

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所

碩士論文

指導教授：李佩怡 博士

悲傷生者在哀悼過程中
內在轉化之敘說研究

研究生：林儀甄 撰

中華民國一百零二年七月

謝辭

謝謝李佩怡教授，感激您的心胸能在一開始給了我那麼大的空間，讓我從人類學家觀點探討儀式與象徵，雖然不能在最終之版本分享給大家，但這過程也讓我收穫甚豐；感激陽明大學黃素菲老師與國立臺北教育大學的曹中璋老師，您們的用心地看完我厚厚的的口試版本，並告訴我可以怎麼省力的修改，我很感激。

也感激佩怡老師的研究生團督小組：方格正學長、王蘭蓓學姊、廖子慧學姊、蔡佳容學姊，以及意婷學姊，尤其是蘭蓓學姊對論文中五個故事回饋，讓我收穫甚大。其中感謝子慧在口試當天的支持，國北護的子涵與正泰同學的敏感體質讓我知道口試現場有一些無形的眾生蒞臨，聽到您們的眼淚與感受給我很大的安慰。感謝昭業擔任服務同學，有您坐在我身邊讓我安穩許多，還有沈坤賢大哥，謝謝您在口試後安慰我您知道我在說什麼，謝謝您的擁抱與從繁忙的校務中抽空來給我支持與溫暖。謝謝卉芝學姊跟我在好媽媽蔡順良老師的課一起做榮格的報告，然後還來聽我有關榮格論文的口試，給我穩定的支持力。

感恩我父親的在天之靈，我知道您一直守護著我，口試前十二小時您入我的夢，口試當天正泰說您也有到，您一直都在；感謝我的母親，讓我有機會來到這世界學習愛與被愛，當然我的姊妹們也是感激，妳們造就我獨一無二的人格；接著是我的伯伯叔叔姑姑，以及父親好友黃良種叔叔等長輩對我們家的照顧，謝謝您們的愛，我會將這份愛傳下去；也謝謝我親愛的表妹心苒與心敏，可愛的妳們溫暖照亮了我的青春歲月。

感謝慈濟中學林珮華老師，以及您所帶領的讀書會的所有成員，您們無私的分享以及開放，至今深深影響著我，您們的愛至今在我身上跳動著。感激吳文傑老師的協助與讓我有機會跟著您與眾生結緣，這篇論文裡的許多見地是來自於您，您的樸實敦厚與良善智慧是我的榜樣，您的愛一直在我身上流動著，也繼續在人間傳開，請您安息，昇天為父母說法。

感謝趙靜逸老師對我論文價值核心的回饋；林筱姍老師對於我的論文列出了三十四點回饋，其中還包括我對原文翻譯的指導；張雯姊姊人類學的背景，清晰的頭腦、莫大的耐心，並且願意與我對話，刺激我的思考，給我提點，以及對我進度停滯的鼓勵（寫東西如您所言是「能量」的流動），感激之情一言難盡！還有

一些朋友、同學在我孕育論文的過程中，作為我的第一批讀者，在此一併感激，包括：古淑瑩老師、陳家杰、黃一庭、孫昭業、黃儀婷、鄧文章叔叔、薛卉芝、涂耀丰、張睿芯；另外特別感激淑華修女對於我論文中鳳來故事的回饋；以及觀音線沈坤賢大哥在百忙的教學與志工生活中，還抽出時間幫我看了兩篇故事，真是感激！

感激H以及你的家人，您們對的愛、照顧、支持、包容與接納（事實上我覺得是「慈悲」），帶給我矯正性的經驗，改變了我的人生（還有日益增加的體重，哈！），這無以回報的愛，願以生生世世報恩。最後，這本論文的研究參與者們，你們必須被匿名，但你們的名字刻劃在我心上，我對您們也是由衷感激，若這論文有機會在任何閱讀者的心田上播種、灌溉，或照耀，願將這份愛，繼續傳下去愈發豐盛與甜美，榮耀上帝。

生命不是一個點，站在碩士論文的點上，我得感謝的有形與無形之眾生實在太多，跨越生死的線，我剩下的不是感謝，而是敬畏與謙卑！但在這裡我還想感謝一些人，謝謝您們的存在，您們曾給予我的關愛、信任、幫助與引導，以及你們與我的交會：曾寶玉老師、林合發老師、許碧玉老師、賴光真教授、萬心蕊教授、張梅楓老師、彭金瑛督導、張佳雯主任、李冠泓心理師、陳建泓心理師、陳淑芬老師、楊明磊教授、黃小玲心理師、林文怡心理師、林雅婷社工師、林純竹心理師、陳俊霖醫師、方俊凱醫師、林穎醫師、陳謙督導、林芝帆心理師、張竹宜、許晨韋、何瑪靜媽咪、金惠順媽咪、張家豪與甘晏緹賢伉儷、李汶殊菩薩、鮑林神父、釋心余法師、劉彥廷星座大師、陳苡詩、陳燕森...！另外還有和我一起掙扎成長，給予我機會靠近，跟我一同冒險在經驗裡，比我還有勇氣面對陰影與苦痛的人們，感恩我們的相遇與努力投入關係所帶給彼此的轉化！

感激優秀的黃麟涓跟孫昭業，謝謝麟涓跟我結個好緣幫助我的英文摘要中翻英，謝謝翻譯很多書的昭業也幫我做最後的確認，在我壓力超大的這段時間，收到妳們的翻譯真是讓我銘感五內；還有謝謝系圖的小黑幫忙我檢查論文格式。謝謝現在正在閱讀的您，珍惜您對這論文的任何情緒。最後，再次感恩佩怡老師，陪著我走了這一段路，有您真好！

林儀甄 謹誌於

2013/7/17

中文摘要

本研究旨在探討悲傷生者經由哀悼過程與死者再連結的經驗所帶來的內在轉化，此內在轉化是指榮格分析心理學的個體化。具體而言，本研究探究悲傷生者在哀悼過程中的經驗，以及哀悼過程所帶來的與死者以及自我關係之轉化。本研究採取質性研究之深度訪談，以半結構式的訪談大綱進行訪談，邀請五位研究參與者敘說其經驗，研究者採用敘事研究法，以「整體-內容」以及「類別-內容」的觀點來進行資料分析，研究結果與發現如下：

- 一、哀悼過程中的經驗包括：表達情感，讓悲傷與愛流動、意識與潛意識的交融互見、人生四道（道謝、道歉、道愛、道別）、身體姿態作為象徵，以非語言方式表達悲傷、與神聖力量連結的高峰經驗。
- 二、哀悼過程對生者與死者關係之轉化包括：從不接受到臣服、從憾恨到感恩、從斷裂到福佑、在生活中保有持續的連結。
- 三、哀悼過程對生者內在之轉化包括：解開心結，走向自己、傾聽內在，活在當下、自我療癒，轉化悲傷、與他人關係的轉化、繼續個體化的過程。

綜合研究結果與討論，研究者進一步指出以下八點發現：哀悼過程當下此刻即促進「生者與死者」及「生者與自我」關係之轉化、哀悼過程帶來深刻的自我照見而能減少潛意識的影響、哀悼過程帶來強烈的身心經驗促成轉化、哀悼過程中的全人體悟深過認知的理解、哀悼過程是一種積極想像帶來意識與潛意識交融的超越作用促成個體化、哀悼過程中的臣服帶來重生、哀悼過程中的內在轉化歷程需要光明與陰影的情緒，以及時間並不一定能療癒悲傷，因為心中的死者是在潛意識運作。

最後，研究者依據研究結果，提出研究限制、建議與反思，以作為悲傷輔導工作，以及未來研究等的參考。

關鍵字：悲傷、哀悼過程、榮格心理學、內在轉化、個體化、敘說

ABSTRACT

A Narrative Research of The Bereaved and Their Inner Transformation in the Mourning Process

LIN, Yi-Jen

The purpose of this research is to explore the inner transformation of the bereaved, which occurs in the mourning process linking the bereaved with the dead once again. In the research, "inner transformation" is based on the concept of "individuation" from Jung's analytical psychology. The research explores the experiences of the bereaved in the mourning process and their transforming relationship with the dead and themselves. A qualitative design was used in this research. Five research participants were invited to share their experiences through semi-structured interviews. Moreover, the data were analyzed with "holistic-content" and "category-content" modes according to Lieblich et al. The research findings are as follows:

1. The experiences in the mourning process include: expressing feelings, letting sorrow and love flow, developing the communitas between consciousness and unconsciousness, expressing four themes in life (expressing thanks, apology, love and goodbye), using bodily postures as a symbol of grieving, as well as experiencing the peak experience of connecting with the divine power.
2. The relationship transformation between the bereaved and the deceased in the mourning process includes: from nonacceptance to surrender, from resentment to gratitude, from fracture to bliss, and to enduring connection in daily life.

3. The personal transformation of the bereaved includes: untying the knot, moving toward oneself, listening to the inner voice, being present, healing oneself, transforming grief, transforming the relationships with others, as well as continuing the process of individuation.

Based on the findings and discussion, the researcher further identified eight points:

1) The present moment itself in the mourning process promotes the relationship transformation between the bereaved and the deceased as well as between the bereaved and the self. 2) The mourning process brings profound self-enlightenment and decreases the unconscious influences. 3) The mourning process brings strong mind-body experiences that promote transformation. 4) The holistic realization (appreciation) in the mourning process is beyond cognitive understanding. 5) The mourning process is a kind of active imagination that brings about transformation of *communitas* between consciousness and unconsciousness that promotes individuation. 6) The surrendering in the mourning process brings rebirth. 7) The inner transformation in the mourning process acquires bright and dark emotions. 8) Time does not necessarily help heal from grief because the deceased in mind operates in one's unconscious mind.

According to the discussion, the researcher brought up conclusions, limitation of this study, and recommendations for future research in the last chapter.

Key Words: Grief, Mourning Process, Jungian Psychology, Inner Transformation, Individuation, Narrative

目次

謝辭.....	II
中文摘要.....	IV
ABSTRACT.....	VI
目次.....	VIII
表次.....	XII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	2
第二節 研究目的與研究問題.....	9
第三節 名詞釋義.....	9
第二章 文獻探討.....	11
第一節 哀悼與哀悼過程.....	11
第二節 榮格分析心理學中的內在轉化.....	27
第三章 研究方法.....	57
第一節 選擇敘事研究方法.....	57
第二節 研究參與者.....	59
第三節 研究者角色.....	62

第四節 研究程序.....	64
第五節 資料分析.....	71
第六節 研究嚴謹度與倫理.....	79
第四章 愛別離苦.....	89
第一節 鳳來的故事.....	89
第二節 竹の林的故事.....	110
第三節 橙花的故事.....	125
第四節 寶貝的故事.....	148
第五節 蓮花的故事.....	163
第五章 研究結果與討論.....	177
第一節 挑起生命十字架的鳳來.....	177
第二節 解除封印的竹の林.....	194
第三節 破繭而出的橙花.....	209
第四節 發願憶起所有愛的寶貝.....	223
第五節 讓愛傳出去的蓮花.....	239
第六節 研究結果.....	248
第七節 綜合討論.....	273
第六章 結論.....	285

第一節 結論.....	285
第二節 研究限制.....	293
第三節 研究建議.....	294
第四節 研究反思.....	297
參考文獻.....	301
中文部分.....	301
英文部分.....	309
附件一 白牆鞠躬或觀想法.....	317
附件二 訪談大綱.....	318
附件三 研究同意書.....	319
附件四 檢核回饋表.....	321

表次

表 3-1 研究參與者基本資料與訪談時間.....	60
表 3-2 資料分析編碼說明.....	72
表 3-3 文本分析理解舉例說明.....	76
表 3-4 定義內容類別舉隅.....	77
表 3-5 將材料分類至類別中舉隅.....	78
表 3-6 形成「類別-內容」分析舉隅.....	79

第一章 緒論

一個家庭都是一個鬼故事。

死去的人儘管離逝多年，卻仍坐在我們的餐桌旁。

(Albom; 汪芸譯, 2007)

其實，我們每個人都是遺族，只要我們有祖先，我們便是遺族，我們的餐桌旁都有那個屬於我們家的鬼，也就是祖先靈魂，我們都是無常下，生老病死的遺孤。Kaye (1985) 指出家庭成員的影響是穿越距離與超越生死的 (Goldenberg & Goldenberg, 2008); 所以，悲傷何時才能止息在更大的「道」裡？如何能在與死亡當面照見後，在天地間、生死間安身立命？而不是如 Boszormenyi-Nagy 與 Spark (1973) 所言：活著的人被死者深深吸引著，甚至為了表達無形的忠誠 (invisible loyalties) 而認同祖先的命運，追隨死者以求相見呢 (劉瓊瑛譯, 2011) ？

本論文行文中，將以「生者」(the bereaved) 來表示遺族、未亡人...等，研究者所欲呈現的是與「死」相對的「生」，以及「生」的力量；而對於「過去」的人，也都一律使用「死者」(deceased) (「死」也是力量)。因為死與生其實是相對之詞彙，是一種非二元性，並非互不相干的，萬物皆為非二元性，存在的狀態從來都不是相互排斥的 (江亦麗、羅照輝譯, 1992)。另外，本文中所稱之「助人者」，係指陪伴生者進入哀悼過程與死者同在之人。以下將分別就研究動機、研究目的，以及名詞解釋，並說明研究緣起。

第一節 研究動機

死亡是一件可怕的暴行，…殘酷的不僅是一個物理事件，

更是在心理上：一個人從我們身上撕裂開來，只留下死亡的冰冷寂靜。

(Jung, 1965)

本節分為三部分，在第一部份研究動機述及研究者對於悲傷議題的關心與想見，第二部分則是悲傷與我，最後則提及目前與悲傷有關的論文缺少探討由助人者協助之哀悼過程或是個體化的角度來探討的論文。

一、研究動機

「當儀式是我們帶著意識去做時，儀式就有意義了」(李佩怡，2010)。本研究探討之哀悼過程將特別聚焦在助人者協助下生者與死者再度連結的儀式歷程。

生者往往會渴望透過「通道/管道」(channel)與死者持續連結(continuing bonds)，不論是期待死者入夢(託夢)，或是擲筊問事，臺灣在地文化中，也有人會使用觀落陰、牽亡魂；而不分古今中外靈媒(psychic)總是歷久不衰。Bowlby(1980)表示悲傷的解決之道不是切斷連結，而是與死者建立一個轉化的連結(Stroebe & Schut, 2005)。「持續連結」的意思是生者與死者保有持續的內在關係，許多研究都顯示這樣的持續連結有助於生者的悲傷調適(Schut, Stroebe, Boelen, & Zijerveld, 2006)。

Michael Kearney (1996) 對於「靈魂痛」(soul pain) 的定義是：個體從自身的根處、最基礎的各方面斷裂與疏離的經驗(Fisher, 1999)。失去所愛的靈魂痛(soul pain) 讓生者渴望與死者持續連結(enduring connection)，以幫助生者恢復失根的靈魂，當生者掙扎著回到充斥著死者缺席的世界之同時，也深深地被死者影響；減輕靈魂痛楚的可能便是找到與死者的持續連結(Attig, 2000)。

Fisher (1999) 在〈Soul pain and the therapeutic use of ritual〉一文探討了儀式與轉化的關係，透過在治療中使用儀式創造神聖空間(sacred space)，個體可以通過與轉化個人的歷史，連結過去、現在與未來；透過儀式，個體可以因應與表達靈魂痛(soul pain) 並重新連結上自己的根部與基礎；所以儀式能提供安全、有意義的方式讓人穿越難關與轉化經驗，並將之整合至日常生活中。透過儀式，可以整頓依附連結(attachment bonds) 轉化內在表徵(internal representation)，這些內在表徵包括意義、記憶，以及情感聯繫(Packman, Carmack, & Ronen, 2011)。

儀式實踐之所以重要，是因為儀式能同時反映連續與變遷，也因此能使秩序趨於穩定，儀式提供了有機的秩序(organic order)，是一種動態表達的模式，透過儀式，事件的能量可以在一個演化的過程中流動以朝向更大的意義或生命的新階段或層次(Fisher, 1999；林浩立譯，2010)。在不同的文化與文明的階段中，每個社群總是會有與靈性世界(spirit world) 溝通以及治療身心疾病的方式，這些現代心理治療的先驅可能被稱為巫師或祭司，他們幫助人們的方式包含吟唱、誦經、舞蹈，以及告解(懺悔)，而儀式便是這些方式的共同基礎(Wernik, 2009)。

失落或斷裂的重要連結常成為莫名情緒的根源，研究者在實務工作中，的確發現案主的一些情緒或行為(無聊、空虛、沮喪、自傷、自殺...等) 常常與未解

決的悲傷有關；佛洛伊德將憂鬱(melancholia)視為個體無法前進且自責甚至自殺，而這樣的憂鬱主要是潛意識的(Jones, 2010)。

研究者最初是在家族排列的讀書會中經驗到這樣的哀悼過程，但是家族系統排列的大師海寧格(Bert Hellinger)對於排列場域中的現象會說：「我無法解釋這個現象，但是我看到它是這樣，然後我使用它。」因此變得很難去理解，鑑於海寧格是在非洲當神父時觀察祖魯族人的儀式加上後來他學習心理動力、完形治療或是薩提爾模式等等的學習而發展出家族系統排列(周鼎文譯，2001)，研究者想試圖從最原始的元素---儀式，來探討在哀悼過程中使用儀式與死者連結所帶來之轉化。

除了研究者自身多次體驗哀悼過程的力量，研究者也在自己實務工作中帶領過生者與死者告別，不論是以個別、小團體、大團體，甚至電話晤談的方式進行，年齡從國中生到老年的民眾，這之中包括對自殺的阿嬤、死因爭議的阿公、出生前意外往生的父親、失蹤而身亡的奶奶、沒見到最後一面的父親、法院宣判失蹤死亡之先生、幼時成為植物人而後死亡之哥哥、出生即死亡之孩子...等悲傷議題，都發現能陪伴生者的悲傷，所以對哀悼過程有了探討的動機。

當然，即使是經驗了哀悼過程，悲傷依然因為愛而很自然的存在，但是悲傷的質地底蘊不一樣了，而且研究者自身的經驗是，每次投入於儀式的哀悼過程，眼淚都是很多的，因為在那神聖時空裡，總是可以回到「彼刻」，這種「彼刻」的經驗，是有別於物理的因果法則，榮格認為心理現象不受制於時間與空間的法則(申荷永、高嵐，2002)。

喪親的「悲傷」是無法作為一種「症狀」來消除的，因為悲傷本身是本體的客體關係；如果心理輔導僅在處理俗事的困擾，而不在一種深刻的精神根處運轉，

那麼心理輔導只能當作處理情緒的工具；然而，如果助人者瞭解所有的心理症狀往往與精神的迷障有關，那麼應當接受痛苦的必要性，而不該急著要消除痛苦（余德慧，2006）。情緒是具有功能性的，而悲傷主要功能是調適嚴重的失落感，人們利用這種能量退以內省的機會悼亡傷逝，省思人生的意義（張美惠譯，1996）；健康的悲傷促使一個人伸手尋求安慰，或當希望失去時可以退縮療傷（鍾瑞麗、曾琮蓉譯，2006）；當失去親人，外界現象造成內心的巨大騷亂時，我們會以內傾/內向（introversion）的機制來因應刺激與變化所造成的恐懼，以試圖理解失序、無常的事物，這種內傾機制，本質上屬於巫儀的程序（magical procedure）（Jung, 1989）。

由上述可知，悲傷促使生者內心經歷重大的改變，人們有可能因悲傷而轉化的，因此，本研究想要探討哀悼過程對於生者的內在轉化，而這個去面對死亡陰影的內在轉化過程就是個體化的過程。

二、悲傷與我

當父親死時，他的生命已經結束了，然而在我內在，所有的往事卻因此而再度被喚起。此刻，我彷彿失去了根……。

(Freud；蔡榮裕譯，1999)

父親是在 97 年 3 月食道癌過世的，父親的死亡是他最大的臨在，榮格（1960）說：「父母的存在似乎過份地延長了青年時期，父親的死亡有著某種影響，它促成了一種驟然地---幾乎是災難性的催熟（catastrophic ripening）。」榮格的話，已經表示了父喪對我的影響，同時，我也體驗過哀悼過程的幫助，對我自身有很大震盪，

因此有了這樣的初心，希望能將「儀式」對悲傷輔導的力量，透過質性研究的深度訪談方式來做一個呈現。

父喪後一年，我只做了兩個夢，一個是在父親死後不久，有關分離與悲傷的夢：父親在病床上含淚看著我，想說話卻說不出口，我也是淚眼相對，告訴他放下這一切；另一個夢則是在為爸爸誦經迴向到了一個階段，爸爸來夢裡對我笑，跟我玩「裝死」的遊戲，一如他生前的幽默，也是我整理對他的愛恨後，重新憶起他的好，從此，直到參與哀悼過程前，我都沒有再夢見過父親。

研究者因為參與工作坊的機會，已經有好幾次與父親再連結的經驗，其中一次是在2011年1月於南華大學與人間文教基金會主辦的「佛法與悲傷輔導」中階研習課程中，哀悼完我接連好幾天都夢到父親，連續四、五個夢～夢多到我覺得太多了，直到我動了一念：希望父親放心，好好跟著菩薩、阿彌陀佛去，一連串的夢才止住，當然我也知道爸爸永遠活在我心裡。值得一提的是，這連續的四、五個夢裡，有一個夢有一大片蔚藍海洋，以榮格分析心理學來說，水是潛意識最普遍的象徵（Jung, 1968），而夢中的海洋或是任何大面積的水面，常常象徵著潛意識（Jung, 1954），自此之後，我的夢就常常出現大面積的水。

透過哀悼過程，對於我個人的個體化（意識與潛意識的交融）幫助甚大，也許是攪動了我的潛意識，造成我一連串的夢。喪親者對「再連結經驗」的詮釋及其自身存在意義的發掘，能開展出悲傷經驗的靈性內涵（吳佳珍，2009）。Klass（1988）也發現持續的內在關係（continuing internal relationships）即使在最痛苦的悲傷階段過去後都可以提供慰藉（Baker, 2001）。

研究者自身以及陪伴人的經驗，都發現經過哀悼過程後的夢是很有力量的，也許是讓潛意識翻騰出許多訊息來，有了整理與安頓；在哀悼儀式過程中的發生

對生者來說是「心理真實」(psychic reality)的，心理真實不是物理現實所發生的事件，而是人們如何在主觀上的理解與認定(林家興、王麗文，2003)，而這些「心理真實」正是榮格的奮鬥與關注所在，榮格(1986)表示：「對我而言，能作用於我的，就是真實與實在的(real and actual)。」因著榮格的智慧才使這些精神的、神聖的、宗教的，以及神秘的東西，成為分析心理學的基本成分，榮格甚至認為「心理實在」是現代心理學的重要成就，並相信這觀點最終會被人們所接受，如果沒有這個觀點，我們必然會以一種粗暴的方式來解釋我們的心理經驗，而傷害其中良善的一面；因為我們唯一能夠認識的存在，乃是心靈(psychic)的存在，而心理真實是我們能夠直接經驗到的唯一現實，這些直接經驗，就是榮格心理學的基礎(Jung, 1960; Jung, 1986; 楊韶剛譯，1998; 劉韻涵譯，1988)。

父親過世時，我二十幾歲，剛教書一兩年，正準備考研究所，父親的死，對我而言當然是悲傷的，也覺得，那我去念研究所幹嘛哩？有什麼意義？事實上，是這世界的意義是什麼？人生的意義是什麼？活著如果就會死，那意義到底是什麼？余德慧(2003)認為像上述的問題實在不能稱作「問題」，而是人活著的時候「全部的感受」，死亡的陰影是生命的危機，死亡會讓這「全部的感受」湧現，面對「自我」(ego)的有限，發現那些以個人意志意識建立的終將垮台，生命面對生死的渺小，便是「自性」(Self)的起點。

當父喪母亡總是會有天崩地裂的揪心撕裂，原始客體的失落，讓我們頓失投射愛或恨的對象，此時人生的不完滿似乎再也不能歸咎於父母，稚嫩仰望生命給予者的姿態，剎時換成低頭訣別的滄桑，這是個富有挑戰的任務，對關係正向的生者如此，對關係糾葛者更是，此時若能透過由助人者為生者舉行之哀悼儀式過程，將能幫助哀悼與悲傷的工作，所以研究者希望透過本研究理解在儀式中的哀悼過程對生者內在轉化，也就是個體化的影響為何。

三、目前國內從個體化及儀式中的哀悼過程探討悲傷的研究闕如

目前國內關於悲傷的碩博士論文沒有與榮格個體化有關的，在二〇一一年三月以「悲傷」為關鍵字搜尋臺灣碩博士論文加值系統的「論文名稱」所出現的六十三篇論文中，除了詹豐毓（2008）以不孕婦女的失落、悲傷與自我調適之質性研究中的研究結果有提到「靈性層面的自我調適」是與個體化較相關的，其他大多關注在悲傷的調適歷程或是提及一些人生觀、世界觀的意義建構。死亡是人類的陰影，對陰影的壓制就像用砍頭治療頭痛一樣無濟於事（Jung, 1986），因此，死亡陰影的召喚，逼使個人走上「試煉的道路」(The Road of Trials) (Campbell, 1972)，有必要從關注靈性與陰影的榮格心理學來進行探討，因此本研究作為探討悲傷生者之個體化有其重要性。

事實上，榮格個體化歷程的相關國內研究目前僅有七篇（在二〇一一年三月以「榮格個體化」為關鍵字搜尋臺灣碩博士論文加值系統的「論文名稱」）四篇是英文系所，一篇是哲學系所，一篇是生死學系所。生死系所的是張美雲（2011）以曼陀羅創作進行個體化歷程之自我分析，她透過論文說明個人的心理歷程，以及潛意識是如何帶領自己打破僵化固執的觀念與心中的「陰影」(shadow) 對抗，而獲得二元對立平衡的可能性。

縱觀目前國內研究所探究的往往是生者自己悲傷歷程之分享，缺少在助人者引導下以儀式進行哀悼過程後的轉變，因此，值得探索的問題是，生者在哀悼過程中所經驗的內涵，以及哀悼過程過後的內在轉化為何？

第二節 研究目的與研究問題

有人類，就有儀式；儀式是為了人類而存在，並不是專屬於某個社會文化或宗教派系，甚或是心理治療學派，研究者因為自身參與儀式中的哀悼過程的經驗，所以覺得儀式之哀悼過程能幫助生者內在轉化，繼續個體化的歷程，這是研究者的先前理解與視框，因此本論文之研究目的與研究問題如下所述：

一、 研究目的

以榮格心理學之個體化過程探討哀悼過程對於生者的內在轉化。

哀悼過程有連結意識與潛意識的作用，而此作用正是榮格分析心理學個體化過程中所強調的超越作用，超越作用能幫助個體化，本研究透過深度訪談探討曾參與儀式哀悼過程的悲傷生者內在轉化之經驗。

二、 研究問題

- (一) 生者在哀悼過程之悲傷轉化內涵為何？
- (二) 哀悼過程對生者與死者關係之轉化為何？
- (三) 哀悼過程對生者內在之轉化為何？

第三節 名詞釋義

一、 哀悼過程 (mourning process)

本研究所稱之哀悼過程是指在助人工作中引導生者與死者再連結與再道別的哀悼儀式歷程，是允許生者依自己的步調進行的哀悼過程，是一種個人化的悲傷儀式，能促進悲傷的表達與哀悼。Rando (1985) 認為助人者所設計的治療性儀式必須考量生者的心理、社會、生理、文化、宗教以及哲學的特點，儀式可以被創造來協助正常歷程的悲傷工作，也可以作為悲傷工作遭遇困難的工具，特定的儀式被設計來符合生者的個別化需求以及特定的失落經驗。本研究之哀悼過程是由學有專長的助人工作者，在讀書會、成長團體或教師輔導知能研習工作坊等所帶領之哀悼過程。

二、內在轉化 (the inner transformation)

本研究的內在轉化是指榮格分析心理學中個體化(individuation)，關注哀悼過程中悲傷生者的轉化經驗，以及生者與死者關係之轉化，還有生者自己跟自己關係的轉化。榮格 (1986) 表示個體化的過程中，意識與潛意識之間的對立與平衡不是邏輯的 (logic)，而必須仰賴象徵 (symbols)；潛意識與意識溝通的語言是象徵，個體化就是透過象徵發生的，因為哀悼過程之儀式是由象徵所組成，所以本研究將探討哀悼過程對於悲傷生者的個體化影響，也就是哀悼過程對生者之內在轉化內涵，並關心生者與死者關係的轉化，以及自身之轉化。

第二章 文獻探討

為瞭解哀悼過程以及其所產生的內在轉化為何，研究者將對哀悼過程及榮格個體化有關之文獻進行探討，做為研究者理解哀悼過程之基礎知識，並從榮格分析心理學的面向探究內在轉化，也就是個體化之機制。本章共分兩節，第一節理解哀悼與哀悼過程；第二節著重則從榮格的理論概念來理解內在轉化（個體化）。

第一節 哀悼與哀悼過程

他人之死，是客體世界裡遙不可及的事件，正是因為如此，他人之死才會那麼痛苦而震撼，我可能會以無比的真誠喊道，我寧願自己一死，以換所愛者之生。

(Bauman；陳正國譯，1997)

本節將先探討哀悼的意涵，再探討哀悼過程以及持續內在連結的概念，最後則是探討哀悼與儀式。

一、哀悼 (mourning)

在說明人類失落經驗 (loss experience) 時，必須認識幾個名詞：悲傷 (grief) 是一個人面對失落經驗時的反應，來自於預期喪慟的發生或是喪慟的結果，包含了思想與感受，以及生理、行為和精神方面的反應。哀悼 (mourning) 則是一種社會性的情況，用來表達因喪慟而起的悲傷，從文化的層次來看經歷失落時的適應過程；每個文化都有儀式來療傷止痛協助哀悼，以使身心重獲平衡。喪慟/喪親之痛 (berevement) 則指親人死亡的客觀事實，其英文字根有「被剪除或被撕碎」

之意---如同某寶貴東西突然被一股破壞性的暴力所拔除 (Neimeyer, 2012; 黃雅文等譯, 2006; 鄔佩麗, 2005)。

二、哀悼過程 (mourning process)

Klein (1940) 認為哀悼重新喚起了早期客體喪失的罪惡與焦慮，需要去再度補償 (make reparation)，Jones (2010) 認為哀悼不是一個線性的過程，而是一個辯證的過程 (dialectical process) 在這過程中，已經失去的客體可以持續的影響與豐富現在的經驗。Segal (1952) 認為象徵發揮了重要的作用，透過象徵的形式再度補償，能恢復與重新創造失落的客體；Segal 提到要到達昇華就只能透過哀悼的過程跟象徵的形成，以此觀點，象徵的形成是因為失落，象徵是創造性的活動，涉及了痛苦，是哀悼過程的關鍵 (Colman, 2010)。

儘管悲傷是人類共同的情緒，但是這類生物反應又會深受文化因素的影響，悲慟 (bereavement) 與哀悼 (mourning) 的分別在於悲慟是個體經歷失落的狀態，取決於個人因素；哀悼是一個人適應失落的過程，主要受到社會文化的影響 (王舒慧, 2007; 張美惠譯, 1996)。

Kennedy (2003) 提出哀悼有以下七項工作 (張淑美、吳慧敏譯, 2003):

1. 表達情緒
2. 讓無法討價還價的苦痛深植於心，明瞭肉體上的分隔
3. 從正面與負面回顧與死者的關係
4. 辨認並療癒與死者的未盡事宜
5. 探討各方面人際關係的改變 (家人、朋友...等)

6.將所經歷的變化統整為自己全新的感覺，並採取健康的因應方式來面對失去死者的新生活

7.與死者形成一個健康的內在關係，找出與死者連結的新方式

哀悼有兩個意思：一個是基於精神分析的理論而來，指因失落而產生的內在心理歷程，包括意識與潛意識；另一個則是透過一些習俗與儀式來表達悲傷，是一個受社會文化影響所產生的反應（李佩容，2001）。Rubin（1984）指出哀悼是在意識與潛意識中涉及記憶、意象，以及與死者的關係之過程（Baker, 2001）。

佛洛伊德在 1917 年（Baker, 2001；Dozois, 2000）以驅力為基礎（drive-based）的悲傷理論將哀悼的工作（work of mourning）的目標設定為：「與死者的依附解除/疏離（detachment），撤回與死者的力比多聯繫（libidinal ties）與情感紐帶（emotional bonds），並且投入/轉移到與另一個活生生的人的關係中。」佛洛伊德視抵禦將力比多（libido）從死者身上撤回的劇烈疼痛為哀悼的特徵，憂鬱（melancholia）肇因於力比多撤回後，卻沒有替換到其他客體，而與死者的持續連結更被視為未解決的哀悼（unresolved mourning）；但是 Baker（2001）從他的臨床工作與眾多文獻中發現並非如此，他認為成功的哀悼是一種內心轉化的過程，與死者的依附轉化成內在的持續連結，他將哀悼定義為「涉及生者對自我與死者意象的內在轉化歷程」，此概念正與榮格學派的 Jaffé 提到：「個體化就是內心轉化（the inner transformation）的過程（Jung, 1971）。」這個說法不謀而合。

Baker（2001）感嘆儘管 Bowlby 對依附與失落的研究發現許多健康的人都會感受到死者的存續感（a continuing sense），許多生者與死者有持續內在的關係（a continuing internal relationship），以及 Bowlby（1961）對「健康的哀悼」所下的定義是：持久的，長期的，毫不掩飾的渴望和憤怒，努力想找回失去的對象（Thomas & Siller, 1999）。但佛洛伊德早期對「健康的哀悼」所設定的基調：放棄與死者的

聯繫以及所有內在幻想 (internal fantasies) 卻被不適當地推廣與應用在所謂「健康的哀悼與悲傷」範疇中，縱使佛洛伊德在四十歲時喪父，以及六十二歲時喪女，六十五歲喪孫，七十四歲喪母後多次修改了他早期臨床觀察的觀點---事實上是完全與他先前的理論相矛盾 (Dozois, 2000; Shapiro, 1996; Stroebe & Schut, 2005)，並在七十一歲時紀念女兒冥誕的書信中提到：「死者是無法被取代的，生死的鴻溝儘管被填平了，一切業已不再，唯一到達永恆的方式就是愛永不撤回」，這樣的言論都沒能扭轉他早期為「健康的哀悼」所設立的基調---「與死者切斷聯繫」。

Dozois (2000) 指出佛洛伊德自身的經驗正是否定了自己先前的主張，同時他對女兒的哀悼過了九年依然難以置信的深刻，時間並沒有治療一切。Shapiro (1996) 認為親人的死亡深刻地影響佛洛伊德的理論，使他轉而強調成長維持 (growth-sustaining) 與終生連結 (lifelong bonds) 是不斷的再創造 (recreate)，關係並沒有因為死亡而切斷。

Klein (1935) 認為哀悼是一個修補 (reparation) 的歷程，透過釋放無建設性的幻想去重建與死者的積極內在關係，因為失去重要客體，將會再次啟動嬰兒期的憂鬱形勢 (depressive position)，外在的失落會引發內在「好客體」的喪失，而「壞客體」就主導了內在世界，這將引發激烈的原始情感，包括罪惡感、被迫害感與被懲罰感，同時也會有被死者遺棄的仇恨，對 Klein 來說，哀悼是重建內在世界的過程，在此過程中，死者以及其他童年時期所愛的客體會生者的「自我」(ego) 中恢復，成功的哀悼便在於「恢復已經得到的童年」(recovering what he had already attained in childhood)，而哀悼的結果也不僅是恢復內在的平衡，更是豐富了人格，深化了與其他內在客體的關係，有更大的愛與信任 (Baker, 2001)。Klein 視成功的哀悼為正向心靈的改變，她強調的不是與死者解除情緒聯繫 (emotional ties)，而

是去保存及恢復與內在客體的關係，同樣地，Lindemann（1944）也認為成功的哀悼是一個正向的轉化的經驗（Charles & Charles, 2006）。

Pollock（1961）提到急性的哀悼與慢性的哀悼；急性的哀悼包括了五階段（1）震驚（2）悲傷（3）痛苦（4）分離反應（5）對所喪失客體的「去慾力」（decathexis）；其中分離反應會伴隨著焦慮與憤怒，而慢性的哀悼---正如同佛洛伊德所說的哀悼工作（mourning work），就是試圖整合失落的經驗到現實生活中，讓生命活動可以繼續（Thomas & Siller, 1999）。

Volkan 與 Josephthal（1980）指出再次悲傷（re-grief therapy）與連結客體/死者（linking objects）可以再創造（re-create）與再建立哀悼的歷程（Thomas & Siller, 1999），Lerner（1990）也認為透過創造一個失落者追尋與試圖找回的治療情境，生者可以「象徵性尋回」（symbolically reclaim）在現實世界中失落的客體，比起對於治療師有情感轉移的客體更新，這樣具體而直接的重新尋獲將能填補內在表徵（internal/inner representation）失落的部分，也就是生者自我的一部份，這對人們的充分哀悼是必要的，因為生者失去的不僅是死者，同時也會失去一部份的自己。Klass（1996）提到內在表徵是生者透過內在記憶、情感與死者象徵性的連結（Romanoff & Terenzio, 1998）。

三、持續內在連結（a continuing internal bonds）

Normand、Silverman，以及 Nickman（1996）指出四種與死者持續內在連結（internal bonds）的類型：（1）死者是鬼，是可怕的、不可測的，以及超乎控制的。（2）對死者僅剩單純的回憶，沒有溝通的情緒感受。（3）透過與死者交談、分享感受與事件，或是為死者祈禱而與死者保持互動。（4）成為一個活的遺產，透過內在的價值觀、目標或特有的行為持續保持連結（Baker, 2001）。

Siggins (1966) 是極少數精神分析領域中描述正常、非病理的哀悼過程者，他認為「哀悼」是指個人因應失落與悲傷的調適過程，以及嘗試將這些經驗整合納入生活中 (李佩怡, 2000; Baker, 2001)。Baker (2001) 提到健康哀悼的四個部分：

- (1) 回憶的量：生者被多少的死者內在表徵 (inner representations)、意象與回憶佔據，生者在最初的六至十二個月不該持續的被與死者有關的回憶或幻想 (fantasies) 佔據，但也不能完全沒有與死者相關的內在的意象。過度的被佔據將阻礙每日必要的生活能力，完全拒絕回憶也是不健康的。
- (2) 處理記憶：回憶若被生者壓抑或刻意避開，而總是擾亂地從潛意識突然塞入生者的意識，使生者感受到焦慮不安與威脅，可能意味著生者過度控制與死者有關的回憶。
- (3) 情感品質：內在意象與表徵的情感品質，包括對死者有正向與負向的情感，這裡指得並不是要對死者有如日常實際生活複印本般的回憶或內在表徵，任何的內在表徵都可能依生者與死者的情緒經驗被選擇與建構，所以對死者的意象將不會只有完全正面被理想化的部分，或只有完全負面被貶低的部分。
- (4) 開放改變：健康的哀悼是對於有關死者的記憶被開放去改變，而不是被隔離或僵化。因為正常的人格發展會隨著生命全程改變與適應，所以與死者的內在關係也會隨時間改變 (儘管死者的核心特質會被保留)。

由上可知，Baker 所認為的健康的哀悼，並不是「去依附」(detachment)、撤回力比多/慾力 (libido)，而是一個「內在轉化的歷程」(the process of inner transformation)，在內在意象與表徵中持續連結；健康的哀悼包括適度的回憶死者、不壓抑記憶、接受自己對死者可能有的正向與負向情感反應，以及對於與死者的

內在聯繫保持彈性，包括了對死者的認知與情緒之改變與可能，都沒有因為死亡凝結停滯，相反地，是持續流動，而這樣的流動也會持續影響反映到外在的人際關係，與死者的內在聯繫與外在新的人際關係的建立是可以共存的。

Shabad (1993) 在〈重複與不完整的哀悼：代間傳遞的創傷性主題〉一文中提到，不完整的哀悼會透過不自覺（潛意識）的重複來顯現，這涉及「倖存者的負罪感」(survivor guilt)，這種罪惡感立基於施與受 (give-and-take) 的平衡，以確保我們並不是得到了愛與生命後就頭也不回的走了；事實上，這種如芒刺在背的罪惡感使我們有負債的感受，讓我們覺得應該還些什麼給死者，透過認同他，與他的根連結上，從而減輕作為一個孤離個體的焦慮與罪惡，這樣的感受會讓我們潛意識地想去重演 (reenact) 與抵銷 (undo) 創傷性的主題，而不是讓出位置允許意識去表達，即使意識上知道重演某一狀況並無法喚回失落的人或事，潛意識中永恆的循環卻取代了線性時間觀，在這樣週期性循環的潛意識中，退後與前進一樣容易，基於此，已經失落的，可以再被檢索，於是我們步上前人後塵，試圖抵銷而讓事情變對。所以 Shabad 將哀悼視為一個矛盾 (paradoxical) 的過程，其目標是從重複過去的衝動中解脫，前進的第一步是後退，退到過去去蒐集那至關重要而破碎的片段，個體唯有透過不斷地檢視並確認過往違背理性的想法與違反現實的願望後，才能放下那些潛意識非理性的部分。Shabad 建議助人者可以透過再創造 (re-creation) 意象的世界 (imaginary world) 穿越意識整合深埋在心中的願望，經由這樣的體驗來幫助哀悼。

另外一個角度，人類學家 Turner (黃劍波、柳博贊譯，2007) 以 Anna Freud 的洞見指出「自我」會使用最有效的防衛機轉，對潛意識恐懼進行抵制，方法就是將自己認同為自己最害怕的事物，這在不同種族的儀式或神話中也都有出現，對心理學家來說認同 (identification) 也就意味著代替 (replacement)，結果潛意識

地將自己害怕的事物認同了起來，而造成生命的危機，因此生命轉折儀式(life crisis rituals)就是使結構中的這些位置與關係重組；透過儀式，在認知上荒謬(absurdity)與矛盾(paradox)是規律性的對比，在情感上，過度的與暫時的脫離社會規範的情感，為參與儀式的人們帶來極大的滿足感。

Boszormenyi-Nagy 的脈絡治療(contextual therapy)強調家庭發展倫理的治療，他認為關係倫理是一種能將家庭和社區聚集在一起的基本力量，他也強調個人的幸福應包含施與受兩部分，人們若能克服非理性、無益的罪惡感，將更能完成自我的實現，為自己的行為負起責任，以更正向的方式表達對家庭的忠誠（劉瓊瑛譯，2011）。關於罪惡感，佛洛伊德表示當人被良知中的罪惡感懲罰就會因內在的衝突而撕裂；Stierlin 也認為大量的罪惡感將成為可怕的動力，這個「道德遊戲」的賭注實在太高了，甚至會自我犧牲成為受害者，這樣與忠誠連結的受害力量是治療上最大的挑戰（Goldenberg & Goldenberg, 2008）。

Fridhandler 與 Horowitz（1999）認為長期悲傷是一種自我懲罰的主張（prolonged-grief-as-self-punishment proposition），透過保有罪惡感來延長悲傷的情緒，長期對死者的悲傷與罪惡，涉及了一種有罪感（culpability），這種強大的潛意識自我懲罰將使生者放棄自己的幸福，透過維持悲傷來滿足贖罪的需要。

哀悼是悲傷的社會樣貌，是一個人調適失落的必要過程，哀悼受到社會文化影響，隱含著文化的象徵意義，不同社會有其儀式文化，在許多文化中，喪禮被視為是表達悲傷的適當場合（Rando, 1985；Sanders, 1999；Lobar & Brooten, 2006；林綺雲，2010），林綺雲（2000）主編之《生死學》中，由林慧珍撰寫之「生命與死亡儀式」一章中是以「民俗」或是社會學的角度來介紹生活中的儀式，其中有提到喪葬儀式（funerary rites）有助於確認死亡，以及確認人倫關係，但人倫關係

的確認著重在活著的人們彼此的輩份或親疏遠近，卻缺少死者過世後，生者與死者關係的整合與認同，因此本論文也期待能將人類學、心理學對於哀悼儀式的觀點納入，讓有志於此的助人者多一些不同的觀點與參考架構，所以以下將繼續探討哀悼與儀式。

四、哀悼與儀式

我的年齡愈大，我對我們理解力之脆弱和不確定性的印象就愈深刻，我們愈要求助於簡潔的直接經驗，以便不至於失去和事物的基本聯繫，這些事物就是支配人類經驗達數千萬年之久的力量。

(Jung ; 楊韶剛譯, 1998)

本研究所稱之哀悼過程是指在助人工作中引導生者與死者再連結與再道別的儀式歷程，以下將針對哀悼儀式之內涵進行文獻探討。

根據 Warner (2001) 的解釋，Dromenon 是儀式 (Rite) 的希臘文，是「完成一件事」(a thing done) 之意，希臘人認為儀式必須「完成」某些事情，也就是必須有所「行動」，這個行動的完成，必須與自我、他人，或一群人/一個社區，產生關係，所謂的「他人」也包含了所謂的鬼神 (supernatural)；Mead (1973) 認為一個人在生命中的某些特定時刻裡，總會因儀式行為而感到尊嚴，相較於其他場合或活動，儀式多了些「精心製作」的過程，且是一種反覆 (repetitious) 而異於平常 (out of ordinary) 的社會行為 (吳明富, 2007)。

Malinowski 認為風俗與儀式是為了每一個特定的社會脈絡服務，儘管看起來是怪異或是難以理解，他強調社會文化 (socio-cultural) 對一個人的影響，也認為要瞭解文化只有從社會中個人心理需要的層次上去探求，宗教信仰與儀式行為是

基於個人需要形成的；儀式讓人們從日常生活進入陌生甚至不舒服的狀態，這個陌生之境就是潛意識，當我們對潛意識陰影有更多學習，我們就愈能抵禦誘惑---撤退到安全、已知的自我意識（李亦園，1982；Casement, 2003）。

Romanoff 與 Terenzio（1998）指出儀式作為一個轉化與連結的載具，不論是文化或是心理治療的儀式都是為了幫助喪親者的悲傷，儀式的顯著特點在於充滿象徵的力量，然而，喪禮往往是一次性的事件，很難讓人去確認悲傷是隨著時間推移的過程，同時，目前的儀式往往是制式與僵化的，也難有療癒的效果；他們指出在美國當代文化下，「連結儀式」是喪親者的心靈要素，但是往往是私下進行，因為這違反了美國文化對悲傷解決的概念，助人者對於喪親者失敗的幫助便是來自於文化不承認連結的需要，他們認為成功的悲傷解決（grief resolution）儀式應該包含三個部分：轉化、過渡，以及連結（transformation, transition, and connection），也就是內在表徵的轉化，社會地位/角色的過渡，以及與死者的持續連結，與死者的持續連結被視為健康、肯定生命的（life-affirming），他們建議轉化儀式可以是：種樹、寫東西、建立基金會，或蒐集「記憶盒」等；Davis、Wortman，以及 Lehman（2000）也提到儀式將有益於意義的追尋（meaning-making），譬如寫詩，或是做些好事來紀念死者。

Romanoff 與 Terenzio（1998）提醒若這些活動只是被當成一個放手（letting go）或說再見（saying goodbye）的悲傷活動來進行---這是美國喪禮與心理治療的概念，生者與死者間的連結將不會被處理，生者反而無力或抗拒去進行，因為他們害怕完全地失去死者。

Rando（1985）表示儀式作為象徵性的行動，提供了悲傷工作有效的方法，是具有強大輔助功能的諮商與心理治療形式，有別於過去以口語的方式引發生者洞

察，或是邀請生者寫信給死者，抑或請生者與空椅對話，甚或請生者參與其他的喪禮以引發自己失落的情感等方式。

Rando 認為儀式會引發潛意識，以致於參與儀式的人往往無法解釋儀式對他們的影響，即使在物理的身體消失後，透過儀式的結構仍可以召喚死者，並與之對話，儀式可以促進形成一個新的關係與記憶，他提出了儀式中九項具治療性的屬性：

1. 儀式具有宣洩（acting-out）的力量，能有目的的表達內在的想法與感覺，使生者做些事情，而不是陷在受害者的空虛無助中，儀式提供了建設性挑戰的動力，有助於生者的控制感。儀式能削減理智化或其他抗拒哀悼的部分，得到更多來自於「心」的情感，儀式使人聚焦於此時此刻（here-and-now）的情緒，防止分裂並促進完整與整合（wholeness and integration），為感受提供了適當的流動管道，有別於口語為主的左腦，儀式連結右腦迅速到達潛意識，讓我們更整全地接近完整的人（total human being），這個過程也有助於罪惡感的贖罪（expiation of guilt）。
2. 儀式提供象徵，能幫助生者聚焦於情緒反應與身體姿態間的流動。
3. 儀式作為一個有明確地開始與結束的活動，讓人有機會在一個劃定的範圍去疏通悲傷的感受。
4. 儀式提供合法化情感交流的機會，它允許生者守著（hang on）死者，而不是去做一些不適當或是干擾悲傷工作的事，儀式提供了既定的時程與死者記憶互動的機會，因此不會被當作病理化的悲傷。
5. 儀式行為是有用的悲傷治療，提供了一個指引的架構來幫助未解決的悲傷，Van der Hart（1983）也提到儀式中的象徵性活動可以幫助生者與死者分離。

儀式行為的治療性來自於它允許生者去呈現意識與潛意識的狀態，並提供了機會完成未竟事務。

6. 儀式幫助生者從做中學的經驗中證實死者已矣的失落，幫助生者準備再次適應失去死者的生活。
7. 儀式提供了模稜兩可、含糊不清、定義不明的架構與形式，特別有助於悲傷中常經驗到的混亂、失序與失控。Irion (1966) 提到儀式的功能在於傳遞意義，提供既有情感抒發的管道，滿足人類的需求，它不僅反映意義，也塑造意義。儀式提供了條件與架構讓生者在經驗激烈的悲傷反應時感受到紮根於地的安全。
8. 儀式提供了其他成員參與的機會，這些集體儀式促進社會互動，這對於成功的悲傷解決與重新融入 (reintegration) 社會團體是必要的。
9. 一個特別用來悼念的儀式活動，將提供生者不同於平常的有效途徑去經驗與面對其認知或情感上的反應，這是個不容易，但是對於悲傷歷程卻是重要的部分。

Rando (1985) 認為助人者所設計的治療性儀式 (therapeutic rituals) 必須考量生者的心理、社會、生理、文化、宗教以及哲學的特點，儀式可以被創造來協助正常歷程的悲傷工作，也可以作為悲傷工作遭遇困難的工具，特定的儀式被設計來符合生者的個別化需求以及特定的失落經驗。儀式給了我們具有形式、結構、意義的獨特機會讓我們去溝通、整合以及適當地宣洩，他認為治療師不該僅停留在口語的談話而放棄機會去使用治療性儀式 (therapeutic rituals)。

人類學巨擘 Malinowski 提到有關死亡的情緒是萬分複雜，既敬愛死者又害怕屍體與畏懼鬼魂，然而生者對死者情意綿綿會減少對靈魂的恐懼，形成又愛又懼的矛盾情況；這種矛盾在儀式行為中可以看見生者一方面是設法與死者保持聯繫，

另一方面又設法與死亡所帶來的變形（屍體）隔離，在恐怖畏懼中混合著真摯的情愛，一反一正，雙雙出現。與喪葬儀式最有密切關係的便是靈魂觀念，這也是宗教上最重要的項目，宗教提出關於不朽、精神長存與永生等概念，永生信仰引導出靈魂信仰，靈魂信仰真正的核心，存在於人性最深處的情緒活動，也就是對生命的熱望。喪葬儀式的功能在於彌補因死亡而引起的斷裂，尤其在原始社會中，死亡不只是少了一個人而已，社會組織、文化傳統、以及整個社會文化所依附的團體凝結力都受到威脅。宗教能發揮心理整合的功能，不僅對個人，也對團體，並透過喪葬儀式將生者與死者密切的聯繫起來（朱岑樓譯，2006）。

對於世界性、跨歷史文化的喪禮以及對死者的儀式化追思，是比較民族學上（人種誌）最早、最醒目的發現，再怎麼簡單的人類生活形態，都有對死者（屍體）的儀式化處理方式，也都可以發現死者會在後代子孫的記憶裡存現（陳正國譯，1997）。儀式因其強調著生命，能公開地為社會的群眾註記意義重大的轉捩點，並能使混沌的情緒進行建構，替生命週期打造模式，並為事件提供象徵指引，給予一個意義共享的社會結構（章薇卿譯，2007）。

研究死亡儀式的人類學家 Robert Hertz 從印尼婆羅州 Dayak 的二次葬（secondary burial）習俗中，找出了儀式中屍體/靈魂、個人/社會，以及神聖世界/世俗世界等的關係，他認為在許多傳統社會中普遍存在著二次葬的習俗（臺灣民間多以「揀骨」的形式呈現，不過土葬受到管制後，這樣的揀骨禮儀也式微了）。二次葬習俗的最重要原因是：個人的死亡對社會來說是一種突然而來的「脫序」現象，「死亡」使得社會中的成員脫離了原有的結構秩序，因此必須等待一段「緩衝期」之後再進行第二次的儀式來將這些失序的成員重新整合到原有的社會當中（陳信聰，2001）。

陳信聰（2001）認為儀式的行動力量是一種轉化與治療的過程，從一開始的「相遇」，乃至於「融入」（進入），最後是「轉化」，在「轉化」的過程中，參與者將儀式內化成個人生活的經驗，因此在儀式的「具體象徵」與「行動象徵」之後，儀式參與者會感受到療效，並且感受到原有的社會生活關係都會產生許多改變，藉著儀式的舉行，社會再次整合，同時也傳達了一個神聖的世界觀，透過儀式所提供的整合與轉化的機制，人們得以解決自己的問題，並且從中獲得屬於自己的「世界觀」。因此，儀式所造成的改變是透過人與人、人與死者以及人與更高力量關係的「確定」-「斷裂」-「重置」，在儀式結束後持續發生影響力，改變了參與者的原有狀態，使其以一種新的面貌來面對原有的社會。喪葬儀式不只要安置死去的人，還要安撫死者的家屬；然而儀式的功能不只是安置而已，透過儀式，原本不安的個體不但被重新整合到原有的社會之中，儀式還賦予了參與者一個新的身份，甚至因此創造出新的力量。

美國人類學家 Tambiah 認為儀式語言與科學語言是完全不同的語言類型，儀式語言講求的並不是「可見的因果關係」，而是一種功能或結構上的關連；儀式之所以能將個人的狀態做一個轉換，並不是因為儀式是一種愚民政策或是膚淺的心理作用，而是因為它與背後的文化脈絡及象徵有一種連結的關係（陳信聰，2001）；Turner 也認為儀式中的語言不僅僅是為了溝通，更是力量與智慧的展現（黃劍波、柳博贊譯，2007）。Robbins（2001）也指出儀式中的禱詞並非只是話語，因為這個動作是向上帝、神的訴說，也因此禱辭是儀式話語，聖歌、咒語具有魔力般強化人心的功能，使人們感受到接近神聖力量（林浩立譯，2010）。

陳信聰（2001）認為哀悼過程後，生者與死者的身份都改變了原有的狀態，原有的關係也重新界定。所以，儀式的完成並不是切斷生死的鴻溝，而是建立一

種新的關係，也就是持續的連結（continuing bonds），這種新連結之建立，讓生者與死者的關係轉化成持續的連結，而不用緊抓住死者不放。

Kollar（1989）指出儀式是文化的裝置，有利於社會秩序的保存，並且提供社會脈絡讓我們去理解人類存在複雜而矛盾的各方面（Romanoff & Terenzio, 1998）。儀式在梵文中係指藝術（art）或秩序/序位（order），儀式如容器般承載了象徵也創造了象徵，儀式標記了過渡（transition）與轉化（transformation），儀式是內在歷程的外在標誌，不只展現了改變也創造了改變，儀式可以視為引領我們抵達中心、靈魂的旅程（Fisher, 1999）。

Watson（湛蔚晞譯，2003）認為是有關轉化的，不斷的重覆並不一定構成儀式；反之，儀式之所以重覆，是因為它有人們所期待的轉化能力---特別是關於從一個到另一個本質或狀態的轉化，轉化的層面將儀式和其他的社會活動區分開來；儀式改變了人與物，儀式的過程是主動的，並不純然是被動。

Monica（1954）提到儀式能夠在最深的層次揭示價值之所在，人們在儀式中所表達出來的，是他們最感動的東西，而儀式往往也傳達出儀式參與者所處的文化脈絡與群體價值（黃劍波、柳博贊譯，2007）。

儀式是深具效力的象徵，是為了表達無法表達的事物，喚起特定的經驗，儀式的體驗把個體帶到更高的，超越世俗實在的潛意識層次（江亦麗、羅照輝譯，1992），近年來儀式的力量已經重新被發掘，並做為心理諮商與治療的輔助，儀式讓人進入日常世界無法進入之神聖所在，帶來超越理智解釋的力量，帶來醫治與轉變（吳伯仁，2011）。

Stewart 與 Strathern(2006)表示儀式可以被視為一種介入時間與空間的手段，他們使用「當下時間」(Now-Time)來表示儀式中的「一個『存在』開始在當下被深刻體驗的時刻」(the here and the experienced moment of being)。在這個瞬間，這種體驗會與歷史產生聯繫，使當下的意識與經驗被重新架構起來，並產生意義；這過程創造了獨特的時空感，將個人或群體從一般感知、日常生活中分離，進入一個神聖的領域中；儀式藉由「當下時間」與「特殊的過去」(privileged past)的互動來獲得能量，使得過去成為現在(林浩立譯，2010)。

五、小結

研究者認為目前的二次葬儀式(揀骨)，大多也只能做到儀式的第一階段「分隔」，也就是再次確認死亡的事實，不一定能再次表達悲傷，因為一般民間揀骨大多是土葬後待屍體腐化後揀骨，參與揀骨儀式的人通常抱持著處理屍骨的態度，而不是悲傷哀悼的心情，不太能整合失落的經驗。

現代人「快」的文化，讓人們在面臨家屬死亡時，如果是在醫院過世，就要「急著」送到太平間，有些醫院也許因為禮儀業者的介入，或是醫院制度往往讓生者覺得一直在「趕時間」，所作所為都是為了「辦」喪「事」；一般臺灣民眾熟悉的「做七」，也因為工商社會的忙碌可以彈性地減少日子，所以這段「緩衝期」往往不存在，加上當代的喪葬祭儀往往形式重於意義，如同 Turner 認為的一樣，他認為儀式若變得結構、機械化的「儀式性」行為，就只會流於形式。

儀式是以鄭重的態度紀念生命中重要的里程碑，許多的儀式都與季節交替、天與地的關係，以及最高層次的精神提升有關，但許多的儀式都失去情感上的紀念意義而成為商業行為，使我們格外渴望真正的神聖儀式(邱溫譯，2002)；本論

文之重要性便在於探究在助人者為協助下悲傷生者所進行之哀悼過程所帶來的內在轉化為何。

第二節 榮格分析心理學中的內在轉化

我的話本來就不是說給那些快樂的、有信念的人聽的，而是說給另外一些人聽的——對這些人來說，聖光已滅，神蹟已褪，上帝已死；他們不可能回到過去，也不知道回到過去是否就比較好。

(Jung, 1986)

如果要在近代心理學巨擘中，找到一位重視心靈者，那毫無疑問的是 Carl Gustav Jung (1875~1961)，榮格認為不論「心理治療」所指的範圍有多大，這個概念中都含有一個很大的要求：心靈是治療的原鄉（楊夢茹譯，2007）。

榮格一生致力研究意識擴展（growth of consciousness）與靈性轉化（spiritual transformation），其一生的學術關懷不僅是在精神分析，更是完整的「人學」，我們與其將他視為傑出的精神分析醫師，還不如將他認作中國的高道、禪僧、印度的「古儒」(guru) 或煉金師（江亦麗、羅照輝譯，1992；楊儒賓，2007）。榮格（1963）則表示自己是「靈魂的醫師」(doctor of soul)，他的治療更近似於宗教師對靈魂的救贖（王小章、郭本禹，1998）。

榮格提到遇見煉金術對他有決定性的影響，煉金師（alchemist）用象徵的語言指出了一個靈性模型，此一模型的核心要素在於「自性」(Self) 的產生，這正是個體化的過程，事實上，正是他與漢學家 Richard Wilhelm 的情誼，引導榮格形成內在轉化（個體化）的概念的（Jung, 1971；廖世德譯，2007；劉韻涵譯，1988）；因此本節以榮格分析心理學（analytical psychology）中之個體化（individuation）

與煉金術 (Alchemy) 做文獻探討，以下分為幾部分，第一部份是榮格的分析心理學；第二部分以榮格的觀點探討意識、潛意識、集體潛意識；第三部分提及自我 (ego) 與自性 (Self)；第四部分提到悲傷與個體化；第五部分由煉金術理解個體化；最後則是從榮格的觀點理解儀式。

一、榮格的分析心理學

心靈 (psyche) 存在著，它不僅是意識的母親、造主與主體，它甚至是存在本身。

(Jung, 1938, 1986)

榮格認為我們總喜歡披上科學研究之外衣，總是畏首畏尾，就像是「帶著虛矯身段的可憐智者」，害怕精神接觸的體驗，但他也認為任何人如果想貶低西方科學的成就，就無異於想瓦解西方精神的根基，他認為科學確實不是一個好工具，但它無疑是高超無價的，只有在我們宣稱科學是唯一的管道時，它才會蒙蔽我們的視野，而東方教給我們的，卻是一種更廣泛、更深刻、更高的一種智慧---它穿透生命 (Jung, 1967; 楊儒賓譯, 2002); 研究者認為在榮格的學說裡，不論悲傷、靈性 (自性)、儀式，以及象徵都從更廣大且不限於西方的眼光下被探討了，因為往往是悲傷是人皆有之的經驗，而對死者的哀悼往往與其所處文化脈絡有關，研究者遂尋求對東方文化有一定認識的榮格分析心理學作為進路。

