拒它...不要去質疑它...只要信任它，他就會帶我到一個最適合我的地方（E1-0180P）」。從親身的經驗中，E 也發現到，「這樣的信念，不是每個人都可以很快就可以相信的...大部分不相信都是基於恐懼...一種怕失去控制的恐懼...怕失控，所以要很知道幹嘛，要怎麼辦要怎麼辦（E1-0180P）」。

人在常人世界中，就是以計算、籌畫在過著 OTB 的生活。當不再能夠通過計算、衡量來預期未來或他人的發展時，也就是離開了非本真的生活，人就會感到焦慮，也就是一種面對存有時的焦慮。然而，當接受了自身存有的限制與特性之後，人會重新得到一種輕鬆，是允許生活中有許多尚未塗上顏色的空白的輕鬆。

對存有的理解不只是理性上的掌握，真正的認識存有還包括具體的經驗。然而，這些經驗是無法被理性駕馭的，而理性不在場的體會對許多人而言是恐怖的。但也因為真實的體驗是不可見的，而依循信條的理性行動是相對而言簡單的，並且有些人可能不知道這樣的理解是遠遠不夠的，也就忍耐與將就地待在不滿足的狀態中，或者讓生活忙碌來忘卻內在深層的不滿足。Hand 在《永恆的朝聖者》中說，「由於理性不能安於詩歌、故事、符號的寓意、傳神，硬是要把不可說的宗教經驗弄得一清二楚，裝進信條、信理的框架內，說穿了，其實

就是人類控制慾的需求。一般來說，他有其用途和重要性，但也具有危險性，因為人們很容易在根本的體驗中，用理解信條（理）來取代存在性的具體經驗。理解甚至可以阻礙神秘經驗和神識的演進（Hand, 李純娟譯，頁 118）。」

叁、小結

參與者在面對邊界處境和生活上大大小小的絕望時經歷到靈性經驗，他們明瞭了絕望不像它表面看起來的可怕，他們擁有了勇氣在各樣的不如意中繼續前行。參與者的靈性體驗也並不止於神秘奧妙的感覺而已，這個體驗也讓參與者得以像是離開了第一人稱的參與者位置來觀看自己，而對自身有了新的洞見與經歷。他們在這些體驗中，找到意義感的真正源頭也重新找回生命的希望與活力，更理解身體的語言也更貼近自己，理解相遇的意義並從中成長，經歷到放手的自由且更加沒有恐懼地進入內在的未知，學到真正的原因超出理性並放鬆對於理解的要求，有著滿溢的喜樂，而不勞神與費心如何升級自己的生活。這些新的理解與經驗也讓參與者在生活中投入於理解自身的存有與奧祕的存有自身。

接近真正的存有的過程，就像是剝除外在的面具去看到事物的本質。在靈性修行中，人被挑戰去了解不同的修行方式的本质，而不在了解前就根據外表或結構給予評價。即使在接觸過後給評價時，修行者也了解到這是適合他個人與否的評價，不一定可以套用在所有人身上。而適合與否的關鍵點，就在於這樣的靈性實踐是否讓個體更多地理解自己的存在，也承擔起自己的存在。May 說，

因此，宗教信仰或者諸如祈禱這樣的宗教實踐本身不能被稱為「善」或「惡」。相反，問題在於，對於某一個特定的個體而言，這種信仰或實踐在多大程度上是他對其自由的一種逃避，是他「更少地」成為一個人的方式；或者它在多大的程度上是一種強化他行使其責任心與道德力量的方式。（郭本禹、方紅譯，2008，頁 169）

只是，這樣剝去自己的面具，好讓真我顯現出來而得以自由的過程，同時也

是令人焦慮的。對自由的完整理解是駭人的，人急速地逃離這種覺察帶來的焦慮的舉動，看似矛盾地，就像是怕被關在牢籠裡一樣。而有些人也真的以這樣的觀點來說明自己的逃離是合理的，也因此，要能完整地肩負起自己的責任是多麼不容易的事。Yalom 認為，

自由的觀念還擴展到不只要為世界負責（也就是為世界注入意義），也要為自己的生活負起完全的責任，不只為自己的行動負責，也為自己沒有履行的行動負責。...了解一個人的責任是一種令人驚恐地洞識...以這種方式體驗存有，是一種令人頭暈目眩的經驗...覺察責任的主觀經驗常常被描述為「無根」(groundlessness)...這種焦慮切入得比死亡焦慮更深。

（易之新譯，2003，頁 318-319）

由於這焦慮是這麼的深且廣，人難免會有所逃避。然而只要再回過頭來正視這個焦慮，在這樣逃避與不時地面對這個無根焦慮的過程中，人的真我就會逐漸地變得清晰起來。余德慧（2003）表示，「存有焦慮是很不舒服的...焦慮就好比燒掉某些東西，每燒掉一點點東西，人就會多看到一些，但在燒的過程，人會經驗到焦慮。（頁 88）」

第三節 在精神世界中

在參與者經歷到靈性經驗時，他們都有經歷到某個程度的開啓了新世界的感受。這些經驗也讓他們在知識之外，體會到了親自置身在靈性世界中的感受。於是，雖然完全沒有疑慮地接受未知世界的存在，每個參與者的速度不同，但體認到超越界存在的事實（不論是向外超越或向內超越）幾乎是不可避免的。然而，就如同過去對這個領域的未知，參與者也面臨了其他未知者給予的種種評論與意見，他們也在不同的程度經歷了重新定位自己、重新定位他人、重新定位靈性的過程中的混亂與釐清。

壹、靈性體驗的特性

就像是認識一個人，參與者對靈性世界從完全的陌生到有些體會的過程，慢慢地根據自身的經驗，而對靈性的世界有了些理解。雖然靈性不是可以被人的理性所掌握，甚至不是可以被他人研讀，然而，人的存有卻總是朝向理解的。

一、知道、但說不出的靈性經驗

幾乎所有的參與者在用語言表達他對靈性的本質的認識時，都意識到了語言的限制。A 認為靈性是一種狀態，是很難說清楚的。他說，「很多成道的人、修行的人、有那個境界的人試著告訴我們那個狀況，可是...狀況一旦能夠形容，事實上就不是真正的靈性的內涵（A1-0022P）」。A 認為之所以所有的形容放在靈性上都無效，是因為它所在的世界和我們所置身的變動的世界並不相同。他說，「靈性是超語言的，不能用語言去形容的，它是離語言的，那如果能夠形容出來，用語言能夠形容的，我都認為它絕對不在不動、超越等等的那個範圍（A1-0022P）」。雖然靈性看起來是難以企及的，A 認為從許多人給出的見證來看，一定程度的體會還是可能的。他說，「靈性一定是可以領悟、體悟的，否則這麼多成道人他不會說出，好像聽起來都是很一致的（A1-0022P）」。

對於這個難以言說、卻又是生命核心的靈性，A 認為，一旦可以到達那個

境界，個人會體會到，那是人生的一大福氣。他說，「如果你看得到，我們只能說，那是非常值得慶幸的工作捏，非常值得慶幸的（A1-0241P）」，「是一種老天爺給我們的禮物捏，因為在這一條路上，你終於能夠看得那麼清楚（A1-0241P）」。

F 也體會到用語言描述靈性經驗的困難，似乎語言只是一種形容和比喻，而不是靈性的直接對外窗口。F 在描述觀看自己時，就遇到這樣的困難。他說，「那有時候會覺得，當我們好像，彷彿在內在，但事實上你說是不是真的在內在，其實我們不知道，其實好像是往內看，可能看到，也不是真的看哪，就是往內的時候，你會感覺到一種連結（F1-0138P）」。F 在表達連結的感受時，也曾經在短時間內發現到難以用語言形容。他說，「就是往內的時候，你會感覺到一種連結，跟一種，一種，你沒有辦法看，他不是有個形象啦，也不是說他有在可能有固定位置，而是一種，你說能量嗎，暫時用，很難說，只能用能量來，用能量去感覺到那個有跟你的連結、連接這樣子（F1-0138P）」。而這個連結發生在自己和萬物之間時，F 會感到一種暈眩與震攝。他說，「看到一個很壯麗輝煌...的山川大澤的時候...會覺得，有一種震攝...就是一種感動那種東西都會是連結在一起的（F1-0138P）」。

這樣的難以描述的經驗在對於密契經驗感到好奇的學者來說並不陌生。Jaspers 也說：「我們無法懷疑密契經驗的事實，也無法懷疑，密契主義者總是無法將他們經驗中那種最根本的東西，予以言傳。密契主義者融合在統攝者之中。（R. Manheim, 1966, p.391）」（引自黃藹，1992，頁 71）

二、無法追求的靈性

在靈性經驗中的合一、存在感、遇見真我等的美好感覺，曾經讓參與者興起追求這些感覺的想法與行動，然而，有的參與者也在這些追捕靈性的失敗中，體會到靈性不是個人可以加以捕捉的。A 認為真正的靈性不會是刻意追求的結果，他也在自己的修行中採取相符合的立場。他說，「那個經驗是絕對不可

以用有所得的心情去獲得的...它什麼時候發生呢...就讓它順其自然...就不管它有或沒有 (A1-0054P)」。

B 在回顧與思索自己的靈性經驗中也發現，接收到靈性訊息，認識到靈性世界的過程不同於透過生理感官的視聽觸嗅功能去覺知我們周圍的物質世界，他界定這是一個「超感官 (B1-0042P)」的經驗。而這樣的經驗也難用日常生活決定對錯的標準加以判斷，甚至靠著多次的經驗而統計出、計畫出或預期下一次經驗的來臨，B 感覺到這類經驗是遠超過我們所能夠掌握與控制的，是超越的。他說，「像是一個禮物一樣，它就是有時候就是突然來了，然後你就經驗 (B1-0048P)」。B 也感覺到這超越掌握的狀態，表明了有些人類不清楚的東西存在著。他說，「在我們的存在這個狀態底下，好像還有另外一個樣子 (B1-0048P)」。這個未知的東西的樣貌是我們很少意識到的，也是我們即使曾經意識到，不知道怎麼去進一步去觸及的。這樣極端陌生與奇異的經驗，似乎除了「超越」這個詞所擁有的意涵外，B 難以描述與定調這個經驗。面對這完全不同的非常體驗，B 似乎失去了與之互動的能力，「就是一種超越嘛，就比較難以去掌控 (B1-0054P)」。

B 曾經徒勞無功地企圖用理智和語言來界定靈性體驗，但是他體會到這另一個樣子是難以被清楚辨認、區辨的，也因此是難以循著軌跡來追蹤的，而且一但以為捕捉到它了，馬上就會發現這個體驗就停了，不再繼續了。B 說到，它「沒有辦法被定義住，所以你沒有辦法去追求它，你一追的話它就是個死的，因為它是不可追求的 (B1-0074P)」。B 體會到在捕捉這個經驗上的無能為力。

三、難以掌握，只能等待

D 理解到靈性是要在行動中去接近的，而不是只靠理性上的知識堆砌。D 曾經在諮商一個心情低落的學生時，請他去試著參加一些服務類的事情。他說，「讓他去經驗...很重要的地方，靈性這一個議題喔，他比較不是去講，他比較是去做 (D1-0153P)」。會採取這樣的策略，是因為 D 理解到實際的靈性體

驗是重要的，透過這些經驗，更能體驗靈性。他說，「因為它，當然了解也是要有，但是它更著重在你的 action，你實際去經驗、去體驗...如果沒有體驗...講再多你也沒有那個經驗...你就不會相信 (D1-0155P)」。

這是一個透過行動來邁向高峰經驗的策略，也就是在實際的服務行動中去體會存有。即使看到靈性層面的重要，D 也注意到要能相信靈性，人才會投入去發展這個層次。然而，要相信之前，除了理性上的理解之外，人是很需要有這樣的經驗的。這樣的狀況，有點像是經驗是被給出的。即使人可以投注自己的努力，但是人無法單靠自己、主動地引發或召喚這個經驗的發生。

隨然靈性體驗常常在個人的預期之外發生，B 也認為人是可以準備著自己的。對於更多地體驗靈性，B 認為人是可以主動做一些準備動作的，就像是比賽前的暖身，「我們只能夠說把自己調整到一個狀態，就是那個狀態底下，好像是比較容易去接受 (B1-0052P)」。對 B 來說，這樣的調整更像是待在內在房屋的某處，而不是陷在忙碌與慌亂的心境中。B 形容那種待著的狀態，「就是好像你的屋子上頭開一個天窗...你就一定要走到那個天窗下...就比較能夠感應...感受到那樣的一個禮物...如果你在屋子裡頭跑來跑去，那就是鐵定是收不到的 (B1-0052P)」。

可是，B 也體會到那奧秘有著類似人的意志的主動性，有時也會在人意想不到的時候降臨，是人所難以預測的。「天窗底下不一定是很愉快的...我們認為說，好像是要很平靜比較能夠接收到，有時候不一定，萬念俱灰也是會...在那個窗口下...就是一種超越嘛，就比較難以去掌控 (B1-0054P)」。數次在經驗中遇到這個自己想要追求，但常常追求又不可得，且不認識其內涵的超越他者，B 說到這他者，「就是不可、沒辦法定義...所以你沒有辦法去追求它

(B1-0074P)」。即使追求看似對於經驗到奧秘沒有必然的對應關係，B 也不認為自己應該就完全不要去在意自己的狀態，B 說，「那我能做的是什麼呢？我能做的就是把自己準備好那樣子 (B1-0074P)」，「至少要做到這一部分

(B1-0052P)」。更具體地來說，B 認為所謂待在天窗底下就是，去處理內在升

起的煩惱，面對自身的需求引起的強烈衝動，「如果你能夠放掉，就是走在靈性的路上，你就更靠近那個煙囪的下面；那如果你不肯放的話，你就是在滿屋子裏頭亂跑（B1-0154P）」。

面對一個想要再次經驗的奧秘經驗，可是又察覺到自己對這個奧秘的未知，以及難以掌握的無能感，B 用有視覺的象徵來幫助自己理解，如何準備好自己。同時，B 也提醒自己，不要有錯誤的期待，以為自己的某些舉動就可以召喚奧秘的來到，也就是提醒自己不是奧秘的主人。在反覆的追求與體驗靈性後，B 體驗到從自己感到興趣的煩惱主題學習到的放下需求，好像能讓自己的內在安靜下來，也就好像是在準備好自己去迎接奧秘經驗的到來。

認識他者或超越界，是有一個過程的，而不是突然就實現的魔法。在嘗試伸出我們的手、開放我們的心去接觸對方，不因失望與失誤就放棄，並做出相對應的理解上與行動上的調整，我們才能逐漸地認識到真實的對方。在這過程中，我們試圖放下總是企圖控制的傾向，同時認定自己不是完全的局外者，讓自己在尊重他者的自主中，耐心地等待他者的顯現。但即使有著逐漸清晰的認識，對我們而言，他者的本質依舊是個奧秘。

貳、定義靈性

雖然多位參與者都體會到描述靈性的困難，由於人要求理解經驗的必然性，參與者也在體驗到奧秘之後，試圖理解什麼東西掉到自己身體裡面或內在深處去了。由此，參與者從各自的經驗中，試著透過語言，在某個程度上來固定對這個未知的奧秘的理解。

一、人就是靈性者

帶著自己的生命經驗與理解，D 體會到靈性是生命意義的根基，也因為靈性屬於生命這麼根本的層次，容易被人忽略。對於靈性，D 說，「我最喜歡的定

義是，它是人...發展生命的意義...他是那個氣，就人的呼吸...是人最基本的...最簡單的...你也不會去注意...是活出意義的最重要的一部分（D1-0036P）」。

D 也從父母過世之後找到生命意義的這個過程中，重新認識了靈性是自己身為人不可分割的核心本質。D 從自己和他人的身上看到，人內在靈性的重要性有時會被忽略，會被當成是一種掛在身邊、可有可無的裝備。D 喜歡的對靈性的定義是，「你是靈性者，走在人世間...[而不是]你是人，你有靈性...We are spiritual being in human journey（D1-0135P）」。他認為，認識到自己存有的本質，也是一個發現未被發現的自己的過程。他說，「很多有關靈性的是要擴大我們的意識...去跟你還沒有發展的自己相遇（D1-0054P）」。

從自己走過許多的人生疑惑與低潮的經驗中，F 體會到靈性並不是玄妙與遙遠的，靈性就是人活著這個事實。他說，「如果沒有這個...靈性的東西，我們是不會眨眼睛...沒有辦法說...不會呼吸...所以靈性的東西...沒那麼神祕，好像哇好高...在那裡，不是，靈性的東西就是我們人所有的語言舉動，事實上都是有靈性這個東西在，沒有的話，他不會、也沒有辦法運作的（F1-0138P）」。F 也體會到靈性也是一種力量，和一種連結。他說，「可以感覺到生命內在...可以感受到的...會覺得有一種力量出來...往內的時候，你會感覺到一種連結...這個能量是跟整個我們周遭，萬物是連結在一起的（F1-0138P）」。

二、靈性是人和更高存有連結的需求

E 在幾年前剛開始和靈性相遇，他從自己的體會中，逐漸稍微比較能描述出靈性了。他說，「它是一個追尋自己...追求一個內在，追求你生命的意義，追求一個更高的你的源頭...跟一個更高的存有的連結那個需求（E1-0188P）」。E 也認為靈性是人性裡一直都在的、很自然的基本需求。

三、靈性是在叛逆中成為自己

在自己提出疑問、得到解答、親身經驗與驗證的過程中，C 接受奧修的說法，

認為靈性是人成為他自己。他說，「我覺得靈性不是一個昏睡的一個方式，就是跟隨，然後不能質疑...靈性可以任何的質疑，可以當叛逆者，然後可以成為你自己（C1-0428P）」。在面對他人犯錯時的反應，C認為真正有靈性的人，在對待這樣的人時會，「就算你是犯錯了，你還是要得到被尊重（C1-0428P）」。C認為有靈性的人都自己經歷過一段追尋的過程，所以他們知道怎麼成為有靈性的人。對於正在邁向往靈性前進的人，C說，「追尋的人啊，他就要有叛逆的靈魂，因為只有你自己才能夠完成你自己，沒有誰（C1-0510P）」。

叁、靈性的路程並非一路順暢

由於靈性世界(存有世界)和常人世界的巨大差異，雖然靈性體驗讓參與者開了眼界，然而在生活中，他們被打開的眼界也時常受到挑戰。

一、經驗是沒有辦法討論或辯論的

對B來說，被允許可以自行決定做什麼，是內心長久以來的渴望。也因此，B常常敏感於他人有形無形的要求擁有空間，他也都會盡可能回應對方的要求。這樣的願意給予空間，來自於B對於經驗難以分享這個特性的體會。以分享靈性經驗為例，B可以與之分享討論靈性體驗的對象不多，有機會談論到這主題時，就會鼓勵朋友和他作伴，來探索靈性的世界。只是B也發現許多朋友還是會待在本來的、與靈性疏遠或排他的靈性的位置上。面對這樣的拒絕，基於自身的體會，B知道經驗的必要性，並且這類的經驗是難以用語言把握住的，也就不會更用力的邀請或證明靈性的存在，而導致辯論的情況。B說，「如果是好朋友就有討論，如果不是的話...就不必去引起...辯論...這種東西沒有辦法...辯論是無益的，所以就，互相尊重就好（B1-0489P）」。B知道，「它是一個超越的一個存在的狀態，你怎麼去辯論，因為它就已經是抓不到、摸不到、看不到，你怎麼去辯論呢（B1-0493P）」。雖然期盼有人可以分享與討論，B自己也知道這樣的事情不是日常生活中會時常遇見的，也不是人的理性會自然產

生的認識，也因此，所需要的是一種基於經驗的相信。B 希望，即使沒有類似的經驗，至少能不否定別人的體驗。B 知道，「因為我的經驗是這樣...但是又沒有發生在你的經驗上，所以你很難相信（B1-0493P）」。

要與人共同分享靈性的經驗是困難的。靈性或存有是屬於奧秘的層次的，然而人的日常生活中則是合理的、透明的、沒有神秘的。一般人總是不由自主地投身在各式各樣的事情中，透過控制、理解、計畫等來讓自己的人生有種種的成就，並且透過各種的投入來把生活包圍的密不通風，好使人不察覺到存有不可避免的事實。並且，若要分享，難免會用到語言。而剛好是這語言，造成了障礙。余德慧（2001）說，人是在默默承受此刻處境的默存中體會存有的，存有在語言無法到達的地方，在語言還沒有出現的地方。

二、人都害怕未知

B 曾經因為他人的觀點而不敢參與感到好奇的靈修方式。而現在，B 在極大的平安中，肯定自己在決定上是自由的，也希望可以有真實的經驗作為決定的參考，就勇敢地投入去體會不同的靈修傳統。B 知道固守的行動其實是想躲開恐懼，但是基於自己總放棄不了對自己的決定權，也根據自身探險的成果，B 認為好好地去觀看自己的恐懼是更好的選擇。「我們還是對我們自己的人生負責嘛，你害怕甚麼，你就是去給他看一看，到底真的還是假的（B1-0228P）」。

三、只能夠有一個對的靈？

基於自己對經驗本身的敬重，B 一直認為心理專業人員也是抱持著同樣的觀念。但是 B 也曾經對同業所給出的說法感到傻眼。B 知道有些同事對於討論靈性的主題是不自在的，至少是不興奮的。然而，在一個 B 分享一個個案經驗到靈性時的感人場景時，他對於同事的否定其他宗教信仰者的正面經驗，還是感到十分驚訝。B 表示，那個同事就說，「佛祖不可能做這種事情，上帝可以

做，佛祖不會做（B1-0473P）。而 B 在心裡暗暗地對這樣的說法露出不可置信的表情，B 認為，「這很可笑，因為他否認，因為這是別人的經驗，他居然去否認那樣子（B1-0471P）」。B 認為，其實不管是跟上帝或是跟佛祖對話，「這個都是屬於靈性裡頭那個愛的能量（B1-0475P）」，人應該要抱著尊重的態度，去欣賞他人獲得幫助的個別形式，因為他相信，「神...會用各式各樣的管道（B1-0359P）」。

和 B 類似的，D 身為一個基督徒，並不視自己的宗教信仰否定其他不同的宗教。反而是，當 D 在分享自身的靈性經驗時，一些自己分屬不同宗教傳統的修道者，也表示有過類似的經驗。D 因此體會到，靈性的經驗真的是跨越宗教的，是在不同的傳統中都存在的。他說，「我相信神比人類更偉大，所以他一定在各個民族，各個世代，他一定有一些...派去的先知（D1-0181P）」。然而，D 也稱自己是基督徒，也就是在基督宗教傳統下進入靈性世界的。在承認靈性是跨傳統的，同時也不否定自己的傳統的整合中，D 意識到人似乎總是在某一個傳統下來認識世界和自己的，也就是說人的理解是不可能脫離傳統的。D 認為人應該要尊重自己和他人的傳統，不應該因為來自不同的背景，就否定了對方的經驗的價值。D 認為如基本教義派打著上帝或宗教的名義來判斷對錯，是危險的。他說，「基本教義派就是打著旗幟，上帝的語言，怎麼樣怎麼樣（D1-0183P）」，「這種人我都怕怕的（D1-0185P）」。D 認為他們的相信，有時候可能會是一種盲目地相信。D 不贊同用暴力來要求別人或推銷信仰，也討厭不合理信條。他說，「世界上有很多的宗教，就你一定要信那樣，他底下出來的教條都很可怕（D1-0189P）」。

帶著這個認同自己，同時也尊重他人的心態，D 表示，「像我認為說，耶穌是很不錯啦，但是我不能夠講說，你信的佛是不對的；我只能夠講說...按照個性、文化、背景...對我來講...從我的經驗...我的社會...我的人格特質，可能信耶穌對我來講是最好的（D1-0181P）」。D 也表示，會站在這樣的立場上，是因為他認為對異己的寬容應該是存在真正的靈性傳統中的。他說，「沒有那個慈

悲，那我就會覺得說，可能這不是一個很正信的宗教（D1-0181P）」。D 認為利社會行為、態度與價值，最能用來判斷該宗教信仰的內涵。

這樣，D 從自己的經驗與思考中，不斷地修正對靈性世界的認識。就像當有法師與 D 分享類似的經驗時，他更加地確定靈性真的是跨宗教的。也就在這樣的修正中，D 慢慢形成了一個完整的思考體系，也對於如何判斷正信的宗教或靈性傳統有了一定的心得。即使保持著一種標準，D 也承認到人的認知總是在某個程度上受限於他的經驗的。May 提到勇敢投入信仰的弔詭是，

我們既要完全的投入與定志，又須同時警覺自己可能是錯誤的。在信念與懷疑之間的這種辯證關係，正是最高類型的勇氣所具有的特色...獨斷主義...使一個人無法學習新的真理，同時洩漏了內心潛意識的疑惑。這個人因而必須重複他的嚴正聲明，以便平息外來的反對，同時壓抑自己潛意識的疑惑。（傅佩榮譯，2001，頁 13-14）

當遇到信仰層次時，不管是宗教的信仰、科學的信仰或政治的信仰，都會有狂熱份子的存在。這些人眼裡容不下和自己不同的人，在他們信仰範圍外的事物，常常在理解前，就被標籤成錯誤的、必須要除去的。這樣的人，在論斷他人時顯得強壯，但在面對歧異時卻被逼得不得不趕緊捍衛自己的立場，好像如果不加以捍衛會發生什麼不幸似的。他的存有是一種僵化的存有，以自身的存有是脆弱的為名來欺騙自己，進而拒絕往前走向潛能發揮的可能，因為在邁步出去前，還是需要有所選擇。有所選擇意味著自由，而這樣的自由對他們而言，顯得像是對其存在的極大威脅。May 也認為，不論斷別人正是用來測試真正的宗教和自我中心的宗教狂熱的試金石（吳文舜、鄭秋琪譯，1991）。

四、面對專業界對靈性的誤解，小聲地說話

D 自己曾經在專業領域中感受到心理專業對靈性一類事物的不信任。D 說，在他剛完成學業的那個階段，他很珍惜自己被幫助的經驗，也相信人是可以透過靈性與宗教層面來處理人生的難題，但是 D 也注意到這個想法和專業群

體關於正確的諮商的判斷標準有所衝突。D 回憶到，「我自己就深深的感受到說，我今天幫助學生，可是我以前也是曾經有人幫助過我，可是...那個時候的台灣...學生輔導法，是不太能夠把靈性或宗教的層面放進去（D1-0012P）」。要對自己都重視的兩個部分做如此的切割，D 感覺到有點不對勁，像是美中不足似的，但是自己也聽從受教育的環境所給出的標準，不在專業中涉及靈性議題。D 說，「我雖然覺得有一點點怪怪的，或者說有一點遺憾喔，但是當時的學界就這樣分，那我也覺得那也是對的（D1-0012P）」。

