

第一章 緒論

第一節 研究動機

生命對我來說是神秘的，如何過幸福的人生對我來說也是像是個謎。

從小，我一直在找尋人生活著的意義，懷疑著人們是如何在死亡與生命不確定性的陰影下過著他們有限的生命？大學時接觸到基督教會，我曾經以為我找到了人生的意義和努力的方向，但是我卻遇到了讓我必須離開的事件，離開曾經帶給我許多宗教經驗和成長的教會。離開了這個教會，在我心中也隔離了我在這個教會中與神連結的宗教經驗。德國的心理學家 Erich Fromm 說過” **If I am what I have and if I lose what I have who then am I ?**(Quotes Daddy, 2010) 這句話讓我有深刻的感受，當我信以為真的世界崩解了，我還能相信什麼？我還擁有什麼呢？

接下來我開始進行靈性探索的旅程。我去參加靜坐、催眠、靈修課程，去找靈媒了解我的前世。在我的心中我始終有種想要離開世俗的一切去做靈修、奉獻的念頭，曾經有一次我又以為我找到我可以專心靈修的地方，卻被我的母親和我的姐姐把我拉回頭，我媽媽看過許多被所謂神棍欺騙的例子，所以她認為我是被騙的。但是在我的心裡卻有不同的想法。就在這個時候，我遇到人生中另一個挫折，曾經帶領我信仰的幾位朋友都走向和信仰不同的路，有人失去信仰，有些人選擇放縱的生活。對我來說這些都和我心中所相信的信仰是不同的，於是我只能走自己的路，選擇和他們分道揚鑣。我開始懷疑宗教信仰到底對人有什麼用？我開始想，熱衷於追求神的人也不見得能過著道德和幸福的生活。於是我開始過著世俗的生活。但是，我的想法還是圍繞在和神、靈性有關的事情上，這樣的世界觀與想法和我身邊的人其實是不一樣的。漸漸地我體認到，世俗的生活也不見得適合我。於是我再一次尋找、重建跟神的關係，這一次我知道我得從廢墟中把丟掉了的自己找回來。經過了許多年，我回頭想那段剛開始與神建立關係的過程，那些快樂、那些成長，都是真的，不因為後來發現引導我的人或教會出了問題就應該完全被我否

定。如果這是事實，那神是什麼？我的經驗到底是怎麼一回事？

而在我接觸不同的宗教，得到不同宗教經驗的過程中，我發現了宗教經驗的相同性，我慢慢對自己曾經有過的宗教經驗有了不同的想法。於是我進了宗教研究所。在其中我學習了去用學術性、邏輯性的角度來認識宗教，學習以心理學、社會學的角度來了解人和宗教的關係，在學習的過程中，我在內心裡不斷重新檢視我的宗教經驗，並且重新建構我的人生觀和世界觀。希望，透過寫作這篇論文的過程，將我從我的宗教經驗以及信仰過程跳脫出來，從深描中去理解自己，重新建構我的生命意義，然後，能夠更加接受自己與自己有過的經驗，感受與自己生命的連結。

第二節 研究目的

本研究希望透過自我敘說的過程，找出作者的宗教、神祕經驗的內容與脈絡，並且研究存於其中的意義結構。進一步從作者本身的文本中對自己的生命和經驗進行理解與解釋。

心理學從 William James 開始，對宗教經驗的研究焦點放在對自我(self)的研究(丁興祥、張慈宜、曾寶瑩、王勇智、李文玫譯，2006)。在體驗過宗教經驗之後，人們怎麼面對他的生活、怎麼選擇他的生活、這些經驗對他的生活產生甚麼影響？本研究一方面提供作者做自我的經驗的省思與自我重建，一方面提供未來相關研究參考。

第二章 文獻探討

文獻探討從不同角度探討宗教經驗、神秘經驗的內容與解釋、在作者這些經驗之中價值觀及神義論概念的轉向，作者在經驗中所遇到的與社會的價值觀的遭逢，以及作者真正想要追求的幸福真義，研究選擇了四個相關的方向進行文獻探討：一、密契主義、神秘經驗與超個人意識經驗的相關學說。二、與神義論相關的理論。三、社會對個人的影響：Peter Berger 的理論。四、幸福的真義。並且以其作為作者研究分析進行理解與詮釋循環的前理解概念。

第一節 密契主義、神秘經驗與超個人意識經驗的相關學說

一、密契主義

在靈性探索的過程中，人們著迷於與神靈連結的感覺，類似的感受，也同樣使得許多不同宗教的人投入宗教生活的追尋。William James 將這種現象稱為密契經驗。耶魯大學 Louis Dupre(1972)認為「朝向密契合一的驅力是一切宗教生活的基要原理，若無這種趨力，宗教將淪為呆版的儀式主義或枯燥的道德主義。」(傅佩榮譯，2006)可見，與神合一的密契經驗是宗教迷人之處。

Bernard McGinn(2007)認為這種「神秘意識」對人的影響不單單只是停留在對「神」的新的或特別的感知，這種「意識」能夠介入人的知覺並且重構主體，使得經驗者更進一步去理解、認同並且活出此恩典。在與神接觸的過程中，人會直接感受到神的愛，間接上，人會感受到某種傾向或驅動。人會將這種經驗經過意識上的理解、洞察、判斷及抉擇。這種與神接觸的經驗能夠變化和更改人在在「愛」與「知」的活動。(鄭維亮譯，2008)

(一)密契意識的內容

William James(1902)認為密契意識的輪廓是：樂觀的、泛神論的、或至少是悲觀主義的相反。密契經驗的狀態是：與絕對合一，也意識到這種合一，它

不受地域或教條的差異而改變。(蔡怡家，劉宏信譯，2001)

密契主義包含四種特性(蔡怡家、劉宏信譯，2001):

1. 不可言說：經驗過密契經驗的人，會說它不可言傳，只能直接經驗它。
密契狀態比較接近感覺狀態。就像有談過戀愛過的人，才能了解戀愛的滋味一樣。
2. 密契經驗也是一種知性狀態，它們是一種洞見、啟示，充滿意義與重要性。
3. 頃現性：密契狀態無法維持很久。除了少數例子之外，它的極限是半小時，最多一兩小時，之後就陷入日常生活的狀態。當經驗消退時，通常只剩下模糊記憶。但當它再度發生，卻可以被認出來。
4. 被動性：雖然密契主義的來臨可以經由預備性的刻意操作激發，例如集中注意力。但是當這種特別的意識來臨，密契主義者會覺得自己的意志好像中止一樣，有時真切地覺得好像有個更高的力量將他握住。

(二)各宗教傳統內的密契悟證

1. 印度自古以來的密契訓練稱為瑜珈，「瑜珈的意思就是個人與神聖實驗性的合一。」(蔡怡家，劉宏信譯，2001:475)藉著持久的練習：飲食、姿勢、呼吸、理智上的專注以及道德修煉，以達到合一的狀態。瑜珈修行者稱為進入『三摩地』的狀態。(蔡怡家，劉宏信譯，2001)
- (1)在伊斯蘭世界，蘇菲派與各個托鉢僧團體擁有密契主義的傳統。(蔡怡家，劉宏信譯，2001)阿爾－葛扎里(波斯，十一世紀)在自傳中提到，「蘇菲主義的終點是完全與上帝合一的狀態，那些直覺以及之前發生的狀態，可以說只是進入的門檻。」(蔡怡家，劉宏信譯，2001:479)
- (2)「基督宗教始終存在著密契主義。」(蔡怡家，劉宏信譯，2001:481)藉著祈禱或冥想，可以獲致更高層次的密契經驗。「祈禱的第一目標就是將心靈從外在知覺中超拔出來，因為這些外在知覺會妨礙心靈對理想事物的專注。」(蔡怡家，劉宏信譯，2001:481-482)譬如在『神操』手冊中，依納爵建議門徒「以一系列漸進努力的方式想像聖境，以排除知覺。這種訓練的頂點是一種半幻覺的單一觀念狀態，例如，內心完全由一個想像的基督形象佔領。」(蔡怡家，劉宏信譯，2001:482)

二、榮格對神秘現象的解釋

榮格對於諸多神秘現象，多認為是心理情結的顯現。榮格認為所謂的情結(complex)，都涉及個人與集體無意識。而且，情結是個人和集體無意識的共通之道。對於個人所得到的種種神秘經驗，他認為這些都是本我(Self)的顯現，它促成對個人實存意義的全方位體認。

榮格認為集體無意識是心理成長的泉源，因此在意識和無意識之間建立合理的關係，對個人的心理健康很重要。他認為在自我、本我、意識、無意識之間良好的互動溝通下，個人才能完成「個體化」，感受到自我的獨特性，也能和人類實存的經驗之洋相通。(蔣韜譯，1997)

榮格認為人有一個自我，做為意識場域的中心。「自我是人類心裡生活的必要部分。」(朱侃如譯, 1999)這個自我整合人的經驗，它決定那些意識內容應該被留存，那些內容應該被忽略，使得我們能夠有效的整合資訊。而且，「自我使人的意識聚焦，賦予我們意識行為意義感和方向。」(朱侃如譯, 1999)

榮格有非常豐富的靈性經驗，但是他卻不相信神靈的存在，他真正有興趣的是和神靈相關的心理經驗。他不像 Freud，認為宗教不過是人性壓抑的結果，相反的，他認為人有普遍的宗教的本能和追求，而宗教也是人的心理生活中，和他所謂的集體無意識相關聯的一部份，而個人透過這種向心靈深度的追求，有助於個人的發展。

在榮格的心靈地圖中，人的心靈表層，存在著的是人格面具和自我(ego)。自我是一個人們面對外在的一個強有力的意識中心，是心靈的多個意識內容間的聯絡中心。自我從受到外在的刺激和衝撞中發展。自我經驗到的是「心靈」的自己，當自我經驗到與身體合一時，才能夠意識到身體的知覺，自我可以和亦是分離。在人的心靈中，心理內容會集成「情結」，「情結」影響著個人執著的追求。

榮格認為人的心靈現象是以本我為核心去運作的。包括同時性的巧合、神秘力量的引導、特殊事件給人的意義感等，都是本我在幫助自我更全方位認識自己。本我就是人內在的神。當人自以為聽到神的聲音和回答

時，其實是本我在反應。當人的自我向本我開放靠攏時，人會有一種不受影響的品質，不會短視近利、自私、不安。當意識向潛意識開放，人可以逐漸達到「個體化」的統整心理發展，達到實現自己的狀態。

對夢的看法，榮格認為大多數的夢都是將隱藏在內心深處的事物帶到意識的補償作用，但他也認為少數的夢具有其它的運作方式，如前瞻性或者超感官預測性質的夢。榮格非常重視夢和潛意識的創造性。但是他強調潛意識的內容應該以「今生今世」為目的，所有的體驗應該回到現實。他認為保有愉快的現實性，是正常生活的保障，才不會像尼采一樣失去現實世界的根。

三、神祕經驗作為一種審美經驗

尼采認為人人要把握世界，最本真的方式，是詩性而非邏輯性的。「因此首要任務是回覆原始詩狀態，打破意識形態對語言的邏輯強制，恢復語言的詩性—朦朧性、晦澀、神祕性和多義性、歧異性以及無限能產性，進而學會在孤獨中與萬物交感，一切生成都想與我學習言談。」林語堂認為神祕主義是看待世界的一種觀點、一種態度。他認為「任何一個敢於和神有交通而在禱告時說「你」的人，實際上是一位神祕主義者，這包括一切基督徒在內。」在「看見神」書中，Deepak Chopra(2002)提到，「宇宙不過是量子湯。以每分鐘上億位元的資訊轟炸我們的感官」。「幸而有心智和頭腦，使我們認識到，以密碼形式置入漩渦式的宇宙中最有價值的存在物是：形象、意義、美、真、愛。」「神祕主義和一般人並非截然不同。他們只是較好的量子領航員。」「他們旅行到過度地帶更靠近神的地方。我們可能去那兒享受片刻的喜樂，聖者和神祕主義者發現逗留在那兒更久的秘密。」(王季慶譯，2002)因此，神祕主義可以說是一種人類以較美好的角度看待世界的方式，是一種審美經驗。

結語：

不同宗教都有密契經驗的內涵。這個與萬有合一的迷人經驗引導人進入宗教的神聖殿堂，在經驗中被銳利了、提升了的意識狀態影響了許多人。聖依納爵的密契主義使他成為世界上最有實踐力量的人之一。但密契意識所鼓

勵的這種出世態度也可能使意志薄弱者陷入由實際生活過度抽離的狀態。無論如何，密契經驗仍是許多人在世最大的安慰。如同聖十字若望所說「只要有一個這種使人陶醉的安慰，就可以作為靈魂在世所承受之一切勞苦的報酬。」(蔡怡家、劉宏信譯，2001)而 Dupree(1972)也認為整合是一切宗教經驗的終極目標。「密契合一完成了這種整合，自我在其中被提升脫離它的孤立處境，恢復了原始合一的境界。它克服了存在之根本的「異化」，達到合一。在這個時候，人的終極夢想得到完全。」(傅佩榮譯，2006)

四、意識與超個人經驗相關理論

(一)人的多重意識狀態和超個人經驗

超個人學研究的是人的多重意識狀態。心裡學和人類學大多將焦點集中在人平常的清醒狀態，而不注重其他意識狀態。傳統的超個人學，如瑜珈行派、默觀傳承等即是為了誘發多重意識而設計的。(易之新、胡因夢譯，2003:32)

佛教、瑜珈行派及吠檀多心理學清楚的描繪出超個人階段的發展，並提供了體悟這些境界的方法。(易之新等譯，2003)佛教認為人有八種意識狀態:眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶。Goleman 認為佛教的修行是以禪定轉化正常向度中的焦慮、需求和自大，使注意力的習慣改變為更高層次的超常意識的狀態，而「成佛」乃是高層意識的整合，高於近代發展心理學所提出的任何一個意識階層。(易之新、胡因夢譯，2003)

超個人經驗(transpersonal experience)的定義為:存在的認同感與自我感(sense of identity or self)超越了個人的範疇，擴大到人類、眾生、心智與宇宙性的經驗。(易之新等譯，2003)超個人經驗經常能引起戲劇性的、持續有益的心理變化，提供一種意義和目的感，消除存在的困惑，一次的超個人經驗，就能改變人的一生。(易之新等譯，2003)Frances Vaughan 認為榮格是最早體悟到超個人經驗價值得心理治療師之一，榮格提到「處理神秘經驗其實是真正的治療，你一旦獲得神秘經驗，就會從病態的詛咒中釋放出來。」(易之新等譯，2003)因此，超個人經驗可以被視為是一個將個人危機化為轉機的治疗方法。

(二)真我與靈性層次之概念

希臘的 Delphi 阿波羅神殿門柱上刻著著名的一句「know thyself」幾千

年來一直提醒著人們要去認識、了解自己。人可以容易的知道許多外在的知識，但是關於「我是誰」的問題，始終是人的一個難題。

1. 與真我認同的意識狀態

李安德(若水譯, 1992)認為「我」不是客體我，而是具有主體性的真我。他認為，Erikson的「覺識中心」、Rogers的「我的超越性中心」、Lilly「更深的自我」、Deikman「觀者的自我」、Rank、Frankl, Assagioli「靈性的自我」、Frankl「靈性中心」、Assagioli「純粹意識的中樞」、Assagioli真我、Berger「超越性的主體」所談論的都指向一個「真我」。(若水譯, 1992)

李安德(1992)提到與真我認同，是比較正確的自我認同，當人與真我產生認同後，會有比較穩定的情緒、能無條件自我接受和自愛、肯定存有(being)、擁有統一整合的中心並且能意識與自我認識的擴展、比較平衡的發展、比較可觀而正確的觀察能力、充滿活力、改善人際關係以及得到更深更真的自由等，而發掘真我的經驗，有如覺醒的經驗、自我超越的經驗。(若水譯, 1992)

Ken Wilber進一步提出，人類最深層的認同，跟宇宙的絕對或終極實現是同一種狀態，亦即所謂的梵我、大道、法身、阿拉或神之源頭。而這樣的意識狀態才是唯一真實的意識狀態；其他所有的意識狀態基本上都是幻覺。(易之新等譯, 2003)

2. 靈性或超越的層次

在「超個人心理學」書中提到，Frankl認為人具有三個層面：身體、心理和靈性的層次。他說「人一但進入存在、人格的核心時，不只是個體化了，也同時整合起來…唯賴靈性的中樞，才能確保人的一體及整合性。」(若水譯, 1992) Maslow到了晚年將他的需求層次論在自我實現上增加了自我超越這一項，他認為：「人有一更高及超越的本性，這是他的存在本質中的一部分。」(若水譯, 1992)

(三) Ken Wilber 意識光譜

Wilber結合赫胥黎長青哲學的概念提出意識光譜的概念。他認為人類的人格本是宇宙意識的多層次顯現，從上而下代表越來越窄化的認同感。

光譜的次第分為：

大心境界—處於這種境界時，人認同的是宇宙和一切萬有。根據長青心理學，這個境界才是唯一真實的意識狀態，其它意識狀態都是幻覺。

超個人帶—在這個階段個人不再意識到自己與一切萬有的界分，其認同感也不再侷限於個人有機體的範圍之內。

存在階層—處於這個階層的人完全認同存在於時空中的身心有機體，自他之分、有機體與環境得界分確立。理性思維活動與個人意志在這個階段發展。

「自我」階層—處在這個階層的人不認同身心有機體，僅認同內在心像，處於靈魂與肉體分家的狀態。

陰影層—一個人緊跟窄化的「自我」某些人格面具認同，認同貧乏而不正確的自我形象。

一個人可能存在光譜之間不同層次，而意識層次在光譜不同層次，代表著不同的認知模式和潛意識活動。Wilber 認為人在意識認同的擴大，意味著脫離封閉的認同感，往更開放寬廣的境界演化。（易之新、胡因夢譯，2003）

結語：

李安德、Frankl、Maslow 和榮格都提出了人的存在和心靈有著豐富的內容。榮格認為人以自我（ego）為面對外在的意識中心，但是真正運作心靈的掌舵者卻是本我（Self），人要透過與本我的親近，才能達到個體化的統整心靈發展。這樣的心靈發展層次，和 Frankl 以及 Maslow 所提出的靈性和超越的層次似乎有共通性。Frankl 和 Maslow 都認為靈性與超越的層面是人的內在固有的一個部分。因此人總是會需要透過靈性來整合自己、透過不斷地超越來達到自我實現。而超個人心理學更提到透過修行方法，感受較高層次的超常意識狀態、與更高層次的意識認同，能夠改變人的一生，使人產生慈悲、關懷心與意義感，走出自身的困境。

第二節 社會對個人的影響

人出生在這個早已架構好的社會之中，接受社會和家庭所給予的保護和教化，也同時受到了來自這個社會的限制。父母、學校師長以及社會輿論、媒體不斷傳遞給我們某種價值觀和世界觀，使得活在其中的我們成為社會要求的一個標準的成員。到底在這其中個人有多少自主權，對於社會這股無形的力量個人有多少自覺？意識到社會的影響力之後，個人的行為會有甚麼變化呢？經過以現象學為基礎的研究，Peter Berger（蕭羨一譯，2003）在『神聖的帷幕』書中提出關於人與社會的關係的現象學描述，對於人類與社會的外化與內化關係，以及宗教在其中扮演的角色有精闢的理論，可以做為個人經驗分析與詮釋之參考。