「分析心理學」是榮格在 1912 年於《力比多的轉化與象徵》一書中第一次提出來的，當時他只是為了與佛洛伊德的「精神分析」區別；對榮格來說，心理能量「力比多」(libido/慾力) 的本質不該僅僅侷限在佛洛伊德所認為的性驅力而已，而應該是生物的、普遍的、具創造性且指向未來的精神動力，榮格與佛洛伊德對潛意識材料闡釋的分歧造成了日後關係的決裂；榮格表示他並不是要創建一個學

派，因為他「厭惡任何體系」，也不喜歡建立理論，他認為理論過於抽象，而且幾乎是完全理性的，是一種束縛，榮格認為：「理論雖然可以是掩蓋無知和缺乏經驗的遮羞布，但它所導致的後果---偏執、膚淺、宗派主義卻是令人鬱悶的。」榮格在方法上的小心謹慎，顯示他對人類精神現象的高度尊重(Jung, 1986; Jung, 1965; 馮川、蘇克譯，1997; 王小章、郭本禹，1998)。

榮格提到分析心理學，所謂的「分析」就是「審慎探討潛意識的存在」之過程，因為潛意識衝動具有一個顯著的特性，那就是當它們因為缺乏意識的認可而被剝奪能量時，就會具有破壞性，所以「個體化的過程」(individual process)就是整合(integrate)意識與潛意識(Jung, 1968, 1989)。

二、意識、潛意識、集體潛意識

*我如此認真地看待潛意識的象徵，只是由於一個老掉牙的原因：
它壓倒了一切---而這正是拉丁文 *convincere* (令人信服) 的意義。*

(Jung, 1986)

除了榮格之外，有誰會告訴你：你要相信你的感覺、相信你的夢？榮格承諾讓靈魂來教導他，而他也用他的知識與智慧去服務他的經驗，從此以後潛意識對他而言就不再是知識而已，對榮格而言，必須將所知去服務經驗，即使是直接的經驗而甚至不瞭解那個意義是什麼，這就是為什麼有些人沒有辦法跟隨榮格的腳步；對榮格來說，感覺與理性一樣是可以被信任與跟隨的(Beebe, 2011)。

佛洛伊德認為潛意識是幼稚、邪惡、犯罪的(infantile-perverse-criminal)，他為了把我們拯救出潛意識的假想魔爪發明了「昇華」(sublimation)的觀念；佛洛伊德把昇華作用視為心理能量「力比多」(libido)在非性慾化形式(desexualized form)

中的運用，但是榮格認為並非所有來自潛意識的東西都可以得到「昇華」，一些實際存在的事物是不能夠昇華的，如果真有什麼東西被昇華了，那也絕不是自以為是的錯誤解釋，潛意識是自然的實體（natural entity），完全是中性的，而不是惡魔一般的怪物，只有當我們以錯誤的意識態度對待它，它才是危險的（Jung, 1957；Jung, 1986；蘇克譯，1990）。

「個人潛意識」屬於個人，由種種衝動、被拒斥的兒童願望，以及無數被遺忘的經驗所構成，包括種種「情結」（complexes），情結是心靈碎片（psychic fragments），肇因於創傷或是某種對立矛盾的傾向，具有情緒的色彩，有些情結可以被意識到而壓抑之，然而有些情結卻從來沒有進入過意識，所以也無法被壓抑，未被壓抑的情結是自主存在著，有如「次人格」（secondary personalities）般能對自我（ego）進行干擾（Jung, 1960；Jung, 1986）；情結攜帶巨大的情感能量，經驗情結往往讓我們感受到痛苦（Stephenson, 2013）。

潛意識是一個無邊際的精神領域，是未知的心靈（unknown psychic），極度流動的狀態，他認為潛意識的內容有：我所知道的，但此時尚未想到的；我曾經意識到，但現在已經忘記的；我感知到，但未被我意識注意到的；我不由自主也沒留意到的感覺、思考、記憶、需要與行為；正在我心中形成，有一天將出現在我意識中的東西（Jung, 1960）。

潛意識是一個未經設計、純粹自然的過程（purely natural process without design），擁有所有能量的潛在導向，分析潛意識就是要讓潛意識的阿尼瑪與阿尼瑪司不再在潛意識中以間接的方式表達，潛意識中的阿尼瑪與阿尼瑪司都是自主的情結（autonomous complexes）這些擾人的因素將會突破意識的控制，以騷動的平靜（disturbers of the peace）來展現（Jung, 1966）。Beebe（2011）也提到潛意識

的騷動會以「邪惡的甜蜜」或「騷動的平靜」來展現，他並提到人們在二、三十出頭時，還能用自我來控制潛意識，但是時屆中年，潛意識將不再被自我意識壓制，而可能造成中年危機。

潛意識包括了未來可能出現的意識，具有導引未來意識的作用，同時，潛意識具有遠古以來祖先遺傳、累積的積澱物（江亦麗、羅照輝譯，1999）。所以，榮格（1968）認為潛意識具有門神 Janus 的兩張面孔：一方面向過去朝著前意識（preconscious）、史前的本能世界；另一方面則具有預測人類未來命運的潛力---因為本能已經準備好採取行動去確定人的命運。

「集體潛意識」不是後天習得，而是先天遺傳的精神結構，是深海下的海床，心理的土壤，孕育不同時空下人類共通的經驗（馮川、蘇克譯，1997），使用「集體」(collective) 一詞是因為這部分的潛意識是普遍的，而不是個人的（Jung, 1968；Jung, 1966），集體潛意識包括各種原型（archetypes），原型是一種典型意象（typical images）或聯想（associations），是一種先天傳承下來（inherited）的潛意識狀態，就像一種普遍的心理需要，超越時空與因果，一次又一次地在不同的個體或文化中產出相同或相似的思想，是心靈的特有結構，每當我們面對普遍一致和經常發生的理解模式，我們就是在與原型打交道，原型就是那些重複的、直覺的、先驗的、天生的感受與理解的形式，就像那些人類行為的本能一樣（Jung, 1960；Jung, 1964；Jung, 1970；Jung, 1986；劉韻涵譯，1988）。

集體潛意識就像是一種本能，它並不是「形而上的」，而是一種「經驗的」觀念；人不分種族其身體都有共同的解剖學構造，人的心靈也是，它超越了所有文化與意識的差別，而擁有一個共通的基質（substratum），這個基質就是集體潛意識，

這就是為什麼在不同文化的神話與象徵中可以發現共同的主題，而此根底乃立基於遙遠的遂古洪荒（Jung, 1967；楊儒賓譯，2002）。

「原型」構成集體潛意識，原型透過象徵意象（symbolic images）來表達，潛意識的意象語言便是象徵，只有和歷經千載、構成人類心理基礎的象徵和諧相處，我們才可能有最完全的生活，所謂的智慧，便是回歸象徵，使我們的意識與潛意識中的原始意象（primordial images）和諧一致（Jung, 1960；Main, 2007；江亦麗、羅照輝譯，1992）。Pincus（1976）提到儀式表達了文化中的集體潛意識，執行了宗教、社會或治療的功能（Fisher, 1999）。

榮格（1964）叮嚀我們，對於這些字詞（例如：原型、自性、阿尼瑪、阿尼瑪司...等），只有在我們盡力將這些字眼的聖秘性（numinosity）仔細斟酌它們與活生生個體的關係，這些字眼才會獲得意義與生命，只有這樣，你才會開始理解它們的名稱其實意義不大，它們如何與你產生關連才是至關重要的。

人的症狀起因於心靈試圖自我調整以達到心靈和諧的企圖，內在心靈世界（within）與外在物質（包括身體）事件（without）間具有「有意義」的巧合（meaningful coincidence），而「意義」透過象徵而聯繫，這些症狀具有心靈的創造象徵（symbol-making）功能，一個人內在的受苦會表現在身體、情緒或精神的症狀，是潛意識問題以一種象徵的形式做為出口來表達，心靈創造出症狀來，其目的是為了解決內在的不平衡；理智、肉體與心靈無法分割，理性對人的影響遠不如情感來得深遠，科學觀念講究尋求答案，但是發現意義卻是另一回事（Marie-Louise von Franz, 1964；McClary, 2007；汪芸譯，1994）。

潛意識與意識溝通的語言是象徵，個體化就是透過象徵發生的，榮格使用兩種方法來幫助人接觸潛意識以達到個體化：夢的解析與積極想像，透過積極想像

(active imagination)，我們可以把潛意識的心理內容提升到意識 (Jung, 1986)，積極想像是要我們透過特定的冥思想像 (mediating imaginatively)，不帶意圖而慎重地進入潛意識，並且與心靈現象產生有意識的連結 (Marie-Louise von Franz, 1964)，此技巧鼓勵潛意識的內容「跑出來」，但同時，自我 (ego) 依然維持其清醒的角色，以協調心靈中被激起的對立面所帶來的衝突緊張 (廖婉如譯，2006)。

積極想像相當於煉金術，實際上包含了兩個對立面，也就是意識與潛意識之間的持續對話，對立雙方的統一與交融幫助了心理的轉化，透過這個過程使自性 (Self) 成形 (江亦麗、羅照輝譯，1999)。榮格晚年著作的核心要素之一便是煉金術，煉金術中的積極想像類似於佛、道兩教所說的「觀想」，拋離此概念我們無法窺測到榮格思想的全貌 (楊儒賓，2002；楊儒賓，2007)。

要認識潛意識必須體驗過潛意識，體驗過這種經歷的人完全有理由害怕變成瘋子，當自我意識不再是主宰，我們會擔心失控，因此榮格深深瞭解到要深入到潛意識深層需要身披甲冑的武士，需要英雄戰龍般的勇氣，這種勇氣不是打仗的勇，而是有勇氣面對黑暗的恐懼，即使感到害怕卻還是選擇面對困境；因為，孩子氣的狂熱成就不了事情，只有憑著不從受苦中退縮的勇氣---那從未離開真實和可能性的堅實大地之勇---才能成就；然而，人要能成為真正的自己，一定得通過此狀態 (Jung, 1986；朱惠英、江麗美譯，2009；劉耀中、李以洪，1996；楊儒賓譯，1993；廖世德譯，2007)。

三、自我與自性

Progoff：「假設您不囿於對您的方法做出理性的、正確的陳述；假設您能夠說明它，而不管別人是如何誤解或是濫用它；假設你用最適合自己真摯情感的方式論述，那麼它是什麼？」

榮格：「喔～那將是非常有趣的，它會是一種禪觸（Zen touch）。」

（*Moacanin*；江亦麗、羅照輝譯，1992）

關於西方悲傷理論對於東方子民總是少了些什麼的莫名感，余德慧（2006）的觀點是：「自我（ego）具足」的說法是身體依附「獨立後的遺忘」，自我具足的悲傷抒解理論並不能直指悲傷，而是西方社會（尤其是美國）的文化意識型態；然而東方思維並不採用自我具足作為抒解悲傷的文化意識，而是完全承認關係的轉化，西方悲傷理論低估了生者與死者之間象徵轉化的效用，也忽略了關係的存續不必然透過「斷然獨立」，一樣可以抒解悲傷。

我們常常把「自我」（ego）視為自己的主人，但是自我（ego）是意識的中心，我們真正的主人是「自性」（Self），自性是人格的中心（centre of personality）、心靈的整體（the totality of the psyche），自性不僅是中心，也是整個圓週（whole circumference），包含了意識與潛意識（Jung, 1943）。「自性」（Self）是一個不可界定的整體，不可言傳的整全（ineffable totality），這一個整體只能象徵性地表述，榮格表示選用「自性」是根據東方哲學（Jung, 1986）。

「自我」（ego）僅代表了「意識」的中心，是意識的主體，「自我」就是我們常說的「我」，也就是「個體意識」（individual consciousness）或「自我意識」（ego-consciousness），個體意識是在人類發展歷程的晚期才有的產物，帶有人格的「我性」（I-ness/egohood）；自性（Self）則代表整個心靈整體，包含了意識、個人潛意識，以及集體潛意識，是心靈整體的中心（psychic center），自我是從自性的樹幹上長出來的（Jung, 1970）；小孩擁有完滿的狀態（completeness），就如同老子《道德經》所說的「復歸於嬰兒」，但是在個體成長的過程中，自我意識（ego-consciousness）是隨著個人的成長而從自性---作為一個心靈整體（totality of

the psyche) 中顯露，對成人而言，這樣完滿的狀態便需要透過意識與潛意識的統合才能達成 (Henderson, 1964)。

「自性」(Self) 不過是一個心理學概念，用來表示一種我們無法掌握與知道的構想，因為這超出了我們的理解力，它同樣可以被稱作「我們心中的上帝」(God within us)，我們所有的精神生活的開端根植於此，也終極於此，上帝意象 (God-image) 作為自性的象徵，象徵著精神整體，包括意識與潛意識，只有透過心靈 (psyche) 我們才能與 God 建立關係，但是我們無法區別這是否是來自潛意識，還是來自於 God，我們也無法分別 God 與潛意識是否為不同的存在，因為這兩者皆是邊緣的、不明確的先驗 (transcendental) 概念；即使嚴格說來，兩者還是有不同，不過就算我們區別兩者的不同，對我們也沒有幫助，相反地，只是把我與 God 分開，或是防止 God 變成人 (Jung, 1966, 1986)。

自性所展現的是「內在真正渴望」，它表達了更多的情感，自性本身是一個原型，包含著所有我們已知的原型 (如：面具、陰影、阿尼瑪、阿尼瑪司)，自性的意義不只在個人身上，也在「所有存在」(all beings) 身上，自性是指像「大我」(Atman)、「道」(Tao) 那樣不僅在我之中，也在所有人之中的心靈整體 (psychic totality)，它的作用在於賦予生命意義，它是所有事物發生的中心、開端與終點，自性會展現一個夢 (象徵)，讓我們知道自己到底要什麼，不一定是一個夢，也可能是靈光乍現突然顯現給我們，讓我們發現自己真正想要的是什麼 (Jung, 1970; Beebe, 2011; 王小章、郭本禹, 1998)。不過，我們千萬不可以把某一個原型或情結誤認成自性，過多的自我算計只是妄想；當意識企圖算計潛意識，便會把潛意識吞噬 (Jung, 1943; 廖世德譯, 2007)。

「自我」(ego)與「自性」(Self)單獨一個都不會完整，只有擁抱對方才能找到整體；「自我」必須不斷回頭重建與「自性」的關係，以便維持心靈的健康 (Henderson, 1964；廖世德譯，2007)。

宗教態度就是關注「自性」(上帝、佛、祖靈…等)、觀照自性，而煉金術便是關於自性，也就是個體化的過程 (廖世德譯，2007)。不像佛洛伊德認為宗教是一種集體的精神官能症 (collective neurosis)，榮格認為宗教本身是集體心理的一部份，人具有宗教情調感 (religious feeling tone)，這對以理性來貶低與挫敗精神領域的現代人來說尤其重要，榮格強調經驗的精神或宗教，並不是指涉任何信條 (creed)、綱領或形而上的範疇，而是一種極其根本的心理狀態，宗教是人類心靈 (human mind) 一個最早和最具普遍性的表達方式 (Jung, 1986；Jung, 1957)。

宗教 (Religion) 在拉丁意涵中是一種對神聖/神秘/超自然 (numinosum) 謹慎與嚴謹的觀察，是一種動態的存在或效應 (a dynamic existence or effect)；而「上帝」是一種心理的，更準確的說是一種心理動力狀態 (psycho-dynamic state) (Jung, 1938；吳康、丁傳林、趙善華譯，2007)。

「上帝意象」與「上帝」是不一樣的，榮格認為他所談論的是「上帝意象」而不是「上帝」，因為談論上帝完全超出其職務範圍，他所指稱的「上帝意象」，便是指核心的原型---自性 (Self)，對榮格而言這不是「一個上帝」，而是體現了所有精神的，包括也超越了意識與潛意識的心理的象徵形式，是一種神秘的、精神的力量 (楊韶剛譯，1998)。榮格 (1986) 表示：「如果有人把我的觀察視為上帝存在的證據，那將是一個令人遺憾的錯誤，因為我所觀察到的是『上帝意象』的原型，而我能夠從心理學的角度對上帝做出的主張到此為止。」

「道」在西方找不到相當的字眼，有人翻譯成「路」(way)、意義 (Meaning)，或天意 (providence)，耶穌會教士則翻成「上帝」(God)。不論是「道」、「路」、「神意」、「天道」、「天命」、「上帝旨意」，或使徒保羅所說的「內在耶穌」，這都是榮格所指涉的「上帝意象」，也就是自性、靈性、佛性 (Jung, 1967)。

「靈魂」對榮格而言是有著豐富的、累積了千百萬年的意象蘊藏，他認為靈魂之中必定有與上帝 (自性) 溝通的機制，這種和上帝的對應與聯繫為「上帝意象的原型」(archetype of the God-image) (江亦麗、羅照輝譯，1992)。「心靈中心」(psychic center) ---榮格稱之為「自性」---的意象對於不同信仰體系的人，所化身出的自性意象並不相同，意識的信仰會決定潛意識想像經驗的性質，所以我們必須對各種宗教都一樣尊重 (廖世德譯，2007)。

文化是我們集體的心理土壤，孕育滋養這塊土地上的人們，榮格表示我們所有困擾問題的觀點，都有意識但是更多潛意識地受到集體觀念的巨大影響，這些集體觀念構成了我們的精神氛圍，它與過去數千年來的生命觀和世界觀密切聯繫，不論我們有意識到還是沒有意識到，因為我們是經由我們呼吸所在的氛圍 (through the very atmosphere we breathe) 而受到這些觀念的影響，這些集體觀念總是具有宗教的特徵，因為宗教是對集體潛意識的真實表達，具有釋放集體潛意識潛能的能力，這並不令人驚異，因為這些意象是沈澱物，表達著人類千百年來為了適應生存，努力奮鬥後所累積的經驗，生命中每一個重大的經驗，每一個深刻的衝突都將喚起這些意象的寶貴價值 (吳康、丁傳林、趙善華譯，2007)。

想要再次「形成」(Be-coming) 就是去死，而不是去生，我們保持在內外在世界、精神與物質間的平衡 (楊韶剛譯，1998)，這是一種象徵性的死亡與再生，用榮格的說法就是某部分的「自我」(ego) 死去，而開展自性/靈性 (Self)，也就

是個體的「自我」為了「自性」（上帝、佛性）而犧牲，這個讓位得到了救贖（江亦麗、羅照輝譯，1999）。榮格解決與佛洛伊德分道揚鑣後的自殺危機，就是採取了「自我」消失的「象徵性的死亡」，這種「犧牲」（sacrifice）---在深層意義上意味著「使其神聖」，是生命的轉捩點，這種犧牲需要在心理世界建造一處神聖空間來進行儀式（申荷永、高嵐編，2002）。

研究者認為參與儀式就好像受洗一樣，把頭浸入水中，這個浸入水面下的動作，就好像浸入潛意識一般，也可以說是放下自我意識，然而浸入是為了再抬起頭，就像是恩丹布儀式中的樹根長出地表的樹木，透過這個交融，達到轉化。榮格（1963）也表示洗禮（baptism）的起源與死亡有關，這種滅頂與淹死的危險常用來表示有關死亡與再生的原型意象。

「自我」常充滿扭曲，然而個體化的過程並不是要消滅「自我」，因為作為靈魂整體的「自性」也包括了「自我」；煉金術中需要被消融（*solutio*）的是不斷惡性膨脹、可憐有限的自我（*pitiably limited ego*），因為膨脹自我（*inflated ego*）的虛張聲勢會摧毀來自阿尼瑪的一切；藉由消融意識，潛意識得以呈現，轉化得以發生；對立面的調融（*accommodation*）不是要壓制潛意識，而是容許這兩方面的交融共存，建立兩個世界之間的平衡，而這是一個「自我」持續的死亡與再生的過程（Jung, 1966；朱惠英、江麗美譯，2009；江亦麗、羅照輝譯，1999）。

Jaffé（2013）提到：在榮格所有的理論中，總是強調悖論（*paradoxy*），這不是二擇一（*either/or*）的，而是「既...，又...」的（*both*），以意識與潛意識的交融過程來說，榮格（1966）認為每一次「自我」的消融都是跟隨著「潛意識」的消融；也就是說，當意識的力量減弱，潛意識的能量得以被看見，轉化成意識，就減少了潛意識，對意識與潛意識雙方面來說都是如此。

「意識」總是起著干擾、幫助、糾正與否定的作用，從不讓心靈在安寧中自然發展，他認為當意識對潛意識的拒斥情形發生時，唯一可行的途徑便是跨越（outgrow），而「跨越」的方法就是「無為」（did nothing /wu wei），讓事情發生，不動而動（action through non-action），才是開啟大道之門的鑰匙，使物自顯，達到「道」，「道」開始活動，並取得主導權，所有的人格面向也跟著一起活動起來，邊際事物要受中心管轄（Jung, 1967；江亦麗、羅照輝譯，1992；楊儒賓，2002；羅文駿，1998）。Marie-Louise von Franz（1964）提到：只有當「自我」（ego）捨棄了預期的意圖以及一廂情願的目標，而進入更深刻、根本的存在時，通往個體化的心靈創造力才會運作顯露，功利的態度與意識的算計都要放下，完成一個人的命運就是人生最大的成就，功利的打算必須讓路給潛意識心靈的要求。

榮格表示所謂的「無為」是指「無作為」（not-doing），並表示現代崇高而邪惡的理性主義式的「有所作為」（doing）是無法通向「道」的（吳康、丁傳林、趙善華譯，2007）。這個「無為」就是人類學家 Turner 用老子《道德經》來說明交融階段「無結構」的特徵，並不是真的什麼都不做，而是順天應時的智慧。這種順應自然，是給予潛意識最真誠的關注，透過這個過程潛意識與意識交融，榮格（1984）強調：「任何事物都相反相成，對立而統一，「自我」（ego）需要「自性」（Self），反之亦然。」。Colman（2010）進一步陳述「自我」與「自性」間的關係：「自我」能容納（accommodate）來自「自性」的訊息，同時「自我」也能經驗到深度被「自性」容納的舒適。

榮格（1967）認為人生所有最關鍵與最重要的問題，基本上都是無從解決的，事情必然這樣，因為它們是自我調整系統（self-regulating system）裡不可或缺的二元對立之外在展現，它們永遠無法解決，我們能做的只是加以跨越（outgrow）。此種「跨越」（outgrowing）能達到一種新的意識水平，某種更高更廣的視野出現，

透過這樣的擴展，原先覺得不可能解決的問題，失去了急迫性；就邏輯而言，這些難題未曾解決，然而當它面對一個更新更強的生命需求時，這些難題的力量就逐漸消褪，這些問題並非被壓入潛意識，而是出現在不同的光線下，因此展現了不同的樣貌；從人格的底層來看，原來會導致最瘋狂的衝突以及恐慌失控的情緒，從人格之高層來看，卻彷彿從山頂俯瞰山谷內的風暴；這並非意味著谷風不再真實，而是人已憑凌其上，一切都不同了。然而，若以心靈的觀點考察，我們可以說人既是山谷也是山陵，人確實可以感受到震撼與折磨，但也能同時覺察到更高層的意識（Jung, 1967）。

四、悲傷與個體化

當你感受到憂鬱悲傷……要嘗試找那些不表示憐憫，也不一定表示同情，而是表現出相當感情移入的人。要記住，憂鬱悲傷內傾（*introversion*）的本質很難被外傾（*extraversion*）的、喜歡友好地拍拍別人背後的美國人所理解。

（Wilmer；楊韶剛譯，1998）

悲傷是一種陰影，相較於西方精神的不輕易允許錯誤與痛苦，內傾/內向（*introversion*）的榮格心理學對於生命中的陰影、挫折、苦難...等的看重，可以幫助吾人移入悲傷；榮格認為美國文化是外傾的，他說：「美國具有地獄般可怕的外傾性（劉韻涵譯，1988）。」外向文化提出的心理治療，往往很容易把人帶離悲傷，把悲傷視為一種需要消除的任務，而不是移入悲傷，畢竟悲傷（特別是與死亡有關的悲傷）是種陰影，而大部分人都崇尚人生的光明、積極、正向面，然而只有注重心靈能量平衡的榮格，才看到了以負向情緒作為煉金的可能。

榮格學說中，陰影是基礎與原始的人格黑暗面，是個人壓抑與不能接受的部分，有著最大的潛在動力，起著核心的作用，並且連結到集體潛意識；榮格認為對陰影的認識不該扭曲成智力的活動，因為陰影不只是個人受苦與激動的情緒，

更牽涉到全人類，而面對陰影的方法就是吸收與整合潛意識（Casement, 2003）。陰影是敵是友仰賴我們的態度，其實陰影就像是身邊的人一樣，有時我們要退讓，有時我們得堅持，有時候我們要付出愛，一切端視情境而定，只有當我們忽視它或是誤解它時，它才會變得有敵意（Marie-Louise von Franz, 1964）。

生活中的危機發生時，所有理智而善良的勸告往往只有微乎其微用處，不論是要我們試著負責任、去休假、不要太賣力工作（或是要更賣力工作）、去接觸人群（或是減少接觸人群）、或是培養嗜好...等；但是，只有一件事可能有效，那就是沒有偏見而純真地直接轉向正步步逼近的黑暗，然後嘗試去找出它秘密的目的與它想從你身上要什麼（Marie-Louise von Franz, 1964）。親人過世之悲傷是生命中的重大危機，榮格的分析心理學將悲傷等負面因素視為煉金的原料，他認為生命的疾苦折磨著我們大家，然而痛苦可以是一種鍛鍊，是人類情感混亂時所必須的，雖然它同時會扼殺精神的生命力，卻也具有「精神推動者」的潛能，揭開療癒與個體化的序幕，當痛苦被喚醒，而不是被壓抑或消除，靈魂的暗夜就會變成光明（Jung, 1957；江亦麗、羅照輝譯，1992）。

對陰影沒有足夠的接受就無法認識自性（Self），甚至陰影會摧毀你，當你對陰影有足夠的接受，才能夠接近自性，這就是個體化過程困難的原因。陰影讓我們變得更有人性，這也是榮格在心理治療與煉金術中看見的，最大的痛苦帶來最大的轉化，這跟「自我」的經驗是不同的，「自性」是更深層的經驗，自性從苦難中獲得養分（Beebe, 2011）。痛苦與冒險都是個體化過程的原料，自性從來不會直接消除人的痛苦或是降低人去冒險的可能，但是「自性」總是陪著「自我」走在黑暗的道路上，有這樣的伙伴，即使最深的騷亂都能忍受，甚至「自性」可以保護「自我」，當自我面臨艱困的任務時，會在必要時有所領悟或經驗到同步事件，開啟原以為打不開的門（廖世德譯，2007）。

情結帶來的驚悸、騷亂、痛苦、掙扎就像是黑色野獸 (bêtes noires)，會以令人不安且往往有害的方式來干擾意識生活，「黑色野獸」象徵陰影，「黑色野獸」是一種心理聲納，能提醒我們注意危險，並指導我們行動的方向，要獲得徹悟 (Enlightenment)，就得面對陰影，而不是擺脫它；當你被陰影不斷追逐時，若是願意轉身面對，你會驚訝的發現，當你的眼睛直視它，它卻向後退 (蘇克譯，1990；楊韶剛譯，1998)。透過象徵將潛意識的騷動表現出來，可以「撫慰野蠻的怪獸」 (soothe the savage beast) (McClary, 2007)。

當陰影 (shadow) 提昇到了意識的層次，整合進入自我 (ego)，意味著朝著成為一個整體 (wholeness) 的方向移動，榮格不認為人真的可以達到純善的境界，他所追求的是人性的「完整」 (completeness)，而不是「完美」 (perfection)，唯有將人性的黑暗面 (陰影) 加入，看見光明與黑暗均是人的一部份，才是「圓滿」 (Jung, 1957；王信宜，2002)，這個完整性 (wholeness) 的狀態包含了療癒的作用，這個完整性是當我們接納內在的直覺智慧，並對內在世界擾人的張力保持開放時所產生的 (朱惠英、江麗美譯，2009)。

最重要的是把自己從這些潛意識的內容中區別出來，透過把潛意識的內容「人格化/具體化」 (personify)，同時讓這些內容與意識發生關係；榮格強調決定性的要素永遠是「意識」，因為意識可以瞭解潛意識所顯示的，並對潛意識採取立場 (Jung, 1971)。人格化的技術 (technique of personifying) 作為一種積極想像，能讓自我 (ego) 從潛意識的情結中解放出來，當意識層面可以看見，就可以不受苦於情結 (complex)，對於潛意識我們不是理智化或概念化它，而是與之對話，將其「認」回來，才不會被擄獲 (Stephenson, 2013)。

「個體化」(individuation)表示一個個體成為心理上「不可分的」(in-dividual)之過程，也就是成為獨立、不可分割的統一或「整體」(whole)，榮格認為這個對立的統一就是「道」(Tao)，意識與潛意識的和諧就是「道」的實現；對立面的統一一是經由象徵，才能開展自己的心靈歷程，人格的發展經由象徵而具體化(楊儒賓譯，2002)。德文版《易經》的翻譯者 Richard Wilhelm 將中國哲學的中心概念：「道」翻譯為「意義」(Jung, 1985)，所以「得『道』」，事實上就是「找到『意義』」。榮格心理學的根本任務就是個體化，一種整體發展的過程，反映出道家超越對立的統一，回歸自性與道(申荷永、高嵐編，2002)。

個體化有個淺白的定義，是榮格自傳的推手 Jaffé 註解的，她寫道：「個體化就是內心轉化 (the inner transformation) 的過程。(Jung, 1971)」，榮格生前最後一本書《人及其象徵》的策劃者 Freeman 則說個體化就是意識與潛意識學著彼此認識、彼此尊重、彼此適應，使人變得完整、統合、平靜、豐厚與悅樂(龔卓軍譯，1999)。個體化，或成為整體，不是一種「至高至大的善」(summum bonum)，而是對立面統一的痛苦體驗 (Jung, 1968)；意識擴展與豐富就是個體化也就是讓潛意識更被意識認識的過程 (Jung, 1989)。

個體化的實際過程---意識與個人內在核心(心靈中心/自性)達成和諧---通常以人格受到傷害，以及隨之而來的受苦作為開始，這種啟蒙的衝擊，相當於一種「召喚」、「使命」(calling)，但我們很少將這個受苦與受傷當作召喚，相反的，自我會感覺到意志與慾望受到阻礙，所以常常把這種障礙投射到外在，例如：控訴上帝、環境或其他關係裡的人 (Marie-Louise von Franz, 1964)。然而，當我們願意回應這召喚，意識就會開始延伸到潛意識範圍，我們就會與尚未轉化的上帝領域發生聯繫 (江亦麗、羅照輝譯，1999)。

作為西方人，榮格一直生活在許多東方傳統的內向精神世界中（申荷永、高嵐編，2002），榮格認為人們對心靈的瞭解就像對身體的生理學所瞭解的一樣少，西方所提的潛意識，等同於東方印度哲學的「更高意識」（higher consciousness），這是一種更深刻、敏悟、與超越個人領域相聯繫的意識（Jung, 1959；江亦麗、羅照輝譯，1992）。榮格所謂的心靈（psyche）常常與煉金師所說的靈性（spirit）通用，所以「更高意識」、「潛意識」或是「心靈」、「靈性」在榮格的敘述脈絡中常常指向同一個概念，這個概念有時也被稱為「自性」（Self），人生最終的目標是「自性實現」（Self-realization），也就是個體化的歷程，個體化的過程便是建立起更高更廣闊的意識狀態，也就是從棄絕過去或疏離未來的對立兩極中取得平衡（Jung, 1960；廖世德譯，2007；劉耀中、李以洪，2004）。

申荷永與高嵐（2002）稱「陰陽」為「中國文化心理學」，榮格則稱「陰陽」為「中國思想的原型（Archetypal Chinese Thought）」，榮格表示古典中國哲學中有兩個相反原則（contrary principles）：光明的「陽」（yang）與黑暗的「陰」（yin），這個特別的圖像形式（graphic formulation）呈現內在對立（inner opposite）互補的心理法則，這種失序的衰退表面上看起來似乎是毫無目標與目的，並且讓人做噁與絕望，卻仍在自身的黑暗中萌發光明（Jung, 1970；劉耀中，1996）。

五、煉金術與個體化

「他有一千個名字(*It has a thousand names*)」，煉金師這麼說，
並暗示個體化歷程的始末因緣是不可名狀、不可言喻的。

(Jung, 1986)

煉金哲學 (Hermetic philosophy) 是一種宗教哲學的形式 (a form of religious philosophy)，對於治療師而言，象徵具有豐富的概念，居功厥偉地有助於我們瞭解個體化的過程 (楊夢茹譯，2007；Jung, 1986)。

以下將分為三個部分來進行探討，第一部份是想像與超越功能，第二部分是煉金術與水銀神，透過榮格對想像與意識及潛意識交融的超越功能，以及以煉金術象徵個體化過程，以水銀神象徵意識與潛意識交融的超越作用來理解個體化之意義。

(一) 想像與超越功能

要瞭解煉金術大功業 (opus)，「想像」(imaginatio) 也許是最重要的關鍵。

(Jung, 1943)

煉金救贖歷程中的第一步便是砍頭，代表苦行(mortificatio)與淨化(putrefatio)，從日常世界進入想像世界，只有到了想像世界煉金工作才能展開，這意味著自我必須放棄自我(ego)是心靈主宰的想法，才能完成與潛意識的結合，如此一來，潛意識得到了意識，意識也得到了想像力(楊韶剛譯，1998；廖世德譯，2007)。

「想像」(imagination) 是煉金術傳統的一部份，煉金術的啟示來自與亡靈或神靈的對話，在煉金術中與亡者之靈的能量接觸是必要的，煉金術始於「想像事件」(visionary event)，想像(imagination)從一開始就是煉金術必有的有力部分，對於煉金師而言，想像也是絕對真實的，透過想像可以幫助吾人瞭解症狀的意義，煉金師常常提醒人：唯有獲得上帝(自性、佛性、神性、靈性...等)的啟示，煉金才可能成功(廖世德譯，2007)。

榮格(1971)提到：「在我自己熟悉煉金術後，我才瞭解潛意識是一個過程(the unconscious is a process)，精神(psyche)的轉化或發展，乃是藉著自我(ego)與潛意識內容(contents of the unconscious)的關係；在個人方面，這種轉化可以從夢和幻想(fantasies)中讀到，在集體生活中，主要殘留在不同的宗教系統與其變化的象徵之中，透過研究這些集體轉化的過程以及煉金術的象徵，我獲得我心理學的核心概念：個體化的過程(the process of individuation)。」由此可知煉金術的象徵對於榮格學說的核心「個體化歷程」有極其重要的影響。

煉金術就是古老的化學，它綜合著現代意義上的實驗化學和對自然、人的一般的、象徵的、直觀的，以及準宗教的思考。屬於潛意識的內容，以象徵的方式，投射到了那些「未知的物質材料」上，煉金師在「未知的物質材料」中，尋找「上帝」(自性、靈性)的秘密，其目的在於人格轉化或促成人對神聖力量之體驗，煉金術提供了釐清內在經驗的模型與地圖，為內在經驗的表達提供了象徵，煉金術不是處理金屬，而是關於靈魂的轉化，煉金術是一種主動的努力，在煉金術中，人承擔起搶救哲人石(Philosopher's Stone)的責任，既是被救贖的人也是救贖者(man as both the one to be redeemed and the redeemer)，萬事萬物，善與惡都可以成為精神轉化的素材(Jung, 1943；江亦麗、羅照輝譯，1992；廖世德譯，2007)。

煉金的秘密便在於精神的轉化，煉金師將潛意識的黑暗投射出來以便能照亮它，煉金師正體驗著自己的潛意識，煉金術事實上是一種精神修鍊，其目的就是精神轉化，他將其注意力將從「從上帝的恩典獲得救贖」，轉為「從物質的黑暗中解放出上帝」(Jung, 1943)。

煉金的過程就是個體化的過程，藉由意識與潛意識的「超越功能」來進行，超越功能(Transcendent Function)不是什麼神秘或形而上的東西，它是一種心理

功能 (psychological function)，是意識與潛意識內容結合的過程 (the union of conscious and unconscious contents)，也就是意識與潛意識兩者之間對話的過程，透過此過程讓我們將對立的雙方聯合起來，而象徵的根源正是這種功能，這就是打開煉金術大功業之門的鑰匙 (Jung, 1943; Jung, 1976; Colman, 2010; 吳康、丁傳林、趙善華譯，2007)。

超越功能 (Transcendent Function) 再現了一種建立在「真實」與「想像」，「理性」與「非理性」材料上的功能，在「意識」與「無意識」之間架起了一座橋樑，這一進程是從對立面的緊張張力中迸發出來的能量顯現，這種對立面的統一存在於一連串「幻想發生」中；這一方法基本上在於：一切不自覺的和自發的、應自然要求而發生的事情，都是被蓄意召喚出來，並且透過象徵整合到了意識與其世界觀中 (馮川、蘇克譯，1997; Humphrey & Barmack, 2010)。

煉金術是現代心理學的前身，煉金術的象徵 (alchemical symbolism) 便是意識與潛意識的交融，也就是超越功能，超越功能造成人的轉化；揭露潛意識於光天化日之下，使人意識擴展 (the widening of consciousness)，個人必須以整個人格 (the whole personality) 來回應這場戰鬥 (Jung, 1957; Jung, 1966; 蘇克譯，1990)。

超越功能 (Transcendent Function) 在煉金術的意象中，常以「橋樑」作為象徵聯繫對立兩極的意象，對立面的結合便是自性 (Self)，自性是心靈的中心，超越功能是成長與轉化的力量，能創造第三方的觀點並在兩種經驗中感覺到：第一種是自我和日常事物的，第二種是跟隨內在聲音的；第三方的觀點讓自我意識繼續工作，也要求「自我」開始回應「自性」(廖世德譯，2007)。

對立面與對立面的統一在精神轉化過程有著重要的作用，沒有經驗過對立，就無法經驗到整體 (wholeness)，這就是煉金術中的「相反相成法則」(Les extrêmes

se touchent/ the law of enantiodromia/ principle of paradox)，一切的事物都是要以他們的對立面為基礎才會造成活動(everything that works is grounded on its opposite)，這個矛盾弔詭(paradox)是很重要的，煉金過程的對立面結合就發生在超越功能，而榮格心理學的巨大貢獻便是在此---對立面的平衡，榮格表示對立面的依存關係(relativization)使西方更靠近東方觀念，尤其是道家哲學(Taoist philosophy)，要從對立面解放出來，我們必須把兩個對立面看成具有同等的功能，如果沒有否定、相反的部分，我們就不能成為一個整體(Jung, 1957; Jung, 1968; Jung, 1970; Jung, 1989; 馮川、蘇克, 1997; 劉韻涵譯, 1988)。

我們不是要摘掉「自我」(ego)中那些賴以生存的「人格面具/假面」(persona)，因為面具也是「自性」(Self)的一部份，幫助了我們能與人，甚至與那些我們並不喜歡的人和睦相處，面具幫助我們與世界進行交流並適應環境，所以我們會更希望的是「陰影」(shadow)與「人格面具」是並存的；陰影是心靈的陰暗面，是否認的潛意識慾望、未解決的議題，以及壓抑的情感(Beebe, 2011; O'Dea, 2006; 劉韻涵譯, 1988)，這個並存便是超越功能所體現的：意識與潛意識的交融；這裡沒有誰取代誰或誰壓過誰的問題，而是一種對立面交融之後的狀態。陰影在分析心理學中扮演十分重要的角色，意識投擲出來的陰影包括人格上被隱藏、壓抑、有害與惡毒的內容；不過，就如同「自我」(ego)也具有有害與無建設性的態度，陰影也具有正面的素質---正常的本能與創造性的衝動，因此自我與陰影雖然是分開的，但就像思考與感情是緊密不可分的(Henderson, 1964)。

「結合/合成」(coniunctio)總是和死亡與受傷有關，為了達到相互交融，對立兩者原先的形式都必須死去，大部分的靈性旅程都是建立在「死而復生」的主題上，煉金功業也不例外，這個精神在個體化歷程中無所不在，自我一旦與潛意識結合、合作，其原先的意識狀態便必須消滅；而對自性來說，這同樣也是一種

死亡，一旦和自我建立關係，自性便離開潛意識樂園，進入「真實世界」，「潛意識」必須學習「意識」的事情，瞭解自我的限制，這種學習便是潛意識的死亡經驗（廖世德譯，2007）。

榮格認為超越功能就是對心理（psyche）具有陰陽太極般的認識，透過超越功能將對立兩極（意識與潛意識）交融，自性/靈性於是開展；超越功能提醒我們，心靈作為一個整體，不可將潛意識的黑暗之門關起來，否則將被之所控，只要我們正確地認識邪惡，那麼魔鬼也會帶給我們光亮---Lucifer（惡魔、撒旦）這個字也有金星、火光的意涵，事實上，Lucifer是光之守護者，是上帝首度造出、最寵愛的天使之一，路西法（Lucifer）的本質與能力最接近神（陳雅馨、孫佩奴譯，2008；陳雅汝譯，2007）。

（二）煉金術與水銀神

藍色的夜告訴你一些智慧，我們要與邪惡（陰影）結合，不能與之為敵。

（劉耀中，1996）

榮格（1971）認為分析心理學與煉金術不謀而合，而煉金師的體驗，便是他的體驗，煉金師的世界，便是他的世界。

煉金術是處理潛意識的方法，意識與潛意識的結合就是煉金術的關鍵，要成為一個完整個體必須將自身的意識與潛意識連結起來。煉金術是中國的瑜珈術（yoga 乃梵文，和 yoke---「軛」的意思一樣），人就像煉金爐，陰、陽二氣於其間循環流通，「氣」即是「能」或「光」，當得「道」時，事物才得以運轉，而榮格所說的「金花的秘密」就在於如何使「氣」流通，「道」的發現在於意識與潛意識的合理關係。榮格認為「兩者對立取中道」的表現與中國哲學的和解象徵---「道」

是一致的，榮格對自性（Self）的見解主要就是來自中國哲學的「道」（劉耀中，1996；廖世德譯，2007；魯宓譯，2010；吳康、丁傳林、趙善華譯，2007）。

煉金術是一個質變（transmutation）的過程與藝術，煉金的歷程已經成為用以理解生命複雜性的象徵（朱惠英、江麗美譯，2009），「自性作為心靈的整體」（Self as psychic totality），表現為光明與黑暗的遊戲（play），一個人若能覺察到自己的光明與陰影、意識與潛意識，他就能把握住「中道」（the middle）這種對最高整體性的體驗，就是對自性的體驗，能將自己從對立雙方的遊戲解脫出來，達到「中觀」（middle position）之境（Jung, 1970, 1989）。

阿尼瑪（Anima）的原始意義就是靈魂（soul）；靈魂，也就是阿尼瑪，確立了與潛意識的關係，在某種意義上，也是與死者的關係，因為潛意識相應於死者的冥域、祖先的領域；因此要是有人產生靈魂消失（the loss of a soul）的幻象（fantasy），便意味著靈魂撤退到潛意識或是進入死者的冥域，那裡產生了神秘的畫面，讓祖先的蹤跡，也就是集體潛意識可以被看見，就像是一個媒介，使死者有機會顯現/顯靈（manifest）自己（Jung, 1971）。

如果在個體化發展的過程中，與陰影相遇是一件「習作」（apprentice-piece），那麼與阿尼瑪相遇就是「傑作」（master-piece）了，不論是男性或是女性，在心靈發展的最後階段，都要整合陰性的面向以體會完整性（Jung, 1968；朱惠英、江麗美譯，2009）。

心理學上的阿尼瑪和憎怨是同字根的字（Anima 與 Animosity），凡涉及阿尼瑪，便會引起憎惡，阿尼瑪導致種種混亂的心情（illogical mood），榮格提醒我們不要被陰影所支配，而要進行靈魂的自我拯救，而阿尼瑪就是答案；阿尼瑪是陰性（feminine）的，是自我與自性間的調停者（mediator），能在意識與潛意識之間

起轉化的功用，所以阿尼瑪是通往自性（道）的橋樑，這就是老子《道德經》所說的「反者道之動，弱者道之用」，儘管「自性」的正式定義是陰陽兩極的統一，但是自性具有善於接納之敏感性的重要特點，這便是陰性要素（female element）的特性。阿尼瑪是魔力/超自然力人格（mana-personality），具有玄秘與迷人的品質，富有神奇的知識與力量，榮格認為這個魔力人格主導集體潛意識（a dominant of the collective unconscious），是經歷了無盡的年代才在人類的心靈成形，能夠整合阿尼瑪的便是「自我意識」（conscious ego），當自我意識整合了阿尼瑪，自我意識也就接管了阿尼瑪的魔力（Jung, 1966；Marie-Louise von Franz, 1964；魯宓譯，2010；劉耀中，1996）。

Beebe 提到當他嘗試去領悟個體化時，常常需要轉向中國哲學（申荷永，2010），研究者認為中國哲學中的「陰陽」象徵著個體化的過程不只需要陽性的力量，也需要陰性的力量，就如同老子《道德經》所言：「天門開闔，能無雌乎？」

煉金師要透過一系列的過程來煉金，包括了鹽、汞、硫磺三原理，其中硫磺（sulfur）象徵熱力、慾望、陽性（masculine），具有雙重性質：雖有刺鼻味、易燃、侵蝕性，卻可轉化為寶石；鹽代表冰冷、陰性（feminine），也具有雙重性質：雖然苦澀，恰似眼淚與悲傷，卻可轉化為智慧之母，與萬物相連、與大地聯繫。對立面的統一化合（chemical marriage）需要雌雄同體、兼有陽性與陰性元素、處於固態與液態之間的汞（mercury），所以煉金術的主神是水銀神（Mercurius）；人格的轉化，不僅需要意識，也需要潛意識，這可以透過超越功能來達成。煉金過程還有其他元素在作用：銀象徵記憶與暴躁、鐵象徵勇敢與熱情、銅象徵不變與美感，錫代表誠實與真摯，鉛代表殘酷與分離（Jung, 1954；江亦麗、羅照輝譯，1999；廖世德譯，2007；劉耀中，1996；劉耀中、李以洪，1996）。

水銀神溢散出有毒氣體，欺詐、欺騙、喜好惡作劇。煉金術的目的就是要達到兩極相合，而這過程就是由水銀神來完成，水銀神是既年輕又年老，既強壯又羸弱，死亡與復活混合；能上天堂也能下地獄，無孔不入；是將領也是小卒，最重也最輕，是黑暗也是光明，是精神卻具有肉體，是男人也是女人，是毒藥卻能治病，是生命卻毀滅萬物；人們都知道它，卻又視而不見，但它是確實存在的；神秘的汞是典型自相矛盾、「既...又...」，象徵著人的整體性，榮格認為汞包含所有可想像的對立，具有明顯的雙重性，可以象徵自性、個體化的過程，而因為汞具有無數的名字，所以也可以代表集體潛意識（Jung, 1967；江亦麗、羅照輝譯，1999；廖世德譯，2007；劉耀中，1996）。

煉金術的過程具有深層心理學（depth psychology）的象徵，心靈（Nous）或靈性（spirit）被認為是墨丘利（Mercurius），煉金術有句話說「智者尋找的東西在水銀（mercury）中。」水銀神（Mercurius）是潛意識之神，是集體潛意識的象徵，包含了人性的所有方面：光與暗，善與惡，神與魔，混合著生與死、天與地，人們視而不見，卻確實存在；水銀容納對立於一身，充滿著自相矛盾（Jung, 1957；Jung, 1986；劉耀中、李以洪，2004；廖世德譯，2007）。研究者認為這個部分如同中國道家陰陽的概念，陰陽不是光譜兩端，不是對立，而是陰中有陽，陽中有陰。

自性如同白天般光亮，又如夜晚般黑暗，是完美的「對立統一/巧合對立」（coincidentia oppositorum），自我和自性（意識與潛意識）是一對伙伴，從象徵上來說，中國哲學所說的「道」或是「與道同在」便很像這種靈性經驗（廖世德，2007）。Klass（1995）表示靈性經驗（spiritual experience）常發生在意識改變的狀態下，例如：夢、幻想（fantasy）、冥想（meditation）、禱告（prayer）...等，這種經驗涉及部分消解的自我界限（ego boundaries）（Marrone, 1999）。

水銀神是一切煉金的核心象徵，在煉金術中常以「黑龍」的意象呈現，汞就是原料（prima materia），是一切金屬之父，是太初的混沌，也是終極的樂土，既是「元質」（prima material），也是「終質」（ultima material）（廖世德譯，2007）。

搗蛋鬼（Trickster）般的水銀神擁有精神超越（spiritual transcendence）的能量，自性不會用優雅的方式呈現，它會用狡詐的方式，就像搗蛋鬼一樣帶來不幸，引誘人入險境，但卻藉此讓人獲得成長。而水銀神也是神話故事中唯一一個可以穿梭於天界、人間與冥府的神，他是亡靈指引者，總是不斷在旅行（Henderson, 1964；Beebe, 2011；廖世德譯，2007；朱惠英、江麗美譯，2009）。

儀式是象徵的體現，象徵表達了原型與集體潛意識，透過儀式，讓生者有機會因為死亡，而接觸自性（Self），獲得療癒，然後繼續走在個體化的過程，從文獻探討中，研究者理解到個體化的過程若沒有象徵是無法開展的，儀式象徵能讓人們經驗到原始而劇烈的情緒，並且能涵容整合這樣的經驗以創造意義，透過儀式開啟了意識與潛意識之間的門，讓內心深處的悲傷能量能安全地導引出來，獲得整理，所以本研究所關心的是在哀悼過程之中是什麼樣的經驗與象徵帶來了內在轉化與療癒，帶來了意識更認識潛意識的個體化過程，接著研究者將繼續從榮格的觀點探討儀式之哀悼過程。

六、從榮格的觀點看儀式

整個群體對一位不幸的成員深表關切，並以象徵的手法表達出來，

而且還加上眾多良好的東西（藥物、歌曲、禱詞…等）為其謀福，

---這所有的一切對於我們來說真的就是那麼「無法理解」嗎？

（Turner；黃劍波、柳博賢譯，2007）

榮格認為喪葬儀式在不同文化中均沒有因為時空因素而受到影響，始終被人謹慎地遵行著，是因為其首要功用旨在排除死亡所造成的心理創傷，次要功能則是為進入新階段的人做好準備；榮格並提及在非洲因為外來文化的影響，許多部族的傳統儀式沒落，部族失去了靈魂，折損了生命力（楊夢茹譯，2007）。

任何的儀式，不論其形式為何，其作用的發揮都像是一個用來接收潛意識內容的容器；儀式能引導心理能量「力比多」(libido) 朝向一個活動，將潛意識能量透過象徵釋放，同時也讓意識發揮作用，我們的心理中存在著轉化的精神過程，這構成了儀式的基礎，儀式就是心靈狀態的往外投影，然而儀式卻可以對心靈產生影響，對人格轉化產生力量，經由儀式行為，人的注意力與興趣被引導至內在聖域，引領到心靈的泉源同時也是心靈的目的之處---此處涵攝了統一合一，也就是陰陽的相合，即是「道」(Jung, 1986；楊儒賓譯，2002；劉韻涵譯，1988)。

原始部落的人們更容易體會到潛意識的力量，所以他們培養出種種動作，例如：四肢匍匐於地、磕頭、手心朝上，這樣的舉動都考慮到心靈中可能存在的危險，甚至在今日的宗教中都保留著 (Jung, 1986)。榮格學派認為儀式是原型能量 (archetypal energy) 的象徵性外在設置，這個潛意識的原型能量將會流進意識層面，並且需要被給予空間，儀式除了服務個人的靈魂 (psyche)，也反映了集體潛意識中的祖先需要 (Fisher, 1999)。

偏重儀式巫術面向的人，會把儀式推向「我的」，僅屬於人類的，甚至是卑劣的人性；而把儀式理解為神聖的作為的人，便能經驗到超越意識基礎的神性、無時間性；儀式中充滿象徵隱喻的語言，可以幫助個人的分化 (the differentiation of the individual)，榮格認為原始部族在其靈魂深處感受到了生命之源，他們為自身靈魂的活動深深震動，因此他們信仰可以影響靈魂的事物---儀式，而精神分析的開端

也無非是對古老的真理做出科學的再發現而已，甚至最早的治療法：宣洩(catharsis)或淨化(cleansing)也是來自儀式(Jung, 1957；林宏濤譯，2006)。

榮格(1966)提到所有的原始部落群體都有「通過儀式」(rite of passage)來連結意識與潛意識；一方面分享部落的習俗法律與關係份際，一方面也傳達了宇宙觀與神話意義。在這些生命的重要關頭，儀式的原型會將會強烈地被激發以提供精神需求(spiritually satisfying)有意義的轉化(Henderson, 1964)。

自古以來人類就知道到潛意識的騷亂，並發現人在痛苦中無法從自己的思考中獲得幫助，因此發展了許多儀式來幫助自身，這就是為何在部落中巫醫同時又是祭司的原因，他是肉體與靈魂的療癒者(蘇克譯，1990)；榮格於印度旅遊時亦發現儀式行為不是對不存在的佛的崇拜，而是深入潛意識的自我救度行為之一，因為對於佛來說，自性(佛性)是高於一切的(劉耀中、李以洪，2004；Jung, 1963)。榮格(1986)並表示由於新教沒有了念玫瑰經時使用的玫瑰經念珠(rosaries)、朝聖或進香(pilgrimages)等象徵系統(symbolism)，於是新教不得不立足於道德，使潛意識湧出的本能再一次面臨受壓抑的危險。

榮格的名言：「意象即心靈」(image is psyche)，意味著心靈藉由意象(images)來具體表現，死亡證明書上的死亡，並不會終止其在心理上的生命，由於我們所有的經驗都經由心靈來運作，而意象(image)便是直接在心靈起作用，因此，心靈(psyche)如同榮格所觀察到的，並不因身體的死亡而停止，死者以一種最純粹的形式存在想像中(Mogenson, 1990)，所以儀式中的意象(image)就是內在心靈的具體呈現，透過儀式的積極想像我們能與心理上的死者互動。Moore(1996)認為儀式是表現象徵與意象的匯出口，作用在靈魂上(Fisher, 1999)。

McClary (2007) 則提到透過身體動作的表現，潛意識的心靈症狀將會浮上水面顯露出來，而潛意識透過象徵表現聲音或圖像，創造了健康與重生。Van der Hart (1983) 提到了儀式的開始與結束，他認為儀式的開始階段提供了流動性使參與者可以經驗不斷發展的意義，而儀式的結束階段提供了足夠的結構與安全感，他建議象徵與象徵性的動作做為儀式的「構建基塊」(building blocks)，因為象徵能創造意義 (Fisher, 1999)。

儀式中動態畫面的呈現，是一種象徵的表現，這種象徵的潛在心理事實是在外在實際物質 (matter) 與內在心靈畫面 (psyche) 間有一個強烈的認定 (identification)，意象 (image) 被認為是具有「存有的靈魂」(being's soul)，而儀式的過程會帶來交感的力量 (sympathetic magic) (Jaffé, 1964; Marie-Louise von Franz, 1964)，因為潛意識深入到我們稱為交感神經的神經系統，脫離理智與道德的清晰意識，透過交感刺激 (sympathetic excitation) 的神秘路徑不只給予內心的知識，同時也能發揮內在的影響，因為交感神經系統將一切都當作內在來體驗，所以榮格把這個交感系統的功能視為煉金術的運作基礎 (Jung, 1968)。

七、小結

本節研究者從榮格的理論出發，探究了榮格分析心理學之重要概念，包括：意識、潛意識，以及集體潛意識，同時因為本研究要探討喪親者經驗哀悼過程之內在轉化機制為何，所以也從榮格之觀點來看自我與自性，意識與潛意識之間的超越作用所帶來的內在轉化 (個體化) 機制為何；透過文獻的探討，研究者發現悲傷作為陰影，正是內在轉化過程中的重要元素，本研究將透過研究參與者的敘說來理解經由哀悼過程之轉化為何。

第三章 研究方法

我是一個徹底的經驗主義者，我不得不放棄這樣的愉快

---把經驗簡化為井然有條理的體系，再把它置入歷史或意識型態的脈絡中。

(Jung, 1977)

本研究以半結構方式進行深度訪談，獲取參與哀悼過程的生者之內在轉化的經驗資料，並以敘說研究進行資料分析，以瞭解參與哀悼過程者在儀式之中所經驗到轉化為何。本章分為六節，第一節說明本研究所選擇的研究方法；第二節為研究參與者，第三節是研究工具---研究者自身角色之定位，第四節說明研究程序，第五節為資料分析，最後一節則說明研究的嚴謹度與倫理。

第一節 選擇敘事研究方法

敘事研究與實證典範(positivistic paradigm)最明顯的差異，來自於基本假定：在人類現實中並不存在單一與絕對的真實，對於文本的詮釋與解讀也沒有所謂「正確」與否(吳芝儀譯，2008)；質性研究(qualitative research)的重點不在於求證，而在於探索，質性研究強調個人的主觀經驗，並探討此種經驗對當事人與其情境脈絡的生態關係，對於人採整體性的觀照(簡春安、鄒平儀，1998)。「敘說」是產生意義的基本結構，必須被研究者保存下來，而不是將其變成破碎的片段，研究者必須尊重受訪者意義建構的方式(王勇智、鄧明宇譯，2003)。所以質性研究不是在挖掘「客觀事實」，而是在共享的文化系統中互動，進行「意義建構」(高淑清，2008)。

透過把我們的生命看為「故事」，透過凝視哀傷並以敘述或說故事方式，我們將尋到一個面對喪慟的方法，以另一方式來調整我們與亡者之間的關係而達到整體的修復(黃雅文等譯,2006)，所以研究者選取敘說研究作為本研究之研究方法，因為本研究欲探討悲傷生者的轉化故事，因此選用質性研究之敘說研究法較適合理解生者經驗哀悼過程之體驗與帶來的轉化為何，研究者將透過敘說訪談聚焦在悲傷生者的主觀感受與體驗，並根據文本進行理解與探討。

當代比較象徵人類學大師 Turner 曾言：「任何的社會如果不希望走上毀滅之途的話，一定要為它自己創出一小點的空間與一小點的時間誠實地檢視自己。這份誠實並不是像科學家們的誠實，而是像藝術家所有的最高超的誠實(何翠萍,1992)。」誠如 Turner 所言，選擇質性的敘說研究是因為研究者對這世界的理解(worldview)，以及對悲傷的體驗都不是科學家的邏輯實證論(logical-positivism)的；研究者所欲探討的便是生者在悲傷中的經驗，以及經驗了哀悼過程後與自己關係的轉化，以及與死者關係的轉化。

Ernest Kurtz 與 Katherine Ketcham (2007) 也提到故事是將隱喻、圖像帶進經驗的媒介，故事使我們觸摸到自性/靈性；為了看見與感受靈性，我們需要隱喻、意象與故事(蘇明俊譯,2007)。Isak Dinesen 也說過：「如果我們把悲傷轉換成一個故事，那麼所有的悲傷都可以承受了(王勇智、鄧明宇譯,2003)。」本研究所欲探討的是與死亡有關的悲傷與經歷哀悼過程後的轉化故事，因此選用敘說研究來探討，其以藉此貼近生者的主觀感受以探究及理解其悲傷療癒與哀悼歷程帶來之內在轉化也就是個體化的歷程為何，本研究將以質化研究中半結構深度訪談的方式來蒐集豐厚的文本資料，並以敘說研究之「整體-內容」與「類別-內容」的方法來理解與分析文本內容並呈現研究結果。

第二節 研究參與者

一、研究參與者之選取考量

本研究以立意取樣 (purposeful sample) 中的深度抽樣 (intensity sampling) 方式選取研究參與者，立意取樣之目的在於選取資訊豐富之個案做深度的研究，以回應研究所關注之問題；深度抽樣則可以找到典型或是具代表性之個案參與研究 (吳芝儀、李奉儒譯，2008)。本研究在選擇研究參與者的過程中，考量到敘說的主題是有關悲傷，因此研究參與者敘說的意願與口語表達能力是最關心的考量，同時，也希望研究參與者已經體驗過哀悼過程後一段時間，有了更多的生命經驗與體會更能針對研究問題回答，也就是在哀悼過程之悲傷轉化經驗為何，以及與死者關係之轉化、與自身關係之轉化為何；研究者希望透過這樣的抽樣方式，找到經驗豐富的研究參與者，提供其經歷哀悼過程的轉化經驗，回答研究問題。

本研究之研究對象為經驗過哀悼過程的悲傷生者，共邀請五位研究參與者參與本研究，以下說明研究參與者的選取標準，為符合研究目的，選擇範圍如下：

- (一) 體驗過哀悼過程之悲傷生者，性別年齡不拘。
- (二) 死者是生者的重要他人，且死者已過世一年以上。
- (三) 研究者在充分瞭解研究目的與可能之風險後，願意開放分享其悲傷故事，包括與死者之關係，以及透過哀悼過程所經驗到的內在轉化，並願意配合研究過程之錄音、故事檢核、補充訪談等需要者。

二、研究參與者之基本介紹

本研究邀請五位研究參與者進入研究，五位研究參與者的來源有研究者在臺北參加家族排列的讀書會中邀請到，也有研究者過去在花蓮任教時參加的成長團

體中的伙伴；在讀書會我邀請到了鳳來，在成長團體則邀請到其他四位研究參與者，包括：竹の林、橙花、寶貝、蓮花，他們大多都有在不同的地點，例如：臺北、臺南、臺中、新竹、花蓮、香港、大陸，體驗過不同的助人者帶領的哀悼過程，而有與死者再連結的儀式經驗，而他們參與的工作坊或讀書會可能是以家族排列為名稱，或是以臨終關懷為名稱，也有是以教師輔導知能研習的工作坊為名，或是單純與自我成長有關的讀書會。

確定研究參與者後，便進行正式訪談，每位研究參與者將進行一至兩次一對一的敘說訪談，每次訪談至少九十分鐘（訪談大綱請參考附件二）；並於半年後進行論文檢核訪談（檢核回饋表請參考附件四），至少三十分鐘。研究參與者基本資料與訪談時間如下：