D 後來注意到這是因為人們容易把靈性等同於宗教。D 曾經難過於一個單位的有權者，帶著學術狹隘的思維，公開地否定靈性的重要性。他說，「他就說，喔，不要把宗教扯進來，什麼拉里拉雜的都跑進來了...難過說...而且他還是公開的講（D1-0060P）」。D 也意外且難過於這位有權者因為見識的缺乏而排斥靈性。他說，「我就是在想說，這在國外已經是大家都認同的，就是因為他見識不廣，就排斥這個靈性（D1-0060P）」。但在內心，D 深深地知道，靈性是自己的存在中很重要的部分，少了它，自己就不完整了。D 認為，專業團體對談論靈性與宗教議題的禁忌，是因為他們還不知道它的重要性。D 說，「我自己個人覺得說，靈性的部分是不能缺是因為我自己生命裡面，我深深地體會到，這一塊是人很重要的一塊，但是他是很多人都忽略了（D1-0012P）」。

肆、靈性分辨的困難

參與者都認同靈性是人內在生命的核心，或者是要過一個圓滿的生活時不可或缺的部分。只是這個讓人更接觸到自身，也協助人突破的靈性，因為它的難以捉摸，有時也會讓追求它的人遇到分辨上的困難。

類似於 B，F 也親身經歷過自己的相信被挑戰的情形。由於自己的信仰和朋友不一樣，朋友曾經質疑 F 對於說不出來的涅槃的境界的相信的正確性。而 F 會回應到，「我可能不懂得真的高深的...是什麼，但是我在這個地方，我有...體驗到一些初層次，我覺得這個東西是有可能性的...那我就相信這個東西如果一

直走走，就會到那個地方去（F1-0116P）」。

對 D 來說，在他的個人歷史中，因著對靈性的興趣與持續的投入，也逐漸形成了一些判斷的標準。對於靈性體驗帶給人的強大影響，D 也注意到人在缺乏判斷時可能會遇到的損失。雖然自己從靈修中得到很大的幫助，D 也意識到由於靈性不是一種共通的經驗，難以客觀的檢驗，加上人心總是在變化中的，所以投入靈修也是隱含有一定風險的。D 從一些的新聞報導中也注意到，「一些宗教啊，它立意雖然很好，可是到最後就是變成騙財騙色（D1-0167P）」。D 一方面高興宗教或靈性導師的流行，表示大眾開始體認到靈性的重要，同時另一方面，D 也肯定靈性導師擁有正確的價值觀與態度的重要性。他說，「你如果要找人去幫你...不只是心理治療師啊，也有靈性的導師...他沒有這個正確的價值還有他的態度，那可能走的方向就錯了（D1-0169P）」。D 也注意到，與靈性導師的倫理關係雖然重要，但是目前這部分的討論還很少。D 認為，正確的態度之一，就是對於異己者的慈悲。

伍、小結

綜觀來說，參與者在修行的路途中，都更加地體會到了所追求的靈性或超越界（向外或向內超越）的神秘性。在一開始，參與者還是以理解與掌握的方式去接近靈性，卻發現它像是具有自主性、或是因為太超出人的能力範圍而無法掌握、無法預測、甚至無法言說、無法理解。除了這些體會之外，修行過程中的沒有同伴、專業同伴對靈性的輕忽或排斥、難以分辨真偽等經驗，也讓參與者更多體會了靈性世界似乎常是不現身地存在著。而在生活的不同層面上皆接觸到靈性，而這些經驗也讓他們對自己的人我關係、自我關係、與真我或存有的關係得到更進一步的體會與理解。

如果把這些修行與靈性經驗當成是個人與靈性的交往，Buber 的話正可以形容這些難以描述的體會。Buber 認為在與自然、與人、與精神實體相關聯的關係世界中，在每一種關聯中，人都在與那終極的祢或存有交往著；他說，

在每一境域，以不同方式，我們通過浮現於眼前的流變不居者而窺見永恆之「你」的身影；在每一境界，我們皆承吸永恆之「你」的氣息；在每一境界，我們都向永恆之「你」稱述「你」(陳維剛譯，1991，頁 6)。

此外，參與者的人我、自我、精神三個世界在其修行與靈性體驗中，隨著真我的逐漸開顯，也都經歷到更大的自由與釋放。對於靈性與自由的關係，May 說到，「沒有自由，就沒有靈性；沒有靈性，就沒有自由；沒有自由，就沒有自我。(龔卓軍、石世明譯，2001，頁 320)」

總結來說，參與者在三個世界中與靈性相逢，但人我、自我、精神世界並不是彼此相隔的存有經驗，而是三個觀看存有的位置與角度。雖然參與者可能對其中一個世界有更多的體會與靈性經驗，但都同時在自身存有的三個向度中經歷到了自身存在方式的轉化，如對自由的體驗就明顯地同時存在人我和自我世界中，而在感受與經驗層次上接納自己是要能體會到自由的關鍵之一。而這樣的自由也可以說是對原先的詮釋系統的超越，而在這個新的系統中，雖然對於靈性有著越來越多的認識，同時也包含了許多的對靈性世界中的奧秘的未知。當參與者觀看三個世界的方式的不同時，也有著可見的，個人行動上的改變。如圖 5-1。



圖 5-1 在人我、自我、精神世界中與靈性持續相逢

第六章 在諮商中的應用

像個漣漪似的，參與者的靈性經驗所產生的影響就像水波一樣，並不會到了參與者身上就停了下來，它還是繼續往外，影響到參與者怎麼看待諮商工作的本質，也會讓他們考慮到是否調整自己實務工作的方式，以及怎麼理解自己的靈性體驗和本身的諮商專業間的互動。在本章中，研究者將依序呈現參與者的諮商經驗、對諮商的理解和對諮商專業的反思等三部分。

第一節 人如何減少苦痛

參與者的靈性經驗發生在這一世中，也影響著他們對世界，對自己的看法，而這樣的影響，也出現在他們對諮商工作的概念。

壹、人的煩惱

人在追求幸福的同時，都免不了會碰上或大或小的煩惱。對許多人來說，煩惱就像是擋路的石頭，把它搬開後才能繼續走幸福的道路。只是，煩惱是什麼？怎麼產生的？

一、煩惱是因為需求的未滿足與錯置

人為什麼會煩惱這個問題，是 B 爲了父親的疾病祈禱，成爲基督徒之後，積極地想要理解的。對 B 來說，人的煩惱與需求的滿足是息息相關的。B 知道人要能感到幸福，滿足部分的需求是必須的，「因為我還是要維持我們這個人的生存...所以有一些需求我們還是要適度的滿足麻（B1-0276P）」。但是同時，B 注意到許多人無法放下需求，是因為太看重過去經驗的權威性，或者對這個權威無感，所以，B 認爲，「比較重要的那一步...你怎麼體會...你被你自己的那一些需求，或者你被過去的經驗的困擾、困住...所以...不肯放，非常的恐懼那樣子（B1-0262P）」。B 也意識到，有時候不敢放下這些需求，是因為以爲對方是自己得以呼吸的氧氣筒，而不知道自己已經夠強壯到可以自行呼吸，不再需要

氧氣筒了。B 說，當自己被困住的時候，「你自己要是不強壯的話，你就會不肯放，因為你就覺得說，離了這個...你就甚麼都沒有 (B1-0262P)」。

要放掉需求、離開恐懼的話，B 認為要先看清楚在大聲喊叫「你不能沒有我」的是哪一種需求，以及哪一個過去的經驗給了這個需求「大聲公」。B 表示，「你先知道你是甚麼需求...當你知道，就已經是一個很大的釋放，然後你就可以再問自己，非要不可嗎，而且只能從這裡嗎 (B1-0276P)」？B 認為從這個覺察為出發點，再去接受自己可以用不同的樣貌生存下來，就比較容易放下不需要的執著了。B 說，「你也許回不去你原來的那個樣子，但是你還是有別的字樣的未來會存在 (B1-0262P)」。

這樣的解脫之道，要依靠對自身過去經驗的覺察。B 也注意到，這個覺察的動作，對有些人來說是困難的。B 理解到，部分的原因在於，「過去的經驗...有些人他根本不知道 (B1-0308P)」，另一部分的原因在於，「過去那個經驗是太不愉快了，太強烈了，過去的事情沒有處理，所以影響到現在了 (B1-0308P)」。

B 認為，一旦我們可以放下不必要的需求時，就會少了許多不必要的恐懼，也就可以過著大家所稱道的活在當下的生活了。然而，B 也知道過去求生存的經驗留下來的深刻印象，一個人要能持續的處在當下的狀態是不容易的。B 表示，「如果你在想說，我要有甚麼以後我才高興，你就已經離開了此時此刻了啊...因為你過去都在想說，我要有甚麼我才會快樂啊 (B1-0347P)」。

B 在涉獵不同的取向以及親身的嘗試後，傾向從需求的面向來理解煩惱的主題。B 也把未竟事宜的概念加入到需求的系統中，利用這種整合的知識來幫助自己和個案。Horney 也認為，如果沒有認出產生「應該的暴行」的情感需要，要求將會永遠長存 (李明濱譯，1976)。即使 B 自己因此得到幫助，B 也發現到這樣的觀看角度對某些人來說是困難的。

Maslow 在發展需求階層理論的同時，也意識到人內在有時也感覺到相互衝突的需求在爭奪主導權，他這樣描述人的內在所發生的戰爭，以及這個戰爭的根

源：

每個人心中都有兩股力量。其中一股力量用於尋求安全感與免於恐懼的衛護；它傾向於後退、戀棧，因此害怕離開母親的子宮與懷抱以求成長，害怕面臨機會的挑戰，害怕危害到既有之一切，並對獨立自主、自由、與分離感到恐懼；而隱於心中的另一股力量，則朝向自我整合、自我獨一性而發展，朝向使自我能力完全發揮其功能，並在面對外在世界時充滿自信，同時使人能夠接受內在最深處、真正的、下意識中的自我。(Maslow, 劉千美譯，1988，頁 62)

當可以清楚分辨內在互相拉扯的力量是什麼，人就進入一種更清明的狀態，瞭解到自己內在的景況。藉著對自身的覺知，也具備分辨不同需求的視野，同時確認人總是擁有抉擇，人就會警覺到所做的決定，並為此決定負起責任。

二、煩惱是因為做不了自己

C 在自己的經驗中，也曾經迷惑人生是爲了什麼。但和 B 不同的，C 在跟隨了奧修之後，學習了如何從能量的層面，從人過去的經驗造成的能量受阻與混亂，來理解人的受困。他說，「問題不在外在的，而在於自己裡面的，因為我們裡面受傷了，我們就把那一塊封起來，或者是我們... [從]父母學到了一些批判...然後事實上，我們自己裡面也是批判...壓抑這些事件，而沒辦法成為我們自己這個個人 (C1-0019P)」。C 回憶到自己小時候的遭遇，他說，「比如說我小時候很胖，然後人家一直講你很胖，後來你就想說，我肚子餓，我最好不要講，然後...就開始編謊言，或者是開始講避重就輕的話，然後最後你自己真正的感覺都模糊掉了，就沒有辦法直接說 (C1-0021P)」。

C 在反思中發現，這個接受了他人的批判的過程都會有種感覺的錯亂，也就逐漸地不相信自己的感覺。他說，「感覺的到啊，但是就很錯亂啊...你收到，但是被這樣講之後...最後就不知道哪一個才是真的 (C1-0079P)」。然而之所以會因此亂掉，C 認為那也是一個求生存的結果。他說，「因為從小到大，你的父

母就是用這一套方式教導的啊，小朋友那時候真的是無能為力啊，所以那個就等於植進去你裡面的無意識當中啊（C1-0391P）」。C發現，這樣的人到後來就會變得很小心、也很努力，可是又沒有因著這些小心和努力而感到滿足。他說，「因為很多的必須遵守的事情，因為你裡面有很多聲音，可是你又不知道走哪一條才對，或者是這樣做，你都一直戰戰兢兢的（C1-0222P）」。

在更多的觀照中，C後來也意識到，某些事情看似遭受到父母的批判，但其實還有更大的源頭，而這個源頭總是在極力地不讓人做自己。他說，「因為跟著自己的感覺是不受社會的集體無意識所認同...他都希望你是被控制的，跟著感覺走的人，其實...比較靠近自己，但是那個是不受父母接受（C1-0021P）」。

帶著這樣的領悟，C發現許多人似乎根本沒有意識到這個影響與控制的機制的存在。他說，「其實大部分的人都是能量亂掉的（C1-0222P）」。

C意識到在成長的過程中，許多的價值判斷與道德教育其實是一種對個人意志與情感的否定，而這些否定形成了個案內在對自身的壓抑與否定。他認為一個人如果可以去除了否定帶來的制約，並給予充分的空間去體驗，被引導而非行為塑造，去犯錯與改正，個人會體驗到並保有強大的生命動能，同時形成深植個人存在基礎但又給予充分自由的價值原則。

C所理解的煩惱的根源與心理動力學派的心理決定論(psychic determinism)和潛意識的心理歷程(unconscious mental processes)兩個原則有類似的地方，前者指的是所有的心理現象都和過往的精神世界有著因果關係，而後者指的是當潛意識的原因能夠被發現，問題的因果序列就會明朗化，個人的內在問題也會得到治癒（Novie, 伍育英、陳增穎、蕭景容譯，2006c）。而這個過程似乎也包括了解除因為防衛機轉而形成的種種制約，真正的和最原初的自我的感受才能被顯明出來。另外，C對人的理想型態的理解也接近 Rogers 所贊同與闡釋的 Kierkegaard 所說的「成為一個如其所是的自己」，也就是拋開表現的形象、離開應該、不再迎合期待、不再取悅別人、邁向自我引導、邁向開放的體驗、邁向信任自己等（Rogers, 宋文里譯，1999）。

三、煩惱是因為以為煩惱只有單面

F 在諮商中並不專注在問題解決上，是因為 F 認為個人的狀態就決定了問題是否存在，而且問題的處理比較像是著重在症狀的消除而已。他說，「我不覺得靈性的東西是要來解決問題的，我從來也不覺得問題會有一天消失的，我覺得問題每天都在耶，只是因為我們不一樣了...我們看待問題的方式就不一樣了...問題每天都有啊，我也有每天我的問題...所以我比較 focus 在這個人（F1-0166P）」。

F 認為靈性和煩惱是沒有衝突的，因個人議題感到煩惱像是路途的起點，靈性像是一個人通過個案議題想要到達的目的地，靈性也像是個人議題的反面。他說，「煩惱即菩提啊，我們沒有辦法證得菩提，一定要通過煩惱才能夠到達菩提...如果...你不認為有煩惱的話，你根本就不會到菩提去...所以他這樣跟著議題來的時候，我們要看到一個人背後的愛、靈性、存在（F1-0140P）」。

F 注意到人的視野讓他容易只看到所遭遇的困境，而少意識到未在其中現身的解脫之道，甚至更少意識到這是對累世業力循環的解脫。F 也認為，煩惱或許就是要達到解脫的唯一入口。如果一個人相信他有可能在煩惱中到達菩提，他就會離開單純的受害者位置，找回自己的主動權，進而改造與他人或事物之間的緣。這是一種對於煩惱所能給予人的事物的重新建構，煩惱給出的不再只有痛苦，而是一條隱藏版の修道之路。

四、煩惱是因為陷在角色中

從實務工作的經驗中，D 理解到有時候個案感到被困住，是因為陷入了某個角色，也就是太執著於他所扮演的角色，以為他沒有這個角色會活不下去。他說，「案主陷在自己的困擾當中...很多時候都是陷在他自己的角色，好比如說他是什麼什麼人的...他被這個角色困住了（D1-0102P）」。D 認為這其實是一種對自己的誤解，因為人所以為的自己有時候還不是真正的自己。他說，「人扮演許多

的角色，是部份的自我，但非真實的自我（D2-0025P）」。D認為，當人是由真我來協調一個人多重的角色，那他就比較不會被困住。他說，「那人只有角色嗎，不只是啊...所以協助她跳出來說，通常這個人都比較容易去不再那麼樣的困擾，而且看到自己比這個角色還要大（D1-0102P）」。D認為這個過程也就是讓個人意識到，「人之所是超越人之所為或所有（D2-0028P）」，也就是認識到他存在的價值大於他作了什麼或擁有什麼。他說，「幫助他去尋找內在，那他就比較能夠體會到說其實要回歸到這個內在，他自己的內在才是最根本的（D1-0110P）」。

貳、每次相遇都非偶然

一、在相遇中成長

F 在修行當中，對關係有了一種新的觀點，他發現關係除了看得到的互動、話語、情感等，其實是有更深一層的意義的。他說，「我逐漸會理解到，所有我遇上的人，都是來成就我的（F1-0044P）」。這裡所說的成就，是這樣的相遇開啓了一個重要的機會，讓 F 可以停下來觀看自己在互動中發生了什麼事情，藉此更多地認識自己。他說，「關係是非常重要來映照我自己的一個途徑...比如我對他不滿或什麼東西...我會回頭映照...到底我發生什麼事...一如佛家講的貪嗔癡是怎麼來的（F1-0046P）」。F 以這樣的方式來經歷與他人或團體、組織的互動時，像是處在一個聆聽的位置。他說，「這好像在學習...等待...等待老天爺到底要告訴我些什麼東西，我要學習什麼功課（F1-0046P）」。

對 F 來說，當把這樣的觀念與人本心理學相比，這兩者有很相似的地方，也有不同之處。他說，「我們認為所有的相遇都是不是偶然的，人本並沒有這麼看嘛，靈性...超個人認為，任何治療師跟個案的相遇，不會是偶然的，一定有它的意義跟目的在...一定不會為了單獨一個人，都為了兩個...所以會相遇（F1-0074P）」。從超個人心理學更加具體到 F 的靈性傳統中，F 也學習到如何

去理解在諮商中可能發生的內心的不平靜。他說，「以佛教來看的話，會認為說...治療師、個案...都是這個修行旅途中的學生...我們必須要了解我們這個緣分，也就是說，如果...個案...引起我很大的憤怒...回來觀照我自己這個東西...才可能化解某些的緣分...對彼此都是有意義的（F1-0074P）」。這樣的對自己和個案的適配性議題的重新理解，為 F 的生活與工作加入了新的動力。把每一次被激起的情感當成是一個學習、了解自己的機會，讓 F 不會只停留在事情的表象，而試著去發覺事物的實相。這是把修行的觀念與精神落實到日常生活中來。這也讓 F 減少只能如此的被困住的感受。

和 F 對於人之間的相遇的觀點接近的，E 現在對於自己和這一個坐在面前的個案，也會意識到彼此之間有某種有內容的關聯。他說，「我覺得...所有會到你面前的個案都是有意義的...他會找到你，你會接受他，你們會在這個場域裡相遇，我覺得都是有意義的（E1-0174P）」。E 也真的在諮商的過程中，在自己和個案的互動和交手中，印證了這樣的觀點。他說，「每一個來到你面前的人...都是一個學習...因為每個個案都讓我看到...自己的一些東西...看到...或者我的信念到底有沒有用（E1-0174P）」。儘管 E 擁有了這樣的視野在看待自己和個案的相遇，也珍惜在諮商中的經驗，他也知道，有時自己也不確定個案是怎麼經驗這個諮商歷程的。他說，「我也可以去想說，無論如何，這是一個過程，我就陪你這一段...也許對你有意義，也許沒有意義，都沒有關係，我只做我覺得我應該做的事（E1-0174P）」。這種不同於以往看待諮商的視野，讓 E 也不再因為一些評鑑或諮商成效之類的東西而感到有壓力。

二、心理治療中的相遇作為修行的工具

F 從大學和教師實習的經驗中，逐漸確認了自己對於人際世界和內心世界的興趣，在退伍工作後，又逐漸確認了自己對存在的本質和人的超越的興趣。在這些經驗中，F 看自己有許多對自己的理解是在從事諮商時被激發出來的，而這樣的理解再成為 F 在修行上用功的主題。他說，「我跟個案互動的時候，看

到別人生命...那樣掙扎跟勇氣的時候...那促使我對生命有不同的思考，我現在的確認為，心理治療是我邁向...我靈性旅程修行的一個工具（F1-0066P）」。

F 很喜歡自己的工作和修行這樣的組合，透過心理治療，F 得以看清自己的真相和世界的本質。他說，「所以我才會覺得太棒啦...這兩個東西是剛好...很棒地就可以符合，因為我在心理治療的時候，我接觸就是生命，就是人...會看到生命的困頓...我常常會回到我自己身上，去觀照我自己（F1-0066P）」。回想起來，即使是在去美國學習佛法和心理治療的結合之前，F 也的確因為和個案的相遇，讓他反思自己的生命。他說，「我真的是覺得在心理治療裡面，跟人之間深刻的相遇...對我來說是，改變我很重要的一個部分...我很多的東西是來自於跟個案相遇，而成就出來的（F1-0070P）」。

諮商工作者在諮商中是可能同時經驗自身靈性旅程的不斷前進的。Fromma Wash 認為心理治療本身對個案和實務工作者雙方都可以是一種深度的心靈體驗，而這個體驗的內涵常常是一種隱而未現的面向；他也認為治療關係和有意義的改變，在本質上最終是屬於靈性層面的（Walsh, 劉淑瓊譯，2011）。

在回顧自己一路上往修行的路上前進時，F 發現在諮商中激發出的這些反思，會一點一滴地引導 F 更深入地朝自己的內在走去。他說，「要說到什麼了不起、深刻的體會，我也說不上來，但是我覺得這樣逐漸累積累積...就會真的很感恩啦...他們來協助我，照見我的生命的東西，或者他們示範一些東西給我（F1-0070P）」。現在，當 F 再次與個案相會時，他相信這樣的相遇有冥冥之中的意義，也是對自己的隱形祝福，於是他期待自己可以從每一次的會面中有所學習、有所成長。他說，「我覺得，個案是來成就我的，如果我們沒有從個案身上學到一些東西...可能真的沒有跟這個個案好好地相處，沒有好好地去經驗一些東西，所以我就沒有辦法完成這個功課，沒有看到他要帶給我的禮物是什麼（F1-0066P）」。

與人相遇的過程，也像是與過去的自己或未來的自己相遇的過程。在回憶中，我們重新活在之前的經驗裡，藉著情感的喚起，我們被提醒重要的教訓，

是從患難中生存下來得出的心得。或者我們重溫過去未完成的事件，在這一次的召喚中來解決當時未能告一段落的各種遺憾。有時，回憶在沒有邀請下就來了，像是有話要說，像是有種無形的力量，不得不在布幕拉起前，就趕緊出現在舞台前，發出一些訊息。藉著這樣的提醒，我們幫助自己，也幫助他人，可以減少陷入類似的患難中。Sokolowski 認為，

當我們回憶時，我們並不是召喚出影象；我們召喚的是那些早先的知覺。當這些先前的知覺被喚起必且再度活化，它們也隨之帶出了它們的對象，也就是這些知覺經驗中的客體端連結。在回憶中所發生的是我們再度活出先前的知覺，而在回憶中出現的對象就如同它們當初被給出的樣子。...它們不只是再次進入心中，而是在活過一次的活動。...它以一種特別的不顯現狀態來進入生命之中。（李維倫譯，2004，頁 106）

在與人的互動中，我們有時會勾起許多熟悉或不熟悉，但是強烈的不適感受。藉著對這些感受的梳理，個人就能逐漸往自己的理想前進。而當這個感受提醒了個體有一個更超越或更深入的世界的存在時，個體也就得到機會，把自己對人生的理想藍圖建立地更加踏實與安全。

叁、小結

當參與者在修行中處理自身的議題時，他們也從自己成功離開煩惱的經驗，進一步思索與理解了煩惱的本質。不管是沒有看清內在的需求或不知道該如何適當地回應這些需求，或是沒有看到自己吸納與形成了眾多的壓抑與制約，或是誤以為困難的自己不會被轉化為更本真的存有，或是執著於過去所熟悉扮演的角色，這些都可能讓人處於受苦的狀態。另外，在修行的過程中，參與者並非僅止於純粹地體驗而已，他們也嘗試去理解這個體驗，而這樣的理解，多少就與他們各自的心理學知識系統產生了連結，也擴張與轉化了原先的知識體系，像是更全面的需求理論、能量版的心理動力系統、以成為如其所是的自己為標的的個人中心理論、擴張自我認同的理論、以涅槃為最終目標的建構理論。

經驗在認定該持守何種主張上是重要的。在這個從眾多理論中逐漸找出自己強調且時常使用的理論與觀點的過程中，可以看到參與者對自身是否擁有相關經驗的強調。這個對經驗的強調，也反映了參與者判斷真實的標準是較傾向經驗主義的，而非必須總是合乎邏輯的理性主義。當回顧到參與者所經驗到的神秘經驗，以及靈性世界中許多看似難以驗證的概念與解釋，可用以證實所主張的觀念的親身經驗或個案經驗，似乎也就是成了重要的。只是，這個過程反映了一個要能從理性上加以理解的「應該」，但是否每一個人對於自己的主張，都有著類似的內在證明的歷程呢？

此外，現象也不只是現象本身而已。從這個新的靈性體系，參與者對諮商專業與諮商的本質有了更豐富的理解，例如視諮商工作為修行的道場之一，讓這工作成了更貼近自身存有或存有自身的機會。如此對所從事的諮商工作或諮商關係給予意義，似乎也超越了自然主義或唯物論的堅持，也就是相信表現的現象或得失之下，有一股力量在運行著，並且這力量是引導著人可以藉機成長並擁有更滿足的生活或個人意義。

第二節 與個案同行

工作在生命中占了很大一部分。在這一節中，研究者將整理，參與者在生命的某些時間點，有了與靈性、與奧秘、與超越者的接觸、連結或體驗之後，這些經驗如何進入到參與者的工作中。

壹、回到個案自身

一、回到主體自身

A 注意到修行或是靜心，就原理或內涵上來說，其實是一種注意力的轉向。他說，在日常生活中，「我們其實都在思考客體，可是我很少去想到，在思考這些客體[的]這個思考的主體，是怎麼一個狀態（A2-0008P）」。而如果真的想在諮商中碰觸到靈性的主題，就要幫助個案把對外界事物的關注，轉向到關注自己當下的狀態。A 說，「如果我們要真的把靈性的東西加進來的話...重視這個靈性議題的話...我們其實要能夠幫助當事人...他未來能夠在起心動念，是覺察者，看到他[這個]思考的...主體者（A2-0010P）」。幫助個案觀照自己，這也是 B、C、D、E、F 在諮商中所做的。

二、生命就是活得更是自己

在這幾年裡，E 感覺到可以更深入的同理個案後，也發現自己更能夠接納個案，也創造出更加信任的諮商關係了。E 從自己生命故事中，找到了自己內在的渴望。他說，「我好喜歡這一句話，這我自己寫的，生命就是活得更是自己（E1-0184P）」。E 從個案的言談之中，常會發現即使他們理智上知道接納自己是好事，他們也還不知道該怎麼接納自己。E 說，「他們常常說，我現在這裡不好、那兒不好，這裡有這個問題，那裡那個問題，我如何接納自己，我就不夠好嘛（E1-0184P）」。