Berger 認為「社會是人類的產物，而人是社會的產物。個人要透過社會化的歷程才得以成為人(person)，才得到且維持某個身分，並且實現各種計劃，這些計畫便建構起他的生活。」（蕭羨一譯，2003）人出生時，所有潛能都尚未專化，因此人類必須在這個人類社會中去為自己建構世界，在過程中創造了自己，完成了自己的存在。並且，「個人和社會的關係要透過外化、客體化和內化來進行。」（蕭羨一譯，2003）

一、外化和客體化的社會

（一）外化指的是——人類以其意識向外建構世界，人類的外化是生物性的必然結果。

（二）社會的客體化

人類建構起文化世界，這個世界提供了我們在生物領域裡沒有的穩定生活結構。但是，這個社會也逐漸形成一個客體，反過來箝制人類。Berger 認為，客體性社會的組成元素包括：制度、角色、身分等。在社會的制度下，個人被指派”身分”，並且被要求依照身分扮演標準化的角色。即使不喜歡這個角色的某些標準化的扮演內容，受到約束的個人還是得去違背己意，配合演出。對於社會，人無法從內在去發現或理解它。人必須走出自我，與社會互動，才會發現和體驗到社會的存在和重要性。尤其在遇到邊緣經驗時，人

才會深刻體驗到，無論自己的意願如何，都得去接這個外在社會。因此，Berger認為：邊緣經驗對個人的社會化學習歷程相當重要。

二、內化

「內化其實是指，這個世界的結構終至決定意識本身的主觀結構，而藉此將客體化了的世界重新同化到意識裡。」（蕭羨一譯，2003）個人在學習社會化的過程，不僅要學習認同他所出生的社會其中的各種意義、架構(如制度、身分等)和價值觀，以此意義去塑造自己、把意義吸收到自身裡，而使之成為他的意義，並且更進一步代表這些意義。

(一)對話—確認身分的過程

社會中不是每個人都能進行完整的社會化。Berger認為，完全承接社會意識作為主體意識的個人不可能存在。我們成為父親、母親，因為別人這樣稱呼我們，身為父母的我們就會去扮演這個角色所賦予我們的職責。這樣的身分，是透過和這個世界不斷的對話而確立的。要使主體持續接受這個身分和這個世界，要仰賴我們我重要他人，如父母、教師、同儕之間不斷對話去把這個身分建立在意識裡。所以，世界的主觀性實在繫於對化的脈絡。(蕭羨一譯，2003)

(二)在內化的過程中，個人是主動參與者

在內化的過程中，個人透過對話主動而非被動的形成自己以及世界。Berger認為，個人的社會化是在漫長的對話中形成。在對話中，個人是主動的參與者。個人不是被動地吸收社會世界，而是主動地轉化這個社會世界。

(三)邊緣性經驗

社會的共同法則不可能包含個人的所有意義總是會有外在於共同法則或在其邊緣的個人意義，因此個人的邊緣性經驗對於理解社會存在是相當重要的。

(四)失範—失去世界的歸屬感

個人可能因為死亡、離婚或失去重要他人而終止與重要他人的對話，因

而失去身分感、失去了歸屬感。人社會裡過著有秩序的生活，社會建立的法則保護著個人，使人免於恐懼，並且在其內在意識中也得到某種意義和歸屬。但是，當人與他所屬的社會世界分裂時，個人不但喪失那可以慰藉情緒的關係，他也喪失在他經驗裡的定位。這種與社會世界的劇烈割裂，即所謂的「失範」。(蕭羨一譯，2003)意即是「失去世界的歸屬感」。在這種情況下，人「開始喪失他的道德感，帶來嚴重的心理後果，而且他的認知感也會變得不確定。就在那作為支柱的對話開始搖搖欲墜時，這個世界也開始動搖了。」(蕭羨一譯，2003)人如果離開這個世界的秩序，遊走在邊緣，人會感到與這個社會分裂的狀態，因而陷入無意義的狀態，除非，他有另一套的信念和意義支持系統。

(五)邊際情境:開啟社會世界的缺口

「社會其實是人類從無意義的巨大混沌裡創造出來的意義領域。人類存在的邊際情境開啟了所有社會世界固有的不確定性」。(蕭羨一譯，2003)當人們看到他人死亡或者想像自己死亡時，會去質疑自己在社會的正常生活的實在性。當人們意識遊走於夢境和幻想間時，也會去懷疑世界是否還有其他面向。社會提供秩序和法則，讓人們活在安全有秩序的環境裡，但是走出了這個社會的邊界，卻是如死亡和混沌等社會難以克服的難題，。

Berger 認為終極的邊界就是死亡。人看到他人的死亡和想像自己的死亡時，會強烈質疑他在社會的正常生活中的認知和規範程序之有效性。此外，人在夢境和幻想時，也會讓他懷疑世界可能還有其他面向。

三、在社會保護的邊界，宗教的力量崛起

「宗教是人類建立神聖宇宙的企圖」。(蕭羨一譯，2003)自古以來，人類所建構的秩序都有把意義投射到宇宙的趨勢。當人類在建構社會的秩序時，會把這些法則去和宇宙萬物的法則作聯繫。這個部份就是人類社會中宗教的角色。Berger 認為人在外化中，把意義體系傾注到實在界，而宗教蘊含著人類最極致的自我外化，也就是說宗教是從人類的意義去把握整個宇宙的大膽嘗試。(蕭羨一譯，2003)

社會用「合理化」來維繫自己。既然人是主動地對話參與他的社會化的過程，社會必然有一套解釋用來回答關於制度設計的「為什麼」，用來告訴人

們應該怎樣(ought to be)、是怎樣(is)。Berger 認為「宗教是人類歷史上最普遍且有效的合理化媒介」(蕭羨一譯, 2003)。原因是, 宗教原本在定義上就超越了人類世界的各種『偶然性』, 而以神聖存在來支撐這個社會存在的不穩定性, 一切事物存在的意義被連結到神聖世界, 而人類活動的不安定和無常的特質也被賦予終極安全的保障。因此, 透過宗教, 「人可以將他自身生存的意義根植於宇宙的神聖存在之內」(蕭羨一譯, 2003)。經過宗教合理化後的社會秩序, 帶有神聖的價值, 因此, 也就更具有不可違背性。宗教透過儀式, 不斷提醒人們必須作和必須說的事。人們的邊際經驗, 如夢境、出神、死亡等經驗也能得到整合和意義。因此, 在 Berger 的看法中, 宗教協助社會有效的維繫住人類社會的種種秩序。

結語:

人類透過內化的過程, 將社會所給予個人的身分建立在意識裡。這個過程, 使得社會對個人的影響往往比人們意識到的更深。

人類安穩地活在其建立的社會中, 直到失範經驗的發生或邊際情境出現, 人類生存的不確定性這個真相才會赤裸地被看見。而宗教試圖去彌補社會這個保護傘的缺口, 在 Berger 的理論中, 「宗教是從人類的意義去把握整個宇宙的大膽嘗試。」(蕭羨一譯, 2003)因此, 宗教對於個人而言, 是一種具有意義的保護。

第三節 與神義論相關的理論

上帝是否公義, 在基督教神學思想中一直是被討論的議題。對於個人而言, 其一生中必然遭遇關於世事是非公平的問題, 以及命定論與自由意志的疑問。在這兩個問題上, Peter Berger 和新時代(New Age)理論有著深入但不同的看法。

一、Peter Berger 的神義論

Berger 對神義論採取廣泛的定義, 他的定義是: 宗教合理化人的失範現象, 無論複雜度為何, 稱為『神義論』。(蕭羨一譯, 2003)他對神義論的看法採用與 Weber 相近的觀點, 並且以沙特的「受虐狂」概念來解釋神義論中人

的自我矮化，對於人將失範現象以宗教去合理化並給出解釋。Berger 認同 Weber 雙重神義論的觀點，認為「神義論給予窮人之所以會貧窮的意義，也給予富人之所以會富有的意義。這兩者的結果都在維繫世界，而且非常具體地支撐特定的制度秩序」(蕭羨一譯，2003)社會裡同時存在著受難者的神義論以及享樂這的神義論，因此，神義論可以用來解釋各種苦樂。Berger 更進一步指出，神義論主要提供的不是快樂，而是意義。(蕭羨一譯，2003)

Berger 採用 Max Weber 的觀點區別四種理性的神義論：今世補償、來世補償、二元論和因果(蕭羨一譯，2003)。在這四種類型底下，Berger 認為，都隱含著人自我對社會秩序力量的臣服。個人透過內化這些意義，超越自己，也超越自身的痛苦經驗，在法則的帷幕中得到在人間安身立命的感受。

Berger 認為基督教神義論在西方意識中已經解體，其對社會不平等的合理化已不再為人所認同接受。從十八世紀到二次世界大戰，人們已經體認到人的災難往往是人的問題而不是神的問題。人們把焦點開始放在人類學和政治倫理的議題上，基督教神義論的解釋已經不再有效。(蕭羨一譯，2003)

二、新時代的神義論

「台灣新時代運動者的靈性建構」(陳惟元，93年)提到，國內的新時代(New Age)思想體系包括賽斯書、與神對話、奧修、克里希那穆提、光的課程、聖境預言書、歐林、唐望、奇蹟課程等。其中賽斯書是最早被翻譯引進的思想，賽斯書中最重要的概念是：你創造自己的實相。而在「與神對話」中也提到人是一個神聖存在(divine being)，是 divine proportion 的存在體，也就是說，神是一切萬有的整體，而人是祂的一部分，神透過人來獲得經驗。神給了人自由意志，但是神並不是人生命裡所有事情的創造者和決定者。與神對話中的神說：「你們一直有一個大幻象，就是：神在意你們做什麼。我真的不在意你們做什麼。你對自己的意願也是神對你的意願。你就以你自己的方式過你的人生，我在這件事上並沒有什麼偏好。」(王季慶譯，1998)在這其中，神保證「生命的結果是確定的」，「祈禱的效應是創造：思想或意念真的創造物質體——當許多人思想著相同的事，就很可能鑄成事實。與祈禱相反的思想或意念也會造成效果。譬如全球性的恐懼、憤怒等。沒有一個祈禱未被回應。每個祈禱——你的每個思維、每個聲明、每種感受——都具有創造性。按照它被認為是真實的強烈程度，它就會以相等的程度具體化呈現在你的經

驗裡。」(王季慶譯, 1998)在新時代的思想觀點中, 感恩是最好的祈禱, 因為它隱含了對祈禱結果已經實現的強烈信心, 對未來的樂觀即是一種正向的意念投射方式, 隱含了促進心中所想實現的能量。新時代的思想認為人在此世是帶著自己的生命藍圖來到世上的。但是人在這一世的過程中, 當下仍然具有最大的決定權。

在新時代的世界觀中, 個人的重心如重生和輪迴似乎都和社會和歷史無關。” This is an acutely individualistic theodicy, one that in linking the self directly with the cosmos, tends to bypass both society and history.” (Colin Campbell, 2001) 在新時代的神義論中個人直接和宇宙連結, 可以說是非常個人主義式的神義論。Berger 認為個人在社會提供的意義給予系統中失去自己(Colin Campbell, 2001)而在新時代的神義論中, 個人所處的環境背景, 僅僅是個人的戲劇(personal drama)的背景。(Colin Campbell, 2001)

結語:

「上帝怎能允許…?」的神義論問題始終是許多人的疑問, 也是一神論宗教的難題。Berger 同意沙特的看法, 認為目不識丁的農夫以上帝的意志來解釋小孩的么死和學識淵博的神學家著述證明無罪者的受苦不足以否定全善和全能的上帝觀念同樣屬於自我矮化的受虐狂情結。(蕭羨一譯, 2003)人往往矮化了自己, 以受虐者的姿態去接受合理化的社會不公平, 並且試圖以宗教將死亡、無常、混沌的真相整合到人類生命的法則中。

Berger 提到神義論的崩解, 然而新時代的神義論卻是成立的。雖然人的意志和行為要為自己的遭遇負責, 但是新時代思想中卻強調神仍然在人的生活中佔據重要角色。不同的是, 在新時代的世界觀中, 神保證了人們想法的實現, 每個祈禱都有創造的效應, 成就不同層次的創造結果。

第四節 幸福理論

幸福是人生追求的目標。William James 認為「幸福」是人類生活的主要關懷之一。如何獲得幸福、保有幸福、恢復幸福, 是在任何時代, 大部分人情願做和情願忍受的動機(蔡怡佳、劉宏信譯, 2001)。怎樣才能得到幸福呢?

提倡正向心理學的 Seligman 認為，人必須能擁有正向的情緒，並且能發展長處去幫助別人，這樣的人才能獲得真實的快樂(authentic happiness)並且活出完整的生命(well-being)。

一、幸福是什麼

幸福的英文是 happiness，字根來自於 happenstance，happenstance 是機遇的意思。從字根來看，幸福是一種機遇，可遇而不可求。

二、人類追求幸福的歷史

蘇格拉底和柏拉圖均認為德行是達到幸福的方法。而亞里斯多德結合蘇格拉底、柏拉圖和當時希臘多數人的想法，認為幸福可以藉由實行合乎理性的德行獲得，但是，他也認為幸福應該還要包括終身享有健康、感官樂趣、富足、好友、榮譽和福氣，所以，依據亞里斯多德的看法，幸福還是要靠運氣。在充斥著奴隸、貧窮的時代，能夠得到幸福的人，真的有如鳳毛麟角；所以，亞里斯多德和蘇格拉底、柏拉圖一樣，認為幸福應該是人類可以追求的，但是，幸福的人生卻是「像神一樣的人生」，「超越人類的層次之上」。(幸福的歷史)所以，其中存在著矛盾。

基督教的傳播，是以「恆久的喜樂」為承諾；承諾信徒能夠透過受苦得到救贖。著名的真福，記載於馬太福音第五章第三到第十節：

耶穌的教導所指向的真福，是一種永無止境，與上帝同在的幸福。而與這種幸福相比，人世間的痛苦不算什麼，人世間的逸樂也值得放棄。而且信徒「應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的。」(馬太福音第五章第十二節)可以說，在早期基督教信仰中，崇尚的是天上的賞賜而不是人間的幸福。

十三世紀時，阿奎那認同亞里斯多德，認為沉思真理的喜樂最接近終極完美的幸福。但是，阿奎那也認為，在致力邁向天堂的過程中，還是可以在世間找到一種「有限的幸福」。在十六世紀時，當時五十一歲的馬丁路德寫信給年輕的安哈爾特親王時也指出，「歡樂愉快，只要正當合宜，堪稱是對年輕人最好的醫藥，...感謝主，現在我們已經知道自己能夠正當擁有歡樂，能夠心懷感恩善用神的贈禮，因為祂賦予了我們這樣的贈禮，也希望我們盡情享受。」(陳信宏譯，2007)從信中的內容看來，馬丁路德認同世間合宜的歡樂，也認為這是神的許可和贈與。自此，在基督教徒的觀念中，人間的幸福成為

神的應許。

歷經啟蒙時代人們自我意識高漲，高唱享樂意識之後，盧梭和康德再次強調幸福和道德之間的關係。到了自由主義時代，傑佛遜認為「幸福是人生的目標，德行是幸福的基礎」。十九世紀的黑格爾認為，歷史不是幸福成長的沃土。在歷史的發展過程中，幸福的發展和人權的發展有重要的相關。在兩千年前的耶路撒冷，信仰耶穌教悔的人要有犧牲生命的決心。當人們的生命自由和財產權不在自己手中的時候，如何遑論幸福？在民主國家中，人民是國家的主人，人們的生存、工作、財產、自由權受到國家的保障。從十八世紀過後，人權意識普遍抬頭；在十九世紀眾多民主國家建立之後，個人追求在世上的幸福成為可能的事，也成為世人關注的焦點。

幸福的探討隨著時代變遷與人權意識的進展，幸福從天堂到了人間，從遙不可及的夢想到現世每個人都可能追求得到的理想。

三、正向情緒與樂觀—Seligman 的理論

有時候我們對他人的出發點是良善的，但是在情緒不平衡時卻沒有辦法很當下、很開朗的和人相處，甚至對我們最親愛的人也是如此。不平衡的情緒有可能會阻礙了當下的專注和流暢。

Daniel Goleman 認為正向情緒狀態對健康有益處。他在與宗教大師達賴喇嘛談論 EQ 時提到，「正負向的心意狀態會對身體健康產生影響…。其原理就是，情緒困擾使人生病，情緒健全則可促進健康」。(李孟浩譯，1998)最近的醫學研究發現，心理狀態能夠影響身體的免疫系統和心血管系統。對身體健康不利的情緒狀態為憤怒、憂鬱和壓抑；而對身體健康有益的情緒狀態有樂觀、自信、友善(友誼支持)與喜悅。(李孟浩譯，1998)

(一)什麼是正向的情緒？什麼是負向的情緒？

由 David Watson and Lee Anna Clark 製作的「正向情緒與負向情緒量表」中列出正向的情緒包括：(對人事物、生活)有興趣、有警覺心、興奮、決心、堅強、熱衷、驕傲、主動、注意、激勵等；負向的情緒包括煩躁、分心、羞恥、緊張、神經質、害怕、恐懼、敵意、不爽、罪惡感等。正向的情緒使人感覺快樂、有自信，而負向情緒使人感覺較不快樂、較少自信。

(二)演化對於正向情緒的解釋：

密西根大學的 Fredrickson 認為，正向情緒在演化上是有目的的；「正向

情緒擴展我們智慧的、身體的和社會的資源，增加我們在威脅或機會來臨時可動用的儲備。」(洪蘭譯，1998)當我們處在正向情緒中時，在友情、愛情等人際關係上都會有比較好的發展；然而在憂慮、悲觀時，比較不容易去發展人際關係。

(三)正向情緒有過去、現在和未來三種(Seligman)

對過去的正向情緒有滿意、滿足、充實、驕傲和真誠。對現在的正向情緒有歡樂、狂歡、熱情、愉悅和流暢。對未來的正向情緒包括信心、信任、自信、希望及樂觀。(洪蘭譯，1998)

(四)正向情緒的層次:區分為愉悅和滿足感

愉悅是暫時的，是情緒的感受，一個人可以透過對過去、現在和未來的正向情緒去得到愉悅感。滿足感:是比較永恆的。但是不見的感受到正向情緒。滿足感來自於長處和美德的發揮。

(五)正向情緒的作用

1. 正向情緒是愉悅生活的來源、是完整的生命的一部份

在「真實的快樂」中 Seligman 認為真實的快樂是在生活中能夠持續地運用自己的長處和美德去行動，譬如:幫助別人。而什麼才是完整的生命?