表 3-1 研究參與者基本資料與訪談時間

代碼	參與者化名	性別	年齡	學歷	死者	研究訪談時間 2012年4月	檢核訪談時間 2012年10月
A	鳳來	女	60-65	大學	父親	300分鐘（兩次）	140分鐘
B	竹の林	男	50-55	碩士	父親	115分鐘	60分鐘
C	橙花	女	45-50	專科	丈夫	150分鐘	80分鐘
D	寶貝	女	55-60	專科	父親	135分鐘	33分鐘
E	蓮花	女	40-45	專科	二哥	90分鐘	30分鐘

研究者訪談之目的在於蒐集五位研究參與者通過哀悼過程後的內在轉化經驗，五位參與者中除了鳳來在第一次因為對於父女之間的互動有許多深刻的描述而有再進行第二次訪談以更理解鳳來在哀悼過程中的轉化，其他四位研究參與者都在第一次訪談時就大致回應了研究問題，所以只進行一次訪談。

所有的研究參與者都有進行面對面的故事檢核討論，故事的檢核主要是針對本研究第四章的故事做檢核，檢核的方式為研究者會在約定好的檢核訪談日期之前一週以上，先將每位研究參與者的故事列印出來，並用限時掛號的方式，連同檢核回饋表（請參考附件四）以紙本的方式寄送到研究參與者手中，並在約定時間進行檢核訪談。

參與者的化名是在檢核訪談當時或日後由研究參與者命名，命名由來如下：

- A. 鳳來：鳳來在檢核訪談時表示自己最近做了一個夢，夢中在土地上自己往下挖，挖出了一個正方形形狀的區域，然後透明的好像是玻璃的可以看見裡面通通都是滿滿的鳳梨，在夢中她覺得很有意思：「啊～都是鳳梨耶！」，所以她取名自己叫做鳳來。我也分享了鳳來往潛意識看（往下挖）而得到的來自自性（四之基元數字象徵自性）的收穫。
- B. 竹の林：竹の林的命名是他自己取的，但是因為這個名字的由來可能會洩漏了竹の林本人的身份，所以基於保密原則就不多說明。
- C. 橙花：橙花是唯一沒有在檢核時給我命名的研究參與者，事後我去電詢問，橙花還是沒有特別想到，並且要我自己命名，因為我知道橙花近日正在鑽研芳香療法，所以我就問橙花她最喜歡的精油是什麼味道，她高興而認真的告訴我：「橙花」，這就是「橙花」的由來。
- D. 寶貝：「寶貝媽咪」是身邊的人常常對寶貝的稱呼，所以寶貝毫不遲疑的就告訴我說她要叫「寶貝」，對寶貝而言，每個人都是上天的寶貝，她也是。
- E. 蓮花：因為蓮花住在花蓮，而「花蓮」倒過來就是「蓮花」。

以上五位研究參與者都有經由哀悼過程與死者再連結的經驗，而死者都是研究參與者的重要他人，包括父親、丈夫與二哥，鳳來的父親是肝癌過世，竹の林

的父親是老死，橙花的先生是肝癌去世，寶貝的父親是老死，蓮花的二哥是猝死，本研究將透過五位研究參與者們的悲傷敘說，去理解與貼近悲傷生者的悲傷與哀悼歷程，其中將特別著重在生者經由哀悼過程後與死者及自我關係之內在轉化，也就是個體化的過程為何。

第三節 研究者角色

Patton (1990) 指出在質的研究中，研究者即是工具，質性研究的品質取決於研究者的技巧、能力，以及能否嚴謹地執行研究工作（吳芝儀、李奉儒譯，2008）。在本研究中，研究者同時扮演研究者、訪談者，以及資料分析者。以下是針對本研究中研究者的位置加以說明。

一、研究者：

研究者在大學社會工作學系、高中教師生命教育學分班，以及研究所修習過與此論文相關之課程，包括：生命教育概論、宗教學概論、生死關懷、失落喪慟與悲傷諮商專題研究等，研究者期許自己帶著謙卑與感激的心情與這些願意分享生命悲傷故事的生者學習。

研究者在敘事訪談中的位置是好奇、未知且猶豫的參與者，並非是要引導訪談，也不是要是敘事對話變得「更好」，以便蒐集資料在之後的重要時刻作分析，而是要支持人們，讓人們注意到在對話裡他們所敘說的「當時當地」的故事正在改變，也因此改變了他們的生活方式，同時改變了研究者（洪熒琳譯，2010）。

研究者本身在參與讀書會與工作坊的經驗中，常可以觀察到領導者帶領生者與死者告別；研究者也以悲傷生者的角色親身體驗，並透過這樣的方式與父親告別；同時研究者也帶領過許多生者與死者告別，不論是用個別晤談、小團體輔導、

醫院病床邊，以及班級輔導的方式，對象從國中生、高中生、大學生，成年人與年長者均有，這些實地工作 (fieldwork) 也都增加了研究者的理論觸覺 (theoretical sensitivity)。

二、訪談者：

在質性研究中，研究者是主要的資料蒐集工具，資料是來自研究者與研究參與者雙向的互動，所以研究關係是被強調的 (陳向明，2002)。

本研究之研究者將與研究參與者進入故事的敘說空間，研究者也會避免我的訪談變成一種「入侵」，如 Olivia (1998) 所說的：「我的殼被打破了，蚌殼裡脆弱的肉攤在陽光下給全世界的人看 (洪娛琳譯，2010)。」我期許自己在社會工作領域、教育輔導領域，以及諮商服務等的經驗，可以照顧到研究參與者的心。

儘管 Speedy 提到敘事治療/敘事研究的重疊，論及研究也許是治療的延伸 (洪娛琳譯，2010)，研究者還是將自己放在與研究參與者合作的位置上，不刻意進行任何的輔導諮商；當然，研究者的信念其實是認為處在晤談間的兩個人是必然會影響彼此的能量場的，所以用心投入於故事現場是研究者責無旁貸的，這就如同榮格所言：兩個人格的相遇就像兩種化學物質接觸一樣，雙方都轉化了 (Jung, 1957)。

研究者作為訪談者的好處在於當研究者在數萬字的逐字稿中做取捨時，常會回憶訪談當時研究參與者的神色、音調，以及訪談當時研究者的感覺做為取捨的參考，這樣可以確保在語言文字之外的重要訊息可以被保留。

三、資料呈現者：

在本研究中，研究者亦擔任資料呈現者的角色，為了讓研究參與者安心，研究者在研究同意書中（請參考附件三）有特別表明連訪談音檔都只有研究者本人會聽取，因此本研究之逐字稿也是由研究者自己繕打，文本資料將透過以下方式來確保研究者對於資料呈現的干擾降到最低。

- （一）與指導教授討論：透過與指導教授的討論來增加對文本（text）處理的客觀性。
- （二）與同儕討論：透過與研究生同學、學長姐的討論，以及朋友們閱讀文本的回饋中增加客觀性與增加視角之豐富多元性。
- （三）研究者時而浸泡在資料中，增加對資料的感知；時而將文本擱置，沈澱後再與文本互動。

研究者帶著最大的敬重，不讓研究參與者感覺被「資料分析」、剖析、肢解，或是分門別類的將我們獨一無二的悲傷路撕裂。

第四節 研究程序

一、敘說研究的過程

敘說的理論並沒有一個固定具有約束力的理論（王勇智、鄧明宇譯，2003）。本研究以 Riessman 的敘說過程來進行，Riessman 認為冒著過度簡化的危險，敘說研究的過程可以分成五個階級的經驗世界「再次呈現」（representation）（王勇智、鄧明宇譯，2003；胡幼慧，1996）：

- （一） 關注經驗（attending to experience）

Riessman 認為研究參與者有意識的選擇敘說的內容，研究者要在意識流裡關注傾聽敘說者，從反思、回憶裡漸漸拼湊某些特定的意象，但這些關注是有選擇的，經由「關注」，現象有了意義；藉由「思考」，意義於是建構。本研究透過訪談以及聽音檔謄寫逐字稿的過程，以及反覆閱讀文本、不斷的省思研究參與者所欲表達的，以及回憶不同語氣音調時的神情樣貌，藉由關注這些經驗，思考與理解研究參與者在哀悼過程之中的經驗。舉例而言，文本中研究參與者鳳來就提到：

...喔，我怎麼一直在講這個？是不是我要講這個表示說「我跟爸爸有連結？」（沈默五秒 1:45:55.3-1:46:00.7）（頭看著天對父親說話）：「爸爸，我在講這個，其實我要告訴你說，唉（嘆氣），其實你的女兒是（哽咽）是 OK 的，你 OK，你可以，讓我走我自己的路。」（A-116）

以上這段敘說就是讓訪談者相當驚訝的一段與仰天與父親連結的敘說，像類似這樣的敘說就是研究者會去關注的經驗，包括神情與語氣轉折或是沈默都是研究者會加以關注的敘說文本。

（二） 訴說經驗（telling about experience）

敘說者描述內在經驗，在對話裡將行動演出，敘說者藉著敘說傳遞經驗，擴大參考脈絡。敘說者會以傾聽者可以理解的方式、或可接受的說法來再次組織事件，敘說者如何表達？如何組織故事？在怎樣的對話情境中？訴說給怎樣的人聽？Riessman 認為以上這些都很值得探討，以下則分段交代敘說者如何表達？如何組織？訪談情境？以及敘說給什麼樣的人聽。

本研究之敘說者表達的方式各不相同，鳳來是一個相當內省的人，所以她的敘說有許多的厚描，也因此訪談了兩次，研究訪談與檢核訪談超過四百四十分鐘，也就是說超過七小時，情感表達豐富多層次；身為男性的竹の林則是一開口就從家族的歷史道來，敘說過程中也只有輕微的眼角含淚，擦擦鼻涕；橙花的敘說則

是十分動人心弦，令人動容的部分是在她與先生之間深刻的愛，以及她對先生痛心疾首的恨與不捨，她所敘說的十幾年下來悲傷的歷程也是非常豐富的文本；寶貝的敘說則是相對後設與抽象，在一開始訪談者還擔心會可供使用的文本相對較少，卻在一再地閱讀理解後發現豐厚的內容；最後則是蓮花，蓮花的聲音語調面容都是非常地婉約溫柔，偶而擦擦淚水又繼續不疾不徐地敘說。

在研究參與者如何組織故事的部分，可以看到研究參與者鳳來是從父親的出生開始說起，過程中也充滿悲傷敘說跳躍的特色，以及不斷地自我省思；竹の林身為一個男人，更是著重在家族的歷史脈絡以及對父親的認同，還有對自己已經將家族血脈往下傳承的部分；橙花在丈夫過世後超過十五年才經驗哀悼過程，所以橙花的故事中有很大的部分是她十多年來的悲傷歷程；寶貝則是在一開始就敘說自己與父親的連結，接著花了更多的時間講到自己如何與活著的母親連結上那一份愛；蓮花的娓娓道來從自己對父親死亡雖不捨卻祝福沒有遺憾說起，慢慢地帶入自己對哥哥猝死的心痛，每一位研究參與者都有自己組織故事的風格。

對話情境是在什麼脈絡下也是需要交代的，研究者與鳳來是約在研究者系上的諮商室進行研究訪談與檢核訪談；竹の林的研究訪談與檢核訪談則是在竹の林家中的客廳；橙花的研究訪談是在花蓮某茶鋪的露天區（旁邊無人），檢核訪談則是在橙花友人家的客廳；寶貝的研究訪談與檢核訪談都是在寶貝家中的客廳；蓮花的研究訪談與檢核訪談都是在蓮花家的客廳。敘說地點都是由研究參與者選擇適合自己敘說的地點以安心敘說己身之悲傷故事。

敘說給什麼人聽也會影響研究參與者如何敘說自己的經驗，本研究之研究參與者在敘說內在經驗時都能娓娓道來，研究者能感受到研究參與者的逐漸開放與信任，因為本研究之研究參與者年齡均比研究者大，但是幾位研究參與者因為都

有身心靈方面的學習與成長，所以在面對我這位後生晚輩時，都能以相當平等、開放的態度來分享自己的悲傷故事，以及在哀悼過程之中經驗到的潛意識陰暗面，所以是十分珍貴的敘說資料。當然研究者自身的喪父經驗也同樣經由哀悼過程而獲得安慰也是研究者與研究參與者有相似經驗與共鳴而能相互理解的情感基礎。

(三) 轉錄經驗 (transcribing experience)

Riessman 認為研究者不但參與在對話中，也經由錄音、轉錄、選擇性節錄來呈現文本，便是將行動「固著」(fixation) 為文字，研究者將訪談錄音謄寫為文本，以文本資料做為經驗的表徵，不同的轉錄習慣引發與支持了不同的解釋與立場，創造了不同的世界；是以，轉錄的過程其實會受研究者個人知覺有了詮釋。

本研究之研究者先將訪談音檔謄寫成逐字稿，然後再將與論文目的無關之文字捨棄，譬如再次說明研究目的或是研究問題大綱的描述，以及寒暄問候等部分；在文本的取捨上也會依研究問題做取捨，若是對於研究參與者也相當有意義，但是與研究問題較不相關的部分，則會在第四章的每一個故事之前做檢擇之交代與說明。譬如以鳳來的敘說為例，研究者依論文主題而捨棄了以下這一段敘說：

我先講那個我那個告解，在那次告解的時候，那在說什麼，然後我就說，我這樣講，原來我在講得時候，我就，才，才知道說，原來我是壓了，壓那麼多憤怒，那我在講得時候說得全身都很氣，然後哭，那個哭不是，那個哭真的就是說，那個孩子就是不會表達，可是她就一直被誤會被曲解，可是她就是沒有能力講清楚，可是在那個時候，神父，就有一個，他說：「嗯，我來為妳做一個覆手.覆手禱告」，那他覆手禱告，他說：「這些天父祂都瞭解，什麼時候認識天父都不會太晚」，他講完這個之後，我當然就，喔...就整個真的是痛哭流涕！响，那整個，後面他講了那句話，他說：「天主啊！禰寬恕我，寬恕鳳來她以前」，下面那一句話是重點：「天父也給鳳來力量，讓她有力量去原諒爸爸」。(A-274)

以上這段敘說其實在鳳來的敘說裡面情感強度也是很強烈的，但是因為論文目的之故，所以這樣對鳳來而言也很重要的生命經驗就被研究者割捨掉了。

(四) 分析經驗 (analyzing experience)

Riessman 認為研究者面對大量的文本資料，必須決定要將分析的重點放在哪裡，使故事在一個有建設性的陌生話語中再度誕生。不同的章節呈現，如何收入、捨棄、切割、節錄、凸顯、安放標題，並決定表現資料的風格，都有研究者的價值觀、意圖，以及理論視角的涉入。

本研究面對大量的文本資料，會將分析的重點放在生者與死者在世時的關係，喪親前後生者與死者關係間的悲傷與失落，喪親後生者的悲傷哀悼歷程，生者在哀悼過程中的經驗，以及生者在歷經哀悼過程後與自我及死者關係之轉化為何；透過以上關注之重點，依照時間序收入相關內容，並針對重大事件節錄凸顯其內容，然後安放標題，而表現資料的風格都是以第一人稱，並且盡量貼近文本的方式去展現每一位研究參與者敘說的獨特性，研究者的價值觀與意圖是希望能做到質性研究嚴謹度中的真實性，而因為本研究欲探究經歷哀悼過程後之內在轉化也就是個體化的過程，所以一些死者在世時與生者之關係之描述與交代也都會被納入故事文本之中，以增加脈絡上之整體理解。

(五) 閱讀經驗 (reading experience)

完成分析，將經驗撰寫成論文，讓其他閱讀者評論。每個文本都是多重聲音 (plurivocal)，開放不同的閱讀方式與建構，讀者便是文本的行動者，會因為其時空背景而解讀出不同的經驗。研究者無法進入另一個人的經驗，我們所處理的是某種模糊經驗的再現，這是無法完全中立與客觀的，我們所做的僅僅是再現 (相

對於解釋)世界。經驗再呈現的所有形式皆是有限的描繪，我們用文字符號代表我們無法直接到達的初始經驗(primary experience)(王勇智、鄧明宇譯，2003)。

本研究處理的是悲傷哀悼歷程模糊經驗的再現，特別是哀悼過程過程中可以用語言描述的部分有限，研究者也就是盡量去達成這樣的初始經驗，然後完成分析寫成論文讓其他閱讀者評論，舉例而言，研究參與者鳳來就在檢核訪談時，特別在她的文本上寫到以下這段哀悼過程中的經驗：

那是一種很難去描述的狀態，就是一片「空」，祥和、安穩，什麼都「沒有」，好似我也融在「空」中，「沒有」中緩緩升起很奇特的體驗；似乎可以隱約地知道有某個更大，更無邊、無界的時空。(A-313)

閱讀以上這段經驗，就會依照閱讀者的生命經驗與時空背景解讀出不同的經驗，然而每一個人包括研究者在內也無法直接到達鳳來的的初始經驗。

二、敘說研究之實作方法

Lieblich、Tuval-Mashiach，以及 Zilber (1998) 提到敘事取向提倡多元主義(pluralism)、相對主義(relativism)，以及主體性(subjectivity)，但是研究者對於方法的選擇有責任提供一個系統的理论基礎(吳芝儀譯，2008)，是以本研究將透過半結構式深度訪談，進行敘說分析，相關作法說明如下：

(一) 設計訪談大綱

本研究採半結構式(semi-structure)的深度訪談，希望研究參與者有自發的空間在研究的方向上進行敘說。因此，訪談大綱的擬定是由研究者自身參與哀悼過

程的經驗，以及指導教授的建議，相關文獻的閱讀，所發展出的訪談架構，請參閱附件二。

（二）深度訪談

Spindler (1987) 表示深度訪談 (in-depth interviewing) 是質性研究的重要方法之一，是研究者除了觀察研究對象的外顯行為，還要瞭解人們的內在觀點，並進一步探討他們的信念、夢想、動機、判斷、價值、態度和情緒 (左榕，2000)。訪談方式可以分為非正式訪談與正式訪談兩種取向，本研究是在正式訪談的情境下，採用半結構式的訪談問題，透過面對面之個別訪談。

（三）研究者實地札記

Yin (1989) 提到「實地札記」(filed notes) 是個案研究和質性研究的基本資料庫，它像是一種隨身筆記，屬於輔助性資料，舉凡日期、時間、地點、訪談問題，以及其他研究者所觀察到、自己的感受與知覺、提醒備忘等，都可以記錄在其中 (吳芝儀譯，2008)。研究者除每次訪談時隨時記錄，也於訪談後，包括繕打逐字稿時，不斷反思書寫；同時，研究者從進入研究現場前之前的概念形成，直到資料蒐集與撰寫過程中，均書寫實地札記，例如：

2012/06/26 今天參加一場碩士論文口試，遇到李曉芬學姊，剛好她已經完成的論文也是敘說研究，聽到她說她剛訪談完也有一個心情是不知道訪問的內容如何回應論文目的，這也是我的心情，我想：受訪者著墨在儀式的一部分好像不並多耶！儘管訪談過程中我一再邀請受訪者「以 DVD 播放的方式」描述一下哀悼過程進行過程中的發生，但是受訪者都不太能回應這一塊，也許那一刻是相當潛意識或是右腦的經驗，要用很左腦邏輯的方式以「語言」口說來呈現，恐怕是困難的……

透過書寫實地札記幫助研究者整理研究心情或是對研究的困難加以關注與停留，也可以幫助研究者對於一些觸動的地方去做更多的理解與思考，增加對文本的意義理解與觸覺。

第五節 資料分析

一、訪談資料整理

(一) 訪談資料初步整理

研究者於每次訪談當下與之後隨即撰寫訪談札記，記錄特別的內容或是想進一步詢問或是研究者關切或省思之部分。並於日後回看當時所見所思，以激發與推動研究歷程。

(二) 訪談錄音資料整理

1. 謄逐字稿

研究者於民國一百零一年四月初清明節前後進行訪談，訪談後隔了超過兩個月才開始打逐字稿，主要原因是有刻意想要與文本保持一段距離，讓訪談的感動在研究者意識流裡轉，也繼續與研究者的生命互動，另一方面也與研究者想要沈澱訪談時激動的感動有關，期待這樣的擱置，可以在日後處理文本時有更大更廣的眼界；還有一個原因是因為研究者訪談完覺得研究參與者好像都講不清楚哀悼過程過程有關，所以擱置了超過六十天才開始繕打逐字稿。

2. 資料整理、轉錄

敘說的資料由研究者本人轉謄為逐字稿，在逐字稿的文本上，會將聲音表情等的副語言訊息標示出來，再將生者的敘說內容圈選與標定核心敘說主題，以作為後續研究撰寫的內容。謄寫逐字稿的過程中，依先後段落編碼以利故事文本的撰寫與分析，每一個句子都有編碼，由英文字母與阿拉伯數字編號呈現，如「A-1-1」是指研究參與者 A 在第一段落中的第一句話。本研究共有五位參與者，代號分別是 A、B、C、D、E，研究者代號則為 R，編碼說明如下表：

表 3-2 資料分析編碼說明

編碼	代表含意
大寫英文字母 A、B、C、D、E	研究參與者編號
大寫英文字母 R	訪談者暨研究者代碼
數字代碼 1-399	談話段落序號

3. 敘寫故事文本

研究者依照研究參與者所經歷之事件時序，敘寫故事文本，在故事敘寫中盡可能保留研究參與者敘說的語氣、態度、停頓、沈默，以及用字遣詞。

4. 故事檢核

寄給研究參與者故事文本，進行資料檢核的工作，並面對面進行檢核訪談，邀請研究參與者確認並補充訪談內容，經過修正與調整後，作為資料分析之用。

二、資料分析的方法與程序

(一)「整體-內容」分析

要理解生者經歷哀悼過程後的內在轉化，不但需要由個別事件的脈絡來瞭解整體的意義，也要從整體的視野對於個別的事件進行詮釋，整體與部分的理解不斷地在輪替，因此是一個部分-整體的動態循環過程（陳玉玫，2001）。

本研究第四章主要將以 Lieblich、Tuval-Mashiach，以及 Zilber（1998）提出的「整體-內容」（holistic-content）方式進行敘說分析，「整體」取向是將研究參與者的生命故事或敘說文本視為一個整體，來閱讀與分析整體敘事所要傳達的主要旨趣或重要意涵（吳芝儀，2008）；「內容」關注故事隱喻、象徵的內容以及故事對人的意義；研究者將依據文本的整體意義來分析，所欲呈現的內容會由研究參與者作成員檢核，以提高研究嚴謹度。

以下是 Lieblich et al.（1998）建議的五個具體步驟（吳芝儀譯，2008）：

1. 透過不斷反覆閱讀文本，直至文本的意義型態（pattern）顯露。
2. 提出對文本的「整體印象」（global impression），除了普遍的印象，也注意特殊的情節（episodes）或議題（issue）的發展。
3. 選擇文本一再呈現重複的「重要主題」（major themes）寫成故事。這些主題呈現了生命故事的獨特性，可透過整體取向來閱讀故事的不同視角。
4. 標記故事中的各項主題，分別與重複地對於個標記主題加以閱讀。
5. 留意主題之間的轉換與始末，跟隨貫串故事的每一個主題，並再次注意與主要情節有出入之敘說內容，以確認分析結果，形成完整故事與主題之理解。

研究者將依具上述五步驟，具體操作如下：

1. 五位研究參與者的故事都是反覆閱讀與擱置，直到每個研究參與者故事的意義型態顯露，以研究參與者鳳來為例，一直聽到鳳來渴望父親的眼光與認同，所以鳳來的故事之中很重要的轉化就是從期待父親的認可到自我認可的過程。
2. 每位研究參與者的故事都在不斷的閱讀後，形成一個整體的印象，也包括了初步訪談完的整體印象，以及對文本處理分析後的整體印象，中間也會包含特殊的情節或議題，以研究參與者鳳來為例，鳳來給研究者的整體訪談印象就是不斷的反省思考，過程中也會自我審視內觀自己當下的經驗與感受，而對鳳來故事的整體印象就是看到一個渴望父親眼光的二女兒，挑起自己生命的十字架前進、為自己生命負責的整體印象；鳳來故事中的特殊情節則包括了告別式時鳳來與手足們的爭吵，以及長期照顧父親的看護之靈異經驗。
3. 研究者也會找出鳳來不斷敘說一再重複之重要主題寫成故事，譬如說鳳來有不斷地提到自己對父親的認同，造成自己也跟父親一樣自律甚嚴、完美主義，而從父親要求鳳來，到鳳來自我要求，也影響鳳來對他人的高要求，她發現爸爸辛苦，自己辛苦，自己身邊的人也辛苦。
4. 故事中有許多重大的主題，都會依照時間發生而安排，以鳳來的故事為例，各個主題如下：我的爸爸是英國紳士、渴望爸爸的眼光、病榻前的慌亂與溫柔、十四號星期二、父後、爸爸的告別式，我的六十大壽、允許與祝福、傾聽內在。鳳來從父親的生命故事開始講起，講到自己與父親的關係，接著講到父親的疾病與死亡，然後是父親過世後的經驗以及告別式當天正好是自己生日的感受，最後則是在哀悼過程中經驗到允許與祝福於是能傾聽內在。通常這些標題的安置都與研究參與者在敘說時的情感強度有關，愈是用了更多感情重量的內容與語句就愈會被納入故事文本中，甚至成為當段故事之標題。
5. 在段落與段落間，主題與主題間研究者都會留意與安排主題轉換的流暢性，但是也會考量研究參與者敘說的跳躍性作為取捨，最後並形成完整之悲傷故事。

(二)「類別-內容」分析

本研究第五章則是採「類別-內容」(categorical-content)的分析法進行跨個案的討論，以回應研究目的與問題；研究者將從生者的敘說中，找出一些關鍵字詞、片語或句子，將文本分割成較小的內容單元 (unit of content)，再把具有類似意義單元者群聚起來，使其隸屬於某一概念類別或主題，透過這些類別來呈現經由哀悼過程後的內在轉化。

以下是 Lieblich、Tuval-Mashiach，以及 Zilber (1998) 建議的四個具體步驟 (吳芝儀譯，2008)：

1. 選擇替代文本：以研究問題與假定為基礎，將文本相關的部分加以標示，保留與主題相關的文本，刪除較為無關的部分，形成新的次文本 (subtext)。
2. 定義內容類別：內容類別 (categories) 指得是貫串次文本的不同主題或觀點；內容類別可以是一個詞、一句話，或是數個句子所組成的句組。類別可以藉由理論預先定義，或是保持開放的態度去閱讀文本，從閱讀中找出主要的類別。
3. 將材料分類至類別中：將次文本 (subtext) 中，分割的句子與陳述分別歸類至所定義的相關類別下，所以每個類別可能會包含不同研究參與者的敘說片段，或是同一個研究參與者的不同敘說片段。
4. 從研究結果導出結論：透過不斷地與文本互動並分別類屬後，依據研究目的、問題，或是研究者的選擇，形成每一個類屬的內容，完成「類別-內容」分析。

研究者將依具上述四步驟，由下而上地具體分析操作如下：

1. 選擇次文本：以鳳來的故事為例，將依論文之目的與所欲探究之問題，保留父親過世後參與哀悼過程的經驗，以及參與儀式後的轉化，其他父親生前的與鳳來相處的點滴將被捨棄。選擇文本時，也會對文本進行理解，並書寫文本帶給研究者的感動衝擊，同時在擱置一段時間後撰寫研究者反思，舉例如下：

表 3-3 文本分析理解舉例說明

次文本	<p>每一次在那裡談的時候，就是都痛哭流涕，進行哀悼過程時，還是會啊，因為，因為有的時候就是說，啊！原來那個潛意識裡頭有憤怒啦！</p> <p>(A-275-7~14)</p>
研究者理解的敘說核心	<p>每一次投入哀悼過程的場域之中，都是很激動的，因為潛意識裡頭的憤怒會出來，會宣洩，所以是痛哭流涕。</p>
感動衝擊	<p>痛哭流涕不只是為了悲傷難過父親的死亡，更是憤怒生氣那內心數十年來老二女兒的失落。</p>
研究者反思	<p>意識是愛父親、渴望父親的認同，在哀悼過程的安全空間呈現出更深層的情緒---潛意識對父親的憤怒。哀悼過程讓鳳來能夠將潛意識深處對父親的怨恨等複雜糾結的情感表達宣洩，好好被整理，讓愛完成與完整，沒有恨，那個愛怎會完整。</p>

2. 定義內容類別 (categories)：內容類別指的是貫串次文本的不同主題或觀點；內容類別可以是一個詞、一句話，或是數個句子所組成的句組，以鳳來的文本為例，研究者針對鳳來次文本中貫串的觀點找出內容類別，研究者會在第五章的前五節針對每一位研究參與者敘說文本的分析理解，舉例如下：

表 3-4 定義內容類別舉隅

次文本	研究者對文本之理解	內涵摘要	內容類別
每一次在那裡談的時候，就是都痛哭流涕，進行哀悼過程時，還是會啊，因為，因為有的時候就是說，啊！ <u>原來那個潛意識裡頭有憤怒啦！</u> (A-275-7~14)	每一次投入場域之中，都是很激動的，因為潛意識裡頭的憤怒會出來，會宣洩，所以是痛哭流涕。	表達潛意識憤怒情感	表達潛意識壓抑的情緒
原來我要先去處理我的情緒， <u>內在那個壓抑的情緒</u> ，就是說，我要去把自己的那個喜怒哀樂， <u>尤其憤怒的那個部分</u> 把它領回來。 (A-288-15~19)	內在壓抑的情緒要先出來，特別是潛意識憤怒的情緒要領回來、認回來。	表達內在壓抑的情緒	
<u>自責、罪惡或委屈</u> 卻沒有辦法說出來是最苦的，人苦就是 <u>苦在連自責都沒辦法說出口</u> ，是這個在苦的， <u>或是自己在自責、批判自己都不知道</u> ，或是說我看見了， <u>但我的生命也都是被自責佔據</u> ，我只會自責，連說都說不出口， <u>別人也看不見這個苦</u> ，能夠表達出來這些內在的情緒就好了啊， <u>被看到了、曝光了之後就可以不再內耗了</u> 。(A-303-1~11)	潛意識的情緒因為自己的意識也不太理解，所以說不出口也說不清楚，透過哀悼過程，這些內在深處的「苦」終於得以見光被看到與理解，就可以不用再被莫名的情緒拉扯內耗。	表達內在自責、罪惡、委屈	

3. 將材料分類至類別中：將次文本（subtext）中，分割的句子與陳述分別歸類至所定義的相關類別下，所以每個類別可能會包含不同生者的敘說片段，或是同一個生者的不同敘說片段，舉例如下：

表 3-5 將材料分類至類別中舉隅

次文本（都與表達潛意識有關）	相關內容類別
<p>每一次在那裡談的時候，就是都痛哭流涕，進行哀悼過程時，還是會啊，因為，因為有的時候就是說，啊！原來那個潛意識裡頭有憤怒啦！(A-275-7~14)</p>	<p>表達潛意識壓抑的情緒</p>
<p>那隨著這幾年過來我參加了幾次哀悼過程，其實對我來講，我發現我感覺沒有像其他人那麼靈敏，我不知道我是鈍？還是笨？還是太老實？雖然腦子裡面有一些想法，但是不確定那是我的意識的想法還是真的潛意識的感受。(B-33)</p>	<p>「意識的想法」與「潛意識的感受」交融</p>
<p>做了哀悼過程以後，我知道，原來潛意識很深裡面，我放不掉嘛，十幾年，『恨』是最恐怖的東西，恨比愛的力量真的太大了，所以它才能一直揪住你，我也很感謝那一次的經驗，讓我知道：原來我恨他。(C-77-56~65)</p>	<p>整合理智上的愛與潛意識的恨</p>
<p>不是長大的我，想用頭腦、意識指揮自己要走過去，而完全是靈性、非意識的移動，進入到那個情境中去接觸爸爸，去跟爸爸連結。(D-25-99~103)</p>	<p>靈性與潛意識的移動</p>
<p>基本上可能因為我自己的覺知力是還不錯的，所以我自己在哀悼過程的場域中會有一些好像天外飛來一筆，或者會獲得一個靈感，我覺得好像該去做什麼動作，或者說什麼話。(E-37-1~5)</p>	<p>說出潛意識心靈話語</p>

4. 從研究結果導出結論：透過不斷地與文本互動並分別類屬後，依據研究目的、問題，或是研究者的選擇，形成每一個類屬的內容，完成「類別-內容」分析，在第五章第六節研究者將整理五位研究參與者共同提到的類別內容以回應研究問題。下表所呈現的是由五位研究參與者分別以不同的敘說提及在哀悼過程之中意識與潛意識互動的文本分析，經由分析後獲得「意識與潛意識的交融互見」這個類別。

表 3-6 形成「類別-內容」分析舉隅

內容類別 (categories)	「類別-內容」(categorical-content)
表達潛意識壓抑的情緒	<p>「意識與潛意識的交融互見」</p> <p>說明：透過在哀悼過程之中以口語或非口語的身體姿態表達宣洩出潛意識對死者的陰暗情感，包括憤怒、生氣、怨恨、不解等等的情緒後，意識就能處理潛意識，哀悼過程中意識與潛意識的交融互見是帶來內在轉化也就是個體化的關鍵，這也與榮格對個體化的定義是一致的---意識更認識潛意識的過程。(詳見第五章)</p>
「意識的想法」與「潛意識的感受」交融	
整合理智上的愛與潛意識的恨	
靈性與潛意識的移動	
說出潛意識心靈話語	

第六節 研究嚴謹度與倫理

高中教師：「真相是不帶任何感情…」

楊植勝教授回應：「難道感情不是一種真相？」

(楊植勝，2011年5月14日)

一、研究嚴謹度

Riessman 指出傳統對於信度 (reliability) 與效度 (validity) 的規準 (criteria) 並不適用於敘說研究，研究結果的有效性在於研究者的分析是否值得信賴 (trustworthiness)，她提出質性研究的評準如下 (王勇智、鄧明宇譯，2003；胡幼慧，1996)：

(一) 說服力 (persuasiveness)

說服力就好像合理性 (plausibility) 一樣，是指能否使人信服，也就是讀者的反應，讀者是否覺得研究者所找出的類屬與內容「說得通」；然而故事並沒有穩定不變的意義，也許在不同的時空會改變其對讀者的說服力。

研究者有請一些相關科系的朋友以及非相關科系的同學朋友閱讀過第四章的故事，第四章的故事大多閱讀起來都沒有問題，也有讀者特別針對唯一的男性研究參與者之故事表達自己家中的男性之悲傷樣貌就很像是竹の林的狀況，講不清楚、說不明白；至於第五章的「類別-內容」分析則是與指導教授反覆討論後經過一次的大修訂重寫，以及後續不斷與文本互動才得以讓文本說話，找出類別內容，希望能透過這樣增加說服力。

(二) 符合度 (correspondence)

研究者能否將研究結果帶回研究參與者的身上，資料和解釋的回應均被研究參與者所同意與接受。Lincoln 與 Guba 提及了成員檢核 (member checks) 的程序，也就是研究過程中的最初的文本，乃至於最終的結論都可以交由提供資料的人加以檢視。這種成員檢核的過程可以增加研究的可信度 (credibility)。

本研究透過成員檢核 (請參閱附件四檢核回饋表)，可以避免文本的被誤解，並確保研究參與者的相關身份資訊已被妥善地匿名處理。本研究之研究參與者鳳

來就有特別修改了一些會暴露個人身份的名詞，其他的研究參與者則是覺得研究者太保護他們，像是竹の林就覺得什麼都可以說，不用更改，寶貝也覺得宇宙之間沒有秘密，不過這些真情摯意都在研究倫理之下被妥善保護，特定的醫院、地名、事情發生的明確年次，工作的地點都在研究者以及指導教授的細心下有所保留，而有所變更的部分也都沒有影響到故事的本質。

(三) 連貫性 (coherence)

連貫性是指盡可能「深厚」(thick)地從總體的(global)、局部的(local)、主題的(themal)三種層級來呈現。

1. 總體的連貫性

敘說者藉由敘說達到整體的目的。在總體的連貫性部分，為了完整呈現研究參與者在重要他人過世後，一路上的點點滴滴，所以有些故事的背景敘說都有被保留下來，讓整體的連貫性提高，而更能進入故事的脈絡之中，看到好幾年，甚至是十幾年來悲傷的歷程與轉化。

2. 局部的連貫性

敘說者嘗試在敘說裡影響敘說本身，例如：使用語言的設計或是時間先後次序將事件彼此連結。這個部分尤其在本研究之悲傷敘說中更是明顯看到不同的研究參與者都有自己敘說的方式，跳躍的型態，以及反覆、一再敘說，或是花了很多時間敘說的事件，這些部分都是敘說者在表達呈現的流動性，研究者一方面依照時間序將故事重新編排，但是在關鍵的、特殊的情感轉折與跳躍處，研究者都刻意保留重要的沈默與轉折跳躍，以維持敘說者原本在敘說時的局部連貫性。

3. 主題的連貫性

關於特定基本主題內容的一段訪談文本，常常圍繞著一個特定主題不斷重複出現的敘說。

本研究中每一位研究參與者反覆敘說的主題都不太一樣，譬如鳳來反覆敘說著對父親的認同與叛逆；竹の林一再一再地說自己不知道、不清楚，反正就是不想走向父親；橙花反覆說著對先生的愛、恨、悲傷；寶貝則是花了最多的時間敘說經過哀悼過程之後走向母親的選擇與決定；蓮花則是反覆敘說著二哥猝死後，經過哀悼過程疏通了遺憾的情緒後帶給她的成長與學習。雖然每一位研究參與者反覆敘說的部分不太一樣，但是都是在陳述經驗了哀悼過程的過程或是經驗哀悼過程後的轉化，也都具有主題的連貫性。

Riessman 認為以上三種連貫性可以提供不同的觀點，有時也會增強輔助彼此的觀點，如果這三者彼此是可以互相理解的，就加強了解釋的連貫性。

(四) 實用性 (pragmatic use)

這個標準是未來導向、具有社會建構特性的，也就是一個研究的信賴度 (trustworthiness) 夠高，讓人願意投資時間與精力來閱讀與引發繼續的思考，甚至是其他的研究，也就是被研究社群或實務工作者所接受。這部分因為是未來導向的，所以有待時間的考驗。

本研究在指導教授的指導下，敦促研究者提供研究之細節，將研究過程之具體操作及分析歷程公開化，使其做為其他研究思考與探究之基礎，以提高研究之實用性，讓讀者在閱讀時能更投入信賴並與自身經驗呼應，引發後續思考。

(五) 無教條 (no cannon)

在解釋性的研究中，沒有教條的意味，研究者對於故事的理解要秉持著每個故事都是獨一無二與豐厚的，在詮釋價值的評斷上也不是制式的觀點，讓讀者可以進入研究參與者的生命世界。本研究在指導教授的叮嚀下，在解釋分析時能夠由下而上一步步的去理解研究參與者一段一段的文本，以其更貼近文本之意涵；研究者在指導教授討論的過程中，也針對文獻、理論有提及，但研究參與者卻沒有提及的部分進行與理論的對話與反思。

二、研究嚴謹度檢核

本研究依照上述 Riessman 所提出質性研究的評準發展出檢核回饋表（請參閱附件四），並在研究訪談後相隔半年（四月研究訪談，十月檢核訪談），再度與研究參與者進行面對面的研究檢核，檢核結果分項交代如下：

(一) 連貫性：故事依時間順序編排過，這樣的安排合理順暢嗎？

鳳來：我很欣賞你的整理，我覺得妳都有抓到。順序上 OK 啊，這樣看下去是順的，能表達那個過程的轉折。

竹の林：我一看就知道是我啊，順序上也都可以啦。

橙花：我覺得很順暢，沒有要補充的，很好了，我打從心裡很感恩妳，我覺得說，我怎麼這麼棒，那種感動喔，我覺得是好像對自己有交代，那種自我價值真的出來了。

寶貝：什麼都好，對，我什麼都好，安排合理順暢啊，可以啊。

蓮花：OK 啦！

(二) 符合度/可信度：呈現的故事貼近與符合您的程度有百分之多少呢？

鳳來：不需要做什麼來增加符合度了，我跟妳都不需要做什麼了，我們都盡力了。

這個百分比的問題真的很難回答，妳就跟老師說妳有問了，沒有分數的啦，隨時都在增加當中，盡力了啊。

竹の林：至少有七八十，妳再加上我今天講的可以增加符合度，其實妳加下去，我要講九十以上也可以啊，其實相似度很高，妳要九十、一百也可以，基本上是符合的啦，對啦。

橙花：接近百分之百，我覺得差不多了，我沒有修改很多，我看得時候都一直流眼淚，妳敘述的太棒了。

寶貝：應該都雷同吧，都一樣啊，就這樣子好了。

蓮花：差不多啦，已經差不多百分之九十八了吧，不用再做些什麼了。

(三) 真實性：故事的呈現是值得信賴的嗎？我是值得信任的嗎？

鳳來：我現在就是感謝說有這樣的訪談，讓我可以放下我受訪的緊張。是啊，是啊！我真的是信任，而且我發現這個信任感為我來說，要找到這樣的人其實很難。

竹の林：是啊，故事是值得信賴的啊，妳也是值得信賴的啊，我是覺得你不用寫那麼含蓄，我可以跟妳說的，妳就可以呈現。

橙花：故事是值得信賴的，妳也是值得信賴的，可以找到能聊的人真的很少，我不是碰到每個人都可以講到那麼深入，可以講到讓心抽動的語言。

寶貝：是啊，因為故事是真實的，妳也是值得信賴的，也謝謝妳願意信賴我們，接受我們的故事啊，妳做得很好了。

蓮花：故事的呈現是值得信賴的，妳也是值得信賴的。

（四） 訪談後其他的想法：

鳳來：我看到在家裡大哭耶，我真的痛哭耶。我本來是帶著好奇的心來參與，其實也不知道自己有什麼好說的，現在就覺得說原來自己真的要看見自己，真的是要欣賞自己，原來我不是那麼單薄、匱乏的。然後又可以更認識自己，看到自己不接受的部分，這些東西慢慢出來後，自己也比較輕鬆，真的很謝謝你！妳真的是我生命的一個小天使，感謝天主喔！我就覺得一切都很開心，很好！

竹の林：孩子拿掉是一個契機，其實直接寫沒有關係，因為這個現在特別的多，現在很多的混亂就是因為這樣，讓大家知道，大家也會注意，要把這個當作一回事。其實我參加許多工作坊，發現真的很多人生的情節都是類似的；像最近我參加工作坊也發現有人的祖先也是在南洋的戰爭中死亡而被遺忘的。中國人往生了都不去提的，西方人往生是天使，我們往生就是鬼，所以往生就被遺忘了。

橙花：我真的很感恩妳，做一次這樣的整理，我現在才知道為什麼很多人要寫自傳。其實我不常講，以前是因為我不想講，我不喜歡提，我認為我想要讓它過去，後來我覺得這是我的一部份，沒有特別的感覺，可是當妳幫我整理，然後我收到，我一看就停不下來，大概看了兩三頁我就一直哭。

寶貝：謝謝願意讓哀悼過程這樣的助人方式可以做個研究，真的是謝謝，也要謝謝妳教授，她有這樣的心胸，願意讓妳做這樣的主題。

蓮花：蠻好的，為生死做了一個還不錯的回溯，因為有時候時間久了，有些事件會慢慢淡忘，重新去看好像就重新再複習，透過這樣也是蠻不錯的整理。我當初看得時候是：喔，原來我那時候的感覺是這樣。

三、研究倫理

Jane Speedy 在述及敘事倫理時提到：「有關人類科學的研究（包括諮商和心理治療）的傳統參考文獻與指導方針中，幾乎普遍忽略的是研究者與被研究者之間平等互惠的權利關係。」敘事倫理是根據照顧、公正、責信度（accountability）、謙虛、信賴、對社群的敏銳度…等等，藉由創造空間，同時維持故事原創者的靈魂、價值的責信度，以及故事的信賴度/擬真性（verisimilitude）（洪嫻琳譯，2010）。

本研究呈現的是悲傷生者的故事，其中會涉及一些隱私與悲傷經驗的再次敘說，研究者於研究歷程中考量的倫理議題如下：

（一）保密（confidentiality）

從訪談、錄音、到轉騰逐字稿之資料均妥善保管，訪談地點由研究參與者選擇物理心理安全之環境，對於能辨識敘說者之相關資訊如姓名、地名等均以匿名或轉換以保障隱私，若敘說者對於故事內容有顧慮之虞，將與敘說者討論後妥善刪減，指導教授也有提醒叮嚀研究者將一些關鍵地名與年代隱去或模糊化。

（二）知後同意（inform consent）

為保護與敬重敘說者之權益，提供研究參與同意書（請參閱附件三），並在進行研究之前說明研究動機與目的、研究過程（次數、時數）以及如何保密、錄音

的倫理議題；並讓研究參與者知道其保有最終研究參與與終止之權力，以建立信任之關係，取得敘說者同意。

(三) 資料取得與所有權 (data access and ownship)

研究參與者有檢核資料的權利，研究者在研究進行過程中將提供文本供參與者檢核，尊重敘說者對於資料使用的任何想法與決定，並於研究結束後，將錄音檔刪除、訪談逐字稿銷毀。

在這裡要交代的是，研究參與者其實表示希望能給他們一份訪談逐字稿，如果有音檔也很好，研究參與者鳳來因為有在檢核文本上書寫，所以鳳來的檢核文本就被研究者帶回，但鳳來也表示希望可以保留檢核文本；研究參與者橙花就表示想留給自己的孩子看，這部分將在研究結束後，依每一位研究參與者之意向，為其準備一份留下記錄，而研究者電腦裡的資料將會刪除銷毀。

(四) 最低傷害可能

本研究之參與者都經歷了哀悼過程，也願意參與訪談，在訪談期間的情緒也都是可預期的，研究者也都會在當下回應之，但若研究參與者有需要，必要時將提供心理諮商輔導之轉介資訊。

第四章 愛別離苦

如果往生者投入諮商過程，心理治療的成效會不會更為改善？

(Schwartz；傅士哲譯，2003)

本章以研究參與者的敘說文本為主，Neimeyer (2012) 提到悲傷的敘說，具有跳躍的特色，而這跳躍就像潛意識大海中的各個小島嶼，透過敘說，我們在不同的島嶼間跳躍，最終，我們會發現愛在流動，以及大海之下，我們因悲傷而彼此相連的海底。

本章共有五節，第一節是鳳來的故事；第二節是竹の林的故事；第三節是橙花的故事；第四節是寶貝的故事；第五節是蓮花的故事。每一節分為兩個部分，第一部份為整體訪談印象，依照敘說者的敘說風格，包括陳述方式、語氣、表情、聲調、用字遣詞等形成訪談印象，並對研究參與者的背景做一些交代以幫助讀者進入故事脈絡之中；第二部分以「整體-內容」之方式呈現悲傷生者的悲傷故事，是根據研究參與者敘說的內容形成重要主題，並依時間序呈現。

第一節 鳳來的故事

一、訪談印象

鳳來個人的逐字稿超過五萬五千字，也是研究參與者中唯一訪談兩次的，因為鳳來第一次的訪談中先敘說爸爸的生命故事，有很細緻深刻的「厚描」，這可能與她長期（從父親過世前）參與許多的成長課程，以及她內向深思型的個性有關，鳳來說了許多深刻有趣的片段，但因為論文目的之故，所以忍痛割捨了許多內容，例如：神父的覆手禱告、一路上修女的陪伴...等點點滴滴。

鳳來是退休教師，她是自我覺察相當強、相當內省的人，從一開始坐下來接受訪談，她就表示：「我知道這是一個很慎重的事情，啊～是論文耶，我到底有什麼可以說？我有什麼值得說？可能是有那個焦慮啦，不安、焦慮。」敘說過程中，她也不斷的在省思，我常常聽到她說：「我後來比較清楚」，如：「我憤怒，那個憤怒其實現在比較懂」，似乎在敘說的過程中，鳳來也不斷的再建構意義與理解。

悲傷的敘說具有跳躍的特色，這在與鳳來的訪談中特別明顯，研究者刻意保留一部分的敘說狀態讓讀者感受這樣的悲傷能量的流動。

鳳來的故事從爸爸一生的命運開始說起，從阿嬤的堅強獨立一個人撫養父親娓娓道來，透過敘說懷念與整理父親的出生到死亡，從父親的成長背景去理解與認識父親的堅強、《一ㄥ與辛苦。

印象最深刻的是鳳來與父親的連結，以及期待父親的認可，在她來回地提到與父親的日常生活相處中，她突然說：「...喔，我怎麼一直在講這個？是不是我要講這個表示說『我跟爸爸有連結？』（沈默五秒 1:45:55.3-1:46:00.7）（頭看著天對父親說話）：『爸爸，我在講這個，其實我要告訴你說，唉（嘆氣），其實你的女兒是（哽咽）是OK的。』」讓我非常訝異，當她連續陳述好幾件與爸爸有關的生命故事後，她拉高到一個位置，看見自己的反覆陳述背後有著跟父親的連結，以及期待父親的看見、認同，與放心。

接著鳳來講到父親的癌症，在病榻旁的點點滴滴，連時間都記得很清楚，鳳來說她為了這個研究訪談，有特別去看當時的紀錄，包括當時父親最後夢到自己一點半要集合的訊息，鳳來表示她是回去看紀錄時才回想起來父親當初就是一點半辭世的。鳳來提到父親的《一ㄥ，但是也看到強壯如大樹的父親，在死亡面前

的虔誠、敬畏，以及臣服；這個部分特別體現在鳳來提到要爸爸放心時，爸爸回應：「我就不知道要怎樣放心？」，研究者也覺得這是一個柔軟神聖的時刻。

故事中的「告別式毛巾事件」，曾有朋友回饋到覺得這個事件放在故事之中有點突兀，不知道想要表達什麼，但是我依然保留下來，因為我爸爸過世後，我跟手足們在靈堂時也在爭吵，所以當我聽到鳳來有類似的故事時，我覺得那不是意外，而是我們都活的好像死者還在一樣，我們揣摩死者的心意，想要去滿足我們各自心中的死者的願望（卻也因為這個想要滿足或無法滿足而有清白感或是罪惡感），我想也許父母往生後，手足之間的爭吵也許不但不是意外，甚至會隨著一家之主的死亡，而將手足間的暗潮洶湧上來。鳳來說在告別式的會場，五六十歲手足間因為毛巾沒有發送出去而爭吵，是被第三代（二、三十歲這一輩）看在眼裡的，後來是孩子們出面緩頰才停止爭吵，這其實是很難堪的情境，鳳來願意敘說，研究者是相當珍視。

需要交代的是，訪談過程中有部分的閩南話及少數日語，有些我會保留，但有些部分在一些讀者閱讀後表示有理解的困難，我就直接以「國語」的方式書寫，惟語言有其能量磁場，轉譯過程中的散失在所難免，勾起的情緒記憶也不同，是需要在此說明的。

二、鳳來的故事

（一）我的爸爸是英國紳士

我爸爸是遺腹子，我的阿公是台大醫院的醫師，在日治時代，台大醫院叫做大日本臺灣病院。命運弄人，我阿公畢業的那一年暑假要回臺中時，突然間心臟麻痺就過世了，那時候阿公阿嬤才新婚一個月左右。

我爸爸曾經跟我講說：「妳看我跟國父很像」，我說：「爸爸，怎樣像？」，爸爸說：「我額頭有凹一個洞，國父孫中山就是額頭凹一個洞，他剋父，所以我也剋父。」其實我覺得也沒有很明顯嘛，可是「剋父」似乎烙印在他的生命裡。

阿公過世時，阿嬤頂多才二十歲左右，新婚一個月就遇到丈夫猝死變成寡婦，所以她說她自己命很硬。還好她有一技之長，她是助產士，在那年代是職業婦女，後來還當民意代表，我記得我們家有「眾望所歸」的匾額，而且我阿嬤還是「模範母親」，大多的模範母親都是一個人養好幾個小孩，我阿嬤是只有養一個就當選「模範母親」，我阿嬤後來活到八十多歲。

阿嬤告訴我，她懷爸爸要臨盆的時候非常的擔心，因為阿嬤的預產期是農曆的佛誕節，然後鄉親就說：「如果生男的就沒關係，如果生女的就會嫁九個丈夫」，所以阿嬤是很擔心的，還好後來生下來是男嬰---就是我爸爸。

因為阿嬤是助產士，所以有時候半夜也要出去幫人接生，因此我爸爸常常半夜是見不到媽媽的，所以他從小都是自己一個人，自律甚嚴！他在讀書這方面他也是很自負的，相對的，我想他心裡一定有一塊地方是很不能去 touch 的吧。所以我爸爸是一個鐵漢啦！（嘆氣）到後來看著他這個鐵漢從罹癌到病逝更～難過（哽咽），因為他就是很ㄍ一ㄥ！我不喜歡他的ㄍ一ㄥ，但我也在不知不覺中 copy 他的ㄍ一ㄥ，現在我學會以爸爸原來的樣子接受爸爸。

阿嬤對爸爸的期望很高，自小學就把爸爸送到日本入讀的學校上課，全校只有他一個臺灣人，後來爸爸十七歲就隻身去日本留學。因為爸爸的生命經驗是這樣，所以他的性格就是很堅強，我從來沒有看過爸爸掉眼淚；我記得阿嬤過世，爸爸辦完後事之後，還很自豪的說：「我都没哭！」所以後來他生病，我真的是很捨不得，因為他以堅強為傲。

爸爸沒有兄弟姊妹，他一直都很孤單，也不會跟別人去攪和，但是他會帶我們去看電影，他真的是一個好的部屬、好的主管；他很辛苦，生活就只有工作，他被阿嬤要求要頂天立地，他從家庭系統中學到自我鞭策的動力。小時候寫作文，我都寫我的爸爸是「工作狂」，那時候我去他的書房想要跟他撒嬌，他就會說：「妳要幹嘛？妳不要來，我事情很多！」。他不讓我跟他有比較柔軟的部分。我媽媽常說，別人給他取的綽號就是「英國紳士」，我看到的爸爸就是一個很努力工作的人，我後來發現爸爸很擔心我們幾個小孩在社會上給人「看無」，現在我比較知道說，那是我爸爸他自己沒有父親的那個部分；我記得我弟弟青春期叛逆的時候，爸爸曾經對我們這些孩子說：「你們都有爸爸，我是沒有爸爸的！」，我那時候不懂，只覺得爸爸很有情緒，但是我也不接他的話，我心裡是排拒的，現在我知道說出那句話對他而言是多麼難，多麼痛、苦。

（二）渴望爸爸的眼光

爸爸可能也不曉得怎麼樣當爸爸，因為他沒有一個爸爸。他說出來的話，鼓勵、稱讚的都沒有，都是要求、挑剔。後來我在想，他自己也是阿嬤這樣一分一分打出來的，如果有親戚朋友要保護我爸，我阿嬤就會說：「護他的我一起打！」。

從小我就一直渴望他的認同，尤其我的性別，我是老二女生，不是男生。我一直渴望爸爸你來瞭解我的心意、注意到我，如果我沒有做好，你可以引導我，而不是永遠都在挑我有什麼缺點，標準那麼高，像我如果考第二名，他就會說：「妳這數學如果再多十分，妳就是第一名」，從以前就是這樣，所以如果我表現的不錯，我也覺得那好像也不是我，我也沒有信心；我記得初中畢業典禮要上台領獎，我也只有「竊喜」，因為最重要的、來自爸爸的肯定是沒有的，而他又很容易就把我

們拿去跟別人比，這也讓我生氣，可是我以前都不知道我生氣，我只是常常覺得很悲傷，不然就是很悶，常常一個人看天空。

有一回，我記得我已經結婚當媽媽了喔，我在台上唱歌，那是排演，然後我一下台，爸爸就跟我說：「妳穿衣服就要怎樣穿，妳的領子要翻好，妳喲，妳都一樣耶！就是沒定性，大家都看同一個地方，妳就看別的地方」，我想說：「這根本不是重點啊！又還沒正式開始！」。

我一直等待爸爸有一天會跟我說：「那都沒關係！那都沒關係！」，因為我記憶中的爸爸總是在挑剔。

小時候，全校有三個人參加兒童合唱團，大家都在報名，我也有去，後來試音完了，我下來他就跟我說（沈默三秒）...喔，我怎麼一直在講這些往事？是不是我要講這個表示說：「我跟爸爸有連結？」（沈默五秒）（頭仰天對父親說話）：「爸爸，我在講這個，其實我要告訴你說，（嘆氣），你的女兒是（哽咽）是OK的，你可以...，讓我走我自己的路。」

其實我是很在乎他的乖小孩，乖小孩的肚子裡頭是很叛逆他的，所以對他來說，我是最搞怪的，我高中畢業時，他說：「你為什麼要去考音樂系？你考音樂系，我在教育界我都不認識人，妳就是搞怪...」，後面那一句話是重點，因為他在教育界沒有認識的人，所以我畢業以後，他沒有辦法幫上我，因為他沒有這方面的人脈，偏偏我走上音樂教育這條路，所以有時候我也覺得自己很分裂扭曲，我既渴望他的認同與肯定，我又一直想走自己的路。

以前那個年代，去讀音樂系的通常都是家裡很有錢，所以我真的是不孝啊！我讓他花錢。爸爸那時候剛好有一筆錢，是倒他錢的人還給他的，他拿到那一筆

錢就說：「走，我們去買鋼琴」，是爸爸跟媽媽陪著我去買鋼琴的（哽咽），所以他雖然罵我，但還是帶我去買鋼琴。

後來他有一些話，也讓我真的是很感動，有感受到他的關心，有一陣子我過得不是很開心，他跟我說：「妳的生活我不是沒有在關心，我是很忙，可是妳的事情我很關心，如果妳在外面遇到什麼挫折，妳就回來（哽咽）...」，我很感動。

印象中比較愉快的是，有時候爸爸媽媽會要弟弟帶他們出去走走，我弟沒空的時候，爸媽就會找我，我們聊天時，過往的情境就會漸漸浮上來，我記得我跟爸爸說：「嘿，爸爸，在我初中時，你還帶我，只帶我去參加你的同學會」，去聊這些往事，我就很開心了！因為，我常常覺得在他眼裡我就是沒有被看重的，而我渴望的就是他的眼光。

後來修女有教我「自我肯定」，我跟爸爸在一起的時候，我就說：「爸爸，幸好你生了女兒」，那爸爸大概有感受在裡頭了，因為爸爸曾經跟媽媽說：「妳有幸福嗎？妳有歡喜嗎？妳看這些女兒們這樣優秀」，那時候真的是好安慰，雖然那麼大了、那麼老了，真的就是在等這幾句話，而以前就是不懂嘛，就是要跟父親衝撞來跟他討愛，媽媽失憶多年之後，我聽到爸爸這樣問媽媽有沒有歡喜，我體驗到爸爸陰柔溫和的一面，覺得很感動。

（三）病榻前的慌亂與溫柔

這是兩年前的事情，他十月初開刀吧，走得時候是隔年一月十四號，享壽八十七歲。

我爸爸是在九月底，就是中秋節過後幾天，檢查出來有十三公分的肝腫瘤，我們之前都沒有想到，所以真的很 shock！因為我覺得他是我們家的一棵大樹，雖然說我離了家、結了婚，他還是我心目中的大樹。

那時候醫生要他馬上住院，我真的是沒有辦法接受，也害怕！那些情緒我通通壓抑著，結果我有點「抓狂」，我跟我弟弟說：「怎麼辦？怎麼辦？」，其實很慌很慌，我弟弟也很慌；其實我的「慌」裡頭還有很多憤怒，那個憤怒現在比較懂，就是我也氣我自己，氣自己...（哽咽）好像很多的時候無能為力，因為其實在八月還是七月的時候他就做檢查了，我都會注意他報告書上血管阻塞的一些狀況，我們都一直非常注意，可是沒想到是肝腫瘤。

那時候的檢查報告就說他有某個指數比較高，我就問：「爸，可不可以讓我看一下？」，我爸就一句話說：「我都不知道了，妳還會知道什麼！？」，這個就是我爸爸的作風，他是一個頭腦非常清楚的人，意志力又很強！因為我媽媽失智症好多年了，所以爸爸一直有一個信念：他認為他必須把自己顧好，才能顧媽媽。

後來連醫生跟我爸爸接觸，也發現這個病人什麼都問，什麼都很清楚，也因為爸爸是這樣的個性，所以我們五個孩子面對他的疾病常常都很挫折，因為我們就是不會比他更清楚，更行；我們都很想靠近爸爸，但是爸爸強者的形象又一直弱不下來，就是很ㄍㄧㄥ。

我爸爸雖然問得很詳細、很清楚，可是他一直沒有去問最核心的問題，就是：「還剩多久生命？」，醫師有跟我解釋開刀的事情，我每次看到醫師來，我也是都ㄍㄧㄥ著，我真的是很害怕，不知道該怎麼辦，這也是我不喜歡自己的部分，我就會很難過嘛，然後有的時候就會哽咽，這個哽咽呢，從小爸爸就會說：「妳什麼都不會，就只會這樣。」

有天傍晚醫師來巡房的時候，看到只有爸爸跟我，醫生就問我爸爸說：「女兒有沒有跟您講開刀的事情？」那時候我真的沒有辦法、也沒有能力去跟爸爸講這些，然後，我真的很驚訝（哽咽），爸爸跟醫師說：「啊～這個這麼重大的事情喔，要女兒來說，實在是太為難了！」。所以，跟爸爸的關係是我很愛他、依賴他，他也很疼我，然後爸爸你都生病了還要來保護我。

爸爸有先做栓塞的手術，他做完手術在恢復室的時候，我去陪他，他八個鐘頭都不能動喔，然後他跟我說：「喔～我這一輩子，今天我真的是很痛苦啊！」，可是他都沒「厂斫」，他不會去「厂斫」。原本這個栓塞療程結束就可以出院了，但是因為他都不喜歡下床走動，所以肺部有一點萎縮，不管誰要他下床多走動都沒有用，連醫生也知道這個病人，實在是一個難剃頭的...我這樣說對爸爸有一點不禮貌啦...「爸爸，我這樣說，你不會怪我？」（對著父親說話的口吻）

我事後靜下心來才認清，原來催促他下床走動好恢復體力，都是我們一廂情願的想法，沒有人懂得去傾聽爸爸的心，這過程中，他依然如大樹般堅強，我也如孤挺花脆弱。

爸爸住院時，我會去看他，大概到晚上六、七點左右，爸爸就會趕我回去，我在想我那時候如果懂得撒嬌，我可以跟爸爸說：「啊～爸，沒關係啦，我想要...」就這樣子跟他說，也許就可以多陪他一點，所以這方面有時候我也是會自責。