E 認為要幫助個案接納自己，是真的要花時間的，而且真正的關鍵是諮商

員的態度。E 說，「這個東西不是只靠說而已，不是說你這樣很棒啊...我覺得有時候不是那個不停地要找出他的正向，然後去強化他說，你很好，我覺得...是你跟他在一起的時候，完全的沒有批判，完全的接納的那種態度，讓他覺得說，其實我是有意義和價值的（E1-0184P）」。

在實務工作的經驗中，E 曾經在面對一個很多部分不符合社會期待的個案，個案也因為這樣而難以接受自己。在和這個個案在一起時，E 說，「我就是始終...覺得...你這樣就很好，這有什麼不好嗎，這樣的你有什麼不好嗎...那樣的傳達好多次以後，我覺得他終於後來就，就接受，就會覺得說，對，我也沒什麼不好（E1-0184P）」。在這樣的持續且一致的沒有批判之下的環境中，個案就改變了。E 說，「他跟我好幾次，慢慢慢以後，我就覺得他終於可以開始肯定他自己存在的價值了，雖然他好像還是一無所有，但是一旦他肯定了自己的那個價值以後，他的那個能量就回來了（E1-0184P）」。對於個案在晤談中的表達，E 也因此感覺到深刻的被信任。他說，「我覺得他對我是個信任，因為他願意...也不覺得說好像自己做了不應該的事情（E1-0184P）」。

E 經驗到相信自己進而放下對自己的控制的過程所帶來的自由，也以接納個案的方式來協助個案可以逐漸找到作自己的自由，並且也經驗到這麼做的確是有效的。這個效果就類似 Rogers 在《成為一個人》中提到的，「我發現：若要我對人最有助益，那麼我最好能維持著『讓我如我所是』的態度...我愈是甘心情願地做我自己、讓我身在生命的這種複雜情狀之中，而愈是願意去瞭解和接納在我以及在別人之中的實情，那麼我就會引發愈多的變化。（宋文里譯，1999，頁 21-25）」

當一個人不能接納自己時，就會難以活在當下。當人企圖接納自己卻難以達成時，常常會難以自制地把注意力放在過去或未來的某個時刻，試圖藉著這樣的關注來改良自己，或是拒絕承接搬開阻擋住接納自己的路徑的大石頭的艱鉅任務。May 表示，

竭力要生活在將來「某個時候」或過去「那個時候」，總會引發一種人為的狀態，即自我與現實的分離；因為人實際上是存在於當前的。過去

之所以具有意義，是因為它為現在提供了指南，而將來具有意義，是因為它使現在變得更加豐富、更加深刻。當一個人直接審視自己時，他所能覺察到的是他在當前這個特定時刻的意識瞬間。這個意識瞬間是最為真實的，是不應該逃避的。（郭本禹、方紅譯，2008，頁 224-225）

有的時候，要能夠接納自己，人必須先知道真正的接納自己是什麼意思，會有什麼感受。當所能品嚐到的只是摻水的接納，人很難分辨真實和鍍金的不同。如果把真正的自我看為一個待檢驗的寶石，似乎人必須先有所體驗，才能擁有分光鏡並學會判斷鑽石品質。這是人在追求一個完美、但超出自己能力極限的目標時會遇見的困難。人在此時大多只能無奈地嘆息，或者抱著「知其不可而為之」的勇士精神，繼續為美好的目標奮鬥。而靈性體驗，似乎正可以補足人這個部份的缺乏，讓人看見美好的目標自身，就像讓人可以親身體會到在森林中呼吸芬多精是什麼樣的滋味。

三、好好地陪伴，跟自己在一起

和E相仿的，隨著對生命的理解，F 常常會在諮商中，把焦點放在正在現場的個案身上，而不只是個案所提到的問題。也隨著 F 在修行中所累積的覺知，他有时會在諮商中感覺到自己似乎看到了個案當時的狀態。他說，「我在跟個案談話的時候，有時候我會看到他那個東西，我說的會看到，不是用眼睛看到，有點像那個啊凡達說 I see you 那個意思，就是真的感覺到那個東西在（F1-0138P）」。在這樣的狀況下，E 會把所看到的東西表達出來。他說，「感覺那個東西在的時候...我就會跟個案說我看到的什麼東西，我感覺到什麼東西（F1-0138P）」。

因著對靈性的體會，F 在督導中看重的東西和督導的方向，也有了不同。F 說到他之前在督導中的焦點是，「之前做督導都是只看個案啊...看個人議題啊，諮商師有什麼個人議題啊影響他的個案啊（F1-0138P）」。而現在在督導中，F 說，「我都會回到諮商師本身，你發生了什麼...談個人存在的東西，靈性的東

西，愛這個東西，我覺得那個東西是很重要的，所以都會回到諮商師本身去看這個部分...這是靈性這個東西對我影響（F1-0138P）」。

F 分享到他在督導中的一次經驗。那次督導時，受督者提到說他覺得很累、無力，而他的個案似乎也很累。那時 F 決定要暫時放下對個案的討論，和受督者一起看見自己。他對受督者說，「你最近發生了什麼事情，因為我覺得我們會覺得在個案身上無力，那反映在我們身上，我們覺得我們生命有所困頓或匱乏，或對我們自己的生命有些，也應該是無力（F1-0142P）」。就這樣，F 和這位諮商師花了一段時間去看看最近發生了什麼事情。在知道之後，F 跟這個諮商師說，「你的確可以做你自己的，你的確可以照顧那個東西，你的確有值得好好地陪伴你這個東西，你的確值得可以很讓這樣的人，你就是受傷了嘛，你就是...（F1-0142P）」。在這段話之後，眼淚就從受督者的眼角滑落下來。F 回顧到當時所發生的事情時說，「我們沒有...談，而是我自己...提供那樣的了解，提供...超越支持...一種他可以跟他自己真正生命接觸的東西，他被看見，他感受到這個東西...感受到我整個傳遞給他的東西...他就掉下眼淚來，然後跟自己好好在一起（F1-0142P）」。

之所以不專注在問題解決上，是因為 F 認為個人的狀態就決定了問題是否存在，而且問題的處理比較像是著重在症狀的消除而已。他說，「我不覺得靈性的東西是要來解決問題的，我從來也不覺得問題會有一天消失的，我覺得問題每天都在耶，只是因為我們不一樣了...我們看待問題的方式就不一樣了...問題每天都有啊，我也有每天我的問題...所以我比較 focus 在這個人（F1-0166P）」。

四、在困住中傾聽內在的發聲

回到個案自身，對個案的接納，有時也就是可以聽見個案最內在的聲音與呼喊。E 曾經在一個個案身上，體會到生命底層的議題是共通的。E 的個案和自己女兒年紀差不多，雖然 E 知道只有深入到生命的根本問題才會有比較徹底的解答，他同時也不曉得這些許多人感到害怕的議題，對這個年紀的個案來說會不

會太困難。但是即使有著這樣的不確定，在了解一些基本的症狀的歷史、家庭的背景等資料，E 試著同理個案的被困住、無法前進、被壓制的心境來了解眼前的這個人。E 對個案說，「好像你在這裡你受阻了，就是你本來是一個活潑，很能夠，很勇敢的孩子，你可以這樣這樣做，那到某個地方，好像被什麼擋住了，然後就開始不知道怎麼辦這樣，然後覺得下去不知道該怎麼，不曉得做些什麼事（E1-0180P）」。在理解了個案的主觀世界後，E 就打算更進一步地探索這個世界的底層是什麼東西，也就是症狀對個案的意義是什麼。E 說，「我就對他講說，你覺得這些可能代表什麼（E1-0180P）」。然後 E 就和個案一起來連結身邊的各種情況和這個疾病的關係，包括在家庭中的角色、互動的方式等等，並且確定個案有被聽懂。雖然 E 在一開始對這個小女孩是否能理解有些擔心，但是後來這個擔心就消失了，而且也看到了個案的脫困。E 說，「可是我覺得他懂耶，然後就慢慢地就在逐漸變好當中，偶爾會問，我後來根本就不問他的...症狀，可是他會慢慢來告訴你，我又稍微進步了一點，比較願意去嘗試這個那個的（E1-0180P）」。

在這個和類似的諮商中，E 逐漸發現到，個案真正需要的東西可能和他們本來以為的有所不同。個案可能只希望症狀消失，但是不知道是內在的東西卡住才讓他們無法前進。雖然沒有集中在解釋症狀的前因後果，以及各種認知和症狀的關聯等，E 發現直接深入生命的根本問題時，許多個案更可以感覺到被瞭解了。E 說，「反而比...症狀怎麼發生的，前因後果什麼...雖然他開始關心的是症狀本身，想要消除症狀，可是一旦他更深的那個恐懼害怕或擔心，被聽到，被同理到...我覺得更貼近他們耶（E1-0180P）」。

五、發現個案的靈性之美

聽見個案內在的聲音，也可以是透過認出主體的美好來達成。當 F 在與個案工作時，雖然沒有一定的步驟和程序，不過他有時候會從某些地方著手，試著和個案開始與自己的內在靈性連結。F 會在諮商的過程中，去觀察和了解個案

的特質，特別是與靈性連接的特質，他也相信這些特質一定存在某個角落。他說，「我們會展現一些 quality...比如說善良...美，或者是...喜悅，這是我們靈性展現的一些品質...在我跟個案互動的時候，我們知道，就算最糟的個案...他一樣有時候也會有這些靈性的...品質的展現啦，否則他就不用活了，所以一定會有這些東西在（F1-0160P）」。

F 發現到，當花時間去觀看這些特質時，來談者就會慢慢地與自己的內在連結，常常也就會明顯地感受到安全、自在。他說，「跟他內在的靈性產生...連結的時候...通常都會到一種狀態...比如說...他覺得...一個人也很好...或是...他覺得...很安全的，好像一種回到媽媽子宮的感覺，或者他...形容，好像就一個空的境界（F1-0160P）」。聽到這些體驗，F 就知道個案與他的內在靈性連結上了。

雖然與靈性的連結是重要的，體驗也是美好的，F 也知道那樣的連結不是某些技巧的產物，也不只是知識上的獲得，也因此有些人就不容易理解那個連結的真實內涵。而如何協助個案更能夠連結上內在的靈性，也是 F 這幾年在努力的方向。他說，「靈性的東西很少技巧性的東西...那有時候就不曉得怎麼用啊...靈性的東西...需要發展一些東西，來讓他能夠體驗到（F1-0164P）」。

六、探索、發現、認同更根本的自己

有時候，這個還要被看見的主體會有不同的面貌出現，但是，每一個都不是完全的他。D 認為，那個內在真正的自己，不像是人在關係中有的各樣的角色，但是這個真我促進了人生的意義感。D 也發現，協助個案尋找未發現的、真正的自己，是可以真的降低他們要去扮演某個角色的強大推力的。他說，「這個經驗讓你體會...原來還有一個你不太認識的我...那個我呢，他不會像...你去找你的○○...你回去看○○，你...的角色馬上扮演出來（D1-0108P）」。不過，D 也體認到，要能體會到這個我是不容易的。

在與個案一起探索他所扮演的各種角色，也協助個案去體會是否還有一個

更根本的、超越所有角色的內在的自己，D 發現有些個案就可以重新調整自己注意力的焦點。D 分享到其中的一個諮商經驗，他說，「幫他去看的時候，原來...他把○○當作他的生命的全部，他沒有看到他其實最大的、最高的依歸...最大的那個重心，應該是要去發展他內心的真我，他沒有發現，他以為都要在對方（D1-0110P）」。後來 D 協助個案去參與原本生活以外的活動，也幫助個案去更深入原本就有的宗教信仰，讓個案可以逐漸地移動自己的生活重心。他說，「我協助他去...做一些志工啦...因為他剛好也是基督徒，所以幫助他去祈禱啦...跟神的來往（D1-0110P）」。而在個案做了這些嘗試之後。D 也真的看到個案對自己身為一個人這個身分，有了一些新的體會。他說，「尤其是在做志工上面...還有在工作上面，那他慢慢地發現說，當他在助人的時候，他走出自己，反而可以讓他自己體會到說，他其實在內在裡面還有一塊，他並不需要說那麼樣的全部都是以他的○○做中心...但是他又不是以自己為重心（D1-0110P）」。

D 也曾經從角色這個方向來協助一個遇到親子關係困難的個案。這個個案的小孩因為個案的介入而威脅要自殺，而個案堅持小孩應該要聽他的建議行事。在這樣的僵局中，D 告訴個案說，「把自己所有的注意力全部放在他的小孩那邊...這個角色，你扮演是母親的角色，你還有你另外的、你還沒有看到，啊那個真正的你呢，還沒有活出來（D1-0145P）」。雖然 D 後來成功幫助了那一位個案，他也承認說要在困難中有這樣的看待角色的視野轉換，是不容易的。D 從內與外的面向，說明這個重新定義與建構自己的內涵，也就是真我與角色之間的不同。他說，「本來對自己的看法，大部分都是他的角色，都是外在的...他用這種方式來了解自己，所以幫助他看...內在裡面的我（D1-0147P）」。D 肯定到，每個人都有靈心的城堡，有如鑽石般的寶貴，只是等待人去探索。他說，「我覺得要擴大那個人的意識，去看到說其實我內心裏面那個鑽石閃閃發光，不是這些角色可以限制我的（D1-0175P）」。

基於相信靈性是人的生命的核心，D 透過討論角色，來間接與靈性接觸，並促進靈性的發展。這個作法和其他的作法，都強調了知識本身不足以發展靈

性。D 似乎認為靈性是難以直接觸及，所以需要透過某些面向作為中介，來與神祕但重要的靈性會面。D 回憶到自己也曾邀請這個個案去接觸與發展，他對美的事物的體驗，例如接觸大自然，只是個案在這一方面感受到的，不如在助人時那麼樣的強烈。D 認為在不同的面向上有感受上的落差是正常的，他認為重點是幫助個案更多地稍微接觸到自己。

貳、諮商中與超越他者合作

一、相信神是愛與平安，在與神對話中支取能量

在諮商中，當 B 發覺個案覺得「沒有改變的能量（B1-0282P）」的時候，B 會考慮協助個案尋找能量。B 相信個案的能量不會總是無法帶來改變的，B 會邀請個案回想過去，「你曾經有段時間你是毫不懷疑你自己的，那個東西就是個能量的來源（B1-0282P）」，協助個案找回自己內在的能量。

B 注意到，如果個案「太弱了，都沒有，沒有能量，就是說都沒有人愛過他（B1-0290P）」，B 會考慮，「請他跟神連結（B1-0282P）」，也就是在「冥想（B1-0284P）」中，引導個案與神對話。開始對話前，B 會協助個案先安靜下來，然後在想像中與神相遇，也就是會請個案「想像一下，上帝現在就站在你的前面...你告訴我，祂的眼神是甚麼樣子的，然後祂會跟你說一句話，祂只跟你說一句話，祂會跟你說甚麼（B1-0286P）」。在這個過程中，許多人會「感受到...那個說話的力量（B1-0288P）」，B 接著會再邀請個案，「就帶著你這個力量，現在來看這個問題（B1-0288P）」。B 回想在類似的介入經驗中，「大部分人...就立刻覺得有平安，祂就會叫你放心，或者就是跟你講說，我愛你...都是一樣的，而且...感覺到光，有溫暖（B1-0288P）」。B 也愉快地分享，個案在這過程感受到有了能量，再把注意力轉回原先的問題之後，「效果都很好（B1-0298P）」。這個時候，有的個案「就立刻就想到解決的辦法啦（B1-0300P）」，或者就比較不擔心害怕，也有辦法從內心對自己說，「沒關係

的，不會有甚麼可怕事情發生的，慢慢來...那就平安啦...就可以繼續生活 (B1-0302P)」。

當個案在與神的對話中得著平安後，B 希望這個經驗可以持續地協助個案。在個案離開諮商室前，B 會給予個案家庭作業，他會告訴個案不要丟掉這個重新獲得能量的經驗，「你還是要一直回憶那個畫面...讓你一直在那個平安當中...就不會那麼慌亂，那你的生活就還可以掌控(B1-0298P)」。更具體的來說，B 認為，個案「如果...抓住剛剛那一句話，緊抓著不放。每次那個慌亂一起來的時候...就是可以跟自己講...就可以平安的，就可以繼續走 (B1-0316P)」。除了可以再一次度過危機，繼續往前邁進以外，B 認為這個藉著重溫經驗的自助方法也可以增加個案的自我效能感，也可以讓個案對脫困的未來重新燃起希望，「那如果你這樣子走完以後，是一個成功的，那這個又變成是你的資源哪，你下一次就可以複製，就想上次那樣能，那這次我也可以，那樣就可以慢慢走 (B1-0316P)」。

B 認為這個過程並不是玄妙難懂且難以落實的，他總結自己的探索與實戰經驗說到，要相信「辦法都在你自己身上 (B1-0304P)」，所需要努力的「只要讓你自己安定下來，靜下來，不是那麼慌亂...你自然就會有能量進來...自然就可以想到解決辦法 (B1-0304P)」。

從諮商工作的經驗中，B 注意到相信神靈的存在，對生活在台灣這塊地上的人來說，並不困難。B 說，「即使你沒有宗教信仰，還是有百分之九十幾的人相信宇宙間有神啊 (B1-0318P)」。然而，B 也發現到，是否擁有有宗教信仰，還是會有些許影響個案接受去嘗試「與神對話」的難易度，「如果有宗教信仰就比較快一點 (B1-0318P)」。整體來說，當 B 判斷有必要時，邀請個案與神對話時，會發現他們都願意啊 (B1-0296P)。

基於自己的經驗，B 承認自己是有限度的。當真的走到邊緣的時候，B 相信超越力量的介入是可能的，而且它也可能願意在這個時候介入，B 也不會被自己這樣介入是否合適的考慮困住。所以，B 在諮商中多了一個面向，多了一個

工具。類似有一個特別的科別，是針對特別的問題的。

多次在自己的身上，在與個案工作的成功經驗，B 敢於分享自己的靈性介入方法。B 也不用一招通吃的方式來使用這種介入方式，而會先做判斷。似乎 B 更希望人認為他可以從自己得著力量，希望個案可以相信自己的能力，而不是必須倚賴外在的他者。這好像是說，人可能會錯誤地看待這些介入手段，把他們當成萬靈丹或止痛藥般使用，而沒有去解決根本的問題。這就像是某些藥物是在急救的時候才會拿出來用的。

二、神秘的語言，代表存有說話

B 曾經遇到一個極度沒有能量，也難以繼續保存能量的個案，在與他工作時遇到了停滯不前的狀況。B 回想到，「他就是很恐懼，他非常的恐懼...我們做了好多的活動...他當下就是很快樂，可是他一走出去以後...被那個環境給吸引...就又不行了 (B1-0393P)」。在 B 最後一次與這個案的諮商中，回想起諮商過程中，B「看到他害怕，怕成那個樣子 (B1-0393P)」，B 就開口告訴他，「我就跟他講說，叫他不要害怕 (B1-0393P)」。當這麼說的時候，B 有種奇妙的感受，「我在講不要害怕，我覺得我的聲音，我自己有點不太認得了...有一點神秘的經驗，好像不是我的嘴巴講出來的...不是我這個人出來的 (B1-0393P)」。後來 B 從個案那裡知道，個案在那時也經驗了一種奇特。當 B 說這句話的時候，個案「也經驗到...那個帶有很大的能量...他的確覺得他被安慰到了...得到很大的安慰 (B1-0393P)」。

在嘗試過各種方法之後，在無能為力之際，奧秘的力量藉著 B 的聲音出現在諮商的場域中。B 未曾預期過這力量會以這種方式顯現，也疑惑這個力量是否只存在自己的感受中。從個案的回饋中，B 得知人是可以由不同的方式，因為各人不同的處境，經驗到這個奧秘。不同於過去由 B 來分享自己的經驗，這次，B 成了一種管道，這能量藉著他而直接傳給了個案。

當觸及到人底層的存有時，或者說當原型現身時，會有各種神秘的經驗。

個人可以接受或拒絕那難以理解的神秘，但如果接受了，人會領會到超越力量的新面向。在與他人討論這奧秘時，雖然承擔了一種不被理解的風險，但也開啓了和他人共同經驗奧秘的可能。就如同這力量以人作為助人的導管的經驗，好像顯明了這力量對 B 或者說對這個案的關愛，而以這種超自然的方式進入到空間中。

叁、在能量層面上工作

在以諮商起步的這個階段，可能是整個第一次治療，也可以二三十分鐘後，當 C 判斷個案可以有更深一層的工作時，他就會開始能量面的工作。他說，「跟人有關係，這個人的可塑性，或這個人是打開的，或這個人開始產生共鳴跟信任，那我就可以直接在他身體上，做能量層面上的移動，或者是釋放（C1-0184P）」。關於在身體層面做能量工作，C 舉例說到，「我的諮商都會跟身體有所接觸，比如說一隻手放在他的身體的哪裡，那個能量其實就在移動中，不見得他頭腦可以了解，但是我都會事先告知他說，我可不可以把我的手放在你的肩膀上啊，讓你得到支持（C1-0184P）」。而在 C 的諮商工作經驗中，他發現許多人是接受這種方式的能量工作的。

C 從自身的經驗理解到，個人內和個體間的能量是否得以自由流動，與個人的內在安靜與安適的程度有關。而且，C 認為對非理性類型的個案來說，理性上的討論還不足夠帶來能量的流動。於是，兩個人之間能量上的互動，就會是 C 進行諮商工作的重點。

肆、多元的道路，同一的靈性

D 曾經在一個在戰爭後有著創傷後壓力症候群（PTSD）困擾的個案身上，發現到發展靈性對人的幫助。一開始時，個案每個禮拜有四個晚上會在夢中見到戰爭的場景，從睡夢中突然醒來，冒冷汗。在晤談中，D 注意到個案的嗜好，D 說，「他很喜歡大自然，他常常就是背著一個背包，然後出去外面走

(D1-0112P)」。這個發現，讓 D 也確定大自然會在無形之間帶給人療癒。D 在諮商的初期，雖然知道個案有宗教信仰，但沒有把宗教當成晤談的主題，同時 D 鼓勵個案去發展與結合他的嗜好和宗教信仰。D 說，「他們家院子有一棵大樹...我說，當你在樹下或在大自然的時候，你不妨跟你相信的那個神，去跟他聊聊天喔 (D1-0112P)」。這樣，個案就同時有了兩個可以談論自身困難的對象。D 說，「他聽了我這麼講以後，他說我可以試試看那樣...所以他...一方面跟我講他創傷經驗，一方面他也去...跟...他所相信那個神，去講他的創傷經驗 (D1-0112P)」。D 在這個過程中，看到了個案在美、宗教、行動等方面都與自己的內在有了聯繫。

D 後來也陸續地看到了個案的創意。在之後一次的晤談，個案向 D 展示他加裝了警示燈的車子，個案告訴 D，他開始在當一名義務交通警察。對於做出這個決定，個案告訴 D，「我在指揮交通，那些人來來去去，我也不認識他們，那被我打死那些人，我也不認識他們，但是我今天站在這邊，為他們指揮交通 (D1-0114P)」。在個案把自己的困擾和自己新採取的行動做了這樣的連結之後，D 發現個案的狀況有了改善。他說，「他一個星期，就剩下一兩個晚上會有惡夢，會驚醒，而且他的脾氣也好多了 (D1-0114P)」。對於這個許多治療師都幫不上忙的美國個案，D 認為他所做的不一樣的地方，「就是我幫助他在靈性的這一塊，還有幫助他走出他自己，可以去為別人服務 (D1-0114P)」。D 認為這個經驗反映出靈性的發展是會帶出利他行為的。

從這位個案、其他個案和自己的經驗中，D 發現到靈性的內涵是豐富的，美、宗教、意志、利他、真理的追尋等要素彼此是相連結的，且互相影響，協助人在困難中繼續前行。他說，「當我碰到一些，像父母親過世，或者是說一些很大的一些困難的時候，挑戰的時候，我憑著我的意志力，其實是混合體喔，就是有美、有宗教，尤其是宗教喔，再加上意志力，這一些都合在一起，協助一個人往前走 (D1-0086P)」。這些經驗和反思讓 D 更多理解了靈性的內涵和廣度，也理解到靈性不是只有單一向度而已，他說，「我自己個人認為，靈性絕

對不是單純的說，尋找生命意義就這麼簡單，它一定有，像比如說，你跟別人的關係，或者是尋求美，或者是宗教的經驗，那它一起向前走（D1-0086P）」。

在發展靈性上，D 會觀察個案在哪個面向上比較容易體驗到靈性，也就是他本來就有的特質或容易有感受的事物。從諮商經驗中，D 也注意到，許多人有所感受的面向是很接近的，他說，「無可否認，這個行動是最常常都會有，然後這個美也是（D1-0122P）」。然後在這些部分，D 會邀請個案去從事這方面的活動，例如去大自然、尋找他人臉上的笑容等。這些活動的目的，D 說，「在過程當中，讓他能夠體會說，人不是只有你現在碰到的困難，你扮演的這個角色而已這樣（D1-0122P）」。

針對美的體驗，D 有時也會在諮商中結合藝術治療，幫助個案從逆境中發覺生命的美好。他說，「把他畫的一些圖...在這些表達裡面...讓他找到一塊...他覺得還不錯，他還有要去發展的，再去把它發展出來...有點像是說，在創傷中的經驗，再發展出更好的這樣（D1-0124P）」。

伍、心靜下來是個漫長的過程

和其他參與者不同的，A 在自己的實務工作中，少有靈性層面的討論或工作。A 認為即使所謂的靜心的經驗，都還不是真正觸及了靈性，而在諮商中可能做的，大概最多就是靜心。他說，「如果有冥想啊什麼，我覺得那個只是靜心的經驗，不代表我在帶領他觸及靈性的主題（A1-0204P）」，他認為「靜心只是幫助我們的心先靜下來，有機會往那條路走...靜心不代表靈性經驗喔，那是策略而已（A1-0261P）」。

即使 A 自己把靈性作為生活的核心，他也注意許多的個案並不這麼想，甚至沒有意識到靈性層次的存在。在這個考量之下，A 比較少在諮商中去碰觸到靈性這個主題。他說，「他可能沒有這樣的需求，我如果告訴他這是帶往靈性的經驗的一個方式，我覺得當事人不一定會接受，通常我比較務實的作法就是說，比較從諮商的角度去看看他所需要觸及的議題，或是所需要的方向啦

(A1-0204P)」。換句話說，「那人家來找你，不是要問你靈性的問題...是在問他個人生活中的問題而已，所以你可能沒有機會，也沒有特別的必要，一定要告訴他靈性這一條路 (A1-0267P)」。A 認為，走靈性這條路是需要花時間的。他說，「其實心靜下來是一個非常漫長的訓練過程 (A2-0014P)」。