Seligman 認為能活出以下三種生活，才算是活出完整的生命。(洪蘭譯，1998)

(1) 愉悅的生活: 成功地追求大量的正向情緒，並且懂得放大正向情緒

(2) 美好的生活: 並不是一味地放大正向情緒，而是成功地運用個人的長處來獲得真實的快樂

(3) 有意義的生活: 把個人的長處運用到比自己本身更大的目標

2. 正向情緒可以使我們從完全不同的角度思考事情，跳脫負面情緒的思考方式。(洪蘭譯，1998)

3. 正向情緒增進孩子的智力表現、增廣並建構孩子智慧的、社會的和身體的資源，使他長大後可以提取使用。(洪蘭譯，1998)正向情緒使孩子敢去探索，使得他精熟，這種主控能力不但會增加正向情緒，而且會使他發現自己的長處。精熟本身會帶來正向情緒，形成正回饋，建立自信，使得將來孩子遇到挫折時，能夠有安全自信的情緒基礎城堡可以支撐他再度進行探索、出發。

4. 「正向情緒」對人們幸福扮演關鍵角色，在（林崇逸，2007）論文中作者引用 Lu, Gilmour, & Kao(2001)對幸福的定義「幸福感可定義為個人以正向情緒控制負向情緒及對整體生活滿意高低之評價。」可見正向情緒影響著人們對幸福的感受度。

5. 正向情緒影響健康，減少憂鬱症的產生：

許多證據顯示，正向的情緒可以預測健康狀態和長壽。樂觀的人傾向於將挫折看成單一、暫時性的問題。悲觀的人容易將挫折看成難以改變的事件。所以，悲觀的人比樂觀的人容易得到憂鬱症。

四、快樂主義式的方法（Hedonistic approach）、Eudaimonia approach 和 Psychological Well-Being(心理學上的幸福)

(一) 快樂主義式的方法(the hedonistic approach):SWB(Subjective Well-Being)主觀的幸福：

由 Diener(1984)提出，從 SWB 的觀點，人們自己的幸福是靠自己來評估的。因此，一個人要達到幸福的最大化，就是要去追求最大化自己對幸福的感覺。Kahneman(1999)認為 SWB 是一種 hedonistic approach to well-being，也就是一種達到幸福的快樂主義式的方法。在這種方法下，幸福與否靠的是正向情緒和負向情緒來分別。這個方法使用 Tooby and Cosmides(1992)所認為的標準的社會科學模型，認為人體相對是空洞而可塑的，所以要透過社會文化的教導才能得到意義(Edward L. Deci and Richard M. Ryan，2006)

(二) Eudaimonia approach

由於生活的滿意度並不只限於 hedonic 的觀念，人們覺得快樂，並不代表他們的心理是健康的。因此，Waterman(1993)提出 eudaimonia 的觀點，回歸到亞里斯多德對 well-being 的看法。認為，well-being 是一個過程，是一個實現人類的潛能的過程。eudaimonic approach 試著去發掘人的天性、試著去了解如何使人達到最佳的運作狀態(Edward L. Deci and Richard M. Ryan，2006)

(三) psychological well-being(PWB)心理學上的幸福

1989 年 Ryff 開始提出心理學上的 well-being 的模型以及測量。(Edward L. Deci and Richard M. Ryan，2006)Ryff 結合 Aristotle 以及

Jung(1933)、Maslow(1968)、Allport(1961)、Rogers(1963)這些心理學家，提出心理學上的幸福的六種特徵：

- (1) 自我接受 self acceptance
- (2) 和他人的正向的關係 positive relations with others
- (3) 自我成長 personal growth
- (4) 人生目標 purpose of life
- (5) 對環境的掌握 environmental mastery
- (6) 自主權 autonomy / personal standard

(五)結語

從以上的論述看來，幸福的追求，必須包含個人享樂與公共福祉並重。Seligman 也提到的人要過完整的生活必須擁有正向情緒，然而除了正向情緒的追求之外，必須能夠善用自己的長處去助人、去對社會有所貢獻，才能得到真實的快樂。Maslow 在晚年強調人性有普遍的超越層次，也就是靈性的層次，人本性中就有這些需求，人也在達成這些需求中才能得到滿足、完成自身的 well-being，得到幸福。

第三章 方法論

本研究採取自我敘說(self-narrative)的方法，書寫作者的宗教經驗和生命故事，採用 Ricoeur 的「情節化歷程」方式，依據事件彼此的關連來理解故事，而不是以編年史的形式來呈現(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)。然後進行敘事心理分析，研究分析的對象為研究者自己與研究者的宗教、靈性與自我成長經驗，從作者本身的文本中對自己的生命和經驗進行理解與解釋。

第一節 「自我敘說」研究的意義

敘事心理學取向基本上是企圖對個人所經歷的特殊經驗進行了解，不是以抽象、理論的形式去表達，認為如此才能夠對特殊個人的經驗賦予足夠的尊重。(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)敘事心理學和詮釋現象學(IPA)取向一樣，希望藉由聚焦於個人的生活經驗來獲取其主體性，並且認同實在認識論的看法，認為「儘管在不同的互動和社會脈絡中，論述多是片段、矛盾的、且可變的；然而它還是能夠從人們所言及其如何經驗自我之中，去經歷一定程度的『連貫性』或者是『關係連鎖』(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)因此，敘事心理研究的中心假設是，「當我們真正開始檢視所有關於人們生活或掙扎的自我經驗、知識與了解時，我們將會發現到其中的確存在著一種連貫性、連續性和整體性的覺知，而不是如後現代主義及論述分析所呈現出在理論上及方法學上所強調的斷裂、不連貫及空無的議題。」也就是說，在經驗中，「存在與自我(整體)與無自我(non-self)(非整體、斷裂)的覺知之間的掙扎與抗爭，保留了人類存在的核心特徵。」(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)狄爾泰也強調體驗和生命，他認為「把握和解釋自身的生命，要經歷許多階段，自傳是對自身生命的最完善的解釋。……只有自我能把他的侷限性和意義展現給他的同類，自我由體驗來體現，並且從這個深度出發，自我和他同世界的關係才可理解。」(洪漢鼎，2002)

Ricoeur(1986)認為「只有在敘說生活故事的過程中，自我才會存在。(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)」Carr(1986)指出，我們在每天行動和生活中不斷去獲得一種結構感和秩序感。他說「我們在生活中敘說，也在敘說中生活。」(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)他的意思是說，我們透過日常生活與他人的對話，在敘說時也同時整合了自己的生活經驗。

George Herbert Mead 認為，自我即互動歷程。我們的自我意識就是和他人建立關係與連結的歷程。當我們主動回溯過去的想法和行為，這個回溯的行動就是「客我」。(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)也就是說，在我們自我覺察的過程中，自我意識已經具有客體性，因為自我覺察與自我意識原本就存在於與他人的關係之中。Crossley 也有相同的看法，他認為「客我就是主我的客體化、或對自己的回憶和印象」(吳芝儀、朱儀羚等譯，2004)從這個角度看來，以生活故事敘說的方式，來研究個人的自我意識以及與他人、社會的互動建構具有意義。

第二節 人如何理解自己?—如何透過自我敘說研究個人經驗

現象學哲學指出研究心理學特殊的方向是質性的(qualitative);現象學關注在情境中的人的個人意義，因此也是非實證的；並且將焦點放在有價值的中心概念—也就是人的生活世界。(丁興祥等譯，2006)「對現象學而言，個人是一個有意義的行動者，其經驗必須以「第一人稱」的視角研究。經驗是在有意義的生活世界中。」(丁興祥等譯，2006)因此現象學影響到了質性心理學的以個人經驗為研究對象的發展。

但是人要如何能理解自身?Ricoeur(1965)認為，自我只能在客觀化的生命表達中經由反思而重新把握自身。他認為，從理解的衍生形式出發是更好的方式，也就是透過語言層次來進行語言分析的長路。「自我只能通過對其生命文獻的解讀之迂迴路徑才被重新發現。」(洪漢鼎譯，2002)人的存在從始至終一直處在(being-interpreted)中，「只有透過抑制自身做反思，才能達到理解的存在論根源。」

「敘事心理與研究」書中提到，「資料分析的關鍵就是要去了解並且自傳、訪談情境中所產生的意義內容，以及意義的複雜性。」(吳芝儀、朱儀羚、唐萃婷、柯禧慧、蔡欣志等譯，2004)。狄爾泰認為「理解」是指對語言、符號及行為等表達的把握、對意義的把握以及對於心靈、精神的把握。他認為人類心靈的體驗有共通性。狄爾泰認為「體驗就是去生活，去生活(to live)就是中介內在世界與外在世界的客觀化的精神，也就是去解釋我們自己的內在世界及以往精神的固定的客觀化物，換言之，就是給予精神客觀化物以意義。(洪漢鼎，2002)

第三節 研究分析方法

一、文本資料內容蒐集

- (一)由作者寫出從小到現在的生命敘事以及經驗，作為基本分析的文本資料
- (二)作者整理自己從小到大的日記、書信、筆記等資料，以其作為補充的文本資料
- (三)資料的補充：在閱讀與分析的過程，對於文本內容不夠清楚的部分，作者會再回到資料內容蒐集的步驟去進行資料的收集以及補充的部分。原因是有些記憶是作者在書寫文本時遺漏掉的，或者有些事實是作者原本不願意去面對的創傷。

二、研究分析方法與步驟

- (一)以文本作為分析的資料
以文本作為分析的資料，形成主題。
- (二)以分析為主，說故事為輔
自我敘說的研究方式多以表達情感、說故事為主。本研究試圖將研究重點放在分析故事文本上。
- (三)分析的步驟

主要的文本來自於自我的故事敘說，所以原本的文本就已經具有基本的主題，因此在分析時參考 Crossley 分析個人敘事的方法，採取以下步驟進行研究分析：

1. 閱讀與熟悉：反覆對文本進行詳細的閱讀，對文本進行整體意涵的了解。
2. 找出意義單元：從文本內容找出重要他人、關鍵事件、敘事基調以及表徵意象和主題。
3. 發展核心主題：將意義單元分類為不同的主題，並從其中找出具代表性的核心主題。
4. 以主題進行故事文本與理論的對話、探討。

第四章 生命敘事--尋找生活世界之外的答案

當我小時候從夢境中得到另一個不同的人生角色的意識之後，我開始思考，我有前世嗎？我這一世的生命是我更大的生命的一部分嗎？如果我不只是我這一世的自己，那麼我是誰？這些想法在我腦中揮之不去。當我開始接觸基督教信仰之後，我得到許多與神連結的經驗，與神連結的經驗在我離開教會、接觸其他宗教團體之後依然持續產生，雖然我很享受這些神秘經驗，但是，我想知道這些經驗到底是甚麼？我是不是遊走在瘋狂的邊緣？我的身邊的家人、朋友的想法也常常影響到我，我常常在想，他們的想法是甚麼？為什麼在這個社會中好像大多數人跟我都不一樣？在我接觸信仰之後，神義論的相關問題更是時常令我困惑。

第一節 對人生充滿疑問的童年

一、海島上長大、充滿想像力的我

我生長在一座小島上。我的爸爸是船上的輪機長，媽媽是裁縫師。我是老么，有一個哥哥和一個姊姊。每當我閉上眼睛，總有一副寬廣的海景出現在我腦海裡。從小我們會去海邊玩水、抓螃蟹、抓魚，一直玩到天氣變冷。不去海邊的時候，我們去山上抓蚱蜢、捕蟬、摘山上的野莓。我看了很多很多漫畫。有溜冰選手的故事、網球選手的故事、時空交錯的故事(尼羅河女兒)、演戲的故事(紫玫瑰)，還有許多科幻故事。雖然我的生活中沒有這些經驗，但是我的想像世界是豐富的。小時候我常有一些奇怪的想法出現，譬如說當我讀幼稚園時有一次和哥哥姊姊在家畫畫，我突然覺得這種方式好原始，當時在我腦中出現像現在微軟的小畫家的繪圖畫面，我覺得那才是畫畫的方式。有一次和姑姑在說話時，我也突然很想使用心電感應的方式傳達我心裡的想法給她知道，而不是透過說話的方式。

二、媽媽辛苦卻不快樂

爸爸常不在家，家裡大大小小的事都是媽媽處理的。我感覺到媽媽的辛苦，我會去想：「媽媽每天這麼辛苦地生活著，卻不快樂。難道人生活著就是這樣嗎？」

三、小時候漂浮的夢和關於前世的夢

最早的一個記憶清楚的夢，是我夢到只有我一個人，漂浮遊走在我們家附近，我的身體很輕，比真實世界的肉體輕，夢醒後我去猜測，這是不是真實發生的事？小學五年級時，我夢到我是一個成年男人，在夢裡我以他的身分思考、經歷了一段人生。好像在夢中我過了另一個人的人生。醒來之後，我常常在想，「那是我的前世嗎？」

四、逐漸發光的小學時期

小學五年級之後，我在學校參加書法、作文、朗讀和演講比賽常常得獎，也常幫老師做事，所以自己也越來越有自信。但是，我知道自己的家境並不好，所以還是有些自卑。

第二節 一天到晚讀書考試的中學時期

一、上國中後一切都變了

上了國中，沉重的課業壓力讓我對讀書只能囫圇吞棗。我的生活也只有讀書考試。

到我國中時，正處叛逆期的姊姊有陣子常和媽媽起衝突，我每天放學回家都要面對哭泣的媽媽和怒氣沖沖的姊姊。有時我會跑到頂樓對著星星月亮許願，希望外星人可以來幫我。

在這段時間我讀了許多琦君和張曉風的散文小說，故事裡的生離死別帶給我很多震撼，我常常因此哭泣，卻說不出口。

二、快樂的高中時期

高中是我從小到大最愛上學的時期。高一時，同班同學大多聰明而愛搞笑，我最喜歡和波猴、大呆一起玩鬧，跟他們沒有限制的說笑話，這樣的生活讓我每天都想去上學。

這段時間，哥哥和姊姊去外地上學，媽媽比較不忙，常陪我讀書聊天，家裡的氣氛也很好，所以我成績很好，也很開心。

補習班的英文老師有一次跟我們分享她的神祕遭遇，她很認真地告訴我們這個世界還有另一個靈的世界，而且是確定存在的，所以她要放棄補習班的工作，多一些時間去研究投入。我把她的話記在心裡，電話也記在日記本裡，想著長大要去找她。

雖然我有許多好朋友，也花了絕大多數的時間在準備聯考，但是我還是會去讀老子莊子的書，同學都覺得我奇怪。但是真正盤據在我心裡的疑問還是沒有人可以跟我討論或給我解答。

第三節 精彩的大學生活

大學聯考我考得很好，我比較想念廣告系，但是親戚都來勸我選師大，我完全不想，親戚只好勸我唸商，說這樣以後才好找工作。我無法反駁這個觀點，所以只好讀國貿系。但是讀了之後，我果然沒有興趣，想轉系卻沒有辦法。

不過我開始參加各種社團，擺脫六年以聯考為目的而生活的日子，我彷彿才真正開始大口呼吸。我開始運動、參加社團、玩。我參加網球校隊，有一陣子每天的生活就是打球，課都不去上了。我變瘦了，也比較有自信。我加入了熱門音樂社、愛愛社、當藝文中心義工，幫忙辦學校的藝文活動。加上班上、寢室、高中同學一大堆好朋友，我的日子實在也不無聊。

有一天，當我躺在宿舍床上和其他三位同學聊天時，我突然有似曾相識的感覺，我想起了一個夢，在我高中時，曾經做過一個夢，我和同班另外兩位同學住在同個宿舍中。沒想到那個夢成真了。

大一開始我就有了班上的好朋友，我們常常一起到處去玩。加上從前高中的好友，還有其他社團認識的朋友，我的生活開心極了。每回我的生日總是要提早一個月開始和不同的朋友聚會。但是我也因為朋友太多而失去了不夠珍惜的好朋友。

大二時我擔任宣傳工作，協助辦了系上的義賣活動，活動很成功，我也很開心，但是，在應該慶祝的時候，開會現場卻充滿了互相抱怨和批鬥的氣氛。結束之後我在想，我真的念錯系了，會念商的人心裡想的都是賺錢，跟我不大一樣。這件事情對我衝擊蠻大的，我深深覺得我並不喜歡這種態度和生活。

在大二開始，我們班上一位很負責的女同學，參加了一個特殊的教會，也住進了教會裡，從此之後很少和班上互動，像完全變成了另一個人。大家都覺得她變得很奇怪。我一向很欣賞這位同學為人處事的態度，所以看她變成這樣心裡覺得很難過。

在大學期間內，我比較少回家。小時候常和我們在一起玩的一對長得很可愛的兄弟，在這個時期，卻出現了問題，聽說是交了黑道的朋友。幾年後小弟吸毒入獄，出獄後竟然出車禍過世了。媽媽說他們是被他們的媽媽帶去宮內求神明保佑他們變乖、好好讀書的。然而他們卻被廟裡的師父帶去吸毒、加入幫派。反而送上了弟弟的一條命。這件事對我衝擊很大，畢竟他們是我從小看著長大的。

第四節 初戀般的信仰—加入教會之後

一、第一次接觸到神

大三時，一位朋友很真誠地向我分享他的基督教信仰，我很自然地想要嘗試。他很有耐心地帶領我讀聖經、禱告，後來他成為我的男朋友。在參加過幾次聚會之後，相信神成為一個很重要的心理上的關卡。一直到有一個星期天的早上，我第一次直接接觸到神。這個時候的我，充滿了對神的信任，眼裡的一切充滿了神的恩典，生活中的每件事都很順利。只想要把這種愛傳

達給身邊的人。

二、加入充滿活力的新教會

有一次在校園的餐廳裡讀聖經時，有一位學弟向我介紹他們教會的聖經課程。由於我對於舊約聖經比較不懂，所以想跟他去上課。這個教會的禮拜方式很活潑，唱唱跳跳地十分有活力，和我過去參加過的傳統基督教會十分不同。對於聖經，這個教會以幾個主題貫穿各個章節，也加入一些概念譬如說要以比喻的方式來看耶穌說的話。上了幾堂課我對聖經的了解增加了許多。我開始頻繁的參與教會的活動，感覺到有一種認同感。

在教會裡，牧師會鼓勵我們用舌語、禱告看異象和去看屬靈動物(根據牧師的說法，信仰到一定程度的人，會看到自己的屬靈動物，和自己靈的特質有關)，也會提到他靈魂出竅的事情。我很快就能夠舌語禱告、並得到許多屬靈的感動，但是屬靈動物是我看不到的。

每次禮拜都是由韓國牧師講道轉播過來，有人翻譯。整個教會都是韓國牧師創立的。所以去韓國見牧師是信仰中的大事。在大四時，我跟著教會還有一群校內兄弟姐妹一起去韓國見牧師，當時有來自各國的信徒，大家都圍著牧師參加活動、表演。那時我覺得牧師真是活得像神在世上的代言人一樣。他面談信徒解答問題，又能夠活力十足的帶領各項運動、活動。

三、對信仰產生疑慮

當我越來越相信並且投入新教會的活動之後，當初帶領我信仰的來自傳統教會的男友開始對我的信仰改變有所質疑。他認為我感性的成分太多了，講太多感覺了。尤其對於和神親近的經驗和靈言禱告，他始終不能接受。於是他開始批評我，認為我有問題，我的信仰也有問題。我並不知道這有什麼不對，在我的教會中，靈言禱告和靈性經驗都是被尊崇的。然而，對於他的質疑，我沒有任何反駁的能力。

信仰一段時間之後，我開始感到疑惑，有些禱告是得不到回應的、或沒有很快的成效。有一次，教會同伴一起出遊，卻有人出車禍死掉了，我很驚訝，我忍不住質疑，如果我們是神所寵愛的，為什麼還會發生意外呢？那我們和一般沒有信仰的人有何不同呢？還記得有一位碩士畢業的弟兄，他常熱切禱告要找到適合的工作。但是經過好幾個月，他都沒有找到工作。這些事情讓