爸爸有時會頭痛，我說：「喔，爸，我給你抓一抓」，以前我媽媽 OK 的時候，他會要求我媽媽幫他按摩，所以我想說可以用這個方式親近他，我發現剛開始他也是都說：「不用啦！太晚了！妳回去吧！」，後來有一次他大概很難過，他就突然間冒出一句話，他說：「妳還沒有要回去，妳不是說要幫我按摩嗎？」，那時候

我的眼淚都要滴下來，真的感謝讚美主！坦白說，我真的沒有辦法為爸爸做些什麼，我只有念「慈悲串經」，我也不曉得要求什麼。

後來原本要再開刀，但是因為爸爸膽囊發炎，指數又高起來，所以就不能開刀了，那天醫師跟護士的臉色就不是很好看，爸爸就很失望，我們也覺得很衝擊，我就想說，可能要有心理準備，這個年不是很好過。

後來爸爸回家，就只有媽媽跟外傭在，我那時候在自己的家裡面，我想說，我們這樣放爸爸自己一個人睡大房間，實在是太糟糕了吧！我就想是不是要過去看看爸爸？坦白說，有一個部分的我也實在是不想去，最好有人來補那個位子，其實我弟弟就住在爸爸隔壁，但是他們的父子關係又比較緊張，所以也不會期待弟弟去，我在家裡很擔心很焦慮，我想說與其坐在這裡焦慮，不如走一趟爸爸家，那天晚上十點多，我去爸爸家，我說：「爸，我今天晚上是不是就在這個地方留下來陪你？」，結果他態度就很激動很激動耶！他說：「不用啦！沒事情啦！有事叫一下外傭就來了啊！」其實我本來就心裡有數，爸爸又會把我吼出來，但至少我走一趟比較心安啦！

那時候在醫院有請一個二十四小時的看護，爸爸說那個看護「油條」，我妹妹曾經問爸爸說：「看護對你怎樣？」，我爸爸沒有說話，我很難過也很心疼，我說：「爸爸，我知道你一定很難過，爸爸，在我們心中，你就是有你最好最好的尊嚴，任誰都搶不去的。」我是這樣講，好像我能夠使上力的就是在這樣的事情上，叫我去做啥做啥，他也不捨不得我的瘦弱。

因為我們家是這樣的互動，所以要說一些柔軟的內心話是很難很難的，我體認到上一代臺灣「父親」的角色，在子女面前要堅強的辛苦；有一次爸爸在睡覺，我就進去在他旁邊輕輕的跟他說話，說不到兩句我自己就難過在哭了，我說：「爸

爸，我真的不知道能為你做什麼，我做得也不盡能合你的意」，然後他醒過來，他很生氣的把我吼出去：「妳在做什麼？！妳不要在這裡！妳出去！妳出去！」，因為他很不喜歡人家哭，以前的話，我一定會很難過，又怨恨，那個時候我說：「喔，好，我出去，我出去。」我在心裡說：「我臣服，我臣服。」

他一月十四號往生，十四號是星期二，往生的前一個星期六，爸爸說他放不下的是媽媽，他交代後事要用佛教的，要像阿嬤那樣子，我說：「爸爸你就放心」，然後他就說：「我就不知道要怎樣放心？」，我說：「那你就唸佛」，他說：「啊我就不會唸佛」，我說：「爸爸，那你就唸『南無阿彌陀佛』」，我發現突然間發現，我感覺他有聽到啦，啊他好像很小，那時候他真的好小，與其說他好小，我覺得他似乎有更深沈的虔誠、敬畏與臣服吧！

（四）十四號星期二

往生前的那個星期五晚上，大概八點多我們要回去了，爸爸就暝暝啊起來說：「怎麼說妳媽媽在隔壁房間，然後弄得整個房間都...」就是說在鬧啊，我說：「媽媽好好的，你放心，我剛剛要來看你之前，有先去陪媽媽，放心，外傭就陪著媽媽...」，然後他就放心；接下來他就說：「怎麼會說遇到誰，說什麼一點半要集合？」因為我有去上一些課，我大概有聽過說臨終病人會遇到很多類似的狀況，我等於是說，在爸爸身上見證到這些，接著他說：「奇怪耶，我剛剛看了一部很長的電影，電影在演什麼都看不懂？然後在劇終的時候，上面寫『某某某（研究參與者父親的名字）的一生』」，那時候我就知道，因為有聽過臨終前會快速閃過一生的畫面，但我只是保留在心裡，沒有提出來，到後來爸爸往生時，這個「一點半」的訊息我都忘記了，其實我根本就已經忘記了，是因為要參與這個研究，我再去翻那時候的日記，看到「一點半要集合」這句話一直很不解，事隔爸爸回天家已經兩年

多，我才恍悟原來爸爸在半睡半醒中對我們說出他的夢，就是在預告他的離世，他的靈魂早已知道。

往生前的那個星期六早上很冷又下雨，但是到了下午就出太陽，那天弟弟他們比較有空，就帶媽媽去醫院看爸爸。在那天之前，爸爸有交代我要幫他找幾首他喜歡的音樂，是告別式要播放的，第一首是舒曼的「夢幻曲」，然後還有「Unchained Melody-第六感生死戀」，還有「Ava Maria」，「Ava Maria」是我自己幫他找的，我另外還有幫他找一首日本歌：「千風之歌」，歌詞是：「請不要佇立在我墳前哭泣，我不在那裡，我沒有沈睡不醒，我已化身為千縷微風。」他交代我的時候，我很開心，我整個心很...用「喜悅」好像不太恰當，就是說，我很心甘情願，喔，對，我很「樂意」，「樂意」嘛～好像是要為爸爸即將回天家做準備。

接著到星期六下午就出太陽了，天氣很好，看護幫他洗澡，我們在安寧病房裡面，他叫媽媽來到他的床邊，就說：「音樂放下去」，我看到爸爸的「鐵漢柔情」，他很浪漫耶！我媽媽因為不太清楚狀況，她就是覺得說：「奇怪，他（丈夫）是怎麼了？」，然後我爸爸就說：「妳站過來一點，我在講話，妳有聽到嗎？」然後我媽媽就一臉茫然，這個部分當然我們看得很不捨啦！

然後爸爸就開始跟媽媽講說（哽咽）：「很抱歉，我沒有辦法在妳身邊給妳照顧」，他講那一句說：「我很抱歉」，他都是用日文講，我們從小聽所以聽得懂，他講的時候，我們兄弟姐妹都在旁邊，他竟然說「很抱歉」，這一句話讓我覺得：「喔～爸爸，你對自己太...。」我不捨啦！就覺得說，喔，這個部分，很感動啦！然後這個時候，你說「很抱歉」，那我們又算什麼？

然後我女兒那時候居然跟我爸爸講了一句話，她說：「阿公，我很謝謝你，你是我的阿公，我很高興你是我的阿公，因為有你才有我。」那時候我就很感動，

好感恩，也欣慰女兒能如此貼心與肯定；我在情感的表達是怯懦的，然而女兒卻能這樣表達內心。

然後我們就跟他說：「爸爸，我們都會好好照顧媽媽，你放下，你就放下」，爸爸最放不下媽媽，所以那時候我們就一直跟他說：「爸爸，你就好好的，你可以放下，你就安心的走，我們也都長大了，我們都長大了」，...講完這些，他好像要說的話都講完了，他就輕鬆了，他就說：「好好好，我要好好睡一下！」。那天講完這些，他的臉色很輕鬆，之後就開始睡，然後星期天就一直睡了，真的睡很多，我們那時候不懂，不知道這個是臨終前的昏睡；大概星期一的時分，看護說爸爸晚上都睡不著，我問：「是不是痛？」看護說：「不會痛啊」。我要說的是：真的是感謝天主！聖神有在做工，因為我們有聽到肝癌的病患要走的時候是最辛苦的，但是我爸爸都沒有那些狀況。

爸爸往生的那天早上，我自己剛好事先有安排做心電圖，所以我到爸爸病房的時候還沒到十二點，是十點多，那天早上去的時候，我覺得怪怪的，房間的動線看護有調過，看護也有跟我講一些狀況，但我也不敢那麼直接的面對，其實裡頭有一些直覺啦，然後護士就說：「妳差不多要準備衣服喔，...有沒有妳爸爸想要看的人要趕快聯絡。」那時候我也沒想到說那麼快。

我以為說我已經準備好去面對爸爸的死亡...沒想到真的是，怎麼準備都沒有辦法。然後我弟弟還在跟我大小聲，我就很生氣，所以我就去外面；爸爸最後斷氣的時候是一點半，我沒有在他身邊，可是其他的人都在，所以，這部分我覺得好遺憾！可是現在我想想也沒有什麼遺憾，因為我如果在旁邊的話，我可能又是會想去安排：「ㄟ，你們不行做什麼」，那也不是我的心，我的心就是，最後我有跟爸爸道謝、道歉、道愛、道別的這個部分。

後來也很幸運有聯繫上一些朋友來幫爸爸助念，我跟他們非親非故，但是他們都來幫爸爸助念，唸了八個鐘頭，喔～爸爸你真的好有福報！感謝天主！

關於助念這件事，其實我要認罪，我要認什麼罪？因為我真的是有「分別心」，加上手足之間大家都帶著自己的無明、認知、觀念，所以在這個狀況下，我一直沒有辦法唸佛號，因為我覺得不是佛教徒，我是天主教徒，我不能唸佛，可是那時候我在掙扎，後來我說：「天主，因為是為了爸爸吶...」等於說我做了一個祈禱向祂報備，就開始唸，大家和在一起的聲音有共振、共鳴，因為我爸爸沒有兄弟姊妹，所以就是我們這些兒女來送他一程，放下自己的執念給他祝福，真的就是盡力啦！這樣子唸完之後，整個就是暖和啦！

那些來助念的人都跟爸爸素未謀面，後來我才感受到：原來我們都是「人」，天主才沒有在管說，你去信你的，我去信我的，用佛教的說法就是「貪嗔癡慢疑」，這些都是我們內在的分別與愚昧的擔心，那時候我跟天主說：「啊，主，天主，我要向你認罪，這是我的陰暗面、分別心」，我學到把這些東西交託。

（五）父後

父親過世後，我們每天就去醫院的地下室折蓮花，我覺得藉著這個機會，我們第二代，還有像第三代，像我的小孩，還有我弟弟跟妹妹的那些小孩很難得可以聚在一起這麼靠近，我覺得在折蓮花的過程中，我們在懷念，在談論說：啊～阿公怎樣怎樣，這樣子。我覺得這樣的過程蠻好的，讓彼此之間有更深的連結。

還有，我們家長期照顧媽媽跟爸爸的印尼外傭，她是回教徒，她的體質比較敏感，之前她在香港幫傭時，有一天她心很痛、很難過，後來才知道她的母親往生；外傭在我爸爸斷氣的前一晚有夢到爸爸，她起先還半信半疑，她說她那天晚

上聽到有人按門鈴，然後她去開門就看到我爸爸，爸爸穿了一身很體面的白色西裝跟外傭說：「謝謝妳」；外傭做這個夢起來的時候，她聞到爸爸的味道，她覺得：奇怪？爸爸不在，可是真的聞到爸爸的味道，所以不確定是幻是真；我在想也許爸爸冥冥之中已經接受他要早媽媽一步回天家的事實，並且用這個方式來跟外傭道謝、道別。

父親的告別式，我們的共識就是「簡單莊嚴」，不收白包；告別式會場放爸爸指定的音樂，播爸爸的一生，也因為爸爸的興趣是攝影，他生前拍了好多的照片，我們也把這些照片編輯起來播放，透過這樣來緬懷爸爸。結果告別式當天，我們請弟妹的一個親戚來幫忙，那個親戚不知道有準備毛巾要給來參加告別式的朋友，他就說：「因為不收白包，所以沒有毛巾」，結果爸爸告別式順利完成後，弟妹提及毛巾沒有發，當下我既生氣又錯愕，覺得怎麼都沒有來問一下，這樣的疏忽不僅失禮，也很遺憾無法向前來祭弔的親友表達感謝。其他的人也是覺得怎麼會這樣？但是沒辦法，都辦完了嘛；然後我弟弟就說：「習俗上是要怎麼處理，我會再去請教葬儀社的人」。我說：「這個事情，如果爸爸在的時候...」，妳看！我竟然抓住那個東西妳知道嗎？唉，我很生氣的是說：我怎麼不放過別人？其實我也不放過自己。

其實那時候大家的情緒都還沒過，雖然我們藉由一些外在的習俗來辦喪事，但是大家哀傷的心情都還在，那時候我說：「這樣的話，事後可不可以補？如果可以補，住址拿來，我再來處理」，我妹妹就很生氣說：「妳這樣子讓弟弟不好做人，而且呢，妳怎麼答應爸爸的？」喔！！我拿爸爸出來說，她也拿爸爸來壓我，原來我們都還在拿爸爸的想法來壓彼此，我妹妹她說：「妳怎麼答應爸爸？妳要到爸爸的靈前去跪！」我說：「好！要跪我們一起來跪！」結果我姊姊就突然衝過來推我說：「妳要怎樣？妳要怎樣？」那時候我真的覺得很孤單啦，很受傷（哽咽），

真的很孤單，很受傷，我難過的就是說前面都弄得很好，怎麼會漏了這個毛巾的事情，可是...想一想也都盡力了！這些不愉快，裡頭又是什麼東西？也許是透過這樣彼此一起悲傷流淚來走過喪父的哀傷吧。現在回來看這一段會覺得：原來成長是很痛的，在當下是很痛的，但事後來看是禮物耶！

（六）爸爸的告別式，我的六十大壽

爸爸是我們家身材最高大的，他為我們來說就是一棵大樹，所以他的死亡，我根本不太敢去想，對我來說，爸爸的死亡好像代表了一個部分，就是「要負責任」、「沒有人可以靠了」，因為以前如果碰到問題可能都以為這些問題可以耍賴，就是有一棵大樹可以賴，可是根本他已經那麼老了，坦白說，有很多的時候，老人他也想要有人可以靠。

爸爸告別式那天，剛好是我六十歲生日，我想說：「喔！今天我六十歲！」可是另一個很大的聲音說：「妳怎麼可以說這個？！妳爸爸今天告別式」。所以我只有在內心偷偷的說：「喔，天主，今天我六十歲，我六十歲，我六十歲，我很想慶祝，我很想慶祝，我很想慶祝」，能跟身邊的人一起慶祝多好。另外有一個聲音是：「我要長大，而且我必須長大」，就有這樣的聲音，事實上，常常自己也有長大的時候，也沒有看到、也沒有去肯定「有長大的我」啦！

爸爸走了，透過哀悼過程的整理，看到以前一直在期待爸爸來肯定，來認同，這些東西都可以放下了，在那個時候，突然間就是：「不是什麼『應該』長大，而是就在那一刻就是那樣子了！妳就長大了！」。

後來，我心裡頭的拉扯是：「到底我長大了？還是沒有？」我所有心裡的拉扯，沒有說出來的，我藉著每天早上在禱告當中跟天主說：「我不知道我到底是要...我

好不容易六十歲了，然後一直等說：喔，那我算是？我真的是要很感恩，很幸福，我六十歲，然後還爸爸媽媽都在，可是，天主啊，祢為什麼在這一天...要給我這樣子的，就是爸爸不在...」我沒有講很清楚啦，就是這樣的心，因為我也講不清楚，有一點跟天主小抱怨，那，天主祢也清楚啦！

後來我們都沒有夢到爸爸，爸爸過世後，我小弟還是一樣會帶我媽媽跟外傭去外面走走，有一次他們去某一個地方玩，外傭突然就有感應，就是感覺到爸爸也跟著他們一起在走，他在那個上面是說：「ㄟ，我有跟著你們在這裡喔～」。所以為我來說，我聽到這樣子的狀況，我覺得我會比較有力量、快活起來！而且我也相信這個部分，我真的相信這個部分，他還在，他在天上，而且他無所不在！他真的無所不在！

（七）允許與祝福

因為我一直都有在參加成長課程或工作坊，當爸爸往生的時候，我有參加臨終者家屬的工作坊，其實在那裡頭，一開始我很難去跟我的感覺接觸，就是說，可能有感受，可是我會看起來是很理智的樣子，但是隨著老師的帶領，我在跟亡者進行哀悼過程時，會讓我真的「沒有恐懼」！「愛裡沒有恐懼！」沒有一些...「痛！」，我覺得這一切都有聖神在做工。那是一種很難去描述的狀態，就是一片「」，祥和、安穩，什麼都「沒有」，好似我也融在「」中，「沒有」中緩緩升起很奇特的體驗；似乎可以隱約地知道有某個更大，更無邊、無界的時空。

有一次兩人一組的體驗裡頭，請對方代表我父親躺在那裡，讓我有機會再一次的跟爸爸講話，我覺得這樣的哀悼過程，為我來說，我喜歡耶，次數不限幾次我都很喜歡，就是跟他說我很自責、罪惡感的地方，自責啦！就是說，沒有達到他的期待；我也謝謝他，因為有他才有我，他給我生命，他是大的，我是小的；

還有一個部分是，我覺得那個「允許」，允許我，請你讓我可以走我自己的路，啊～這個部分原來我搯的那麼大的很沈重的部分。

還有！爸爸祝福我，喔，這個很重要喔！重要的是：「爸爸，我為我自己的生命，為我往後的路，我會負責任，然後呢，我會好好的活下來，雖然我跟你的價值觀、人生觀不一樣，不是你期待的樣子，爸爸你也祝福我。」這個部分給我的是一個正向的，而且哀悼過程後，我自己愈來愈安穩，我有能力去面對內在那個小小的我，常常不自覺地要做到讓爸爸沒有話說，但卻無法活出真實的自我，往往都是在扮演他人期待的「假面、角色」，現在的我不用討好，我可以用我自己的步調，我的時間、空間慢慢去體驗人生，然後用正向的心情面對生命。

有時候，我發現用這個方式去跟爸爸表達我要什麼，然後我希望他允許我祝福我的時候，我感覺到我們的心是靠在一起的，而不是只有在講「道理」，講道理碰不到心，我真的深深覺得，當我不是要去講道理的時候，別人丟出來的情緒，我可以承受得住，而且我反而有力量去聽對方、聽我自己。

哀悼過程讓我把爸爸的命運還給他，向他的命運鞠躬，「向他的命運鞠躬」為我來說真的是一輩子的功課；而且每一個人生命我都要敬重，把別人的命運還給他們，然後挑起自己生命的十字架，把屬於自己的責任承擔起來，這個「負責任」這一句話講得老生常談，什麼叫做「負責任」，真的是一輩子都在學習啦！

另外，在哀悼過程中，我才發現我們對於這些情緒都是不看的，壓抑的，因為沒有人教導這個部分。對爸爸的命運鞠躬，去臣服，也不是一次兩次那麼簡單，我參加了許多工作坊，看到別人的哀悼過程覺得 shock 而有所學習，但是回到自己身上也還是要去經歷與成長。

同時我也學習到：用天主的眼光看人，而不是用人的眼光批判人。因為我在批判自己，我沒有放過自己的時候，我就沒有辦法去向別人的命運鞠躬、敬重別人的生命。因為以前都是被爸爸要求事情要做的十全十美，那個部分我自己辛苦，當我要求別人，其他的人也辛苦，這是我們家的習氣；當我透過哀悼過程中的「允許」之後，我真的就是有力量，而不是像小時候那樣期待爸爸來瞭解我的心意，來看到我、認可我，透過這樣的哀悼過程，我也給自己一個更大的空間，我不再期待別人來認同我，而是可以接納自己，也接納別人，我才發現說，原來我有那麼樣霸道任性要求別人的地方，這個部分我「認」回來了之後，也就知道哪些是屬於我的，哪些是屬於爸爸的命運，要透過幾次哀悼過程來梳理。

現在，我覺得過不去的時候，我會在禱告當中，或是自己在家裡做這樣的哀悼過程，就是「白牆法」（請見附件一），面對白牆，模擬爸爸在我心中，我跟他講話，偶而我會去跪拜啊，然後我很傷心、很難過就哭喔，把那些自責、罪惡等的話也都會說出來。然後在父親的背後看到他的父母，就是阿公跟阿嬤，向他們的命運鞠躬，之後轉身往前走，每一次在那裡的時候，都是痛哭流涕，因為原來潛意識裡頭有憤怒啦！透過這樣一次又一次洗滌、疏通，與抒解，一次一次的用天主祂被釘十字架，祂的血、祂的肉來潔淨我們。

我覺得這個跪拜、起來，然後轉身對我來說，尤其是那個轉身，我自己在做的時候，常常是很難做到的，我後來在想說，我就是需要這個轉向，前面的大禮拜或是鞠躬我是需要更多更多的臣服；而轉身的動作，我覺得現階段我的生命到哪裡，我也只能做到哪裡，後來我發現自己慢慢可以做到，就是哭完之後，真的整個人大清理，雖然哭成青蛙眼，但是臉色就輕鬆了，所以那個轉向我是後來慢慢可以做到的；我覺得很神奇喔，在哀悼過程中，只要鞠躬或是大禮拜的動作擺出來，整個情緒就上來了，哭啊，就是內在很深很深的罪咎感或是委屈什麼的那

些無法看見、說也說不清楚的情緒都可以表達了，自責、罪惡或委屈卻沒有辦法說出來是最苦的，人苦就是苦在連自責都沒辦法說出口，是這個在苦的，或是自己在自責、批判自己都不知道；或是說我看見了，但我的生命也都是被自責佔據，我只會自責，連說都說不出口，別人也看不見這個苦，能夠表達出來這些內在的情緒就好了啊，被看到了、曝光了之後就可以不再內耗了。我覺得我們的罪惡感跟自責是會消耗掉很多生命的能量、侵蝕人心，太沈重了！透過大禮拜的動作這些情緒釋放出來、被看見與允許，然後可以帶著祝福轉身往前走是很重要的。

「轉向」為我來說就是：我允許我自己。以前是請爸爸允許我可以走我自己的生命；事實上沒有人在阻擋我走自己的生命，是我阻擋我自己的生命，因為我內在、潛意識裡頭我不想為自己的生命負責任，我覺得我是要一步一步的到達這個狀態，世事有時啊。

愈碰愈深的時候才發現還有很多東西在裡面，所以我覺得這方面我需要透過這樣的哀悼過程，讓自己愈來愈穩啦！不然只要好像別人有情緒，還是對方說：「妳...怎麼樣」的時候，我就覺得我錯了，開始慌，或者是抗拒、悶壓、不服。

透過哀悼過程看到爸爸的挑剔、不滿意裡頭其實有他很深的愛！把爸爸交託給天主的同時，我也可以轉身去過我的人生，好好活著紀念他，學著放下要求完美、做不好就鞭打自己，或是鞭打別人；因為當我在 complain 爸爸的時候，我沒有原諒他，也沒有為我自己負責，我已經.已經.已經.已經長大了，我已經這麼大了，我一直在說那些抱怨的時候，我就「抓著過去在活現在」，我的信仰說寬恕，所以我也要原諒爸爸，否則我等於是在氣爸爸嘛！不放過爸爸，也沒有放過自己，我一直停留在不愉快、受傷的感覺裡頭，我就沒有活出自己，才發現原來爸爸對我

嚴苛，但我對爸爸也嚴苛；我在爸爸身上，在人的身上要求他像天父，但我們畢竟是人，人就是有軟弱的，有些人的軟弱是用剛硬來表達。

把爸爸交託到天主的懷裡，為我來說，我愈來愈確切瞭解的是天主的愛。現在，當我沒有力量，我也容許自己可以在那個當下沒有力量去看媽媽；我以前都會想說今天「應該」要來做什麼，「應該」要來看媽媽，「應該」要來陪爸爸，可是當我這樣的時候，是用「自我」的層次去的時候，其實我常常很累，真的是好累，然後之「怨」啊！之孤單喔！之痛恨喔！「痛恨」我是習慣壓抑的，然後，慢慢的在信仰當中，有修女的陪伴，她也跟我講：「妳可以的！妳沒有力量的時候，妳要允許妳沒有力量」，以前就好像「我很行」，或是去當「拯救者」，其實都沒有故意要這樣的，真的是累死了啊！弄了老半天還要被吼出去，是很痛的！

允許自己軟弱，允許自己「不知道」、「不懂」，因為壓力最大的是來自爸爸說：「妳以後去社會要怎麼跟別人『站起』（閩南語發音）？」就是妳要怎麼「立足在社會」啦！「頂天立地」啦！我想起來了，「頂天立地」是我的信念，是從小（笑）爸爸（笑）就要我頂天立地，因為他一出生就要頂天立地了，所以也看到爸爸的辛苦。

（八）傾聽內在

經歷爸爸的死，以及透過哀悼過程與父親道別，還有天主透過聖經的話語，讓我重新去思考接下來是不是還是要用原先的模式過活，就是好像都很急很急，像我走路很急，好像急著要去完成、成就什麼，可是終究是死亡啊！我現在真的要好好地傾聽內在，我的內在是不是跟自己合一了？還有我們常常說的陰影、陰暗的東西是不是也都看到了？透過這樣的自我整合，之後要快要慢都是我自己可以選擇的；我也發現不是「我」在決定什麼，而是冥冥之中，有一個力量，當然

我還是會用我們的意識、努力，可是成就的事情不是「我」，而是天上的父，一切都是祢在安排的。我也在體會的是：除了肉體的死亡，包括這些小我各個部分陰暗面的死亡都是，這個東西我也還在修；我現在發現說，真的，他是我爸爸，然後我是他女兒。

我也體認到我們這一生來到人世間就是要藉著各種關係來找回原本就是依天主肖像所造的本來樣貌。

我以為這些東西我好像都知道了，不用去講了，自己知道就可以放了，怎麼講起來又這麼冗長，對對對對，我知道，對，我知道，有一個聲音，我又在不滿，又在自我批判啦！就好像爸爸還是坐在這邊挑剔我。難怪我現在比較懂我爸爸跟我講：「喔～我跟妳講話很痛苦耶！」哈哈哈哈哈，爸爸～（研究參與者叫喚著爸爸，就好像爸爸在旁邊一樣）。

第二節 竹の林的故事

一、訪談印象

訪談一開始，就立刻感受到男性與女性在語言表達上的差異，雖然說只有一位男性不能代表大部分男性的狀態，但是從竹の林一開口就悠悠地從曾祖父開始說起，說時代的故事、家族歷史的脈絡，讓訪談者馬上感受到跟其他女性研究參與者的不同。過程中發現竹の林也處在一個邊說邊整理的過程，從一開始的「不知道，我就是覺得爸爸不公平」，到後來他說：「爸爸真的是打到我會恨他」，隨著訪談的進行，聽到竹の林說這些故事，讓我也參與著竹の林省思過程。

竹の林在訪談一開始的第四十二秒就提到：「我跟我爸一樣啲，我們都是排老二」，敘說的過程中不斷地聽到他對爸爸的認同與忠誠，也因為這個忠誠讓他既想

和父親一樣（考上一中圓父親的夢、去美國、軍職…等），又害怕跟父親一樣（生病），其中「考上一中」分別在訪談過程中的第二分鐘、第十四分鐘、第四十分鐘反覆出現，我看到一個孩子對父親與家族的愛與掙扎（想走走不遠），是我印象最深刻的。

研究者刻意的保留每一位研究參與者的口語表達形式，以竹の林的故事來說，原來受訪時的沈默，以及在同一段裡頭敘說的邏輯跳躍的部分，有在不影響閱讀順暢性下保留，但太過口語的部分有進行修改，以讓讀者閱讀起來是輕鬆的，這樣的保留旨在呈現男性悲傷敘說的樣貌。

在研究訪談進行的第二十六分鐘，竹の林娓娓道出他曾經失去一個孩子時，我是故做鎮定的，因為，我沒有想到他竟願意告訴我這個歷程，因為墮胎是被剝奪的悲傷，常常是不能說的秘密，所以我一時之間有點無法反應，加上當初訪談是設定在探討竹の林與過世父親的關係，所以我當下也沒有多問，甚至在第一次給竹の林他的故事時，我刻意的沒有置放這個故事，我的心只是想保護研究參與者，沒想到故事協商定稿的訪談時，他卻表示這個部分可以放，因為許多人都有人工流產的經歷，他希望分享自己的故事，提醒大家這個是重要的，所以，感謝竹の林的菩薩心，他希望所有閱讀到他故事的人，如果有類似經驗，是可以得到提醒的。

竹の林投入的情感算是多的，雖然的確是相當內斂，也少有情緒的波動，但是有紅了眼眶，我十二萬分感謝竹の林的信任與開放，願意分享這些動人的經驗，包括這個男人與他生命中的第一個男人的關係，以及他與自己的孩子的關係，在他的故事裡，我看到傳承與敬重，看到矛盾的認同與害怕相同的掙扎，像爸爸的清白感與和爸爸不一樣的罪惡感，被忠誠牽繫著。

面對喪父的悲傷、母親的衰老、夫妻關係的瓶頸、工作的挫折，一個中年男子會做什麼選擇去找到中年危機的出路？竹の林從這些悲傷與失落中成長，我是無盡的佩服的，這一條路要選擇逃避，不論是靈性逃避或是逃避到另一個溫柔鄉懷裡，在脆弱、陰暗的人性面有時是很容易犯下「全天下男人都會犯的錯」，穿越這可怕無情的力量，站在墮落天使面前，竹の林卻看到了光明使者，獲得新生。

論文協商定稿的訪談，我跟第一次訪談時一樣到了竹の林的家中，這次是晚餐時間，一家人看著「灌籃高手」的卡通，孩子坐在爸爸身上或黏在爸爸的身邊討論著劇情，太太也在附近與先生、孩子一言一句的來往，透過卡通分享著生活的知識、生命的態度，我好羨慕，我相信竹の林的父親天上有靈，看到自己的後代一定是很欣慰的。

二、竹の林的故事

（一）我不知道爸爸心裡怎麼想的

我的曾祖父是「文秀才」，他是養子，他是養父手足的小孩；我的祖父也是養子，我們家連續兩代都是養子，祖父是彰化的孤兒，所以他的爸媽是誰我們也不知道，他算是有讀到一些書，那時候他們家境很不錯，所以我祖父娶我祖母時，真的是用「好幾牛車」的嫁妝把她娶回臺中龍井，我祖母是臺中大肚鄉的美女。

「二二八事件」的時候，因為阿公處理的好，所以沒有出事，不然一定會遭遇白色恐怖，因為他是本省籍的，那時候生活很辛苦，再加上政府在五〇年代實施「耕者有其田」、「三七五減租」，所以整個家庭的經濟就衰退下來。

我爸爸是手足中的第二個男生，我跟我爸一樣，我們都是手足中的第二個男生，我爸的上面還有一個哥哥，哥哥讀書讀得沒有他高。我爸初中就考上臺中一

中了，但是因為那時候家裡小孩子多，沒錢讓他去讀臺中一中；後來他又考上高農，也因為沒有錢而不能讀；最後他才去讀大甲農校，能讀大甲農校是他日本老師說服我阿公才給我爸爸去讀的。他們那時候整個海線，考上臺中一中的只有他一個人；他考到高農的時候，那時候叫臺中農校，也是只有兩個人考上，他是其中一個，他非常優秀，可是因為沒錢就沒辦法讀，是最後才去念大甲農校。

我是不知道他的情形，後來他差一點點要去當軍人，要送到南洋去打戰，但是在高雄他們要搭船的時候，前一批的船剛離港就被打沈，所以他們延後一個禮拜出海，在延後的一個禮拜中間，日本投降了，那是一九四五年，第二次世界大戰結束，所以他才沒有到南洋去。

是剛好那個因緣，所以他就沒有出去打戰，可是我不知道他心裡怎麼想的？怎麼會又去了大陸？因為後來黃埔軍校到臺灣招生，他就跟著一批臺灣人去大陸讀黃埔軍校，他們那時是在成都，一直到大陸淪陷前，由於他們是本省籍的，所以就先被送回來，他是從重慶到桂林，到桂林的時候重慶就淪陷了，後來又到廣州，到廣州的時候桂林又淪陷了，他們還沒有回到高雄的時候，大陸就整個淪陷。

後來我爸可能為了家裡的經濟著想，所以中日斷交的時候，我爸就被老蔣找去工作，因為日本那時候一定要臺灣籍的，所以才找到我爸，然後我爸就被送去日本了，可能去日本工作，錢會比較多，這樣家裡的生活會比較好過，可是我不知道他那段期間在那裡是什麼樣的狀況？因為，講好聽一點，如果我們有建交他是駐日武官；可是，如果沒有邦交關係的話，他就有點像間諜，在日本時代若被抓到是會被砍頭的，是很嚴重的，所以我不知道那幾年他怎麼過的？一直到老蔣過世後兩個月，他才被調回來，調回來後，又因為一些派系的狀況，那時候還是以外省勢力為主，所以軍旅生涯就不是很順利。

我一開始提到，我曾祖父是「文秀才」，而我外曾祖父那邊是「武舉人」，我想，也許是這樣的認同，所以我爸那時候才去當軍人吧？

（二）認同與忠誠

因為我爸是軍人，所以我們從小是住在眷村裡面，我爸是比較嚴，他受日本教育，也讀到高中，只是，可能那時候家境沒有那麼好吧，雖然我們家後來幾乎是那地區的首富。

我那時候有個身份認同的問題就是：我一直以為我是外省人。因為我住眷村，我爸媽跟我們講都說國語，因為那時候推行國語，而我爸媽自己都講日語，所以小時候我不管去祖父或外祖父哪裡，我就會覺得很奇怪，這些都是我的親戚，可是他們講得話我都聽不懂，我講得話他們也聽不懂，因為他們都說台語。

我小時候就一直認為我是外省人，我的朋友也都是外省籍的，一直到考高中的時候我才發現：哇？我竟然是...臺灣籍的。因為我們考高中的時候一定要辦身份證，所以我一看才知道原來我是臺灣人，我同學他們連新疆、蒙古都猜了，就是沒猜到我是臺灣人。

回到我跟爸爸的關係，因為我爸是軍人，所以他很少在家，在我小時候的印象中，我知道我有因為買東西貪吃多花了五毛錢，他會在客廳把我吊起來打，因為日本時代，如果偷錢或是幹嘛是會跺腳指頭的。

我在我們家忠誠度很高，我哥哥姊姊他們都還有出去工作或什麼的，而我幾乎是到了高中開始才比較不常待在家，可是出去還是在家的附近就對了，嘖～就是想離家又走不遠的忠誠。

可是有很多好的印象就是我爸他會帶我出去玩，會做一些東西給我，...印象很模糊。

我爸是很嚴格的，也會打人，所以那時候，我爸如果說不行去做的，我們一定不會去做，所以我不會去碰菸、不會去賭博，不會去做些有的沒的事情，年輕的時候同學還問我說：「要不要出錢幫我去做壞事？」呵呵，包括我那時候當兵，我們當八十六天嘛，退伍他們說抽菸，我也覺得沒有必要抽菸。

我高中的時候，我爸爸退役，他退下來是被強迫退，說他升不了，可是他退下來以後精神就不太好，就是有一點點...我不知道...

後來過了好幾年之後，有一個親戚是情報人員，他的爸爸是將軍，他說他爸爸告訴他：「你能撐得到將軍嗎？你如果撐不到將軍就退伍，他們一定會幫你打針，打針之後會讓你的精神沒辦法集中，這樣子人家才不會相信你所講的，因為你知道的東西太多了。」所以我爸退下來之後精神的狀況就不是很穩定，有時候好像蠻正常的，有時候狀態又不太好，後來才知道可能是有被打針了。

我爸黃埔軍校的好朋友一直認為，如果老蔣不死，我爸爸回來就升將軍了，已經缺都有了，但是職缺被壓掉了，後來是爸爸的朋友快往生前，才跟我媽媽說：對不起我爸爸，他把他的將軍職缺壓掉了。

我爸退下來沒多久就變成精神不太好，而我哥哥是本來就有狀況，我哥哥應該算...在我來講他等於是農業社會的人，他有點像是我們現在講的「宅男」，他的狀況就是：「我只是做我的，我也不去影響別人」，因為他是我們手足中的老大，早期只要他去工作，我媽媽都會託人照顧哥哥，但後來我哥哥就完全不出去工作了，都待在家。我哥哥現在在安養院，我覺得他就是自給自足，他也會種蘭花。

我哥哥跟我爸爸都比我高十公分，我爸體格很好，是海軍陸戰隊的，所以我小時候都一直在想：「我是不是我們家的人？」因為我比較矮，同時，可能我內在也害怕跟他們一樣吧！

我國三那時候有到臺中的「信義會」，那陣子都有跑教會，那時候有一點～迷惘吧，看到爸爸跟哥哥這樣子有精神方面的狀況。民國六十幾年，差不多我高一的時候，每天看到爸爸這樣子，有時候真的也不太想回家，可能是怕見到他吧！然後高二、高三就有一點點不知道自己在做什麼，有一點點困惑，其實上了高中以後，就一直想往外面逃，想逃離這個家。

我爸生病的那一陣子，就是精神不好那一陣子，我有時候甚至會希望說：「他要不要早一點死掉？對他或許是好一點」。

我後來才發現我考上一中後，大概過了二十年，有一次我爸突然跟我講，他很高興我考上一中，可是已經多久了？民國六十幾年到八十幾年，大概二十年有，大概也是圓他的夢吧，因為他以前考上，卻因為經濟狀況沒有辦法去讀一中。

本來我高中畢業是想去考軍校，大概是不想看到我爸吧！同時，我也不想和爸爸一樣當軍人，但是我愈排斥掉的東西，反而愈會花能量在上面，結果我雖然沒有去讀軍校，可是我大學畢業以後還是去簽國防役，所以我還是在軍中待了七年，而且是在研發單位，設計戰機，雖然沒有去軍中，可是還是比照軍職；所以好像很多東西我爸沒有弄得，我都把他圓掉了，像是讀臺中一中，還有在軍中工作等；可是問題就是，做一做就會一直想走自己的路就對了。後來我就離職了，雖然那份工作薪水很高，我民國七十幾年的薪水比我現在都還高，所以我那時候離開，有人就說我是瘋子嘛，後來就出來教書，在臺中某大學。

我在國防役的時候，還有在臺中教書的時候，其實我也會怕，因為我哥哥也生病，他都在家裡面，我爸要去拿藥，或是要做什麼都是我載他去的，我那時候雖然學歷夠高，但還是會擔心自己會不會跟他們一樣生病？所以我有去問身心醫學科的醫師，他是說：「沒有人說你父母親有，你就一定有，那個都是統計資料，重點是你自己的生活安排。」所以我後來去當志工可能也有影響。

我是覺得我不會跟爸爸哥哥一樣，但人家介紹認識女朋友，一知道我們家的情形就全部沒有了，我本來已經放棄結婚了，想說就好好工作，退休就當志工，過世了就捐出去做大體老師就好了。後來有人介紹我太太，然後我跟她說我們家的情形，她可以接受，所以我們就共結連理，不然我媽媽本來還擔心我出家。

從剛開始接觸宗教團體，到後來結婚，重心都在老婆、小孩；我覺得，離開西部來到東部，或許也是想逃離那個家。

本來那時候要接我爸爸過來，因為我們眷村要拆掉，我想把他接過來好了，東部房子比較便宜，沒想到就在找房子的過程中，我爸過世了，本來要把我哥一起接過來，結果哥哥也沒接過來，就把他送到安養院去了，那時候只有我媽過來，我媽媽後來記憶力也就不好了。

（三）爸是不是又睡著了？

其實我爸最後走的時候是很安詳的，早上起來我媽問他說：「要不要吃早點？」我爸說：「好」，我媽去幫他買豆漿回來，我爸已經坐在椅子上走了，送到醫院的時候，醫生說：「還沒有到醫院前就已經往生了」，實際上他坐在那裡就已經走了，是很好走的，算是壽終正寢，沒有什麼痛苦。

我爸過世那時候，我沒想那麼多，會怕，我在旁邊助念的時候，我有時候在想：「爸是不是又睡著了？」因為我坐在我爸的頭旁邊，發現蒼蠅一直跑到他鼻孔裡面，跑進去又跑出來，知道他真的走了，還想說他會不會打噴嚏？（沈默十四秒）對啊，因為我們太小了，我跟我妹都比較小，我爸整個開始退下來，變成精神不集中的時候是在我國三，隔年我就考上一中，他都沒有感覺。他過了二十幾年後才跟我講說：他很高興我能考上一中。

我看到蒼蠅跑進去又出來，我知道他死了，當我那個念頭跑出來---他死了；當我講「死了」，我也宣判自己死了，肉體在，心靈不在了，像是行屍走肉，就是跟隨爸爸走掉了，我的靈也死掉了，所以我一直不想去碰那個點，對很多事情就選擇性的遺忘了，眉心輪不開，封印了起來；這是跟隨的問題，所以就是要去面對這個結，找到這個結，然後解開。如果自己打了太多的結，一定是從外面的結解到裡面的結，不可能一刀兩斷把線砍斷，你砍斷的話，可能把很多東西都砍掉了；源頭砍掉，除非是高僧大德啦！

爸爸往生的時候，我已經四十三歲了，因為爸爸過世之前那陣子我媽常常動不動就打電話來跟我們講說我爸要死，所以其實會很怕接到她的電話，當她那一天打來，我們還以為她又再跟我們鬧，我們就先請媽媽跟我妹把爸爸送去醫院，後來才知道爸爸真的走了，喪事辦完了以後，我爸是用火化送回宗祠。

我們有在承天禪寺做七，每個禮拜去做七，做了一個半月，我覺得：哇～氣氛好棒喔！因為聲音很宏亮。我會感覺說：「我爸是不是已經有來過？然後走了？」唸佛的時候，有一陣子就哭掉了，因為會覺得他也有來到道場聽聞佛法。

（四）走向父親的經驗

我開始接觸到哀悼過程是因為我與太太有小孩子拿掉了。其實我姊往生，我那時候一直跟我姊講：「如果有因緣，我希望妳可以再到我們家來」，因為我媽媽那時候開始生病，所以太太也會怕，我一直希望還有一個女兒，我也沒想到本來有，但是因為我太太那一陣子非常的不安，後來我就陪她去拿掉，小孩子一拿，再加上我那時候工作上也不太順利，所以心情真的很難過，就覺得也該是靜下來的時候了，我才有機會參加一些工作坊，慢慢去認識一些東西，也跟太太重新開始，這個就是怎麼接觸到哀悼過程的。

這幾年參加了幾次哀悼過程，我發現我的感覺沒有像其他人那麼靈敏，我不知道我是鈍？還是笨？還是太老實？雖然腦子裡面有一些想法，但是不確定那是我意識的想法？還是潛意識的感受？有人是說第一念的直覺通常就是來是潛意識、靈魂，那一瞬間的感知通常就是，那一瞬間過後再繼續想的就是腦袋的作用。

在哀悼過程中有進行跟爸爸再連結的部分，就真的...最後...爬的...走的，反正就是走不過去，無法走向他，我不知道在怨，自己在怨什麼，會覺得他不公平還是什麼？要走向父親的時候，我真的走了快三個小時。我那時候也不知道我心裡在想什麼，我就是覺得：「為什麼？不公平～你們都...，為什麼？...」，我也不知道我自己在做什麼？我只覺得不想走向父親啊，雖然大概不到兩公尺的距離，（沈默五秒）對啊，我也不知道我為什麼會這樣？可是後來慢慢懂，連著一直參加了工作坊參加了幾梯次，還有一些晚上的讀書會團體之後，後來發現就沒有問題了，都可以走過去了，後來我發現我在工作上也變得看比較開了，很多事情就「看著」嘛；那時候工作的不如意，可能也是我釋放出的心念，也才開始接觸到哀悼過程。

有一陣子我一直有一個感覺，是不是有些東西被我封印掉了？就像某些地方的電流弄掉，是封這一世的？還是前幾世的？不知道，因為每次會覺得...或許這就是我不太想再去碰的原因。我的眉心輪，就是眉心、第三眼是整個卡住的，眉心就是神性、靈光，我覺得我有一些不想看到的東西，就把它鎖在這裡面。

走向父親的經驗，走了三個小時，其實我的「意識」是：「我『知道』要走向父親」，我不是不知道，可是我不知道怎麼做？我不知道怎麼走向父親？我很怕我在做的又是我腦袋在想的，就是我用理智分析告訴自己「應該」走向父親；說真的，我要做我就做就好啦，我就走過去就好啦。所以那時候有一陣子很怕面對，可是我知道一定要過去，但我就是不敢，我就是不想走向父親，我是覺得有些東西要做，可是我不知道那是真的靈光一現的第六感，還是又是腦袋在作用？

「靈光一現」的走過去跟「腦袋」的走過去，差別就是，「腦袋」的就是我用我的想法去分析出來的，「靈光」就像是潛意識的第六感，我那時候也想：「就走過去就好啦！」可是心裡的感覺就是：「為什麼你那麼不公平？為什麼要我走過去？」對啊，我也不知道不公平什麼，我就是不知道，我講不出為什麼不公平。

走向父親的經驗對我來說，我走了幾次，助人者都叫我不要承擔那麼多，叫我做自己就好，但我只是覺得父母很辛苦而已啊，我一看到我就會想：對啊，我看到媽媽一直跟著爸爸，媽媽就是那樣，就是這樣沒錯啊，我也想這樣跟著他們啊，看見他們人生的軌跡、生活的辛苦，我也想跟著，我也想幫忙承擔啊；但是，我也想做自己啊，可是怎麼做？其實我也想走過去啊，可是我知道卻做不到。

爸爸走了之後，看到媽媽現在的衰老，以前她就是一直在守著我爸爸而已，所以她會很多的怨（沈默七秒）...不知道，他們都叫我做自己，我不知道要怎麼做自己？他們都叫我放下，我要怎麼放下？什麼叫放下？然後呢？要放下什麼？

你說我很理智或很鈍都好，理智是針對科學來講，但在身心靈療癒上，我是很鈍的，看別人的哀悼過程我有很多靈光一現，看自己的，我就一直弄不清楚是頭腦還是靈光一現？是意識還是潛意識？所以當他們說：「向前走一步」，我就想：我在這邊坐的也好好的啊，我向前一步幹嘛？有的時候會覺得頭有點痛。

在哀悼過程中跟父親再連結的經驗就是，我一開始看到代表我父親的人的時候，我一看到那個動作，我覺得是我爸爸耶，事實上是有連結到，我是覺得，就是爸爸那個樣子沒錯啊！可是就是走不過去，我那時候身體的感覺，我還甚至用爬的，我好像有哭。

現在一下就能走過去了，以前是真的走不過去的，「走不過去」是因為我就是覺得不公平，不會做，而且當代表爸爸的人走遠我，我也覺得沒什麼啊！我差不多是參加快一年的時候，我才可以走向父親，不然以前還走了兩、三個小時，這些對爸爸的感受，我不可能封印，我封印還是會出現，封印就是我卡住的地方。

我覺得哀悼過程的幫助是在那個場域會看到一些現象，我自己的現象，看到自己走不過去，我不是走不，我...可能我真的走不過去啦！我在兩、三個小時的時間裡面，就只有兩個念頭：第一個，為什麼？不公平，我那時候跑出來的念頭是：「不公平」，第二個就是：「我要怎麼做？」，我不知道怎麼做。

我是覺得哀悼過程可以看到一些現象，那些現象或許已經遺忘掉了，或者像我講的封印掉了，呵呵，那些東西...其實有些時候，真的要把它重新回味，就是倒帶好好地去看那時候的人、事、時、地，後來就慢慢覺得那其實是沒有什麼的，可能是那時候的某個想法把自己卡住了，而哀悼過程就是給我看到那個現象，最主要的還是回到現實的時候，我可不可以真的去面對現在的人生處境，這才真的是考驗的開始，譬如說面對我的生活、工作，以及母親的病老。

很多東西就是要面對啦，哀悼過程就是讓我去面對；我有時候參與別人的哀悼過程，覺得這療癒了別人、也療癒了自己，我會發現，原來每個人都有他的生命故事，慢慢地就發現一些共同的東西，慢慢慢慢我也知道怎麼去面對。所以真的很感謝那個「看到」，對事情會看得比較開，因為人生就是這樣而已嘛。

(五) 父親的愛一直都在我身上，也往下傳到我孩子身上了

或許是那一次與父親連結上了，就覺得他一直在嘛，其實他就一直在啊！我們一半是爸爸，一半是媽媽來的，所以實際上他們有一些東西還是在我們裡面嘛，就接受就好了嘛，不管他好的、壞的都接受就好啦！我發現我現在比較能接受。

後來有用「白牆鞠躬法」(請見附件一)，就是冥想前面有爸爸這樣子，我會心裡跟爸爸說話，我覺得在心裡講也一樣，反正我真的做到就好。我會跟我爸爸講：「我敬重你的選擇，我也感謝你跟媽媽生了我，我會把你們的愛帶在身上發光發熱，或者是帶到我的孩子身上。」對啊，一想到就這樣說，以前就是...有點...不太敢去想，還會有點...遺忘掉的樣子，現在就是想到了就會感謝他們了。

現在走得過去，這個轉變是「接受」～從「不公平」到「接受」，還有對很多事情就會看得比較淡，可能看得更清楚吧，就像工作的一些事。接受後的轉變就是，我覺得其實接受父母就接受自己了嘛，可是還是一個生命的過程，我有時候還會想逃，有時候會躲，我不知道我在躲什麼，可能有一些事情解決了，可是還有一些東西還在。

我覺得自己有改變啦！對事情的看法，對人際相處與工作上的積極度都有改變，我也開始思考：我是不是有封印了一些東西？可是慢慢地，這些被封印的東西有在打開，我是不是需要閉關了？好好靜下來整理一下這麼多的事件跟變化。

參與過哀悼過程後，我覺得我生活上跟工作上，還有生理健康上有改進，有改變與不同，可是你要我講是哪裡的，我比較不知道耶，就是有感覺到一些改變，包括處理事情也會比較積極一點，當然還會有一些障礙啦，可是，至少，我真的開始為自己的生活做一些事，像是我做別人的頭，而有一些法律上的事情，至少開始動了，有去找法律諮詢，不然已經十年了都擱在那裡。

(六) 解除封印，找回內在小孩

跟自己的關係這部分，我是覺得自己好像疏離自己太久了！我好像把我的內在小孩，嘖，慢慢找回來啦～好像把一些事情忘了，就是封印起來了，所以我是覺得有些東西應該慢慢解開，只是要解什麼？或許這個內在小孩也是要解的其中一個，因為可能以前有發現了一些痛苦的事情，或是不想去面對的事情就封掉了，那現在覺得那些並不是不好的東西...那是為了要讓你看到更大的愛，或看到更好的事情，只是因為我們想到的都是不好的，所以就把它關掉了。

只是我現在一直不知道那些東西。我到底關掉了什麼？可能就是慢慢的你就會一個一個開了一樣，或許開了以後，跟人家聊才知道，可能那個就是你把它封掉的東西，我發覺我對別人會比較敏感，可是對自己好鈍喔，不知道是真的鈍，還是我故意把它忽略掉？

(七) 位置對了，自然什麼事情就沒有問題了

爸爸的死亡，然後經歷這些哀悼過程，我與媽媽的關係也有改變，因為每天要面對她的老化跟疾病，以前常常很怕自己把持不住，會有情緒；但是現在就還好了，我有時候也會跟媽媽開開玩笑，現在可以比較輕鬆的面對她。

其實我媽媽從小就很愛我，都會藏東西給我吃，因為我是男生，這就是我姐姐常常會吃醋的，那我爸爸是一視同仁，但是我爸只會打男生不會打女生，可是我媽媽是...她真的對男生比較好，我說我是 ube (備胎)，所以哥哥出去玩我都不能出去玩，就是如果一個人走了，另外還有一個...有後，所以後來我生了小孩子回去臺中的時候，親戚就說：「二伯有後了」，我爸排老二嘛，那有後了，後來我才知道，我們的宗祠是只有男生才可以入宗祠。

其實走向了爸爸跟媽媽，我的位置對了，自然什麼事情就沒有問題了，所以對小孩的管教也會比較合理適當，我有時候也在想，也會跟老婆聊，不要等小孩出狀況了才去做些什麼來彌補，而是要先從自身開始，因為自己的療癒才能給孩子空間，這才是真的讓他們有自己的空間，不然孩子的很多事情，不只他們的考試，我真的有時候會發現我會像我老爸一樣，我就會想說：老爸那時候只是處理的方式不一樣，但那時候打得我真的會恨他就對了，雖然我知道他是對的，但是我真的會覺得：「為.什麼？不.公.平！」不知道，就這樣，可能就是因為這樣，我就覺得我已經很乖、很好啦、很聽話了啊，對啊，就是這樣；如果我自己再不改，我們家孩子就常常會說：「不公平！」，呵呵，我也不知道，我從來沒跟他說過我對爸爸的感受，但是他居然跟我有一樣的感覺：「不公平」。

我很感謝我的孩子，我孩子會說：「爸爸，我們下一次如果回臺中，可以去宗祠跟阿公上香」，不然有時候真的會有點疏離感，有時候看到孩子就覺得：老爸一些東西不管在我身上、在我小孩子身上也有。我有時候也會在心裡講，或是真的說出來，我常常跟孩子說：「你是獨一無二的啊，爸爸允許你跟爸爸有不一樣的命運。」

剛開始是覺得有點遺憾啦！本來那時候要接過來好好照顧嘛，就是想接爸爸、媽媽，還有哥哥過來，可是我那時候也會怕，因為他們的情形是這個樣子，那...就是沒有好好的跟他告別啦，因為我也把他真的遺忘好久了，其實應該是心裡裡面遺忘掉他，外在表現還是正常的孝順啊，帶他去看醫生或是去那裡都還是有，現在才慢慢發現，其實他走得也蠻安詳的，應該算是壽終正寢，後來想想對他也好啦，他這一生的經驗是要給我們學習的，其實我們家經歷最多的是他，他到過中國大陸跟日本；我也因為軍中的工作去過美國一年，後來也去過日本，但是還沒去過中國大陸。然後他在那個年代，他是本省籍第二大、第二高的武官，看他這樣子自己求學，一路上的生命歷程，真的也是很令我敬重的。另外，我也記得祖父過世時，我們有一筆錢，我爸不願意去拿，這個也是他留給我們很好的風範，所以很多事情我就不太會去爭。他這樣子去經歷了很多，從那麼高位退下來，然後生病，反正就是生老病死嘛，這樣示現了他的一生，其實你接受了他，走向了他，就發現那些愛還在嘛，在自己身上，也往下傳到我的孩子身上了。

第三節 橙花的故事

一、訪談印象

我與橙花是在讀書會認識的，但是沒有很熟識，在尋找研究參與者的過程中，透過友人的引薦才知道說橙花有先生早逝的生命經歷，我非常感恩橙花願意接受這個訪談，橙花表示之前曾接受過碩士論文訪談，主題是有關單親媽媽，所以她對於接受訪談是有經驗的。橙花的故事讓我在訪談時，打逐字稿時，以及後續多次閱讀文本時均哭到久久不能自己，那種強烈依附斷裂之痛啊，就可以理解為什麼壓力事件第一名是喪偶。

也因為故事如此扣人心弦，我從原本將近三萬五千字的訪談逐字稿中，取捨到最後依然有將近一萬五千字的故事，因為一些朋友看過後都沒有在篇幅上有疑義，而都是回應我他們的淚水，因此，我就帶著一點對於篇幅較大的不安，想要完整的呈現這喪夫後十幾年的錐心之痛與愛的故事。

橙花這將近二十年的喪夫歷程，走得、爬得是蜿蜒崎嶇，從一開始面對丈夫死亡，橙花被姊姊阻擋，哭到無力在地上爬著，只是想要送先生上山頭，但是隨著時間的進展，橙花卻把悲傷的門一扇一扇地關上，決定不再哭。但是其實她時時刻刻都好想跟先生走，悲傷到願以死相隨。

哀悼過程帶給橙花很大的釋放，鵲鱗情深卻因死亡而斷裂的連結被修補了，橙花獲致了一個對於死者及死亡更大的圖像，也更瞭解自己，以橙花來說，她發現自己的皮膚過敏，對孩子生病的擔心，還有漂流到泰國等等狀況，其實都與死亡有關，這些看似無關的事物，如今有了很大的看見，釋放了先生也釋放了自己，讓橙花從悲傷的無期徒刑中卸下枷鎖。

橙花對丈夫的思念，也從身體上的可近，轉化為靈性上的可近，丈夫新喪時，她會幾乎每週從花蓮一個人開車回臺中，再搭車進埔里，只為了去親近丈夫的靈骨塔，到現在的她開始練習「斷捨離」，並提到「他活在我心裡，我隨時想到就可以拿出來」。那持續的連結不是保有死者遺物，而是自己這個人就是死者的遺物，如何照顧好自己，讓死者的遺物可以平安，就是對死者對大的敬重，於是橙花像是毛毛蟲，終於破繭而出變成蝴蝶。

橙花與先生之間緊密的連結因生死斷裂後，透過哀悼過程的過程重新連結，透過訪談的過程再次敘說，我是在一百零一年四月初訪談的，在十月底與橙花再

見面，她告訴我先生再次入夢來，與上一個夢隔了十七年，在夢中，他們恢復年輕的樣貌，相愛地相處，這個關係從來都沒有結束過。

另外要特別說明是，故事中有一段橙花說：「妳看喔，我們都覺得，就是很巧啊，國外有公司需要我去，所以我就去了啊，可是實際上那是我自己去把它創造出來的，所以我就到泰國去開公司，我去了兩年。」這一段是橙花在與研究者對話，因為她覺得研究者在父親過世後考到花蓮去當老師，其實是一種「逃」；我很感恩橙花的智慧，點醒了我，因為我一直以為我是「考去花蓮（當老師），逃回臺北」，結果原來我是「逃去花蓮，考回臺北（當研究生）」，我也必須承認這是逃沒錯，而且我原本打算逃一輩子，在花蓮老死。

二、橙花的故事

（一）訣別

我這一生有兩個最重要的男人，他們都已經離開我了，民國八十四年離開的是我先生，然後民國九十一、二年是我爸爸，一開始我有被遺棄的感覺，漸漸的，我發現，原來這一切都是我們的選擇...