A 從持續地反思中也整理到，人從日常生活的處理到靈性這中間，還有人格特質的層次。也是在反思中，A 認為最好的諮商是幫助個案不再被同樣的問題困擾的。在 A 和研究者的互動中，他表示從這樣子的角度去設定諮商的目標的話，這個諮商工作會是困難的。他說，「我覺得諮商不是只有...短暫的目標，可是呢這種短暫的目標，或者是說他人格特質這個部分，其實對諮商員來說已經夠偉大，很不容易切入，尤其是新手 (A2-0004P)」。A 表示他心裡是有個最好的諮商結果的圖像的。他說，「對我來說，我比較期望在諮商過程中，不是只有幫助他解決現狀，也不是只有幫助看到他這個人，我們也期望他未來的路是真的，就像有靈性修為的一個人，他是靜心的 (A2-0004P)」。

陸、小結

參與者幾乎都將他們的靈性經驗與從中體驗與反思的方法應用在其實務工作中。在體驗到被接納的美好，也確信自己是真的被接納的，參與者也能夠更深一層地接納個案；在親身經驗到有著更高層次或更深一層的自我時，且在與存有會晤中體會到靈性的本質是善的，並這樣的會晤解答了他們自身的困境，參與者也傾向帶領個案去探索他更本質的自己，去觀照正在思考的思考者主體，也相信無論現況多麼不好，個案的內在依然有美好的靈性品質等著被開發；在經驗到超越他者是樂意答覆自己真誠的需要，並體驗過超越者在不預期中攜來訊息，參與者也在個案的能量低落時，鼓勵他與神對話，也體驗到超越他者藉著自己傳話的效果；在體驗到靈性與人性的豐富向度，參與者也幫助個案在適合自己的多種向度中發展靈性；在認知到人容易只看到現在和熟悉的自己，參與者會帶著個案去覺察過去的個人歷史和目前處境之間的關係，鼓勵個案勇敢探索人生並成為自

己，或者協助個案找到超越現有角色的真我。

Lavinas 提到人在理解經驗或文本時，有時會得到一種未曾想過的、跳躍性的、與過去不連貫、但又更全觀的理解，這樣的新理解就像是一種啓示，而這啓示會帶來一種「雙重突破（鄧元尉，2008，頁 168）」，也就是作為閱讀經驗的個體有了一種新的看待世界的眼光，而文本的意涵、內容都因此有了新的面貌，甚至是個人在啓示中也建立起了一種新的和他人、和自己的關係。而參與者在自身的神祕經驗中所得到的啓示，似乎都引導著他們更看重人這個主體自身。

在參與者所關心的主題中，到底在諮商中，該專注的問題，還是帶著問題前來、坐在面前的這個人的這個議題，似乎再次浮上檯面。在諮商課程的知識傳遞中，可以看到不同的理論有著不同的強調。然而，參與者在關注對個案的真實接納、生命的能量、個案的靈性本質、強調回歸比角色更根本的真我等主題的同時，竟也不約而同地注意到人的這個主體在諮商歷程中，被擺放在什麼地方，有著什麼樣的經歷。參與者在靈性經驗後更多理解自身的同時，似乎滿意這樣的理解所帶來的自由與超越，也希望個案或受督者可以享有類似的好處。或許，除了緊急性的處置之外，認出處置的優先順序背後所信仰的觀點，會有助於重新反思諮商專業的本質。楊蓓（2004）也表示，在專業主義之下，問題往往成了主角，而「人的生命是附庸...往往問題表面看似處理了，但實在是原地打轉，或潛伏了下一個問題發生的因」（頁 28）。

此外，和其他幾位參與者較不同的，A 對於靈性的境界有著極崇高的設定，似乎是將靈性境界等同於修行最終的境界，再加上在實務工作中大多遇到在問題處理後就滿足離開的個案，A 因此認為帶領個案去探討靈性是太過遠大的目標。但即使如此，A 也發現到，當他更覺知自己的時候，他也可以更快地察覺到個案的困擾所在。從這些經驗中，可以得知靈性常常可以應用到實務工作中，而諮商師本人的修行則是一定會幫助到前來晤談的個案。

第三節 反思諮商專業與靈性

人是結合了情感、行動與思考的主體。當參與者調整了他們對自己的看法，對生活的參與，對諮商的作法的同時，他們也對於投入許多時間與心力的諮商專業有所反思。

壹、作為助人的諮商專業

諮商工作者是一個助人者。當參與者親身走過受困與被助的歷程之後，他們也對於助人的實意有了多一層的理解。

一、諮商之後還有問題？究竟的幫助？

A 在退休之後，有機會去接觸其他靈性傳統對於助人的說法，對自己的諮商工作有了一些和以往不同的反思。他說，「我退休之後喔，我看的書，我開始對諮商工作真的也會覺得那不是很究竟的方法（A1-0263P）」。A 反思到在諮商中看到的效果，其實還不是真正的徹底和永久。他說，「如果沒有幫一個人...找到那種所謂超越的、核心的，其實一個人心靈永遠沒辦法徹底的被平安下來...諮商工作只是...幫助他有一個出口，把他心裡的不平安做一個簡單的...暫時的紓緩（A1-0265P）」。而所謂徹底的解決，A 認為是，「能夠幫助他...心是靜下來的...往...比較不受打擾那個地方去努力，否則...現在教他一些解決問題的方式...下回碰到...他還是受打擾啊（A1-0265P）」。

雖然 A 認為諮商可以提供的幫助不是最徹底的，他也沒有全盤否定諮商工作的價值，他同時也意識到不是所有的個案都想要最徹底的解決方法。他說，「不過它的確對一般人是有幫助的...那不受打擾的方法呢，跟安靜的品質，那個是一個人有意願在這裡去學習的話，才有幫助（A1-0267P）」。

A 認為，靈性其實是在處理完心靈的騷動之後才會開始的功課。他說，「諮商工作跟靈性上面，基本上是不同的工作範疇，因為需要諮商的人，他是心靈不安（A1-0269P）」。A 也從另一個比喻來思考在諮商中觸及靈性是否合適這主

題，他認為，靈性比較可能發生在內心已經很健康的人身上，而從一個人怎樣的取與捨，可以做這樣的判斷。他說，「健康的人，他是取跟捨平衡的，不健康的人，是不會給，但是他要，他沒有能力給...超健康的人，是我就給你

(A1-0269P)」。A 承認，在很稀少的情形下，人可以從心理還不安頓的層次，直接就進入靈性的層次，但他認為這其實不是常態。他說，「少數啦，我不敢說沒有，但是路徑上面，應該是從不健康，他要先健康，然後才能再去追求超健康，否則那個過程中，他會跌跤，甚至他會壓抑，甚至他是表象(A1-0275P)」。A 表示，從這比喻來看待靈性在諮商上的適用性時，他認為，「如果諮商工作，對一個不健康的人，馬上要教給他靈性，我覺得...那是...沒有搞清楚他的狀態(A1-0271P)」。

C 和 A 的立場相似，對 C 來說，他認為諮商只是治療的起步，更深入的治療需要在能量層面上有所移動。他說，「諮商只是一個最基本的，讓頭腦有一些了解，那頭腦了解的時候，就有機會可以在能量上鬆綁...諮商只是...一些思想理念的澄清，但是它的幫助，我認為沒有這麼的大啦(C1-0184P)」。

二、為所欲為的自我實現？

D 在心理專業中努力的這一段時間以來，看到了一些理論的興起，也看到後續有人做了不同的補充。雖然目標都是要完整地理解一個人，只是好像目前都還在達到目標的過程中。D 反思到，靈性的面向比較不同於某些深度心理學是從病態的角度來看人的問題，例如從家庭的影響來看現今要如何重新塑造這個影響。而和靈性比較接近的 Maslow 則是從要發展與加強個體的個性或能力，來達到自我實現。D 也注意到，Maslow 在人生的晚期也注意到了自我實現的限制。D 說，「他自己後來也講說，光是自我實現是不夠，自我實現就是把自己的所有的潛能能夠發揮...因為只有這樣發揮的時候...有些人為了要發揮自己的潛能，就可以為所欲為(D1-0020P)」。Maslow 認為他原初要表達的自我實現被扭曲了，D 說，「他才發現說，喔，人本心理學被誤解，一切以我為主嘛，就有

點像現在的 me-generation，我要發展我自己，我要怎麼樣（D1-0032P）」。

D 從 Maslow 後來創立的超個人心理學期刊，看到 Maslow 要重新調整人對自我實現的理解所做的努力。D 轉述 Maslow 對自己的後期的調整的看法，「他就認為這個 transpersonal 是靈性的，就人要超越自己，要跨出自己的狹小的格局這樣子（D1-0020P）」。基於自己的經驗與反思，D 也認同這樣的看法。他說，「人沒有走這一部分的話，就自我實現，那我就滿足了嗎...他一定要跨出去（D1-0020P）」。從社會的角度來看，D 認為現在被推動的志工服務其實正是這樣的精神，就是要跨出自己的格局，去為社會服務。D 認為，這其實也反映了人內在尋求超越的渴望，就像是內在在說，「我不要待在我的格局裡面，我可以做些甚麼，或者是成為自己（D1-0020P）」。D 注意到人講的自我其實是小我（self），而沒有意識到還有一個更根本的真我（Self）的存在。當這個真我得以現身時，就會滿足許多的渴望，也會解決許多的困境。

從張春興在《張氏心理學辭典》所描述的 Karl Jaspers 的想法來看自我實現的哲學源頭，我們可能誤解了自我實現原初的意涵。Jaspers 表示，

每個人都有它的存在價值，而個人的存在價值則繫於自我三個層次的存在：現實存在(being-there)、自我存在(being-oneself)、自在存在(being-in-it-self)。

...其中的自在存在指個人找到自我存在之後，將自我從現實的境界躍升到另一個境界；將自我的意涵擴大，化小我為大我，從事宗教或社會公益活動，以惜物、愛人、敬天的精神去面對人生，就會體驗到人生的真正意義。雅斯培的存在主義思想對以後人本心理學和心理治療的發展，產生了很大的影響。如果將他的存在主義思想轉換成更通俗的話來說，那就是：認識自我、肯定自我和實現自我。（張春興，2006，頁 408）

當我們現代在說實現自我時，有時候其實是在描述雅斯培的自我存在，而不是原先更高層次的自在存在。也就是說，自我實現當真是我們實踐自身存有

的最高價值，只是因為我們可能定義錯了，也就錯失或疏忽了深入自己內在存在的寶貴機會。如果我們真是錯解了，當參與者在呼籲重新看重靈性的價值時，未必不是從肯定自我（自我實現）回歸到更原初的實現自我（自我超越）的機會。

三、也許有我無法理解的世界

對 E 來說，他從相信科學轉變成相信靈性的存在。這個轉變對 E 來說，不是像去買一副新的眼鏡那般的容易與快速，而是聆聽、思考、親身嘗試等多重努力下的結果。而在承認了靈性世界的存在的同時，除了一些背景的因素以外，E 也看清了自己當初忽略靈性的原因。

在生病後，E 開始接觸到了生活在另一個世界中的人，接觸多了，聽多了他們的故事，E 開始不會因為聽到這些難以理解、科學上無法證明的故事，感到渾身不自在。他說，「以前我都視為無稽麻，都覺得這些玩意不科學...就會覺得這些東西都沒有意義（E1-0114P）」。當意識到自己有了這樣的轉變，E 也發現自己發自內心接納他人的程度更深了。他說，「我不會否定他們，已不試圖要用科學方法去理解說，耶這些人是怎麼回事，我覺得...也許真的有些我無法理解的世界...無法理解的事情會發生，我就覺得也比較寬闊一點（E1-0114P）」。參與與聆聽的行為本身，就隱含了一種肯定，即使不是肯定所聽到的看法，也是肯定他們對於自己的經驗，沒有說謊。

在這個參與的過程中，E 發現了自己過去強調以實證科學的眼光來判斷真假的堅持，其實是某種心態的反映。E 震驚地發現這種心態其實排除與否定了一大群生活在同一個世界中的人類的經驗與感受，也看輕了許多頂尖的頭腦所做的判斷。他說，「後來我發現，我這個是傲慢...一種專業的傲慢...就會覺得說，不符合我的信念的東西就是假的，就是低的，就是不夠真，就不是，可是你知道有多少人信仰嗎...甚至高等知識分子也有去接觸的（E1-0114P）」。帶著這個深刻的理解，E 進一步反思到自己過去的堅持其實也是反映了一種知識論

上的執著。他說，「以前我不信這些...民俗的什麼，基本是...就只活在大腦裡...只活在理性裡面，只覺得說...我能夠邏輯、能解釋，那才算是真的，其他都不夠真（E1-0116P）」。E 說現在的他，「會比較謙虛、謙卑一點，不會對那種不懂的事情...就很容易把他排斥掉，現在不懂，我只能說我真的不懂...我只是無法理解而已，不表示他們不存在（E1-0116P）」。

E 發現過去的堅持是因為沒有清楚地認識自己，因為自己的生命底層，其實是相信有一個偉大的他者的，只是過去的生活沒有必要觸及這個相信。在更多的面向上看到了支撐著自己的堅持的地下暗流，E 感覺到自己不太一樣了，看待未知的感覺不一樣了，也對自己有了不同的期許。Lavinas 認為突破性的理解（啓示）同時也意味著對一個人既有的認識理性的質疑，而在這個過程中，啓示帶入了「超越的理性...彰顯的不是個人理性主體的認識能力，而是一種被動的主體...它乃因著啓示的召喚而覺醒（鄧元尉，2008，頁 174）」。E 看見過往的堅持和新的理解之間的不同的過程，也就像 Miller 和 West（1993）對世界觀的分類中，從強調管理並為自己生活負責的傳統人文主義，過渡到信仰比自己偉大的他者的整合的有神論的人文主義的過程。

四、在助人中也要注意到靈性的向度

D 從自己個人歷史就知道靈性是可以幫助人的，再加上實際協助到個案的經驗，D 體認到諮商師要能從比個案更全面、更超越的角度來理解問題，而一個比心理層次、比個人的實現自我更加超越的就是靈性的層面。D 很認真地表示，「作為一個諮商師或心理師，他不能只看到這樣子，他一定還有一股更高的、靈性的層面，然後才可以幫助人往這個方向走，而不是只有往心理。因為心理的話，就變成自我實現，只停在那裏（D1-0141P）」。而要能真的在靈性層面協助到個案的話，D 認為諮商員本身理解靈性是什麼，就可以成為一個更合適的帶領者。對於諮商員的帶領功能，D 承認諮商員其實總是明顯地或細微地影響著諮商的進行，也影響著個案的探索和所做的決定。D 說到，「在心理治

療，你就是在引導啊，但如果說你...沒有靈性的概念，那大概就做到這裏就沒有了（D1-0141P）」。D 期待在諮商師的訓練過程中，可以更均衡地關注到人的身心靈三個向度。他說，「心理師的養成，不只是生理、心理，還要重視靈性向度（D2-0037P）」。

五、助人工作與自身的靈性成長相契合

在探索煩惱來解答自身的疑問，同時也在面對個案的經驗中，B 體會到，即使在不同的時間點，自己和個案「被困的部分是一樣的（B1-0146P）」。B 發現，處理煩惱除了可以讓自己「生活也就簡單，然後就覺得很愉快（B1-0144P）」之外，也讓自己的諮商工作更有效果，「你解答了你自己，你就解答你的來談的人啊（B1-0144P）」。B 也記起曾經和個案在同樣的煩惱中一起掙扎，「你自己的問題沒有得到解決...有時候你的那個來談的人，他就反映你的問題，哈哈（B1-0393P）」。到最後，B 還是必須轉過身來面對自己的問題，「你還是回來一天到晚在弄你自己（B1-0395P）」。對於企圖幫助別人的人而言，處理自己的問題最終是逃不掉的。

B 認為，自己的狀態和諮商的效果會有關聯，是因為「你自己的狀況越好的時候，你就是可以丟掉你自己，你真的就是一面鏡子，你就是可以跟著他走，然後你知道他卡在哪裡，然後你幫助他就去看清楚真相（B1-0403P）」。其中，所謂的對個案有幫助，不是神蹟似，困難完全消失，而是指個案的狀況就可以有所改善，「因為把那個真相看到以後，他就不會被困住啊...他的能量就開始流動啊，他就可以在現在的生活裏頭過得比較好一點點（B1-0403P）」。在回想中，B 體悟到「我的助人的工作跟我自己的心靈的成長是契合的（B1-0397P）」。

六、解決問題，其餘免談

當 E 把諮商的重點放在聽出疾病的意義而不是只專注在問題解決時，他也發現不是所有的個案都願意從這個視野來看自己的問題。他說，「雖然我是這樣

想，倒不是所有每一個人都跟得上來就是了...有些人可能會不喜歡我這個方式，因為我沒有告訴他你應該怎麼辦（E1-0168P）」。E 也發現到，有的個案跟著這個探索的方向一陣子之後，可能因為原先的問題解決了或者是其他原因，就中止了對自己的探索。他說，「有的是好了，就覺得...我得到了，就不來了，有的，我感覺到有在進展，但是他也會在某個地方不來，那跟我跟得越久的，就可以越看到那個他生命的轉換的不同（E1-0170P）」。E 因著自己的經驗來理解個案，帶領個案。E 相信人的根本問題是共通的，當他走過了那些階段後，更加理解路途上的障礙與迷惑，也就更有能力幫助正走在路上的人。

對於這些中途離開的個案，E 能夠了解他們因為方向不同而離開，同時也知道這其實也可能是一個時機點的問題。他說，「那個時候他可能就會比較想，你處理我的症狀就好，不要問我那些，可是你可以感受到他...還沒有辦法面對的問題，就是我要什麼，我到底是誰（E1-0180P）」。從自己的經驗上來看這樣的個案，E 不會給予批判，因為他自己也走過這樣的階段，他知道去面對這些問題的過程是很嚇人的。他說，「很多人沒有辦法回答...不要去想我到底是誰...其實這是很有 frightening 的一個大問題，答不出來嘛，你以前問我，我也答不出來啊（E1-0180P）」。所以，即使 E 體會到有些問題終究是要回答，他也知道這不是一個簡單的過程。

七、靈性不是萬靈丹、特效藥

儘管 D 認為靈性是人的存在的核心，他也知道根據人的活著的方式，有些事情的處理還是要優先於靈性的發展。D 認為這樣把靈性和其他東西放在同一個水平上來比較與衡量的概念，也反映了一般人對靈性的理解。他說，「我們通常講是這樣子，靈性是我的一部分（D1-0139P）」。但是 D 也承認，根據人存有真實狀況，「如果我們只用眼睛來看，那當然是身體是最需要的

（D1-0139P）」。D 表示，他在諮商中，會先處理緊急的身體存在性，例如有自殺意圖的個案，然後才是心理和靈性層面。D 承認說，一般來講，在與個案工作

時，去涉及到靈性主題會有點奇怪。他說，「人家在痛苦當中，我還跟他講這個，這有點像是哲學的意味，這不太可能，但是通常一定事先處理他的事情，或他的問題（D1-0141P）」。D 其實不否定諮商專業對生理、心理、社會層面的關注，只是他強調靈性是更進一步的關注。他說，「心理治療中對身心靈的觀照要平衡（D2-0036P）」。

D 試著要推廣靈性發展的重要性，只是他也遇到持不同意見的個案，不管個案是自覺地或不自覺的。而由於個案在諮商中擁有一個主動的位置，不看重靈性發展的個案，通常也就不會在諮商中觸及靈性主題。這是從個案既有的關注焦點、對事情的急迫性與重要性的看法，如何影響諮商歷程的一個理解。

由於我們只知道自己的存有，無法直接走向存有本身，我們總是通過此有來理解存有。然而，這個根本存有是所有的存有物的共通基礎，當我更多地理解此有後，我就多一點點理解了存有，也就多一點點理解了他人的存有。

當諮商師去接觸自己的生存底層，去面對路面底下的暗流，去梳理成就底下的隱約流動著的焦慮，並可以更安適地與自身的焦慮同在的時候，也就更理解了自己的存在是怎麼回事。這個理解，幫助諮商師更清楚地洞視人生的本相，也因著這看清自己的能力，也因著能以接受這清晰，諮商師好像揭開了過去遮蔽住眼睛的面紗，也就可以看清楚正在遮蔽著個案的面紗是什麼模樣的，也更可以體會個案為何要看不見這個面紗。這樣一來，更理解存有也就更理解了他人。

不論願意與否，不論夠資格與否，諮商員總要擔負起引路人的角色，和個案一起走入內在的痛苦。如果諮商員本身沒有走過像是煉獄般的痛苦經驗，他最多就只能是個同伴，即使名牌上可能寫著「領隊」。而這個走過煉獄的路，其實也是理解自身存有的路，包含著存有的本質與限制。透過這樣的探索得到理解後，個案才能成為自己，並且為自己決定自己的未來。Campbell 提到，

心理治療師的任務在擔任人們由地獄到煉獄旅程的朋友、帶路人和詮

釋者。具體來說，我們的任務在協助患者自己決定：要繼續當受害者，因為能繼續掌控家人朋友，並且有一些次要收穫，或脫離受害者狀態，帶著抵達天堂的希望，冒險穿越煉獄。(朱侃如譯，2003，頁184)

但是，人也總是傾向於逃避自己的責任，其中一種逃避可能是基於無知，也就是不了解自己的能耐而過早放棄。這種逃避，也是人對自己的一種否定。甚至對這樣的人來說，幫助他可能是增強他否定自己的強度，讓他更相信自己是不行的。繼續這樣下去，這人可能走向一種全盤的自我放棄，看著不動的四肢漸漸萎縮，最後只能靠著吸附他人的血肉生活。而這剛好是助人者要注意不要讓自己成了幫凶的部分。

貳、在諮商中觸及靈性主題的先決條件

參與者在經歷到靈性經驗帶來的更滿足的自我認識後，以及在與他人或個案一同探索靈性的經驗中，也發現如果考慮到時間的因素，要能有效的諮商的有限時間中探索靈性議題的話，還是需要考慮到某些先決條件的。

一、信任與覺察是更大的覺知的鑰匙

基本上，F 認為諮商和靈性是可以並行的。F 也注意到，是否具備某些條件，是會影響到連結靈性的狀況的。他說，「如果效果要看到...可能這個個案必須要對一個諮商師有非常大...非常深的信任，然後覺察力要夠 (F1-0166P)」。

除了信任與覺察力之外，F 認為和所有的諮商相同的，介入都有合適的時機點。F 說，「他如果是有開始...可以自我覺察的，比如對情感上面、感受上的覺察，對身體感受上的覺察，我覺得這個時候就可以進去，因為他已經具備這樣的條件 (F1-0166P)」。

雖然要根本地、從核心來處理個案是困難的，靈性是很關鍵的部分，F 也知道這個取向無法一體適用到所有的個案身上，而且靈性的覺察也是需要個人願意時才比較容易發生的。但是在諮商的過程中，F 還是會時常觀察個案的內在

是否準備好了可以往靈性的方向前進。他說，「因為我還是很存在的嘛，就靈性的，我可能還是會講到這些東西，那他如果...好奇...的話...也許也會到那邊去（F1-0166P）」。

二、要相信，神是慈愛、無所不包容、無條件地愛你的

不同於 D 和 F，B 從另一角度來思考人不願意接觸靈性的心態。B 反思到，雖然許多人願意嘗試與神對話，但在許多人的信仰中，會認為神是高高在上的與看重條件交換的。B 說，「民間信仰[中]...我們的信仰裡頭...很多人都不相信說...神的那個慈愛，[反而]比較是那個威權的、或是有條件式地喜歡你

（B1-0320P）」。B 認為，帶著這種神的意象，會影響與神對話所預期的效果。也就是說，如果要從與神對話中得到幫助，「先決條件就是說，你要體會到那個神是慈愛的，而且是無所不包容的，而且是無條件愛你的（B1-0320P）」。B 也發現到，一個人所認定的神的形象，也會影響到他真實世界中的人際關係。關於神是無條件愛你的，B 說，「若你沒有辦法體會到這一點...那就跟人相處一樣，都是有條件地愛你啊（B1-0320P）」。

當在諮商中真的遇到缺乏被愛的經驗的個案，也就是難以嘗試與神對話或者難以從中得到幫助的個案，B 認為能夠讓個案感受到慈愛的，「就是眼前跟你談話的這個人（B1-0322P）」。但 B 也認為個案多少都會有某個程度上被愛的經驗，至於真的缺乏這類經驗的人，「他很少感受到愛的關懷，這樣的人，他已經不會進諮商室了（B1-0322P）」。因為對這類人來說，人際的信任是不存在、不可能的，「就是很難跟他建立關係...基本上，他就已經不信任了（B1-0322P）」。

從自己對神的意象以及當時的對人際關係的知覺的回顧中，B 注意到兩者之間的相關性。當自己真的體會到神接納自己的不完美時，也就會減少對自己、對他人必須要完美的要求，同時在人際互動上也體會到更大的自由。似乎人際關係就反映了人與神的關係，而人與神的關係是跟他所以為神的樣子息息相關的。所有要得幫助的基礎，似乎都是建立在信任上面。如果不對一個對象

給出自己的信任，就難以體會到對方在幫助中的純潔的善。這個對象，可能是神、他人或是自己。

體會是相信的基礎，缺少被愛的體會的人難以因為相信他人而經歷到他人的愛，同時這樣的人又渴求著經驗到被愛。這愛可以在靈性世界中找到，也可以在實際的日常生活中發現，只是體驗的前提條件是相信。體驗的缺乏或信任的缺乏，都可能讓人處在一種感覺到不被愛的輪迴中。這個在無意識中運作與增強的信念，是人在互動時難以跨越的限制。這時，靈性世界的主動介入，或許就是打破這個循環的唯一可能。而這樣的介入，就真的更像是一個不主動給予個人、不額外收費的禮物了。

叁、神秘又切身的靈性世界

參與者在神秘的靈性體驗中，看到了另一個隱身但卻更基礎的世界，也都對這樣的看見，在自己的生活中有了個別的回應。在這些持續的回應與體會存有與靈性的過程中，參與者也注意到在追求靈性的路程中可能會遇到一些叉路。

一、為自己，才能更為別人——靈性的弔詭

在鼓勵個案了解外在角色之下的真正的自己時，D 注意到會有個難以理解的似非而是，似乎在利己與利他之間有了矛盾。他說，「那個回歸自我的內在，那我幫助他以後，他感覺到好像是為自己而活了，他不是為別人而活...因為我們每個人的生命，不要為自己而活，是要為別人，OK 喔，可是他如果沒有為自己而活的時候...又不能夠[為別人]...有一點矛盾，但是又同時是成立的