我產生疑問。

在這段時間我開始閱讀書局上一些由王季慶女士翻譯的賽斯書，書是由 Jane Roberts 在通靈的狀態下為靈魂體賽斯所記錄下來的話，書中對信念、思想和夢、意識有許多探討，讀起這些內容我十分有興趣而且有種流暢的感覺。彷彿我可以讀進去字裡行間的意思。書中的內容很多都是教會裡不會提到的。

四、離開教會

有一次，韓國牧師(我們稱他老師)來到了台灣，老師密集地見面各地前來的牧師、傳教士。後來發生了一些令我有所保留和懷疑的事，於是在這件事情過後，我自己就離開了教會。

第五節 離開教會之後

一、金融市場的淘金夢

我一方面想追求靈性的生活，一方面卻急著想要賺多一點錢，讓自己可以不用擔心錢的問題。結果在外匯、期貨市場發現幾乎沒人能賺錢。在股市 85 到 86 年之間我見到幾位真正的股市高手賺到本金七倍、十倍的報酬，但是雖然如此，到了隔年股市下跌，這些報酬也跌回去一大半。

二、宗教探索之旅

從另一個教會過來的牧師帶了兩位從前的女性幹部梅玲(化名)和麗雲(化名)過來。她們全心投入過從前的教會，也相信過從前教會的教主，對於從前的教主可能不是真的彌賽亞這件事，她們相當在意而時常傷心。我和她們很能溝通，她們時常在每件事上思考神。沒多久她們還是離開了我們教會，不久，她們轉向各個宗教去尋找真理，她們參加過清海無上師的團體、找過翻譯賽斯新時代資料的作者吳季慶，參加奧修團體活動，尋找任何關於真理的消息。在我離開教會之後，她們有甚麼新的發現，一通電話來我總是跟著去。我們會一起討論各個宗教之間的異同處。他們介紹我讀了許多從前在教會不會去讀的書，像是：克里希納穆提的書以及一些新時代思想的書。克里希

納穆提是曾經是一位教主，但是他看到宗教組織的缺點，所以他放棄了他的位置。他的想法常在我們之間討論，在那段時間我了解到宗教組織也可能阻擋一個人真正的靈修。

三、閱讀更多的新時代(New Age)思想書籍

在這段時間，我開始閱讀一些新時代思想的書，書中是有神的概念的，從賽斯資料、克里希那穆提的書到與神對話系列書籍，每隔不久逛書店總是能看到新書，在那時約兩年左右期間內，讀這些書並且運用書上的信念來禱告和生活成為我的靈修方式。我可以整天讀書，和書上的想法互動，並且感受到被啟示和靈性成長的感覺。我漸漸將新時代思想——你創造自己的實相——運用在生活之中。

四、參加催眠活動

我的一位大學同學小不帶我去參加她參加的真善美潛能開發中心的催眠課程。隨著老師的引導，我進入了第一次的催眠經驗。剛開始我甚麼都看不到，但是當我放鬆之後，我突然知道自己是誰。我看到自己是歐洲的男子，我也看到我死前病床前圍繞著子女的樣子，還有我死前的心情和想法。

五、接觸奧修思想和團體

每隔不久，梅玲和麗雲和我就會碰面一次，她們大多會給我一些新的想法和新的冒險故事。後來，她們接觸了奧修團體，麗雲比較深入，她去了普那，也住在台灣的奧修中心一陣子。他們帶我去見一位靈修者，我對這些人事物一向十分有興趣，一通電話馬上到。他的靈修中心簡直像個天堂，有超大的水晶球、水晶洞，搭配奧修音樂，整個氣氛十足。他本人則是像個老頑童，充滿熱情和生命力。奧修創造了很多特殊的靜心方法，透過調整呼吸、催眠、喋喋不休、靈性按摩、瑜珈、動態禪，配合使用精油和音樂，各種不同的方式來幫助人達到靜心，這比起我以往接觸過的靈修方式豐富許多。

六、走自己的路

在離開教會之後，當初帶領我信仰神的男友自己也失去了信仰，甚至控制我的生活，帶給我許多痛苦，在幾經反覆之後，我做出了離開的決定。而

在經歷過幾年的宗教探索旅程之後，我的這兩位靈性之旅的好友和我仍然沒有固定的宗教。有一次她們開始進行很自我的嘗試，超出我可以認同的範圍。雖然他們對別人沒有傷害，但是，我覺得當他們這樣做的時候，我的心理某個部份受到了傷害，所以，我也遠離了他們。

第六節 走入婚姻之後

在我離開了信仰的朋友之後，我心裡認為，有信仰的人不見得會選擇做對的事，也不見得過好的生活。就在這個時候，我遇到一個人，他在當時的我眼中看來，有著乾淨的靈魂，更重要的是，他好像擁有快樂。在我遇見他時，他沒有多少社會經驗，但是他卻不像許多人急著賺錢，急著去獲得甚麼能力，相反的，他總是很當下地和人相處。不像我，我總覺得我有著需要被救贖的靈魂。

在很快樂地甚麼都不想的交往多年後，父母提出我們應該結婚的想法。就在這個時候，我好像從夢裡醒了過來，那我那個追求靈性的自我怎麼辦？這個部分只是暫時休息，但在其中有著一個很有自覺、很清醒的靈魂以及想要去經歷更多靈性經驗的慾望。於是我非常猶豫，但是，我還是結婚了。但是，我的世界觀畢竟和我先生很不一樣，漸漸地在生活中我發現我失去了自己。於是我開始回頭去找尋我和神的關係，也試圖從我的經驗中找出些甚麼。

第七節 統整自己—宗教研究所、催眠與靈媒探究

一、在宗教研究所的學習

在我對我的人生、婚姻感到困惑時，我重新思考我和神的關係，我覺得我還是必須要為我過去的經驗做些甚麼，太多的關於宗教和宗教經驗的疑問讓我覺得必須要有個整理和思考的方法。於是我進了宗研所讀書。希望能夠得到關於宗教的一些合理的看法。

在宗教學研究法的課程上，我學到 Otto 的理論，他的理論讓我對自己的信仰得到合理化的解釋；杜保瑞的研究方法讓我可以對不同宗教有清楚的理解架構；而現象學和榮格理論的學習更讓我對於自己的宗教經驗有了不同角度的看法。海德格對於開展的想法讓我突破現實生活當下的困境，提醒我在我現在的位置上去做我能做的事。

二、學催眠、接受催眠

(一)學催眠

我很喜歡上催眠課，我覺得我從來沒有上一個課這麼精神奕奕地。課程中穿插著練習。當老師做最簡單的催眠練習時，我總是那個手抬最高的汽球。我容易進入催眠狀態、容易被暗示。有一次，當我們和同學互相催眠練習時，光是聽我那第一次幫別人催眠的同學照著稿子念了一段放鬆的催眠句子之後，她問：現在，請你想像你正在你最想去的地方、最快樂的地方……我就馬上進入狀況，我看見海邊的一座山，我的頭腦想了兩秒鐘，我看到一個畫面，我馬上哭個不停……因為，那是我家附近的海邊，我好想回家，在情緒發洩完之後，我的心情相當平靜，也對自己多了份同情和理解。

(二)接受催眠

對於我自己是誰，我想也許催眠可以讓我知道更多真相。

我找了一位在電視上看過的女性催眠老師，打電話預約時間去進行催眠。我滿懷希望去接受催眠，希望了解我的前世與今生的目的，但是，在缺乏信任與適當的引導情形下，卻沒有得到預期的結果。

三、靈媒問事的心理治療

(一)第一次個別問事

第一次面談時，我準備了許多自己的問題，想要問靈媒關於自己的問題，我很希望通靈的這位老師能夠明確的告訴我，我是誰，我的前世今生是甚麼？我這一世來的目的是甚麼？當我不知道時，我會很不安心，我也會一直感覺過著一般人的屬世的生活不是我的人生藍圖。但是到了現場，卻得遵守靈媒問

事的一套規則：只能問跟自己相關的事、已婚者要問和自己先生、公婆的關係、不需要先說明自己的狀態。這跟我想的不一樣。但是我還是照他說的寫下自己要問的事情。

靈媒只看了一眼作者寫下的問題，完全沒有和我有任何互動，就開始閉上眼睛，進行通靈(調資料)。她說了一個故事，故事裡有我的身邊的人和我之間的前世關係。我覺得有些部分可以和今世的情形相連結，但是某些部分又連結不起來。但是結束之後我對於因果輪迴感到一種敬畏和恐懼。

(二)第二次團體問事—得到另一個故事

第二次問事，我和我的大學同學一起參加團體問事。這次是我的同學比較積極地想參加，我是陪她去的。通靈老師這次能準確說出我同學的事，讓我對這位通靈老師產生更多信任，因為，亂猜能猜到她的情況的機率太低了。之前通靈老師說我的故事，還是有些模稜兩可之處，但是對我同學的例子卻是很準確的。我同學信任感很夠，很坦白地問了通靈老師很多問題，她也一一回應。在這次的問事中，我問了和兒子的關係，我心裡有所疑惑，為什麼他這麼愛我卻常會傷到我的眼睛，沒想到通靈老師也說了一個我和兒子之間與眼睛有關的前世故事，令我有些訝異。回家之後，趁我兒子睡覺，我跟他道歉，並且告訴他我會好好照顧他，請他原諒我。從那之後，這個結好像就消失了，他再也沒有碰到我的眼睛。在這次經驗中，我並而沒有我同學開放，不過在心裡也對這位老師多了些信任。

(三)第三次團體問事—我自己參加台中場團體問事

這次我有了上次的經驗，因此決定開放心胸來問問題，我問了父母的關係，因為我打開心胸，我得到通靈老師專心而深入的回答，在結束之後，我感覺自己放下了這個問題，也得到了某種療癒。

第五章 故事分析—特殊的意識經驗與追求意義的過程

超個人經驗(transpersonal experience)的定義為:存在的認同感與自我感(sense of identity or self)超越了個人的範疇,擴大到人類、眾生、心智與宇宙性的經驗。(易之新等譯,2003)超個人經驗經常能引起戲劇性的、持續有益的心理變化,提供一種意義和目的感,消除存在的困惑,一次的超個人經驗,就能改變人的一生。(易之新等譯,2003)

從小在夢裡我經驗到與平時不同意識以及與自己身分不同的前世身分的意識經驗,由於不了解這些意識經驗是甚麼?在我心裡留下困惑的種子,也促成了我尋找答案的過程。在尋找的過程中,透過宗教的引導,我得到與神溝通的特殊意識經驗,而這些經驗也改變了我人生的方向。

在本章的故事分析中,作者在第一節將自己的宗教經驗與夢、催眠等經驗歸類為超常的意識經驗,以此來看待它們對自我的影響。在第二節以前世為主題探討相關的超常意識經驗與靈媒通靈經驗與其影響。第三節探討作者在神義論觀念上的轉變。在第四到第七節則是探討作者在追求過程中的動力、困境、適應以及成長。

第一節 超常的意識經驗對自我的影響

榮格認為,從集體到個人,所有的經驗都必須倚賴意識的發展。Vaughan認為榮格是最早體悟到超個人經驗價值得心理治療師之一,榮格提到「處理神秘經驗其實是真正的治療,你一旦獲得神秘經驗,就會從病態的詛咒中釋放出來。」(易之新等譯,2003)因此,超個人經驗可以被視為是一個將個人危機化為轉機、自我成長的機會。

在經歷與平時不同的意識狀態之後,我往往得到對自己更深層的了解,

但是某些狀況也造成了我正常意識適應上的問題。以下從四個角度來探討超常意識經驗對自我的影響。一、小時候特殊的夢的意識經驗引起我對世界存在真相的好奇心；二、與神溝通的經驗改變我的價值觀和人生方向；三、意識擴張的經驗影響正常的自我意識運作；四、害怕某些靈性經驗是精神分裂。

一、小時候特殊的夢的意識經驗引起我對世界存在真相的好奇心

小時候的印象特殊的夢以及與前世相關的夢，給了我一種超越的經驗，這種不同於平常的超常意識經驗，從小就影響了我對世界的真相的看法。Roger Walsch 和 Frances Vaughan(易之新等譯，2003)提到，這些經驗確實能徹底改變一個人的世界觀，而有過此類經驗的人，往往可能會將意識視為實存的主要元素。受到這些特殊意識經驗的影響，我一直會想要去了解世界存在的真相、生活世界之外是否有別的世界？

(一)夢中經驗到的是另一個世界嗎？

莊周夢蝶，還是蝴蝶夢莊周？這句名言道出夢境與現實難分難解的關係。(李燕蕙，2006)對我而言，夢是一個很神祕的世界，相對於現實世界，夢中的意識、情節，反而給我比較能掌握的真實感。在夢裡，我經驗到與醒著的時候不同的意識狀態，夢中的情景和發生的情節，常常在我醒來之後還縈繞在我腦海，夢裡的情緒，也往往一時揮之不去。

榮格認為夢所使用的語言是象徵性的語言，由豐富的象徵與原型形象構成。夢將隱藏在內心深處的事物帶到意識之中，使人的心靈成為一個統一和諧的整體。(蔣韜譯，1997)

有些夢，醒來之後自己知道沒有什麼意義，但是有些夢，卻能讓我記得一輩子。最早的一個記憶清楚的夢，是在我五歲的時候。

我夢到只有我一個人，漂浮遊走在我們家附近，我的身體很輕，比真實世界的肉體輕，所以我在移動時是一種有點像煙的移動方式，夢裡世界的一切都灰濛濛的，好像只有我，又好像還有別人，但是我卻完全沒有跟它們碰上或接觸。

醒來之後，我的想法是，

我覺得夢中的事物很真，好像我的意識剛剛真的很投入在其中夢醒後我去猜測，這是不是真實發生的事？是我的靈魂飄出身體去看我們家附近嗎？我真的有靈魂嗎？除了我們每天活著的世界之外，是不是真的有另外的世界，屬於

靈魂、鬼的世界？

這個夢發生在我讀幼稚園的時候，它帶給我特殊的感受，所以我一直放在心裡。從小我對夢境就很好奇，除了許多和生活相關的被我自動歸類為沒有意義的夢之外，有一些特別的夢，會讓我去猜想，夢是另一個世界嗎？

西藏生死書提到當我們入睡時，五官知覺和粗意識消失，而絕對的心性會短暫的裸露。在入睡後做夢前會有一個許多人察覺不到的意識狀態，稱做「法性中陰」，而各種「夢生身」的夢經驗，是大多數人熟悉的，依然受到清醒時的習性影響，屬於心的作用(鄭振煌譯，2000)從這個角度來看，在夢裡，人的五官意識消失，因此，夢的內容和經驗對我而言才会有如此真實的感受，因為那是做夢狀態下的意識焦點。

二、與神溝通的經驗改變我的價值觀和人生方向

在皈依、禱告過程中，我得到接觸到神的感覺，這些意識經驗讓我感覺到跟世界的連結和神的愛。大學時讀商的我，其實本來也想要在商場發展，但是在經過與神接觸的經驗之後，改變了對自己未來工作的期許，變成希望為神工作。

McGinn 認為「神秘意識」對人的影響不單單只是停留在對「神」的新的或特別的感知，這種「意識」能夠介入人的知覺並且重構主體，能夠變化和更改人在「愛」與「知」的活動。(鄭維亮譯，2008)

(一)初次感受神恩

對信仰者而言，皈依表示他已經將其宗教觀念由原來的邊緣位置變到意識中的核心地位。(蔡怡佳等譯，2001)

在我剛開始接觸基督教，參加過幾次聚會之後，對我的信仰而言，相信神成為一個很重要的心理上的關卡。一直到有一天早上，我第一次直接接觸到神，透過這個經驗，我確認了與神的關係。William James 認為，「皈依表示某種一向分裂、並自覺為卑劣、不快樂的自我，由於比較穩固地堅持宗教的真實，逐漸或突然變成統一、優越而且喜悅的過程。」(蔡怡佳等譯，2001)

我躺在學校宿舍的床上，陽光照進我的床鋪，在半夢半醒之間，我聽到神對我說：「你要接受我了嗎？」清楚而溫柔的聲音。我說好。然後一直流眼淚。

那一刻，我把自己交付給神。深深地相信祂。在接下來的兩個禮拜內，我彷彿在天堂裡。每件事都很順利。走在路上，陽光照射在青草上，我的心裡滿滿的信任和愛。我每天讀聖經，每天都充滿喜樂。

在這次與神接觸的經驗之後，我大約兩周都處在一種恩寵的狀態，感覺一切都很美好，而這也是我和神建立關係的里程碑。斯塔伯克認為一個人在渴望合一境界的最後一刻時，自我交付是不可缺少的。(蔡怡佳等譯，2001) 這樣的經驗是令人印象深刻而且最難忘的，而且特別容易讓人獲得神恩的感受。在這種經驗之中，人會感受到一切憂慮解除，萬物與自己和好。William James 認為這種情感經驗應該叫做信心(assurance)狀態。(蔡怡佳等譯，2001)

(二)因神的愛，為神而愛

基督宗教始終存在著密契主義。藉著祈禱或冥想，可以獲致更高層次的密契經驗。William James 認為祈禱和冥想，能夠有系統的將靈魂提升到上帝之所在，並且使人獲得更高層次的密契經驗(蔡怡家等譯，2001)。

在禱告的過程中，人常常可以感覺到許多的恩寵與愛的感覺。這也是密契經驗迷人的地方。我在禱告過後也常常有相同的感動。有一次在禱告之後，我的感覺特別強烈。

有一次我自己在房間禱告，突然有種排山倒海而來的感動，我感覺到我與這個世界的連結和滿滿的愛。那是一種很特殊的感覺。在禱告中我也常有全身上下氣很通暢的感受，很多的感動和感情的釋放讓我整個人像得到愛的洗禮。好像全身細胞都在雀躍著。我感覺到心中滿滿的愛，使得我想要去跟別人分享、去愛。

在禱告之中有過與世界連結一體的意識與神恩滿溢的感受之後，我對自己 and 世界的看法的確改變了。我感覺到滿滿的愛，也想和別人分享這份愛。而且對自己和他人的關係也和從前不同，我感覺到自己 and 他人是有所連結而不是如同表面一樣分裂的。

「聖德勒莎也提到類似的經驗」在祈禱時，神讓我在一個瞬間感知到萬物如何包含於神內，以及神如何看待它們。」（蔡怡佳等譯，2001）人在感受過那種和萬物合一沒有分別的感覺，往往會希望能為神和這個世界做些甚麼。這份心情放在我心裡，非常強烈也非常深刻，這種經驗深深地影響了我。在經驗到神和世界的連結之後，我的價值觀改變了很多。以前的我並不知道人生活著的意義和價值在哪裡，但是現在我有了比較明確的人生目標，我會希望自己做的事情不是為了私利而是為了神而做的有意義的事。

三、意識擴張的經驗有時會影響自我意識運作

事實上許多有神祕經驗的人都聲稱有類似的意識擴展的經驗。這種知覺擴張的感覺，屬於一種密契狀態。這些狀態可能包括：感官的、超感官的，對未來的預見、看穿他人的心思、對文本的突然領悟，知道遠方的事情，或是得到神學上的啟示。（劉宏信譯，2001）