我跟我先生是一對很平凡的夫妻，我們的感情非常非常的好，我常常跟我朋友說，我們在一起的七年就相當於別人的七十年，因為我們二十四小時都在一起，非常恩愛，所以他的死，對我而言，我當下真的是一片空白。

我先生走的時候是三十九歲，我才三十二歲，我們結婚七年，小孩分別是五歲跟三歲，其實我覺得他是不甘心的，可是，沒有辦法，因為他生病了。第一時間聽到他是肝腫瘤的時候，我從醫院走出來，開車時我沒有辦法踩油門，我只能停在路邊放聲大哭！

他是肝癌去世的，折磨我整整四個月，那段期間，簡直是人間地獄，因為晚上我不能睡覺，可是白天一定要去工作，沒有工作就沒有收入；晚上他不讓我睡覺，因為他怕我被鬼神帶走，他一直說：「有某某人來，妳不能睡，睡了會被帶走。」到後來我就跟他說：「他要帶的人是你不是我」。一開始我求菩薩再給老公十年，到最後那半個月我求菩薩：如果能減輕他的痛苦，妳隨時帶他走。我覺得那是一個過程，從求生到求死，還有後來我希望菩薩帶他走的罪惡感。

這些過程，不是一般人能體會的，因為我跟我老公那麼恩愛，可是我要求菩薩帶他走，那是很煎熬的，我看到他的痛苦，我先生有一次痛到要咬舌自盡，他說他不想再拖累我們。

我先生生病那段時間沒有人去看他，因為他不准我告知外人，他不要別人看見他很醜的樣子，所以當我在發訃文的時候，所有的生意伙伴都嚇一大跳，大家都說我實在太會保密，那時候我每天笑笑的進去工廠，出來之後，車門一關我就哭，我的助理每次都跟我講說：「老闆娘，妳不要哭，妳不要哭」，可是那時候我（哽咽）每天只要獨處就會哭，因為我去醫院又不能哭，就只能在車上哭。

（二）十點四十

最後那個禮拜他的狀況時好時壞，死亡那一天早上七點多，因為他已經很久沒有進食了，所以那天早上我做了稀飯，我問：「我們吃一點稀飯好不好？」，他跟我點頭，我眼淚就掉下來，我知道時間到了，然後（哽咽）七點多我在餵他時，他就一直問我說：「現在幾點？」我說：「七點半」，他說：「不對，十點四十」，我說：「沒有啦，七點四十，你看錯了」，他說：「我跟你講，十點四十」，講到後來他生氣，我說：「好，十點四十」，我後來才知道原來他在取得我的同意，當我跟他講：「好，那就十點四十」，他就安靜下來，結果他的最後一口氣是十點四十，

因為他最後一口氣，我跪在那邊的時候，二嫂拍我的背說：「十點四十分」，那時候我才知道，他七點多就已經在告訴我，他十點四十要走了，而且，兩個人感情很好的時候，是會有感覺的。

我先生是家裡的老么，他們家有七個兄弟姊妹，所以臨終那兩、三天，家裡一直有很多的人，那天早上，他大姊要我跟她出去買一些東西，我把稀飯餵完，我就跟著他大姊出去，大概九點多的時候，我就有一個很怪的感覺，我就跟大嫂說：「我要回家」，然後他大姊說：「再等一下」，我說：「我不能等，我現在就要回家！」，我就坐著計程車回家了，結果我回到家的時候，我看見我先生在嘔吐，他就在嘔吐了，然後，我握著他的手，發現他的手一直縮起來，他就是一直萎縮，那時候我就突然有一種很害怕的感覺，然後大家就開始按照古禮把他放在客廳，那時候我就知道：他要走了，他要走了...可是，我只知道他要走，我沒有辦法很冷靜的去跟他講最後的話語，真的沒有辦法，後來，我先生真的是那天早上十點四十分走的，我才知道，原來他完成了他這一生的使命，他一直是一個很好的人，然後他也是一個很孝順的人。

先生過世時我嚇傻了！當下不知道怎麼傷心，我發現好像完成了一件事，...對，就很奇怪，我把他的喪禮辦完的時候，我只覺得我好像完成了一件事，我說不上來，可是我覺得我那些悲傷喔...好像是要哭給別人看。

那時候的我是行屍走肉，我整個人空掉了，可是我的頭腦還在，所以回想這一段經驗，我很清楚地知道，什麼叫做頭腦跟心靈的不同；告別式時，司儀在講說，怎麼拜啊，怎麼拜啊，我根本不知道，我只知道下一刻他就要走了，我就是一直在「剷咧等」，我一直「剷咧等」這個儀式如果舉行完的時候，他就是要走了，

我永遠看不到他，當下真的是叫做心吶，心的召喚，那種痛，那個儀式的結束就像一個永遠的，他就走了。

所以，我不知道為什麼有這樣的古禮，我不能送我老公到山頭，他出山的時候，我最記得那個儀式要開始的那天早上，我起來，我還對著鏡子問自己說：「我今天要怎麼哭，才能顯現出來我很愛他？」

葬禮的儀式中只有抬棺木而已啊，我沒辦法抬，因為他爸媽還在啊，他爸媽會打他啊，我不能送上山是因為我們有個古禮是：如果妳陪著棺木送上山頭，代表妳要再嫁。所以我媽媽在我先生要辦葬禮的前一個晚上，她千叮嚀萬交代說：「妳絕對不可以給我送出去！」，可是我不平衡啊！我覺得，他的最後一段路，我一定要陪他，我就是一定要陪他，因為，怎麼可能在那當下決定我要不要再嫁，所以媽媽那一天派我大姊顧著我，她怕我會衝出來，好苦喔，那時候我哭癱了，我是用爬的，我一直求我姊姊讓我跟去（哽咽），可是，我姐怎麼可能放手？當下，我的眼睛只有那個棺木，我眼中完全沒有別人，因為我看到的是這個人真的要離開我了，他要走了，我卻不能送他最後一程，我覺得那是一件很殘忍的事情。

（三）夢裡不相擁

他剛走，我都沒有夢到他，因為我很愛他，別人說做什麼對他有幫助，我都會去做，所以我也有幫他做七，我做到七七四十九天的那一天晚上睡覺的時候，他就來我的夢；我的夢境是，我帶著我兒子要到一個好像是軍營裡面，那裡面有很多人，外面有一個關卡，就是要去登記會面，我記得我去登記要見我先生，然後我就跟我兒子在等他，我跟兒子說：「爸爸等一下就出來了」，然後，我就遠遠的，就知...那個夢境非常的清楚，就是，妳就知道那一個人站在那邊，然後他緩緩的走向我，雖然沒有形體，可是我知道那個人是他，就是完全沒有形體，可是，

我就是知道那個人就是我老公（哽咽），可是我不敢靠近他，因為他，他就是走到很接近我的地方，他就走不過來，然後，我就牽著我兒子立在那個地方一直看他，然後他沒講話，我就一直覺得說，我想跟他講話，可是我也不知道要講什麼？其實我的心裡只是想說：「你要來抱我，我要你來抱我！」。可是他就在那邊沒有動，完全沒有動，然後我就覺得說，為什麼他沒有動呢？後來他就回頭，就走了，從那一次之後，我沒有夢過他。我知道他七七四十九天那天有回來看我，也是因為我做了那個夢，我那時候做完七，我幾乎是每個禮拜從花蓮去埔里看他，後來變成兩個禮拜，後來才變成一個月，後來變成三個月。

（四）怨

面對他的死，當然會怨天啊，怎麼可能不怨天？我怎麼可能那麼衰？這件事情怎麼會發生在我身上？我一想到孩子，我就內疚，我覺得他們是無辜的啊！為什麼平白沒有爸爸？對他們來講多麼的不公平！

我也有幾次想自殺，我有幾次過不去，我想：「我怎麼沒死？我是怎麼沒死？」因為覺得死了以後，就不用承受這些痛嘛，我死了以後很好啊，因為我也不需要看到孩子怎麼樣，我也不需要去承擔現在有沒有飯吃啊～或生活過不過得下去，我只要追隨他就好了，這不是很美嗎？我那麼愛他，這就是以前很美的故事啊，可是，故事終究是故事，我不能只想到我自己，很多我在承受的痛，我又怎麼忍心讓這個痛轉移給別人呢？而且，承受這個痛的人都是我最愛的人，讓我能支撐下去的力量是這個，因為如果因為我死了，我的一個朋友痛不欲生，我不是也讓他陪葬了嗎？所以，我知道很難熬，可是，熬過人家都叫我「貴婦」，哈哈哈哈哈，以前老公在的時候，名牌老公穿、小孩穿，自己穿菜市場的，過那種相夫教子的生活，所有的事情都以老公、小孩為主，我是「以夫為天」，「自己」永遠不存在的，我

是二十四小時跟著我老公，所以他過世對我的打擊真的很大！我那時候是整個抽離，可是當下我不知道自己是抽離的，而且每天還可以工作十幾個小時，但我也很感恩那時候有工作，沒有工作我死定了！

那時候我因為悲傷把心關起來，但是我不知道我關起來，完全沒有覺知力，可是實際上我的身體是知道的，那一段時間我的身體一直出狀況，我的四肢皮膚一直癢，我看遍全花蓮的皮膚科醫師都說是濕疹，但是那個季節其實不太容易有濕疹，我後來是吃了兩年中藥才好的。

（五）愛、恨、悲傷

先生過世後，我一天工作十四個小時，我有一天做到抱著我爸大哭，我因為工作的關係被工廠的老闆娘破口大罵，我爸就一直拍我說：「賣做啊！咱賣做啊！咱甃去庄腳」，他們想把我帶回去鄉下，可是我哭完就好了，我怎麼可能把公司放著不管，公司是我先生跟我開的，我們才剛創業，才要爬起來而已，他就死了，所以整個責任都是我要承擔，所以我是用工作來麻痺自己，我每天八點上班，晚上一點睡覺，我已經是一個沒有想法的人了。我工作的時候完全沒有想過他，我只有每一個月去埔里那一次會知道說：「喔，他在那邊」。

那段時間，在外人面前我絕對不流眼淚，我覺得我那時候的哀傷是，已經不知道自己哀傷，當你不知道，你就不會停止。我就是很忙很忙的過日子，我只有去埔里看他的時候才會哭；每一個月我都會跟他要相見一次，這是我自己跟他的約定，我沒有跟他講，可是我知道我想要那樣做，所以每個月我都是禮拜六晚上坐夜車，到臺中剛好早上九點，再坐埔里的車進去，然後大概三、四點我下山，再坐車回花蓮，我一個月都最少一次，有時候兩次，我都是一個人。那時候我不知道原來我的父母是那麼擔心我，而且他們都不敢跟我講，後來是我媽媽找我們

以前的一個老鄰居李媽媽來我們家作客，然後李媽媽就問我說：「妳知道不知道中國人有一個傳說，妳不可以常常去死者的墓」，...我知道這種傳說，就是如果妳常常去，妳不久就會被他帶走，當她這樣跟我講的時候，其實我很開心，真的，我時時刻刻都想要跟他走啊！所以，那時候我就聽一聽，我都沒有反應，然後她就說：「妳知道妳走了，這兩個小孩誰養？當然是你爸媽，妳忍心嗎？」我那時候才哭出來，我覺得我（哽咽）不可以這樣子，然後，我就去我先生的靈骨塔，我跟他說：「我以後不能常來，因為我父母親會擔心，所以我不能做這個動作（哽咽）」。

可是後來我變成每個禮拜四，我去海岸路北濱的地藏院誦經，然後我每次誦，我都覺得我老公來了，我好像感覺到在誦經的時候，我可以跟我先生相會，所以經文唸沒多久，我就開始哭哭哭；我記得有一次，我媽很擔心我，她怕我出家，所以我就帶她去誦經，我記得那時候我也有哭，然後出來的時候我就問我媽說：「妳怎麼都沒有哭？」，她說：「為什麼要哭？」，我說：「呷，妳佛根還不夠！」，然後我媽媽就一直笑。後來她很害怕我出家，我覺得媽媽那種愛真的很偉大，她就跟我說：「我不要再幫妳帶小孩了，妳要自己帶」，因為我那時候幾乎把所有孩子的責任都丟給她跟我爸爸，所以我到現在還很感恩我的父母親，因為有他們的用心良苦我才能走下去。

我先生去世的第一個過年，我媽硬把我拉回去嘉義，那個景象我永遠記得，因為嘉義的菜市場很大，然後我媽媽看到我都沒有勁，都沒有體力，她就叮嚀說：「妳要顧這兩個小孩」，因為我就像一個空殼子、行屍走肉，我也不想講話，然後我媽進去市場買菜之前就跟我說：「我告訴妳，妳要站在這根柱子這邊，看著這兩個小孩，妳一定要把他們看好。」她就一直很擔心，因為我的狀況真的很不好，然後，那時候我根本沒有理會什麼，我只記得我在找我老公，我看到那麼那麼多

的人頭在那邊鑽動喔，我就想到我幫他「做七」時做的夢，我想：他一定在這人群之中。

那時候我媽媽一直想用小孩子的力量拉我回來，可是我覺得那是沒有用的，因為妳整個人空掉的時候，妳沒有辦法去體會父母親的那份愛，還有孩子的需要，結果小孩子真的不見了，然後我也不知道，那時候哥哥（兒子）就跟我說：「媽媽，妹妹」，他就一直跟我說：「妹妹～」然後我就一直看著人群，一直看一直看，我真的空了，後來是我爸停好車過來，看到妹妹真的不見了，他就很緊張，然後我才知道：「喔，小孩子不見了」，我們才開始找，那時候我才知道，我不認為我老公死掉了，我認為他只是離開，我覺得當我要接受，我最愛的人死掉，跟離開是不一樣的，「離開」是有一個期望他會再回來，可是死掉就是什麼都沒了，我沒辦法接受。

因為我先生那時候已經沒有力氣寫遺書，我一直以為他沒有寫遺書，結果他有寫給我爸爸，不是寫給我，可是在遺書裡面他有寫幾句給我的，我爸怕我受不了，那封遺書一直都沒有給我看，是後來我媽說：「你先生有寫信給你爸爸」，哇，那一下我真的是快發瘋了！因為我覺得：「你怎麼可以寫給我爸不寫給我？！」，因為那時候我一直拜託他寫東西給我，他就是不要，然後，後來我爸拿出來，哇，我真的看了，因為他叫我爸照顧我，他說我個性很倔，我不會去求助於任何人，所以他叫我爸媽一定要留在我身邊（哭泣），因為他很怕我會想不開，他說他唯一放不下的就是這一點，然後他希望我爸爸能一直支持我，他說因為他們家沒有人可以讓我依靠，所以他懇求我爸爸照顧我，我看到這個的時候，我真的很想要把他的骨灰再裝一裝，把他拼湊出來再把他打一打，因為會知道這個男人這麼地愛我，多麼地捨不得，他根本不想死，然後，我可能，我在想應該是那個時候，我就已經把愛、恨、悲傷，全部都搞在一起了。

(六) 不哭

因為朋友的一句話把我打醒，我很感謝她，她跟我說：「妳一定要走出你的悲傷，不然最難過的是妳先生」，然後我說：「為什麼？他死了啊，他怎麼知道呢？他怎麼知道我有沒有在哭？」，然後她跟我說，她看了三毛的故事，因為三毛以前都會「觀落陰」，所以三毛死後，三毛的師兄有下去跟三毛聊天，三毛表示這一輩子最對不起的就是媽媽，三毛最痛的地方就是看到媽媽傷心難過的時候沒有辦法幫媽媽擦眼淚（哭）。

我就可以想像，如果我在哭的時候，我先生可能在旁邊看，所以「第六感生死戀」，我至少看五遍，我每次看，我就會覺得先生在我旁邊。我朋友跟我講三毛的故事時，我就在她面前大哭（哽咽），然後她跟我說：「今天哭完，就不要哭了，妳要讓自己過得更好，妳先生才可以在那邊好好的修行」，因為她這一些話讓我心境轉變，所以我到現在都還很感恩那位朋友，所以，...我想我是從那一刻開始知道說，我要走出悲傷，可是，還是需要時間啊。

我老公剛死的時候，我一直在看一些前世今生啊，一些搞不清楚的書，我一直在探究這一些東西，我很想知道為什麼？他到底到哪裡去了？我要知道這一個人去哪裡了？有誰可以告訴我？

另外一個讓我決定不再哭的原因，是我的小孩，那時候他們很小嘛，一個五歲，一個三歲，有一次我晚上坐在家裡，我以前只要工作完回去，我就是累到癱在椅子上，然後小朋友幹嘛我都不管的，因為我爸媽都會管，所以有時候想到這個我也覺得對他們很抱歉。有一天，我早一點回去，我坐在椅子上的時候，他們兩個在那邊玩，然後吵架了，妹妹就在哭，後來我就聽到哥哥跟她講話，哥哥的那個口氣啊，跟我一模一樣，他就訓妹妹說：「妳不要哭喔，妳不要哭喔，我跟妳

講，妳再哭，等一下就換媽媽哭！」，他就說：「走，我們進去房間，我們不要看到媽媽哭」。那時候，我非常的難過（哽咽），因為我才知道我在孩子心裡面是個很傷心很傷心的媽媽，可是我自己都不知道。然後，我看到哥哥叫妹妹不要哭，我又下了一個種子：我不再哭。所以我的悲傷是這樣一層一層的把門關起來的，直到後來經歷了哀悼過程才又打開。

（七）爸爸在天上看你們

我都會跟孩子講：「爸爸在天上看你們」，我還記得哥哥小學一年級上學的第一天，我是哭到不行，因為我記得，我老公在小孩子出生的時候跟我說：「孩子上小學的第一天，我一定要牽著他的手去學校」，所以我看他穿著那一套制服出來的時候（哽咽），我當場我就跟我先生說：「你看到了嗎？我們的兒子要上學了」，然後我牽著他去學校的時候，我真的是一邊走一邊哭，只是孩子不知道我在哭什麼，可是，我一直跟孩子說：「你要記得爸爸在天上看你」。

他去學校大概一個月之後，我就問他說：「ㄟ，你去學校讀書啊，大家都會講爸爸啊，同學有沒有問你爸爸？」，他說：「有啊」，我說：「那你怎麼說？」，他說：「幹嘛要說，我就沒有說」，我說：「然後咧？同學怎麼問你？」，他說：「你爸爸是做什麼的？」，我說：「你怎麼回答？」，他說，他就比這樣啊（食指比天上），然後他同學就很天真的說：「啊～你爸爸在天上開飛機啊！」，我說：「那你的回答呢？」，他說：「我不要講話啊，然後我同學他們就很開心啊，就一直說：『你爸爸在開飛機，好棒喔！』，然後他就問我有沒有坐飛機啊」，然後我說：「你為什麼不跟他們講爸爸死掉了呢？」，然後他就說：「幹嘛要說？」，這時候我才知道原來不只我不接受老公的死亡，孩子也不接受爸爸的死亡啊。

我讓兒子上蒙特梭利的幼稚園，然後念公立小學，那時候他的導師一直認為我兒子有問題，叫我送他去啟智班，我不能接受，我真的是哭得要死；後來等孩子小學三年級，送去臺北讀書，他的功課一直是倒數一、兩名，我覺得功課沒關係，但是他坐不住，我就懷疑他是不是過動，那時候我找到一個機構，它專門在測孩子的專心度，我就帶他去，那時候我只關心中商，我沒有想過是心理的困擾，我花了大概兩萬塊去做那個測驗，那測驗很棒喔，我兒子跟我都測，測出來以後發現我兒子的智商沒有問題，但是專心度不夠；然後老師就幫我做個別心理諮詢，我很感謝他，他問我說：「妳有沒有開過家庭會議？」我說：「沒有，為什麼要開家庭會議？」，他說：「那妳有沒有問過孩子他的父親怎麼死的？」，我說：「他們應該知道啊～他生病死的啊。」，他說：「那他生病的過程呢？」，老師把我點醒，我才知道，因為我先生肝癌瘦到皮包骨像骷髏，所以孩子根本不敢接近他，孩子不知道他是爸爸，我每次都會叫他們要叫爸爸，可是我老公每次希望孩子去抱他的時候，他們都不敢過去，因為已經變形了，小朋友就是很怕，非常的怕。

經過這樣的諮詢，我才知道原來孩子的心裡面有很多的問題，只是我沒有發覺，後來，我就選了一個禮拜天，我們三個人在家裡吃完飯，我就問他們說：「妹妹，妳知道爸爸怎麼死的嗎？」，她說：「生病」，我說：「哥哥，你說呢？」，哥哥說：「生病啊。」，我說：「生什麼病？」，他們說：「不知道」。我就跟他們說：「爸爸是肝癌去世，然後他從發現到死亡的过程」。那時候妹妹三年級，哥哥小學五年級，我就跟他們講這個過程，那一天的會議我們三個哭到不行，然後，我就告訴他們說：你們一定要記得爸爸很愛你們，如果他能選擇，他一定選擇不要離開你們。從那一次的家庭會議開始，我們三個就更親密，也更多的話敢說。

所以我很感恩那個老師說：「媽媽，妳自己在悲傷，可是妳有看到你孩子的悲傷嗎？他們其實都還搞不清楚狀況，我們大人可能還可以用很多方式來悲傷，可

是孩子沒有辦法，就像你的孩子沒辦法坐在那邊坐很久，因為他不知道他坐在那邊要幹嘛？」，我想一想也覺得孩子真的很可憐耶，他坐在課堂上，他可能想：「對啊，我要用功」，可是他不知道他為什麼要用功。我覺得我們大人要成長，才有辦法去看到孩子。之前我也很害怕孩子身體不好，所以我都很照顧他們的身體，小朋友 B 肝疫苗只要打一次，他們七歲時，我還帶他們去檢驗有沒有抗體，這個害怕跟先生的死有關係，以前我充滿了恐懼，但是我看不到自己的恐懼，我只覺得我在保護我的孩子。

（八）瓦解後的算命

先生過世後，我有去算命，因為我要證明我自己不是人家講的「剪刀柄、鐵掃帚」這樣剋夫命；我三十二歲就當寡婦，這個以前在鄉村是會被人家拿亂石打死的，我是剋夫嗎？！我不相信，我絕對不能忍受這口氣，所以我就去算了紫微斗數，那個老師算出我老公是肝癌死的，他一開始看到我的婚姻宮就說：「妳先生還在嗎？」，我說：「什麼事？」，我還記得我那一天故意把自己打扮的比較柔弱一點，我還把那時候那種黑金剛的電話藏在車子裡面，我不能讓老師看出來我是女強人。然後老師說：「妳先生還在嗎？」，我冷淡地說：「怎麼了？」，他說：「妳的婚姻宮看起來應該是生離死別，妳如果先生還在，你們應該離婚了。」，我保持鎮定說：「是嗎？」，然後，我冷冷地說：「老師，他死了」，其實以前我在別人面前講到我先生死掉，我真的都沒有感覺的，我是沒有感情地講：「他死了」，可是現在我會用柔和的口氣說：「他往生了」，我覺得那個心是不一樣的，因為現在的我接受，之前的我是認為那不關我的事。

然後我就跟算命老師冷冷地說：「對，他死了」，然後老師就說：「喔，那他應該是死於腸胃方面的疾病或是肝癌」，那時候我眼淚就掉下來，我想：「那有可

能?!」，然後我就說：「好，老師，我今天只來問一件事，我是不是剋夫命？」，後來老師說：「妳是不是在二十四歲結婚？」，我說：「對！」，他說：「妳如果二十四歲結婚，妳的對像是死於肝癌或腸胃方面的問題；然後如果妳是在二十一歲結婚的，那個對象是死於意外；然後如果妳是二十八歲才結婚，妳現在是貴夫人，所以這一點證明什麼？妳老公不是妳剋死的，他是因為妳選擇的時間點不對，妳在那個時間碰到的男人都這樣，所以跟妳沒關係。」，太感恩！我真的太感恩這個老師，因為他讓我對自己又重拾信心，因為那時候的我是被瓦解的嘛，我才會去找算命的啊。

（九）喪父

後來最主要是因為產業外移，然後我也覺得我累了，我就把公司結束，結束掉以後，就剛好碰到我爸生病，因為我爸生病，我想說我要照顧他，其實那段時間我蠻快樂的，就是跟家人在一起的那種感覺；我爸爸是大腸癌，我跟醫師說：「只要我爸爸不痛，什麼治療都可以」，所以我爸爸走的時候幾乎也沒受到什麼痛苦；父親過世時，我跟大姊陪他在救護車上從醫院回老家，一路上我就不斷的跟我父親講話，我把他所有擔心的事情，我全部講出來，我說：「你一定要記得跟著菩薩走，你什麼罣礙都沒有。爸，你這一生已經夠了，你是一個好父親，你也是一個好老公」，我覺得那種告別，我在當下跟他做的那一些道別，也讓自己舒服；他的走我會傷心，可是那種傷心是，我沒有把悲傷的門關起來，那種傷心是，我覺得我應該要哭，我有哭，然後，我知道，我爸爸對他的人生做了一個交代。但是我爸過世後，我還是逃離了。

（十）逃、漂、茫

先生的死，讓我把悲傷關起來，我父親的死則是讓我逃離。我父親是二十一年次的，九十二年他去世的時候，我們兄弟姊妹同心協力地將喪禮完成，所以我覺得是一個很好的 ending，可是，我沒有想到，我還是很悲傷啊，然後我就逃離了。我逃到泰國兩年，而且我是獨自一個人，是很大的逃，我那時候都不覺得逃，我只是覺得我在完成我的事業，其實都是用頭腦在欺騙自己！

把爸爸後事辦完以後，妳看喔，我們都覺得，就是很巧啊，國外有公司需要我去，所以我就去了啊，可是實際上那是我自己去把它創造出來的，所以我就到泰國去開公司，我去了兩年。

後來突然有一個感覺：我應該要回來了，要不然我一直在外面漂流，我不知道我在找什麼？我一個人在泰國的時候，我記得假日，我都叫我的司機把我載到他們的百貨公司，然後我就說：「你可以回去了，晚上九點再來接我」，我就一個人拿著一本書，坐在他們的速食店看書，寫寫東西啊，要不然就是逛，百貨公司哪裡有什麼攤位我通通都知道，我都會背了，每一個禮拜我都做這樣的事，可是，我完全沒有感覺。

只有一次，被我看見了一件事情，我才知道我有小孩，之前我都沒有感覺我還有兩個小孩在等我回家，那時候，哥哥國一，女兒小五。那一次我到他們的速食店，我就遠遠的看到一個媽媽，抱著一個大概兩、三歲的小男生，然後牽著一個小女生，我看到那個小女生臉上的期待，然後媽媽坐下來以後，把錢包整個倒出來，用零錢讓孩子去買餐點，我就看到那個小女生買了一個雞塊，還有薯條跟可樂，她的第一口是給她媽媽，然後她媽媽還捨不得吃，把那根薯條給弟弟吃，當下，我不敢在他們面前哭（哽咽），我就跑出去外面大哭，我在想那種愛啊，還有我是多麼幸福。我覺得應該是那個時候，讓我起了一個念：「我要回家」。我想

到我的孩子，我想到他們在臺灣，雖然我知道他們過得很好，因為我給他們很好物質的生活，住臺北最好的房子，讀最好的學校，可是，我沒有給他們愛。

那時候我臺灣的公司就在臺北車站的百貨公司附近，每天我也都會去逛街，我的員工最喜歡我去逛街，因為我回來就大包小包送給他們，有一回站在百貨公司的時候，我「茫」住了，因為我不知道我今天要買什麼，因為我覺得這裡我該買的東西我都買了，我還需要什麼？我當下我真的這樣問自己，我到底要什麼？

（十一）我不恨你了

我一直框在那樣的生活裡，到民國九十六年下半年，我把自己關在一個房子裡面關半年，我頂多是出去買個吃的，反正有米、麵條就好了，我就不出門了，那時候，我知道我有一點憂鬱症的傾向，在那之前的幾年，我就知道我有憂鬱傾向，我會去看相關的書，然後我就開始自我療癒，當學生準備好，老師就出現了，九十七年，我就有機會經驗哀悼過程。

當我自我療癒，愈來愈走向自己，然後經過九十六年下半年度這樣的閉關以後，我就碰到了老師；那時候，每週二晚上的讀書會我都沒有缺課，所以對老師非常的感恩；我是跟老師上了兩年的成長課程以後，才經驗到哀悼過程。

我感恩哀悼過程打開我對孩子的內疚，還有看見我對我先生的恨，因為長久以來，我都覺得我是愛我先生的，我怎麼可能恨他，那時候我會去進行哀悼過程，是因為孩子，我從前只要講到這一段我一定大哭，因為我認為我不是一個好媽媽，我幫孩子選擇了這樣的父親，以致於他們沒有父親，沒有一個完整的家，對我來講，那是一種內疚，所以我一直用物質在補償他們，因為我覺得他們沒有父親是我造成的，如果我選擇的對象好一點，這兩個孩子現在不是過著很完整的家庭生

活嗎？所以，我每次想到這個，我都會哭，可是當我接觸到哀悼過程以後，我終於可以解開我的心結，原來這都是命運的一部份，不是誰的錯。

對孩子的內疚我是講不出來的，我大概講前面一點的時候，我只要講到說：「我覺得我很對不起我的孩子」這一句話，我就開始哭，我沒有辦法再講後面的話，真的做了那一次的哀悼過程，解開了我的心結，我真的很感恩，然後，也因為哀悼過程，打開了我悲傷的門，我才知道，原來十幾年下來，我還是這麼悲傷，要不然我都不知道我悲傷啊！因為關起來啦，關起來怎麼會有感覺？不可能有感覺的，所以我很感恩這樣子的一個方式，讓我知道其實我是可以打開悲傷的，打開的時候，悲傷才會出來嘛，出來了以後，才会有好的東西再進來。

其實一開始我不敢進行哀悼過程，我沒有做啊，我女兒做，因為我以前參加活動她都會跟著我去，在那一次她就進入了儀式的場域，我哪知道我女兒下去，我也要下去，我是因為這樣被帶下去的。那天女兒就是找了人代表她的爸爸，找出來以後，做到已經三分之二了，我都還是在場外，我就看到我女兒的那種對父親的排斥，因為她不認得父親啊，她不知道她父親是怎樣子的一個人，我女兒沒辦法走近他，結果助人者就說：「來，媽媽來」，就叫我進去，然後，當然就是要我帶著我的女兒去靠近她的父親，我才知道原來是我不願意走向她父親，因為我恨他，我才知道我心靈深處還有一個恨他的點沒有出來，因為我很恨他那麼早就拋棄我們，因為這個恨沒有讓它出來，所以久而久之也遺忘了，但是身體細胞有記憶啊，我靠近我先生才發現原來我是那麼不屑看到他，那麼恨他，我是排斥的，因為我會覺得是他對不起我，那個心裡很深的憤怒跟恨就會出來，我長年都是很「一」的人，直到那一次我才哭；在那當下我只是這樣流眼淚，我沒有辦法大哭，我後來知道說，原來我的悲傷有多麼的深層，都被蓋住了，沒有辦法好好宣洩出來，因為我「一」太久了；後來第二次與先生連結的經驗，我就真的大哭出來，

吶喊出來我的憤怒啊、我的恨吶、我受的委屈啊，這幾年來自己那麼辛苦的走過來那種痛啊，我發現那才是真正的宣洩，變得好像不像自己，是哭得很大聲，一邊哭一邊講，會知道那個恨跟悲傷是一塊一塊的剝落，真的要讓這些恨出來，才可以展開自己新的人生，我除了我先生出殯那天我大哭出來之外，我都沒有大哭過，就只有流眼淚而已，以前自己想一想，然後哭一哭那不算療傷。所以我很感謝那整個過程，我到現在我都還是跟朋友們分享說，有機會一定要去做這樣子的哀悼過程，讓自己更瞭解自己，更走向自己，真的像剝洋蔥，就會讓自己這樣一層一層的剝，所以那一次我很深刻的知道，我恨！我真的恨！那一次我才知道，因為我覺得我是愛我老公的，然後理智上告訴自己：「他是生病死啊，他也不願意啊！」，所以，每一次我也是這樣跟孩子說，可是，說歸說，我其實沒有真的接受他的死。

經驗了哀悼過程才讓我自己看到說：我恨他，我真的恨他！因為我覺得：那你不要來招惹我啊，你不要來招惹我啊！你今天既然要跟我做夫妻，你本來就跟我要有頭有尾，你不可以當逃兵！其實在那之前我從來不會這樣想，我也從來不敢這樣想，可是做了哀悼過程以後，我知道，原來潛意識很深裡面，我放不掉嘛，十幾年，「恨」是最恐怖的東西，恨比愛的力量真的大多了，所以它才能一直揪住你，我也很感謝那一次的經驗，讓我知道：原來我恨他。後來我就到他的骨灰那邊，在他的靈前跟他說：「我不恨你了，我決定放了你，因為我要放了我自己，我不要再這樣牽扯，我說，這輩子這樣已經夠了，我知道你很愛我，我也很愛你」。所以我真的很感謝哀悼過程，讓我去看到自己對他的「恨」點。

我覺得在儀式中的動作，我自己或我看到別人鞠躬時，我覺得是一種很接受、很溫柔的能量，我常常會有這種感覺，那是一種虔誠，就是接受，我覺得在鞠躬的當下就是接受自己所有的命運，整個會變得輕鬆，才知道人是可以不用那個《

一ㄥ的，覺得自己不會那麼孤單；有一次我是跪下去的，我才知道原來我可以這麼輕鬆，我不用活得那麼用力，覺得身上有了力量；鞠躬的時候，我鬆了一口很大的氣，就是有一個聲音會告訴我說：我不是一個人，是有人幫我的。我覺得在場域中，有時候是在敘述一件事情，但當我可以鞠躬或是做出臣服的動作，我才發現，原來我可以不用一個人去扛那麼重的責任，我是可以放鬆的，好像當我放鬆了，有個力量就會自然而然出來。所以我自己在家裡也會去做白牆法（請見附件一），在家裡一個人做這個儀式，如果很難過的時候，是可以把它整個哭出來，那是很安全的地方，可以哭到覺得自己是很舒服的，會感覺到很寧靜，而且會感覺有力量。那個身體的移動走到了死者的面前的時候，自然而然我自己就會有很大的感覺、感應出來，那個真正的悲傷出來，才会有真正的接受。

兩三年前，我兒子也有參與哀悼過程，我才知道，我兒子也恨他爸爸，我兒子更恨他爸爸，其實，愛他爸爸最多的人是他，因為他從小是我跟我老公一起帶大，他到現在都還記得他爸爸帶他去百貨公司玩賽車的畫面，三、四歲的回憶，可以到現在他都記得，那代表他對他爸爸有多麼的愛；他那一天進行哀悼過程的時候，本來是排斥的，因為他搞不清楚我們在幹嘛，他也沒有上過課，他會覺得幹嘛要這樣，然後，他一開始就把自己ㄍ一ㄥ在那裡，他不要動，那時候他十八、十九歲，後來助人者就引導我兒子要走向他父親，可是我兒子他走不過去，他手握拳頭，你就知道他有多憤怒，真的很憤怒，一直到助人者把他帶到他父親的旁邊的時候，跪下來的時候，他才哭出來，我事後我有問他，我說：「為什麼你會那麼生氣？」，他說：「我不知道，我沒有辦法用嘴巴表達，我就是不想要接近」。

一般的喪葬儀式是形式化的東西，它可能是解決眼前的悲傷，好像做一個「告別」「式」，可是那種告別不是真正的告別，它可能就很像說，我跟你乾杯，就這樣而已，可是，乾杯以後呢？乾杯以後我們還是要活下去啊，後續心裡的清除、

心理的整理並沒有真的去做；可是哀悼過程是不一樣的，哀悼過程它可以讓你與死者好好告別，它還讓你走向自己，它讓你自己挖出來，讓你更看清楚自己，知道自己到底怎麼了，我覺得這個是很好的一個點，就是可以在當下看到自己怎麼了，原來我是有恨的，原來我是有憤怒的，因為我那麼那麼愛他，所以憤怒更大，而且更壓在裡面，可是這在葬禮怎麼看得出來？

在哀悼過程中，我的悲傷跟憤怒是可以出來的，就像瀑布一樣，經過這樣幾次之後，會有清空的感覺，會被掏空，就像杯子一樣，這時候就要重新選擇去填一個不一樣的自己，經過儀式的敞開之後，我要重新再擁抱什麼？我一直很感恩哀悼過程救了我，因為很多人是不知道要往自己內心走的，我感恩的是我改變了，因為我改變了，所以我的小孩也改變了，我的改變也影響了我的家人。

在儀式的時間裡，如果我用頭腦去看，我會知道現在是中午時間，然後這些人都是誰啊，可是我在我先生那一場儀式的時候，我用頭腦的時候，我知道他死了啊，可是在當下，我又知道說，他躺在那裡，他就在我眼前，哀悼過程會把我拉到他要死的那一刻，過去的那個點，那就好像是一種時空的逆轉，讓我可以去做一個填補的動作，我可以為所欲為的告訴他，我當時想要說的話，我都可以在那個空間跟時間去講；因為他那時候要死的時候，我從來沒碰過死人，所以我沒有經驗說我要趕快去講什麼話，我要去說我愛他，可是我連我愛他都來不及講，他就走了嘛，所以在我心裡面是有很大的遺憾的。儀式會帶我們到我們很害怕的那個點，或是我們很想要回憶、回想的那個點，然後會在那裡把那個結打開，而且不是只有一次，可能一次又一次的參加哀悼過程，每個人的狀況不一樣，尤其當那個痛或恨很深的時候。

（十二）破繭而出

有時候工作的業務對我來講是一個重擔的時候，我就會跟先生抱怨，我都是晚上睡前，躺在床上，我就看著天花板，我說：「某某某（研究參與者先生的名字），你很過份喔！你把所有的事情都丟給我，你知道我現在有多辛苦嗎？我真的好累喔，我不想要再這樣了，不然你告訴我我該怎麼辦？你跟我說啊～如果你告訴我我該怎麼走，我就怎麼走」，可是通常都不會有回應啊。

我記得上個月某個禮拜五晚上，我在找錄音筆，後來我就找到我的 MP3，找到以後我就要試啊，然後我就聽到以前錄的音樂，聽著聽著我就開始哭，然後我覺得我要讓自己好好的再哭一下，然後我就大哭，我知道我在哭的對象是我先生，我很清楚的知道，我還是對他的那種...那份愛還是在（哭泣），然後我就把我這一陣子的那種感覺的委屈、還有那種...那種責任、心痛，我都覺得在當下，我就告訴自己說我要把它哭掉，我要把它哭出來，我不知道我哭了多久，我只知道我隔天起來我的眼睛都是腫的，我這一輩子很少有那種哭到眼睛那麼腫，可是隔天喔，我就發現，我好舒服，很舒服。

一直到經驗了哀悼過程，我才知道我活著，我才知道原來生活可以這樣子過，我以前啊，我不能睡超過七點半，超過七點半啊，我就開始自責。現在我就看到自己的匱乏，我以前在外面風評是非常的好，我二十四小時 on call，可是累死自己啊；現在我知道，不行喔，我沒有辦法，我知道如何拒絕，有時候還是會勉強自己，可是，那種時間愈來愈短，代表我愈來愈能做自己，代表我可以看到自己，我現在知道說，我給出去的是真的，而不是像以前是虛幻的、盲目的給，這才是真正的有益對方也有益我的。

因為哀悼過程，我敞開了自己以後，就會慢慢知道的方向，以前的方向就會認為是要賺多少錢、買幾間房子，我的孩子要讀什麼學校，其實這些都是我

認為應該的，可是當我接受這些洗禮、洗滌了之後，想的方向就會完全不一樣，可是這是會有掙扎的，要在物質跟精神做平衡，讓自己忠於自己，我愈走向自己，我就會知道自己需要的是什麼，而不是想要的是什麼。

我也有勞力士的手錶、鑽戒，為什麼要戴這些東西，為什麼要擁有，為什麼要有名牌包，一直到現在我拿布包就好，因為我知道那些東西我曾經擁有過，我現在不需要，因為我想要讓自己最舒服，我怎麼樣穿，我怎麼樣拿是最舒服的時候，我想戴我戴，我不想戴我不要，我可以做自己。

我覺得我先生是我這一生中一個很大的貴人，我很感恩他，因為他的死亡，讓我從一個村姑，變成一個知道身心靈的人，有智慧的女人，一路上我每次在回想那個片段，我真的只有感恩他，他讓我再重生啊，我認為他的死是我的重生，我每次跟我朋友這樣講，他們都覺得我怎麼會講這種話，可是，我真的覺得那是重生，他的死讓我看到自己耶，那叫撥雲見日。

我最近又接觸到〈斷捨離〉這一本書，我知道有一些訊息它來到了我的身邊了，我必須要去看見它，我深入的去看到這本書我發現，很多事情真的要斷，然後才能捨，捨了以後才是叫做真正的離開；我到現在都還留著我老公電話答錄機的聲音，那種小小捲的錄音帶，我最近在做「斷捨離」的功課。

我哥哥有一天好像不小心按到答錄機，結果聲音播出來就是我老公在試音，他在叫我，叫得好大聲，我哥整個嚇到，想說怎麼會有我老公的聲音，他真的嚇昏了，他就罵我：「妳為什麼答錄機的錄音沒有換掉？」，然後我還冷冷的跟他說：「幹嘛要換掉？」，然後他就沒講話，他知道他不能跟我講什麼，從民國八十四年，到現在民國一百零一年了，我要開始清除它，現在電話答錄機已經沒有了，那個電話已經換了，我要做「斷捨離」的功課，我不用再物質的東西去紀念他了，

他本來就在我心裡面啊！我想他的時候，我隨時可以拿出來啊，再放進去就好了，我不需要看到老公用過、缺了角的杯子才能想到他，我就知道他永遠是我老公，所以慢慢的，物欲會愈少，留下的東西會愈少，愈知道說不用靠這一些東西來紀念某一個人。

經驗了哀悼過程，其實在那個點，我已經把心打開了，要不然以前的我是真的是封閉的，我每天就是工作，就只有這樣，我從來沒有想過別的，然後就一直作繭自縛，而我現在就是一隻毛毛蟲，快要出殼了，要變蝴蝶了！

第四節 寶貝的故事

一、訪談印象

寶貝長期參加許多的身心靈課程，包括完形治療、奧修、賽斯法門，以及奇蹟課程等等，所以她在敘說故事時，很多時候都是她經過很多的省思後的話語，會是比較後設的經驗分享，我覺得這部分對我的學習很大；然而在故事性上，就會變得比較少的陳述，而比較多的是事件後的理解與說明，經過一些朋友的回饋表示不是很能透過文字理解寶貝所陳述的內容或是高峰經驗的狀態，所以一些比較抽象的敘說就會被割捨，這也是要在這裡說明的。

訪談時很大篇幅是寶貝在敘說著與失智症母親的點點滴滴，這個部分也做了一些取捨，保留的會是與論文目的有關的，也就是寶貝自身的轉化為主，涉及母親的也會置入故事，然而有許多深刻片段就沒有放入，這也是需要說明的部分。

回顧訪談過程，我只有欽佩與讚嘆，因為我還沒那麼勇敢，我還是有防衛，我還是有擔心，我還是有我不想面對的事情，所以我就是佩服寶貝。對於她提到

的一些概念與想法竟然與我在進行文獻探討時的一些內容不謀而合，使我在訪談的過程中充滿驚喜，不過如上述提及有些過於後設的分享沒有納入。

二、寶貝的故事

(一) 命運牽引

其實我要先說的是，我以為我這一生都是活著，但我以前根本沒有活著，我以前不知道人生的意義，是被命運牽引著；我的心中沒有愛，沒有辦法擁有自己的時候，那不叫做活著，因為我不知道自己在做些什麼，這是以前的我。

一直到經驗了哀悼過程，我才知道我活著，我以前都在睡夢中，我經驗了哀悼過程與父親連結，理解了我們家父系那邊的精神疾病之後，我才開始甦醒，整個人好像脫了一層膜醒過來，開始看得懂我的人生，我的因果，我所有的一切，我覺得我的人生是重新開始的。

因為我父親的家族那邊是有精神疾病，那我的阿嬤是...精神疾病，我的姑姑是在我們很小的時候她就發病了，那我的四叔也有，我們家，在我的父親那一輩精神疾病的比例是很高的；到我高中的時候，我的姊姊也發病了，後來，我的父親是在大概五、六十歲的時候也發病了，所以我高中開始就要去面對這些，印象中媽媽會把藥滴在菜裡頭，我們其他沒有生病的孩子是很敏感的，我們都知道盤子當中有哪幾盤菜是滴了藥不能吃，我是在這樣子的生活中長大的。他們在疾病發作的時候，會有攻擊行為出來，但爸爸不會攻擊，爸爸是內縮，完全把自己退縮起來。所以，這是我前半段的人生，家人的生病，對我們這種沒有得病的孩子，其實心中是有很大的陰影，會很害怕。

我父親是軍人，所以我們跟父親的距離是蠻遠的，因為他大概都是一個月至兩個月才回來幾天，在這個過程當中，對他是又崇拜，因為他很英挺，很帥！我很想靠近他，但我又走不近他，他真的很帥很英挺，是我心目中的偶像啦！但他又是這麼遙遠，真的又好遙遠喔，所以我對他的印象就是這樣子。但當家中有事情的時候，父親都不在家，所以很多事情都是母親要去承擔。

所以其實母親有很大的苦（哽咽），我只要講到這裡我就會難過，我以前不會因為提到媽媽而難過，我以前很討厭我媽媽！我對母親是很怨恨的，會覺得她像個孩子一樣沒有能力，像是姊姊發病，媽媽都會躲起來不知道怎麼處理，那時候我在讀高中，我也都要請假回家處理姊姊的狀況，姊姊的發病是好一陣子，壞一陣子，比較好一點的時候，媽媽就會捨不得讓她住院，因為姊姊住院時會寫很多的求救信，媽媽就會很不捨，這是母親的心，所以她還沒有完全治療好，又把她帶回家，所以姊姊的狀況是反反覆覆的，這些生命過程的累積是很痛的！

（二）沒有感覺就不會痛

爸爸往生的時候，媽媽很害怕，因為她只是出去買個菜，回來就看到爸爸坐在藤椅上面往生了，她獨自一個人去面對丈夫的死亡，她很努力的在他旁邊念佛；後來我們也請了師兄師姐一起來助念，我坐在父親旁邊看著他，突然我的眼睛好像有一層膜，我覺得父親愈來愈看不到了，好像真的離開了，那層膜就把自己包起來，我自己也不見了，然後整個人就開始，很奇怪的...生命好像在拉扯。

後來母親一再地跟我講她一個人在面對爸爸的狀況，其實我的內在是很觸動的：「我竟然連最後一面都沒有看到」，可是在那當下我是很理智的，理智到好像完全沒感覺，我的人好像死掉了一樣，我把自己鎖在一個很深很深的地方。其實

父親走的時候，我是把自己鎖起來的，讓自己不要有感覺，生命沒有感覺比較不會痛！所以我寧願做個沒有感覺的人。

我們盡最大的敬意幫爸爸做傳統儀式上該做的，包括助念以及一些往生的儀式，那時候不懂得要去道謝、道歉、道愛、道別，我們會用外面的儀式去做，可是我的內在沒有真正的去哀悼。那些傳統的儀式、法會是形式上的，我自己有沒有在內？我的心有沒有在這裡一起去懺悔？有沒有一起去經歷？這才是最重要的，不是交給別人就沒我的事了。可是我懺悔，我沒有真正的跟愛去連結的時候，就只會平安一段日子，情緒還是會再出現的，所以內在有沒有連結這個愛才是最重要，不然與死者的距離還是在，甚至更遠，會覺得斷掉、空掉，因為交給別人辦喪事，自己沒有去跟死者連結。

其實我很愛爸爸，我很想要好好哀悼他，可是那時候我會把情緒壓下來，沒有辦法流動，沒有辦法哀悼，也沒有辦法訴說我的愛，或者是內在真誠的、真實的部分，我沒有辦法流動，是卡住的。

爸爸過世後，媽媽也慢慢的失智，很嚴重的失智，她會吼叫，還有很多沒有辦法控制的一些行為。我開始要找原因，為什麼我這一生這麼混亂？我去探找人生怎麼會是這個樣子？所以我去上了很多身心靈的課程，例如：完形治療、奧修、奇蹟課程，以及賽斯法門...等，想在這些地方深入瞭解我的人生到底怎麼回事？

後來到了學校，學校那時候開了一些教師輔導知能研習的工作坊，我勾了大概有四個課程，可是沒有一個課程去上到課，但是就在要參加哀悼過程相關課程的前三十分鐘突然記起來，我就去上了這個課，所以後來就跟帶工作坊的老師結緣，然後一直朝這方面的課程去學習與經驗。

(三) 愛的連結

在參與工作坊的過程當中，有一次在進行我跟我父親的關係，當我經歷哀悼過程的時候，我也不知道到底發生什麼狀況？不是自己可以控制的，是不可知的力量在帶領，好像宇宙之中集體潛意識的力量在帶領，我是為了和解生命的課題去參與儀式，所以我很信任這個場域。

在哀悼過程的現象可以看到有一些動力、生命的狀態是發生在我還沒出生之前的家族故事，然後我看到父親這一生的命運，以及祖先們過去尚未和解的殺人跟被殺事件，我突然間就自動從位子上跌跪到地上大哭起來，我也不知道我在哭什麼？就是覺得有很深的悲傷，我跪著痛哭！哭到我沒有辦法控制，我的哭是懺悔，懺悔那些經歷過的，不願意看到的、遺忘的，那個痛哭是很大的洗滌，很大的悲傷流洩出來，眼淚不停的流出來，後來在助人者的引領下，帶著我去看到與敬重這些狀況，做生命的和解，把加害者與被害者的都放在我的心中給他們一個位置，敬重他們，看到他們，透過這樣的哀悼過程讓我的生命是可以重新開始的。

儀式結束之後，那一天好像身上有一層膜不見了，就是爸爸過世時那一層包住、綁住的膜，那時候距離我父親過世已經超過四、五年。

連結到了父親以後，我更可以看到父親背後的祖先，也看得懂父親的生命是怎麼回事，因為我的阿公是被出養的，我的父親從小都不能夠叫他的爸爸媽媽叫爸爸媽媽，都叫姨啊叔啊；因為爸爸也接收了出養的動力，所以爸爸的手足中只有他一個人是外移生活的，那他對父母的感情也一樣是走不近的，我就可以看得懂我在重播些什麼生命的輪迴跟故事，因為我也走不近我的父母，以前我的孩子也很怕我。

當我在場域當中，那是靈性的移動，而不是用頭腦的移動，所以那個才是真正的我，我的生命動力，靈性是生命動力，所以當我在進入到真正的生命動力裡頭的時候，我才能夠瞭解我的生命是有活著還是沒有活著。所以那時候才知道，可能某部分的我卡了很多年，甚至像我的家族這樣子的狀況有跨世代的傳遞，所以在那一剎那的時候，我才因為那個痛哭，解開了我的束縛，眼淚才能卸下盔甲嘛～它會讓你的身心去打開一個孔，那個膜它會撕裂，讓愛與悲傷流動。

所以我身上的那一層膜就好像不見了，我突然人好像進入到那個電影裡頭的那種穿梭時空的感覺，然後我感覺到我跟每一個人都是有關係的，好神奇的感覺，好像打開了宇宙的門，那一層膜不是只有視線的膜、身體的束縛喔。

工作坊結束，我上了火車，回家車程的幾個小時我都在昏睡，很深層的睡眠，好像睡到死掉了，進入到一個很深的隧道，到站的時候聽到廣播我才醒來，中間廣播我完全聽不到，時間好像靜止了，進入一個沒有任何聲音的寂靜當中。

這樣一次一次的突破，首先看到我的家族怎麼會有這些精神疾病，有很大的悲傷與痛哭；後來我也去香港參加海爺爺（海寧格）的工作坊，再去經驗走向父親，好像又再次的再突破，我又突破了這個點，我要好好去抱他，把愛去連結起來，當我可以敞開，去連結到父親的愛的時候，我好像就與世界聯繫上了，我覺得很踏實。

活著的時候，沒有辦法連結到這份愛，連結到這個生命的來處時，跟死者是分離的，裡頭沒有愛；當我可以在哀悼過程中去跟父親連結，去跟父親告別，去握著父親的手，一再一再地痛哭，穿越這個點，一再一再去接受愛的時候，身體的知覺才慢慢的舒展開來，才會知道分別是很痛的！

在香港參加工作坊那次的經驗是，當我看到我的父親，我走向他，我沒有辦法像個孩子，我是用「頭腦」的，我直接走向他，那位代表我父親的人跟我講：「妳太大了！妳不是個孩子」。我很害怕有痛苦會出來，我們都會有形象的考量，但是我很謝謝那位代表我父親的伙伴，他就請我再退後，再去面對他，我就開始很專心，歸於中心，不再去看外面的世界，就跟自己在一起的時候，我才有辦法進入，所以當我跟自己在一起的時候，我看著父親的眼睛，剛開始我一點都不敢看父親，因為對他很陌生，覺得他很遙遠，不知道怎麼走向他，因為他是我生命當中不熟悉的人，雖然知道他在，可是是有距離的，我很想去擁抱他，很想牽牽他的手，可是我走不過去。

雖然在我父親往生前幾年，我陪他散步時，可以去握著他的手，可是在哀悼過程的時候，我進入到我很小的內在孩子時，我走不向他，這個時間停留很久，我動一步...停留了大概十幾分鐘，我沒辦法移動，那我就慢慢的走，一點點一點點的走近他，走近他了以後，我也不敢抱他，呵呵，可是至少我走近他了，我的手只能在他的身上，我像個小孩子般的輕輕的撫摸一下，就是像這樣子輕輕的去摸一下，這樣子去摸，去試試看，就這樣子去試，可是我還是不敢去抱他，因為很害怕，小女孩的怕，就這樣去摸，就是這樣子輕輕的去摸他，去試試看，去看看那個感覺，很陌生的感覺，去觸碰，去輕輕的摸他，慢慢慢慢才有辦法進入到那個愛裡頭，嗯，知道說，嗯，去摸摸，去摸摸（小女孩的口吻），進入到那個愛的感覺裡頭，所以慢慢的好像解開了跟父親連結的中斷，那個中斷在父親生前就是有距離的，父親死後就更是生死兩隔的中斷。

因為那次哀悼過程的整個過程是沒有語言的，所以就進入到我很深的內在孩子，小時候的部分、還不會使用語言的我，而不是長大的我，想用頭腦、意識指揮自己要走過去，而完全是靈性、非意識的移動，進入到那個情境中去接觸爸爸，

去跟爸爸連結，經歷哀悼過程後，我可以走向父親，那個愛就連結上了，透過與父親的連結，連結到我的祖先，而祖先的盡頭就是生命的源頭，就是上帝、佛性，我的世界就很平安，我的世界開始很有力量。

經歷哀悼過程後，生活中的一些人際的糾結，我可以看得懂那糾結是在什麼地方，不再是用頭腦去解釋了，好像透過與父親的連結也連結到生命的源頭、生命的來處，也就是跟真正的神性連結上了，不再是用「頭腦」去分析事情，對於自己的生命有了一個明白與看見。

後來我也有機會請人代表我的父親，我握著他的手，去看著他的眼睛，首先，告訴他從小到大可能對他的憤怒、不滿，沒有辦法走近嘛，去親近那一份愛，或者是我很悲傷的点，覺得很心痛的地方，真誠的去流動；再來，就是要道歉，可能是誤解或是什麼其他覺得抱歉的部分；第三，去跟他謝謝，其實他很努力了，每一個人都很努力盡他所會的都給予我們了，那其實他給了最重要的是生命，沒有這個生命，我們永遠沒辦法學會愛，也沒有辦法進化自己，也沒辦法往前走；最後，要去道愛，其實悲傷後面有很大的愛存在。

當我可以跟父親道別，可以說出那些心中的話語，可以去擁抱他，經歷這個過程，引領我看見自己的人生到底是怎麼回事，原來我跟我父親是一樣的狀況，我也沒辦法親近我的父母，親子之間是有距離的，我也才慢慢的看得懂，原來我一直都不在我的位置上嘛，我沒有辦法走到我自己是孩子的位置上。

所以，從我家族好幾代之前的祖先，一直到我的父親，我一再地去面對，一再地去穿越，這個部分是爸爸送我最大的禮物，可是一定要勇敢，要去對亡者說出內在沒有說出的話語。

哀悼過程可以讓我去經驗，要用憤怒的方式、要用任何的方式都可以呈現的，都是安全的，透過儀式這些痛苦轉變成自己內在的神聖力量，神佛不在外面，神佛在我們的心裡，可是要跨越這一段的形象，外在的包裝，防衛模式、創傷，才能夠從外走入內在的連結，神佛不在外面求，我們都在講，神佛在你的內在，因為你本就是神之子啊。

我覺得在哀悼過程中，情緒要先出來，情緒出來後，才能騰出空間讓愛進入，讓悲傷與愛流動，每次的流動都更靠近死者，更能講出心裡的話，這個才是真正的自己，不用講冠冕堂皇的話；因為哭，能量流動，光才能夠進來，內在的陰暗面才會開始被看見，只要有一點點的裂縫，光都有辦法進入，眼淚讓這個陰影有一個開口，光才能夠進入到我們鎖住很久的陰暗面，內在陰暗面就會開始一直出來，剛開始會覺得：「好可怕！我怎麼隱藏了這麼多不敢看的東西」，會很害怕，害怕失控，可是其實只要打開這個孔，絕對不會失控，也不會發瘋的，大不了一時，可是至少已經有一線生機了。在這場域之中，只要打開這一點點的靈性之光，生命就開始有光了，真正的光明出來，生命就開始有動力知道的方向要往哪裡走，不然我們都是把真實的自己鎖在心牢裡，戴著面具過活，這些都是我們身上一層一層的防衛機制，因為生命中有太多的痛，而父親的死亡也讓我痛，為了要求生存，想辦法活下來，防衛機制愈來愈多，但是當我在哀悼過程的場域中，完全地讓情緒去流動時，這些潛意識的防衛機制就會一點一滴的鬆動。

人本來就有喜怒哀樂，但我們只選擇好的一面，不讓自己的情緒去流動，愈不讓情緒流動，就有愈多的保護膜，讓我們只把好的形象表現在外，卻把深層的悲傷繼續往內吞，吞久了就會內傷，無法做真實的自己。

在哀悼過程中揭露了、打開了這些現象讓我看見之後，我自己也發了一個願，我要憶起所有的愛，我的生命不再是用逃避的方式。

（四）走向母親

因為在哀悼過程中與父親的連結是很深刻的，我就開始想要去走向媽媽，我媽媽還活著，我想在她還活著的時候走向她，但我好怕我的媽媽，我的內在好害怕我的媽媽，我從小就瞧不起我的母親，因為她有賭博的習慣，賭了錢，她也不知道自己到底輸了多少錢？簽了多少的本票？所以常常會有很多人來家裡討債，只要爸爸回家就會有人來要賭債。所以，我們小的時候都很害怕媽媽，因為打電話來就是要錢，後來我們每一個人都遠離她，很害怕，真的很害怕，我們可以給她錢，可是我們親近不了她，只想遠離。

除了賭，媽媽在面對姊姊的發病時，也是像個孩子沒有能力、不會處理的，因為爸爸在外地工作，所以都變成是我在處理，嗯...我就覺得我比媽媽還更重要，這把自己放大了啦，那個位子的錯亂吶，我知道那是我從小不得不去承擔的責任。

長大後，其實我還是很害怕我的媽媽，尤其是這幾年她發病了以後，在失智的狀態下；可是我後來還是發了一個願，不論再遇到多大的困難，我都要走向我的媽媽，記起這個愛，不管怎麼樣，我一定要去面對，我要去看看到底會發生什麼事？我一定要突破我內在以前不敢去面對、一直在逃避的事情。如果不來面對這些，告訴自己這些是無解的時候，那這個結要在哪裡再來解決？我們這一世無解，下一世又無解，我還是會帶著這個未解的課題，我還是要尋求答案的，我就是要去解開這個謎。

很多人活到四、五十歲就會覺得人生就這樣了，我以前也是這樣啊，可是生命會讓你盡辦法找到出路，每一個人到最後一定要尋找人生的意義在哪裡？逃不開的，所以我要去探討我的人生，我要去面對我的生命，那就是我多久沒有在我的位子上？我有沒有為自己而活？其實，去面對了以後，就知道老天爺絕對不會虧待你！

於是，我要走向我的母親，憶起這一份愛，可是回到家又很害怕母親啊，因為她好混亂啊，什麼狀況都沒有辦法控制，大便也會丟，其實是很痛苦的；母親混亂，可是我又我走不向她，我更加內疚、有罪惡感，但是我看到她，我又很害怕，就很為難，情緒在那裡糾結。

所以我從辦公室要回家，我就開始很緊繃，可是我一定要突破，所以我要回家的時候，我心裡就開始跟我母親鞠躬，這是個心裡的儀式，我要先回到我身為女兒的位置，我是小的，我先要去鞠躬，一直到家門口，我也真的做出鞠躬的姿勢，開了大門進入客廳大門我也鞠躬（笑），因為我一定要先讓自己回到孩子的位置，因為我以前太大了，位置比媽媽還要高，承擔太多了，我一定要回到我的位置，後來到了媽媽的房間門口，那個房間是亂得不得了！我看到這麼亂又很憤怒！但我會先處理情緒，我會被媽媽的混亂引起憤怒，我們會互相勾出來嘛。

進去了媽媽的房間以後，有時候還是會被勾起憤怒，又對衝起來，但是發脾氣不能解決問題，只是強碰強更糟糕，我就開始想說，我下一次碰到這樣的狀況，我可以怎麼做？媽媽是這樣子，我若是不能突破，我自己永遠沒有辦法安定下來，家也沒辦法安定下來。

有一次，我實在不知道該怎麼處理，我就跪下來，跪在母親的床旁邊，媽媽是醒著的，我就說：「媽媽求求你，我好害怕，我好無力，我不知道怎麼處理？」，我大概這樣跪了兩個半小時，跪到睡著，睡著了以後進入到很深的寧靜當中。

有時我發現我還在抗拒我的母親，因為小時候的負面記憶太多了，後來我一直在面對我自己，我覺得這是我生命的課題，我要怎麼去和解我自己的生命？現在，她在發怒的時候我不說話，我不對應，我也不會好像比她還大，要教她做些什麼，她就自然會慢慢靜下來，不管她對我說很難聽的話，或是讚美的話，我都愛她，她教導我沒有分別心。

像我有時候會跟媽媽玩石頭，用石頭排曼陀羅，其實我走向她，她就安靜嘍，妳愈逃離她會鬧得更快喔，那我如何走近她，有很多的方法嘛，所以我就去撿了石頭，放在媽媽前面，我們用她吃飯的桌子，我們就開始玩，給媽媽一盤石頭，我一盤石頭，媽媽擺一個我也擺一個，我們就去玩這些石頭，她很好玩，她看到那個石頭竟然講說：「啊這怎麼那麼像我的牙齒？」，因為她都沒有牙齒了嘛，她說：「啊我的牙齒怎麼會在這裡？我的牙齒怎麼會都掉在這裡？怎麼會那麼像？」其實她的幽默就出來，因為我跟她接近了，可是她的時間很短，大概十分鐘，我很珍惜她能夠這樣子回來十分鐘，因為她會跑掉，跑到她的時間空間去，我就一點一點的在這個地方跟她玩，那玩完之後跟她講：「啊阿母喔～有漂亮嗎？」，她說：「喔，妳看我們做得很漂亮！」，我覺得上天藉由媽媽的失智來測試我還能不能去愛，我覺得這是上天的試煉，我也發願要把這個愛連結起來。

還好我有先走向父親，因為父親就像是那個如如不動的巍峨大山，所以我可以有能力地走向母親，那是一點一點的操練，有失智症的家屬會考驗你敢不敢做

自己，因為心會被拉扯，我生活上該做的我還是去做，該休息時我也允許自己休息，而我的心不受影響，這是我的學習。

我這一年比較多時間在家陪伴媽媽，跟她面對面接觸，真的是完全地面對面喔，我坐下來，我不怕那個空間，那個空間的能量很暗、很重，就是令人想要逃，壓下來的能量是很重的，壓到我喘不過氣來，所以有幾次我進去母親房間，母親都會突然講說：「妳從上面下來啊？」，她會有這樣子象徵的講法，所以就知道她在什麼樣的空間了，因為我們明明是住在同一層樓，所以就知道她陷到很低的地方，後來我慢慢看到她身上也有我，因為我也是她的一部份，我是她生的女兒。

面對媽媽的這樣的狀況，我也會有罪惡與內疚，但其實罪惡感不是真的，這個就是忠誠度嘛，我如何可以打破這個忠誠度？我愈對她有罪惡感，我就愈逃不開，然後我就愈生氣，我甚至會覺得好像他的不健康、不快樂都是我的失職、罪過。有一次當我們的母女關係是這樣令我動彈不得，我就對媽媽說：「我無能為力了，但是若是妳想離開（死），我願意帶著愛讓妳走，但是我會好好的活著，因為我的生命來自於妳和爸爸，是妳和爸爸給我的，我會珍惜它，等時間到了我再去跟妳會合。」所以我後來找到力量，我很堅定我自己，我是平安的，當罪惡、恐懼出來，我知道如何讓自己安靜下來，我安靜下來媽媽也會安靜下來，這是在有力量的地方，才能給媽媽有品質的陪伴。

媽媽受苦，我可以跟她不一樣，我才有辦法陪伴她，我才能在受苦中跳脫，我穩定、她才會穩定，家人穩定、病人才會穩定，媽媽讓我活得很有品質，因為我敢去面對，不管怎麼樣我都愛她，我都很肯定「她就是我的媽媽」，「就算我都不認得你，你還愛不愛我？」，這是多大的考驗啊，這個東西在操練我無私的愛，