(D1-0110P)」。D 認為，人可以透過認知到各種角色的自我，進而認知到內在更高層的真我。如果用多一點和少一點的說法來表達，D 認為可以這麼說，「讓他自己體會到說，他其實在內在裡面還有一塊，他並不需要說那麼樣的全部都是以他的○○做中心...但是他又不是以自己為重心 (D1-0110P)」。D 認為發展真我的過程，其實是為了可以同時更重視自己和他人。他說，「人的存在歷程看

似為自己，其實是不斷超越（D2-0029P）」。靈性世界的運作規則，和我們所習慣的世界不一樣。有時候即使是有效的，我們也很難解釋是怎麼產生效果的。但是在面對這些弔詭時，不只是透過理解，D 的經驗也告訴他，這麼做是對的。

二、日常生活就是修行的道場

D 認為真正修行的道場是在日常生活中，在遠離人群的地方避靜也很好，但相同的，修行的重點是在自己的內心世界。他說，「我也蠻相信說...靈修不是你要到山上去...你的道場就是在你的生活，就是你的工作...可以到教堂去，很好...但是它不只是在教堂，或是在廟裏面，或是在山上...最重要的就是在你的生活裡面，還有在你的心（D1-0161P）」。D 重視比外在形式更廣、更根本的本質，也就是心是什麼樣的，也就是，著重內在本質，而非僅止於外在架構。對 D 來說，修行的目標是透過內在生命的改變，而有真實的道德生活，也造福所處的環境。這些外在的記號，也可以用來判斷一個人的修行是否真的轉化了不可見的內心。他說，「這裡面最看得清楚，好樹結好果子嘛，你結出來是不是常常幫助別人，還是自私自利，這是最好的那個品質保證（D1-0161P）」。

和自己所相信的靈修的重點相配合的，D 除了有個人私底下的靈修外，也透過教學和帶領讀書會，來幫助別人和推廣看重真實的內在生活的觀念。

三、對靈性的誤解

（一）靈修的功力？靈性上的有錢人？

F 注意到一些有在靈修的人會遇到「靈性物質化」的誘惑，「靈性物質化...就是把它當作一個東西來使用（F1-0182P）」。一個人是否有靈修物質化，可以從他怎麼表達自己的靈修與所具備的功法來加以判斷。F 認為，「靈性物質化之後，就會變成不斷地在自己的身上裝備很多東西...我懂什麼什麼（F1-0182P）」。F 認為這是一個要很嚴肅來面對的狀況，因為這個方向違背了修行真正的目標。因為修行不是為了讓自己擁有更多的內在能力或什麼。F 澄清靈修的目標應

該是，「在靈修、靈性修行的時候，我們本來就要無所求，當你有一個執著要達到一個解脫的時候，你事實上已經貪了...你基本上就不會解脫（F1-0180P）」。

和F的觀點相似的，A也認為修行是讓自己更加無所求，這也是佛法最重要的目標之一。他說，「幫人家超渡...幫人家作一些功德，幫助他能夠求佛求德...我師父說，為什麼出家人不可以去作那樣的事，因為佛法沒有這樣講啊

（A1-0070P）。」F認為當一個人繼續以這個心態在靈修的話，會製造出一種假象，雖然別人很難判斷它的真假，但最糟糕的狀況是自己也判斷不出它的真假，而這會是一個災難哪（F1-0182P）。

（二）投入靈性追求作為閃避存有的障眼法

F注意到有些人接觸到靈性或宗教傳統後，會有一種假的好轉。也就是一個人以為自己不在乎了，已經沒有某個問題了，可是其實只是掩蓋起來不去看它而已。F舉例說到，「很多人會用靈性...或宗教的東西，來逃避很多的東西，比如說...聽了...你要把對方當作你生命中的菩薩啊...他就說...我不可以痛恨他，不可以厭惡他...不可以說他傷害過我...要說他是我的菩薩...可是他明明就沒有那種感覺（F1-0184P）」。F認為，如果以這樣的方式來面對問題，其實問題還是存在，而且這個人跟真正自己的距離反而更遠了，同時還取消了貼近自己的正當性。他說，「用一個靈性的東西，套在你的身上，然後告訴自己說...我要這樣做，我應該是什麼樣子...那這樣...其實會變成沒有辦法跟自己真正的自己接觸...表面上你好像是很好...是，我已經看開了...但事實上並沒有走過這些東西（F1-0184P）」。生活在台灣，F注意到有許多對人的勸告，可能都有這種靈性迴避(spiritual bypass)的潛在危險。他說，「不少人常常用...你就放下啊...或者是...寬恕啊...或者是...恩典啊...用...這個東西來硬加在自己身上，其實這個對靈性的修持並沒有什麼幫助...反而把你自己跟你真正自己的狀態、位置...隔離了（F1-0184P）」。

這就像是用一種硬塞、填鴨的方式在面對問題，而藏在背後的是一種認為只要我努力、更用力，沒有什麼辦不到的信念。然後把這樣的信念放在靈性的

層次。類似的想法可能會是，只要我多奉獻、多祈禱、累積到一定的數量，事情就會變成我所想要的結果。

雖然生活中的焦慮沒有因為有了信仰而消失，B 還是體會到擁有這個信仰的好處，就是不會痛到無法收拾的地步。B 說，「你相信上帝以後，你還是痛苦啊...只是你不會痛到整個人都散掉了...迷失方向，就掉到甚麼痛苦的深淵

(B1-0505P)」。而 B 的另一個專長——心理學，增加了自己對事件發展的理解，讓 B 就可以在這不會完全迷失的基礎上，協助自己耐心且有策略地度過痛苦的過程。B 表示，「這一部分就是心理學幫了我們了，就是說你現在痛苦的時候...它就是一個歷程 (B1-0505P)」，「它總是會有過去的那樣子 (B1-0511P)」。

由於靈性經驗時常伴隨顯著的神秘色彩與強烈的情感經驗，個人可能一時之間無法為這類的新經驗加以定位。蘇庭進和呂旭亞 (2009) 提到，神秘靈性經驗會讓人體會到不尋常的意識層次，如果個人的內在還未能承接這樣巨大的意識轉變，可能會打亂個人原本的理解系統或信仰體系，而造成靈性危機。或者，個人也可能全盤否定過往的信念，而以還未能理解的靈性世界為唯一的解釋權威。而過早接受一套新體系的行為，可能反映了個人的還不願意經歷整合兩個不完全相容的系統，這過程中會有的模糊與掙扎。

人難免會逃避，但即使在逃避過程中經驗到靈性，也不會因此化解了問題。唯一可以克服的方法，就是完整地參與在現實生活中，並面對隱藏其中的存有議題，以及附屬於這議題的絕望和焦慮。當人可以正視現實生活時，他也同時正視了自身的存有。May 表示，

如果逃避恐怖與孤獨感的需要是人求助於上帝的主要動機的話，那麼他的宗教將不會幫助他走向成熟、獲得力量；而且從長遠的觀點看，它甚至不能給予他安全感。Paul Tillich 也提出，除非個人能夠在其完全和完整的現實中面對絕望和焦慮，否則絕望和焦慮將永遠都不能被克服。(郭本禹、方紅譯，2008，頁 166)

因著認識到超越他者或自身的存有所獲得的，是不迴避的勇氣。這種勇氣的

目的不是要取消困難，而是讓一個人可以因著擁有勇氣而繼續在困難中奮鬥下去。May 認為真正的勇氣是，「並非與絕望對立的勇氣...勇氣並非取消絕望，而是意指：即使絕望伴隨在身邊，也有繼續前進的能耐（傅佩榮譯，2001，頁 3）。」

一個人的正確理解是種發展的過程，是在理解的基礎下去嘗試，並隨著嘗試的成功與失敗調整自己的理解，逐步地獲得足以綜觀全局的理解。當發展出整體的理解時，人也得到了以穩定的心面對嚴厲考驗中的痛苦的能力，且懷著希望，相信自己必能走完考驗。而以這成熟的內在去生活時，個體觸及了存有的本質，他也會經歷到種種的驚奇，就像是神靈伴隨著他走過各種經驗一樣。Joseph Campbell 說，「對那些真正了解父親的成熟兒子而言，嚴厲考驗的痛楚是可以忍受的；塵世不再是個悲傷之谷，而是個產生喜悅、神靈不斷顯現的地方（Campbell, 朱侃如譯，1997，頁 157-158）。」

（三）靈性不是長生不老的仙丹

B 意識到要扭轉一個人的觀點才能脫困，而這個觀念的轉換只能發生在經驗中。於是，專業上的做法是幫助個案擁有矯正性的經驗，也就是親自再次參與其中，但可以看到事件的不同面向。B 表示，「專業的...那個就不太能夠用講的，那個就是要經驗，就是你跟著走，要走一遍那樣子（B1-0316P）」，如此經驗到的平安才是足以改變情緒基模的那種平安。此外，B 指出另一個會逐漸流失掉平安的情況，就是「你不常有意識讓你自己神在平安當中（B1-0316P）」。這是因為這個平安不會一直都自動存在，「這樣一個禮物，你就可以吃上好一陣子，但是並不是...一輩子就免疫（B1-0158）」。人也需要有所行動，讓自己常常再次打開禮物盒子，去再次把玩與體會所得到的珍寶。而之所以人不這麼做，B 認為有可能是這個人不曉得該怎麼做才對，這樣的「害怕就是因為無知（B1-0561P）」。

人常希望有針對問題的特效藥或仙丹，是可以一服見效，或者一次服用永久有效。有些人只能接受有特效藥或仙丹存在的世界，在自身問題療癒的速度或持久性不如預期時，會認為這是不對勁的。而這背後，可能是人希望自己可

以不這麼花力氣、花記憶力在改善自己上，是在極力維護虛假的完美自我形象。

B 從系統的觀點來觀看人會被煩惱困住，而不把問題的形成都歸因到當事人身上。B 看到如果人沒有事先擁有某種知識，他的世界裡面有少了可以適當的工具，就可能會事倍功半。這也就是說，人總是從被侷限在其置身的環境中，開展出有限的世界。而世界的拓展是需要某些真知的。

然而，世界不是自動開展出來的，某些東西，像是語言或是經驗，是世界中有某些元素的先決條件。這也就是說，當我們被拋在世界中，我們擁有的可能性總是有限的，除了自身的有限性以外，還受到他人的歷史、時代的變遷等因素的影響（陳榮華，2006）。當沒有體認到自身的限度，反而理所當然地期待自己可以是無所不能，例如在某個時間點之前可以與某人共同完成某事，這會讓人深深地受苦，因為立基於全能自我的虛假自我完整性會受到嚴重的打擊，人甚至跟真實的世界分裂。唯有面對自身存有的真實限制，人才會擁有真實的自由，活在真實的平安中。

肆、小結

在進入存有的深處之後，在與自己和他人相處的經驗之後，也在豐富的實務經驗之後，參與者對於諮商與靈性有了他們自己的反思。參與者認為諮商專業人員需要思索諮商可以給予的幫助是否有限度，如果有的話，個案是否還可以在限度之外找到可供協助的資源；需要想想是否還有自己未曾覺察的世界存在，同時思索自己印象中的絕對存有是否是良善與慈悲的；需要反思對人的本質與潛能的界定方式，不同的界定就可能會帶來不同層次的自我實現；需要看看自己的宇宙觀是否足以協助自己接納、理解與協助個案；需要接受人有自由意志可以決定是否把握住存有靠近他的機會；需要體認到人追逐成就的方式不適用於靈性世界，萬靈丹和不老仙丹的期待也不適用於靈性追求上。參與者的反思涉及了對世界的真實本質、對人內在領域的範圍、對什麼才叫幫助等主題，也就是他們對於「世

界真實的樣貌」、「人的本質是什麼」等有了重新的認識與定義。由於這些主題向來是屬於人性觀與世界觀的範圍的，也可以說，參與者經歷了一種人性觀與世界觀上的轉化。而參與者後來所擁有的世界觀，似乎傾向泛神論一元論或整合的有神論人文主義等兩類。

總和來說，參與者對自身的靈性體驗與諮商工作的整合如圖 6-1。在既有的心理學知識與人生經驗上，持續的靈性經驗與對這些經驗的試圖理解與整合，參與者也在自身的諮商實務工作中反映出這些努力的成果。他們對於人生的苦痛問題，多了靈性的向度，這同時也意味著在處理人生問題上多了一個參考指標。而對於與個案或他人相遇的超越意義，呼應著參與者在人我與自我世界中更大的自由幅度，也深化參與者對自身存有的理解。也就是說，他們對人這個主體的重要性、人與人的相遇有了不同於以往的理解，也持續地持守與深化這個新的理解。此外，在實務工作中，隨著自身的靈性經驗，參與者紛紛更多地將焦點轉換到個案或受督者這個人對自身存有的理解，以及個案對待自身的方式與感到困住的問題之間的關聯等重點之上。在嘗試在諮商中引入靈性向度的經驗中，參與者不同程度的肯定如此整合的成果，但也都承認這麼做有一定的難度。也就是說，參與者肯定他們涵蓋靈性面向的新理解是優於舊有的理解，也在對個案福祉的考量中，不同程度地應用了他們的新理解。再者，在實務工作中的眾多經驗與整合諮商與靈性的嘗試中，參與者也分別對於靈性與諮商有所反思，以及更根本的，對人性與世界的反思與理解。他們同時也提醒到，在面對靈性這個重要且有效的領域時，因著其神秘的特性，有著需要加以分辨的需要。

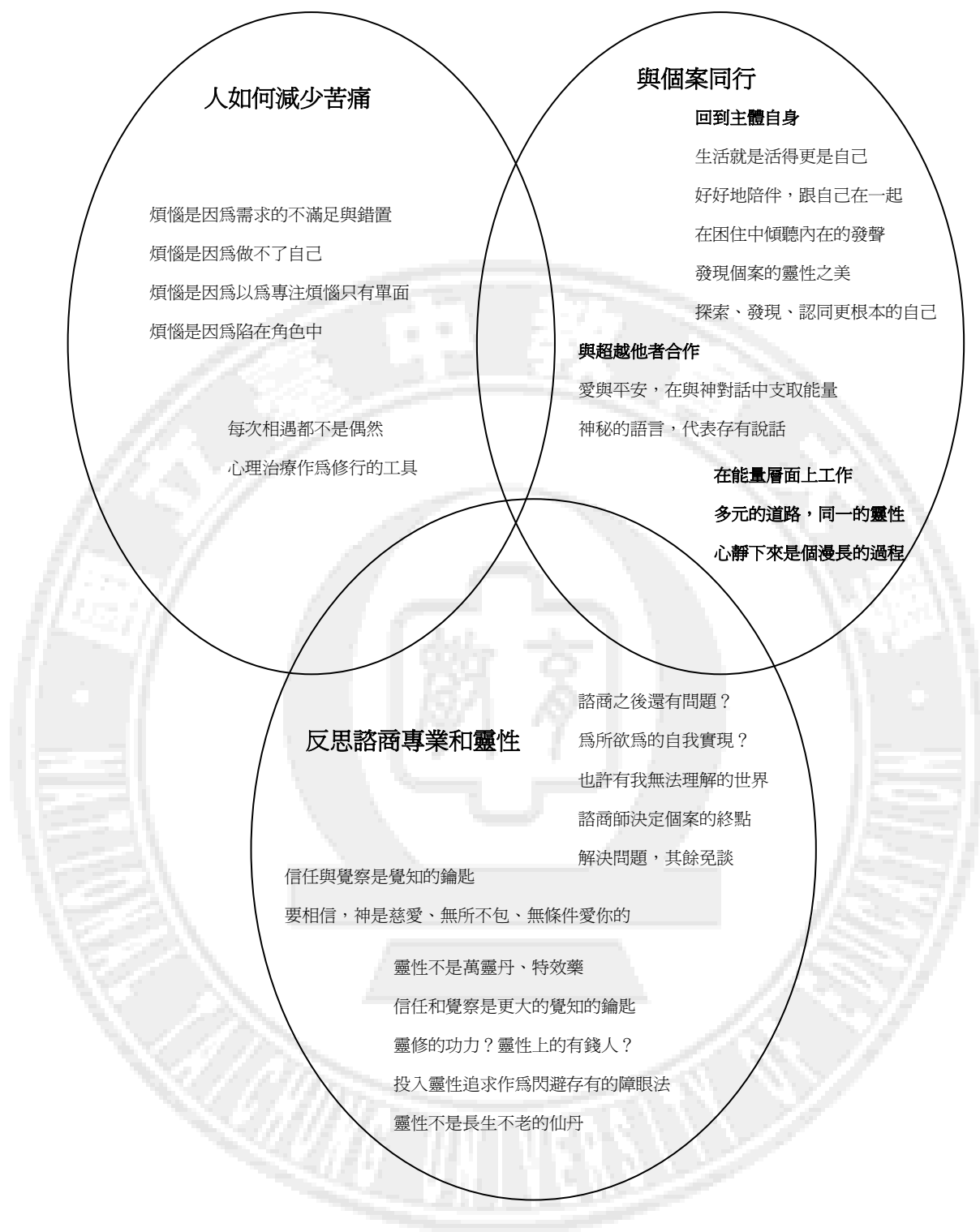


圖 6-1 靈性與諮商工作的整合

綜合參與者進入到靈性領域前後的經驗與行動，在人我、自我、精神世界中與靈性相逢與體會，及靈性與諮商工作的整合三個部分的主觀經驗，可以發現這

三個部分是會彼此影響的。也就是說，參與者在經驗到了在本質上不同於過往的靈性後，他接受對世界、他人、自身的理解必須因此有所改變。而參與者在理解上轉化也帶出了對待事物、他人、與自身的行動上的不同，例如在人際上更能夠自在地主張自己。這樣的理解上的位置的移動與行動上的改變，除了發生在自己的私人生活場域外，也發生在其實務工作中，例如如何看待諮商的本質與如何看待看待個案的本性，並如何透過言語和行動來反映自己對諮商實務的新理解。而這三個部份中任何的對靈性的新體驗、對存有的新理解，都可能會協助參與者進入理解的新境界，並在這個新的境界中與其他部分相互影響著，如圖 6-2。

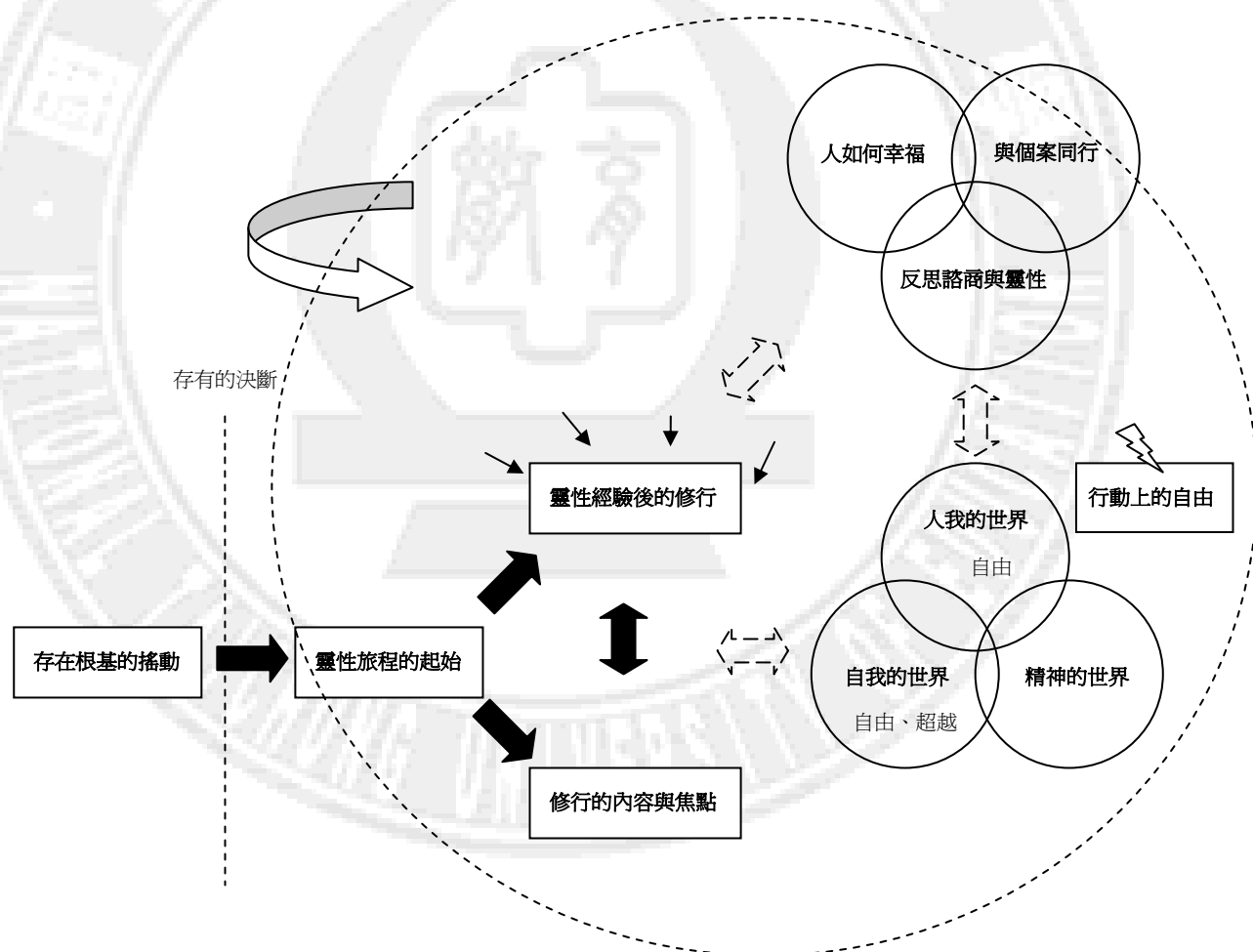


圖 6-2 在靈性的旅途中

第七章 研究結論、建議與再思考

在這一章中，研究結果、研究建議以及對於研究者的再思考將依序呈現。

第一節 研究結論

以下是研究者在分析與詮釋文本之後，所整理出的幾個較明顯的研究結論。

壹、生命隨傷慟停頓，而得以見到存有

存有之境似乎比較容易為苦難中的人開啓。一開始是從自身在生命不同階段的重大事件或隱約在那兒的不安，參與者初體會到奧秘的靈性/存有。在不同方式的面對之後，如爭鬥、逃離、擁抱、質疑等，參與者接受了自己真的與靈性或自己的真我會晤了，也在存有的面前、在不同的靈性傳統中成為跟隨者、學生，並持續地在自己的生活中體驗到靈性，也將這些體驗整合到自己的人際世界和自我世界當中。

對參與者來說，他們的遭遇像是讓生命的運轉有了停頓，在這個停頓中，原先預期的生命發展進程被打斷，他們不解、觀看、感受、思索這造成停頓的事件是怎麼被允許在自身的存有中發生的。有的參與者在生與死的事件中，在他人存有的有限中遇見或預見了自身存有的有限性；有的參與者因著生活的境遇不如預期，而品嚐到自己在掌握人生中的無能為力。不論是遇到生離死別的邊界處境，或是生命階段轉換中的大小失落，參與者在某個時機點，開始透過這些事件凝視著生命中的不可預料與難以超越。也在這樣的凝視中，參與者見到了自身的存有本來就有的更大基礎，也開始了新的存有之旅。後來在他人與個案的身上，參與者也見證到靈性可以給人的極大安定力量與協助，並對靈性的普遍性與深度有了更多的體會。對於停頓對人的益處，May 也說到，「停頓的重要就在於因與果的僵硬關係遭到打破。...一個人生命中的反應不再只是盲目地跟隨外在的刺激起舞。在這裡人們的想像、回顧、思慮以及沉思之間都有所分隔（龔卓軍、石世明譯，2001，頁 243）。」於是，可以說，停頓有時就像急煞車，一開始可能不舒

服，後來卻發現原來是個祝福。有停頓，存有才追得上，才有機會與存有相會。似乎個人唯有從生命中的大小傷慟中，不同程度地被迫停下追求成功與幸福的腳步，才得以接觸到開向靈性世界的自身存有。而經驗到神秘，也就宣告著參與者在靈性世界中的正式啓程。

貳、跟隨前行者追求靈性，整理自身

參與者在停頓中，可能透過靈性旅程中的前行者或他們所留在的書籍，學習理解這新的、陌生的、卻又是屬於自己的存有。帶著靈性經驗中的體會，也帶著停得下來的能力，在持續地面對逼使自己停下來的邊界處境，或是重新面對過往自己難以跨越的內心障礙物時，參與者不再只是事件的參與者或受害者，也有了能力像是離開現場般，站在旁邊以第三者的角度來觀看事件中的自己和他人。然而，對有些參與者來說，困難的部分是離開理性的客觀位置，帶著未知冒險把自己投入到靈修的活動中。

隨著這樣的停下觀看，也像是不得不停下來觀看，或者是獻身，參與者有時候體會到奧秘的靈性直接或間接地前來協助，帶來啓示性的洞見。此外，參與者也透過持續的參與靈修活動與閱讀中，漸次地理解過往無法觀看的內在懼怕。在多次的凝視中，參與者逐漸地體會到自身內在有了些變化，似乎這樣的轉化是對於他們持續不斷地追尋的一個回報。在這個轉化的過程中，他們察覺到自己擁有了看待傷慟的新眼光。像是一種重新建構，這新的視野也讓參與者不再被邊界經驗或失落困住，而可以走向還未被決定的未來。

叁、自在地與他人、與自己互動

參與者體會到的感受中最明顯的是自由。不再被過往的對生死、對不完美的他人或自己的懼怕或氣憤困住之後，參與者體會到自由。參與者在面對個案或他人時，更能夠讓真實的自己現身，就如同可以沒有內疚地拒絕他人與表達自己的意見。這現身，開放了與他人真誠相遇的契機，同時也考驗著彼此交流的層次。

因著可以走出自己，逐漸朝他人前進，人我之間的互動也有了本質上的不同。在互動中，人與人之間的鴻溝有了得以彌合的可能，與人的相遇成了一種滿足，不再是焦慮或衝突的暗流推動的不得不的行動，也就是不再是爲了補足缺乏的肯定與接納的行動，而這同時伴隨了對自己的不完美的現狀，在經驗與感受層次上充足的接納與肯定。如今，參與者可以選擇給或不給，兩者都是在自由下做出的負責任的決定。參與者在做決定上也變得更加明快與清晰，即使事情有變，也有了更大的彈性調整空間。