在禱告後，我常覺得自己對事、物、人的知覺比平時敏銳。有時，這些訊息需要花我許多心思去面對、處理，影響到我正常的心思。當我還不了解這些經驗是甚麼的時候，我也不知道該如何去處理、面對它們，所以，的確造成了我心理的負擔。

研究高峰經驗的 Ferrucci 提到，當意識擴大了，無數的可能性就乘虛而入，因此人在這個狀態下，整合新的感受、想像和思想等能力都必須急速成長，否則結果必然是瘋狂。（黃美基譯，1997）因此，當人有了這些意識擴張經驗的能力，就應該要同時能夠在理智上去理解它的內容，才能夠接受這些經驗。

（一）承擔不起太多的訊息

榮格提到過「要如何適切處理這些從內心深處入侵的事物，便成為加諸自我意識身上的負擔。」（朱侃如譯，1999）從內心浮上意識層面的訊息，會影響到自我意識的運作。

在某段時期，我常禱告，也常清理自己的思想。我常常感覺自己的氣場很清亮，也對別人的狀態很敏感。我感覺別人的感覺會「滲」出來到我的感覺圈裡，而我常常需要去處理這些資訊。

有一次當我接觸工作上的新同事，和他打招呼時，我感覺到許多訊息從

他身邊出現：

光是和他握手、簡單地聊天，我就看到許多的畫面跑出來，好像我可以讀到許多關於對方的資訊。那些東西是關於他的思想、念頭，做過的事等等有關的形成他這個人的一種整體的東西。我不敢去深入閱讀我所看到的訊息，因為我認為那是一種關於他個人的隱私。

在那段期間，在接觸到的人身上我常可以感受到許多訊息，我雖然不去刻意閱讀，卻也多少能夠知道一些對方的狀況，這讓我產生困擾，我不知道我應該怎麼處理、面對這些內容，因為我明明和他們並不熟悉。我也不能做些甚麼。只不過，因為如此，我對他們會比較關心。

榮格提到這些超心靈事件的資訊，是來自純粹物質與純粹精神、身體、超越心靈、本能以及原型之間的區域。他認為當這些無意識內容進入意識時，「自我必須處理浮現的無意識內容，判斷它們的價值，有時還要決定是否依此行動。」（朱侃如譯，1999）

我想也許我對潛意識的訊息具有某種程度的開放性，因此，這些訊息會跑到意識上來。雖然面對這些潛意識內容，是個人接近本我和個體化過程的方法之一，但是在面對這些內容時，的確也會造成我的自我意識的一些困擾，畢竟，外在世界需要處理、面對的事情也已經很多了。

（二）太多的同理心影響自我

Ferrucci 的看法中，同理心是一種意識的擴張，透過這種能力，我們能與樹木、大象、男人和女人、受苦和快樂的人合一。（黃美基，1997:45）但是過多的同情心，是一種危險。在未先了解何謂忠於自我，怡然自適時，就與他人認同，這是假的同情心。

在我的經驗中也是如此。當我感受到許多來自別人的情緒，我會迷失在裡面。

有一陣子當我，譬如說當某人有強烈的情緒或者壓抑的情緒時，當我接近他（她），我會接受到他（她）的情緒負擔，因而會有頭暈或者不舒服的感覺。而且，決定要如何處理我所感受的內容，也會對我造成困惑。

這些訊息有時候太多而蓋住了我自己的需要和想法。而且，讓我無法分辨自己和他人之間的界線。這種合一的同情經驗，在我對這些經驗不了解的時候，其實影響我自我意識的運作，對別人也沒甚麼幫助。同理心除了是意識的媒介，也是變化的工具，它能夠帶我們到另一個波段去。但是在體驗他人的生命之前，應該要先了解自己、忠於自己，才不會有矛盾產生。(黃美基譯，2003)

四、害怕某些靈性經驗是精神分裂

靈性經驗到底是開悟的前奏還是精神疾病的症狀?「若是耽溺於微細現象世界的追尋，或是無法將這些訊息與日常生活整合，都有可能產生靈性的危機」(陳芝蓮，2011)當我在參加過某個靜坐團體的課程之後，我被告知可能會產生很多靈性經驗。當天晚上在家裡練習靜坐時，我有一種特殊的感覺，這讓我十分害怕。

在我靜坐了十幾分鐘之後，我感覺到自己對外在的感覺漸漸消失了，然後我開始感覺到一個溫暖的能量接近我，接著他牽住我的手，好像要帶我去甚麼地方，我覺得我要飛出去了，我的心裡一陣恐慌，然後我睜开了我的眼睛。

當時我相信那股溫暖的能量是我的印度的精神導師，在讀過一些書籍之後，我認為他的想法是我所敬仰的，所以我其實是相信他的。依據帶領我靜心的師兄所說，我們是藉此身在此修行，而真正靈魂的家是在另一個類似天堂的地方，可以透過靜心到達那個地方。但是我是自己一個人在家，我對接下來可能會發生的事感到不確定和害怕。我覺得自己容易和靈異的事物接觸，但是我害怕失去控制，我怕我回不來正常的意識狀態，所以我抗拒跟著進入出神的狀態。

在這個靜坐團體中，很鼓勵信徒進行豐富靈性經驗的靜心，但是信徒之間不能互相討論內容。這讓我十分困惑，因為我會害怕，可是卻不能討論，雖然這個團體有很好的修行教導，後來我也不敢再繼續從事這種靜心活動了。

Cortright 提到，靈性危機的人比精神病人更可能有一個觀察的自我。靈性危機時，當事人常常害怕發瘋，而精神病人已經發瘋，迷失在經驗中，缺少觀察的自我。(陳芝蓮，2011)對於這些特殊的意識經驗，我往往害怕自己是精神有問題，雖然我很容易進入狀況，得到某種經驗，但是，理智上卻十

分抗拒。我需要更多的理由說服自己，也因此，宗教教育對宗教經驗的研究理論對我十分重要。

結語：

蔣季芳(2007)研究靈乩宗教經驗的論文提到，靈乩在修行上的認知不夠，會被「本靈」、「外來靈」牽著走，而產生衝突。超個人心理學也認為人在超常意識的轉換中，要配合認知上的修練。在當時我感覺到許多意識擴張經驗的時候，我並沒有投身在任何一个宗教團體中，這些經驗也沒有一個來自宗教的或者合理的解釋。身邊也沒有人可以給我指導，所以我並不知道該怎麼看待、該如何對待這些經驗。也就是說我在認知上並沒有跟上這些意識經驗，所以我不會處理，也在內心產生害怕、衝突。

超個人心理學重視並研究多重意識狀態，認為人的內心存在著深層的心靈境界與不同的意識狀態。東方的佛教和吠檀多心理學早已描繪出完整的超個人發展階段的輪廓並且提供了體悟這些境界的方法。(易之新等譯，2003) Wilber 認為超個人發展也有不同的發展階段，在每一個發展階段都可能有各種如通靈、自性、精微光明等領域等高峰經驗。但是如果這些都只是短暫的一瞥，要發展到永久能進入這個發展領域，那種一時的狀態必須轉化成永久的特質才可以。(廖世德譯，2005)所以，這些經驗不過是驚鴻一瞥，在認知和自己的本質上根本就還有一大段距離。我應該要找到適合自己的方法，持續發展自己的意識狀態才對。

第二節 與前世相關的超常意識經驗與相關經驗的影響

因果輪迴的世界觀在世界宗教中，占有重要的地位。(鄭振煌譯，2000)隱藏在我們的生活世界下是否有另外的更大更完整的世界呢?是否真的有所謂的業力，影響著每個人的生生世世?

葉珊玫(2010)提到，獲得前世回憶的資料，主要有以下幾種方法:(一)自發性回憶、(二)催眠、(三)靈媒溝通、(四)靈能者運用靈視能力透視，或者開發人人都有的超感知覺能力來感知，從而得知人的前世。

以前世催眠為病患進行治療的 Weiss 醫師認為，「前世的觀念是個人覺醒的通道」(黃漢耀譯，2001)。在催眠、夢境、意象經驗與靈媒問事經驗中，我得到跟前世有關的故事。這些是真的來自前世的記憶，或者是深層內在浮現的象徵故事，我並不確定。但是這些經驗都對我產生了影響。

一、透過催眠時的前世回溯更了解與接受今世的自己

Weiss 在接觸到病患凱瑟琳之前，在接觸過病患凱瑟琳之後，他開始發現前世回溯的治療力量以及存在其中的靈魂不滅，輪迴轉世的世界觀。在這樣的世界觀中，人在每一世不同的身分中成為男或女、貧或富、堅強或軟弱、基督徒或其他宗教來學習不同的功課。(黃漢耀譯，2001)

依照輪迴轉世的世界觀，每個人為了學習不同的功課、經驗不同的人生，而在每一世有著不同的個性。我常常覺得自己個性太過情緒化，而且缺乏理智、邏輯思考能力。在催眠中，我看到得是一個和今世自己個性完全不同類型的前世身分，而透過他經驗到和自己完全不同的意識狀態和思考模式，這個經驗讓我對今世自己有了不同的看法。

跟隨老師的引導，我漸漸放鬆。突然，我看到我透過某人的視線看到紅色櫟木地板，突然，我知道我是誰，我看到我的手和手臂的皮膚。我看到我的皮膚是白色稍微透明，手臂皮膚上很多斑點。我知道我是男生，我做的是機械方面的工作，我很理智，我規劃引導著我的家庭。我感覺到我的整個思想架構清楚而有計畫。當我看到自己的身分時，我的頭腦立刻感覺到他的想法，甚至他的思考模式都進入到我的意識中，我感覺到和今世的自己截然不同的思考方式。

釋永有、張玉燕(2007)認為前世回溯可以讓人體驗瀕死經驗，並且從經驗中深刻了解生命，並減少死亡恐懼。在我的這次前世催眠中，老師帶領我們去看臨死前的情形和想法，希望我們看出那一世有甚麼遺憾或收穫。

接著我看到我死前的畫面，我看到我的老婆，幾個小孩圍在我病床前，他們很悲傷，但是我並不會太不捨得，我只是想著，這輩子我什麼都照計劃來走，太規律了，我雖然得到我想要的，但是我有遺憾，我接觸的事物範圍太狹隘了。如果我有來世，我想要嘗試各種事物，不要這麼拘謹。

在這個前世回溯經驗裡，我那一世的臨死前的遺憾是對人生的體驗太少了，凡是照計畫來的結果就是人生缺少了冒險和自由。對照我這一世的個

性，我常常有種念頭，很想嘗試各種工作，我不喜歡固定在同一個工作，在這個催眠經驗發生之前，我甚至想過是不是可以有個組織，讓成員可以固定時間交換工作，讓大家可以嘗試不同的工作，不要被固定在同一個位置。對當時還沒有甚麼工作經驗的我，原本以為自己是不想被固定住在同一個工作上，在這次催眠經驗之後，我會去猜測，會不會真的是因為前世的遺憾，所以自己今世才會有這樣的想法。

結語：

Wambach(1995)研究發現，受試者在經歷前世的生死之後，可以去除死亡的恐懼並對於未來人生有新的註解。(釋永有等，2007)

如果我的前世是真的，那可以解釋為什麼我這一世常常跑出想要嘗試各種不同工作的念頭，如果這個念頭真的來自前世的臨死前的遺憾，那麼我就更能夠接受自己的這個部分，而不會覺得自己怎麼會有和別人很不一樣的、不知從何而來的念頭。我學到接受和認同今世自己的人格特質，我和前世回溯中的那個工程師不同的部分就在於我的個性比較情緒化而在生活中喜歡變化，也因此我的生活多了不確定性和多樣性，而這樣的特質也帶給了我不同於他的人生體驗。

二、與前世有關的夢--帶著前世的遺憾來修行

Ian Stevenson 研究了兩千六百多案例，發表書籍和學術論文，研究發現有些小孩在夢的狀態中憶起自己前世，有些小孩行為具有前生行為的特質(葉珊玫，2000)。

大約小學二年級開始，我就時常夢到自己是成年男人，在夢裡的我上山下海做了許多事情，也交了許多朋友。一直到小學五年級時，我做了一個很清楚的夢，我彷彿經歷了一個男人的一生，對於這個超個人的經驗，我並不知道該如何去看、解釋它。

我是一個男人，我有不錯的經濟背景，於是我遊戲人間，我愛做甚麼就做甚麼，我娶了幾個妻子，但是我沒有跟他們好好相處，我只做我覺得開心的事，後來當我經濟出了問題，沒落走投無路之後，我的妻兒都不理睬我，那時我才驚覺自己的人生走錯了路。但是為時已晚，後來我跳河自盡了，勸不動我的家僕也陪我跳河。

在夢境中的我完全那個身分經營著自己的生活、計畫著要做些甚麼，在

夢醒之後，這些意識還清楚的留在我的記憶中，好像在夢中我過了另一個人的
人生。醒來之後，我常常在想，那是我的前世嗎？否則為什麼我在夢裡完全就
是他？我以他的眼睛來看事物，我也以他的身分來生活、思考。為甚麼我可以
這樣栩栩如生地、完全以另一個人的意識來思考？

榮格認為某些夢來自於「集體無意識」。他認為意識和無意識的系統必須
被帶入一個彼此互動的關係中。(朱侃如，1999)而夢就是來自於潛意識的
本我以象徵向表層意識的自我溝通的方式之一。

在我的夢的經驗中，我夢到的異性，並不是一個完美的形象，他呈現出
跟我的生活經驗完全不相關的狀態，甚至，他帶給我他的缺憾感。也就是不
照顧家庭、遊戲人間的悔恨。榮格認為無意識是生命本身，我們應該不要壓
抑它，而是去看本我要對我們表達些甚麼。(朱侃如，1999)如果進一步去看
這個夢境給我的啟示，到底造成我在本我上有什麼樣的成長，應該就是我會
想要去弭補那個當時體會到自己忽略的家庭而羞愧自盡的男子的過錯，我深
深覺得我不能去犯忽略家庭的錯。家庭是最重要的。這是在多年後漸漸去
體會出來這個夢對我的深意。

結語：

關於前世的夢，也有可能是來自前世的記憶。佛教和新時代的觀點都認
為人有輪迴轉世，在這樣的觀點之下，前世的夢有可能是來自前世的遺憾並
且成為今世修行重點。黃瑞陵(2010)研究八位受試者，發現受試者前世的創
傷經驗會影響到今生，而前世的生命特質也會延續到今生。我覺得我的本性
裡和那個夢裡的我有相通處，他的想法、個性我都相當了解，即使醒來，我
還是覺得我是他。在現實生活中，我喜歡熱鬧，也十分多情，對於感情不懂
得如何經營，和小時後前世夢中那個男子的個性、人格特質十分相像。不同
的是，我下意識避開那個前世男子的選擇。對於感情我總是選擇停留和珍惜，
直到不得不離開。我也喜歡接近穩定、懂得經營家庭的朋友。這一世的我，
需要了解如何經營一份長久的關係，如何經營一個家。但是到現在我發現，
長久停留在一份關係的能力也不是真正維持感情和婚姻的重點，了解自己和
選擇適合自己的伴侶也是十分重要。

三、在前世的意象經驗中與深層自我對話

意象經驗發生在我意識清醒的時候。事實上那種清醒的感覺比平常時候更加清澈敏銳。我感覺有些畫面出現在我意識畫面中，速度很快，而且許多內容不曾出現在我的想法中，我很清楚它們不是我努力去想出來的。蔡昌雄(2005)認為，從榮格的觀點來看，經驗是在意象世界中開展的，意象就是經驗，意象即是心靈(psyche)。

(一)鳳冠霞披的前世意象

有時候我會驚鴻一瞥地看到像是前世的事，那些影像發生出現地很快，我看的很快，相關的許多理解也很快地浮上腦海。

關於意象，榮格認為這些普遍存在的模式是人天生俱有的「原型」，只是意識是第一次經驗到這些事情(朱侃如譯，1999)他在研究米勒小姐以及自己的夢之後，他認為原型存在人心靈深處的「集體無意識」之中。他用來解釋為什麼米勒小姐能夠不經太多人為努力就自然產生類似埃及神話、澳洲原始部落等意象和主題。

曾經在我想離開一段感情關係時，我的心裡還有一些不捨和愧疚。在一次爭執過後，在我眼前突然閃過幾個畫面：

在那個畫面中，我看到對方是我的新娘，整個畫面都是紅咚咚的，她穿著鳳冠霞披，在我心裡的感覺是我還蠻喜歡她的，她對我很忠心。但是下一個畫面卻是她為我殺了人，原來我還有別的對象，她起了忌妒心就下了手。後來她自殘了，而我抱著她，在我心裡是捨不得和對不起她的強烈感覺。而我心裡有一個想法那就是下輩子我要償還她。在我心裡知道，這個女生就是這一世眼前的這個人。

在看過鳳冠霞披的新娘，驚鴻一撇的異象過後，在當時我心裡突然有種明白。我明白這一世為什麼會有因緣和這個人相處在一起。然而，在我的心裡的另一個想法是，她(他)會採取那麼極端的方法，會不會是自己有些問題，她的情緒控制大有問題，而且她會去做傷害別人的事，她是真的愛我嗎?恐怕也不是，因為，在這輩子我所感受到的受強迫和壓制的待遇是讓我想離開這段關係的主要原因。當現在的我看著過去(我當時以為)的那個滿懷抱歉的我，我釋懷了，雖然在那個故事中的我滿懷歉意，但是後來我再回頭看那件事，卻體會到那些悲劇的發生並不完全是我的責任。

榮格認為自我和本我之間的鴻溝始終是存在的。前者是人格的，後者是

非人格的。前者運用的是情感和語詞，後者則使用本能、情緒和意象。個人必須審慎處理的關鍵問題即是對立之我，也就是自我(ego)和本我(Self)之間的對話過程(蔡昌雄，2005)。

原本對於自己想離開的決定有些許愧疚感的我，在這次快速的意象的經驗出現過後，伴隨而來了一種深層的理解，讓我理解到對方人格中強勢和壓迫的一面也是造成我痛苦和想離開的原因，在這個意象和理解過後，我開始能夠接受和支持自己一段時間以來想要離開的決定，心裡的矛盾消除了。

(二)貧窮人家的少女

榮格認為本能與原型總是以混合而非純粹的形式出現。心靈光譜的原型與本能兩端在無意識中相遇，彼此掙扎、混合成能量與動機單元。然後以衝動、觀念和意象等型態出現在意識中。(朱侃如譯，1999)

在我決定要結婚之前，我其實並沒有很確定這個決定，跟另一半的溝通也不夠，而且我心裡一直覺得我求道的路還沒有完成，但是家長早已有所共識，對於結婚好像是理所當然的決定，當時，我的心裡十分的掙扎。

突然在我心裡有畫面很快跳過，貧窮少女一遁入空門，心裡卻想著另一個可能。我看到我是一個窮人家的少女，瘦瘦黑黑的外表。我先生是好人家的少爺，他喜歡我，想和我在一起，但是被我拒絕了。因為我覺得我配不上他和他們家。我又看到我中年開始去廟裡修行，但是卻一直注意他的狀況，也常在心裡想著如果我當時選擇進入他們家現在的我生活會是怎樣？