她不認識我，可是她還是我的母親，雖然不認識、不熟悉，可是那真的還是我媽媽，這個愛的連結並沒有因為媽媽現在的失智症或未來的死亡而中斷。

當我認同了母親這一生的悲苦，我會要在內在跟媽媽講一句話：「我會過得幸福快樂的生活，雖然跟妳不一樣，但我還是妳的孩子，我依然愛妳」，這樣才會解除忠誠度，要不然就會覺得媽媽這麼受苦，我不能過快樂的生活，過得平安就覺得對不起她，甚至有罪惡感，這是很莫名其妙的潛意識認同。其實我活得平安就是對父母最大的報恩，我活得喜樂也是對父母最大的報恩；我活得好，可是我並沒有忘記你們。

(五) 回歸內在

當然我也有想要打退堂鼓的時候，有！反覆，一定會有，很痛啊，我有時候跟老天爺講說：「神吶，妳為什麼...我不要玩了！好累啊！我不要玩了啊！」，這樣發洩完了以後，我還是要面對我自己，那不是媽媽的問題，我要有勇氣面對我自己，真正的帶著愛去看待事情，所以我要先愛我自己，每天都要跨出一步，我要走向自我療癒。

所以我要先寬容自己，我才有力量去寬容別人，所以先要從愛自己開始，我每天都跟自己對話，先看到自己，因為我的生命不只是媽媽，也不只是爸爸，我的生命是所有的祖先，是所有的一切給予我的，而不是只在一個點上，所以我們常常會困在一個點上，事實上我的生命是來自於這麼多的祖先，也就是愛的源頭，那個神性、佛性，然而，爸爸媽媽謝謝你們，因為沒有你們，沒有我，可是我一定要好好的活著，我才能夠回饋所有，也包括你們在內。

經歷爸爸的死亡，經驗了哀悼過程後，我能夠安定下來，有力量去面對很深的內在陰暗面，走上內在之旅，有力量的面對生活、走向媽媽，現在有時候我會跑到媽媽的懷裡去跟她睡午覺，在睡覺當中也會聽到我媽媽突然笑得很開心，我媽媽笑到嘎嘎叫這樣，看到她好快樂。

我這一世的人生藍圖上，父親與母親出了課題來引領我回歸到內在，走上靈性之路，但我還是要回歸到這一世，面對每天的生活，因為我們會來到這一世，一定是我們有未完成的課題；我來到人世間，我要面對的是人嘛，若是我對人都沒有愛，我只對神有愛，那是有所企求的，那不是真的愛，身邊所有的人都把他當作神性的尊敬，去禮敬他們，去愛他們，這個才是最重要的；能夠對人產生多大的愛，那才是神的愛。我們其實是一個管道，如果我們能夠清理自己，那就是一個乾淨的管道，神性或佛性的力量才有辦法下來。

現在當生活中遇到困難的時候，我心裡就會說：「我真的不懂，最大的力量請你引領我」，跟最高力量的連結是藉由與父親的連結，連結到神性，只要情緒一流動，愛就流動了，神也會幫助我，那個愛就是緊緊的連結，我後來才知道，當我可以真正的敞開心去連結到父親的愛的時候，神性的世界就會引領我，愛的感覺就在那裡流動，我的世界就是很美的，非常美妙的。

每一個人來到世上都很認真，也很努力的活著，我們身邊的人都是生命的大師，值得我們去學習敬重，當看見別人受苦，我們也可以伸出手拉對方一把，可是還沒有達到這個地步之前，我們要先清理內在很多的觀點跟創傷，先進行自我療癒，自我療癒完了以後，內在會油然而生的愛、快樂、喜悅，以及平安；你的平安，你就會引發別人的平安，你不用去教人家，你自然就會影響。

我父親的死亡帶給我的是，打開我的慧眼，讓我甦醒過來，不再用一般的眼光去看世界、評論別人或自己，他讓我可以牽起他有力量的手，當然這個過程不是只有父親，因為父親後面還有很大的力量，因為父親後面還有他的爸爸媽媽，還有我們的祖先，而那源頭是與神、與最高的力量連結。

如果可以在生前對這些人道謝、道歉、道愛，才有辦法在他離世的時候可以真正的道別；或者也可以透過儀式與死者再連結、再道別。那一樣的，在任何的時刻，都可以跟每一個當下就去告別，活在當下！當然這個還是要走啦，因為還沒有走完啦！這只是我現階段的感受，知道不要抓著別人、抓著死者、抓著苦。

我們每一個人都是乘願再來，只是記得不記得，而我這一生，就是要去記起這樣的一份愛。

第五節 蓮花的故事

一、訪談印象

我與蓮花曾經有機會一起去花蓮南平中學擔任志工，那是兩個整天的工作坊，我跟她分到同一組陪伴兩位少女，在小組分享時，她有提到哥哥的過世，後來能有機會邀請到蓮花參與論文也是非常感激。

蓮花的敘說過程是優雅的，她的聲音很溫暖，她的氣質很溫婉，所以過程中偶而有淡淡的憂傷與哽咽，加上蓮花長期的信仰，她敘說的過程就少了些情緒激動而多了些智慧自在，因此研究者將將蓮花的故事放在五個故事的壓軸，如果讀者連續讀了五個故事，讀到蓮花的故事時，將有一個情緒與能量的重整與收拾，這一方面與蓮花的氣質有關，另一方面也可能是因為蓮花與二哥的關係是正向的為主，而不似鳳來、竹の林、寶貝與父親的關係是相對糾葛的，也不似橙花結婚七

年喪夫之慟的複雜情緒，所以二哥的猝死雖然也是相當傷痛，而且有什麼都來不及的遺憾，但在情感層次上相對上較為單純，所以當讀到第五個故事，可以有種收拾情緒之感。

二哥的猝死對蓮花來說是很遺憾的，蓮花一直以來有佛教的信仰，在爸爸壽終正寢後，雖然不捨，但也祝福爸爸；但是哥哥的死實在太突然，而且因緣就像火車上了軌道不斷向前，哥哥器官捐贈的意願也未如願，想為哥哥主持告別式的期待也難盡如人意...等等的遺憾，真的讓蓮花一提到二哥猝逝就像按到按鈕一樣，一按情緒就整個上來，無法敘說。蓮花誠實地提到宗教不足以讓她坦然的去面對哥哥的猝死，這裡要選擇在既有的靈性修習上去靈性逃避，用理智說服自己其實是一條路徑，但是蓮花很誠實地面對自己，並透過哀悼過程讓這份遺憾完成，好好地告別，將潛意識的痛與不捨好好地在这儀式空間敘說。

二、蓮花的故事

(一) 猝死的遺憾

其實面對死亡，也不是從來沒有的經驗，我爸爸在民國八十幾年的時候往生，因為他也八十歲了，而且從頭到尾也是很快，他不舒服去醫院，醫院就開病危通知，凌晨的時候我們就接回家，因為父親的年紀是比較大了，然後也沒有受到什麼病痛，所以我們就用最祝福的心去送走了爸爸，我們用最節省的方式，把節省下來的錢，捐出來幫助更多的人，我覺得那個意義才是對我父親最大的祝福，所以送走父親，是沒有太多的遺憾的，是非常莊嚴的，而且是很簡單的；我那時候有環保的觀念，所以也都沒有燒紙錢或蓮花。雖然也不見得特別去跟父親去做什麼樣的告別，但是最起碼我可以在我的部分盡一些力，好像一切都是很圓滿的，

所以也不覺得有特別悲傷的感覺，只是說啊～人就是往生了，難免會不捨，但是也就這樣。

哥哥的死當然是有遺憾的，每一個經驗都是無法複製的，就像我也一直覺得我父親的往生對我而言是完全沒有遺憾，就是抱著很祝福的心，祝福他乘好因緣而去，所以我也不會想說他是要在西方極樂世界，還是說他要再來人間，我覺得每一個人只要往生以後就乘著他的因緣而去了。

我二哥過世已經四年了吧，好像四年了...其實有的時候我已經不會想要刻意去記那個日子了，我覺得不想...可能～某種程度也不想去記起吧，那也有可能是對生活當中的一些事情，不想透過那種很明確的時間點讓自己好像陷在那種...好像到某一個日子就一定有特別的意義。

我的二哥他是突然間過世的，他在工作的場所當中，覺得不舒服，然後同事送他到醫院，前後不到兩三小時吧，就從新竹的醫院轉臺北的醫院，後來醫師說可以救回來的機率是很低的，那時候因為我住花蓮，然後，剛好那一天也...因緣很不可思議啦！我前兩天的時候手機就掉了，然後我二哥往生的那一天，我自己營隊裡有工作，所以當我先生聯絡到我的時候，已經是傍晚五點多了，其實那時候狀況都還不是很清楚，他說我二哥很危急，我聽到時就突然一個念頭：如果沒有辦法救起來的話，可以做器官捐贈，去救別人。但是後來跟我二嫂都一直聯絡不上，在聯繫的過程中，漸漸的大家的手機也都沒電了。

所以，等營隊結束，我就跟著營隊回臺北，直到六點多的時候聯絡上，才知道在四點多的時候，已經放棄急救，後來我就想說器官捐贈沒辦法的話，是不是可以做大體捐贈？因為花蓮到臺北的路上，一直都會遇到很多的山洞，所以就聯

絡不上，等到聯絡上的時候，大體已經要送回二哥基隆的家了，那我二嫂就說她不想再動了。

我覺得因緣就像火車上了軌道不斷往前，其實以前我跟我二哥都有簽過器官捐贈，但是，在那個過程沒有人知道，所以，才會錯失了可以做器官捐贈與大體捐贈的因緣。

那時候我的四哥也在新竹工作，所以，第一個趕到新竹的醫院的是四哥，然後我二嫂是等我二哥轉到基隆的醫院時才到的，這過程最困難的就是家屬要決定拔管或是不拔管，畢竟二哥是沒有什麼病痛，就突然間這樣走了喲（哽咽），我們真的都很心痛啊～

哥哥的死，真的要去探詢，是有醫療糾紛的，因為他送到新竹的醫院時，是說心肌梗塞，後來基隆的醫師說是心臟主動脈剝離，這兩個的急救法是截然不同的，但是，這個部分只有我知道，所以我沒有再去提，我覺得那個都是因緣啦。

我沒有再去提醫療糾紛的部分是因為我的嫂嫂她已經沒有其他意見，而且我相信因緣；再說，沒有人會故意讓另一個人的生命消失，主動脈剝離在臺灣例子還沒有很多，所以沒有類似經驗判斷的醫師真的很容易誤判，而要培養這樣的醫師又是多麼的不容易，我覺得都已經成定局了，就不要再去指責誰。

哥哥過世的時候四十七歲，孩子一個高一，一個國三，一個小六，後來我二嫂是有提到說，她過了半年聽到救護車的聲音，都還是沒有辦法面對；不過還好二嫂的表妹也有在上一些身心靈的課程，後來就有請她去上課，他們的療癒的方式就是不斷一直去重複講她最痛的那個點，不斷去講不斷去講不斷去講，好像連

續整整兩天，到後來是可以重複再去述說；我覺得這個也是一個療癒的方式，那還是要往前嘛，因為還有三個孩子啊。

要走出這樣的一個悲傷真的是很不容易，因為都沒有人好好的去告別嘛，而日子還是一樣繼續，沒有去談到的時候好像都 OK，我們家人也從來不會去談心裡面的一些想法，我覺得這是因為已經太～痛了，沒有人可以這樣子來談，所以，就好像各自療傷的感覺啦！而我平常的生活就是持續進行，所以也不會特地沈溺在裡頭，我也沒有夢到他，雖然跟他很親，但是再怎麼親，也不會親過他的孩子，他的伴侶。

後來我就在想，因為我的工作常常參與很多的活動規劃與主持，我想說我二哥的告別式，我來幫他做一些規劃，我自己來主持，我就跟我二嫂談，她也覺得很好。但是因為在要送回基隆的時候，主要都是我二嫂的表姊在幫她，所以已經找好葬儀社幫忙處理，因為都已經聯絡好了，就不方便讓我去主持告別式，所以我二嫂很為難的，她也覺得這樣可以好好告別，而不是傳統的方式其實蠻好的，但是當她有為難的時候，我就說沒有關係。

所以後來我二哥的告別式不是我主持的，就是用很傳統的，我們所看到的葬儀社的那樣，可能就祭拜、答謝，就是這樣而已，我也在心裡面去接受這樣的因緣，因為所有的一切也不是你想要去改變就可以做到，或許就是因為這樣，所以一直都沒有好好的告別，這是有點遺憾的，我自己知道還有一些部分沒有完成，像是當時我本來是想要把我二哥成長過程的一些照片做成 PPT 的檔案，然後寫下一些重要的記錄，但告別式過後，我也就提不起那樣的一個動力，就沒有再去做，也或許是這一部份一直都沒有好好的去把它圓滿跟完成，所以那個情緒都還在。

（二）二哥透過靈媒請蓮花為他燒紙蓮花

我的二嫂有蠻特殊的經驗，她有個表嫂是警察，警察常常會接觸到許多光怪陸離的事情，那時候表嫂就是回警局，好像是跟另一個朋友去找一個具有通靈能力的高中女生，然後那高中女生就跟表嫂說：「有兩位跟在妳身邊，妳最近有見過誰？」，表嫂就說：「我有見過某某人」，一個本來就是跟她自己有關的，另外一個就是我二哥，然後那個高中女生就描述我二哥的樣子，說我二哥想要跟他的家屬告別；所以我二嫂有透過這個表嫂跟那個高中女生接觸，那這位高中妹妹也沒有收取任何的費用，她就是做一個媒介的方式，幫我的二哥跟二嫂說一些話。

後來二哥就透過那個高中女孩子有跟我二嫂講了很多事情，等於是去做最後的告別，譬如說：孩子妳要怎麼樣啦，媽媽妳要怎麼樣，就一個一個，每個家裡的人大概都去談到，像是大哥要怎麼樣，老三要怎麼樣，老四要怎麼樣，一個一個分別的交代，還有對自己的三個孩子也有交代。

他沒有提到我，但是，有！非常好玩的是，他倒是有提了一個東西，有！應該說也有提到我，他希望我燒紙蓮花給他，指名要我燒，然後呢，我二嫂不知道該怎麼辦，我大哥他們也不知道該怎麼辦，因為他們知道我的環保理念，我是不燒這個的，爸爸過世時我們也沒有燒任何的紙錢或蓮花，所以大家不知道該怎麼辦，因為指名要我燒，後來我大哥決定由他出面來告訴我。大哥跟我說的時候，我就說：「好哇～」，就像我本來是想幫二哥籌畫告別式，但是當我二嫂有為難的時候，我也覺得沒關係，因為沒有也就罷了，所以他們也沒有料到我就說：「好啊，沒有問題」，所以我有幫他燒紙蓮花，真的還蠻有意思的，很特別，而且又指名要我，其他家人沒有，所以，嗯，真的還蠻特別的啦！

（三）再叫一次二哥

佛法有談輪迴與因果，但是這一些都還不足以讓我在面對親人突然往生的無常當中，可以很坦然的去面對；所以，透過哀悼過程的道別，情緒上有舒緩一點，我是可以去跟他道謝的，我是可以去跟他道愛的，然後，即使我是這麼的不捨，也還是可以去練習告別，然後讓他離開。

當初也不是自己要特地去尋求這樣的哀悼過程，我覺得生命好像就是一連串的那種…就是每個階段想要去尋求的方向是不一樣的，我後來也開始接觸一些能量跟靈性的課程，剛開我可能是想要讓自己的身體更健康，對健康的注意跟哥哥的猝死有關；然後慢慢的，在接觸了這一些身心靈的課程之後，我發現其實生命的原點，好像跟我們平常所要去努力的方向不太一樣了，就不再是什麼工作成就的追求啊，或是賺取金錢啊。

第一次透過哀悼過程跟伙伴兩個人彼此練習，我們的團體有大概二、三十個人，每個人在進行的是自己跟死者告別的部分，透過這樣來體驗；我覺得那種感覺就是一個再連結的經驗，透過這樣的方式，一次兩次，就更好一些。我的媽媽也有參與過哀悼過程，後來也有幾次這樣的經驗。我自己跟哥哥道別的經驗是…我有點忘記我跟他說了什麼，大概就是感謝他，因為我哥哥很疼我，尤其我二哥比較晚結婚，他三十幾歲才結婚，所以呢，他以前賺得薪水有蠻多是我花掉的，因為那時候我還在唸書，生活上如果需要什麼樣的花費，他如果 OK 都會提供，所以也蠻感謝他的啦，那道別就說：「你突然這樣子走啊，我們真的都沒有任何人可以跟你好好的道別，那雖然接受，但還是很捨不得啊！」最後，還是要敬重他的命運選擇，他選擇離開，那我們也是會好好的過生活，那我也會說：「對啊，你的孩子我也會幫忙照顧啊，就像你以前疼我一樣」，呵呵呵呵。

其實以前只要一談到哥哥的猝死，難免就是會有那種沒有好好去跟他說些什麼，或做些什麼，那樣遺憾的心情會上來，但是現在因為透過哀悼過程的練習，感覺就好多了，我已經不用好像按鈕一樣，一按，我就整個情緒上來。所以現在要分享這樣的經驗，我不會再像以前那樣完全沒有辦法敘說，所以感覺有去療癒到什麼都來不及說的心情。我覺得誰都沒有太多生死的經驗，所以我覺得透過哀悼過程的再次告別，真的是有幫助的。

那後來呢，就發現好像一次的告別是不夠的，呵呵，在去年我也有機會在大陸參加工作坊，過程中我們還是有道謝、道歉、道愛、道別這樣的一個哀悼過程的安排，我們也是都在其中經驗這個過程，我就發現我好像需要再去告別，因為生死的分離所衍生出來的那種對身邊的人放不下，真的是很令人捨不得；所以那一次的體驗，哇～內在的那個情緒又回...又出來了，而也的確是真的好好的哭了一下喔，就好像真的在這一次的哀悼過程裡面，是有再更往前一步。

我覺得在哀悼過程中，他本來就是我的親人，所以當我想了，我就可以很清楚他的影像，他曾經做過的事情，說過的話，那是不需要特別營造的，所以我可以馬上知道那就是他啊，因為本來跟他就是很親的啊。

而儀式中的動作，當我在鞠躬的時候，我覺得我就是用最恭敬的心，有的時候那個鞠躬或頂禮，就是在告訴自己：「對，我願意完全臣服」，當我願意去臣服的時候，也比較不會在那裡掙扎吧，或是還想抗拒什麼，其實人生有很多東西是，再多的抗拒也不會改變，但是當願意臣服的時候，反而一些愛是可以湧現出來的，不臣服，那就繼續玩吧，玩到哪一天不想再玩了，好累啊，好辛苦啊；當願意臣服的時候，就會覺得很多的力量展現在自己的身上，當我們不願意接受，力量一定是一點一滴在消失嘛，但是當你願意臣服，你也不會再繼續耗費那麼多的能量

了，如果一直掙扎：為什麼是這樣？怎麼會發生這樣的事？譴責那個環節誰做的不夠或誰做的不好，那都是在內耗啊，在消耗能量啊。其實人生不管你是是在上坡或是下坡，唯一不變的就是你在向前。

基本上可能因為我自己的覺知力是還不錯的，所以我自己在哀悼過程的場域中會有一些好像天外飛來一筆，或者會獲得一個靈感，我覺得好像該去做什麼動作，或者說什麼話，比方說，我就曾經突然間感覺我要說哪一句話，而我不知道到底要不要說，所以就把它 hold 住了，hold 住的感覺是很不舒服的，後來把它說出來，那個就是 key word，愛就會流動了，往往可能就是觸及到對方心裡面那個點，對方就流淚了；我覺得好像當流淚了，愛才有辦法開始啟動，那這個是很特別的，如果妳一直還是要ㄍㄧㄣ住，是進入不了儀式的場域的，那個場域是動不了的，好像一片死寂。

我覺得我們平常的時間跟空間，就是線性的過去現在未來，三度空間嘛，但是在儀式空間裡面，是一種神聖的場域，好像進入了不同的時空，會覺得真的是穿梭時空；當我在場域中，我覺得是讓我學習到一些方法，我在儀式中怎麼去接受，怎麼去臣服，當我回到現實生活我還是不是要緊緊抓住？所以真正的練習是要落實在生活中，那儀式的現象是讓我可以去看見，而回到現實生活就是要像在哀悼過程中有力量地選擇去面對，當你願意去面對，就像在場域中前一刻哭得死去活來，或者是內在好恐懼，但是當願意去面對了，才發現其實也沒有想像中的恐怖，去面對，手去接觸到死者，才發現原來愛的力量是可以這麼大，那我就記住這樣的感覺，回到生活裡面，我學到了：「面對才會很有力量」，然後呢，原來愛的穿透力是可以這麼大的。本來面對悲傷我們會選擇遺忘或是不願意面對，但是當重新把記憶找回來，真的好像就是去跟生命和解。

接觸哀悼過程，那個場域之中的動力場，讓我看到什麼是輪迴，什麼是因果啊，當你緊抓住不放，如果你一直想要當受害者，那就會有一個加害者啊，你就會一直上演同樣的劇碼，那何時了？只有你願意看見，然後帶著愛去敬重每個生命，那才有辦法真正去和解的，那生命當中不斷出現的這些課題，就是在提醒我們，OK～可能還沒有真正的放下。「知道」跟「做得到」真的是有一段路程，那也蠻好的啊，這就是生活很有趣的部分啊！你從來不知道下一秒鐘會發生什麼事情，那遇見了，該哭的時候，好吧！那就是痛快的哭啊；然後呢，悲傷時候，就好好悲傷啊；然後歡喜的時候，那 It's OK 啊！就是活在當下，每個當下可以愈來愈看清楚自己，可以讓自己愈來愈自在。

我在哀悼過程裡面也看到，對於往生者如果還是這樣子一直牽繫，他也同樣沒有辦法走啊，而當你好好的活著，你的家人，然後你的父母，你的基因，你的 DNA 一半來自爸爸，一半來自媽媽啊，所以你好好的活著的時候，你的爸爸媽媽就是活著啊，然後你活著的時候，阿公阿嬤也活著啊，所以當我們好好的活著的時候，你的祖先也全部都好好的活著，你的身上也會有你所有祖先的祝福，所以每一個人從來不孤單，只是我們都誤以為自己好孤單，當你瞭解，你也相信：「對！我身上有父母的 DNA。」那怎麼會孤單？而且可以帶著他們的祝福好好的活著，就是把他們的愛，把他們的生命延續下去。

我也有機會也跟著出家師父探視往生者，就聽到師父跟往生者講：「你就隨緣放下啊～這一期的生命劇本結束了，你就乘著因緣...」就這樣子啊；師父也會跟往生者家屬說：「往生者就像風箏一樣，如果你一直拉著他，他沒有辦法飛走嘛～」，往生就像已經斷了線的風箏，如果你還是一直把他拖住的話，他是沒辦法飛走的，所以師父就說：「唯有當你放手的時候，風箏才能夠繼續的飛行，所以你要是一直

用那一根線拉住往生者，然後你自己那一根線也跟他綁在一起，那你就沒有辦法放下」。

帶著往生者的祝福好好的活著，他們的生命就好像正在活著，就一代傳一代嘛，那我們活著，幾千年的祖先也都還活著，那如果說相信輪迴啊，你可能是你自己的祖先再來啊，所以你到底是祖先呢，還是你是子孫呢？都搞不清楚啦！你可以是子孫也可以是祖先啊！

（四）悲傷化為生命能量

後來有朋友介紹一本書叫做「小屋」，作者的孩子在連續殺人事件中遇害，他們後來也沒有找到孩子，只有找到沾滿血跡的衣服，那個故事就是在說：人生有很多的事情，絕對不是巧合，也不是偶然碰撞在一起的，每一個人有自己的命定，不是宿命喔，是每一個人來到這個世界是有使命的，這個使命可能是要讓身邊的人去學習面對傷痛的時候，該怎麼樣去度過這樣的悲慟或是低潮。

後來我就在想：對啊！我的二哥他讓我們去看到，生命的一個離開，然後我們沒有辦法跟家人好好告別的時候，那他的生命任務也等於圓滿了，所以他生命的故事、他的腳本演完了，他就下台一鞠躬了，那我自己就會思考，屬於我的命定又是什麼呢？

每一個人的生命一定有存在的意義，每一個來到眼前的，你可以覺得這個是考驗，你也可以把它當作禮物從中去學習；每一段的經歷都是獨一無二的，重要的是學習好好的愛自己；可以開始真正愛自己的時候，敬重自己生命的時候，才有辦法也才有力量去敬重別人的生命，但這都不是那麼容易，真的不是那麼容易，所以要一次一次的練習啦。真正愛自己第一步要接受自己：對啊！我就是有貪嗔

癡慢疑啊，我也是會憤怒的啦！我也是會計較比較的啦！我覺得要先去接受自己各種的情緒，如果一直否定情緒，到後來每一個刺激都變成地雷，隨便人家一句話、一個眼神、一個動作都暴跳如雷，然後那個情緒爆發的時候就會失控。

學習把幸福的鑰匙拿回來握在自己的手上，譬如：我就接受我的家境可能比不上別人，我的學歷可能也不是那麼好，我的工作也不是人人稱羨，但是如何能活出對生命的熱情？這是需要練習的，你有辦法接受自己的時候，你才比較有辦法接受身邊所有的人事物，一個不愛自己的人，有太多理由可以讓自己難過，然後自己難過也讓身邊的人都不好過，然後常常都用懲罰自己來懲罰別人。有情緒的時候不見得要罵人打人，可以去跑步啊，可以去海邊吼一吼、叫一叫啊，可以唱歌啊，我後來才知道吟唱是可以令人很喜悅，因為音樂的 DoReMiFaSoLaSiDo 跟我們的脈輪是相對的，像我有時候聽到教會在唱詩歌，就覺得：哇～這聲音真是好聽！心情就會很愉悅啊！

真正愛自己是你一個人也可以很自在，跟別人相處你也可以跟人家融為一體，愛自己是獨處的時候，你也知道：「OK 啊，我不見得一定要去找誰啊」，然後當我跟人家相處的時候，就把握因緣啊。人家讚美就說：「謝謝～感恩您的祝福」；人家挑剔你的時候，雖然有點不舒服，深呼吸去度過。

所以哥哥的猝死帶給我的意義就是，雖然很多時候我們都知道無常，雖然我們都知道有生就會有死，但是知道跟真正面臨的時候還有很大的差異的，而生死生死，我們也不知道我們是不是死了又生？是不是再來的？我相信輪迴，那很有趣的是，喝了孟婆湯，走過奈何橋，什麼不記得了。在死亡經驗裡面，像這種比較大失落，一般人的生命裡頭都很少會去經歷的，我們真的是練習不多，雖然每

天還是看到很多天災人禍，但是畢竟跟自己有血緣關係，或者親近的人，還是不一樣；那從「知道」到真正去面對，然後體悟無常，這就是人生的旅程。

像我即使有二哥過世的經歷，我也不敢說，將來我的身邊還有至親離開的時候，我會怎麼樣？我不曉得，因為每一次都是獨特的經驗，就像我送走我父親，我是覺得好像一切都很圓滿，而我二哥就...他的命定，他生命的任務就是給我們，喔，有這麼大的衝擊跟學習。

所以我都不會去煩惱二哥到底去那邊了，就像我跟我的孩子說：「你還沒當我的小孩之前，你也曾經可能是別人家的祖先吶」。因為我平常工作，出家師父在談論生死的時候，也會提到每一個人生命的劇本都是自編自導自演嘛～那這一世的生命結束了，就是下一個生命的一個起點啊。

悲傷還有接觸這些無常、死別，對我來說不再是負面的東西，雖然我會有悲傷、會有傷痛，但那是事實，所以我接受，悲傷是可以轉換成生命能量的，所以我可以陪伴其他民眾，因此我很感恩我的生命遇到這麼多的生老病死，這樣的生命歷練讓我可以陪伴身邊有同樣遭遇的朋友，這些朋友也會覺得：「喔！原來你可以用『轉心念』的方式來面對」，分享我的生命經驗也可以幫助到別人，就像我三哥，他四十一歲的時候突然中風，後來我媽媽必須把屎把尿，我就想說小時候她必須照顧哥哥，後來老了，看到自己的孩子又這樣的時候，想到的時候真的不禁會悲從中來耶，很不甘心耶～那我馬上轉了一個念頭，我就說：「我們都說要做醫療志工，我們家就可以當醫療志工；要去居家關懷，我們家就有居家關懷可以訪視」，我跟我媽媽這樣講，馬上轉一個心念，其實就會有力量；會啊，我也會悲從中來，但每一個當下的轉念，都是可以把它化成另外一種的能量，當後來身邊有人出現類似的生命課題時，就可以有力量的陪伴他們，讓愛都可以流動，若他們

在我的陪伴中感受到溫暖，他們也可以把這份愛再傳遞出去啊，所以我覺得：這個社會真是太可愛了！

因為我自己有這樣的一些生命經驗，所以我在陪伴我服務的民眾時，是更有力量的，因為可能會有一些類似的生命課題，我覺得真的是：「你的痛我懂，我的痛你也懂」，那個膚慰關懷的力量是更大的。我覺得我的生命經驗讓我獲取了生命的能量，等到朋友需要時，我自然就會知道怎麼跟他們互動，這些生命經驗，我後來發現都是美善的。

其實生命是很好玩的，所以人家說，生命如果只剩三天你會想要去做什麼？我好像也沒有什麼特別想要去做耶，因為我每天就已經在經歷很多很多。當然我也還有什麼想要去做，我也會想啊，人生其實要有夢想啊，還是要有希望的啊，可是沒有做到也 OK 啊！所以我會覺得說生命處處充滿驚奇，有驚喜，也可能會有一些是出乎意料之外的，但這就是生命。

現在就愈來愈可以去欣賞別人，然後也漸漸的可以不評論，因為愈來愈瞭解很多生命的「因」在哪裡，而不是一直在「果」上面一直打轉，如果一直在「果」上面打轉，就很容易陷入對錯啊、是非啊、好壞啊的二元對立思考，一直在那裡頭，你送出了那樣的信念，就會像蝴蝶效應一樣，最後你呼出的空氣也全部都會回到自己身上。

我覺得每個生命事件都是可以去學習面對的機會，像我也從哥哥的猝死經驗中學習了，哥哥留給我的這一份愛，我可以傳遞出去，擴及身邊的人，每個人都是一個小宇宙，這份愛就能擴及全宇宙，讓世界也更美好。

第五章 研究結果與討論

你知道，每個人都有一個 *sunsum*（靈魂）的，這個 *sunsum* 也許會受傷害、被碰撞，或是生病，這樣一來，身體也會生病。……當一個人自由地表達之後，他就會感覺到自己的 *sunsum* 冷靜、平和了下來。

（Turner；黃劍波、柳博濤譯，2007）

上一章是以貼近受訪者主體經驗的角度來書寫故事，本章前五節將書寫研究者對於五位研究參與者的理解，第六節將以跨個案的角度，在研究者與文本互動後，繼續與文獻對話、連結，檢視故事的內容與意義，從不同的文本中，抽取共同的「類別-內容」，著重哀悼過程對生者之內在轉化，以生者自身的轉化以及與死者關係的轉化，第七節則是綜合討論，研究者將針對研究結果提出進一步之討論，希望經由這樣的整理以瞭解悲傷生者透過哀悼過程之的內在轉化，以回應研究問題。

第一節 挑起生命十字架的鳳來

此部分將針對鳳來的敘說進行理解與思考，然而文本內容豐富，所以將針對與研究問題有關的部分進行理解，分別是在哀悼過程中的經驗，以及哀悼過程對與父親關係的轉變、哀悼過程所帶來的與自己關係的轉變，每一個部分均會引用文本說明，但為了擔心篇幅過大，所以僅會引用一兩段，分述如下：

一、 哀悼過程中的經驗

（一）能沒有恐懼地表達情感

鳳來的家庭脈絡，有著阿公新婚不久即猝世，父親身為遺腹子，以堅強為傲的家庭規則（鳳來稱為「習氣」），她的父親不喜歡別人哭泣，不論鳳來想要撒嬌，或是說些柔軟的話都會被父親趕出去、吼出去，甚至父親生前，鳳來想趁著爸爸在房間睡覺時去向父親敘說情感，父親都吼她，叫她出去，所以這些生命的歷程下來，鳳來也不知不覺承襲了家族中的「一」，也因為如此而怨恨。

透過哀悼過程，鳳來從一開始的「一」、不看、壓抑，很難跟自己的感覺接觸，然後把自己偽裝的看起來很理智堅強，到後來隨著助人者的帶領，鳳來在跟死去的父親連結的時候，可以沒有恐懼，她強調的說著：「愛裡沒有恐懼！」。

在進行哀悼過程時，會讓我真的是「沒有恐懼」！沒有一些那個好像那個…「痛！」隨著老師的帶領，我在跟亡者進行哀悼過程時，會讓我真的「沒有恐懼」！「愛裡沒有恐懼！」(A-252-1~7)

研究者理解：

在父親生前，鳳來一直沒有一個合適的時間與空間能好好地去向父親訴說那些柔軟的內心話，因為這個家庭的規則是禁止表達情感的，甚至鳳來在父親生病時，趁著父親睡覺時，試著去向父親表達內心的無助與自責，睡著的父親都立刻醒來，並且把鳳來吼出去、轟出去，叫她不要在這裡。

透過哀悼過程中助人者的帶領，鳳來從故作理智的樣子，到沒有恐懼地去表達傷心難過的情感，儀式提供了一個場域，在這個時間與空間中，讓鳳來有機會去敘說，並且能一次一次的練習去表達那些以前沒有機會表達，所以也不太曉得怎麼表達的情感。

(二) 表達潛意識壓抑的情緒

透過哀悼過程，鳳來將喜怒哀樂「領回」，一次一次不斷的痛哭流涕，甚至哭成「青蛙眼」；鳳來能夠將潛意識裡頭的憤怒，還有那些說不清楚的罪惡、自責，以及委屈表達，這些情緒表露之後使人輕鬆，不用再內耗，因為人最苦不是苦的本身，而是苦在自己也搞不清楚、說不明白自己究竟是在苦什麼。

每一次在那裡談的時候，就是都痛哭流涕，進行哀悼過程時，還是會啊，因為，因為有的時候就是說，啊！原來那個潛意識裡頭有憤怒啦！（A-275-7~14）

研究者理解：

情感的表達與宣洩是「大清理」，哭到眼睛很腫也沒有關係，在哀悼過程中，情感有了出口，陰暗情感出來之後就曝光了，能看到這些潛意識情緒就不再令人莫名受苦不安，就不用再內耗，自己跟自己打架，把能量耗在自責以及這些看不清楚、說不出口的情緒。

當連自己為什麼受苦都不知道，那個受苦沒有意義是最苦的；當苦有了看見，明白了自己究竟在苦什麼，這個苦就有了意義，當苦有了意義，就不會那麼苦，甚至也就不苦了，人就會比較輕鬆。

（三）表達對父親的情感

鳳來在痛哭流涕時表達的情感包括了：罪惡、自責、很深很深的罪疚或是委屈，以及潛意識裡頭的憤怒，除了這些，也包含了那些無法看見也說不太清楚的情緒。這些罪惡、自責，來自於父親從以前就會給鳳來扣的大帽子：「妳就是不孝！」，以及那種永遠達不到爸爸高要求的自責與委屈。鳳來能在哀悼過程中向父親表達，道歉自己真的不夠懂事，但同時又覺得好委屈，因為自己也真的很努力了，自己那麼努力只是做為老二女兒想被父親看見，渴望父親的眼光與認可。

自己覺得很自責、罪惡感的地方，自責啦！對！就是說，沒有～～～達到他期待的那個部分。(A-254-4~8)

研究者理解：

從鳳來的敘說中發現「不孝」的這個罪惡感是很大的，也是鳳來很委屈的，鳳來也說這是她的扭曲分裂，這是乖小孩肚子裡的叛逆，總是要做到讓父親沒有話說，讓只會挑剔嫌棄而不會鼓勵讚美的爸爸開心，這些生命的過程中，鳳來發現自己常常為了要討好而帶著假面具過活，但是她依然會悶壓、不服，想要做自己，所以，小時候的她就常常一個人看著天空，這樣的仰望也許是問天的疑惑，然而這些生命六十年來的點點滴滴都能在哀悼的場域中有所看見、抒解與整理。

(四) 回到女兒的位置

除了罪惡、自責的道歉，以及憤怒的表露，鳳來也回到女兒的位置表達了對父親的感謝，感謝父親將她帶到這個世界，因為有父親才有自己，那是生命的來處，父親是大的，鳳來是小的，父親給予，女兒接受；透過回到女兒的位置，而不是常常想要教育爸爸，覺得爸爸不公平，就放下了受害者/拯救者情結。

以前就好像「我很行」，或是去當「拯救者」，其實都沒有故意要這樣的，真的是累死了啊！弄了老半天還要被吼出去，是很痛的！(A-310-24~29)

我謝謝他，因為有他，才有我，他是大的，他給我生命。(A-254-11~15)

研究者理解：

透過對父親的感恩，鳳來回到女兒的位置，不用去承擔父親的命運，或是常常站錯位置，需要去當父母之間的傳聲筒，或是替弟弟出氣，教育爸爸該如何教

育弟弟。有父親才有自己，那是生命的來處，父親給了最重要的生命，鳳來也站回自己的位置，不用去承擔大人的事情，不用再落入拯救者或受害者的狀態。

（五）父親的允許與祝福

身為老二女兒，鳳來一直期待的就是父親的眼神，那份認同，小女孩為了得到父親的愛，把書念得很好，但是父親依然是挑剔為多，永遠都要再進步個十分，最好可以得到第一名，然後又一直要把鳳來拿去與別人比較，這使得鳳來小時候都只能一個人悶悶的看著天空，畢業時上台領獎也只有竊喜，甚至不覺得是自己，因為最重要的、來自爸爸的認可是沒有的，透過哀悼過程中，請求爸爸的允許與祝福，鳳來可以讓愛完成，讓遺憾彌補，她加強語氣的說道：「爸爸祝福我，喔！這個很重要喔！」。鳳來認為能夠用哀悼過程去向父親表達感情，並且與父親互動，獲得父親的允許與祝福時，父女倆的心是靠在一起的，因為父親生前比較習慣講道理，然而講道理是碰不到心的。

就是…我這樣說好了，就是說這個部分，「允許」，對，還有！爸爸祝福我，喔，這個很重要喔！重要的就是說，我為我自己的生命，為我往後的路，我自己會，負責任，然後呢，會好好的，我會好好的活下來，然後，雖然我這樣子活著，跟他的那個價值觀啊係人生觀啊係瞎米揮，不是他期待中的這樣子，那爸爸你也祝福我，這個部分給我的是一個正向的經驗。(A-256)

研究者理解：

父親做為一個原始的客體，鏡映著我們對自我的理解，如果爸爸總是不接納、不祝福、不允許，說我們做的不對，甚至「不孝」，我們的生命就會很困難，因為孩子小小的世界中，就只有父母，失卻父母的眼神是一件很令孩子無法理解又困惑心痛的事，所以只能仰天解悶。

透過哀悼過程，鳳來在神聖時空之中，與父親再連結，並且再對話，她請求父親的允許，以及允許之後的祝福，讓她可以做自己，儘管她做自己，她還是可以得到父親的眼光與認同，這樣對一個小女孩而言是莫大的支持，讓她可以轉身踏出人生的每一步，這是她一直馱負著很大很沈重的包袱，渴望父親的眼光，讓鳳來走不遠，不敢做自己；或是順著爸爸的要求走的時候，乖小孩的肚子裡又總是有叛逆，讓鳳來也覺得扭曲分裂，這些扭曲分裂，在哀悼過程獲得了整合梳理，鳳來可以安心地走自己的路，儘管如此，她依然是父親的女兒，這個身份，這個認同，始終緊密的連結著，當鳳來連結上這一份愛，就像植物紮根於地，能夠好好地長，好好地活，而不用帶著與父親不同的罪惡感，如浮萍般在忠誠與罪惡間漂盪。

(六) 向父親的命運鞠躬

鳳來在儀式中的身體經驗，包括了要對父親或是父親的命運鞠躬與臣服的不容易，而這些謙卑的姿態，不論是鞠躬、跪拜，甚至五體投地的大禮拜，都能引發傷心與哭泣，尤其是大禮拜能釋放情緒，讓情緒出來，被看見與允許，經過了這樣的情緒疏通，最後就能帶著祝福轉向，轉身往前邁出自己的人生。

我覺得我們的罪惡感跟自責是會消耗掉很多生命的能量、侵蝕人心，太沈重了！透過大禮拜的動作，這些情緒出來、被看見、釋放，被允許，然後可以帶著祝福轉身往前走是很重要的。(A-306)

研究者理解：

向父親鞠躬不是那麼容易的，父女之間總是有糾葛、糾結的情感，在哀悼過程中，要看著父親，並且超越父親這一生的生命事件，去看到父親的命運，以及這一生所有的過程，對父親的命運鞠躬，包括父親身為遺腹子的命運以及因此所

形成的以堅強為傲，難以撒嬌靠近的樣貌，讓鳳來不論從小到大想要與父親靠近都很困難，常常就是被吼出去、轟出去，這些糾葛的點點滴滴，構成了「命運」，也影響了鳳來這六十年來生命中的際遇，所以要去鞠躬、臣服、順服，真的是很難的，因為有太多苦要在那一刻彎腰臣服，意味著接納這一切的發生，不再怨，真的是很不容易。

這個鞠躬還意味著將父親的命運還給父親，所以難就難在做為孩子，總是會想替父親承擔父親的辛苦，而孩子去承擔大人的命運，是註定受苦的，然而這受苦卻能帶來一種忠誠、清白的連結，只是終究是受苦，因此鞠躬或不鞠躬都是很難、很矛盾的。但也唯有透過鞠躬，將父親的命運交還，鳳來才能有力量承擔自己的命運，繼續自己人生的道；只是轉身也是不容易的，鳳來表示，自己的人生階段到哪裡，也就只能做到哪裡，現在，鳳來發現自己要轉身走自己的路比較容易了。

透過跪拜、大禮拜，許多剪不斷、理還亂的情感如自責、委屈、憤恨、怨恨、難過、傷心等等的情緒都可以在那一個動作裡透過眼淚流洩而出，這些以前想表達卻被禁止表達的情感，在儀式之中，透過謙卑的身體姿態，讓人回到孩子般的無助、脆弱，不用再「一丁」，再逞強，內在翻騰堆疊的情緒有了安全的出口。

在古今中外的儀式動作中，都有著大禮拜，也就是五體投地的儀式象徵動作，這似乎是個超越文化與時空的原型動作，此動作象徵著敬畏、臣服、交託、放下、順服…等不只一種的意義，當人的面部朝下，趴在地上，意味著再也不能做些什麼反抗或攻擊，是一個非常謙卑的姿態，此時的視線只能朝下看，往內看，能接觸到脆弱的情感，讓情緒宣洩釋放，對鳳來來說，這是一種情緒被允許的經驗，因為在鳳來的家庭規則中，情緒是不能表達的，因此鳳來表示，只要一跪下，或

是大禮拜動作一做出來，整個的情緒就上來了，然後就能哭出來。當這些柔軟的情緒被看見、釋放與允許後，就有力量能夠站起來，帶著祝福轉身往前走，所以要有力量的往前走，必須先表達內在脆弱的情感。

同時，從小就被爸爸教導要「好好反省」的鳳來，的確也具有相當的內省能力，鳳來在訪談尾聲提到，她發現以前是等爸爸來允許她，給她祝福，認同她，給予這個老二女兒讚賞的眼光；現在，這個「轉向」對鳳來而言，她發現其實沒有誰在阻擋她活出自己的生命與美好，而是自己潛意識裡頭不想為自己的選擇負責，所以這樣的不自由、不能做自己的同時，也可以歸罪於爸爸的限制，如此一來就有個對象可以怪罪，因為自由是相當恐怖的，自由意味著自己要為自己的人生負起完全的責任，再也沒有爸爸這一棵大樹可以耍賴與怨尤了，所以這個等待父親的允許，現在已經變成「自我允許」與「自我負責」了，當然，如同鳳來所言，這是不容易的，要一步一步地才能到達這個狀態，因為世事有時，靈魂有她的步調來完成生命。

（七）透過父親與祖先及信仰中心連結，感受到神聖力量

透過儀式，鳳來向父親、母親，以及父母的父母鞠躬，然後接受他們的祝福，並且將父親交託到天主的懷裡，轉身往前走自己的人生。當我們連結到我們生命的來處，以及祖先的祖先，那個盡頭就是「造物主」、「上帝」，鳳來透過一次又一次在儀式之中經驗到的洗滌，也感受到這一切都是聖神在做工，天主用祂被釘十字架的寶血與肉來潔淨自己的悲傷，透過這樣的過程，感受到一種很難去描述的狀態與奇特的體驗。

那是一種很難去描述的狀態，就是一片「空」，祥和、安穩，什麼都「沒有」，好似我也融在「空」中，「沒有」中緩緩升起很奇特的體驗；似乎可以隱約地知道有某個更大，

更無邊、無界的時空。(A-313)

研究者理解：

透過哀悼過程，將父親交託給信仰的中心，是鳳來感受到的安慰，感受到天主用祂的血與肉來潔淨悲傷。與死亡有關的儀式哀悼過程，往往會有將死者交託給更高力量或是信仰中心的這個部分，哀悼過程也是，鳳來就提到：「那是一種很難去描述的狀態，就是一片『☉』，祥和、安穩，什麼都『沒有』，好似我也融在『☉』中，『沒有』中緩緩升起很奇特的體驗；似乎可以隱約地知道有某個更大，更無邊、無界的時空。」這段話是鳳來在論文檢核訪談時親筆加註在她的故事裡的，然而困難的是這個象徵：「☉」，因為鳳來是用鉛筆畫著像是太陽、光的象徵，然而象徵有不只一種的意義，我們也可以說這就是「上帝」，所以她也很難說清楚那是什麼，因為那是超越頭腦理解、言語敘說的整體經驗，於是研究者試圖在電腦文書處理的符號中找到了這個相似的象徵，以原汁原味的呈現鳳來用心寫下的體悟。

人的盡頭是神的起點，對於死亡這個無法理解又難以捉摸的狀態，古今中外都有著哲學與宗教上的討論，然而超越理解的事情，也透過交託給那超越我們的神，而得著平靜。透過這個超越的感受，鳳來也接觸到了超個人的經歷，感受到無邊無界的時空，這就是一種高峰經驗，其實時間是觀念性的概念，在儀式的場域之中，時間不是線性的，而是過去、現在、未來，互見流動的，在儀式之中見到了死去的父親，說出以前沒有機會表達的，在當下完成遺憾，並得到祝福往未來走，這樣的經驗，對鳳來來說，她也只能用「那是一種很難去描述的狀態，就是一片『☉』，祥和、安穩，什麼都『沒有』」來形容。

二、 哀悼過程對生者與死者關係之轉化

(一) 把父親的命運還給父親，以父親原來的樣子接受父親

鳳來對父親的印象就是敬佩爸爸這位英國紳士，但是相對的就是這個父親是無法讓鳳來撒嬌，是比較有距離、以工作為重的父親，而且鳳來也氣爸爸對弟弟的管教，也對於父親對她總是挑剔覺得很悶、生氣，她渴望的就是父親可以說：「這都沒有關係」，但是印象中的父親都是在嫌，到了父親生命的尾端，父親依然堅強，也是讓鳳來生氣父親怎麼就是頭腦那麼聰明、意志如此堅定，讓做孩子的更是無奈。

透過哀悼過程中的看見，他發現父親的挑剔裡面有他很深的愛，所以鳳來學會以父親原來的樣子接受父親，因為她在儀式中對於父親的生命有更大的同理理解與看見，也因此更容易原諒爸爸，放過爸爸。

現在我學會以爸爸原來的樣子接受爸爸。(A-314)

爸爸的挑剔、不滿意裡頭其實有他很深的愛！啣！那這個部分呢，那我為他的那個習氣那個部分啊，就是說，啊～爸爸也很辛苦，那這樣的時候，其實到最後就是說，我會跟那個，我的信仰，嘿，我的信仰裡頭就是說，喔，對，呃，也，我也，嗯...，要去..原諒爸爸，我這樣等於是在氣爸爸嘛！不放過爸爸。(A-268-24~44)

研究者理解：

在哀悼過程中看到父親的背後有父親的父母，也就是猝死的阿公與堅強、高要求的阿嬤，也讓鳳來對於父親的整個生命有更大的圖像與看見，於是能夠理解父親是阿嬤一分一分打出來的，他自己沒有父親，所以擔心他的兒女無法在社會上「站起」，給人「看無」，因此也都是高要求，就是希望孩子能如他一般頂天立地，這些要求造成鳳來生命中的受苦，也影響了鳳來成為一個個性比較急，也常常高要求的完美主義性格，這些也讓她自己受苦，當鳳來看懂父親的生命，同時

也就看懂了自己的生命，當鳳來原諒了父親，其實也就原諒了自己，當鳳來放過了爸爸，其實也就放過了自己，這樣的父女關係，以及鳳來本身的客體關係都獲得了修補，這將在後續部份提到鳳來與自己與他人關係的轉化。

(二) 想著父親，與他對話

鳳來在哀悼過程的經驗是很感動的，所以她認為次數不限幾次，她都很珍惜與投入，並且，鳳來會自己在家裡運用「白牆法」(請見附件一)這樣的儀式與父親保有持續的連結，模擬與父親對話，因為以前這些話真的都沒有機會表達，也不會表達，現在透過多次儀式的洗禮，能夠愈碰愈深，表達這些很傷心很難過的情感。

就是「白牆法」，妳知道嘛～類似那樣子，就是面對白牆，啊其實事實上就是說，呃，會，有的時候就是自己模擬一個，喔，對，爸爸在我心中，我跟他講話，我會去跪拜啊，就在家裡啊，我心裡頭想著他，然後我就，我有的時候，其實我也很傷心很難過，以前這些話真的不會表達ㄋㄟ！就是要愈碰愈深的時候才發現，還有很多。(A-267-1~20)

研究者理解：

有了在哀悼過程中的經驗，現在鳳來自己在家中也會找個空間，做「白牆法」的練習，儀式具有形式，但形式卻不足以構成儀式，白牆法是一個儀式，其中有一定的形式，從開始到結束，可以在一個空間裡去完成與表達情感，這些表達對於鳳來來說，她發現自己愈碰會愈深，發現內在還有很多層層疊疊的情感被整理出來。

(三) 他是我爸爸，我是他女兒

鳳來與父親的連結是相當「家常」的，彷彿他的父親從頭到尾都一直在天上參與著我們的敘說訪談，這也許與基督宗教習慣與神對話的靈修傳統有關，鳳來與天上的父親的對話也是非常自然的。鳳來與父親的對話，貫串整個訪談過程，其中在她訪談的第一個小時四十五分鐘，沈默五秒後直接仰頭對父親哽咽敘說的瞬間更是讓訪談者頭皮發麻，因為我彷彿感應到鳳來的父親真的就在旁邊。

全校有三個人參加兒童合唱團，喔，大家都在報名，我也去，我有，我其中一個（得名），可是爸爸，他後來，那個試音完了，我下來他跟我說，...喔，我怎麼一直在講這個？是不是我要講這個表示說「我跟爸爸有連結？」（沈默五秒 1:45:55.3-1:46:00.7）（頭看著天對父親說話）：「爸爸，我在講這個，其實我要告訴你說，唉（嘆氣），其實你的女兒是（哽咽）是OK的，你OK，你可以我，讓我走我自己的路。」（A-115~A-116）

研究者理解：

鳳來一邊說著爸爸當初病況，並說爸爸真的是一個「難剃頭」的人，講完之後，似乎感受到內心的罪惡，父親的在天之靈可能會責怪自己，所以就喃喃自語道：爸爸，你會不會怪我這樣說。

在講到期待爸爸可以很輕鬆隨性自在的與鳳來相處時，鳳來接著也咕噥的表示這樣說對爸爸好像不太禮貌，可以感受到鳳來與父親強烈的連結，鳳來內在的父親是相當活躍的，從來就沒有成為歷史記憶中的黑白相紙。

鳳來仰天與父親直接對話，她從以前一直期待父親來認可的老二女兒，轉為主動請父親允許的孩子，這個持續連結的父女關係，並沒有因死亡而中斷，並透過哀悼過程保持著活生生的互動關係。透過敘說訪談的本身，鳳來說著說著，也有感而發的謝謝這個訪談，並瞭解到爸爸其實也跟大部分的人一樣是很難去接受鳳來柔軟的情感，鳳來最後重申：「真的，他是我爸爸，然後我是他女兒」。

三、 哀悼過程對生者內在之轉化

(一) 面對自己、肯定自己

鳳來經歷了哀悼過程之後，體悟到自己這一生都是這樣期待父親的眼光，以致於常常不自覺地就是要做到讓父親沒有話說，沒有挑剔，沒有棄嫌，但是卻無法活出真實的自己，總是粉墨登場演著爸爸期待的劇碼，戴著面具，活在別人期許的腳本之中，很難做自己人生的導演。

透過哀悼過程，對父親的生命有更大的看見，看到父親身為遺腹子，阿嬤對父親的高度要求，繼而看到父親沒有一個父親的引領，所以也不太曉得如何當父親，只知道絕對不能讓自己的孩子無法在社會上「站起」，所以講出來的話，讚美、鼓勵都沒有，這也讓鳳來很受苦，因為再怎麼努力都得不到那個眼光，雖然父親晚年對於生了這些優秀的女兒覺得幸福與歡喜，讓等這幾句話等了一輩子的鳳來覺得安慰，但是從小到大的高要求還是型塑了鳳來無法自我肯定，而是期待父親來認可的狀態，透過哀悼過程，鳳來可以看懂這一切生命的發生，於是能面對內在小小的自我，愈來愈安穩，活出真實的自我。

我自己愈來愈安穩，我有能力去面對內在那個小小的我，常常不自覺地要做到讓爸爸沒有話說，但卻無法活出真實的自我，往往都是在扮演他人期待的「假面、角色」，現在的我不用討好。(A-315)

研究者理解：

現在的鳳來活得愈來愈安穩，並不是因為爸爸死了，所以不用去期待父親的眼光，因為死亡是最大的臨在，許多人往往在父親過世後，更感受到父親的期待，也更自責自己對父親的虧欠，因此在餘生承受著罪惡感的鞭笞，因為生死的兩隔，切不斷內在的連結，但鳳來的內在連結透過哀悼過程，有了活化與整理，在哀悼

過程中，鳳來請求爸爸的允許與祝福，所以她才能在保有這個連結的同時，能做自己，因為孩子總是擔憂若是跟父母長得不一樣，做得不一樣，就不是這個家的人了，這樣不被「認」的感受是相當痛苦的，但是透過哀悼過程，鳳來與父親的關係持續的轉化，鳳來與天上的父，內心的父的關係持續改變，也因此轉化了自己與自己的關係，自己也愈來愈穩，再也不用去討好了，但是，不是因為父親死了而不用去討好，而是因為死去的父親在儀式的神聖空間之中，給出了允許與祝福，這份孩子的心終於被父親好好看見與理解，所以不論鳳來做些什麼，她始終都是父親的女兒。

現在的鳳來從以前表現極佳但都無法自我肯定，都依然沒有信心，到現在她能夠享受獨處，不害怕面對自己，甚至可以自我肯定了。

（二）找回自己、忠於自我

「做自己」就等於「不孝」，是鳳來內在最大焦慮的來源，鳳來表示自己小時候「什麼都嘛好」，如果不好的話，怎麼活下來？「乖小孩」的「好」，太大了，佔據了鳳來的生命，現在，到了生命的一個階段，鳳來就開始放下父親、妹妹，或是別人認定的「好」，不再那麼討好，而能找回自己的想望。

以前的鳳來是個乖小孩，儘管心中再不以為然，都不敢違背爸爸，也不敢表達自己的情緒，所以在關係中，常常都是盡義務，或是「應該」、「必須」，表面討好，內在卻是生氣的，氣父親，也氣自己沒有自己，因此人我關係的品質也不是那麼穩固。

當開始忠於自己，鳳來發現，當她更能聽自己，她反而更能聽別人，而不會因為別人一下丟出什麼話語或情緒來，她就覺得自己錯了，現在的她跟自己的關

係，跟別人的關係都更穩了。

我有這樣子的哀悼過程之後，我自己愈來愈安穩，那在那個時候，我就安穩了，我就不用去討好，還是說，有時候討好，反倒適得其反，然而反而那個就是，是我用我自己的時間我的步調，我的時間、空間還有我的生命這樣子慢慢去體驗出來的，然後長出來比較正向的心情，有時候，我發現，原來用這個方式，我在跟我的弟弟妹妹表達時，我能忠於我自己。(A-257-1~17)

研究者理解：

鳳來其實在父親過世前，她就已經開始參加一些成長團體，自我探索與追尋，她對自己的生命其實是非常用心的，隨著父親的老、病、死，鳳來經歷了更多生命經驗，然而就如同她說的，許多的事情，尤其是死亡，是怎麼也準備不夠的，當父親真正的回了天家，透過哀悼過程中動態的敘說與梳理，鳳來更知道自己焦慮不安的來源就是爸爸的認同，孩子再怎麼樣，都還是期待有個家可以回，孩子的心讓孩子不敢做自己，因為怕不被父親認同、無家可歸，那比死掉還難過，所以鳳來自己也說自己以前當然什麼都好，因為如果不好，要怎麼活下來？鳳來從小就學會要「乖」，才能夠活下來，所以當「不乖」---也就是跟爸爸不一樣時，她內在就會感受到莫大的「奇怪」與焦慮，因為這在小孩的心中，可能就是生與死的抉擇，如果爸爸不理我，我可能會死掉，所以鳳來在家中學到的生存規則就是：「乖才可以活」。

透過哀悼過程，這些紛雜的情結都可以好好的整理與試著放下了，因為壓在心裡、潛意識裡沒有看見過的東西，是無法被放下的，唯有先被看見、「認」回來了，我們在意識層面才能做出決定，知道怎麼安置這個焦慮不安，現在的鳳來愈來愈安穩了，也不用去討好了，能忠於自己、做自己，並在做自己的時候自在些。

透過哀悼過程，鳳來覺得自己的愈來愈穩，也比較不會受別人的情緒或言語影響，變成自我懷疑或是否定。

(三) 允許自己、接受自己，也允許他人

鳳來從以前都是被爸爸要求，事情要做得十全十美，那個部分讓自己受苦，也讓鳳來身邊的人辛苦，因為這是家庭要求完美的規則，是家中特強的「習氣」，透過哀悼過程得到父親的允許與祝福後，鳳來也能夠不批判自己、放過自己，自我允許與接納，給自己多一點空間，容許自己沒有力量，允許自己軟弱，而不是總是逼自己；連帶的，她也開始能允許他人，給別人空間，同時也能接受他人，這樣的轉變，讓現在的鳳來傾聽內在，整合自我，檢視陰影，能活得自由自在，生命速度要快要慢都可以隨著自己當下的狀況而調整。

那當我透過這樣：「爸爸，你允許」這個之後，因為，我以前一直在等待的就是說，對！我做的事，小孩子做事不是很牢靠嘛，真的小孩子做事不成熟，可是那一點心意，要的，孩子一直要做好要做好要做好，孩子要的只是要爸爸看，要人家來肯定，那當我透過這個哀悼過程中的「允許」，這個時候，我那個時候真的是，就是有力量，而且是一個，不是期待別人，也等於是說，透過這樣的儀式，我也給自己一個更大的空間，而且我也能夠給別人空間，不會再用不成熟的方法去要求別人。(A-266-1~23)

研究者理解：

當鳳來與父親的關係改變了，她也轉變了與自己的關係，進而影響了人際關係，現在的她更能夠為自己發聲，同時也給別人空間，她增加了彈性，現在沒有一個十全十美的完美與不可能的目標要逼自己去達到，這個讓自己受苦的慣性，都被認回來，也看到自己的霸道任性，因為這個看見、面對，於是能處理、放下。

現在的鳳來對於人生有一番體悟，的確「拼死拼活，拼出一堆骨頭」，鳳來也發現到由於父親的自我要求，所以她也都會逼自己，什麼事情都很急，都要馬上、立刻就做得十全十美，當然是無法喘息啊！透過哀悼過程中的經驗，鳳來重新思考自己接下來的人生要用什麼模式過活，好好傾聽自己內在的聲音，去整合自己內在的光明與陰影，現在，生活是充滿彈性的，要快、要慢都可以了！

（四）認回小我繼而消融小我，繼續人生的修行

經歷的父親的病老與死亡，鳳來發現原來死亡不是只有死者離開世間，還牽涉到生命覺醒之可能，包括自己重新去思考自己的人生，自己的家庭關係、人際關係，而這些課題，鳳來表示自己還在「修」，因為死亡不僅是肉體的消逝，包括自己內在陰暗面與小我、自我的死亡也都是生命的功課，鳳來現在挑起自己的十字架，繼續人生的學習與成長。

後來我才發現說，喔，原來我在講的生命，然後我的家庭關係人際關係，原來這個東西，因為死亡不是只有離開世間，這個東西我還在，我還在修。(A-177)

研究者理解：

天主教有其靈修的傳統與方式，死亡向來與宗教有關，鳳來對於父親死亡的體悟發現了死亡不是只有肉體不在，與死者相對的生者，也有機會去整理與看見自己的生活模式、家庭關係，以及人際關係，而這些都是一生的修行；鳳來更進一步提到在自我肯定、自我允許、自我接納後，更進一步的功課是自我的消融，各個小我、陰暗面的領回，認回後的這些部分再繼續整合，以及整合過程中這些小我的死亡，當然，鳳來也說這是難的，是一輩子的功課，然而將父親的命運還給父親，擔負起自己生命的十字架，鳳來已經在這路上了。

第二節 解除封印的竹の林

此部分將針對竹の林的敘說進行理解與思考，然而文本內容豐富，所以將針對與研究問題有關的部分進行理解，分別是在哀悼過程中的經驗，以及哀悼過程對與其與父親關係的轉化、哀悼過程所帶來的與自己關係之轉化，分述如下：

一、 哀悼過程中的經驗

(一) 與父親再次連結

在父親過世時，竹の林坐在父親的頭部旁邊助念，看著蒼蠅在父親鼻孔穿梭，他想著：「他死了」，當這一個念頭出來，竹の林也宣告自己死掉了，心靈被封印起來，透過哀悼過程他再度與父親連結上，他的心靈也再度被打開。