肆、生活和實務工作皆是修行的道場

隨著與存有/靈性的接觸與交往，參與者對生命意義的看法也有了移動，這也連帶地擴充了工作和生活的意義。在生活中，參與者除了和他人相同的日常生活之外，也有了不同以往的神聖領域。參與者因著靈性經驗，持續以不同的方式投入個人或團體的靈修，來追求更根本的終極存有、真我、自性。隨著對自身存有的不同理解，工作也成了參與者修行的道場，在其中，他們繼續地觀照自己，也在與個案的互動中驗證自己所體會到的人生和靈性。外表上看來，參與者依然認真投入在教學和實務工作中，但在本質上，參與者從實務工作中得到的，不再只是工作上的成就感或自我實現而已，也從中得到了靈性修行得以更進一步的機會。可以說，參與者還持續生活在這個世界上，但不同於過往，也不完全只生活在這個世界上。他們體認到一個時常向常人隱蔽，在諸多地方也仍是難以理解、更無法以掌握常人世界的方式來加以掌控的存有/靈性世界。他們投入生活，但又不是爲了投入而投入。投入這裡的同時，內心想望著更深一層的這裡。

伍、從自身的內在經驗更有效地理解個案

在某些神秘的靈性體驗中，參與者或多或少地意識到自己和他人原是一個共同體。帶著這樣的意識，同時帶著隨著自身的困境而有的靈性體驗，與隨後投入修行而有的體會與成果，參與者發現自己更敢於探詢個案的生命底層，也更能夠

觸及個案的存在深處。雖說經驗常常因著時間、空間、語言本身，難以透過語言完整的傳達給他人，參與者對內在自我的深度體會，也幫助了他們對個案的生存狀況更無礙的理解。這顯示著生命底層的經驗有著共通性。而且可能這些共通的部分是難以用言語的型態傳遞給另一個人的，於是只等有了親身經歷之後，才能理解與玩味其中的奧妙，並確認靈性在個人生命中的基礎性和普遍性。於是，參與者會說，幫助了自己，就能幫助個案；並且在面對個案之後，還是要回過頭來處理自己。這就像 Rogers 所說的，「凡是最屬乎個人的，便也是最為普遍的（宋文里譯，1999，頁 30）」。

陸、向超越界支取能量，根本的諮商走向靈性

自身的經驗引導了參與者進行諮商時的思考方向。由於曾經由奧秘的靈性經驗得到幫助，參與者在思考如何提供個案幫助時，也包括向著超越向度或更深層的真我的開放和進行探索，例如與神對話、發掘靈性特質、或接觸超越所有角色的真我。也就是說，當個案處於似乎沒有人可以供應能量的時候，與超越者的對話、引導個案看到自身內在的靈性質素、或是綜合不同面向來發展靈性等方法也成了參與者可能採取的介入方式的選項之一。而這些介入的結果，有許多是令參與者感到滿意的，也因此參與者持續保有採取這些介入策略的可能。在此同時，在不同的介入策略的比較之下，參與者也體認到過往的諮商方式所能夠達到的效果的有限。雖然不是從此成為只探討靈性議題的實務工作者，但如果可能，參與者所設的諮商的終極目標總是會停留在靈性的境界。

柒、靈性經驗和隨後的追求，帶來人性觀、世界觀的轉化

人性觀與世界觀是否適切於存有處境，正是個人的存在是否安適的關鍵所在。參與者在靈性經驗後的改變，或許有些人會稱為皈依，實際上涵蓋了對世界、對自己、對存有的重新理解。這樣的重新理解，是因為過往的理解無法穩固的支撐起，在參與者遇到了重大事件之後，對所置身的處境的描述。暫時不考慮靈性

經驗中奧秘或不可言說的部分，這樣對置身處境的重新理解也可說是一種自我認同的轉換，也就是承認了自我的極限，並向不同的可能性開放自己，例如參與者理解到自己的遭遇在看重認識真我的靈性世界中是有意義的、自己的受苦似乎彰顯了看不見的不同能量與動力間的互動等等。當這樣的對自己的重新建構，推及對其他人的存有本質的重新解讀時，也可稱為是人性觀與世界觀的轉換。在這樣的轉化中，參與者的自我還是以前那個自我，只是這個新的自我又多了以前的自我不認得的核心部分——真我。

人性觀和世界觀是許多概念的基礎。這個柱石的更換，也帶動著參與者個人在生活態度、生活焦點、工作意義等面向上的轉變。於是，參與者對自己周遭的他人、對自己都有了不同的對待，對於所從事的諮商工作也有了更深入或更寬廣的洞見。同時，參與者也認識到了，在不同的情境中，即使是遇到邊界經驗時，人擁有著自由意志，可以決定如何回應這樣的處境。

第二節 研究建議

壹、試著理解那不可理解的

參與者的經驗與反思皆指出，有一個超越物質與心理世界的存有/靈性世界，而與這個世界的關係，會從根本上影響人在人我與自我世界的生存樣態。對於諮商實務工作者而言，去理解個案的困擾是如何形成的、個案怎麼理解這個困擾、個案希望這個困擾有怎樣的發展，在在都會反映出個案的世界觀。William James 曾提到，由於每個人是如此的獨特，所以即使是相同的事件，每一個人的經驗也都是不同的（蔡怡佳、劉宏信譯，2001）。基於同樣的看法，諮商實務工作者要能有效地協助他人（個案），最好是接受兩個人的經驗總有不同之處，而這些與自身相異的經驗可以被感覺為不可理解的，即使這個經驗可能很快地歸類到靈性或宗教的領域（因為這兩者不是完全相同或完全相斥的）。

這樣的接受對方的獨特經驗的態度，也正是現象學強調的置入括號，或許能夠促進諮商工作者在內心給予不可知的靈性事件有著更多的活動空間，而不會反射性地用實證科學的立場指斥該類經驗為不可信的。當在內心給出了這樣的空間時，相信對看重自身靈性主題或與靈性主題有關的困擾，就會有更多的接納。除此，從本研究的結果看來，個人的認同常與其所抱持的人性觀或世界觀息息相關，而否定一個經驗也就等於否定一個世界觀，進而否定擁有該經驗者，儘管這樣的否定不是諮商工作者的意圖。而這樣的接納其實也是諮商訓練的 ABC，基本動作。

貳、向擁有不同世界觀的個案請益

作為在一個多元文化的社會中生活與工作的諮商工作者，相當重要的事情之一莫過於承認各種不同的人性觀與世界觀的存在，並盡可能去加以認識。在與擁有不同於自己的世界觀的他人（個案）相遇時，如果要真的相會，真的理解眼前的這個人，就不能避免去了解他所置身的背景，以及這個背景對個人的意義為

何。而要做到理解，最好的方式是，帶著接納的態度向對方請益。如果實務工作者不自行詢問，依照研究者實習與接案的經驗，個案少會主動告知他們的重要背景。一方面可能是個案在諮商中還是居於權力的下方，另一方面可能是個案自己也不知道怎麼樣的資訊有助於諮商工作者可以更有效地協助自己。於是，最好的策略就是諮商工作者主動表達自己對靈性議題的立場（最好是可以接納各種的靈性傳統），或者在收集資料階段或諮商歷程的任何時刻，詢問個案的靈性傳統，以及他從自己的靈性傳統怎麼去解讀目前的困擾。而透過這個過程，希望可以讓個案的面貌顯得更加完整。如果諮商工作者明白地知道處理靈性議題，那也可以，但要避免的是，不要讓個案或自己以為靈性議題是可以討論的，或是可以被說出來的，然後在事後才發現全然不是那麼回事。

叁、擴展與還原自我實現的內涵

在認識與理解參與者隨著靈性經驗而開展的生命故事中，也可以看到他們的人生目標或對自己、對世界、對宇宙的概念，因著在生命中經驗了奧秘的靈性而有了轉向。這個轉向，也是一種對諮商專業所強調的自我實現（一個似乎統括一切的目標）的擴充。而當考慮到如 Lavinias 等學者對自我實現的理解後，也可以說這個擴充實際上也是一種還原，即從自我實現更原初的概念去加以理解。如果在諮商實務中，在為個案設定目標時，同時考慮原本在自我實現的概念中包含的靈性面向，或許可以更有效地協助個案更加整合地解決所遭遇的生命課題。

肆、在諮商員教育中整合靈性面向

從研究結果中，可以發現現行的諮商員教育有必要加強對靈性主題的關注。參與者對靈性面向的關注，或許也正反映著助人專業對於如何更符合這專業的助人本質的反省與發展方向。然而，這樣的關注仍處於類似單打獨鬥的狀況中，許多的訓練課程仍看不出充實未來的諮商工作者的靈性知能的打算。研究者建議在諮商教育機構的課程設計中，增加多元文化的知能訓練，並加強和多元文化密切

相關的靈性面向的相關知能。更多的專業人員投入對靈性議題的研究，以充實對靈性面向的理解，和發展可供國內和華人文化應用的靈性模式，將會是落實諮商專業的助人本質的具體行動。



第三節 研究者的再思考

壹、對諮商專業的再思考

在現象學的學習中，可以知道人的外在內在的行動都是有意向性的。這個認知似乎會把實在是否在的問題，再次搬上檯面。這個實在，也有些人給他一個名字，叫做真理，或者叫做大前提。而不同靈性傳統似乎對實在有著不同的看法。這不是說這些傳統否定實在，而是他們對實在有著不同的認知。而這對實在的認知或相信，也就影響到對人的本質的理解。在研究者熟悉的基督信仰中，終極的實在就是天主或上帝，一切其他的實在物都是來自於祂，同時也依賴著祂而生存，又依靠祂的付出與犧牲而得救/被治癒/解脫。而這個天主不只住在遙遠的天上，也在萬物之中。於是，人的問題的最終答案就在天主那裏，而人最恰當的生活方式，包括外在的道德與內在的心靈（心理和靈魂），就可以從創生萬物的祂者那裏得知。

而研究者所認知的佛教傳統，認為實在不在或者不一定在，許多的創生是來自人的心，人心中的那個心（不同於平常感知到的內在世界）就是終極實在，或者說心中運行的規則就是終極的實在。於是，人的問題可以在往內求之後得到解答，而佛教的傳統保留了許多得道之人體會到的真實（非實在物的真實），人可以從這些遺留下來的寶藏中，找到該如何行事為人的準則。其中一個佛教傳統持守的真實的規則是，人的內在不止於這一世，現世的內在多少還遺留著以前靈魂的記憶。於是，當一切的規則都不管用時，問題的關鍵可能就在靈魂帶到這一輩子的創傷或業力（包括欠人和被欠）。一旦探索到這個根源，人可以做的就是接受這個業，避免產生新的業，然後逐世地讓自己走向涅槃，脫離輪迴的苦。

於是，人最終的解答就有外求與內求的區別，解答中的援助也就有外力與自力的不同。這也就形成了修行方向的不同，或是向自身之外尋找天主（只是祂同時也在自身之內，少數的基督宗教神秘家也強調這點），或是往內尋找自性或真我。

這個對形上世界的理解似乎不是直接地影響著諮商的歷程走向。然而，如果走近細看，相信有外在真理存在的信仰，也會支持有一個標準答案的存在，儘管許多神秘家同時也說人不可能確知何者是可應用於所有人的真理。而認為沒有外在的終極實存的信仰，就可能把問題的解決更多放在內在對外界事物的解讀。這個區別看起來真是一種區別，可是就有真理、但無法終極確定，比較起終極真理在心中，這個區別又像是不存在一般。而有所不同的，可能只是不同的術語，或者不同的個人認知。於是，研究者似乎在這裡找到了靈性追求上的匯合點，也就是把未知的部分置入括號。

只是這個作法只是眾多的信仰之一，而信仰一詞所指的是與他人共同證明的對正確的認定。從這個角度出發，似乎就可以把不同學派的觀點視為信仰的不同，而非合乎科學與否。

從這裡，研究者也思考到科學一詞的意涵。按照 Wandt 典範轉移的概念來說，科學背後的實證主義只是從十九世紀末得勢的世界觀的展現。而所有的世界觀免不了會有價值的判斷，於是不符合其標準的世界觀，就被流放在社會心靈的邊緣，而這麼做的緣故或許是爲了集體心靈的穩定。也就是說，可能還沒有完整的真理，而人生同時需要標準與價值判斷的支撐。

這樣說來，研究者說不定可以自稱站在了非極端的不可知論的立場，也就是不是一切都不可知。只是不可知論成立的前提是人的理性，而超出理性之外的感受或超感受，似乎就難以用不可知論判斷對錯，而只能承認達到了理性的極限。

研究者就對自身的思路的思考，假定參與者也有某個程度上類似的假定或信仰。這是研究者本身的限制和對研究結果的影響之一。

而站在這個位置上來思考，而非感受，諮商作為助人專業的適用性是否就有了一定的範圍。也就是說，如果人難以企及終極的真理，或者終極的真理是不可言傳的，是否以言說為主的諮商專業就必須以語言的極限作為專業的極限。而超出極限的部分，就進入了諮商專業與靈性世界之間的模糊地帶（當然也可能只是

超出了諮商工作者自身的極限)。又如果拿感受作為衡量的標準的話，是否個案的感受就是判斷諮商是否有效的標準，或者是必須雙方共同同意諮商到了可以結案的完美時機點了。這樣一來的話，諮商就成了一個圍繞感受建築起來的專業，而其目的在讓人感覺到「良好」。如果真是如此，那研究者或許該視諮商專業為有限的提供協助的專業，就類似參與者所用的不健康、健康、超健康的區分標準，諮商專業最多到達健康和超健康之間的國界。

講到感受的改善，也就可以看到諮商專業和靈性傳統之間的不同。就研究者較熟悉的基督信仰的靈修來說，靈修的過程中會遇到所謂心靈的暗夜，處在這個階段的靈修者可能會出現種種 DSM 系統所講的精神症狀（或者該稱這些症狀為極少比率的表達方式）。而這時，諮商專業人員可能想要協助個案恢復感覺良好（當然最好也是可以持續下去的感覺良好），但是靈修導師可能就會把這些症狀當成一種記號與過程，也就是靈修者已經進入到某個階段，而在個人在此階段的種種決定，將會影響到他是否進入下一個心靈的境界。

簡單來說，就是諮商和靈修各自的終極目標和判斷標準是不同的，於是就可能形成諮商工作者和個案之間目標的不同，或者是諮商工作者之間目標的差異。而在覺察到這個差異，如果又要以個案的感受改善來設定諮商目標的話，就必須理解個案抱持的世界觀（或說個案的信仰體系）。

貳、對研究結果的再思考

由於參與者包括五位女性和一位男性，不同性別對靈性世界的感知能力與感知方式是否有所不同，是否影響到研究結果的呈現，這不在這次的研究範圍之中。換句話說，研究者無法判斷陰性靈魂和陽性靈魂之間的種種。

另一個對研究者而言明顯的對研究結果的影響，來自於研究者的背景處境，也就在與參與者接觸時，研究者對詮釋現象學的掌握程度，更具體說就是對訪談技巧、訪談理論等的理解與操作程度。第二個是研究者對於相關知識的理解程度和立場，理解的程度直接會在訪談的過程中和之後的分析過程中反映出來，就像

是有參與者曾表示，他感覺到研究者並不瞭解他言語的真實內容，也就是研究者無法和參與者的言談所指稱的世界產生共鳴。類似的不在同一個平面上的情形，也發生在其他參與者表達對訪談大綱的疑惑與建議中，例如靈性一詞多是基督宗教指稱超越界的名詞。而知識架構的範圍與傾向，也必然會影響到分析的過程，和結果。而這個影響如何發生，又產生了多大的影響，也不在本研究討論的範圍之中。

叁、對研究執行的再思考

一、方法學的部分

身為一個大學理工背景出生的研究者，在進入諮商的領域中，已經感覺到像是進入了一個陌生的城市；而爲了研究的進行要去學習詮釋現象學的過程，更像是去到了一個不同的國家。在學習詮釋現象學期間，最大的衝擊是對實在性的反省。對詮釋現象學來說，實在是存在存有者之中的，是一種個人的實在。這和本來自己抱持的有種客觀且外在於個體的實在，是一個很大的衝撞，感覺起來就像是參與者 A 所說的腦袋崩掉，更像是經歷了內在的 921 地震。

而在認識詮釋現象學的初期，有種抓不住它的強烈感受。到底什麼是現象的本質？它和參與者所說的內容有什麼差異？在解開現象本質的過程中，一定會有詮釋嗎？不可能仿真嗎？置入括號是怎麼一回事，是腦袋放空還是怎樣嗎？又怎麼樣的詮釋才算是正確又不帶個人偏見的詮釋？詮釋的結果是需要研究者和參與者共同同意，還是可以就當成反映研究者的個人詮釋？所謂的視域融合又是怎麼回事？這些疑問在理解詮釋現象學的過程中，不斷地浮現在研究者的腦海中。隨著一次又一次與詮釋現象學的見面，好像漸漸地也跟它有了些熟悉，也開始有了些感覺，好像比較認識它是什麼了。研究者比較敢去放心地閱讀文本，自在地運用適時出現的想像力沉浸在文本中，大膽地寫出自己對文本的解讀，然後隔一段時間後再抽離出來，站在第三者的角度去判斷這樣的傳

達真實的程度如何，如果難以判斷，那協調的程度又如何，他人又是怎麼去解讀類似的經驗和現象的。就在這樣的過程中，研究者運用著所理解的詮釋現象學，去進行詮釋循環，讓自己逐步地理解文本所開展出來的世界，並且用文字表達出研究者的理解。

二、研究過程

除了研究方法之外，研究的過程也不是一路順暢地進行著。在決定以資深的諮商工作者作為訪談的對象時，研究者的心底是焦慮的。作為一個在強調尊師重道，也很少被提醒要尊重長輩的自己，要帶著一種好奇、未知的態度去面對過往視為權威代表的前輩，而且自己也意識到訪談所產生出來的文本，還要帶著一種有不完全相信的成分去加以閱讀，研究者的內心是惶恐的。但是，研究者也知道不能因此就改變了訪談對象，因為要能真的知道靈性和諮商之間的對話，非得要向資深的諮商工作者請益不可。而在訪談的過程中，一開始就遇到了參與者看不懂訪談大綱的窘境，像是研究者說著參與者不懂的語言，想要深入了解參與者的內在文化，但又沒有適當的字典可以進行翻譯。雖說要帶著未知進入研究現場，但是研究者深刻地體會到那應該是指未知的態度，而不是理解或經驗上的未知之間的差距，而這個差距加上身為詮釋現象學的初學者，讓研究者在訪談的初步階段，實在難以判斷是否已經在訪談中得到了足夠的資料了。

等到訪談完畢，進入了詮釋的階段，研究者除了經歷世界觀的難以融入之外，也擔心著自己萬一錯誤解讀了參與者的意思該怎麼辦？對方這樣熱心的幫忙，如果詮釋的結果不符合對方的心境，算不算辜負了參與者？這些疑慮在研究者的心中，像幽靈般，不時地出現。於是，解讀的結果一改再改，也不斷地中斷解讀。研究者曾這樣紀錄自己的心境，

一方面，我企圖理解他人的經驗，想把不可說的變成可說的。但在這個過程中，我是否遺漏了不可說的部份，而僅篩出語言（特別是我目前

的語言)可以承載的部份。如果我將這篩出的部份看作全部，那將可能犯了類似於化約主義的錯誤，以部份代替整體。或許，我只能承認，理解是我存在不可避免的傾向，但這傾向也可以不成為我世界的全部，好讓那生命中默存的部份有現身的空間。這樣，我可能處於一種理解但又不理解的張力當中。但或許，這是我在面對這許多的神秘經驗比較合適的方式。(2010/11/8)

直到修業的年限近了，研究者只好硬著頭皮，用著累積起來的對方法論和對不同靈性傳統的理解與掌握，對文本做出詮釋。結果就是這本論文了。

三、心路歷程

作為一個認同自己的基督宗教背景的研究者，在訂定研究主題的階段，因著自己和不同宗教傳統的朋友接觸過程中，感受到對他們的世界的陌生，似乎影響了去理解和幫助他人的過程，也因此接受了指導老師的挑戰與建議，將研究的對象擴大到包含不同的宗教傳統。只是，雖然理性上知道這樣做才有真正的幫助，但心中不知怎麼地，常常接受到一種不安全感。在研究的過程中，研究者逐漸理解到這樣的不安全感，其實是對自己所構築的世界所感受到的威脅，所給出的訊息。研究者也理解到，之所以會感覺到受威脅，和過往諮商所接受的接觸其他宗教是危險的那種理解有著密切的關係，就像是參與者 D 的經歷一般。

雖然內在有著這些害怕，在每隔一段時間充飽了勇氣之後，還是得去和參與者面對面接觸。因著對自己研究能力的瞭解，加上內在那暫時停歇的不穩定感，以及不敢穿上學術研究者的外衣，研究者對於參與者所講的隻字片語，變得十分敏感。不知道是否參與者皆為修行人，與他們的接觸時常是一個補充能量的過程，研究者也時常為當初訂了這樣的研究題目感到安慰。研究者曾這樣寫到，

謄寫逐字稿，聽著老師講...的東西，還是會擔心自己會垮掉，但已

經沒有之前那麼強烈的害怕。或許，一些觀念的拆解與重組的歷程，就像是死去與重生。只是，死去之前不知道是否真有可能重生，若無法重生，是否從此墮入無間地獄。...看到自己當初在訪談時的挫折，一方面自己曉得所擁有的知識不夠，而老師的回應剛好坐實了我對自己的這種觀點。另一方面，自己也擔心無法做出有效的訪談...也就成了對我的能力的一個挑戰。於是，[看著自己]不想要面臨下一個打擊（似乎比挑戰更加貼切）...。（2010/03/25）

許多時候，在訪談結束之後，一方面慶幸自己又走了一步，另一方面也知道要再次面對內在的衝突了。在多次地逃開這衝突，等到稍感安心後才又回頭觀看與凝視內在衝突的過程中，研究者曾經在研究札記中這樣寫到，

寫論文的過程，有時像是立足的地板破裂了。有時破的洞還小，可以繞個圈走路。有時破的大了，只能呆坐在僅存的地板上，望著破洞和碎片發呆，甚至想像地板將會重新黏合。看似休息，實則內心驚懼不已。直到稍微移動眼光，往破洞的下方看去，看到還有另一層地板，然後在猶豫與擔憂中，順著從沒見過的梯子爬到下一層。接著一步一步小心地踏著，唯恐地板再次破裂，直到確認這次的基礎足以承載，我才得以安心地坐下，甚至偶爾躺下，稍作休息。

（2010/10/28）

隨著研究的進行，期待著放在內心的文本可以逐漸整合，有了更多的研讀之後，研究者也逐漸在面對研究時感到安心，甚至還感覺到一絲的喜悅。然後，跟隨著、也珍藏著這不知從何處泛出的平安，再一步步地往著研究的結果前進，直到現在。研究者也曾在札記中提到，

從已知走向未知，然後安然處於未知中。寫作的過程，像是從一個被設定好的軌道中被丟出，但也是自願地往下跳。以為地心引力會帶我走向墜毀，但似乎堅不可破的地面還是被撞出了一個洞，而走向一個更大的世界。過往，對錯是清楚的，或者說，對錯必須是清

楚的。雖然過去的清清楚楚已經較更早的年代多了一些模糊，但這樣的未定範圍顯然仍不足夠。但未定範圍的擴大，卻同時伴隨了不安，是一種摸不到地面，也摸不到牆壁的不安。像是懸浮的半空中，像是地面變得鬆軟。但不知怎麼地，逐字稿不再顯得刺眼、也刺心，而更能用一個安定的心去看。不知道這樣的改變是怎麼發生的，但它發生了。（2011/12/22）



參考文獻

壹、中文部分

- 子鳳譯（2001）。**重新發現自己：探索靈性智力指數**（R. Wolman 著，2000 出版）。台北：麥田。
- 王志寰、黃蘭雯、梁淑慧、陳莉榛、倪履冰、張丁升、汪敏慧、孫頌賢、謝佩玲譯（2004）。**諮商倫理**（G. Corey, M. S. Corey, & P. Callanan 著，2003 出版）。台北：桂冠。
- 王敬偉（2010）。**超個人心理治療取向諮商師生命歷程之敘說研究**。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 王瓊英（2008）。**某醫學中心護理人員死亡態度、靈性自我覺察及瀕死病患照顧行為相關因素研究**。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 孔繁鐘編譯（1997）。**DSM-IV 精神疾病的診斷與統計**（American Psychiatric Association 著，1994 出版）。台北：合記。
- 石世明（2001）。人在哪裡尋求依靠？。載於石世明（譯），**病床邊的溫柔**。台北：心靈工坊。
- 石世明譯（2001）。**病床邊的溫柔**（J. H. van den Berg 著，1952 出版）。台北：心靈工坊。
- 尹妙珍譯（2002）。**心靈關顧：修正基督徒的培育和輔導觀念**（D. G. Benner 著，1998 出版）。香港：基道出版社。
- 白寶鳳（2007）。**存在位置的追尋之旅~與自殺生還者繼續諮商而開啓的旅程**。國立台北教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 朱代強、趙亞麟、孫善玲譯（2010）。**宗教意義探索**（第六版）（R. C. Monk, W C. Hofheins, K. T. Lawrence, J. D. Stamey, B. Affleck, & T. Yamamori 著，2003 出版）。四川成都：四川人民出版社。
- 朱侃如譯（1997）。**千面英雄**（J. Campbell 著，1949 出版）。台北：立緒文化。
- 朱侃如譯（1999）。**榮格心靈地圖**（S. Murry 著，1998 出版）。台北：立緒文化。
- 朱侃如譯（2003）。**哭喊神話**（R. May 著，1991 出版）。台北：立緒文化。
- 朱侃如譯（2004）。**焦慮的意義**（R. May 著，1950 出版）。台北：立緒文化。
- 宋文里譯（1999）。**成為一個人**（C. Rogers 著，1961 出版）。台北：桂冠。

- 杜明勳（2003）。談靈性。**護理雜誌**，**50**，81-85。
- 任以撒（1974）。**系統神學**。台北：基督教改革宗。
- 李島鳳譯（2000）。存在心理治療（R. May & I. Yalom 著，1995 出版）。載於 R. J. Corsini & D. Wedding（主編），**當代心理治療的理論與實務**（頁 413-456）。台北：心理。
- 伍育英（2006）。諮商督導中靈性議題的處理—以統整性發展模式為例。**諮商與輔導**，**251**，37-42。
- 伍育英、陳增穎、蕭景容譯（2006a）。東方治療理論（C. B. Roland & L. D. Burlew 著，2003 出版）。載於 D. Capuzzi & D. R. Gross（主編），**諮商與心理治療：理論與實務**（頁 423-463）。台北：台灣培生教育。
- 伍育英、陳增穎、蕭景容譯（2006b）。諮商與心理治療：多元文化考量（G. M. Arciniega & B. J. Newlon 著，2003 出版）。載於 D. Capuzzi & D. R. Gross（主編），**諮商與心理治療：理論與實務**（頁 503-532）。台北：台灣培生教育。
- 伍育英、陳增穎、蕭景容譯（2006c）。精神分析理論（G. J. Novie 著，2003 出版）。載於 D. Capuzzi & D. R. Gross（主編），**諮商與心理治療：理論與實務**（頁 423-463）。台北：台灣培生教育。
- 江蘭貞（2004）。臨終處境下護病之靈性遭逢。**安寧療護雜誌**，**9**(1)，91-98。
- 吳文舜、鄭秋琪譯（1991）。**心理治療的藝術**（R. May 著，1989 出版）。台北：遠流。
- 吳芝儀、李奉儒譯（1995）。**質的研究與評鑑**（M. Q. Patton 著，1980 出版）。台北：桂冠。
- 吳秀芳、蕭雅竹（2009）。護理人員靈性健康與靈性照顧能力之相關研究。**護理暨健康照顧研究**，**5**(1)，68-78。
- 吳宜倫（2007）。**安寧病房中靈性照顧者之靈性開展—以一位宗教師為例**。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士班碩士論文，未出版，新北市。
- 李心瑩譯（2000）。**再建多元智慧：21 世紀的發展前景與實際應用**（H. Gardner 著，1999 出版）。台北：遠流。
- 李正源、紗娃·吉娃司（2010）。心理治療中的靈性召喚經驗：一位案主的觀點。**高師輔導所刊**，**22**，31-67。
- 李安德（1992）。**超個人心理學—心理學的新典範**。台北：桂冠。