在我意識出現過前世的貧窮少女的故事之後，我很快有一些想法跑出來。我想著，現在的我不是很想放下一切去修行嗎？那時的我可以專心修行，卻還在想著塵世的事。那跟現在的我選擇了家庭，卻一直想放棄而專心去修行，不是一樣嗎？

在看過這個意象之後，我覺得那個貧窮人家的女孩可能是我的前世，那一世的我和今世的我有明顯不同，她的個性獨立果斷，和今世易受人影響、猶豫不決的我個性不同，但是我們都面對相同的結婚的決定。她在她的那一世決定不要結婚，最後自己跑去修行，在心裡卻有遺憾，這點讓我自己反省自己面對婚姻的決定，如果這一世在這個因緣下不去結婚，是不是也會有跟她相同的遺憾呢？

現在去看當時的情形，也許當時我心裡還沒準備好要結婚，心裡有所掙

扎。在看過這個意象過後，我的心比較能接受對於結婚的決定。雖然結婚過世俗的生活並不是我一直以來的願望，但是，我開始想也許我應該珍惜這個因緣。也許這是上輩子的我的希望。

結語：

蔡昌雄(2005)認為意象經驗是超個人的，它突破潛意識而湧出，找到跨越自我與本我之間鴻溝的對話之道，讓我們擺脫對錯糾纏的泥淖，以全景觀照的視野，來探究生命的意義內涵。從這個角度來看，意象經驗是我的內在和超越的當下聚合(constellation)，屬於一種超個人的心理現象，在聚合的當下，自我與本我產生了對話。

這些意象經驗的出現是非常快速的，也非常快速地被我理解，就像在我看到鳳冠霞披的意象的那瞬間所得到的意識經驗一樣。在發生意象的當時，我認為它們是我的前世的關係，到了今世的一種因果輪迴糾葛，而今世的我因著前世的問題，得到重新面對而能做出不同的決定的機會。然而如果以榮格的觀點來看，這是本我把複雜的內在世界以影像和故事顯現給我的一種方式，而且是帶給我自我成長的一種方法。

心理學提到當人在意識上的言行，與潛意識中的慾念不一致，藉以符合社會社會規範的外表，稱為解離(dissociation)，意指「意識分離」。(張春興，1991:200)以這個角度來看，會不會當時的我面對結婚的決定時，其實內在有許多不肯定的部分。但是卻因著外在的眼光而不願意去接受內在的這些聲音。當時的我可能需要更多的時間、更多的理由支持結婚的決定，如果我能夠對自己誠實並且勇敢負責，也許我應該聽自己心裡的声音，再等一下，讓自己再調適一下心情，深層的情緒如果有機會和表面的自我對話，那麼內心的壓抑可能不會這麼強烈，也許如此一來，我也不需要靠前世的原因來支持結婚的決定了。

四、在靈媒的前世故事中放下對父母的關係的疑問

在有過第二次問事的經驗之後，我比較能信任通靈老師的能力了。帶著心裡很想問的問題，我決定開放自己的心胸，來問一個我從小到大的問題：父母的關係。我一直不明白，為什麼修養這麼好的媽媽，要嫁給修養沒有這

麼好的父親，甚至為他吃苦受罪？

通靈老師說她看到那一世我的母親是老功夫教頭，看到新來的武術館開在對面搶生意，就在門口立了很多矛，用不對的方式對待對方。說完故事，她問我，是不是媽媽比較強勢。我說不是，我的母親修養很好。她有些強勢地說，有時候大聲的人不見得是強勢的。媽媽個性是不是很硬？我仔細一想，其實比起我，媽媽的個性算堅毅，於是我說算是。通靈老師就說，常常子女都是聽媽媽抱怨婚姻，婚姻是夫妻都要負責的，爸爸通常是說不出口的一方。我從來沒有聽過有人這麼站在我父親那方說話，我也曾經在心裡想過媽媽和爸爸關係不好也不完全是單方面的不好，原因很多。但是在聽到通靈老師的說法後，我在心裡的這個想法得到一些支持。在向通靈老師坦白自己內心這一塊結，和她對話約二十分鐘之後，我覺得我心裡得到一種釋然。那個想替媽媽出頭的小孩，彷彿長大了看到了更多。然後我安靜了。

雖然故事並不那麼令我確實能夠相信，但是，我心裡在這個父母心結上，得到了某種療癒的效果。在陳老師的故事中，我的母親和現實生活中給人的印象大不相同，現實生活中的她對小孩、對人總是十分和善，但是陳老師提醒了我，也許在父母關係中，母親像故事中的老功夫教頭，對自己的地盤十分保護，而不願意去接受新的武術師傅。在這次的問事過後不久，我的母親也自己告訴我，她覺得自己並沒有努力去和我的父親溝通，大多數時候對於彼此的不同她都是用無言的抗議。雖然大多數的家計和工作都是母親在扛，但是，她也開始認為自己不該只是生氣、關上心門，而不努力去爭取、去溝通。

回溯療法(Past-Life Regression Therapy)指的是回溯過去所發生的事情，而進一步找出今世病因，以發揮治療效果。(釋永有等，2007)而治療有效的的原因，可能是來自於一種將今世的事件投射到前世而使自己得到解答的一種解脫。(釋永有等，2007)對我來說，前世的故事也許不是重點，真正去面對自己心理的困惑並且能去說出口，得到和靈媒老師另一種觀點的對話，讓自己對父母關係有了另一種看法，也較不執著，得到某種療癒效果，反而是我真正的收穫。

結語

前世是不是真的，到目前還沒有大規模而且令人信服的研究結果。然而，還是有許多人相信靈魂轉世，透過不同身分修行完成任務。

在 Weiss 的經驗中，把前世的檢視和埋藏的回憶帶到意識中，對於心理治療非常有用，這是屬於靈性的治療力量。而在前世回溯中，自我體認到自己是永恆的靈魂，透過每一世的生命學習，「這種對靈性本質的真切體會，正是強大的治療力量」（黃漢耀譯，2001）

每當我得到一個可能是我的前世的故事時，我總會感覺到今生的自己有種使命感，好像那個前世身分在告訴我他(她)的遺憾，而我應該要產生一種比他(她)更高的智慧去面對相似的狀況，既然我的靈魂是透過每一世來學習的，我就應該要用某種深度、高度，去看待、珍惜我的生命，而不要再蹉跎歲月或重蹈覆轍。前世的觀念也提醒我，現在遇到的問題，如果用逃避、負面的態度去面對它，即使今世或者這一次躲掉了，這個問題還是會跟著我，來世還會是我的困擾。在這樣的想法之下，對於自己遇到的問題，似乎多了份負責任的態度，不會輕易地放棄。

透過「回溯療法」經歷前世今生後，體悟到生命永恆性與生命輪迴現象，能重整對生命的迷思，並對生命意義、死亡態度、生活態度與生存理由等，都具有正向提昇作用(張玉燕，2003)。

Murray Stein 提到，在榮格的心靈地圖上，這些和無意識相關的資訊「可能以直覺、影像、夢境、本能驅力的知覺、意象、情緒和觀念的形式進入意識」（朱侃如譯，1999）。雖然在這些經驗發生的當時，我把它當成可能是前世回溯的經驗，我也得到對當時困境的深層理解以及對自己不同層次的理解，如果以榮格的理論來看，這些經驗是從內心深處入侵到意識的事物，只是被包裹了夢境與意象或者前世影像的外衣。

雖然，對於這些經驗我還是懷有保留它們真實性的態度，但是我卻能確定，它們讓我對今世的自己更多的超越的理解，讓我超越今世的身分和經驗，以靈魂成長的角度來看待自己真正的生命意義，這種看法深植在我的心理，日後當我面對生命的困境時，我常常會以自己今世是來學習的角度來看待和面對種種的挫折。

對於通靈老師口中因果輪迴的世界觀，我曾經感到害怕，但是因為我接

觸過基督教、新時代還有佛教的世界觀，在與通靈老師見面的一段時間之後，除了接受好的建議之外，我漸漸遠離了這種惶恐。西藏大師則裡納著朗措認為：「輪迴是你的心，涅槃也是你的心，一切苦樂和一切無明都只存在你的心，必須控制你自己的心..」（鄭振煌譯，2000）意念、情緒和認知都是心的不同面貌和投射，不需要去執著。能安住在本覺的狀態中才是此生修行、禪定的最深目標。前世故事無論是否為真，都應該用來使自己更加理解當下的自己，如果去強調執著前世故事，反而像是在追逐一場夢了。

第三節 從參加教會時的神義論觀念轉變到新時代的神義論

上帝是否公義，在基督教神學思想中一直是被討論的議題。（蕭羨一譯，2003）對於個人而言，其一生中必然遭遇關於世事是非公平的問題，以及命定論與自由意志的疑問。Peter Berger 對神義論採取廣泛的定義：「宗教合理化人的失範現象，無論複雜度為何，稱為『神義論』」。（蕭羨一譯，2003）他對神義論的看法採用與 Weber 相近的觀點，認同 Weber 的雙重神義論——受難者的神義論以及享樂者的神義論，在這樣的觀點下，神義論可以用來解釋各種苦樂。Berger 更進一步指出，神義論主要提供的不是快樂，而是意義。（蕭羨一譯，2003）他認為在這些不同的神義論中，都隱含著人自我對社會秩序力量的臣服。個人透過內化這些意義，超越自己，也超越自身的痛苦經驗，在法則的帷幕中得到在人間安身立命的感受。

綜觀我的生命歷程，我發現，當我有信仰之後，我常面臨到一個問題，那就是「神是不是對我有計畫？」聖經上不是說凡事都在神的掌握之中嗎？當我沒有信仰前，我比較能夠接受事實就是它自己的樣子，但是當我信仰神之後，我把未來的方向、人生的目標都和神做連接，也會以為神都會為我安排；當我遇到苦難，我總是會問神，我是這麼相信你、愛你，為什麼讓這件事發生在我身上？從教會離開之後，我開始接觸到新時代的神義論思想，也逐漸改變了我對神義論與命定論的看法。

一、參加教會時相信神對自己的命運有安排

當我在大學四年級從傳統教會剛開始進入充滿活力的韓國新興教會時，有一晚我向神熱切地禱告，希望神指引我未來工作的道路。

第二次見到教會的宣教士時，少話的宣教士看著我對我說了一句話：「神說：你要來當傳教士。」這句話在我心裡起了很大的漣漪，”神給我回應了”我心裡這樣想。雖然我沒有馬上說些什麼，但是在我心裡是同意的。因為，我一接觸到聖經就十分被吸引，對於神的愛和教會的教導都很令我心儀。我在心裡想，我要一邊工作，一邊以教會為中心過我的生活。

Fromm 認為人某些時候，所感覺得和所想得並不是他自己的想法和感覺，而是另一個人加諸於他的頭腦的東西。甚至我們主觀認為是自己的思想和感覺的部分，也有可能是外面加諸於我們的。這種服從權威以去除不安的行為，是現代人逃避自由的心理機制。（莫泗湏譯，1991）

大多數教友都是大學學生，對於教會的教導和聖經課程，大家多半努力接受而毫不懷疑。

每次禮拜都是由韓國牧師講道轉播過來，有人翻譯。整個教會都是牧師（我們稱他老師）創立的。在當時教會的成員大多是大學生，畢竟社會經驗不多。大家聽了老師的話語，也轉述著老師的話語，對於老師的話和規定幾乎是完全接受而沒有任何的懷疑。

在當時，我以為這就是神對我的計畫，我的命運是註定好的，神要我在這個教會中努力奉獻。然而這個命定卻在我離開教會之後破滅了。

有一次當老師來訪台灣時，他密集地見面各地前來的牧師、傳教士。老師的行程很滿，要到好幾個地方教會去講話、見信徒。幾乎每個信徒都渴望能得到老師的注意，也都像平時做禮拜一樣，隨時帶著小抄記錄老師的話語。我也是如此。但是看著這麼多人圍繞著他，我心裡開始面對這種崇拜產生了疑問，加上在飯店後來發生一些令我有所保留和懷疑的事，於是之後我離開了教會。

離開教會之後，我對神產生很大疑問的。如果帶領的人是有問題的，那麼究竟我在教會裡所禱告的對象、得到的靈性經驗和成長，是不是假的呢？如果有神，為什麼會讓這些事發生呢？我開始懷疑神的旨意究竟在哪裡？

Berger 提到，神義論基本的心理現象是受虐狂的心態，在這個心態之下，

個人在面對他的夥伴時，把自己化約為墮性的或物化的對象。受虐狂的主要特徵是陶醉於對他人的臣服—完全的、自我否定的、甚至自我毀滅的。受虐的臣服是企圖透過對他人的著迷來逃避孤單。(蕭羨一譯，2003)

當我對神的觀念停留在受虐者的態度之中時，我的自我是被矮化的，我的想法、決定都不重要，重要的是神的想法。但是一旦曾經認為是神的旨意的事情不如想像中順利，甚至出了錯，我對神的信任就出現了危機。

當時的我並不清楚，許多事情其實是人的問題而不是神的問題，而且，很可能我對神的理解是有問題的。

二、受到新時代思想影響，認為神鼓勵人的自由意志

根據國內論文「台灣新時代運動者的靈性建構」(陳惟元，2004)提到，賽斯書是最早被翻譯引進的思想，賽斯書中最重要的概念是：你創造自己的實相。在接觸新時代思想之後，我漸漸接受了「你創造自己的實相」這個新時代思想中的核心觀念。在這個觀念之中，個人對於所處的外在世界不是無能為力而是具有主動的影響力的。這和我在基督教信仰中的看法有所不同。在我原先的看法中，我應該要尊重神的旨意，神對我有計畫，而不是看重自己自私的想法。於是，在面對生活中重大事件的抉擇上，這些觀念在我心裡產生了衝突。

曾經帶領我禱告、相信神的男友，在多年之後，卻失去了信仰，甚至控制著我的生活。我原本認為信仰帶給我的這一切美好是神的旨意的想法受到很大的衝擊。我甚至不知道該如何做決定。因為，我不知道在這其中，神的旨意在哪裡？

當我在遇到這個重大挫折時，我一直禱告，求神救我離開這種被控制的生活。但是，卻沒有人來救我。那時我正好在讀「與神對話」這本書，書上的神說：「如果你認為神是你生命裡所有的事情的創造者和決定者，你就錯了。神隨時都準備幫助你們過你們的人生，但卻不是以你可能期待的方式。神創造了生命本身。但是祂也給了你們自由選擇權，你們可以隨心所欲地去過生活。」我才釋懷，並且下定決心離開我原有的環境。在這過程中，軟弱的我彷彿成了另一個人。經過了這件事情，我對神的觀念有所改變，我一直禱告求神救我，但是，最後救我的卻是我自己。

在認為神是一切事情的決定者和主宰者的觀念之下，我臣服於神。我認為我不應該自私，而是應該去做神要我做的事、有意義的事。但是，在這個

困境中，這樣的神義論卻無法解決我的問題。直到「與神對話」書中的神告訴我，我不需要時時刻刻問神祂的旨意在哪裡，而可以去自己決定自己的命運，我才走出這個抉擇的困境。

結語：

在錯誤的神義論和預定論的認知下，加上我本來的缺乏自信，我似乎總是找到自以為是神的對象，我的臣服和不懷疑的個性可能非常適合當信徒。在接受了多年的新時代的書籍的影響之下，在我心裡的神義論的觀點已經逐漸受到了影響。在新時代非常個人主義式的神義論中，個人直接和宇宙連結，個人所處的環境背景，僅僅是個人的戲劇(personal drama)的背景。(Colin Campbell, 2001)雖然人的意志和行為要為自己的遭遇負責，但是神仍然在人的人生中佔據重要角色。我不再認為我是神的旨意的接受者，總是等著神來為我決定事情，相反的，我開始相信神會支持我去做我想要做的事。

第四節 追求的過程(一)--隱藏在背後的動力

William James 認為「幸福」是人類生活的主要關懷之一。如何獲得幸福、保有幸福、恢復幸福，是在任何時代，大部分人情願做和情願忍受的動機(蔡怡佳、劉宏信譯，2001)。在生死學的領域中，追求外在的事物是心智主要的功能，也是人活在世上必然的行為。但是生命的真相總是會在某個破裂處時刻向我們顯現，人總是會老、會死，會失去，這些人生的面向，總是在人向外開展時受到遮蔽。從小時候，我發現媽媽每天辛苦生活但是並不快樂，從那一刻起，我開始懷疑人生活著是為了甚麼？國中時，從散文中我認識到人生生離死別的真相，卻缺乏生命教育的引導，於是在我擔心中一路地摸索人生該怎麼渡過。

一、原生家庭中的衝突和需要生命教育的青少年期

(一)原生家庭中的衝突

我媽媽是裁縫師，在家工作；爸爸是船上的輪機長，常常不在家。

小時候我喜歡黏爸爸，但是從我小學開始，爸爸和媽媽的感情開始不好了。

只要爸爸在家，我們就怕衝突，有時是爸媽之間，有時是爸爸和我們之間。在這個時期，我覺得，我媽媽很認真的生活著，但是，她並不快樂。我也會去想，人活著有什麼意義？像我媽每天一直工作、照顧小孩，她的心裡並不快樂，難道人活著就是這樣嗎？

也許是家庭環境的關係，加上我天生的個性，我從小就會去想，「人活著有甚麼意義」這樣的問題。也比較會去注意到生活周遭的人生命中的辛苦處。Rob Preece(廖世德譯，2008)提到，覺醒和改變可能以任何方式召喚我們，也許來自很深的抑鬱—感覺到佛陀所說的「苦」這個真相。在這個時候，我們會開始去反省，我們做的一切是為了甚麼？

(二) 青少年期從散文而來的生命困惑

在國中時間我讀了許多琦君和張曉風的散文小說，故事裡的生離死別帶給我很多震撼，我常常因此哭泣，卻說不出口。

我一空下來就想，擔心媽媽會死掉，然後自己就哭得不停。甚至有一段時間 我甚麼都不想做，心想反正，有天大家都會死。

余德慧、石佳儀提到，生死學的修行就是要我們以兩種態度關照生命，「體驗到自己暫時性的連續，但同時又感受到生命破裂的光芒，抱持這種雙重態度活著，就叫做修行。」(余德慧、石佳儀，2003)雖然我在青少年期就體會到人生的這種雙重存在的特性，卻不懂得真正的方法，在兩者間困惑。如果當時我能夠得到適當的生命教育的指導，也許我能夠懂得更從容地、盡興地活在當下，也能夠更清楚明白，在世事的認真中保有根本的不執著的智慧。

二、未完成的召喚—需要被解釋的宗教和靈性經驗

Wilber 提到，當人有了奧秘經驗，他就需要對這些經驗去做解釋，在心智上，他必須去詮釋、釐清這些經驗的意義，如果無法正確的詮釋，人就無

法與這些經驗整合，這些直觀而來的經驗可能會把人逼瘋。(廖世德譯，2005)

當我在信仰中經驗過不同的靈性經驗，但是卻離開了教會之後，我無法停留在單純的生活中，因為我的心裡還有未完成的任務、未解開的謎。在結婚的事情上我猶豫，在結了婚生了小孩之後我還是不適應，心裡一直有想要求道的念頭，過去的靈性經驗也一直沒有一個解釋。所以我的心不安穩，一直覺得有件事未完成。