在哀悼過程中跟父親再連結的感覺，在儀式場域中，我一開始看到代表我父親的人的時候，我一看到那個動作，我覺得是我爸爸耶，事實上是有連結到，我是覺得，就是爸爸那個樣子沒錯啊。(B-53)

研究者理解：

父親死了，竹の林也死了，因為失去心愛的人，所以封印了自己，讓自己麻木、麻痺，與自己及他人疏離；透過哀悼過程，這兩個人¹在心靈上都活了，停滯封鎖的情感能夠再度流動，竹の林略帶驚喜的語氣說著：「我一看到那個動作，我覺得是我爸爸耶」，透過哀悼過程的神聖空間與時間，這個在助念時就死去的一對父子，能在心靈上再見面。

哀悼過程透過其他人代表死去的父親，那肉體早已不在的父親，讓竹の林有機會能與已故親人互動，這樣面對面的交流，讓死去的那一幕的褪色照片變成動態畫面，一切又再鮮活起來，封印得以揭開。

(二) 「意識的想法」與「潛意識的感受」交融

在哀悼過程中，竹の林經驗到強烈的不確定感與矛盾，他用許多話語反覆地敘說儀式中意識與潛意識交融互見的經驗。他表示自己也「知道」要走向父親，而且就走過去就好了啊，這其實是很平常的身體動作啊，但是心裡的感受卻是那麼強烈而真實：「為什麼要我走過去？為什麼你那麼不公平？！」而那種不公平的感覺是自己也弄不清楚，遑論說出口表達的。

敘說訪談到後來，竹の林也表示，透過哀悼過程可以幫助他看到那些已經封印入潛意識而被遺忘掉的事情，他很感恩那個看見，幫助了他對於人生有更廣眼的理解。

走向父親的經驗，走了三個小時，其實我的「意識」是我知道要走向父親，我不是不知道，可是我不知道怎麼做？我不知道怎麼走向父親，我很怕我在做的又是我腦袋在想的，說真的我要做我就做就好啦，我就走過去就好啦，所以那時候有一陣子很怕面對，可是我知道一定要過去，可是我就是不敢，我就是不想，我是覺得有些東西，要做，可是我不知道那是真的靈光一現的第六感，還是又是腦袋在作用，靈光一現的走過去跟腦袋的走過去，差別就是，腦袋的就是變成你可能用一些你的想法去分析出來的，那靈光就像是潛意識的第六感，我那時候我自己也想啊：就走過去就好啦！可是心裡的感覺就是：「為什麼你那麼不公平？為什麼要我走過去？」對啊，我也不知道不公平什麼，我就是不知道，我講不出為什麼不公平。(B-46)

研究者理解：

儘管竹の林這幾年來在一些工作坊或讀書會中經驗到幾次走向父親的哀悼經驗，但是因為對父親的情感實在太複雜，所以回想在哀悼過程中的經驗，竹の林還是覺得很疑惑，不知道在儀式之中他的一舉一動，所思所想，究竟是意識的想法、腦袋的運作分析造做出來的一場「走路活動」，還是真的是來自潛意識、靈光、眉心輪、集體意識、神性的那些封印、壓抑的痛苦感受之具體化呈現。透過哀悼過程，竹の林可以用他的不願意走向父親，表達對父親的埋怨與不接受，儘管他說不出口，這可能也與男性在表達悲傷時的樣貌有關，但哀悼過程讓竹の林對父親的情感有了表達的管道，而這表達是透過非語言的方式顯露。

潛意識中的黑暗怪獸，大概是一般人都不會想要去看見的，看不見就當作不存在，所以封印了起來，學理工的竹の林用「把電流弄掉」來象徵這樣的舉動，問題是把電流弄掉，人也失去了作為一個整體的部分功能，於是竹の林過著行屍走肉的生活。

哀悼過程的參與者，總是一方面帶著意識、思考，透過積極想像進入神聖的空間，目的就是為了能在儀式空間中與所愛、所在乎的死者見上一面，然而，真的進入到哀悼過程中，又感受到強烈的，來自潛意識的黑暗力量，那是恨、那是怨，儘管意識知道要走向爸爸，但是潛意識就是千百個不願意，而且也說不清楚不甘願什麼。

因為竹の林有著輪迴的概念，所以，他也提到，他可能把這一世的，甚至前幾世的東西都封掉，不想再去碰，過去、現在、未來，其實是交融互見的概念，在儀式的神聖場域中，這一切都被帶到「當下此刻」，於是過往的遺憾、現在的苦楚、未來的擔憂，可以在這裡做一個看見，光是看見，就是最了不起的了，因為，事實上是可一直逃，逃到生命的終點都不要去面對這些黑暗；當電流重新被接

上，就能照見無明黑暗，對生命的發生，父親與自己的關係有更大的看見，讓愛流動，沖開封印。

哀悼過程揭露了一些現象讓竹の林看見彼時生命的人事時地，用成人的眼光看兒時的記憶，就發現其實也沒有那麼恐怖，只是當時自己被自己的想法卡住了，透過儀式能回到過去那個卡住的點，疏通從前淤塞的時刻。

（三）哭著爬向父親

竹の林提到的身體經驗是無法走向父親，甚至只能用爬的，同時會因為在場域之中複雜說不出的情感經驗，並為了到底要不要走向父親而感受到頭痛。

竹の林說自己不是走不過去，接著又承認自己真的走不過去啦！因為他就是覺得不公平，而且他真的不知道要怎麼走過去。不願意走向父親是因為覺得不公平，甚至當父親走遠，他也不在乎。

我在哀悼過程中覺得那是我爸爸沒有錯，可是就是走不過去就對了，我那時候身體的感覺，我還甚至用爬的，我好像有哭。(B-60)

研究者理解：

儘管在參與其他人的哀悼過程時，竹の林是有很多的靈光一現，但是實際投身於自己與父親的哀悼過程，卻是近情情卻，一直在用力的思考到底現在是潛意識靈光一現，還是腦袋分析出來的想法，所以非常的困擾，困擾到頭有點痛。

竹の林好不容易在哀悼過程的場域之中，再度與父親連結上，他也感受到那個場域中的人就是爸爸沒有錯啊！那就是好想再見上一面的父親，但是，也正是因為感知到那真的就是父親，所以內在所有的情感與記憶都被喚醒，思考與感覺

翻騰攪動投注於哀悼過程中，反而沒有辦法靠近父親，不想走過去，憶及那段經驗，竹の林對身體的感覺記憶特別鮮明，他說他甚至只能用爬的，雖然竹の林無法用言語清楚的表達他的情感，但是在身體姿勢上，他朝向父親的移動竟是用爬行的，就徹底展現他對於靠近父親是那麼的無力、吃力。

現在竹の林可以走向父親了，以前不但無法走向父親，甚至當父親走遠，他也毫不在乎，因為他對父親是有怨恨的，這是很複雜衝突糾葛的情感，他既如此愛父親，在父親死亡時，竹の林的心靈也隨父親而死去，但在哀悼過程中竹の林卻不願意走向父親，因為靠近父親，可能會痛、會受傷，因為記憶裡，父親就是那麼嚴格，甚至會把竹の林吊起來打，所以親近這一份愛，帶來的是深刻的痛與悲傷，然而當我們逃離痛苦，我們也就逃離了這一份愛。孩子看到父親走遠，本能是追上去，追上去是原始的情感，然而成長過程太多不好的記憶，讓孩子決定不要走向父親，但是孩子其實是很痛的，因為這樣就只能靠自己了，然而靠自己好苦、好痛，所以又更加怨恨父親怎麼那麼不公平，為什麼這樣對我。

（四）練習放下，做自己就好

竹の林有著多次走向父親的經驗，在哀悼過程中，助人者會提醒他只要做自己就好，不用去承擔家族的辛苦或跟隨父親的命運，但是他看到父親就是那麼苦，所以他也要幫忙承擔，因此他無法做小孩，無法以孩子之姿走向父親，他是很ㄍ一ㄥ的大人，不需要父親的大男人。透過哀悼過程中的等待，竹の林得以用自己的步調走向父親，讓他知道只要做自己、做個孩子就好了，不用替父母分擔命運的悲苦。

走向父親的經驗對我來說，我走了幾次，他們都要我做自己啊，叫我不承擔那麼多，叫我做自己就好，我只是覺得父母很辛苦而已啊，我一看到我就會想，對啊，我看到媽媽

一直跟著爸爸，媽媽就是那樣，就是這樣沒錯啊，那我也想啊，我也想做自己啊，可是怎麼做？因為我爸走了嘛，我看到我媽媽現在這樣子，對啊，以前她就是一直在守著我爸爸而已啊，所以她會很多的怨啊，(沈默七秒)不知道，他們都叫我做自己，那我不知道要怎麼做自己，他們都叫我放下，那我要怎麼放下？什麼叫放下？後來呢？要放下什麼？

(B-47)

研究者理解：

敘說訪談時竹の林反覆提到對父親的忠誠與認同，他表示儘管他排斥像爸爸一樣，但是爸爸沒有圓的夢，他幾乎都幫他圓掉了，例如：讀一中與去軍中服務，但是問題就是他做一做就會一直想走自己的路，在哀悼過程中，助人者提醒他只要做自己，而不用去承擔過多不屬於自己的命運，只要當個孩子，走向父親即可，然而看到父親的死，母親的病，自己真的不允許自己快樂，自己真的很想分擔父母的悲苦，於是他不知道怎麼做自己，怎麼放下父母的命運而不要承擔。

從竹の林敘說的過程中可以發現，雖然他是忠誠於父親與家族的命運，但是他也有很多的怨與難受，從這句話可以瞥見：「所以她會很多的怨啊，(沈默七秒)」，沈默七秒後，竹の林接著困惑的說，我也想做自己，我也想放下，但我不知道怎麼做；這裡看到一個男人想要承擔父親的命運，他的忠誠也讓自己很受苦，並且如同媽媽一般的埋怨，無法做自己；如果上一代的苦需要下一代來承擔，這個苦是永無止盡的，但是孩子的心都會想要替父母受苦來拯救父母，這就是竹の林難受、想走又走不遠的苦。

透過哀悼過程讓竹の林看到自己與父親的關係，他真的覺得父親好不公平，而且如果父親是那麼的不公平，那我為什麼，我又怎麼能走向父親，憑什麼是我要走向你？我真的不知道該怎麼做。「不公平」是竹の林在敘說中，對父親最大的「感覺」，說「不公平」是「感覺」是有點牽強，不過竹の林如同大部分男性在表

達悲傷情感時，其實找不太到情緒字眼來形容自己的心情，所以整個訪談過程最常聽到的就是「不公平」，這不公平有怨，而到訪談尾聲，竹の林才說：「他真的是打得我會恨他啦！」，這父子之間的糾葛才被我這個外人理解了，也許竹の林自己也不是那麼理解，透過一次又一次的在儀式中的動態敘說，以及參與研究訪談的靜態敘說，這一切愈來愈清晰可辨。

（五）我怨你，也敬重感謝你

在情感表達的部分，如同大部分的男性，竹の林的敘說內容是比較少，在情感層次上也是相對單薄的，所以很難從敘說中聽到他對於父親的情感究竟是什麼，但是還是聽到他對父親怨，儘管好不容易辨識出那個情緒是「怨」，但是竹の林也弄不清楚自己在怨恨什麼，只知道就是一種「不公平」的感覺，但是也講不出為什麼不公平，這一切就透過眼淚來敘說悲傷與委屈吧。另外，除了表達埋怨之外，隨著哀悼過程的進行，竹の林也對於父親表了尊敬與感恩。

我會跟我爸爸講：「我敬重你的選擇，我也感謝你跟媽媽生了我，我會把你們的愛帶在身上發光發熱，或者是帶到我的孩子身上。」 (B-64-1)

研究者理解：

竹の林真的是非常內斂的男性，事實上他願意參加哀悼過程，願意接受研究訪談，就已經比大部分的男性還要堅強勇敢去表達柔軟脆弱了，但是儘管如此，在以口語表達悲傷的敘說部分，仍然是很男人的，我幾乎聽不太到他激動的情緒，連講自己有哭，都是略微音量縮小的說「我好像有哭」，然後說完這句話就句點了，接著的敘說是提到自己參與哀悼過程後的轉變。

但是沈默也許是最強烈的溝通，長達兩三個小時走向父親的過程，如果都是沈默居多，那整個哀悼過程中的張力，反而是相當巨大的，情感更是極度濃烈的，這樣的情感可能也難以行諸文字以語言表達，就透過眼淚與身體姿態傾訴吧。

竹の林在哀悼過程中的口語是少的，但是他仍有對父親表達敬重，敬重父親的選擇，不論是去南洋打仗、大陸抗戰，或是日本做武官，以及父親生命中所有的發生，包括年輕時的嚴厲，以及退休後的生病，他都不問任何理由的敬重，敬重他一人長期在外地生活的孤寂與選擇，敬重父親也許是想給家裡好日子過，並且感謝父親與母親給他生命，並承諾他自己會將這一份愛與生命好好的發光發熱，並且傳承下去。

（六）從覺得父親不公平到接受父親

透過一次一次的練習，現在竹の林在哀悼過程中，都可以走向父親了，而且也從要走兩三個小時，變成一下子就可以走向父親了。現在走得過去的轉變就是接受，從覺得不公平到接受，不過竹の林又說不太清楚自己怎麼走過去的。但是無論如何，與那一份愛連結上了就發現這份愛一直都在，從來沒有消失過。

現在走的過去，這個轉變是..接受啊～從不公平到接受。(B-55-1~3)

研究者理解：

一般的喪葬儀式都是一次性的，儘管為了能過渡悲傷，許多文化有了二次葬的儀式，例如：揀骨，但這樣的儀式也都很難好好的再去經驗與梳理悲傷，因為悲傷有時候是很複雜的，生者難過的並不只是失去了死者，還需要去哀悼再也沒機會彌補，甚至從來就得不太到愛的悲傷，那也是對自我生命中某塊失落的哀悼。透過助人者為生者舉行的哀悼過程，能夠依照生者的狀態去等待，以竹の林來說，

他就花了兩三個小時在工作坊裡，而大家也都陪伴著他的悲傷與怨恨，這是一個很大的陪伴，沒有要趕時辰，只要好好去經驗那困難的哀悼歷程。

竹の林是想走向父親的，所以他一次又一次地參與了哀悼過程，但是真的進入哀悼過程，解除封印，潛意識中對父親的怨恨又都出現了，所以剛開始很難走向爸爸，儘管如此，他內在有個部分又是很渴望這一份愛，所以他一再地面對這個令人不舒服，甚至頭痛的情境，就是那麼勇敢的去看那些黑暗的、封印了的潛意識中對父親的怨恨，透過每一次的看見，以及一點一滴的表現這些情感與怨恨，竹の林把這些怨恨委屈的能量做了多次、多階段的釋放，現在就比較容易走向父親，連結上那一份愛，那份愛一直都在。

竹の林表示走向父親，就是接受了父親，而轉變在於從覺得父親不公平到接受父親，這個接受是很不容易的，因為父親已經死了，而且父親打也打過了，父親從小都幾乎不在竹の林身邊，讓竹の林困惑爸爸當時為什麼會做出一些離家到外地工作的決定，後來父親退下來之後，又開始生病，這樣的父親怎麼那麼不公平，怎麼父親跟我的關係是這樣，的確有太多說不清楚的苦楚了；透過哀悼過程場域中一次又一次的練習，竹の林現在可以走向父親，而關鍵就在於接受，但是接納父親談何容易，所以才需要那麼多次，甚至一次長達兩三個小時的經驗。

你憑什麼要我接受你呢？你憑什麼要我走過去呢？因為你是我的父親，我就只有你這個父親，你是我最正確的父親，我是你最正確的孩子，你給了我生命，我也接受隨之而來的一切，這就是接受，徹底的接受與臣服，沒有其他人可以當我的父親了，所以我再苦，頭再痛，我用爬的我都要靠近你，就如同我不問任何代價的想要承擔你的命運與悲苦，我甚至不怕死，在你死時心靈就隨你而逝，這就是孩子最大的愛，儘管這愛讓人很痛，無法做自己，如行屍般過活。

接受不是只要好的，不要壞的，而是概括承受生命所給予的一切，父親所給予的一切愛與痛，所以，竹の林說：「好的、壞的都接受就好了啊！」。如實接受生命的一切，於是乎，我們不是完美，而是完整，原來生命就是這樣，我們在呼氣、吸氣間活下來，在白天與黑夜間成長，在好與壞之間獲得完整。

有趣的是，竹の林又提到自己不太清楚自己怎麼走向父親的，他能清楚的表達是因為接受父親的一切，但是說著說著，又提到自己也真的不太清楚如何走向父親的，哀悼過程常會引發一種不確定的恍惚狀態，這種恍惚狀態容易讓潛意識的衝突呈現，但是因為意識與潛意識交融，所以是有點意識清楚，又有點意識不清楚的狀態，因此不太記得當初說了什麼或是做了什麼，因為這是全腦的經驗，有一部份是很難用以邏輯思考為主左腦來理解、記憶，與敘說的，這就是真正進入儀式狀態的儀式通過者所經驗的。

二、 哀悼過程對生者與死者關係之轉化

其實竹の林在哀悼過程中的經驗，也就是上一部份所提到內容中，已經也有很大部分呈現了他與父親之間的忠誠與認同，追隨與怨懟，透過哀悼過程，竹の林從「知道」但就是不願意走向父親，到接受父親，這是他們之間最大關係之轉化，因為真的很難切割，所以已在上一部份有討論到，因此，這部分將再繼續補充一些相關的敘說。

(一) 爸爸一直都在

透過哀悼過程，竹の林連結上父親的愛，而且連結上以後，就發現這份愛一直都在，他強調的說著「他就一直在嘛」，他感受到自己的生命來自父母，所以傳承了他們的東西，就只要接受就好了。

透過哀悼過程跟父親的再連結的意義對我來說，或許是那一次已經接上了以後就...覺得，他就一直在嘛，其實他就一直在啊！我們一半是爸爸，一半是媽媽來的，所以實際上他們有一些東西還是在我們裡面嘛，就接受就好了嘛，那不管他好的、壞的都接受就好啦！我發現我比較能接受，接受就好啦。(B-56)

研究者理解：

當我們憤怒得握緊拳頭，我們不可能擁抱世界，而這世界一直都在，就像父親一樣，父親的愛一直都在，當竹の林看得超越父親這一生的際遇，用更寬廣的眼光看待這一切，他於是能走向父親，放開拳頭，連結上這份愛，當然這是非常不容易的，還好哀悼過程可以給他兩三個小時的時間去疏通他內在所卡住、電流沒有通過的地方，並且可以透過一次又一次的練習，最終他理解，他就是覺得不公平，他就是覺得爸爸打他打到令人心恨，不過，就接受就好了，當然這是經歷多次潛意識情緒宣洩後才能走到這一步，能夠看到父親的好與壞，而不是過度理想化或貶抑父親，這是哀悼工作的一大進展。

我們身上有著爸爸媽媽的 DNA 與血液，我們是父精母血的結合，所以對於父母，就接受就好了，而且不能只要好的，不要壞的，而是照單全收，於是我們才擁有了完整但不完美的生命，然而生命就是這樣，於是，接受了父母，就接受了自己，也接受了生命，儘管這生命以及隨之而來的代價是充滿挑戰，但，就接受就好了，接受之後就發現愛一直都在。

(二) 想到父親就能感謝他，跟他講話

竹の林如同其他的研究參與者一樣，也會用「白牆法」(請參考附件一)在生活中持續透過這樣的哀悼過程來與父親連結，不過他說他現在也比較少這樣做，

因為他透過一次一次在哀悼過程場域中的練習已經內化了這樣與父親的對話，所以他說他都會在心裡講，反正真的有做到他在儀式中的敘說就好。

在經歷哀悼過程之前，不論在父親生前或死後，竹の林都會有一種遺忘掉父親的感覺，儘管表面上正常的孝順，帶父親去就醫等都還是有，但是心裡面是疏離的，是想逃又走不遠的無奈，在父親過世後，這些更是被封印的感受與記憶，透過哀悼過程，慢慢解除了封印，現在只要念頭一起就可以在心中感謝爸爸了。

那我現在都會跟我爸爸講就是：「我敬重你的選擇，我也感謝你跟媽媽生了我，我會把你們的愛帶在身上發光發熱，或者是帶到我的孩子身上」，那，感謝他，生下我這樣子啊，對啊，有時候一想到就這樣說，有想到就這樣說，啊以前就是..好像有點不太敢去想，還會有點..遺忘掉的感覺這樣子，**現在就是想到了就會感謝他了。**(B-64-1~10)

研究者理解：

父親過世時，竹の林的心靈也死了，透過哀悼過程中的神聖時空，這兩個人
都活過來了，竹の林解除了內在不想去看的那些被封印了的事情，同時走向了父親，父親作為一個客體，是活生生的、動態能與之對話的爸爸，從此之後，竹の林的記憶不再是停留在為父親助念時，看到蒼蠅從鼻孔飛進飛出，然後「爸爸死了，我也死了」，一切就停止了雖生猶死之狀態，現在的竹の林活起來了，而且竹の林心中的父親也一直是活著的，那句「你永遠活在我的心中，你在我的心裡永遠有一個位置」，不只是說說，竹の林的父親真的還生動鮮明地活在他心中，能與之對話，對他感謝。

另外，爸爸的生命已經透過自己也透過孩子延續下去了，光是父親給予了生命，就要謝謝了，而這血脈也往下帶到孩子身上了，儘管沒有被父親好好的愛過，但是那份僅有的愛，竹の林也都帶著，父傳子的命脈相承，竹の林認了父親，也

認了自己身上的父親，也在孩子身上看到父親，看到自己與孩子的體內有著與爸爸、阿公血脈相通的傳承，香火就這樣延續下去，父親之名也一直都在！

三、 哀悼過程對生者自我之轉化

(一) 接受自己，療癒自己，找回內在小孩

竹の林表示接受父母就接受自己了，透過這個經驗也療癒了自己，不過竹の林也坦承地說到，這畢竟是一個過程，有時候還是會想逃想閃躲。另外他也覺得自己疏離自己太久了，想把自己的內在小孩慢慢找回來，並且想要去面對那些刻意封印而遺忘掉的一些痛苦的事情，因為痛苦的事情是為了讓我們看到更大的愛或是更好的事情。

跟自己的關係..我好像，...喝...，嘖，呃，疏離自己太久了！呵呵喝，嘖，我好像把我裡面的就是我們現在，喝，內在小孩那個，我好像把我的內在小孩，嘖，慢慢在找回來啦～應該，呵呵，好像很多事情，嘖，有一些東西，把它，把自己有一些東西忘了，就是可能是真的封印起來了，所以我是覺得說有一些東西應該慢慢把它解開，只是要解什麼，或許這個內在小孩也是要解的其中一個，因為可能以前有一些發現了一些痛苦的事情，或是不想去面對的事情就把它封掉了，那現在覺得那些是為了要讓你看到更大的愛或看到更好的事情，那只是因為我們想到的都是不好的或什麼，所以就把它關掉了。(B-65)

研究者理解：

竹の林提到接受父母就是接受自己，這裡要交代的是，竹の林也有透過哀悼過程去與母親連結，雖然母親依然健在，但是因為母親失智，所以也有模糊的悲傷需要去度過，因此透過哀悼過程他與拿掉的孩子、過世的父親、失智的母親都有連結上；所以接受父母就接受自己了，這是最大的自我接納，接納我們生命的來處，我們的父親與母親，就是最大的療癒，因為家庭會傷人，最能傷我們的，也就是我們最在乎的家人。

當然，接納自己，如同接納父母，都是不容易的過程，也是一輩子的學習與成長，所以竹の林也誠實說道：「有時候會躲」。接受父母，會有踏實的感覺，對生命其他事情也能說「YES」了，當然這是一輩子的修行。

透過哀悼過程中經驗到的痛苦，不願意走向父親，邊爬邊哭的移向父親，後來發現連結到父親了之後，竟是一份愛，超越這些生命事件的發生，不論是把竹の林吊起來打、離家打仗，或是生病，竹の林連結上那一份來自父親的愛，深刻的愛會帶來快樂和痛苦，我們遠離了這份愛是擔心隨之而來的痛苦，這種愛所感覺到的幸福並不是很多的快樂，而是充滿、持續，和深刻的親情，竹の林嚐到了箇中滋味，所以他也想再去解除其他的封印，因為那些被封印不願意看到的痛苦記憶裡，也許有更大的愛的信息要告訴我們。

（二）自己的療癒也給孩子空間

在哀悼過程中走向了父親，竹の林回到孩子的位置去領受父愛，而不是想逞強去為父親承擔其悲苦，竹の林經驗到父親允許他與父親有不同的命運，他也會跟孩子說：「爸爸允許你跟爸爸有不一樣的命運啊。」他深深的瞭解，只有作為父親的自己療癒了，才能真正的給自己的孩子空間；同時他也在看到自己與看到孩子時，看到父親的身影，父親一直都在自己身上，並且透過自己傳給孩子了。

其實走向了爸爸媽媽你的位置對了，自然什麼事情就沒有問題了，所以對小孩的管教也會比較好啦，我有時候也在想，不要等小孩出狀況了才去幹嘛，自己的療癒才能給孩子空間，這才是真的讓他們有自己空間。(B-78-1~7)

研究者理解：

竹の林真的是個很用心的爸爸，他花了一些時間來陳述他與孩子之間關係的轉化，也許是自己那麼的認同父親、忠誠於父親，所以讓自己真的又苦又怨，透

過哀悼過程解開了這樣盲目的忠誠與認同，他也在與孩子的關係中去向孩子表達這一份允許與祝福。

在哀悼過程中與父親關係的整理後，竹の林不用那麼承擔父親的命運，而可以開始做自己，不用在忠誠與罪惡間擺盪而感到怨懟，並且，他也允許自己的孩子跟自己的命運可以不一樣，因為他在哀悼過程中，獲得父親的允許，所以他可以安心自在的做自己，他也希望自己的療癒能帶給孩子空間。生命就是這樣代代相傳，父親傳給了竹の林，竹の林又往下傳給孩子了，當竹の林好好活著，父親也就好好活著，當孫子平安，阿公也就平安，這就是愛的連結。

走向父親，就回到了孩子的位置，生命的吊詭在於，當竹の林可以做個孩子走向他的父親時，他也就更能做個父親，也更能讓他自己的孩子有空間去成長，所以真正的給孩子空間是家長自己本身要先療癒自己兒時的創傷，不然父親封印不看的東西就會出現在孩子的後花園之中，有趣的是，就像竹の林說的：我從來就沒跟孩子說過阿公對我不公平，但是孩子居然有跟竹の林一樣的感受：「不公平！」，他表示孩子常常跟他說：「不公平」，連他都覺得很有意思。

（三）看開人生，處事積極

竹の林反覆說著事情會看得比較清楚、比較淡、比較開，像是工作的一些事情，還有生活上，甚至生理上有改善，處事比較積極，雖然也有提到人際相處的改善，但是對於這一塊的敘說，除了上述的與孩子的關係之外就比較沒有較豐厚的陳述。最後，竹の林強調，在哀悼過程之中看到與體驗到的現象，重要的還是要落實在生活之中，而那也是真正考驗的開始。

參與過哀悼過程後我覺得我生活上跟工作上，還有生理上有改進，有在改變不同，可是你要我講是哪裡的，我比較不知道耶，就是有感覺到一些改變，包括處理事情也會比較

積極一點，當然還會有一些障礙啦，可是，至少，我真的開始為自己的生活做一些事，像是我做我別的人頭有一些法律上的事情，至少有動了，不然你想想看，那個已經多久了？十年了，對啊，就真的想去把它解決掉了。(B-61)

研究者理解：

當透過哀悼過程揭露了一些封印入潛意識不願意去面對的情境，經過這樣的洗禮，體驗了自己最害面去面對的事情後，就發現其實人生就是這樣而已，經歷了生命最難的一關：走向父親，就沒有什麼事情比這個更困難了，所以其他生活中的事情相較起來都可以更輕鬆的看待與面對了。不過，這都還是每時每刻現實生活的操練，竹の林誠懇的提到回到生活中仍要繼續面對與成長。研究者也發現竹の林的回應相對上是比較男性、工具性(instrumental way)的著重在生活、工作、生理等等。

第三節 破繭而出的橙花

此部分將針對橙花的敘說進行理解與思考，然而文本內容豐富，所以將針對與研究問題有關的部分進行理解，分別是在哀悼過程中的經驗，以及哀悼過程所帶來的與丈夫、與自己關係的轉化，分述如下：

一、 哀悼過程中的經驗

(一) 打開悲傷、內疚，與心結

橙花的悲傷是一層一層、不知不覺地關起來的，從朋友勸慰她要振作，這樣子老公在另一個世界才可以好好修行，到兒子訓女兒：「我們不要看到媽媽哭」，自幼就很堅強不在外人面前哭的橙花就更不哭了。但是悲傷透過身體症狀說話，看了兩年才好的濕疹，象徵著她內心仍是淅哩嘩啦一片，但是她連自己悲傷都不

知道，連自己關起來了也不知道，十幾年下來每天就只有工作，後來橙花自己關在家中，閱讀相關書籍做自療，當她準備好了，老師就出現了，於是她有機會參加了哀悼過程，但是還是會怕，所以就讓自己的女兒先進入哀悼場域，但是因為女兒不認得父親，排斥父親，無法走向父親，所以助人者要橙花進入場域，請橙花帶著女兒走向父親，橙花這才發現，原來她自己無法走向先生，原來她那麼悲傷，只能不斷流淚，而且悲傷那麼深層，她沒有辦法一下子好好宣洩。

我那時候，而且那個內疚我是講不出來的，我講，我大概講前面一點的時候，我只要講到說：「我覺得我很對不起我的孩子」，就這句話我就開始哭，我沒有辦法再講後面的話，一直到這樣，那口氣上來以後，才有辦法再講後面的話，真的做了那一次的哀悼過程，解開了我那一次的心結，我真的很感恩，然後，也因為那個哀悼過程，打開了我那個悲傷的門，我才知道，原來十幾年下來，我還是這麼悲傷，要不然我都不知道我悲傷啊！因為妳關起來拉，妳關起來妳怎麼會有感覺，妳不可能有感覺的，所以我很感恩說有哀悼過程這樣子的一個方式，讓我知道說我可以，其實我是可以打開悲傷的，當妳打開的時候，它才會出來嘛，它出來以後，妳才會有的東西再進來。(C-74)

研究者理解：

透過哀悼過程，橙花關閉已久、層層疊疊的悲傷都可以被打開，好好地整理。雖然橙花有特別去找大師算命，證明自己不是剋夫，但是她心理仍然非理智地、潛意識地認為這一切是自己造成的，是自己害兩個孩子沒有父親的，所以她對孩子充滿了愧疚，於是用物質彌補他們；透過哀悼過程，橙花能將混淆在一起的愛、恨、悲傷等的情感清出來整理，她也用更大的眼光來看待生命一切的發生，原來這真的不是誰的錯，而是命運的一部份，心底的那一口怨氣也得以舒展，當這些內疚、悲傷等情緒都出來之後，已經被悲傷超載的心，也才能容納好的東西進來。

(二) 整合理智上的愛與潛意識的恨

在哀悼過程中，橙花才發現原來她對於先生有這樣的恨，而這個「恨」的看見與處理，對她而言是很大的釋放與解脫。這個恨是壓抑在潛意識中的，因為她覺得自己是如此愛先生啊，而且理智上也告訴自己與孩子，爸爸如果可以選擇絕對不要離開你們，也因為這樣的理智，所以她完全不知道原來自己有恨，或是原本在先生過世時是有感覺到的一點恨意，隨著時間也慢慢的遺忘了，但是遺忘卻不是沒有，看不見不代表不存在。

做了哀悼過程以後，我知道，原來潛意識很深裡面，我放不掉嘛，十幾年，『恨』是最恐怖的東西，恨比愛的力量真的太大了，所以它才能一直揪住你，我也很感謝那一次的經驗，讓我知道：原來我恨他。(C-77-56~65)

研究者理解：

橙花整合理智上的愛與潛意識的恨，愛與恨是相伴出現的，恨是失落的愛，這份愛愈大，恨愈深，但是一般人是很難接受自己對死者有恨的，橙花對先生的愛那麼大，就更遺忘與壓抑掉這份恨意，然而若是沒有了這濃烈的恨，那個愛好像也不完整了，橙花表示自己像是行屍走肉，整個人都空了，只能拚命工作來麻痺自己的痛。

透過哀悼過程中的經驗，橙花得以宣洩心靈深處的「恨」點，那是心中從來不敢也不能出來的恨，她恨先生做婚姻的逃兵，那麼早就棄妻兒而去，但是這樣的情感不能在任何的喪葬儀式或公開場合表達，甚至自己私下一個人也不敢這樣想，所以這樣的恨意就被壓入潛意識深處了。哀悼過程揭露了潛意識深層的恨，這個恨因為看不見、不知道，使得橙花更容易被這黑暗怪獸所擄獲、揪住，讓她一直往工作逃，甚至逃到國外，後來甚至有了憂鬱的傾向，因此她對於哀悼過程的經驗是感謝，她感恩哀悼過程讓她把潛意識深處的恨揭露了，當這份情感不再地底下蠢蠢欲動，人也就輕鬆了。

(三) 悲傷如洋蔥般層層剝落

橙花在哀悼過程之中，從一開始參與哀悼過程讓女兒去經驗，然後自己不小心也進入儀式時空，發現自己的悲傷與恨，但是因為悲傷關太久、關太深層，所以她第一次經驗哀悼過程時只能默默流淚，到後來一次又一次的參與，她終於可以大大的悲傷，好好的宣洩，吶喊與哭訴這近二十年來一個人的孤單委屈與痛心，對她而言是很大的清理與釋放，因為真正的悲傷出來之後，才會有真正的接受。

在那個當下，我，我沒有哭，我哭不出來，我只是這樣流眼淚，我沒有辦法大哭，我才知道，原來我的悲傷有多麼的深層，我哭不出來，我只能用平常我們這樣子眼淚流出來，其實，我後來慢慢知道說妳眼淚這樣流出來，妳的真正的悲傷是還沒有出來的，妳一定要經過那種大悲傷出來以後，妳以後所流得那個淚才是真正的眼淚，所以我很感謝哀悼過程的那整個過程，我到現在我都還是跟朋友們分享說，有機會一定要去做這樣子的哀悼過程，讓自己更瞭解，更走向自己，真的像剝洋蔥，妳就會讓自己這樣一層一層的剝。(C-77-9~30)

研究者理解：

橙花只有在先生出殯的那一天有大哭，之後的悲傷都是暗自垂淚居多，甚至到後來就不哭了，這些沒有被好好整理的悲傷，纏繞束縛著橙花的心，透過哀悼過程終於打開這一切，能好好被看見，並透過多次的參與，從流淚到大哭，甚至哭得不像自己的宣洩；如瀑布奔騰傾洩的情感不僅是對丈夫的早逝，更是為自己孤單一人帶著兩個稚齡孩子努力工作生活的辛苦與委屈，這悲傷是好幾層的，有對先生的、對老天的、對自己的，以及對孩子的許多複雜的悲傷，在哀悼過程的安全場域中，讓自述「從小到大都很ㄍㄟ」的橙花可以好好痛哭一場，再也不用擔心別人的或自己的眼光，因為這就是那麼悲傷痛苦時，人們自然會有的情感表達與宣洩。

如果只是一般的情緒宣洩，其實有時候是危險的，但是哀悼過程作為一個場域，就如同一個容器，能守護在這之中傷心欲絕的人們，從一開始的與死者靠近，以及中間階段的情緒宣洩，到最後的道愛道別，有一個安全的結構，陪伴在場域中「變得不像自己」的人們有一個心靈的場域，在這裡進行一場靈魂的曼陀羅，整合內在劇烈的情感。

橙花發現自己的悲傷如此深層，透過哀悼過程一層一層往下看，將內在情感掀開，將悲傷的門一扇一扇打開，好好地宣洩哭泣，去哀悼這些已經「一」了十幾年的悲傷。這些悲傷累積在心靈之中，佔據了生命，透過情感的表達與宣洩，眼淚洗滌十幾年來塵封已久的悲傷，生命有了安頓。

（四）感知細胞記憶中的愛恨溫柔

橙花也提到了不願意走向丈夫的身體經驗，她表示身體的細胞是有記憶的，她一靠近她先生，才發現厭惡、排斥的感覺都上來了，心裡很深的憤怒跟恨就出來了。她也提到自己的兒子也有體驗哀悼過程，她的兒子也有著男性在表達悲傷的樣貌，他有著「我不知道」、「我說不出口」的感覺，也透過不願意走向父親，甚至雙手握拳來表達這些說不出口的複雜情感經驗。

另外，橙花也有提到她對於在哀悼過程中鞠躬的感受，她覺得那就是一種很接受、很溫柔的能量，是一種虔誠的接受，接受自己所有的命運，整個人就會變得很輕鬆。

身體細胞有記憶啊，我靠近我先生才發現原來我是那麼不屑看到他，那麼恨他，我是排斥的，因為我會覺得是他對不起我，那個心裡很深的憤怒跟恨就會出來。(C-130-1~6)

研究者理解：

雙手握拳是巨大的憤怒，男性在表達悲傷時，往往以憤怒呈現，而且他們通常都說不太清楚內在到底是什麼情緒，發生了什麼，橙花的兒子五歲時就要面對父親的死亡，那是很難理解的經驗，只有生氣與憤怒，那憤怒可能不只是對爸爸的，對老天的，甚至是對自己的，恨自己無能為力拯救父親，照顧媽媽與妹妹。橙花的敘說中很可貴的一部份在於本論文的研究參與者只有一位男性，但是因為橙花的兒子也有這樣的經驗，所以透過橙花的敘說，我們得以再瞥見男性在哀悼過程中的經驗。

橙花提到她的身體細胞記憶著先生過世時的恨、不屑，與排斥，因為是先生對不起她，那種內在很深的憤怒與恨，透過儀式中的身體經驗而感知到，那些用理智言語壓在潛意識中的恨終於得以浮上水面，被好好看見與整理；身體會說話，細胞有記憶，哀悼過程不僅是口語坐在晤談間的敘說，而是生命整體的敘說，透過語言或非語言表達悲傷，敘說著意識的認知與潛意識的情緒。

提到哀悼過程中的鞠躬，橙花認為那是一種很溫柔、很接受的能量，是一種虔誠，就是接受，接受自己所有的命運，不用再去怨、恨與對抗，當然還是要先透過儀式中的宣洩去看見與處理這些激動的情感後，才能夠走到這一步，就是臣服與接受，沒有別的超越，臣服就是超越，超越不是遺忘，不是不再悲傷，而是對自己的悲傷有更大的看見，看到自己人生過程中的漂流與逃，看到自己在丈夫過世後，害怕孩子生病，看到自己用金錢來滿足自己與補償孩子，然後瞭解到這都是人生的一部份，於是就能夠了然於心，臣服命運，也虔誠的對那更大、神聖的鞠躬與敬畏，不用再硬撐、對抗，只要交託出去，人就輕鬆起來。

(五) 時空逆轉，填補遺憾

橙花因為古禮所以不能送丈夫上山頭，她哭癱了爬著想要衝出去送老公一程，

卻被攔住了，先生就永遠走了，橙花沒有機會跟先生好好的說再見，因為她也根本不想跟先生說再見，她只能接受先生是短暫的離開，不能相信先生已經死掉了；一般的喪葬儀式比較沒有辦法讓橙花做心理的清除與整理，而哀悼過程是可以透過一次又一次的練習與宣洩，好好的去跟丈夫道別。

透過哀悼過程看見丈夫，尊重他，敬重他，橙花與先生連結上，可以好好地道別，因為已經深深知道這個連結永遠都不會斷掉，所以終於可以真的說再見。

儀式場域會把我拉到他要死的那一刻，過去的那個點，那就好像是一種時空的逆轉，讓我可以去做一個填補的動作。(C-132-1~4)

研究者理解：

一般的喪葬儀式，往往有著固定的時間與儀軌需要遵循，在特定的時間，依照習俗做固定的事情，這樣的作法其實是好的，所以才會流傳千百年，因為這些規矩讓因喪慟而慌亂不已的心能被好好的規範，悲傷的能量不會潰堤失控，然而以橙花而言，這一切都來得太快，無法準備，她的悲傷只是一層一層的關起來，在潛意識騷動著，心裡的那些感受沒有辦法好好清除、整理，透過哀悼過程，她終於能在安全的場域中打開悲傷、宣洩憤怒，也因為這樣的整頓內心，她才真的有能力能跟先生好好道別，甚至在哀悼過程結束後，她還特地到先生的靈骨塔對先生說：「我不恨你了」，由此可見哀悼過程對橙花的悲傷能量有很好的導引。

儀式神聖場域的時間空間，逆轉了日常的時空，橙花從不屑先生、排斥先生到願意看見先生，乃至於走近先生，敬重先生的命運，橙花連結上這一份愛，這份愛超越肉體的存在，永遠存在橙花心裡，於是那時候來不及說的話都可以在這裡完成，並好好告別。這種時空逆轉的經驗，就是一種高峰經驗的感受，因為已經不再是原來的時間與空間，於是經驗到一種超越的體會。

二、 哀悼過程對生者與死者關係之轉化

(一) 從怨恨到感恩

橙花回顧這一切的發生，她對先生非常感恩，因為從先生生病到死亡的這個過程至今，雖然中間有許多的苦難，現在想到還是會孤單委屈，但是也讓橙花開始接觸有關身心靈的訊息，自己也愈來愈有智慧，而且兩個孩子也都聽話懂事沒有叛逆，因此，她真的非常感恩先生，因為先生的死，讓向來相夫教子，以夫為天的橙花開始有了自己，她說這是重生，這是撥雲見日。

那時候我不僅遇到很好的醫生，我也碰到很好的護士，那護士非常有熱忱，我每次去，她就會叫「大姊大姊」這樣，而且妳知道，她其中有一個護士，她居然拿奧修的書給我看，我是在那個時候第一次接收到奧修，我也才知道有這樣子的一個大師，所以我，我為什麼會，當我又再度的去回想這一切的時候，一切都是從那個時候開始，我真的很感恩我先生。(C-37-3~17)

研究者理解：

橙花經驗了哀悼過程，才發現這十幾年自己被「恨」狠狠的揪住，在哀悼過程中，她轉身面對這個揪住他十幾年的黑暗野獸，在哀悼過程的煉金容器中，將又黑又臭的原料用苦澀的眼淚練成哲人石，轉化悲傷為感恩。

回首來時路，從先生在住院時於醫院遇到很好的醫師與護理師，而且護理師還向橙花分享了奧修的書籍，橙花發現一切都是從這裡開始的，她就這樣一步一步踏上身心靈之路，所以她認為先生的死是她的重生，讓她有機會可以看見自己，而且一雙兒女也都貼心懂事，能一起分享心事，她對先生有滿滿的感恩，當然要走到這一步也真的是很難熬，橙花是穿過了堅強不哭的偽裝，經歷了內在深處的憤怒、怨恨以及許多的孤單委屈與無助才能夠在悲傷後面看到很大的愛與祝福，

穿透了重重的烏雲，終於看見那一道光，那一道光一直都在，就像橙花與丈夫的愛，從來沒有消失過。

(二) 你本來就在我心裡面，有一天我們會再相遇

哀悼過程後，橙花特地去了先生的塔位跟先生道愛與道別，後來與孩子去祭拜時也會閒話家常，然後，橙花提到她在參與研究訪談之後，也有機會看到一本書，加上他夢到了十多年來都沒入夢的先生，這也帶給她極大的安慰與信心，她知道他們終會再見。

有了哀悼過程中與先生持續的愛的連結，現在橙花深深知道先生就一直在自己的心中，只要想他，隨時都可以拿出來，慢慢的不再用物質的東西紀念先生了。

我前幾天又夢到我老公，我已經將近十八年都沒有夢到他，我夢到他是很像我們在談戀愛的那種感覺，我們兩個都很年輕、很快樂，做完那個夢我真的很感恩，最近一個朋友介紹我一本書：〈通行靈界的科學家〉，加上做了這個夢，我慢慢知道說，我本來一直害怕說這麼多年了，我老公應該投胎了，可是我那天夢到他，我就覺得說，他或許真的還在等我，等我要去找他的那一天，然後我們又會再相遇，我感覺我愈來愈寧靜。(C-138)

研究者理解：

橙花在哀悼過程中練習道愛、道別的經驗，也讓她真的帶到日常生活中，她特地到先生的靈位前，對先生訴說自己的愛與恨，這些年來她緊緊抓著先生，所以也沒放過自己；這一次，她決定放手，因為她已經知道這一份愛的連結永遠不會消失，於是橙花不再用「恨」與先生纏綿繚繞緊緊相繫，把自己也束縛在這繭之中，而是放了先生，也放過自己，因為這份愛已經穿越生死，終會相見，現在，她也學習不再用物質的東西來紀念他了。

值得一提的是橙花在丈夫死後在做七的時候有做一個夢，夢中她要先生來抱她，但是先生就是不來，她想追隨先生去死，所以她是真的被掏空了，真的行屍走肉了，因為悲傷充滿了她，從此之後，她都沒有再夢過先生，在許多的因緣之後，例如本研究的敘說訪談，以及他看了一本能穿越天堂與地獄的科學家寫的書之後，她夢到了已經快二十年沒有入夢的先生，而且整個夢的感覺是令人愉悅的，而不是甫過世時那樣的悲痛無助，本來橙花還擔心這麼多年了，如果說十八年後又是一條好漢，那先生會不會已經去投胎了呢？不會的，這個夢與那本書告訴她，這份愛永遠都在，我們終將在天堂相見，等我時間到了，我再去找你，在那之前，我會做些好事來紀念你，如果我活得幸福平安請你也祝福我。

（三）愛與悲傷永不止息

有了哀悼過程中的經驗，橙花自己也會在家中面對白牆或是躺著時面對天花板與先生對話。她覺得這樣的方式讓人感覺很有力量，很安全，而且如果有情緒，她就好好的哭，哭完也會覺得很舒服，很寧靜。

我知道我在哭的那個對象是我先生，我很清楚的知道，我還是對他的那種...哪種...那...那份愛還是在(哭泣)，然後我就把我這一陣子的那種感覺的委屈、還有那種...那種責任、還有那種心痛，我都覺得在當下，我就告訴自己說我要把它哭掉，我要把它哭出來，我都已經學那麼多東西了，我不可以讓自己再吞在肚子裡面，然後，我就哭哭..，我不知道我哭了多久？我只知道我隔天起來我的眼睛都是腫腫的，我幾乎這一輩子啊，我很少有那種哭到眼睛那麼腫，可是隔天喔，我就發現，我好舒服，很舒服。(C-68-32~50)

研究者理解：

有了參與哀悼過程的經驗，橙花自己在家中也可以進行這樣私下的哀悼過程，其實常常做這樣的練習久了之後都不用白牆或天花板，只要閉上眼睛，就可以讓

一切在心靈發生與作用著，因為與那一份愛已經連結上了，所以時間或地點都無法限制這個愛的聯繫。

透過自己在家中就可以進行的白牆法，橙花可以在有需要的時候特地把先生好好的找出來講講話，訴說自己的悲傷與委屈，然後可以安全的好好哭泣，現在先生在橙花的心中是活躍的，不再是出殯那一天送上山頭不得復見的，而是想到就隨時可以拿出來互動的，哀悼過程讓橙花的先生在心中成為一個可以訴說的對象，而不僅是一個死掉的人，這份愛與悲傷相伴出現，永不止息。

三、 哀悼過程對生者自我之轉化

(一) 破繭重生

經驗了哀悼過程打開了橙花的悲傷，橙花才知道自己活著，原來生命可以有不同的活法，而不是像以前都不能睡超過七點半，如果超過七點半就開始指責自己沒用，浪費時間，還會內疚，如果看電視超過三小時就覺得自己頹廢，現在橙花可以活得輕安自在一些了，橙花用破繭而出的象徵來隱喻她的重生。

作繭自縛，那個繭就愈來愈厚，那我現在就是那一隻毛毛蟲，快要出殼了，要變蝴蝶了！(C-2-24~26)

研究者理解：

哀悼過程中的經驗是很特別的，當橙花好好的去經驗丈夫的死亡，經驗那種哭得不像自己的大悲傷，以及徹底的鞠躬臣服於命運，可以不用再抵抗、抗拒，可以不用再「一」，她才發現人生原來可以這樣子活，原來不是每天都要做很多事情，把時間塞滿，所以她說經驗了哀悼過程她才真正的活著了，以前可能是為了生存，現在，她懂得享受生活與生命的美好，所以她破繭而出。

(二) 把心打開，走向自己，忠於自己

參與了哀悼過程，橙花就已經把心打開了，不然以前就是很封閉的，生活只有工作，所以她感謝哀悼過程讓她往自己的內心走，透過這樣，她從悲傷的深淵中獲得救贖；透過這樣的自我敞開，能往內觀時，橙花也慢慢知道自己的人生方向與需要。

因為哀悼過程，我敞開了自己以後，就會慢慢知道的方向，以前的方向就會認為是要賺多少錢、買幾間房子，我的孩子要讀什麼學校，其實這些都是我認為應該的，可是當我接受這些洗禮、洗滌了之後，想的方向就會完全不一樣，可是這是會有掙扎的，要在物質跟精神做平衡，讓自己忠於自己，我愈走向自己，我就會知道自己需要的是什麼，而不是想要的是什麼。(C-137)

研究者理解：

心裡裝滿了自己看不見的悲傷，因為太滿了，所以也沒有其他東西可以再進去；從另一個角度來看，心就像是關閉了一樣，還好有工作可以讓橙花麻痺自己內心滿滿的傷痛，可以這樣度過十幾年，甚至在事業上有很大的成就，但是當父親也死去，橙花就逃到泰國了，後來有因緣讓她想停止漂流，她就回台灣，回台灣之後她發現自己有憂鬱的傾向，於是透過書籍的閱讀來進行自我療癒，後來又有機會參加讀書會而經驗到哀悼過程，才發現原來十幾年下來，她的悲傷還是那麼深那麼痛啊。

接受了哀悼過程的洗禮與洗滌，橙花對於生命的價值觀有所調整，經驗了極大的痛苦與眼淚的沖刷，真的會讓人深刻地感受到人生的苦，以及面對死亡這些生滅無常的體悟，現在橙花就發現她的人生不再是以賺大錢為目標，當然這是很難的，會需要在物質與精神間做平衡，不過橙花已經愈來愈能忠於自己的需要了。

哀悼過程的整個過程，讓人必須往內心走，向內看，在這神聖場域中，一切的瑣事都不是那麼重要了，只剩下生死與悲傷，內心所有的恨、憤怒、怨、委屈都可以在這裡安全地顯露出來，原來看自己不會那麼恐怖，雖然橙花一開始也是害怕，不敢參加哀悼過程而讓女兒先嘗試看看，這裡可以看到我們要面對自己內在的黑暗野獸、潛意識的狂亂是很害怕的，但是走過一遭的人都很容易的發現，其實往內看沒有那麼恐怖，因為儀式之中的場域是很安全的，所以在意識與潛意識的張力一樣大的狀況下，不會被潛意識吞沒，於是自己也能開始往內走，往內看，橙花說她感恩哀悼過程救了她，其實是她救了她自己，其他的都是助緣，真正度化自己的是自己，因為唯有投入自己的愛恨，才有機會看到非愛非恨中的那一份永恆、超越生死的連結。

（三）自在做自己

透過哀悼過程，橙花看到原來十幾年下來自己是那麼的恨，也才醒悟自己十幾年來的匱乏，她可以努力賺錢，二十四小時 on call，賺錢之後給孩子住最貴的地區，讀最貴的學校，然後逛百貨公司，買來的東西都送給員工，穿戴名牌，但是她的心是匱乏的，她會在百貨公司「茫」住，因為她不知道今天還要再買什麼，她是這樣盲目的給，但卻不是出於內在的豐盛，而是出於匱乏；現在橙花可以給出真的東西，她可以對自己好，但卻不是執著於買名牌給自己，而是真的安心自在快樂的做自己，而且連孩子也希望她做自己，她也希望孩子好好做自己，現在她懂得拒絕別人，也不再似以前給出虛妄的東西了。

所以，我現在不需要，我也有勞力士的手錶、鑽戒，為什麼要戴這些東西，為什麼要擁有，為什麼要有名牌包，一直到現在我拿布包就好，因為我知道那些東西我曾經擁有過，這是一點，第二點，我現在不需要，因為我想要讓自己最舒服，我怎麼樣穿，我怎麼樣拿是我最舒服的時候，我想戴我戴，我不想戴我不要，我可以做自己。 (C-119)

研究者理解：

橙花真的是很不容易，她一直都是一個很努力很堅強的媽媽，非常了不起的媽媽，但是堅強的背後是很空虛的，因為得忍受無盡黑夜對先生的思念，而且這樣的悲傷是自己都關起來看不見了，所以這個苦更苦，因為如橙花所言，連自己在悲傷都不知道；透過哀悼過程，這些心中的悲苦都可以有了宣洩、安置與整理，橙花在心裡清出了空間可以安置這一份愛、恨、思念，然後還騰出了其他空間能看到自己的需要，進而能做自己，而不是一味地滿足其他人，儘管全年無休卻累死自己。

以前的橙花是用花錢來肯定自己與感覺自己的存在，她擁有鑽戒、名牌包等物品，但是現在她可以隨心所欲，想拿就拿，不想戴就不戴，她不執著於兩者之間，不執著於名牌包或是布包，她能舒服自在做自己了。

（四）大人成長才能看到孩子

橙花的一雙兒女都有緣經驗哀悼過程，哥哥是在十八、九歲時經驗到，妹妹是在十六歲左右經驗到，透過哀悼過程中的體驗，以及後續生活中的交心談話，他們都能更尊重彼此的需要，鼓勵對方做自己，因為這才是真正出於內在豐盛而給出的愛，所以這樣的改變也影響了家人。

所以我覺得說，孩子，也是我們大人要成長啊，我們才有辦法去看到孩子，我們如果沒有辦法，我們沒有到達一個那個，就像說，我覺得我很棒，我跟我兒子分享一個很棒的東西就是，你一定要自己好，你要記得那不叫自私，那絕對不叫自私，你要對自己好，你要讓自己很好，當你很好的時候，你才有多餘的東西給出去，你才有辦法給出愛，如果你自己都很匱乏，那你怎麼給？你給不起的，而且你給出去都是虛幻的東西。(C-93)

研究者理解：

體驗到與先生之間超越生死的愛與連結，橙花知道她與兒女的連結不在表象，而在內心的愛的牽繫，而這一份牽掛並不是要女兒忠誠於她或是認同追隨橙花的命運，而是能夠做她自己，知道自己想要的是什麼，這是莫大的信任，因為她知道這段母女之間的連結永遠不會被任何的生命事件切斷。

橙花也對兒子說，一定要照顧好自己，這不是自私，因為能對自己好、愛自己的人才真正的能夠對別人好，愛別人，出於匱乏的給是很虛幻的，所以橙花也要兒子好好照顧自己。橙花特別提到了「家長要成長才能夠看到孩子」，的確，家長如果沒有成長而陷在過去的傷痛中，時間不斷向前，孩子一天天長大，自己的心靈卻卡在過去某個點，真的會讓孩子覺得在心靈上失去了父母，儘管可能每天的食衣住行還是照樣提供，但是孩子卻缺少當孩子的經驗。

除了與兒子女兒的關係，橙花也有提到她與家人的關係也因為參與哀悼過程後轉變了，哀悼過程中的經驗，以及與死去丈夫關係的連結，讓橙花變得更柔軟，不用再那麼「一丁」，當一個人改變了與自己的關係，當然也就改變了與別人的關係，因為內在的悲傷經驗有了妥善的處理，一個人潛在的怨與恨有了抒解，與死者和好，與自己和好，與他人和好是一定的。

第四節 發願憶起所有愛的寶貝

此部分將針對寶貝的敘說進行理解與思考，然而文本內容豐富，所以將針對與研究問題有關的部分進行理解，分別是在哀悼過程中的經驗，以及哀悼過程所帶來的與父親關係的轉變，以及與自己關係的轉變，分述如下：

一、 哀悼過程中的經驗

(一) 痛哭解開束縛

寶貝的父親是在他四十五歲左右往生的，她在四十九歲左右經驗了哀悼過程，父親過世後，她在為父親助念時，哭著哭著視線愈來愈模糊，眼睛好像包了一層膜，覺得父親愈來愈看不到了，那個膜，也就把自己包起來，寶貝也不見了，雖然她為了弄清楚自己的家族到底怎麼了？怎麼會有這麼多的精神疾病，以及自己的人生怎麼會這麼混亂有接觸過完形治療，以及其他身心靈方面的課程如：奧修、奇蹟課程，以及新時代的賽斯法門，她也表示這些學習對她有很大的幫助，但是直到參與了哀悼過程，才對於父親的生命、父親家族的命運以及自己的生命有很大的看見，並且能好好哀悼好幾代前家族的秘密與悲傷。

在哀悼過程中，寶貝有著許多次的痛哭，透過這些痛哭與悲傷，她看到自己尚未出生前家族的故事，那甚至是好幾代前的殺人事件，讓寶貝有極大的悲傷，她表示自己也不知道自己在哭什麼，但是就是覺得有很深很深的悲傷，透過這樣的痛哭失聲，寶貝解開束縛，卸下盔甲。

所以那一剎那，妳才**因為那一個哭**，解開了妳束縛住的束縛住的那個，那個我們講說**眼淚才能卸下盔甲**嘛～它會讓妳的身心去打開一個孔，那個膜它會撕裂，對，它會撕裂包住你的那個膜，你一個流動你的膜才會慢慢的打開。(D-51-16~24)

研究者理解：

哀悼過程的場域揭露了寶貝家族數代之前的殺人事件，這個家族事件是寶貝從來都不知道的，因為這樣的事件通常都會成為家族秘密而逐漸被遺忘，寶貝表示她只知道他們家族在清代是做官的，其他的就不太清楚，到了她所知的這兩三代，就是有一些家族成員有精神疾病，爸爸與姊姊的精神疾病很讓她受苦，包括姊姊發病時，爸爸在外地工作，寶貝在學校唸書，不會處理的母親還要寶貝請假去處理姊姊的狀況，這讓寶貝被剝奪了許多學習以及和同年齡同學相處的時間，也讓寶貝與媽媽的關係更是充滿怨恨。

透過哀悼過程之中的看見，寶貝在家族過去事件一被揭露時，突然的跪地痛哭，她說她從椅子上自發的跪地痛哭，沒有助人者的引導，她就這樣跪下來哭泣，她表示自己也不知道自己在哭什麼，但是就是有很深的悲傷；如果一個殺人事件，從來沒有好好和解，又從此被後代遺忘，那不管殺人的，或是被殺的，都是很痛苦的，所以這個秘密再度在哀悼過程中揭開，引發寶貝極大的悲傷，原來祖先們曾經受過這樣的苦難，而這殺人事件雖已經被遺忘，但是代代相傳的精神疾病卻一直讓所有的家族成員受苦，這個苦，真的太沈重了，只有跪著痛哭才能宣洩這樣令人無法承受的痛苦。

痛哭時，會痛哭到身體顫抖，這個顫抖震開了束縛著寶貝的那一層保護膜，那層保護膜讓自己消失，也保護自己不會痛，但也穿上了盔甲，戴上了面具過活，眼淚卸下了盔甲，是因為強烈情緒震開了這些保護機制，解開了束縛，生命的能量才能自由的流動。

（二）表達情感，讓悲傷與愛流動

除了第一次看到家族秘密歷史後的痛哭，寶貝陸陸續續也有多次參加哀悼過程的經驗—她以自身體驗表示一定要先讓心中滿滿的情緒出來，才能騰出空間讓其他的情感流入，當眼淚流下，悲傷流出，愛也可以流入心中，每一次對死者的傾訴都讓自己能夠更靠近死者，而且不用講冠冕堂皇的檯面話，不要戴著面具講違心之論，只要講出心中的話，那才是真正的自己。

我覺得在哀悼過程中，**情緒要先出來**，情緒出來後，才能**騰出空間讓愛進入**，讓**悲傷與愛流動**，每次的流動都更靠近死者，就是講出心裡的話，這個才是真正的自己，不用講冠冕堂皇的話。(D-66-1~9)

研究者理解：

去親近那一份愛，很悲傷心痛的地方，深刻的愛會帶來快樂和痛苦，我們遠離了這份愛是擔心隨之而來的痛苦，當我們靠近這一份愛，我們往往也感受到痛苦，所以我們為了怕痛苦，我們用盔甲保護自己，但也沒有愛可以流進或流出了。

講出心中的話，不管那有多駭人，都不用擔心，不用擔心其他人怎麼看，當然，也用不用擔心自己會被自己講出來的話嚇到，這些話語通常是被我們壓在潛意識深處，隨著所愛的人死亡也就埋葬的訊息，但它們從來就沒有消失過；在哀悼過程中就是要把讓已經入土的愛恨重見天日；所以寶貝說：「一定要勇敢」，因為這真的是很恐怖的事情，恐怖的不是在哀悼過程的場域之中再次見到所愛但已經死掉的人，而是要跨越外在的防衛、盔甲、面具，去與內在陰影連結，對亡者說出沒有機會說出口的話；透過接近那些悲傷、心痛、不滿、怨恨等的情感，我們於是能親近那一份痛苦後面隱藏的愛。

(三) 道謝、道歉、道愛、道別

寶貝提到與父親道謝、道歉、道愛之後，就能好好跟爸爸告別，她表示父親過世時，不懂得要跟爸爸說這些話，雖然透過助念與法會送父親一程，但是內在卻沒能好好的哀悼，雖然很愛父親，想要好好道別，但是基於種種的因素，她把這些情緒都壓抑下來，愛沒有辦法流動；透過在哀悼過程中對父親述說自己的愛，以及內在很多真誠的話語，寶貝解開了這個遺憾。