- 李明濱譯（1976）。**自我的掙扎**（K. Horney 著）。台北：志文。
- 李純娟譯（2005）。**永恆的朝聖者**（T. G. Hand 著）。台北：張老師文化。
- 李雪媛、柯乃瑜、呂以榮譯（2009）。**向生命說 Yes！：一位心理醫師在集中營的歷劫記**（V. E. Frankl 著，1984, 2006 出版）。台北：啓示。
- 李維倫譯（2004）。**現象學十四講**（R. Sokolowski 著，2000 出版）。台北：心靈工坊。
- 李維倫（2009）。現象學方法論：存在行動的投入。**中華輔導與諮商學報**，**25**，275-321。
- 李憶薇（2004）。菩薩行中的我與場域：一個女性學佛者在宗教社會服務的行動探究。**應用心理研究**，**23**，105-130。
- 呂旭亞（2005）。【導讀】貼近東方文化的心理療法。載於 B. Cortright（著），**超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合**（易之新譯）（頁 11-15）。台北：心靈工坊。（原著出版於 1997）
- 呂漁亭（1983）。**羅洛梅的人文心理學——人之基本結構的探討**。台北：輔仁大學。
- 呂嘉偉（2008）。**青少年靈性健康與自尊之相關研究**。國立新竹教育大學人資處教育心理與諮商碩士專班碩士論文，未出版，新竹市。
- 余德慧（2001）。**詮釋現象心理學**。台北：心靈工坊。
- 余德慧、石佳儀（2003）。**生死學十四講**。台北：心靈工坊。
- 余德慧、石世明、夏淑怡（2006）。探討癌末處境「聖世界」的形成。**生死學研究**，**3**，1-58。
- 邱莞慧譯（2001）。**心靈智商**（D. Zohar & I. Marshall 著，2000 出版）。台北：聯經。
- 周怡利譯（2000）。**Erikson 老年研究報告**（E. H. Erikson, J. Erikson, & H. Q. Kivnick 著，1989 出版）。台北：張老師文化。
- 卓妙如（2001）。兒童及青少年靈性需求評估。**護理雜誌**，**49**(3)，30-36。
- 林信男（2000）。精神醫學：兼顧生物—心理—社會—靈性的醫學。**醫學教育**，**4**(4)，423-425。
- 林倚帆（2008）。**宗教性、寬恕與靈性安適感之關係研究**。中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，中壢市。

林耀盛、胡至家（2010）。內在與外緣間異質身體：詮釋乳癌第一、二期存活者之心理經驗現象。**中華心理衛生學刊**，**23**，305-335。

林鳳英譯（2007）。**靈性心理學**（W. Kirwan 著，1984 出版）。台北：校園書房。

林甄君（2011）。**靈性療癒歷程分析—以三位基督徒為例**。中國文化大學心理輔導學系碩士班碩士論文，未出版，台北市。

金樹人（1998）。**生涯諮商與輔導**。台北：東華。

易之新譯（2003）。**存在心理治療**（I. Yalom 著，1980 出版）。台北：張老師文化。

易之新譯（2005）。**超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合**（B. Cortwright 著，1997 出版）。台北：心靈工坊。

易之新、胡因夢譯（2003a）。完整的做法：身、心、靈（M. Murphy 著，1993 出版）。載於 R. Walsh & F. Vaughan（主編），**超越自我之道**（頁 262-264）。台北：心靈工坊。

易之新、胡因夢譯（2003b）。長青哲學（A. Huxley 著，1993 出版）。載於 R. Walsh & F. Vaughan（主編），**超越自我之道**（頁 316-317）。台北：心靈工坊。

易之新、胡因夢譯（2003c）。超個人心理治療的假設（B. Wittine 著，1993 出版）。載於 R. Walsh & F. Vaughan（主編），**超越自我之道**（頁 253-261）。台北：心靈工坊。

易之新、胡因夢譯（2003d）。開悟大師的陰影（G. Feuerstein 著，1993 出版）。載於 R. Walsh & F. Vaughan（主編），**超越自我之道**（頁 228-229）。台北：心靈工坊。

易之新、胡因夢譯（2003e）。療癒與完整（F. Vaughan 著，1993 出版）。載於 R. Walsh & F. Vaughan（主編），**超越自我之道**（頁 246-252）。台北：心靈工坊。

易之新、黃璧惠、釋自鼎譯（2008）。**踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引**（J. Kornfield 著，1993 出版）。台北：張老師文化。

武金正（2000）。奧托的宗教經驗。**輔仁宗教研究**，**1**，25-39。

胡文郁、邱泰源、釋惠敏、陳慶餘、陳月枝（1999）。從醫護人員角度探討癌症病人之靈性需求。**台灣醫學**，**3**(1)，8-19。

風笑天、易松國、趙延東、田凱、郝玉章、樂章、孫龍等譯（2007）。定性研究

- 的三種認識論取向：解釋主義、詮釋學和社會建構論（T. A. Schwandt 著，2000 出版）。載於 N. K. Dezin & Y. S. Lincoln（主編），**定性研究：方法論基礎**（頁 204-231）。重慶：重慶大學。
- 洪彩慈、駱麗華（2000）。三位乳癌婦女的受苦歷程及社會支持。**榮總護理**，**17(1)**，72-82。
- 洪漢鼎（2002）。**詮釋學史**。台北：桂冠。
- 洪漢鼎（2008）。**當代哲學詮釋學導論**。台北：五南。
- 姜雨杉（2008）。**基督徒諮商師的靈性經驗對其諮商專業的影響**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，彰化縣。
- 姜其蘭譯（1996）。**靜觀與默坐之一**（甘易逢著）。台北：光啓文化。
- 姜其蘭譯（1997）。**靜觀與默坐之二**（甘易逢著）。台北：光啓文化。
- 莊安祺（1997）。**聽眼淚說話**（J. Kottler 著，1996 出版）。台北：天下文化。
- 高淑清（2001）。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。**本土心理學研究**，**16**，225-285。
- 高淑清（2008）。**質性研究的十八堂課—揚帆再訪之旅**。高雄：麗文文化。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林廷叡譯（2009）。**諮商與心理治療**（R. S. Sharf 著，2007 出版）。台北：心理。
- 袁達志（2003）。**心靈的呼喚—趨向圓融的靈性生活**。（W. Au & N. Cannon 著，1995 出版）。香港：道聲。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭端祥譯（2009）。**諮商與心理治療：理論與實務**（第八版）（G. Corey 著，2008 出版）。台北：雙葉。
- 章英華、傅仰止（2005）。**台灣社會變遷基本調查計畫第四期第五次調查計畫執行報告**。台北：中央研究院社會學研究所。
- 章薇卿譯（2007）。**走在失落的幽谷**（R. A. Neimeyer 著，2006 出版）。台北：心理。
- 郭本禹、方紅譯（2008）。**人的自我尋求**（R. May 著，1953 出版）。北京：中國人民大學出版社。
- 郭盛賢（2007）。**後天免疫缺乏症候群的人格特質與靈性在壓力互動模式中的因應效果**。輔仁大學臨床心理學系碩士班碩士論文，未出版，新北市。
- 張利中（2008）。**華人神聖世界觀與幽冥世界觀之初探研究**。上課講義，2008 年

4月22日。

張利中譯(2009)。直觀的關聯(J. P. Miller 著, 1996 出版)。載於 J. P. Miller (著), **生命教育：全人課程理論與實務**(頁 125-154)。台北：心理。

張君玫譯(2000)。解釋性互動論(N. K. Dezin 著, 1989 出版)。台北：弘智。

張祥龍、林丹、朱剛譯(2002)。海德格爾(P. A. Johnson 著)。北京：中華書局。

張春興(2006)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。

張琦萍(2008)。癌症病逝者其配偶靈性正向經驗之分析。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。

連廷嘉、徐西森譯(2006)。諮商與心理治療質性研究(J. McLeod 著, 2001 出版)。台北：心理。

陳文裕(1991)。天主教基本靈修學。台北：光啓文化。

陳永財譯(2005)。策略性牧養輔導：一個短期而有系統的模式(D. G. Benner 著, 2003 出版)。香港：基道。

陳宏儒(2010)。命理人世界觀與人生願景之建構。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，彰化市。

陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英(2011)。心理諮商中上帝意象的使用。**中華輔導與諮商學報**，31，127-157。

陳美淑(2006)。大專院校學生靈性、工作價值觀與生涯抉擇之調適調查：以基督教團契學生為例。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。

陳美琴(2009)。靈性與心理治療—談自我意識的擴展。**諮商與輔導**，286，9-13。

陳素晴(2011)。修習密宗瑜珈的靈性開展與療癒之敘說研究—以情感焦慮疾病者為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，彰化市。

陳榮華(2006)。海德格「存在與時間」闡釋。台北：國立台灣大學出版中心。

陳維剛譯(1991)。我與你(M. Buber 著, 1923 出版)。台北：久大。

陳德光(2004)。靈性生命激發：生命教育的一個重點。**輔仁宗教研究**，9，103-127。

許玲玉(2009)。主體性的自由~性與親密關係的解構之旅。國立台北護理學院生

- 死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許雅惠（2009）。**醫院病房護理人員慈悲疲倦、慈悲滿足與靈性健康間的關係探討**。輔仁大學臨床心理學系碩士班碩士論文，未出版，新北市。
- 項退結（2003）。**解開信仰的疑惑**。台北：上智。
- 彭仁郁譯（2001）。**愛與意志**（R. May 著，1969 出版）。台北：立緒文化。
- 彭玫瑛（2009）。**藥癮戒治者宗教性、靈性健康與生命意義感之相關研究**。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 游恆山譯（1991）。**生存的理由：與心靈對話的意義治療學**（V. E. Frankl 著，1955 出版）。台北：遠流。
- 湯必果（2005）。**基督教海外跨文化宣教生涯抉擇經驗之探究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，彰化市。
- 黃士芬譯（2006）。**靈魂的渴望：細說基督徒靈修**（R. Rolheiser 著，1999 出版）。台北：光啓文化。
- 黃希庭、鄭湧（2005）。**心理學十五講**。北京：北京大學出版社。
- 黃宗仁譯（1977）。**從存在主義到精神分析**（V. E. Frankl 著，1967 出版）。台北：杏文。
- 黃宗堅、朱蕙英譯（2007）。**沙遊：通往靈性的心理治療取向**（D. M. Kalf 著，2000 出版）。台北：五南。
- 黃美基譯（1996）。**拒作二手人**（C. G. Valles 著，1989 出版）。台北：光啓文化。
- 黃美基譯（1997）。**高峰經驗：柳暗花明又一村**（P. Ferrucci 著，1991 出版）。台北：光啓文化。
- 黃敏正（2009）。**深耕立基：鐸職廿五載靈修拾穗**。台南新營：天主教新營方濟會院。
- 黃國勝（2002）。**佛教與心理治療**。北京：宗教文化。
- 黃惠貞、姜逸群（2005）。大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。**衛生教育學報**，23，121-144。
- 黃藹（1992）。**雅斯培**。台北：東大圖書。
- 傅佩榮譯（2001）。**創造的勇氣**（R. May 著，1969 出版）。台北：立緒文化。
- 曾靜玲（2003）。**佛教臨終關懷義工的助念經驗之初探**。國立台北護理學院生死

- 教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 楊深耕（2004）。從心理學的角度探討成人的靈性智能。**成人及終身教育學刊**，**2**，98-122。
- 楊蓓（2004）。生命中的行動：行動中的生命。**應用心理研究**，**24**，27-29。
- 楊素娥譯（2001）。**聖與俗—宗教的本質**（M. Eliade 著，1959 出版）。台北：桂冠。
- 楊淑智譯（2006）。**當好人遇上壞事**（H. S. Kushner 著，1981 出版）。台北：張老師文化。
- 楊惠卿、張琦敏譯（2010）。**癌症患者認知行為治療**（S. Moorey & S. Greer 著，2002 出版）。台北：心理。
- 聖經公會（2002）。**聖經**（和合本上帝版）。台北：聖經公會。
- 廖世德譯（2005）。**萬法簡史**（K. Wilber 著，2000 出版）。台北：心靈工坊。
- 廖婉如譯（2009）。**凝視太陽**（I. D. Yalom 著，2008 出版）。台北：心靈工坊。
- 鄧元尉（2008）。**通往他者之路—列維納斯對猶太法典的詮釋**。台北：台灣基督教文藝。
- 蔡怡佳、劉宏信譯（2001）。**宗教經驗之種種**（W. James 著，1901 出版）。台北：立緒文化。
- 蔡昌雄（2004）。**田野經驗與詮釋現象學**。南華大學第三屆社會科學研究方法：質性研究方法及其超越研習會，嘉義。
- 蔡昌雄譯（2007）。**臨終諮商的藝術**（G. S. Lair 著，1996 出版）。台北：心靈工坊。
- 劉千美譯（1988）。**自我實現與人格成熟**（A. H. Maslow 著）。台北：光啓文化。
- 劉秀美（2005）。**靈性照護融入生死學課程對護理學院學生自我覺察能力之成效**。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 劉淑娟（1999）。老年人的靈性護理。**護理雜誌**，**46**(4)，51-56。
- 劉淑瓊譯（2011）。宗教、靈性與家庭：多元信仰觀（F. Walsh 著，2009 出版）。載於 F. Walsh（主編），**家族治療的靈性療癒**（頁 32-72）。台北：張老師文化。
- 劉貴傑（2001）。中國傳統佛學有關人的義蘊。**應用心理研究**，**9**，137-155。

- 劉毅、鍾華譯(2006)。羅杰斯著作精粹(C. Rogers 著, H. Kirschenbaum & V. L. Henderson 編, 1989 出版)。北京: 中國人民大學出版社。
- 潘淑滿(2003)。質性研究: 理論與應用。台北: 心理。
- 鄭有雅(2011)。基督徒青少年採用靈性因應有效調適其人際壓力之初探研究。台北市立教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文, 未出版, 台北市。
- 鄭福明、王求是譯(2004)。佛教與心理治療藝術(河合隼雄著, 1996 出版)。台北: 心靈工坊。
- 鄭嘉斌譯(2009)。淨心(C. Jamison 著, 2008 出版)。台北: 啓示文化。
- 蕭宏恩(2009)。靈性的定義與內涵。載於蕭宏恩、陳夏蓮、蔡國山、賴思穎、高美玲、黃淑娟等(主編), 靈性護理(頁 1-35)。台北: 華杏。
- 蕭雅竹、黃松元、陳美燕(2007)。宗教與靈性健康、健康促進行為之相關性研究。實證護理, 3(4), 271-379。
- 魯燕萍譯(1994)。信仰的動力(P. Tillich 著, 1957 出版)。台北: 桂冠。
- 謝菊英、蔡春美、管少彬譯(2007)。挑戰成癮觀點: 減害治療模式(P. Denning, J. Little, & A. Glickman 著, 2003 出版)。台北: 張老師文化。
- 藍育慧、莊照明、林昭卿、趙淑員(2008)。社區老人生活安適感、希望感與死亡態度及其相關之探討。社區發展季刊, 121, 303-319。
- 謙達那譯(2005)。靜心觀照—修行的指引(Osho 著, 1969 出版)。台北: 奧修出版社。
- 羅光(2001)。天主教的人論。應用心理研究, 9, 157-166。
- 蘇明俊譯(2007)。誰能寫出玫瑰的味道?—不完美、癮、靈性的自我觀照(E. Kurtz & K. Ketcham 著, 1992 出版)。台北: 人本自然。
- 蘇庭進、呂旭亞(2009)。靈性危機現象影響 DSM-IV: 一個臨床關注焦點。諮商與輔導, 286, 27-29。
- 嚴平譯(1992)。詮釋學(R. E. Palmer 著, 1969 出版)。台北: 桂冠。
- 顧雅利、姚靜宜、范慧萍、郭世明、郭美玲、郭景元(2006)。探索健康照顧者對癌症患者靈性照顧的看法。長庚護理, 17(3), 299-310。
- 龔卓軍、石世明譯(2001)。自由與命運(R. May 著, 1981 出版)。台北: 立緒文化。

貳、英文部分

- Arevalo, S., Prado, G., & Amaro, H. (2008). Spirituality, sense of coherence, and coping responses in women receiving treatment for alcohol and drug addiction. *Evaluation and program planning, 31*, 113-123.
- Ashworth, P. (2008). Conceptual foundations of qualitative psychology. In Jonathan A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology – A practical guide to research methods* (2nd ed., pp. 4-25). London: Sage.
- Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values In Counseling. (2009). *Competencies for addressing spiritual and religious issues in counseling*. Retrieved July 12, 2012, from the World Wide Web: <http://www.aservic.org/wp-content/uploads/2010/04/Competencies-for-Addressing-Spiritual-and-Religious-Issues-in-Counseling1.pdf>
- Bartoli, E. (2007). Religious and spiritual issues in psychotherapy practice: Training the trainer. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training, 44*, 54-65.
- Bergin, A. E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American psychologist, 46*, 394-403.
- Burke, M. T., Hackney, H., Hudson, P., Miranti, J., Watts, G. A., & Epp, L. (1999). Spirituality, religion, and CACREP standards. *Journal of Counseling and Development, 77*, 251-257.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2009). *2009 Standards*. Retrieved July 12, 2012, from the World Wide Web: [http://www.cacrep.org/doc/2009 Standards with cover.pdf](http://www.cacrep.org/doc/2009%20Standards%20with%20cover.pdf)
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2007). Achieving a personal and professional identity. In D. Capuzzi & D. R. Gross (Eds.), *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* (4th ed., pp. 26-46). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Cashwell, C. S., Myers, J. E., & Shurts, M. (2004). Using the developmental counseling and therapy model to work with a client in spiritual bypass: Some preliminary considerations. *Journal of Counseling and Development, 82*, 403-409.
- Cashwell, C. S., & Young, J. S. (2005). Integrating spirituality and religion into counseling: An introduction. In C. S. Cashwell & J. S. Young (Eds.), *Integrating spirituality and religion into counseling: A guide to competent practice* (pp. 1-9). Alexandria, VA: American Counseling Association.

- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71, 168-175.
- Cook, C. C. H. (2004). Addiction and spirituality. *Addiction*, 99, 539-551.
- Corbett, L., & Stein, M. (2005). Contemporary Jungian approaches to spiritually oriented psychotherapy. In L. Sperry & E. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 51-73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2003). *Issues and ethics in the helping professions* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Dalby, P. (2006). Is there a process of spiritual change or development associated with ageing? A critical review of research. *Aging and Mental Health*, 10, 4-12.
- Del Rio, C. M. & White, L. J. (2012). Separating spirituality from religiosity: A hylo-morphic attitude perspective. *Psychology of religion and spirituality*, 4, 123-142.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (pp. 179-194). London: Sage.
- Emmons, R. A. (2000a). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3-26.
- Emmons, R. A. (2000b). Spirituality and intelligence: Problems and prospects. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 57-64.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. London: W. W. Norton.
- Frech, D. C., Eisenberg, N., & Vaughan, J. (2008). Religious involvement and the social competence and adjustment of Indonesian Muslim adolescents. *Developmental Psychology*, 44, 597-611.
- Galanter, M. (2007). Spirituality and recovery in 12-step program: An empirical model. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33, 265-272.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic

Books.

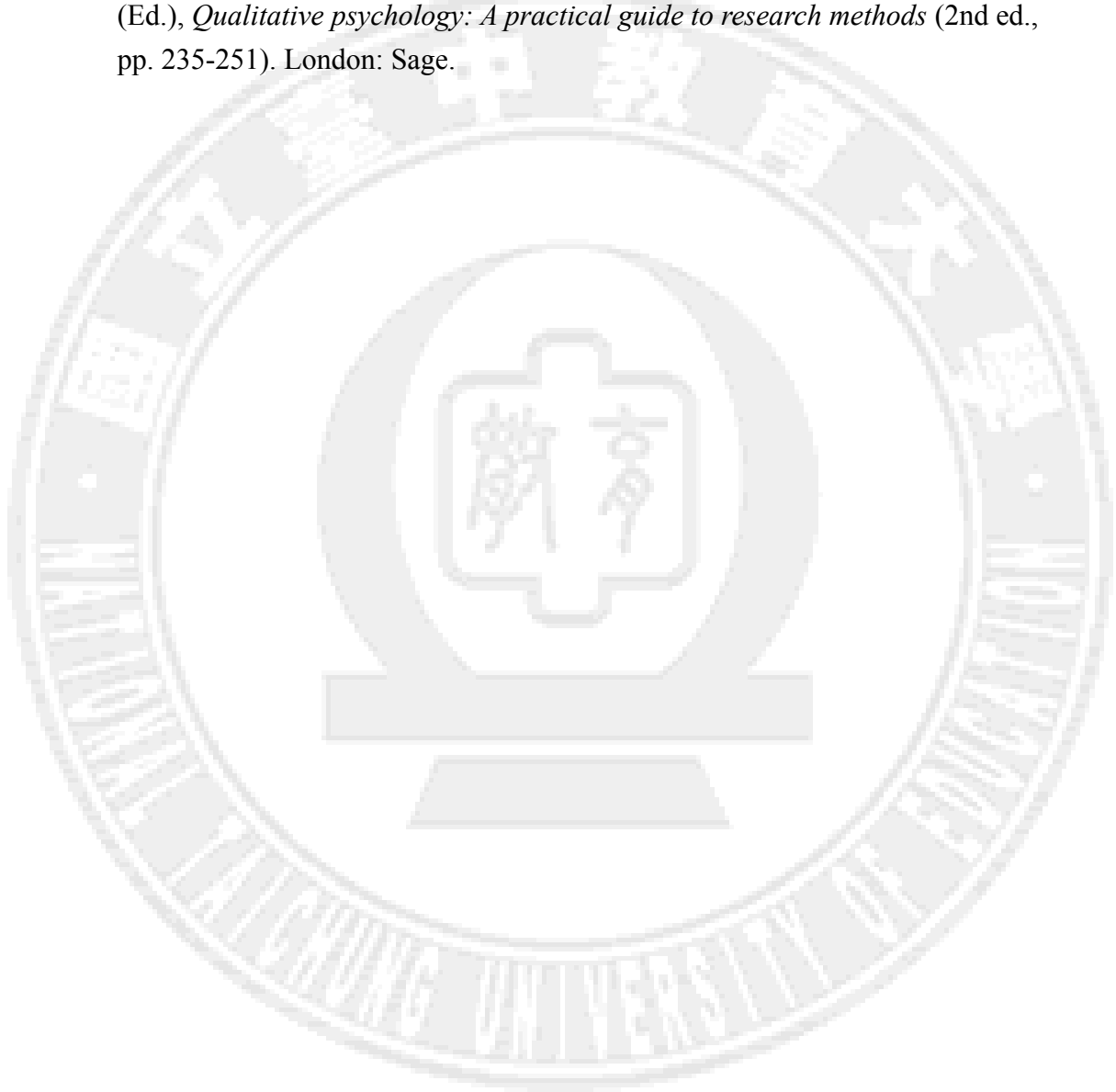
- Gardner, H. (2000). A case against spiritual intelligence. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 27-34.
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2008). Phenomenology. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology – A Practical Guide to Research Methods* (2nd ed., pp. 26-52). London: Sage.
- Gockel, A. (2011). Client perspectives on spirituality in the therapeutic relationship. *The humanistic psychologist*, 39, 154-168.
- Hage, S. M. (2006). A closer look at the role of spirituality in psychology training programs. *Professional psychology: Research and practice*, 37, 303-310.
- Hage, S. M., Hopson, A., Siegel, M., Payton, G., & DeFanti, E. (2006). Multicultural training in spirituality: An interdisciplinary review. *Counseling and Values*, 50, 217-234.
- Hathaway, W. L., Scott, S. Y., & Garver, S. A. (2004). Assessing religious/spiritual functioning: A neglected domain in clinical practice? *Professional psychology: Research and practice*, 35, 97-104.
- Helmeke, K. B., & Bischof, G. H. (2002). Recognizing and raising spiritual and religious issues in therapy: Guidelines for the timid. *Journal of Family Psychotherapy*, 13, 195-214.
- Hyde, B. (2004). The plausibility of spiritual intelligence: Spiritual experience, problem solving and neural sites. *International Journal of Children's Spirituality*, 9, 39-52.
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: Dimensions and relationships. *Counseling and Values*, 38, 98-111.
- Kelly, E. W., Jr. (1994). The role of religion and spirituality in counselor education: A national survey. *Counselor education and supervision*, 33, 227-237.
- Kelly, E. W., Jr. (1995). Counselor values: A national survey. *Journal of Counseling and Development*, 73, 648-653.
- Koenig, H. G. (2002). *Spirituality in patient care*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Lemire, D. (1999). *Spirituality and multicultural counseling: A generic model and discussion*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED440311) Retrieved

June 18, 2008, from ERIC database.

- MacKinlay, E. (2001). Understanding the aging process: A developmental perspective of the psychosocial and spiritual dimensions. *Journal of Religious Gerontology*, 12, 111-122.
- Madison, G. B. (1988). *The hermeneutics of postmodernity*. Indianapolis, IN: Indiana University Press.
- Maslow, A. H. (1969). Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(2), 31-47.
- Mayers, J. E., & Willard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental wellness approach. *Counseling and Values*, 47, 142-155.
- Miller, G. (1999). The development of the spiritual focus in counseling and counselor education. *Journal of counseling and development*, 77, 498-501.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health. *American Psychologist*, 58, 24-35.
- Miller, M., & West, A. (1993). Influence of world view on personality, epistemology, and choice of profession. In J. Demick & P. Miller (Eds.), *Development in the workplace* (pp. 3-19). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Pardini, D. A., Plante, T. G., Sherman, A., & Stump, J. E. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19, 347-354.
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58, 36-52.
- Reuder, M. E. (1999). A history of Division 36 (Psychology of Religion). In D. A. Dewsbury (Ed.), *Unification through division: Histories of the divisions of the American Psychological Association* (vol.4, pp. 91-108). Washington, DC: American Psychological Association.
- Richards, P. S. & Bergin, A. E. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Richards, P. S. & Worthington, E. L., Jr. (2010). The need for evidence-based, spirituality oriented psychotherapies. *Professional psychology: Research and practice*, 41, 363-370.
- Rose, E. M., Westefeld, J. S., & Ansley, T. N. (2001). Spiritual issues in counseling clients' beliefs and preferences. *Journal of counseling psychology*, 48, 61-71.