結語：

個體化的歷程始於召喚。我們回應內在的召喚，展開旅程，走上榮格所說的試煉的道路。旅程中往往會遇到各種問題，但是如果我們閉上眼睛，再度退縮，覺醒還是會一再召喚我們，去進行未完的旅程。如果不聽從召喚，會造成心理的麻痺或死亡。(廖世德譯，2008)我曾經不明白自己是怎麼回事，明明有著一份穩定工作，一個好的家庭，卻一直想離開去求道，總覺得自己沒有在自己的道路上，所以我進行許多的追求，包括找催眠老師、通靈老師，到最後進入宗教研究所學習。一直以來我也不知道我真正要的是甚麼。我現在的理解是，是我自己的個體化歷程還沒完成，它不斷地在心裏提醒我。然而，在追求與學習的過程中，透過不同的意識經驗，我得到與自己內在的本我對話的機會，也能夠從理論中得到正確的看法、詮釋自己的經驗的角度。

第五節 追求的過程(二)--挑選的靈性在適應上的困境

Stark 等人認為宗教除了主觀的意義之外，也有理性選擇行動在內。在高度世俗化的社會中，個人可以根據自己的意願選擇宗教信仰，而個人的宗教選擇乃是理性選擇的結果。(林本炫，1999)在新時代的思想中，個人擁有最高的自由和自主性選擇適合自己的靈修道路和方法，建構自我的靈性。York 稱為挑選的靈性(pick-and-choose spirituality)。(陳家倫，2002)

但是缺乏了組織，靈性能否維持它的品質呢？

一、挑選的靈性

離開教會之後，我和兩位當時從另一個韓國教會改宗過來的姊妹之間仍然保持聯絡。自從離開了原來的教會，我們已經不那麼認同原來教會的教義，我們彷彿打開了潘朵拉的盒子，沒有包袱地去思考關於耶穌的身世以及宗教組織對人的箝制這些問題。

在這個時期，國內的新興宗教正蓬勃發展，我們也開始接觸不同的新興宗教，比較討論各家的修行方法。趙星光教授提到，當代的新興宗教同時結合了東方的神祕主義和西方的理性因素，並且具有因地制宜的特質，因此被稱為一種全球文化現象(New Religions as Global Culture)。(趙星光，2004)

在Lofland對於宗教追尋者的界定概念中，當個人生命出現緊張之後，個人是否採取宗教性的問題解決傾向，是其中的重要關鍵之一。(林本炫，1999)

在離開教會之後，我開始跟著她們四處去尋求真理。不久，她們轉向各個宗教去尋找真理，她們參加過青海無上師的團體、找過翻譯賽斯新時代資料的作者吳季慶、參加奧修團體活動、見面靈修人士，尋找任何關於真理的消息。

在我離開教會之後，她們有甚麼新的發現，一通電話來我總是跟著去。我們會一起討論各個宗教之間的異同處。梅玲和麗雲提到死海古卷的存在，其實挑戰了聖經的獨特性。她們也提到耶穌可能是瑪麗亞的私生子，這些想法在原來的教會中都是絕對不可能去思索探討的問題。他們介紹我讀了許多從前在教會不會去讀的書，像是：克里希納穆提的書以及一些新時代思想的書。克里希納穆提是曾經是一位教主，但是他看到宗教組織的缺點，所以他放棄了他的位置。他的想法常在我們之間討論，在那段時間我了解到宗教組織也可能阻擋一個人真正的靈修。

由於有了過去的經驗，我們開始會著重在宗教的教義實質的意義上，而對於宗教組織失去了忠心的興趣。

William James認為改宗過程涉及到意義與認同的整合，是對過去內在生命危機的統整與消除。(林本炫，1999)在這段期間，我們並沒有辦法在任何一个宗教內找到與自己內在對應的整合，所以也只能遊走在各個宗教之間。

理性選擇理論者認為，人們在選擇宗教信仰時，不但要選擇要接受何種宗教，也選擇要參與到何種程度，而且他們可以隨著時間改變而改變其宗教認同以及參與的水平。這就是將宗教當成市場上的商品的一種選擇。(林本炫，1999)

Young(1997)認為宗教經驗的價值在它被真實消費之前是無法被體驗到的，個人需要花費時間、情緒等成本去經驗它，因此，宗教經驗其實就是一種「風險性商品」(林本炫，1999)我們在各個新興宗教之間，試圖尋求適合自己的宗教思想和靈修方式，並且藉著不同的教義和靈修方式探索靈性，這樣的方式顯然是很個人主義式的，也許因為從前的教會經驗，我們不願意再為了教會組織犧牲自己的靈性和時間。

趙星光指出，在世俗化與全球化的環境中，宗教團體的依附與信仰的委身成為個人的選擇，身處於全球村的個人可以從全球宗教與文化市場中，挑選他們認為能滿足他們個人需求的宗教。在這樣的環境之下，「宗教成為滿足個人需要的一種消費性商品」(趙星光，2004)而在與這些新興宗教接觸之中，我們經驗到的大多是能夠運用到當下的身心靈愉悅、健康感受的神祕經驗和修行方式，不似過去在教會重視教義、受苦這些靈修方式。在經歷過這些自由的靈修方式之後，我再坐在過傳統基督教會的禮拜堂數次，我發現教條式的教義解說已經沒有辦法吸引我了。

二、失去規範、缺乏組織的後果

在免去任何形式的宗教組織的束縛之後，我們過著思想上相當自由和自在的靈性生活，但是在這種個人主義為主之下，卻容易讓人失去了道德規範。Berger 提到，世界的宗教合理化已經失去其似真性結構，不僅在國家或個人的日常生活裡，都引起了「有意義性」(meaningfulness)的難題。(蕭羨一譯，2003)

和我一起在各個宗教間探索的梅玲，她和先生的婚姻是在前一個教會受到牧師指配的，可以說是神的祝福的婚姻。我覺得他們兩個人都很愛神也很有靈性。但是在離開教會多年之後，他們的相處開始有了問題，由於沒有了教會和教義的束縛，他們開始嘗試禁忌的遊戲。

有一次我們聚會，梅玲和麗雲帶了一些朋友過來，我發現他們有著複雜的男女關係。在我心裡有一個很大的聲音在說：這太超過了。我不能接受。在

發生這件事後沒多久後，我就跟她們遠離了。本來是靈修的朋友，她們帶給我的都是向上的追求的道路，我覺得當他們這樣做的時候，我的心理某個部份受到了傷害，所以，我遠離了他們。

張春興認為，幸福的婚姻靠繼續不斷的經營，婚姻絕非一勞永逸之事。(1999)即使有神的應許，人的努力還是必須要的。這件事在當時引起我很大的疑問—我一心羨慕的神所祝福的婚姻還是會變調呢?這個問題我思考了很久，在多年之後，上了研究所的家庭教育的課程之後，我才領悟到，原來，婚姻也是要經營、要不斷學習的人生課程，而不是一個神的應許就能夠達成的。

在離開了教會、又離開靈性成長的夥伴之後，我完全是一個人了。對於過去的靈性經驗和宗教經驗，我有著負面的解釋。缺乏宗教組織的束縛，我同樣也缺乏宗教組織的支持，缺乏了支持，對於宗教追求的這個部分也就漸漸失去認同感了。

結語：

雖然宗教組織有許多會影響個人思考和成長的部分，但是沒有宗教組織做為維持的力量，靈性要待在哪裡?要往哪裡去?過度個人主義的結果，可能失去了宗教和靈性的本質，使人失去方向。在我們離開原來的教會而不願意再被宗教組織捆綁之後，我們得到了自由，但是我們也失去了某種支持，雖然這是我們的選擇，但是這個選擇也有它的後果。

第六節 追求的過程(三)--在世俗化的社會中浮游與適應

對於有過這些奧秘經驗和宗教經驗的我，如何融入世俗的生活?在體會過與神親近的感受過後，接下來該如何面對自己的人生呢?Jack Kornfield 提到在修行者靈光乍現的片刻或開悟過後，接下來要面對的問題就是，該如何將自己的體驗融入生活?而這才是最大的挑戰。(周和君譯，2001)

一、世俗化的世界中的少數

Berger 提到：「那些將超自然者作為一種有意義的實在的人已經發現他們處於少數派的地位」（高師寧譯，1996），有信仰之後，我和身邊的同學開始有距離。在我接觸奧修團體想要專心靈修時，也被母親和姊姊強力地拉回世俗世界來。在社會上，像我這樣的「少數人」的世界觀和大多數人的世界觀有著很大的不同。

漸漸地我也開始覺得自己好像跟從前的朋友和同學都格格不入，某部份的我開始覺得自己好像很不正常似的。但是我喜歡真理也喜歡和神接近合一的感覺。而且我喜歡每天讀聖經、聽道理，並且在自己的生活上實行出來。事實上，雖然沒有信仰的朋友覺得我奇怪，其實，在我心裡，也並不欣賞他們言不及義的聊天內容和以金錢和成就為重的生活目標。

有一陣子我一放假就到那裡去。我一向跟我媽沒有秘密，可能是說溜了嘴，媽媽以為我不工作也不回家了。有一次，她找不到我，就教我姐去找我，把我帶回家。我覺得家人有些緊張過度，我的判斷力還在，我不認為我被洗腦了。我覺得他們太大驚小怪了，從來我沒有感到遭受這麼大的阻力，好像我做錯了什麼大事，我有嗎？人生是我自己的，我想過專心靈修的生活不行嗎？但是他們總是覺得我脫離了常軌。

在參加教會、有信仰之後，我的想法逐漸圍繞著神而建立我的世界觀、價值觀，卻和其他沒有信仰的人越來越不一樣。Berger 提到社會學家 Luckmann 刻劃了「外在世俗化」和「內在世俗化」的特徵。這兩種情況引來一個問題：在傳統基督教或教會之外，是否不可能存在真正的宗教力量。（高師寧譯，天使的傳言，1996）在不知不覺之中我也發現了，原來我在這個世界中是和別人很不一樣的。就像 Berger 提到的：「那些將超自然者作為一種有意義的實在的人已經發現他們處於少數派的地位」（高師寧譯，1996）

二、找尋在世上的定位

對於該為神做些甚麼事，我總是充滿了使命感，卻又不確定自己的方向。雖然我讀的是商學院，但是，在有了信仰之後，我的心轉向了。我開始注意到一些弱勢的人，他們也是神的一部分，但是卻缺乏關照。於是我參加了一些社會服務團體，也參加了一些慈善活動。

在大三時，我參加了一個為安養院的老人服務的營隊。其中一天我們的活動是去幫忙生活無法自理的老人家。待在躺在空氣瀰漫異味的狹小空間

裡，協助這些安養院中最缺乏行動力的老人們，在那裏的每一刻都讓人鼻酸。
在那個夜晚，我寫到：

祢狂喜 祢憂傷 祢創造 祢毀滅
我不能改變
我似乎也有責任
但有時候我覺得我無法用一個小小的肩膀
捍衛祢那麼多那麼深的憂傷(82年7月)

對於人生必須面對的生老病死的殘酷現實，我感到無能為力。當時，為這些老人們做了幾個小時的不專業的服務，我明白自己並沒有做些甚麼，也無法改變甚麼，只是覺得心裡很難過，對於這些老人家以這種方式活著感覺到無奈。

在我離開教會，對神的概念改變之後，當基督教的神職人員已經不可能是我在世上的定位了。因此，我很專注地跟神禱告了一段時間。

聖經上不是說凡事都在神的掌握之中嗎？當我對前途非常不確定時，我熱切地禱告求神，為我安排一個可以滿足我幫助人的念頭，又能讓我在經濟上沒有憂慮的工作。在這樣的禱告過後沒有多久，我就開始得到教書的工作機會，到現在經過十年，我仍然認為這是對我最好的工作。

提倡正向心理學的 Seligman 認為，人必須能擁有正向的情緒，並且能發展長處去幫助別人，這樣的人才能獲得真實的快樂(authentic happiness)。對我而言，我覺得我對小孩沒有耐心，當老師從來就不是我想做的事。但是，在經過這麼多年的教書工作之後，我發現教書的工作能夠讓我有機會實現自己。當我面對學生時，我心裡想著的是我該如何幫助他，讓他有所收穫？雖然我知道自己還做得不夠，但是每當有機會在我的工作上幫助到學生，我會有種滿足感和快樂。而這是從前在商業活動的工作上得不到的。

三、在婚姻中失去自己的聲音

在離開教會以及宗教之旅的朋友之後，我開始覺得有信仰也不見得能夠走正確的路、過幸福的生活，於是我不再追求信仰。就在這個時候，我認識了一個有著單純快樂的人，在甚麼都不多想的幾年之後，我結婚了。但是，

融入世俗生活的我真的能夠幸福嗎？

我先生是一位很入世的人，他很開朗、實際。我們的相處中大部分都是他決定做些甚麼。我們在他下班後會去吃飯，周六日也都一起去逛大賣場、去戶外走走玩玩。公公婆婆很照顧我們。在幸福的表面下，我的心有著越來越多的負擔。我真正想討論的事，關於人生的道理、真相、靈性的事，我先生一律以「怪力亂神」笑著忽略。漸漸地在生活中我發現我失去了自己。

我真正有興趣的想法總是圍繞在靈性、生命意義的內容之中，這和我的先生和大多數社會上的人有著很大的不同。（高師寧譯，1996）在這些奧秘經驗中我得到許多，但是面對沒有相同經驗的先生，卻很難溝通、分享。在不同的語音」書中提到女人常常會為了關係而放棄聲音，女人認為自己沒有選擇權，其實是在依賴幼稚般的脆弱而免除自己在決策上的責任。（王雅各譯，2002）雖然我某部份是為了避免衝突而在大多數事情上聽從別人的決定，失去聲音的結果我也失去了自己。但是仔細反省過後，這樣的相處習慣也是我自己造成的，我承認是自己不夠勇敢去承擔決策的負責任。在這樣的理解過後，我逐漸地改變自己和別人相處的模式，也比較能夠勇敢地說出自己的意見。

結語：

榮格認為潛意識的內容應該以今生今世為目的，所有的體驗應該回到現實，他認為「保有愉快的現實性，是正常生活的保障」（劉國彬、楊德友譯，1997）雖然我一直覺得有股想要離開家庭去求道的衝動，但是，我還是維持著正常的家庭生活。漸漸地，這種生活在不知不覺之間給了我一種現實感。讓我不至於在這些特殊的意識經驗之中失去與現實世界的連結。我特別在乎榮格說的這段話，因為這是在他的自傳中，這是在他經歷過豐富但困擾的經驗過後得到的體會，對他而言，他的家庭和工作讓他和現實世界有所聯繫，也使得他保有正常的生活，不至於走向瘋狂。對我而言也是如此，我對夢的、意識的世界有著十分濃厚的興趣，但是正常的工作和家庭生活卻給了我互相觀照的角度。榮格的想法提醒了我，這些潛意識的內容應該以今生今世為目的，才能讓這些沒有實體的意識有所聚焦，不致讓我走向害怕的虛無和瘋狂。

第七節 追求的過程(四)--讀宗教研究所研究理論與書寫自我論文 的影響

一、理論使我對過去的經驗和自己得到更好的理解

在接觸過不同的宗教以及體驗不同宗教經驗之後，我看到了不同宗教之間的一些相似處，但是我卻缺乏相關的知識來理解自己對這些宗教的經驗和想法。根據蔡源林(2010)提到，國內的宗教宗教教育從 1990 年代開始才在大學院校生根，宗教是人類最古老的知識，在國內卻是人文學門中最年輕的學術領域。因此，台灣的宗教教育可以說起步的相當晚。在東海宗研所內，我學到用社會學、心理學和現象學、詮釋學等不同角度來看待人的宗教行為和宗教經驗，在所內學習的過程之中，對不同宗教以及宗教經驗的尊重也給了我很大的收穫。

(一)Otto 的理論讓我對自己的信仰得到合理化的解釋

在宗教學研究法的課程上，老師介紹我們讀 Otto 的書，Otto 對宗教的看法，Otto 認為在人們的宗教信仰之中 non-rational part 是很重要的，所謂的 non-rational 指的是”非關理性”，但並不是”不理性”。尤其在我們面對神聖時，心裡產生的感覺和密契經驗，都是宗教中值得尊重的一環。(John W. Harvey 譯, 1949)

我信仰正火熱時，當初帶領我信仰的傳統教會的朋友卻開始質疑我的信仰，他認為我感性的成分太多了，講太多感覺了，對於和神親近的經驗和靈言禱告，他始終不能接受，於是他開始批評我，認為我有問題，我的信仰也有問題。對於這樣的質疑，我沒有任何反駁的能力。

從 Otto 的理論，我為自己的信仰找到一種合理化的解釋。在大多數人不是基督教的環境下，我常覺得自己被質疑，尤其是朋友，他們會覺得我很奇怪，為什麼要去信仰基督教；也有朋友認為我是心裡太軟弱才會去信仰基督教。Otto 的看法，釐清了信仰宗教的人並不是”不理性”，而是人性本來就有理性和非屬理性的部分，也就是 Feeling 感情的部分，而這部分是很重要的一部分。而當傳統教會的朋友質疑我在禱告時和神接近的經驗和靈言

禱告的經驗時，我也缺乏足夠的概念去解釋自己的行為，甚至因此對自己有些懷疑，直到在研究所，學到 Otto 的觀念和解釋之後，我才得到以正面的態度面對自己在宗教上的感覺和密契經驗。

(二)杜保瑞的研究方法讓我可以對不同宗教有清楚的理解架構

在接觸過許多不同宗教之後，我開始認為宗教經驗有共通性，但是應該如何去看、比較不同的宗教，我卻不知道該如何去分析比較。

杜保瑞以「基本哲學問題的四方架構為體系的解釋架構」來詮釋宋明儒學的各家哲學，即以宇宙論、本體論、功夫論和境界論的角度來分析研究。。雖然杜保瑞這個方法是他用來研究宋明儒學的方法，卻可以拿來思考分辨不同宗教、和思想內涵與修行功夫。

在基督教與生死學的課堂上，我學到這個杜保瑞的研究方法。我自己拿來思考我所經歷過的不同宗教，發現以這四個角度來看不同宗教的主張和修行方式、目標是很好的方法。

杜保瑞提到的本體論—指的是終極價值；宇宙論—指的是關於宇宙觀的建構；境界論—指的是一種成就狀態；方法論(功夫論)—指的是如何達到生命境界的實踐方法。(杜保瑞，2005)每個宗教都可以用這四個角度分別來看它的內涵。當我接觸過許多宗教之後，對每個宗教的教義和修行方式多少有些了解，在課堂上學到杜保瑞的研究方法之後，我發現我在頭腦裡可以立刻把接觸過的宗教做清楚的分析，也讓我讓我混亂的經驗有了基本的思考方式和架構。

(三)現象學讓我用還原的方法看自己的宗教經驗

在我的宗教經驗和神秘經驗發生的當下，我往往已經認定了它的來源，但是在接觸過現象學理論之後，我對於自己的經驗有了不同角度的看法。

現象學認為應該在自然態度中反璞歸真，進行一個「喊停」的動作，去進行一個「現象學的態度」，將信念、日常常識、理論、生活經驗放入括號中，以意向性為聚焦，在意象經驗中找到經驗的本質，以及其背後的認識結構和

意義結構。(廖仁義譯，1989)