- Russell, S. R. & Yarhouse, M. A. (2006). Training in religion/spirituality within APA-accredited psychology predoctoral internships. *Professional psychology: Research and practice*, 37, 430-436.
- Ryckman, R. M. (2008). *Theories of personality* (9th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Satinover, J. (2002). Jungian psychotherapy. In M. Hersen & W. H. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of psychotherapy* (pp. 69-81). Amsterdam: Academic Press.
- Shafranske, E. P., & Sperry, L. (2005). Addressing the spiritual dimension in psychotherapy: Introduction and overview. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 11-30). Washington, DC: American Psychological Association.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of counseling and development*, 70, 505-515.
- Skovholt, T. M., Hanson, M., Jennings, L., & Grier, T. (2004). A brief history of expertise. In J. A. Skovholt & L. Jennings (Eds.), *Master therapists – Exploring expertise in therapy and counseling* (pp.1-16). Boston: Allyn and Bacon.
- Smith, J. A. (2009). *Interpretative phenomenological analysis*. London: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (2nd ed., pp. 53-80). London: Sage.
- Sorajjakool, S. (1998). Ontology and spirituality: A Jungian perspective. *Pastoral Psychology*, 46(4), 267-280.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2008). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (5th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- van Deurzen, E. (2002). *Existential counseling & psychotherapy in practice*. London: Sage.
- Walker, D. F., Gorsuch, R. L., & Tan, S. Y. (2004). Therapists' integration of religion and spirituality in counseling: A meta-analysis. *Counseling and values*, 49, 69-80.
- Walker, D. F., Worthington, E. L. Jr., Gartner, A. L., Gorsuch, R. L., & Hanshew, E. R. (2011) Religious commitment and expectations about psychotherapy among Christian clients. *Psychology of religion and spirituality*, 3, 98-114.

- Wolfteich, C. E. (2003). Spirituality. In W. V. Huyssteen, N. R. Howell, N. H. Gregersen, & W. J. Wildman (Eds.), *Encyclopedia of science and religion* (pp. 828-830). New York: MacMillan Reference USA.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Yardley, L. (2008). Demonstrating validity in qualitative psychology. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (2nd ed., pp. 235-251). London: Sage.





訪談大綱

非常期待聽到您詳盡地分享：

一、靈性的定義

1. 對「靈性」這個詞，您會想到什麼？您怎麼定義「靈性」（「覺性」、「自性」）和「靈性體驗」？

二、個人生活中的靈性體驗

1. 在您目前生活中，靈性（「覺性」、「自性」）像什麼？它是如何成為這樣的？其過程為何？
2. 您是怎麼開始有靈性體驗的？一些印象深刻的或最近的靈性體驗為何？
3. 請您告訴我，這些深刻的靈性體驗前後，或是經歷了這些靈性體驗後，您對事物的看法或對生活的觀點有什麼樣的不同嗎？

三、個人的靈修（修行）

1. 您有個人的靈修（修行）嗎？如果有的話，您的靈修方式為何？那是純粹個人的靈修（修行），或是屬於某個團體的呢？

四、靈性經驗（靈修、修行）與對自己觀感

1. 您會怎麼描述您自己這個人？這些靈性經驗和靈修（修行），怎麼影響您對自己的看法或感受？
2. 您認為靈性（覺性、自性）不是什麼？

五、諮商工作中的靈性體驗（經驗）

1. 您認為在您進行的諮商實務工作中，靈性像什麼？是否曾經顯現在諮商的過程中？
2. 在您有個人的靈性經驗或體悟後，您的諮商工作有什麼樣的不同嗎？

六、靈性經驗（靈修、修行）與對自身專業的觀感

1. 個人的靈性經驗或體悟，是否曾經調整您對諮商這個專業/工作的想法或感受？以及對人、對個案的看法？
2. 當將靈性納入範疇，您會怎麼描述諮商這個專業/工作？您覺得在諮商專業中有無考慮靈性，諮商的性質、應用、效果等方面是否會有所不同？

附錄二

前導性研究訪談大綱

1. 請問你的宗教信仰或靈性生活為何？如何有這個信仰？
2. 請問你的個人信仰或靈性追求在你生活中扮演的角色為何？你會花多少時間從事與信仰或靈性有關的活動？這些活動是什麼？
3. 請談談你的信仰對你個人的重要性？
4. 請問你曾經在諮商過程中帶進與信仰有關的訊息或成分嗎？可否舉例說明？
5. 如果有的話，請問你是怎麼決定這麼作的？有哪些因素或考量嗎？
6. 承續上題，請問該次的諮商與後續的諮商情形如何？與你其他的諮商比較起來，你會如何看待諮商中的信仰成分？例如諮商的效果。
7. 當發覺當事人有強烈且與你相同/不同的宗教信仰時，你是怎麼看待的，是怎麼反應的？
8. 如果當事人的晤談目標是你的宗教信仰難以接受的，例如同性戀之於基督教，你是怎麼處理的？
9. 你認為自己的信仰或靈性取向對你的諮商有任何影響嗎？如果有的話，是什麼樣的影響？
10. 今天這樣的訪問，你有什麼想要補充或任何想要說的嗎？

附錄三

參與訪談同意書

您好：

我是王泰傑，目前是國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班的學生。本訪談是為我的碩士論文研究—「資深諮商工作者的靈性關懷」（暫訂）—收集資料。本研究期待可以了解資深諮商工作者如何理解在其個人生活中、諮商實務工作中的靈性體驗。

根據訪談大綱，以及您認為重要的部分，我們會進行一次到數次的訪談。訪談的過程中將進行錄音，以利後續逐字稿的謄寫。錄音檔將以密碼保護，我也將親自進行謄寫逐字稿的工作，並以代號取代有關於您、可供辨識的資料，以維護您的資訊不至洩漏的權益。在必要時需與他人討論時，我也將不會透露您的身份與資料。

在完成逐字稿謄寫後，我將與您聯絡，期待可以得到您對逐字稿內容的確認，或是進行補充的訪談。最後，在完成關於您訪談內容的描述後，我將與您再次聯絡，以期本研究對於您個人如何理解的陳述，盡可能符合您的情形。

如果我有幸可以與您進行訪談，並且您也清楚了研究的目的、訪談的目的、資料運用與保密的原則、後續資料確認與編碼確認的原則，請您在本同意書上親筆簽名。在研究中，您隨時可以決定是否繼續參與本研究。非常感謝您的參與與協助！

研究生：王泰傑
民國 99 年 月

訪談同意書

我知悉自身的權益與研究所需的付出，並自願參與研究。

參與者簽名：

日期：中華民國 年 月 日

我願意承諾以上各項陳述，以維護參與者應有的權益。

研究者簽名：

日期：中華民國 年 月 日

附錄四

文本分析範例

文本分析編號：B

第一次訪談記錄

【文本】

B1-0076P：就是說，像一開始的時候呢。好我就講說那個不是最近一次的靈性體驗，就是好久好久以前的，最開始的一個靈性的體驗呢，就是我剛剛才接觸基督教的時候。

B1-0077I：大概什麼時候

B1-0078P：好久好久了，十幾年前了，然後呢，有一天我就是很為一個事情難過，我就是難過到就是睡不著覺，那個時候我就是沒有辦法入睡，我就是一直被困在那個事情裡頭那樣子。然後我就很傷心，我記得我在那邊一直哭，然後我睡不著，後來呢就是

B1-0079I：可以知道大概哪一類的事情

B1-0080P：工作上頭的事情，對，然後後來呢，我就聽到，我就在我的腦海裡頭，就是我意識，冒出來一句話，就是說，一天的煩惱一天當就好了。你就知道那是聖經裡頭的話，這個念頭一出來的時候，那個時候我沒有唸過這一句話，就是我完全，就是我的信仰的過程，我跟別人不一樣，就是我完全沒有經過慕道那個階段，完全沒有，所以我並不了解那是聖經裡頭的話。所以當這個東西一出來的時候，就我的煩惱立刻就全部都沒有了，我就在下一秒鐘二秒鐘，我就睡著了，就是很大的平安這樣子，對。

B1-0042P：是超感官的，對，就是說跟你的一般的那個邏輯不太一樣，就好像說你這個時候，順著我們的邏輯，我應該是悲傷的，可是我卻沒有，那這個就是一個超越的，對啊。

B1-0048P：對，因為它就是，就是你不可以用一個很制式化的，覺得等々等々等，我就一定會有這樣子，有一點點像是一個禮物一樣，它就是有時候就是突

然來了，然後你就經驗，但是你知道說，在我們的存在這個狀態底下，好像還要有，好像還有另外一個樣子

【意義單元】

一個 B 印象深刻的靈性體驗，是在剛剛才接觸基督教的時候（B1-0076P）。那時 B 的注意力停滯在工作中的一件事情上，思緒無法離開，內心也難以平靜，沒有辦法入睡，一直被困在那個事情裡頭，就很傷心...在那邊一直哭，（B1-0078P）。在不知道怎麼解決，且沒有預期的情形下，B 接收到一句話，在我的腦海裡頭，就是我意識，冒出來一句話，就是說，一天的煩惱一天當就好了（B1-0078P）。這個 B 不曾讀過，也不知道從何而來的句子並沒有驚嚇到 B。它帶著強大的安定力量，幾乎就是立即的，洗掉了 B 的憂愁，安慰與撫平了 B 不安的內心，當這個東西一出來的時候，就我的煩惱立刻就全部都沒有了，我就在下一秒鐘二秒鐘，我就睡著了，就是很大的平安（B1-0078P）。B 身體的放鬆與得以進入安息，也反映了內在感受到的極大平安。

從這個經驗，B 意識到靈性體驗不同於日常生活中與周遭事物遭遇的情形，也因著這個經驗似乎違反了 B 對於事情的常態的理解，而顯得是超越的。B 形容這個經驗是超感官的...跟你的一般的那個邏輯不太一樣...順著我們的邏輯，我應該是悲傷的，可是我卻沒有，那這個就是一個超越的（B1-0042P）。B 在完全沒有預期的情況下，體驗到了意外且馬上生效的內在安定，對 B 來說，這經驗就像是一個 surprise party，有一點點像是一個禮物一樣，它就是有時候就是突然來了，然後你就經驗（B1-0048P）。也由於這個經驗的極端真實，B 也開始思索到，世界可能不只是現在這個模樣而已，在我們的存在這個狀態底下...好像還有另外一個樣子（B1-0048P）。

【現象脈絡】

B 被十分在意的事情困住，沉浸在傷心中，無法逃脫。身體的調整功能像是壞掉了，哭泣不停，B 像是失去了控制身體的主人位置，也失去了對自己心思的掌握。在這樣失去主導的情形下，一句話像是穿透自然界與超越界的疆

界，進入了 B 的內在，活脫脫的跳了出來。B 清楚地知道這並非來自他自己的記憶，也感受到了這句陌生的話夾帶的巨大平安，而身體立即就被馴服了。在剛成為基督徒，對於聖經的語句還陌生的狀態下，B 經驗到一個主動介入到自己的困境中的力量。這力量句子的型態出現，但卻不是透過聽覺，也不像是記憶的喚醒。這個經驗的發展是極端地與 B 以往的類似經驗不同，但 B 又是那麼快速地得以擺脫情緒上的受困，B 難以忽略這個奇異的經驗。心裡存著疑問，B 隱約地意識到自己對世界的理解可能還不夠全面。後來當發現這個句子出現在聖經中，B 理解到這或許是一個來自上帝，至少是與上帝有關的神祕經驗。

【結構主軸】

相對於世界的躲避性，海德格也提到了客體的躲避性，「人總是使他的日常存在關係到這些客體。日常使用的工具，不加思慮而做出的身體運動，所有這些都變得透明了。僅當它們遭到損壞，人們才注意到它們。...在損壞中，直接從世界中出現的客體的意義暫時顯現出來。（Palmer, 嚴平譯，1992，頁 152）」

當身體健康、運作良好時，我們知道身體在，但很少意識到身體處在一種什麼樣的在，也很少意識到是自己在控制著身體，所以身體運作良好，或者是身體本身就自行運作良好了。所以，當身體不受控制的哭泣時，我們意識到身體似乎不似平常以為的那麼在我們的掌握之下，當內在有著止不住的傷心難過，我們也才意識到裡面似乎住了一個不完全受我們控制、可是又像是屬於我們的事物的存在。這樣的意識，讓我們揭開了日常的遮蔽，給了我們一個機會去凝視那習慣又陌生的內在。也是在這樣的凝視中，我們體會到自身的存在，體會到世界的實在。在這樣超常的凝視與體會中，我們感受到存在似乎有了轉變，像是進入更深的存在，像是一種存在意境的跳躍，也像是對自己的超越。

「如果悲傷與痛苦對個人的成長，有時候是必要的，那麼，我們就應該學會不要自動地保護別人使他免於痛苦跟悲傷，好像痛苦跟悲傷永遠是壞的一樣。有時候，為了最後的好結果，它們也可能是善的、是可欲求的。不讓別人

經歷自己的痛苦，挺身防止他們受苦，都可能會變成一種過度的保護，而這反而是對一個人的本然及內在天性和未來發展缺乏尊重。（劉千美譯，1988，頁10）」在悲傷中體會到超越，可以讓人不至於對於悲傷、痛苦或其他所謂的負面情緒過於畏懼，而不願意品嚐絲毫，甚至全面地否定負面情緒的價值。也因著認識到靈性的體驗不總是發生在順遂、平靜無波的心理狀態下，個人可以放心地去品味人生的各種事件，而不必擔心自己離開了靈性的道路，離開了真正的存有。最後，人或許可以接受並更深入地體會著「痛苦也可以引人向善」這樣的觀點。



文本分析編號：B

第一次訪談記錄

【文本】

B1-0489P：對，那我就會說，那你為什麼也不過來試試看那樣子啊，好讓我們可以有更多的一起討論，因為我們認識的人已經很少了，呵呵但是就是，所以還是他一樣那樣子，對。所以明確表現跟不表現那個，那就是說你跟他是不是好朋友啊。如果是好朋友就有討論，如果不是的話，你們就不必去引起，就是辯論沒有用啦。這種東西沒有辦法，辯論是無益的，所以就，互相尊重就好，那樣子。

B1-0490I：辯論是無益的

B1-0491P：對啊，因為他是一個超越的一個存在的狀態，你怎麼去辯論，因為他就已經是抓不到、摸不到、看不到，你怎麼去辯論呢，那很可笑啊。

B1-0492I：老師，你是不是說，因為辯論用的大部分是理性，而且大部分是講共同的經驗才有辦法形成辯論的基礎，可能在這兩個人

B1-0493P：對對對對，而且你辯論是要做甚麼呢？你只是要證明說有這樣子的存在，那樣子，啊如果我說有，你說沒有，那因為我的經驗是這樣，你不能否認我的經驗吧，但是又沒有發生在你的經驗上，所以你很難相信。

【意義單元】

B 可以與之分享討論靈性體驗的對象不多，有機會談論到這主題時，就會鼓勵朋友和他作伴，來探索靈性的世界。B 會說，那你為什麼也不過來試試看那樣子啊，好讓我們可以有更多的一起討論，因為我們認識的人已經很少了

(B1-0489P)。只是 B 也發現許多朋友還是會待在本來的、與靈性疏遠或排他的靈性的位置上。面對這樣的拒絕，基於自身的經驗，B 知道相信必須有經驗為前提，並且這類的經驗是難以用語言把握住的，也就不會更用力的邀請或證明靈性的存在，而導致辯論的情況。B 說，如果是好朋友就有討論，如果不是的話...就不必去引起...辯論...這種東西沒有辦法...辯論是無益的，所以就，互

相尊重就好 (B1-0489P)。B 知道，它是一個超越的一個存在的狀態，你怎麼去辯論，因為它就已經是抓不到、摸不到、看不到，你怎麼去辯論呢

(B1-0493P)。雖然期盼有人可以分享與討論，B 自己也知道這樣的事情不是日常生活中會時常遇見的，也不是人的理性會自然產生的認識，也因此，所需要的是一種基於經驗的相信。B 希望，即使沒有類似的經驗，至少能不否定別人的體驗。B 知道，因為我的經驗是這樣...但是又沒有發生在你的經驗上，所以你很難相信 (B1-0493P)。

【現象脈絡】

目前，B 似乎少有靈性旅程上的同伴。透過一些分享與邀請，B 期待有人可以加入他的行列。但這個邀請觸及的，似乎是個敏感的地帶，人們的立場雖不一定是公開的，卻常常是堅持不動的。意識到這主題的敏感，跨越原有的存在邊界是需要有所體驗，以及靈性體驗無法透過語言上的切割真假來加以召喚這事實，B 選擇站在給出邀請但不推銷的位置。

【結構主軸】

「Paul Tillich (1951)認為，確定上帝的存在與否認其存在同樣都是無神論的。上帝是存在本身，而不是一種存在。（引自郭本禹、方紅譯，2008，頁 173）」當人本真地存在時，會遭遇到必須在不同程度的未知下給出決定的挑戰。這樣的未知，多是屬於理性上的未知。而語言作為人理性上去認識與掌握世界的工具，但是當人在面對存在中的奧秘時，很難給出語言。但類似上帝或超越者是否存在，這個關切到人的存在本體性質的界定，同時又超過人理性探索範圍的東西，就會造成討論上的困難。而如果硬是要用理性與語言來發現上帝的存在與否，最後所得出的結論，不論結果是肯定或否定，都是在肯定或否定一個非上帝的東西，因為超越者本身無法被語言與理性所捕捉。在面對這個議題時，人所能給出的，就是信仰。

文本分析編號：E

第一次訪談記錄

【文本】

E1-0081P：你聽過這個名字喔。他常常在禮拜一晚上，那時候應該禮拜一，在某天晚上，他有非常，他在講課，看一本書，就是看那個賽斯書。賽斯你知道怎麼寫喔。賽斯就那一系列的，他說他正在講，那個時候好像正在講健康之道喔，就在講身體的那個，健康之道是那個賽斯書的最後一本。那一本我後來，因為後來那個作者就死了這樣子。所以去聽的時候，就覺得很有意思，因為他就在講疾病，然後他台下其實很多人就是癌友，各式各樣的癌病的癌友，還有一些聽得出來是精神疾病的人，有的是家裡帶來，有的是自己來，是怎樣。然後就覺得那個整個氛圍非常的有趣，他在講那個疾病是怎麼，疾病的意義是什麼，那個東西非常打動我，就覺得跟我們一般在說疾病是完全是不一樣的說法，所以引起了我的興趣，所以就聽他那些演講。然後又跟這個諮商師、心理輔導師又談，談了好一陣子以後，所以一邊聽演講的時候就開始去翻閱那些書。

E1-0083I：老師，他怎麼說疾病？

E1-0084P：他基本上說疾病，他說身體是心靈的一面鏡子，身體是心靈的一面鏡子，他說你的身體的病其實是一個心靈的呼喊啦。所以他常常會說，甚麼樣心靈的呼喊會生什麼樣的，應該是反過來講，你生什麼樣的病，你就要去想那心裡面的最深處的那個呼喊是什麼，不一樣。然後他說，乳癌可能你要呼喊的是什麼，你的肺癌是什麼，或者是你若是肝癌是什麼，那他有他一套的說法，我們不用講很細。

E1-0097P：那個不管喔，但是我個人的經驗就是，雖然我不信任何的上帝，也不信耶穌，也不信佛祖，也不信什麼，可是我就感受到，好像的確是有一個偉大的什麼者，我不知道怎麼稱呼他，那個是遠遠比我們要更偉大的多，更高更那個。我覺得我無法名之，因為我不覺得他是個人哪，你就會覺得他真的是有

一個造物者，或者是一個很神秘的宇宙的力量，他的確是，我也不能說他是無所不知，因為我不相信，我不會去解釋這個，說他是無所不知。然後到了後來，所以我就覺得，有一個 Higher than yourself 的東西，我無以名之，我就稱他 all that is 一切萬有好了，沒有關係，一切萬有好了。可是那個人又不是一個可以具體想像的耶穌，或是佛祖，然後會有人說佛祖怎麼說怎麼說，會有人說耶穌怎麼說怎麼說，或聖經怎麼說怎麼說，我看的書裡面，他都不會這樣，可是他說得很多道理，他都會說耶穌也是他某種，就耶穌或這些先知，或這些各種宗教的這些偉大的這些人，也是他的聲音之一，類似，就是他派他們來，就是這些人其實都在說，我應該這麼說，這些其實都在說一個同樣的事情跟同樣的真理，只是必須有不同的樣貌出來說，因為有些人要聽佛祖聽，有些要佛教，有些要宗教，還有其他的回教什麼什麼喔，這些偉大的人物。那有些人可能就是像我們這種不信任任何教的，就是要透過一個，你告訴我世界上沒有上帝，可是有一個偉大的造物者，我覺得那個有打動我，我不是無神論者，但是我相信有一個稱之為上帝的，或稱之為神的那個東西存在。我說多神論嗎？也不是，因為我沒有辦法說我是信這麼多神麻，也沒有，所以我覺得那個經驗對我學心理學的人來講，或對我一路都是沒有宗教信仰的人來講，是有意義的，就是你知道，因為我覺得從前所有的問題都是，所有的問題都在靠自己來解決，因為自己既不求神，也不拜佛，我也不算命，所以一旦碰到這樣的問題的時候，我到底要如何去解釋呢，我找不到理由，我沒有辦法去跟上帝控訴，我也沒有辦法去說這是我的業力，完全沒有辦法這樣來解讀我自己，呵，因為很多人會用這種方式，就每個人用每個人的方式 OK 麻，我是在這裏面讓我找到，讓我 OK 了，就是耶懂得說原來我的生病是因為反映我心裡的渴望，我心裡的一些情緒的需求被壓抑，或什麼什麼，就是那個開了我一條路。

【意義單元】

一直以來，E 有足夠的能力可以處理生活中的種種挑戰，也能理解且接受各類事情的結果，而不太需要依賴他人，更不需要依賴宗教的力量，就可以安

心自在的過日子。只是，意料之外的癌症的發生，是一個空前的困難，也帶來了E一個大疑問，在過往一切都安排得很好的狀況下，E難以解釋事情怎麼會是這樣的。這個疑問難以持續地以疑問的方式存在著，E希望可以有所理解，卻也發現自己過去的解釋系統派不上用場，因為自己既不求神，也不拜佛，我也不算命，所以一旦碰到這樣的問題的時候，我到底要如何去解釋呢

(E1-0097P)。E試圖用一些宗教的講法可以解釋自己的罹病，也沒有成功，再加上自己不是基督徒，即使心裡不滿意得到癌症的事實，也沒有立場去跟上帝抱怨。E說到，我找不到理由，我沒有辦法去跟上帝控訴，我也沒有辦法去說這是我的業力，完全沒有辦法這樣來解讀我自己(E1-0097P)。

E意識到自己需要一個新的理解，但也不知道往哪裡去可以找到自己所需要的新理解。E不清楚這個新理解會帶給自己什麼，但清楚地知道自己需要它。直到在朋友的邀請下，有了與心靈治療師的對談，聽到了可以加以考慮的觀點，由此開始接觸到賽斯的體系。後來在演講中聽到了從賽斯的觀點來理解生病，E找到了自己的理解可以落腳的地方。E說，他在講那個疾病是怎麼，疾病的意義是什麼，那個東西非常打動我(E1-0081P)。在這個新的系統中，E吸收了一個陌生的、但又能解開心中疑惑的疾病觀點，從賽斯的觀點來說，身體是心靈的一面鏡子...你生什麼樣的病，你就要去想那心裡面的最深處的那個呼喊是什麼(E1-0084P)。

從這個視野來觀看自己的疾病，E找到了讓自己滿意的理解，隨著這個理解的逐步擴充，E感到心安，也越來越信任從這個觀點來詮釋自己的生病，像是離開了沒有理解的陰暗隧道後，重新找到光明。我是在這裏面讓我找到，讓我OK了，就是懂得說原來我的生病是因為反映我心裡的渴望，我心裡的一些情緒的需求被壓抑...那個開了我一條路(E1-0097P)。

【現象脈絡】

癌症的消息炸毀了E過去努力地構築的對自己的世界的理解，這個理解的垮台搖動了E內在的生存基礎，在斷垣殘壁中試圖重建的E，理解到過去的建材

與結構方式派不上用場了。在個人歷史中，宗教沒有帶給 E 更好的觀看世界的位置，現在的 E 也感覺不到這個被放在一邊的材料可以突然變得有用。同時，重新擁有一個足夠穩固的世界觀的這個需求，催逼著 E 走出自己熟悉的領域，去接觸了過去不會考慮的機構與人士。

在嘗試走出疆界後，E 發現了一種新的視域。在多一些接觸與吸納這個全新的視野後，E 感覺到內在有了共鳴，疑問所夾帶的沉重感似乎減輕了，E 開始更多地相信這個新的觀點就是自己在尋找的。跟隨著這個相信的一些進一步的閱讀，也印證了 E 的相信是值得的。就這樣，E 有了越來越多的希望感，也可以更放心地跟自己的新處境相處。

【結構主軸】

「Rodgers 與 Cowles(1997)提出『受苦 (suffering)是一種個人化、主觀的且複雜的經驗感受，主要特徵是個人位於某種威脅的情況下，對個人造成強烈的失落感受，以及接收到個人完整性、自我性及人性尊嚴的失落。』受苦與疼痛在某些部分類似，但並非完全相同。受苦可能會在嚴重疼痛的情況中出現，但假如疼痛的原因是明確的並且對個人而言不是一種威脅，則受苦的情況並不會出現；然而若騰動發生在慢性病人身上，或者疼痛的意義表示可怕及悲慘並且是個人無法控制的，則會出現受苦的經歷(Younger, 1995)。(洪彩慈、駱麗華，2000，頁 73)」E 在得知罹患癌症的前一兩月內，還沒找到如何去理解癌症在自己生活中的意義，而舊有的生活意義的解釋力也此時隱退了。這個意義的失落與真空，抽掉了如何生活才對的基礎，這讓疼痛的感受格外地需要忍受。疼痛成了不只是疼痛本身而已，這疼痛成了一種受苦。