上到現象學的課時，我有些驚訝。現象學的核心活動—還原的方法，提醒了我去注意自己經驗的本質。我自我反省過去有過的經驗，我發現，中間的連結是我以前完全不會去注意到的。譬如說當我夢到前世的夢時，我馬上會去認為那可能是我的前世。

如果以榮格的理論來看，也許夢境不是我的前世，可能是內在心靈的一種展現，但是我在當時並不會認為有其它的可能。當我以現象學的方法看待自己的宗教經驗，我也能夠試著去除我將經驗和「前世」、「宗教教義」連結在一起的部分，而真正去看待我真實的經驗。

當我以現象學的方法，還原、檢視自己的經驗時，我發現某些宗教經驗和解釋是我學來的。對於舌語，剛開始，我心裡有排斥。但是當教會中大家都在使用舌語時，我就學著運用了起來。但是當我離開了教會的環境，卻也漸漸不使用舌語了。

開始上十幾二十堂的聖經課程。在上過第六、七堂課左右，學弟開始帶著我做靈言禱告，剛開始，我心裡有排斥。在這之前不久，我的一個同學帶我去過一個教會，在那裡我看到幾十個人陷入很瘋狂的禱告狀態，發出各種奇怪的聲音，我被嚇到過。在學弟私底下帶領我做靈言禱告的時候，我心裡會擔心我無法做靈言禱告，因為那似乎是一種神的恩賜，是聖靈的降臨的記號。我試著動我的舌頭，於是奇怪的事發生了，舌頭它自己開始滾動，而我帶著情緒宣洩著我聽不懂的舌語。我的舌語有時平順、有時悲切。

在靈言禱告經驗發生的當下和之後，我認同當時的韓國教會，也相信這些靈性經驗是來自於神，但是在之後我對教主、教會產生疑問而離開之後，這些經驗的可靠性開始令我產生疑問。一直到在研究所學到關於宗教經驗、超個人經驗的種種，我才體會到，原來這些經驗具有普遍性，在不同宗教內也都能夠發生，我不需要因為教會出了問題而去全盤否定我的經驗。

(四) 榮格對夢的意識內容看法轉變我看宗教經驗的角度

我常常以為夢的經驗和前世記憶有關。夢的經驗和意識對我來說是很特

殊的經驗。在研究過榮格的理論之後，我的觀點改變了。榮格認為夢是人和潛意識溝通的方法，「夢運用了全人類共通的象徵，但卻是全然個體的方式運用它們於各個當下，」（龔卓軍譯，2009）因為夢選擇了只對作夢者有意義的象徵對作夢者訴說，所以如何運用和詮釋夢，也只有透過當事人自己能夠理解其中的線索。

當我面對同學跟我分享他夢到已逝父親的經驗，他認為是真的。從前的我可能會十分相信他對自己經驗的看法。但是現在的我已經開始會去想，也許這些經驗不是那麼超自然，也許是我同學自己的內在有關。

同學小利告訴我他夢到父親在地獄很辛苦，希望他燒紙錢回去。於是他燒了紙錢回去給父親，又夢到父親比較好過了。我坦白跟他說，我學到的榮格的想法認為這些經驗有可能只存在自己內在，對自己有幫助，但是不一定是真實的。他很不能接受。

從前的我可能會認同這可能是真實發生的事情，但是現在的我會思考另一個角度，也許這是內在潛意識在對自己說話的一種方式，真正得到的也許是自我的療癒。

（五）海德格對於開展的想法讓我突破當下的困境

在我向神禱告希望能找到適合我的工作，而神引導我當了老師之後，我發現自己還是不太能依照自己的想法做事。學校教育大部份的工作內容就是在教功課，真正重要的品格、情緒教育、生命教育的內容並不是主要的課程內容。所以我感到很挫折，這不是我要來當老師的初衷。

在宗教心理學的課堂上，老師上到存有與時間中海德格提到生命的開展，老師提到人在自己的生命位置上應該是一個開展的狀態，這個想法讓我有所體悟，了解到自己應該在現在的位置上去努力開展，尋求改變。漸漸的我不再想著要更換其他的工作了，因為，我已經理解到，原來，無論在甚麼位置上，我都可以去發揮自己。於是我慢慢改變和學生相處的方式，下課時間我會和學生聊天，只要有機會，我會表達對學生

的關心，在我和學生之間的緊張和距離逐漸消失了。我不再那麼緊張自己並不在自己想要的路上，而是在我現在的位置上去做我能做的。

在這之後，我不再問我今世的人生目的了。因為我已經清楚自己已經在我應該有的道路上了，而那些外在的規定、別人過去怎麼做等等，都不應該是阻止我做我應該做的事的理由，我已經理解到我可以在我現在的立足點上去開創、去發揮我認為我應該做的事。於是，我少了擔心和緊張，也漸漸地在自己的教學工作上加入帶給同學學習興趣的活動，並且給予我能夠做到的幫助。

二、書寫自我敘說論文對我的影響

(一)接受自己、接受自己的經驗

榮格對夢和潛意識的經驗十分尊重且給予正面價值，在讀了許多榮格的書之後，我對自己的經驗比較不害怕而且漸漸認同它們在我身上正面的影響。在寫作的過程中，認同榮格思想的指導教授，不斷地鼓勵我說出、寫出自己的經驗，他有著和榮格一樣尊重經驗的心胸和度量。雖然我決定寫我自己的宗教經驗和神秘經驗，但是，我還是不大敢和別人分享，甚至畏畏縮縮地，交代不清，他卻能夠不帶批判地認真地討論這些經驗，我想這樣的對經驗接受的態度對我這種連自己都不敢正眼看待這些經驗的人而言是一種莫大的鼓勵，他幫助我正視我自己的經驗，從其中看出更多的內容，這樣的結果，讓我更接受、了解我自己。我想我需要的是有人認同夢和意識的價值，我需要更多社會對潛意識、夢的意義的認同。

在寫作的過程中，我逐漸的將自己的經驗開放給老師、同學知道，發現大家也沒有用異樣眼光看我，我也慢慢的認同起這些經驗的價值，更重要的是我也開始更理解自己，相信自己了。

(二)透過自我敘事，重新創造自己

Crossley 提到，創傷事件會使得個人無法完整敘說自己的故事，而形成敘事的殘骸(narrative wreckage)，治療的目標就在於修補故事間的裂痕，讓個人的故事再次具有連貫性、連續性和意義。(吳芝儀等譯，2004)

書寫這份自我敘說的論文，也是我自己重新發現自己宗教經驗、人生經驗的意義的過程。思想辯證的論文寫作過程，讓我重新整理自己的經驗和思想，避免空泛的想法。

結語：

國內學者瞿海源提到，根據中央研究院社會學研究所 2001 年的台灣社會變遷基本調查，有 76% 的民眾自認為有某種宗教信仰。方永泉(1999)認為，宗教教育不應該被視為迷信的教育，而應該是一種理性的教育。(陳亮君, 2009) 在宗教研究所中，我學到如何看待不同的宗教與宗教經驗的方法，這是從前待在教會或者其他宗教內所學不到的。

第六章 研究結論與建議

一、研究結論

(一)超常意識經驗會影響到一個人的情感、工作的選擇和自我認同

夢、密契經驗、意象等超常意識經驗帶給我與平時不同的意識經驗與感受。感覺到神的愛的意識經驗也深深地影響了我，讓我想要為神和世界做些甚麼有用的事。在密契經驗的意識經驗下，我的情緒變得比較穩定，時常感覺心中有愛，也會覺得自己應該要做合乎神意的事。

(二)對超常意識不了解會造成困擾與適應上的難題

在個人化的信仰的時代，有一部分的人和我一樣，從事靈性與宗教的追求卻不從屬於任何一個宗教組織。對於宗教與超常意識經驗便失去了它從屬於特定宗教的解釋系統。因此我們需要對自己的意識狀態進行理性的了解，才能了解自己所經驗的是甚麼，在不同狀態可能遇到的問題是甚麼。Wilber認為，個人在有奧秘經驗之後，對此經驗如何理解和詮釋，決定他和這些經驗的關係。(廖世德譯，2005)如果對自己的經驗缺乏正確的理解，可能會產生自我懷疑和困惑，也會使自己停滯不前。如果自己無法詮釋自身在奧秘經驗中體驗到的深度，不知道其中的意義，你的深度也會逃避你、迷惑、遮蔽你。(廖世德譯，2005)因此，對個人意識經驗和意識層次的理解，是追求靈性成長的人必然而且必經的路。

(三)宗教經驗具有普遍性，能夠帶領人們自我成長

我一直希望能為自己的宗教經驗與神秘經驗找到合理的解釋，至少是能說服我自己的解釋。雖然我很容易進入我所參與的宗教之內的宗教活動並且得到宗教經驗，但是我卻會害怕那樣的自己，是不是一種瘋狂？一直到進入了宗教研究所，學到對於宗教經驗的有系統的知識和足夠描述我的經驗的語言，我的經驗才得以通過我的理智，成為我自己接受並且認同的一部分。

雖然，帶領我接近神的人和帶給我許多靈性經驗的教會都出了問題，而讓我懷疑自己的信仰、經驗和在其中的成長。但到最後我還是要承認，畢竟，宗教的本質是好的，而我在其中的成長和與超越的對話也是真的，那是人本質的一部分。希望我的經驗也能給一些在宗教信仰上受到挫折的人一些安

慰，即使是透過錯誤的老師，也有可能引發我們內在真正的成長，不需要去否定那個部分，因為那個成長來自自己，而不是來自別人。

二、研究建議

(一)國內需要更多對夢、意識的研究

李燕蕙(2006)認為，夢在宗教與心理學上的意義是不容忽視的議題。從我的經驗來看，當我在小時候做了特殊意識經驗的夢之後，我對夢的內容和夢的世界就充滿了好奇，但是，我卻無法在生活中得到對夢的合理的解釋，因此這個經驗就在我的心裡成了一個問號。榮格認為夢表達了潛意識想說的東西(龔卓軍譯，1999)夢開啟了人和其內在的高靈對話的大道，因此，了解夢的語言，看見夢的象徵，應該是值得每個人都去尊重、了解的課題。

(二)生命教育與宗教教育的重要

如果在我小時候就能接觸到正確完整的關於生命意義的引導，也許在我年輕歲月中，心理上沉重的負擔能夠少一點。散文的內容給了我生老病死、生離死別的震撼，卻沒有給我答案。有許多關於生命意義的教導都是宗教在提供答案，但是我卻缺乏對宗教正確的觀念，也沒有人為我把關，於是我在大學時參加了錯誤的教會，對我人生造成很大的衝擊和影響。當時我的幾位同學也和我有類似的遭遇，雖然後來她們也離開了，但是她們人生中的黃金歲月都奉獻給了那個教會。在我的身邊，一位小時候的玩伴也因為在宗教場合結識了不好的朋友而誤入歧途，毀了一生。新聞報導也常見宗教騙財騙色的案例。事實是，進入宗教的領域，彷彿可以跨越一切常理，個人容易失去戒心，而反而遭受到精神、財務等各方面的損失，有的人賠上生命，有的人賠上時間和一生的積蓄。如果我能夠具備正確的選擇宗教的基本觀念，也許我和我的同學都能夠避免進入錯誤的宗教組織而受害。所以，我認為關於宗教的基本常識，了解宗教能做和不能做的事，是每個人都需要具備的常識。

(三)宗教教育中應該加入宗教經驗的通則概念

與神合一的密契經驗是宗教迷人之處。Dupre(1972)認為「朝向密契合一的驅力是一切宗教生活的基要原理，若無這種趨力，宗教將淪為呆版的儀式主義或枯燥的道德主義。」(傅佩榮譯，2006)大多數的人在某個宗教內感受過宗教經驗之後，會把這個經驗和宗教組織給的答案連結，很少有人會去發

現宗教經驗的通則。一旦人發現所參與的宗教有問題，大多會像我一樣，全盤否定自己在宗教經驗中的成長。然而透過榮格和超個人學說，我理解到了這些經驗是個人自己個體化過程的一部分，只是藉由宗教的活動引發了它，這些經驗是屬於自己的，也是自己應得的，不是從屬於特定宗教組織的，個人在從事宗教活動時，應該要有這層認知，才不會誤解了宗教經驗的本質。

三、結語

人有沒有辦法理解自己？這是許多人對於自我敘說研究的疑問。畢竟，我們都喜歡敘說自己美好的一面，創造好的形象故事。在寫作的過程中我有一大段時間都一直在自顧自地說故事、繞圈圈、停滯不前。直到我試著轉換自己的角度，試著將自己書寫的文字當成另一個人的生命故事，才有辦法跳脫自說自話，加入理性在理解、論述的內容之中。榮格認為，陰影(shadow)和本我的衝動指向同一個目標(龔卓軍譯，1999)。願意嘗試去面對自己個性中的缺點和生命中的陰影，也是讓我的寫作有辦法繼續下去的原因。人總是不斷地在為自己和發生過的事情尋找意義，我相信，我對自己的理解還在持續地進行中，而屬於我個人的個體化歷程也還有未完的路要走。

參考文獻

中文部分

- 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩、王勇智、李文玫譯(2006)。質性心理學(原作者:Jonathan A. Smith)。台北市:遠流出版社
- 王季慶(譯)(1998)。與神對話(原作者: Neale Donald Walsh)。台北市:方智出版社
- 王雅各(譯)(2002)。不同的語音:心理學理論與女性的發展(原作者: Carol Gilligan)。台北市:心理出版社
- 朱侃如譯(1999)。榮格心靈地圖(原作者: Murray Stein)。台北縣新店市:立緒文化出版社
- 李孟浩(譯)(1998)。情緒療癒(原作者: Daniel Goleman)。台北縣新店市:立緒出版社
- 李燕蕙(2006)。夢在生死間—釋夢學與夢工作導論。生死學研究。第4期, 163-204
- 吳芝儀、朱儀羚、唐萃婷、柯禧慧、蔡欣志等(譯)(2004)。敘事心理與研究(原作者: Michael L. Crossley)。嘉義市:濤石文化事業
- 杜保瑞著(2005)。北宋儒學。台北市:台灣商務出版社。
- 易之新、胡因夢(譯)。超越自我之道(原作者: Roger Walsh、Frances Vaughan)。台北市:心靈工坊文化事業股份有限公司
- 周和君(譯)(2001)。狂喜之後(原作者: Jack Kornfield)。台北市:橡樹林文化出版
- 林本炫(1999)。社會網絡在個人宗教信仰變遷中的作用。思與言。37(2), 173-208
- 洪漢鼎著(2002)。詮釋學史。台北市:桂冠出版社
- 洪蘭(譯)(2003)。真實的快樂(原作者: Martin E. P. Seligman)。台北市:遠流出版社
- 洪漢鼎(譯)(2002)。詮釋學經典文選。台北市:桂冠出版社
- 若水(譯)(1992)。超個人心理學(原作者: 李安德)。台北市:桂冠圖書
- 高師寧(譯)(1996)。天使的傳言(原作者: Peter L. Berger)。香港:漢語基督教文化研究所

- 張春興著(1991)。現代心理學。台北市:東華出版社
- 張玉燕(2003)。一位中學護理教師自我生死觀轉變之探索——以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向(未出版之碩士論文)。南華大學。嘉義縣。
- 陳惟元(2004)。台灣新時代運動者的靈性建構(未出版之碩士論文)。國立政治大學。台北市。
- 陳家倫(2002)。新時代運動在台灣發展的社會學分析。國立台灣大學。台北市
- 莫酒真(譯)(1991)。逃避自由(原作者: Erich Fromm)。志文出版社
- 陳信宏(譯)(2007)。幸福的歷史-人類最捉摸不定卻又渴求不已的目標(原作者: Darrin M. McMahon)。台北市:究竟出版社
- 陳亮君(2009)。台灣宗教教育政策之探討:以國民教育階段為例。世界宗教學刊。第14期, 179-231
- 陳大正(2010)。生命考古學:前世催眠實力考據生命輪迴現象之研究(未出版之碩士論文)。南華大學。嘉義縣。
- 陳芝蓮(2011)。2012 末世預言之研究—以台灣新時代通靈訊息為例(未出版之碩士論文)。南華大學。嘉義縣。
- 黃漢耀(譯)(2001)。前世今生之回到當下(原作者: Bryan L Weiss)。台北市:張老師文化事業股份有限公司
- 黃瑞陵(2010)。輪迴中人際關係之探討—以前世回溯個案為例(未出版之碩士論文)。南華大學。嘉義縣。
- 黃美基(譯)(1997)。高峰經驗(原作者: Piero Ferrucci)。台北市:光啟出版社
- 傅佩榮譯(2006)。人的宗教向度(原作者: Louis Dupre)。台北縣新店市:立緒文化出版社
- 葉珊玫(2010)。生命輪迴中胎記之探討—以前世回溯個案為例(未出版之碩士論文)。南華大學。嘉義縣。
- 釋永有、張玉燕(2007)。回溯療法之發展與運用。生死學研究。第5期, 43-64
- 廖仁義(譯)(1989)。胡賽爾與現象學(原作者: 畢普塞維克)。台北市:桂冠出版社
- 廖世德(譯)(2008)。榮格與密宗的 29 個覺(原作者: Rob Preece)。台北縣新

店市:人本自然文化事業有限公司

趙星光(2004)。宗教消費商品化—論當代宗教與社會互動關係的質變。宗教哲學。第30期,1-19

蔡怡家,劉宏信(譯)(2001年)著。宗教經驗之種種(原作者:William James)。

台北縣新店市:立緒文化出版社

鄭維亮(譯)(2008)。神秘意識的動態結構(原作者:Bernard McGinn),輔仁宗教研究。第十六期,1-18。輔仁大學出版社

蔣韜(譯)(1997)。導讀榮格(原作者:Robert H. Hopcke)。台北縣新店市:立緒文化出版社

蔡昌雄(2005)。心靈意象在宗教經驗中的知識論意涵。榮格學術與現代人信仰生活研討會論文集,15-20。東海大學宗教研究所,台中市。

蔡源林(2010)。國內宗教系所的教學與研究趨勢分析。人文與社會科學簡訊。11(2),23-32

蔣季芳(2007)。第三隻眼的天空—靈乩宗教經驗之探討(未出版之碩士論文)。南華大學。嘉義縣。

蕭羨一(譯)(2003)。神聖的帷幕:宗教社會學理論的要素(原作者:Peter L. Berger)。台北市:商周出版社

鄭振煌(譯)(2000)。西藏生死書(原作者:索甲仁波切)。台北市:張老師文化事業股份有限公司

嚴平(譯)(1993)。詮釋學(原作者:Richard E. Palmer)。台北市:桂冠出版社

龔卓軍(譯)(2009)。人及其象徵(原作者:Carl G. Jung)。台北縣新店市:立緒文化出版社

英文部分

Collin Campbell(2001)。A New Age theodicy for a new age. Linda Woodhead with Paul Heelas and David Martin(2001)。Peter Berger and the Study of Religion。Routledge

Edward L. Deci and Richard M. Ryan(2006)。Hedonia, Eudaimonia, and well-being: An introduction。Journal of Happiness Studies(2008)

chapter9 , p1-11

John W. Harley(譯) (1923) 。 **THE IDEA OF THE HOLY**(原作者: Rudolf Otto) 。 London , Oxyford University Press 。

Quotes Daddy(2010 年 12 月 1 日)取自

<http://www.quotesdaddy.com/quote/427339/erich-fromm>