爸爸過世的時候，那個時候不懂得要去道謝、道歉、道愛、道別，我們會用外面的儀式，响，會做法會，會做這一些的部分，可是我的內在沒有真正的去哀悼，响，其實是其實我很愛爸爸，我很想要好好跟他道別，可是我們會把那個情緒壓下來，你自然而然好像沒有辦法流動，我沒有辦法去哀悼，也沒有辦法真正的去訴說我的愛，或者是我們內在的很多的真誠的或者真實的自我的東西，妳沒有辦法去流動的話，它是卡住的，所以，我要去解開這個部分。(D-45)

研究者理解：

寶貝說她對爸爸的道歉就是對爸爸有很多的恨，沒有看到他這一生的付出，對他有誤解，這裡面也間接地讓寶貝抒解自己內在的自責，因為她說「我『竟然』對他有那麼多恨」，表示寶貝有一部份其實也不允許自己這麼恨爸爸，但是在哀悼過程之中，因為很安全，所以這些在平常狀態不允許自己的情感，都可以表露。

對父親的感謝中，寶貝看到父親這一生已經盡其所能的給予他所得到的愛了，阿公是養子，爸爸也在無形之中承接了這一份對父親的陌生，所以爸爸走不近阿公，寶貝也走不近父親，連帶的，以前寶貝的孩子也很怕她，如果爸爸從阿公那裡只有得到二、三十分的愛，他就只會這二、三十分品質的愛，爸爸再努力也只能給出這麼多的愛，當寶貝在哀悼過程的場域之中，以成人的眼光看待兒時的事件，並且超越自己與父親之間的發生，用更大的視野看到父親背後的阿公與阿嬤，寶貝就有了更大的理解，這時候，對父親的怨恨其實就放下了，也沒有所謂原諒與寬恕了，因為寶貝看到每一個人真的都盡力了，自己也盡力了，而爸爸已經給了寶貝最重要的生命，因為這個生命，這個人身，所以寶貝才有機會學習愛，光是這一點就要給予無盡的感恩：爸爸，謝謝您給我生命，我會帶著您給我的生命好好的活下去，其他您沒有給我的，我會用您給我的生命好好的去學習。

然後，寶貝也對父親道愛，寶貝是很愛很崇拜爸爸的，她很想好好的說這些愛，但是當人過世後，這份愛在生前沒有機會好好表達，在死後要如何安置呢？這份愛藏在悲傷後面，因為藏在悲傷後面，所以就更碰不得了，哀悼過程提供了安全的空間，讓寶貝有機會好好的宣洩悲傷，當悲傷流洩，帶進愛，也就流出愛了，以前的心是被悲傷滿滿的裝著，現在除了悲傷，還有愛，悲傷永遠無法止息，因為愛是永不止息。

在道謝、道歉、道愛之後，寶貝終於可以好好告別，爸爸在寶貝的心中永遠有一個位置，永遠不會忘記父親，並且用好好活著的每一天來紀念父親，以及所有的祖先。

(四) 靈性與潛意識的移動

走向父親的經驗對寶貝來說是一個靈性、潛意識的移動，而不是長大、理智，要用頭腦、意識指揮自己走向父親的走路活動。在哀悼過程中，她進入到自己內在孩子的位置，發現她不知道要如何走向這位陌生的父親，然後她慢慢移向父親，一步可以走十幾分鐘，這樣緩慢的移動，一步步的連結上父親的愛，也一步步打開身體知覺，因為父親過世後，寶貝就像死了一樣，用理智把自己的感覺壓住，用意識把悲傷深深的吞入潛意識，並且上鎖鎖好，透過哀悼過程中的情緒流動解開心鎖，這些潛意識的防衛機轉也可以鬆動，所以內在的陰暗面就開始有了光。

不然我們都是把真實的自己鎖在心牢裡，戴著面具過活，這些都是我們身上一層一層的防衛機制，因為生命中有太多的痛，而父親的死亡也讓我痛，為了要求生存，想辦法活下來，防衛機制愈來愈多，但是當我在哀悼過程的場域中，完全地讓情緒去流動時，這些潛意識的防衛機制就會一點一滴的鬆動。(D-52-18~28)

研究者理解：

走向父親的經驗，其實不是「走」，而是「移動」，舉步維艱的移動，這個移動不是意識的指使，而是潛意識的苦痛經驗，潛意識中，父親就是那麼遙遠，真的好遠喔，儘管寶貝表示父親年邁時有牽著父親的手散步，但是那是長大的寶貝、用頭腦的寶貝，內心的小小寶貝跟父親的距離是很遠的，是走不近的，這個緩慢的移動，是非常當下與存在的經驗，不是一般的走路，而是時時刻刻在當下，每一步都充滿覺知，都觀照到自己內在的悲傷、恐懼、害怕，以及對父愛的渴望。

沒有見到父親最後一面，寶貝的心中是很有感受的，但是她的理智把這些觸動都壓抑到潛意識，鎖在靈魂深處，而人也像死掉一樣沒有感覺了，意識強壓潛意識的訊息，換來的代價就是有體無魂般的活著，透過哀悼過程打開了悲傷，鬆動了潛意識的防衛機轉，才發現讓悲傷流動可能會讓自己心如刀割，卻不會真的痛死；面對潛意識黑暗面會很害怕失控，但是就算失控了，也是一時的，在哀悼過程中意識與潛意識兩極對立張力是一樣大的，所以在兩者交融互見後，潛意識的防衛機轉、保護機制也可以慢慢的鬆動，愛於是流動連結，寶貝終於可以好好的跟父親道別，再也不用穿著盔甲、戴著面具，去阻絕分離的悲傷與痛苦，現在的她可以活出真實的自我。

(五) 回到孩子的位置

寶貝的姊姊跟父親一樣有精神疾病，所以寶貝從高中時就常常要應媽媽之要求請假回家去處理姊姊發病的狀況，因為父親又在外地，所以變成這個責任都是十幾歲的寶貝要去承擔，於是寶貝在家中的位置就變得很大，寶貝也因此看不起有賭博習慣又像個孩子般沒有問題解決能力的母親。身為一個孩子，寶貝身兼父職與母職要去處理家中的狀況，因此寶貝的心理位置是很大的，不是個小孩，所以在哀悼過程中要走向父親，對寶貝而言是相當困難的，因為她已經習慣那麼大，那麼早熟、懂事，她真的很難只是做個小孩，去連結上那份父親的愛。

才慢慢的看得懂，原來我一直都不在我的位置上嘛，我也沒有辦法走到我自己是孩子的位置上。(D-47-14~16)

研究者理解：

當母親沒有在母親的位子，孩子就很難只是簡單的當個孩子就好，這是寶貝很心痛很辛苦的地方，那是不得不的責任，雖然有姊姊，但姊姊也生病了，她就

成了需要負擔親職的妹妹，所以沒有辦法好好的當個女兒，或是當個妹妹，這是很不得已要去承擔的位子，非常的受苦，也因為自己站在母親的位子，更因此看不起母親，討厭母親，母女之間的糾葛是很強烈的，所以寶貝其實在敘說時花了比父親更多的時間來陳述和失智母親之間的連結。

回到寶貝走向父親歷程，父親是生命中的陌生人，寶貝也是很難靠近爸爸，怎麼樣可以連結上父親的愛呢？首先就是要回到孩子的位子，因為與父親角色相對的是孩子，所以寶貝一次一次的嘗試，終於走向了父親。在哀悼過程之中，寶貝不再是外表五十歲左右的年齡，也不是幾個孩子的媽，而是回到一個很小、很欽佩父親的小女孩的位置，去仰望高大英挺、難以靠近的父親。寶貝尤其提到有一次的哀悼過程是完全沒有語言的，所以她連結上了很年幼的，還不會使用語言的自我狀態，讓她無法用大人的理智、邏輯、語言去走向父親，而是感受到很原始的情感狀態，帶著幼兒的愛，寸步難移地走向父親。

能夠不再當大的，只要做個孩子，不用再那麼「一」、承擔那麼多責任，愛就能開始流動，就能夠有愛的感受，放下了這些不屬於自己在女兒的位子、孩子的位子的重擔，身體的知覺也會慢慢的舒展開來，也才知道原來分別是很痛的。當一個人從小就是要負擔父親或母親的責任，不能只是做個孩子時，在身體與情感上就會被壓制，甚至因為扛太多太久上一代的責任，扛到自己的身體失去痛覺，連死別的痛都沒有什麼感覺，直到自己真的回到一個孩子的位子，脆弱、需要被保護，而不是需要保護媽媽或姊姊的位子時，寶貝身為二女兒的情感才能真實的展現，身體的知覺也才能舒展開來，原來愛別離是那麼苦。

（六）握著父親的手，進入到愛的感覺裡

寶貝一步十幾分鐘地，終於慢慢地移動到代表父親的人的面前，她表示自己

也不敢一下子就牽起那一隻有力量的手，也不敢擁抱爸爸，她的手就是像小孩子一樣的輕輕撫觸父親，因為有點怕怕的，小女孩的擔心，然後一邊觸碰，一邊試探，一邊熟悉那個非常陌生的感覺，然後才慢慢的連結上這一份愛，進入到愛的感覺裡頭。

去試試看，就這樣子去試，可是我還是不敢去抱他，因為很害怕，小女孩的怕，就這樣去摸，就是這樣子輕輕的去摸他，去試試看，去看看去看看那個感覺，對，很陌生的感覺，去觸摸，去輕輕的去摸他，慢慢慢慢才有辦法進入到那個愛裡頭。(D-25-73~86)

研究者理解：

寶貝在講這一段的時候，真的就好像回到當時在場域中的感覺，她的聲音與模樣就像個膽怯的小女孩，因為對父親是很陌生的，所以與父親接觸是充滿著不確定，她用食指的指尖好輕好輕地在我上臂點一下、點一下，跟我說著她是怎麼去觸碰陌生的父親而連結上這一份愛，我真的看見一個可愛膽怯的小女孩，寶貝的經驗是非常特別的，因為她說那整個過程是沒有語言的，所以她回到很小的內在孩子，是潛意識中小小寶貝的靈性移動。

在哀悼過程中，透過一個有體溫的人代表父親，能夠有機會再次去握著父親的手，那個觸碰讓寶貝感受到愛，同時也感受到死別的痛，連結上這一份愛是痛苦與激動的，然而痛苦與悲傷的同時，也連結上深刻的愛與幸福，寶貝覺得她的世界從此就平安了。

(七) 連結上父親與祖先，也連結上神性

哀悼過程除了一點一滴的鬆動寶貝個人的潛意識，寶貝還經驗到一種超個人的高峰經驗，她覺得儀式之中發生的一切，是宇宙之中集體潛意識的力量在帶領，她經驗到穿梭時空的感受，甚至看到數代之前家族的殺人與被殺事件，寶貝感覺

打開了一扇宇宙的門，透過與父親的連結，與祖先的連結，她感受到連結上了神聖的佛性、神性，並接受神性的引領而療癒悲傷。

走向父親，那個愛就連結上了，透過與父親的連結，連結到我的祖先，而祖先的盡頭就是生命的源頭，就是上帝、佛性。(D-26-7~12)

研究者理解：

寶貝覺得儀式之中的發生，是不可知的神聖力量在帶領，她用「宇宙之中集體潛意識的力量」來形容這個超人的引領，因為寶貝看到祖先的殺人與被殺事件，這已經超越她個人潛意識可以理解的事情，超越了她對父親之死的悲傷，對家族精神疾病的悲傷，而是一個更大的生命悲苦，雖然在場域中跪地痛哭，但是同時也感受到一股神性的力量在看顧保守著這一切，所以她連結到了神聖，這跟榮格的講法是相符的，榮格認為連結到的個人陰影、祖先的蹤跡，就可能連結到集體潛意識，甚至會有宗教或神聖的感受。

所以寶貝感受到的經驗無法以言語形容，只好用「電影裡頭穿梭時空的感覺」，來描述她的高峰經驗，這樣的悲傷療癒經驗，讓她發現她與身邊的每一個人都是有關係的，與世界是一體的，這樣子的高峰經驗讓寶貝覺得很神奇，就像宇宙中有一道門被開啟了，所以寶貝打開的不只是從小到大許多創傷悲傷經驗把自己包覆的盔甲，也不只是在幫父親助念時那層束縛了她的膜，而是那個因為我們的分別、見解把我們與其他人區別開來的執著，於是寶貝經歷悲傷，到達慈悲，她感受到無緣大慈、同體大悲的感受，她打從心裡感受到她與身邊的人是有關連的，這是一種很宗教的體驗，也是「零極限」的概念：我們與身邊的每一個人都有關，我們自我的療癒，就可以療癒身邊的人，因為我們跟別人其實是表象上的分別，但是實質上卻是一體的，原來自己與眾生是沒有分別的。

二、 哀悼過程對生者與死者關係之轉化

其實寶貝與父親關係的轉化，在上一部份哀悼過程中的經驗，已經有很多的提到，因為在儀式之中與父親的關係就是不斷的在流動、轉化與連結，所以這部分的討論會盡量避免上述已經使用過的文本，再針對與父親的連結做一些探討。

(一) 看懂父親的生命，對父親與家族命運有更大的理解

寶貝透過哀悼過程中看到家族之中精神疾病的狀況，也超越自己與父親的關係，看到父親與阿公的關係是那麼的遠、不能靠近，而且父親是同輩兄弟之中唯一外出工作的，所以她看懂了父親的一生，也對自己生命的來處，整個的家族歷史與命運有了更大的理解。

我當然是因為連結到了父親了以後，我更可以看到後面他的爸爸，也看得懂父親的生命是怎麼回事，因為我的阿公是收養的，對，那我的父親從小都不能夠叫他的爸爸媽媽叫爸爸媽媽，攏叫姨啊叔啊，就是他取代了那個收養的動力，所以他的生命，他的兄弟都是在家裡，只有他一個是外移的，所以他對父母的那個感情也是跟他一樣是走不近的，我們就可以看得懂我們在重播些什麼生命的輪迴跟故事啊，那所以當妳可以跟父親去道別這樣子完了以後，妳可以去說出了以後，妳可以真正的去擁抱他，擁抱他的靈，跟他的靈述說，這個過程完了以後，妳才會看得懂原來生命的故事，它會引領妳看見生命的故事到底是怎麼回事。(D-46-33~53)

研究者理解：

當寶貝看懂父親的一生，甚至超越父親的一生，往上看到阿公與父親的疏遠，她對自己與父親的距離有了更深刻的瞭解，當對爸爸的一生以及對家族的故事理解後，寶貝對父親的認識不再是原來兒時的圖像，也不僅是死亡那一刻看到父親生病而一個人往生的悲涼，她能夠敬重父親這一生的努力與付出，看到爸爸已經很盡力的，把他從他的父親那裡得到的、學到的，以及體驗到的那僅有的父愛，

很努力的去成為一個父親了，看到父親從阿公那裡得到的關係，再看到自己從爸爸那裡得到的關愛，於是有了深深的理解，原來這份愛已經盡其所能的傳了下來，甚至連品質都很相近，這是更大的連結，更大的對父親的尊重，甚至是對阿公作為一個養子的生命之敬重，於是父親的一生，以及自己與父親的關係，甚至家族的命運都不再成為生命中的遺憾，不再是受苦的來源、怨尤的對象，因為這裡有深深的愛的連結，因為向父親要他也沒有從阿公那裡得到的東西對父親是很殘忍的，這裡，有了對生命最大的看見，對父親最大的理解與諒解。

(二) 回到女兒的位置，能走向父親

寶貝雖非長女，卻因姊姊有精神疾病，加上母親也無能因應，因此她被迫承擔不屬於她那個年齡的孩子之責任，在哀悼過程之中，她也發現自己會用長大的、頭腦的自己去走向父親，而不是用一個孩子、女兒的樣子去走向父親，寶貝發現其實只要她回到孩子的位置，那份來自父親、母親的愛就能往下一代流動了。

因為我一定要先讓自己回到孩子的位子，因為我以前太大了，我不在孩子的位子上，那我一定要回到我的位置。(D-29-36~39)

研究者理解：

怎麼樣可以得到父母的愛呢？那就是回到孩子的位子，父母的愛就很自然的會往下一代流動，然而，生命往往是充滿考驗、不盡如人意的，所以那些從小不得不承擔的責任就是寶貝很受苦的地方，因為那時候的父母就真的是不在身邊或是無能為力的，哀悼過程其實是象徵性的尋回失落的客體，這是作用在潛意識，而不是意識，但是卻能激動人的靈魂而在靈知系統裡與父親的關係持續的連結與轉化，這也會造成生者內在之轉化。

(三) 愛的連結，走向父親，走向世界

透過哀悼過程的神聖空間，能夠進入到與父親共在的愛的氛圍，牽起父親那雙有力量的手，解開了與父親連結的中斷，能走向與接近心目中遙遠的偶像——父親，因為父親牽著孩子的手去認識世界，所以寶貝也發現她的世界是很平安有力量的。

那很神奇，我可以**走向父親**，我的世界就來擁抱我，我的世界都在了，那個愛就連結上了，那世界就很平安，我的世界就開始是很有力量的，父親是引領我**走向世界**的人。
(D-25-107~114)

研究者理解：

儀式的元素是象徵，象徵能連結兩個世界，不論是生與死，或是意識與潛意識，寶貝牽起了父親的手，進入到愛的感受裡，是因為在哀悼過程中，能夠再與父親見上一面，這需要意識與潛意識的努力，而更如寶貝所言，還需要神性、集體潛意識的引領，不然她也不會發現數代之前的家族歷史，因為那已經超出個人潛意識的記憶了；透過這樣特殊的經驗，寶貝找回父親的愛，可以走向父親，也理解家族的歷史，寶貝看見、敬重，以及和解這一切。

孩子小小的眼光裡，父母親就是全世界，能夠走向父親的孩子，就會覺得世界是很平安的，世界是來擁抱我的，這是寶貝在與父親連結後的感受，有一個深深的平安，她說：「我的世界都在了」，這很像是喪親後因為靈魂痛而覺得人生飄盪，找不到根，經歷了哀悼工作後，寶貝彷彿再度紮根於地，在五十歲時安身立命，因為父親就一直在，世界也一直是平安與保護著自己。

牽起父親有力量的手，象徵著接受生命的來處，而生命的來處再往上就是祖先，而祖先的盡頭就是神性、造物主，或是那個最高的力量，不論用什麼來指稱，

都是在陳述著對生命源頭的接受，因為生命是來自父親，而當我接受了父親，我也接受了生命；父親就是世界，當我接受的父親，我也接受了世界，這個世界既好也壞，我自己也是，所以我們獲得療癒，並不是來自完美，而是完整、踏實，成為一個人，如實的接受父親，接受自己，接受世界，接受命運之中所有的發生。

三、 哀悼過程對生者自我之轉化

(一) 走向母親，解除潛意識忠誠，和解生命

體驗到了與父親連結的深刻，那個愛的流動，寶貝也想在母親生前走向母親，然而母親已經失智了，而且媽媽在寶貝的記憶裡就是賭博、欠錢，還有姊姊生病也不知道怎麼處理，都是負面的記憶為多，寶貝說她其實是瞧不起母親的，但是因為與父親的連結雖然痛，但是愛也流動了，所以寶貝發願要記起這份愛，連結上這份愛，對寶貝而言，這不是媽媽的問題，而是寶貝自己如何面對自己，以及如何與自己和解的課題，而媽媽是跟她約定好，要引領她走上靈性之旅的導師。

當我認同了母親這一生的悲苦，我會要在內在跟媽媽講一句話：「我會過得幸福快樂的生活，雖然跟妳不一樣，但我還是妳的孩子，我依然愛妳」，這樣才會解除忠誠度，要不然就會覺得媽媽這麼受苦，我不能過快樂的生活，過得平安就覺得對不起她，甚至有罪惡感，這是很莫名其妙的潛意識認同。(D-61)

研究者理解：

寶貝其實花了比父親更多的時間在敘說自己如何走向母親，寶貝想要在媽媽還活著的時候就走向她，然而母親是失智的，而且母親在寶貝的記憶中都是讓寶貝受傷的負面記憶為多，儘管如此，寶貝還是想要憶起這份母愛，但她也承認自己在這過程會反覆，會無助，會罪惡、內疚，以及憤怒，母女之間的糾葛，其實是很考驗寶貝的。

母女之間的情感是很複雜的，從寶貝與母親的關係就可以知道這真的是極具挑戰的，但是寶貝卻是那麼勇敢，發了一個願，願此生在母親活著時就走向她，寶貝認為這是因為她已經先走向父親了，而且體驗到這份愛的連結之深刻，加上父親就是那雙有力量的手、如如不動的巍峨大山，所以她更堅定的想要走向母親，也因此母親偶爾的從失智狀態中稍微清醒的短暫片刻，她可以去享受到作為一個女兒的幸福，可以跟媽媽撒嬌，甚至到母親的懷裡睡午覺，因為對寶貝來說，這不僅是走向媽媽，而是當自己能走向母親，自己也能當個女兒，這是跟自己和解的功課。

（二）重生，面對自己

寶貝表示當她在哀悼過程中看見了父親與家族的命運與歷史，她能去敬重這一切的發生，把曾經殺人的、被殺的祖先都給他們一個位置去敬重他們，這個過程讓寶貝覺得自己的生命是重新開始的，也因為這樣的經驗，寶貝表示自己在接下來的生命中，都要去突破、去面對自己以前不敢面對的，一直逃避的事情，她要迎上前去，穿透生命的苦難，憶起那一份愛。

做生命的和解，把加害者與被害者的都放在我的心中給他們一個位置，敬重他們，看到他們，透過這樣的哀悼過程讓我的生命是可以重新開始的。(D-16-9~13)

我發了一個願，不管怎麼樣，我一定要去迎面我要去看看到底會發生什麼事？所以我後來，我就做什麼事情我就沒關係，撞死了也沒有關係，**我一定要突破我這個內在以前不敢去面對，我一直在逃避的事情**。(D-22-9~16)

研究者理解：

如果能對自己出生前的家族歷史，都如實的接受，沒有隱瞞，而是好好哀悼自己的祖先曾經有過那麼一段歷史，對於自己以及家族中的苦難，會是很大的接

納；如果家中有人是殺人者或是被殺者，這通常會是很困難的哀悼與悲傷，所以世世代代也許都帶著這個懸而未決的悲傷生活，甚至已經不知道自己在悲傷或難過什麼，就是有深深的悲傷在家族的集體潛意識中發酵著，並且以精神疾病作為症狀來提醒這個歷史，但是這個歷史早就被遺忘與掩蓋了。

透過在哀悼過程中的看見、跪地痛哭，以及深深的悲傷，悲傷到不知道自己在悲傷什麼，這樣的經驗也許有點失控，但是這失控卻是一時的，因為眼淚解開束縛，生命開始有了光，知道要往什麼方向去，所以寶貝對於自己接下來的生命，都抱持著迎上前去，不再逃避的信念，因為她深刻地理解到，只要去面對這些苦痛，儘管流淚了，在悲傷背後都是愛，所以她發願要憶起所有的愛。

(三) 愛自己，自我療癒，療癒他人

寶貝在重生之後，決定要好好愛自己，每天都要愛自己，走在自我療癒的路上，帶著愛去看待自己與看待其他人事物，能寬容自己也才有力量寬容他人，進而療癒他人；寶貝每天也都看到自己，看到自己的同時也看到生命的給予者，父親、母親，以及父母親背後的祖先們。

後來我才發現响，妳沒有辦法**療癒別人**的，妳自己沒有先療癒好，妳根本沒有辦法療癒別人。(D-34-3~6)

研究者理解：

寶貝每天都要愛自己、自我對話，走在自我療癒的路上，而這份療癒，不僅療癒了自己，也是療癒了父母與祖先，因為生命不是一個點，而是來自於那麼多的給予與傳承，來自生命源頭的祝福與愛，所以要自我療癒，因為我過的平安，活在我身上的父親、母親、祖先也都平安了，我寬容自己，也寬容了我內在的父

親、母親、祖先，或是「上帝」，所以自己與自己，與他人，與神的關係就平安了，原來當我們敬重生命的來處，我們也就連結上那一份油然而生的愛與喜樂平安，這樣的平安，就能夠感染身邊的人，為身邊的人帶來療癒，譬如寶貝最常提到的母親，在寶貝的陪伴之下，雖然失智，卻很平安。

（四）走上內在之旅

寶貝現在走在靈性之路上，而這個靈性之路不是什麼超凡入聖的道路，而是回歸到這一世，面對每天的生活，面對母親的病老，面對內在的陰暗面，並將生命的考驗轉化成內在的力量，因為每個人都是神的孩子，自己也是，神佛就在自己心中，那個轉化的力量需要自己去看見，並且需要持續不斷的修煉。

經歷爸爸的死亡，經驗了哀悼過程後，我能夠安定下來，有力量去面對很深的內在陰暗面，走上內在之旅。 (D-38-4~8)

研究者理解：

寶貝走在一條愛的路上，這也是一條滅苦的道，她知道不要執著的抓取著別人、死者，或是苦，然而回到每天的生活還是充滿考驗，所以她說她還在走，還沒有走完，她知道了家族的歷史與苦難，那是好幾世代前的事，也深深痛哭震開了束縛，現在，就是要回歸到這一生的功課，她發願穿透表面的苦，走向母親、走向自我療癒，看到悲傷後的愛，她要憶起所有的愛。

第五節 讓愛傳出去的蓮花

此部分將針對蓮花的敘說進行理解分析與詮釋反思，然而文本內容豐富，所以將針對與研究問題有關的部分進行理解，分別是在哀悼過程中的經驗，以及哀悼過程後與二哥關係的轉變、哀悼過程後與自己關係的轉變，分述如下：

一、 哀悼過程中的經驗

(一) 道謝、道歉、道愛、道別

蓮花的哥哥是猝死，家中沒有人有機會好好地跟哥哥說再見，非常的遺憾，要走出這樣的悲傷也非常難，因為每個家人也都太痛了，所以也沒有人可以去談哥哥，於是大家都只能各自療傷；但是沒有在哥哥死前好好道別，甚至也不能在哥哥死後協助主持告別式對蓮花來說真的是非常遺憾的，儘管蓮花有佛法的薰修，知道人生無常，但是真的要去面對二哥的猝死還是很不容易的。

透過哀悼過程，蓮花可以一次又一次的練習跟突然死亡的哥哥道別，情緒就可以不再像按鈕一樣，一按就情緒上來。

哀悼過程過程有**道謝**，有**道愛**，有**道歉**，最後就**告別**，透過這樣的活動下來，那就覺得有更好一些，所以隔天的時候，剛好要分享到這樣類似的經驗，已經可以不用那種是完全沒有辦法去說的，所以感覺有去**療癒到**呢...自己的那種，真的是什麼都來不及的...那樣一個心情...我覺得是在那種生死，其實誰都沒有太多的經驗啦，啊所以，你會覺得，好像，有耶，在做這樣一個哀悼過程的告別的時候，有更好一些。(E-11-22~40)

研究者理解：

當親人生病或老化，我們其實在心裡的某個地方對於即將到來的死亡是某程度的有所預期，就像蓮花說她覺得父親的死是很圓滿的，雖然有點不捨，但是還是用很祝福的心送走父親，但是二哥的死亡實在太突然了，儘管蓮花素來有佛法的薰習，但對於這個無常，還真的很難去理解，所以那種來不及的遺憾，讓蓮花只要一提到，就會像按到情緒按鈕般無法敘說，透過哀悼過程，蓮花終於能好好跟二哥道謝、道歉、道愛、道別，說出遺憾與不捨，讓愛完成。

(二) 一次一次的練習道別，讓情緒可以好好被整理

蓮花很強調一次又一次的在哀悼過程之中練習與二哥告別，這可能與二哥的死亡是很突然的有關，蓮花覺得透過一次又一次的練習，好好的哭泣，哭得死去活來，讓她可以把這樣什麼都來不及的情緒抒發，蓮花後來也帶自己的母親來體驗這樣的哀悼過程，讓母親也可以在哀悼過程之中抒解悲傷。

所以透過這樣的一個...方式，一次兩次，ㄟ～好像就更好。(E-18-1~3)

研究者理解：

對蓮花來說，一次又一次的練習告別是很重要的，她也因此邀請母親透過這樣的哀悼過程來跟自己的二兒子道別，蓮花表示透過一次又一次的說再見，對於她的悲傷有所療癒，每一次的悲傷都可以再進一步，更好一些，儘管可能哭得死去活來，或是內在好恐懼去面對，但是在一個安全的場域之中面對了，才發現其實沒有想像中恐怖。透過每次告別都能好好哭泣，宣洩悲傷，但是這個悲傷並不是停滯不前的，而是會一直轉化前進的；所以蓮花表示每一次雖然都悲傷，也都能好好哭泣，但是內在的感受是不同的，尤其是透過這樣的哀悼過程後，在日常生活中提到二哥時，已經可以去敘說了，而不是一提就會悲傷得無法言語。

蓮花的敘說是很溫和的，所以對於情感的表達或宣洩沒有太多的厚描，「哭得死去活來」是唯一一句比較有提到巨大悲傷情緒的話語，但可以從這一句話看到，那個按鈕一按就爆炸的悲傷，其實是很劇烈的，甚至連習佛數十年的蓮花都很難透過佛法的要義去抒解悲傷，接受無常；因為親人猝死的悲傷實在很遺憾，如此濃烈的情感卻能被蓮花如實看見，她真的是溫柔裡帶著堅毅勇敢。

當上天降下悲傷，我們應該好好的去體驗它，穿越這樣的悲傷或恐懼，其實往往更可以在未來的修行路上走得更紮實，因為體驗生命的苦，我們才能到達慈悲，因為知道愛離別苦，我們在未來陪伴喪慟者時才更有同理心。

(三) 說出潛意識心靈話語

蓮花表示，自己在場域之中，會有靈感要去說某句話或做某個動作，而如果她遲疑要不要說，整個人就會非常不舒服，所以就會順應心靈的感覺去把那句話說出來，而那句話往往就是關鍵字，能夠讓參與儀式的人流淚，蓮花以自身經驗表示：當流淚了，愛才能啟動。

基本上可能因為我自己的覺知力是還不錯的，所以我自己在哀悼過程的場域中會有一些好像天外飛來一筆，或者會獲得一個靈感，我覺得好像該去做什麼動作，或者說什麼話，比方說，我就曾經突然間感覺我要說哪一句話，而我不知道到底要不要說，所以就把它hold住了，hold住的感覺是很不舒服的，後來把它說出來，那個就是key word，愛就會流動了，往往可能就是觸及到對方心裡面那個點，對方就流淚了；我覺得好像當流淚了，愛才有辦法開始啟動，那這個是很特別的，如果妳一直還是要ㄍㄨ住，是進入不了儀式的場域的，那個場域是動不了的，好像一片死寂。(E-37)

研究者理解：

蓮花表示在儀式之中往往會有靈感，這個靈感就是心靈的感覺，潛意識的感受，會覺得好像想說某句話或是做某個動作，但是如果一旦遲疑，想要用意識去確認或壓抑這樣的靈感，身體就會很不舒服，所以就要信任這樣來自潛意識或是身體感知的訊息，把話說出來，而這句話往往就能觸及對方的心靈，讓對方流淚，愛於是啟動，而整個哀悼過程中的能量也會流動，不會陷入死寂。

(四) 把記憶找回來，跟生命和解

蓮花表示面對悲傷時，會選擇遺忘或是逃避，但是當重新去面對內在的恐懼，把記憶找回來，真的就是去跟生命和解，帶著愛敬重二哥的死亡，就是對生命的和解，而敬重哥哥就也能敬重每個生命，因為那麼難以接受的無常都能接受了，其他生命的發生也就更能如是(as it as)的接受了。

本來面對悲傷我們會選擇遺忘或是不願意面對，但是當重新把記憶找回來，真的好像就是去跟生命和解。(E-76-1~3)

研究者理解：

原來當我們能面對悲傷，面對死亡，就是跟生命和解，當我們拒絕悲傷與死亡，我們也失去了生命，原來在悲傷療癒中，不只是與死者的和好，重新連結，更是與生命的和解，然後透過悲傷這道路，帶領我們去敬重每一個生命，這是蓮花透過哥哥的猝死而學習到的。

(五) 鞠躬是完全的臣服、接受

蓮花提到在儀式中她對於向哥哥鞠躬的感受，她表示自己就是用最恭敬的心情，去鞠躬或頂禮，對她而言，這個動作象徵著完全的臣服，當自己願意完全的臣服時，就不用再掙扎抗拒了；另外蓮花也提到在哀悼過程之中接觸到哥哥的手，才發現愛的力量可以那麼大。

當我在鞠躬的時候，我覺得我就是用最恭敬的心，有的時候那個鞠躬或頂禮，就是在告訴自己：『我願意完全臣服』，當我願意去臣服的時候，也比較不會在那裡掙扎吧，或是還想抗拒什麼。(E-73-1~7)

研究者理解：

在哀悼過程中，透過也許是兩兩一組的練習，彼此代表對方想要去哀悼的死者，當觸碰到死者的手，其實會引發極大的傷心，然而也因此發現愛的力量可以那麼大，就這樣連結上了那份悲傷與愛，這裡蓮花陳述的是儀式中的觸覺經驗，這樣的觸覺經驗震撼了她。

對蓮花而言，鞠躬是很恭敬的動作，不論是鞠躬或是跪拜頂禮，她都告訴自己：我願意完全臣服，不再掙扎、抵抗，不再對於哥哥的突然死亡掙扎抗拒，而是完全的交託出去，把遺憾都放下，不再去用力的想要做些什麼，不再強迫性的想要解決什麼，因為人生終極的問題都是無法被解決的，死亡就是像這樣個課題，所以就是臣服，沒有別的超越，臣服就是超越，透過這樣，反而連結上死亡，而死亡不是什麼恐怖的事情，因為死亡的背後就是愛，而這愛的力量是非常大的，於是透過接受哥哥的死亡，和解生命。

（六）哀悼過程之空間是神聖場域

蓮花提到我們從小到大熟悉的時間空間概念是線性與三度的，而儀式空間像是進入了不同的時空，所以會有穿越時空的感受。

我覺得我們平常的時間跟空間，就是線性的過去、現在、未來，三度空間嘛，但是在儀式空間裡面，是一種神聖的場域，好像進入了不同的時空，會覺得真的是穿梭時空。
(E-74-1~7)

研究者理解：

如果能進入哀悼儀式的神聖場域，往往能經驗到儀式中的交融經驗，這個經驗是一種不在這裡，也不在那裡，好像在過去，卻又是在當下此刻，比一般日常生活能感受到更大更強烈的存在感，這樣的體驗會帶來高峰經驗，蓮花表示那像是穿梭時空的感覺。

二、 哀悼過程對生者與死者關係之轉化

（一）從遺憾、不捨到感謝、敬重

蓮花對於疼愛她的二哥之猝死是很遺憾不捨得，有太多來不及，但是透過一

一次又一次的練習，一次一次哀悼過程中的好好哭泣，她發現儘管再不捨，也可以練習跟哥哥說再見，後來她發現這樣的生命經驗，讓她更能夠安慰其他悲傷的人，所以她覺得生命的經驗對她而言都是學習，哥哥的一生就是給了她這樣的經驗與學習，所以她對哥哥充滿感恩。

蓮花表示每個人都有其命定，而這命定並不是宿命，而是此人這一生來到這個世界上的使命，這一生所為何來？而哥哥已經完滿了他的一生，哥哥的這一生帶給身邊的人這麼大的衝擊與學習，這是需要去敬重哥哥的，敬重哥哥為自己的生命做了這樣的選擇，要透過這樣的方式來讓所有愛他的人成長。

就像我送走我父親我是覺得好像一切都很圓滿，那當然我二哥就，他的命定，他生命的任務就是給我們，喔，有這麼大的衝擊跟學習。(E-40-41~46)

研究者理解：

二哥這一生已經圓滿也放下了，二哥需要被紀念、被敬重，而不是被緊緊抓著，對死者的一生敬重，就是對死者最大的愛，蓮花尊重哥哥這一生的命運，哥哥的選擇，然後繼續好好的活著來紀念哥哥，所以哥哥的死不只是遺憾，更是禮物，讓蓮花從中學習，而這個禮物的代價是那麼大，哥哥用他的生命給蓮花小妹上了一課。

(二) 帶著哥哥的禮物與祝福好好的活著

蓮花跟哥哥一樣享有爸爸與媽媽的基因，所以蓮花活著，哥哥就也像是活著一樣，蓮花就這樣帶著哥哥的禮物與祝福，繼續自己的生命，這就是與哥哥持續的連結，因為當自己活著，死者的生命也活著，所以她不會感到孤單。

而且你可以帶著死者的祝福，好好的活著就是把他們的愛，把他們的生命延續下去，

當然就透過這樣的一次一次的哀悼過程的練習。(E-59-31~34)

研究者理解：

蓮花在哀悼過程中對哥哥敬重，也得到了哥哥的祝福，所以她帶著這份祝福繼續人生，將哥哥沒有機會活的活出來，就是對哥哥最大的紀念，而且她知道哥哥一直以某個形式在祝福她、保護她，這是與哥哥永遠無法斷掉的連結，就算生死兩隔也無法奪走的兄妹情。

三、 哀悼過程對生者自我之轉化

(一) 思考自己的命定，活在當下

蓮花經歷的二哥的猝死，並且在哀悼過程中能夠好好的跟二哥告別後，她發現生命要努力的方向不再是一般世俗的名利，她也開始思考自己這一生的命定、使命又是什麼，然後落實在生活中，活在每一個當下，把自己看清楚，自我覺察，然後愈來愈自在。

我在哀悼過程中怎麼去接受，怎麼去臣服，當我回到現實生活我還是不是要緊緊抓住？所以真正的練習是要落實在生活中。(E-75-1~4)

研究者理解：

在透過哀悼過程好好地跟哥哥說再見之後，蓮花能敬重哥哥的命運選擇，所以她也開始思考自己的命定，她發現自己以前雖然不至於是要追逐名利，但是也常常在想如何可以讓自己的工作更順手；經驗哀悼過程後，她來到了轉捩點，重新思考自己要去努力的方向，那就是把握每一個當下，好好認識自己，並且把在哀悼過程中的學習，也就是對二哥猝死的接受、臣服，在回到現實生活，面對一切生命的發生時，也可以練習接受、放下、臣服，好好的活出生命的每一天。

(二) 愛自己，敬重自己與他人

蓮花表示可以愛自己、敬重自己的時候，才有力量去敬重身邊的人，不過接受自己也是需要練習的，接受自己也還是會起心動念，就是愛自己，然後也比較能去接受身邊所有的事情，所以生活是很有趣的，因為每天都可以去練習這些事情，因此蓮花透過每天的生活活出對生命的熱情。

可以開始真正愛自己的時候，敬重自己生命的時候，你才有辦法也才有力量去敬重別人的生命，但是這個都不是那麼容易，真的不是那麼容易，所以一次一次的練習啦。

(E-51-1~6)

研究者理解：

蓮花表示當她敬重二哥的命運，也就能愛自己、敬重自己的生命，所以與內在重要客體關係之轉化，真的能夠影響到與自己的關係，甚至影響到與他人的關係，蓮花也說自己現在更能敬重別人的生命，雖然這都不容易，而且需要一次又一次的練習。

(三) 內在轉化成生命能量，讓愛傳出去

對蓮花來說，經歷了哥哥的猝死，也透過哀悼過程跟哥哥好好道別後，她發現這些死別、悲傷，不再是負面的東西，不再是像情緒按鈕一按就會無法敘說，因為這些悲傷已經轉化為生命的能量，能夠去安慰到其他正在因悲傷而受苦的人們，所以對哥哥的猝死，對無常的體驗，讓蓮花更能有同理心去安慰他人，也更知道如何陪伴悲傷者，所以蓮花已經將哥哥的愛傳出去了，哥哥的愛一直在這宇宙間，從來沒有消失。

如果能夠有一份信念說：對，我要把這份愛傳出去的時候，即使是至親摯愛離開，我

們都還是可以把死者留給我們的學習與愛傳遞出去，幫助其他的人。(E-65-13~18)

研究者理解：

之前二哥的猝死對於蓮花來說是很遺憾的，但是經歷了悲傷的宣洩與轉化，蓮花發現原來生命的苦難、死別是可以化成能量的，而這能量就是愛，這個愛已經在蓮花身上作用著，蓮花愛自己，接受自己、敬重自己，連帶的也敬重生命中的人事物，同時，蓮花也能夠在陪伴其他正在悲傷痛苦之中的朋友時更有力量。

現在，生命中的事件與考驗都是學習的機會，學習將內在轉化為愛，並且進一步將這一份愛傳遞出去，讓世界更美好，讓二哥雖然沒有捐器官，也沒有捐大體，卻也遺愛人間了！

第六節 研究結果

所謂潛意識、原型、祖先所存在之地，沒有時空侷限，可以跟看不見的世界溝通；使用象徵時是超越時空的，當我們超越時空，奇蹟便可能發生。

(May；潘定凱譯，2007)

本節將以跨個案的角度，在研究者與文本互動後，繼續與文獻對話、連結，檢視故事的內容與意義，從不同的文本中，抽取共同的「類別-內容」，著重哀悼過程對生者之內在轉化，以及生者與死者關係的轉化、生者與自身關係之轉化，透過這樣的整理以瞭解悲傷生者透過哀悼過程後的內在轉化，並回應研究問題。

一、哀悼過程中的經驗為何？

治療中的學習是一個全面性、有機體的、通常是非語言的形式。

(Rogers, 1961)

此部分將整理哀悼過程對生者悲傷之轉化，並與文獻做討論對話，以呈現生者在哀悼過程中的經驗，分述如下：

(一) 表達情感，讓悲傷與愛流動

1. 「我-你」(I and Thou) 的遭逢 (encounter)

(1) 生者為 I，死者為 Thou 的遭逢

透過哀悼過程，生者能與死者再度見面，表達出以前沒有機會表達的，像是鳳來得以向父親敘說那些來不及也不被允許說的柔軟話語；竹の林也可以向父親表達自己的怨恨；橙花一進入場域也才發現自己對先生的不屑與恨，不願意去看見丈夫與接近丈夫；寶貝則是像個小女孩一般地能走向父親並摸摸父親去連結那份愛；蓮花則是終於可以把二哥猝死而什麼都來不及說的遺憾好好地跟哥哥說自己的捨不得。

哀傷的消解首先在於將生者的臉直接迎向死者，使得整個對話出現「你-我」的遭逢，生者對死者面對面的說話，與對他者訴說死者的事情，有著非常不同的質地，這深刻心理意涵的關鍵在於：「透過『你』，我才是那個『我』」，生者真正的哀毀並不在意識，而是潛意識，治療的目的在於揭露潛意識這種未分化的渴望（余德慧，2006）；研究者認為在此一階段，很重要的是面向死者，那個真的死去的對象，這個看，「把臉直接迎向死者」，真的對很多的生者來說相當困難，像是橙花就說自己進入了場域才發現自己那麼不屑先生，不願意去看他，因為迎向死亡，面向死者，就會遭逢徹底的絕望，而哀悼過程能將這樣痛苦的內在情感具體與安全的呈現，對潛意識來說一切並沒有因為時間空間消失，而儀式提供了神聖

時空把過去帶到當下此刻，於是能轉化悲傷，這樣的敘說質地與只是跟一個助人者敘說有相當不同的質地，因為在此具有轉化療癒力的場域中，能與死者再度見面，這樣的過程，使得整個對話出現「我-汝」(I and Thou) 的遭逢，作用在意識與潛意識，能對死者訴說以療癒悲傷，榮格(1986)認為這樣的深沈話語不僅傳到自己的耳朵，也深入內心，觸碰靈魂---觸及這所有隱密中最大的隱密，這就是靈魂的療癒，通往內在聖所。

(2) 自我為 I，自性為 Thou 的遭逢

Turner 認為儀式中的交融是關係的一種形式，是具體性、殊異性的個體間的關係，是 Martin Buber 所說的「我-汝」(I and Thou) 的關係(黃劍波、柳博贊譯，2007)；榮格認為這個「你」(Thou) 在更高的意義上，指得不是自我(ego)而是自性(Self)，因為「自性」本身包含著「自我」以及「非自我」(non-ego)，地獄與天堂(Jung, 1985)；研究者透過敘說分析也在五位研究參與者身上看到這樣由自性阿尼瑪陰性力量帶來的內在轉化，也就是個體化，在儀式之中這樣「我與汝」(I-Thou) 的遭逢使得生者與死者在象徵領域見面，這樣的見面與死者活著時非常的不同，在儀式之中的見面不只是以自我(ego)來與死者見面，更是以自性(Self)來與死者見面，因為如果是自我(ego)來見面，就會像是竹の林表示自己在父親生前，「表面上」的孝順，帶爸爸去看醫生、拿藥等行為所盡的孝道；或是像寶貝說自己在爸爸生前會牽著爸爸的手散步；以及像橙花說自己覺得自己意識上是那麼的愛先生，怎麼可能恨他，他也不願意那麼早走啊！但是若是自性(Self)來與死者見面，那些陰暗的情感就會翻騰而出，看到對父親的怨恨、對先生的憤恨、對二哥的不解，在儀式象徵中，當「我與汝」遭逢，就像榮格說的是自我與自性的遭逢，也包括意識與潛意識的見面，這些內在真實而痛苦的情感就洶湧而出了，生者以整個人、整個生命去回應與死者的關係，而不只是用意識或「腦袋」，

也在這樣的超越作用下，得以超越與轉化悲傷。

2. 用情緒轉化情緒

從研究參與者的敘說中可以看到，在哀悼過程中必須先過自己的一關就是將遺憾與恨（失落的愛）表達，例如：對死者說出內心的憾恨，這些情感是生者在理智狀態下，不容許自己說的，研究者尤其在橙花的敘事中可以看見這樣鮮明的敘說，她表示她以為自己是愛先生的，所以那些怨恨更不敢也不能想。其他研究參與者表達的情緒還包括：自責、罪惡、怨、悲傷、恨、心痛、憤怒、不滿；能夠表達出來就不用再內耗，就不會讓這些情緒因為壓抑否認而變成情緒按鈕，一按就整個情緒都上來；而儀式中流出的眼淚讓陰影有開口，讓愛啟動。死者在哀悼過程中「復活」---這裡的復活並不是指生物體的死而復生，而是在個人心理與超個人精神層面的「復活」，生者可以在儀式中讓愛完成，說出未完的情感，透過儀式象徵的方式，生者與死者再度連結，這個過程給了死者生命，給了生者力量。

研究參與者們表示在哀悼過程中可以表達各種不同的情緒，而且因為是在一個儀式的過程中，有開始有結束，所以是安全的物理與心理空間讓內在難以吐露的情懷釋放、表達與敘說（用語言或非語言），這些情感能在儀式中被揭露與看見，透過眼淚訴說哀曲。一般而言，悲傷的情緒包括：麻木、震驚、恐懼、憤怒、自責、罪惡、哀傷、沮喪、寂寞、孤單、痛苦、無助、無力、思念等（李佩怡，2002），隨著人們的情緒表達，有關這個表達的經驗就會有所改變，這個過程利用情緒來做情緒的改變（the changing of emotion with emotion），能協助人們整頓自己，做出適應性的反應（鍾瑞麗、曾琮蓉譯，2006）。情緒能轉化情緒，這是情緒焦點治療的關鍵，而在哀悼過程之中，哀悼過程作為安全容器，如同煉金甌般，讓所有嚇人的、自己也無法接受的陰暗情感得以從潛意識浮上意識，那些不允許自己去怨、

去恨、去質疑不捨的情感都可以表露，於是悲傷跟愛都能有所流動。李佩怡(2010)在〈生命整合之道--榮格思想為二十一世紀人類提供的洞見〉中提到：當遭遇「問題」，面對悲傷失落，個人的哀悼工作（grief work）是必要的，「力比多」(libido)的向內在倒退（regression），便是這樣的哀悼歷程。研究者從研究參與者的敘說中發現，這樣的力比多內傾的機制，在哀悼過程之中得以流動平衡。

研究者發現哀悼過程中的生者表達了潛意識中的情感，流下了眼淚，愛也因此啟動，榮格認為救贖象徵的顯現與毀滅、破壞緊密相連，在這裡才有和解，一種新的、強有力的生命正是來自於我們不期待有任何生命、力量、發展的地方，這是從潛意識流出來的，被理性主義者視為不存在的，然而正是這個受到懷疑、遭到拒斥，因為醜惡、不道德、錯誤、無用而被意識所壓抑的地方，出現了能量的流動與生命的更新（吳康、丁傳林、趙善華譯，2007）。

3. 情緒宣洩震開身體盔甲帶來重生

在研究參與者的敘說中常提及儀式中有爆炸性的情緒展現，對身為男性的竹の林來說，「我好像有哭」，即使只是輕描淡寫地隨口帶過，但研究者也將這句話視為是情緒宣洩，因為對像竹の林這樣的男性來說，要流出一滴淚就是很大的宣洩了，而鳳來的哭成青蛙眼、橙花的悲憤吶喊、寶貝的跪地痛哭，以及蓮花的哭得死去活來，都是來自心靈深處的樂章。

研究者認為悲傷生者放下人格面具/假面(persona)，真情至性的深層話語是「自性」(Self)的語言，而不是「自我」(ego)的語言；因為如果在「自我」裡很容易會想要找出原因，理智地瞭解來龍與去脈，那可能會避免哀悼。如果期待這些誠摯敘說合於理性，那就會如 Beebe (2011) 所提到的：儘管有著完美的手勢語調以及標準的官方語言，但那只是人格面具，觸不到陰影就沒有靈魂；這不是「自

我」的力量，甚至一般的心理治療會覺得這樣的「自我」不夠強壯，但是在「自性」的能力，其所能涵容的，卻是強於一般人的。以寶貝而言，她因為害怕會有痛苦出來，所以防衛地想用頭腦、意識走向父親，當她能回到自己的中心，連結上自己的內在孩子時，她經歷了害怕與恐懼，也因為這樣，潛意識對父親的感受可以安全的投注於哀悼過程，於是眼淚解開束縛，卸下盔甲，寶貝重生了；其實最開始對靈魂的分析療法就是懺悔 (confession)，宣洩的目標就是完全地懺悔 (full confession)，不僅是頭 (head) 的智力上的認識，更是心 (heart) 的實際釋放壓抑的情緒 (Jung, 1957)。

從研究參與者的敘說中可以發現儀式中的宣洩是安全的，關於宣洩，榮格認為：「假如療效只取決於經驗的重複，那麼當事人的宣洩可以完全以練習的形式進行，不需要有個面對面，接受他的情緒的人。治療師的干預絕對有其必要，很容易就可以看出來，若是可以向一個感同身受、充分理解他的治療師傾吐心聲，對當事人有多重要。當事人在治療師那兒找到道德上的支持，否則他無法克服具有創傷情結的情感，他不再隻身對抗那異常巨大的力量，有一個信任的人支持他，並賦予他所需的道德力量，好讓他制伏那種失控的情感暴力。他的意識會透過這種方法變得更堅強，直到他有能力整合那個情結。……這是對所有的心理治療方法而言都非常重要的道德素質，重複心理創傷的當下，精神官能的分裂才被消除，當事人的人格因為與治療師關係良好而變得堅強，當事人便能有意識地運用意志來調適他的情結。當這些條件都符合了，宣洩就有療效，不過，僅憑宣洩並不能將分裂的心理整合為一 (楊夢茹譯，2007)。」所以哀悼過程中的情緒宣洩是有療效的，但是，光是宣洩並不能將分裂的心整合，哀悼過程還需要宣洩之外的其他經驗，例如身體姿態、觸覺，或是其他口語非口語的呈現所帶來的象徵與超越作用，接下來研究者將繼續討論。

(二) 意識與潛意識的交融互見

1. 意識與潛意識交融之超越作用帶來個體化

綜合研究參與者包括鳳來、竹の林、橙花、寶貝，以及蓮花的用詞，發現他們用了不同的名詞來敘說在哀悼過程中「意識」與「潛意識」交融互見的經驗，研究參與者以「腦袋的、理智上告訴自己、長大的我、頭腦、意識」來敘說關於意識的這一部分；而以「不看、壓抑的、潛意識裡頭的、靈光一現的、潛意識第六感、靈性、非意識、心靈深處、已經遺忘掉的、封印掉的、不會這樣想也不敢這樣想、感覺的、身體的」來描述潛意識。

以橙花為例，她一直不斷的以理智告訴自己與孩子，如果爸爸可以選擇，爸爸絕對不會選擇這麼早離開，但是這樣強烈的意志、意識的努力，是很辛苦的，Bauman 認為死亡徹底挫敗人類的思維理性，理性活動無法「思考」死亡，所以我們對死亡的感受是「苦」，縱然理性能使人做選擇析辨，但是死亡卻與選擇無關，死亡是對理性的羞辱，然而死亡的空無卻使得（應該說是助長）人們更加相信理性，可是理性的運作只會徒增挫辱感（陳正國譯，1997），橙花強大的自我（ego）意志及意識的努力，讓她將悲傷的門一扇一扇的關起來，使自己無能也不願意去面對潛意識對先生的憎恨，她投身於工作，甚至飛到國外經商，但是內在卻是匱乏的，經由哀悼過程之過程，橙花得以在安全的儀式空間往內看，看到自己的恨與匱乏後，心門打開了，悲傷與愛流動，也能再裝更多好的東西進去。

研究者認為在哀悼過程中，所有與死者的互動，不論語言與非語言都可以視為是意識與潛意識的交融，因為現實生活中死者已矣，怎麼可能再互動呢？所以儀式中的一切發生都是透過意識某程度的開放給潛意識積極想像而進入場域，這樣的自我與自性、意識與潛意識的互動就具有象徵療癒性，能帶來轉化。透過儀

式的過程，意識更認識潛意識，潛意識也被意識有更多的照見，看到內在的恨、遺憾、不滿。特別是對丈夫情緒層層疊疊的橙花，她在儀式之中才發現那個她之前「不敢」去恨的部分，有很大的意識與潛意識的交融互見。

意識與潛意識的交融就是超越作用，超越作用能促成轉化，是榮格學說的核心，也就是一陰一陽謂之道，當意識與潛意識交融互見，生者就能用言語或非語言表達那說不清楚的情感，榮格認為面向死者就是一種慾力內傾，也就是慾力 (libido) 從外部客體退回來並沈降到潛意識，榮格認為經過這種苦心 (elaboration) 後，一種面向外界的新態度出現了，先前被淹沒在潛意識裡的慾力，現在卻以積極的形式浮現，相當於生命的更新，這就是意識與潛意識交融的超越功能，此時內傾 (內向) 或外傾 (外向) 不再作為唯一的支配性原則，因而心理的分裂停止了，那些已逝的又獲得新生與復原 (吳康、丁傳林、趙善華譯，2007)，當內向與外向不再作為唯一的支配性原則，人也更有彈性，例如鳳來現在走路要快要慢都隨心所欲，橙花要拿名牌包或是布包也都好，這將在後續生者內在之轉化部分再討論。

2. 超越意識理解的共感官體驗

研究者發現許多參與哀悼過程的人，他們能留下深刻的感動，也有鮮明的圖像，但是他們常常很難用語言表達發生了什麼，像是竹の林說：「我也不知道我為什麼會這樣？」、寶貝說：「我也不知道我在哭什麼？」，以及蓮花說：「我真的有點忘記我跟他說了什麼」；Turner 在晚年時應用腦神經科學的說法，將「愛」與「交融」視為人類右腦的能力，他說：「在儀式裡，左半腦---那尋找理由的腦半球，有相當的參與，就像在神話中人們不斷地在尋找邏輯性的答案一般；但在儀式與冥想裡都有一種入迷 (ecstatic) 的狀態，以及統合的感覺 (a sense of union)」。

是說，儀式狀態承載的多義性之象徵，超越了認知與情緒而促成了行動的改變（何翠萍，1992），但也因為超越了認知與情緒的儀式作用在全身心，像是橙花說的腦袋與「心」的不同，所以才造成儀式通過者在口語表達上的限制。

研究者認為哀悼過程的敘說並不僅僅限於口語的表達，而是如潘英海（1994）提到的：人的感官，眼、耳、口、鼻與觸摸，在象徵與意義體系中同時交互運作，產生「共感官」的體驗——一種心靈整體的感受。哀悼過程中把生死、時間、空間…等的分別消融了，儀式象徵承載了太多資訊，超出既有認知結構所能同化與調適的訊息，使儀式通過者有恍惚（trance）狀態，所以不容易以語言表達過程中所發生的事情；恍惚狀態是有助於療癒的，Hammerschlag（2001）更認為所有的治療從本質上來說，都是發生在恍惚狀態的（Thomason, 2009），因此當研究參與者提到不太確定到底在儀式之中發生了什麼，反而更證明了他們都進入了這樣超越意識理解的恍惚狀態中，獲得了轉化與療癒。在儀式中，超越作用能充分運作，讓意識與潛意識對立兩邊的張力相當，讓自性（Self）與自我（ego）能交融互見，Raff 認為自性需要自我的協助才能轉化，自我也必須關注自性及其種種歷程並願意承受各種必要的經驗，才能喚起超越功能（廖世德譯，2007），而超越作用就是個體化的關鍵，在儀式中透過意識與潛意識的兩極對立達到轉化。

（三）道愛、道歉、道謝與道別

研究者透過研究參與者的敘說發現在哀悼過程中要對死者訴說或吶喊嘶吼什麼其實都是可以的，同時，生者也可以向死者好好道愛、道歉、道謝與道別，讓愛完成，去敘說這些可能是死者在世時來不及說的話語。研究參與者們在道謝的部分感恩死者的疼愛，或是謝謝死者給了我們最重要的生命，讓我們可以學習去愛；在道歉的部分，敘說自己的自責罪惡，或是對死者的誤解；道愛的部分，敘

說對死者的捨不得，而悲傷後面是很大的愛；道別的部分就是在情感表達、情緒宣洩，以及道謝、道歉、道愛之後，儘管多的不捨，還是可以練習告別，讓死者安息離開。

透過這樣的道謝、道歉、道愛與道別，生者說出對死者的感謝，也說出了因為遺憾、來不及或是生前關係糾葛的歉意與恨意，同時也道出了無盡的愛意，因此能在最後好好的練習告別，讓死者離開，自己也繼續留在人世間，好好的活著來紀念死者。

（四）身體姿態作為象徵，以非語言方式表達悲傷

研究者從研究參與者們的敘說中可以發現儀式中的動作會引發情緒，情緒若在細胞記憶中卡住，也會呈現在儀式中，研究參與者橙花就提到身體的細胞記憶一靠近死者才發現不願意靠近，走一步花了十幾分鐘，竹の林則是用爬的也不太過得去，橙花的兒子則緊握著拳頭，嘴巴無法表達，就是不想接近，這些身體姿態都訴說著內在的情感是不屑、恨、排斥；接著，跌跪、跪下來就哭出來，動作出來，情緒就上來。象徵是屬於潛意識內在的連結，一個強有力的象徵可以轉化身心壓力形成一個安全的出口，發展出行動，例如：透過祈禱、跪拜等而成為最好的療癒（朱侃如譯，1999），研究者認為身體姿態作為一個象徵，能表達意識與潛意識的情感，敘說專屬於生者的悲傷故事，表達了言語未逮的。

在哀悼過程中，有著眼淚，有著真正身體姿態的臣服跪下，甚至五體投地的大禮拜動作，在那一刻，生者面朝下什麼都看不見的無助與黑暗，從身體姿態如是呈現，眼淚流洩，震動每一個因悲傷而凍結的細胞，哀悼過程中的一些動作能將封存在左右腦的記憶整合，這一刻，不再是「知道」而「做不到」的無能為力，而是真真切切地做出來，對那更高的死亡伏首，接受所發生的死亡事件，再也不

與之對抗，這些身體移動構成了動態的畫面，透過非語言的身體姿態呈現心靈的動態敘說，表達了更多的猶豫、矛盾、遲疑、不願意，以及最後的放手、祝福、臣服、交託、轉向往前走....等，透過哀悼過程中身體的移動，也就鬆動了這些抑制的情緒與記憶。

非語言能幫助語言表達那無法言語化的、尚未能被大腦處理與說明的情緒經驗，從研究參與者的敘說中，可以看到身體的跪拜或大禮拜（五體投地）的臣服，會引發悲傷脆弱的情感宣洩，而與死者告別轉身往前走的步伐也踏出堅強與力量。就如 Ernest Kurtz 與 Katherine Ketcham 提到：「嗅覺、味覺、視覺和聽覺...靈性經驗包含這全部的感覺，甚至更多，事實上靈性經驗最接近觸覺，因為觸覺是一種動作，是一種意識到存在的「位覺」(sense of the positioning)。姿態，一種身體的態度，反映了內在的態度，也象徵了內在體驗（蘇明俊譯，2007）。」實驗也證實身體姿態 (bodily postures) 可以引發或增強情緒的體驗 (Flack、Laird & Cavallaro, 1999)，這與研究參與者感受到的身體姿態帶來的情緒反應之狀態是一致的。

研究者認為當生者在哀悼過程中投入其心靈象徵，以及對死者的糾結情感，便進入了神聖場域與內在聖殿，走在個體化的道上；榮格取向的治療強調心靈的象徵，心靈象徵的表現，不再是為了符合外在要求的「人格面具/假面」(persona)，而是來自存在深處的真實，表達出受到壓抑、不被接納的「陰影」(shadow)，展現了自性 (Self)，而身體的動作能釋放封鎖的情感與壓抑的記憶，幫助人們表達意識與潛意識 (Warja, 1994)，這樣意識與潛意識的交融的超越作用就是個體化。

儀式提供了方法，透過儀式，生者可以觸及 (reach out) 死者，並感受到死者仍在我們之內 (Klass, 1997)，除了心理上的觸及，蓮花與寶貝都特別提到儀式中的觸覺經驗，她們表示接觸、觸碰死者或握著代表死者之人的手，慢慢地進入到

愛裡頭，才發現愛的力量原來那麼大，悲傷後面是很大的愛；而古今中外儀式中常有的鞠躬、大禮拜或是頂禮更能引發強烈的情緒，讓研究參與者哭泣，透過好好的宣洩悲傷，哭泣帶出接受，接受自己所有的命運，包括死者與死亡，那是一種虔誠，願意完全的臣服，也因為這樣，人變得輕鬆。

（五）與神聖力量連結的高峰經驗

1. 哀悼過程中交融狀態帶來高峰經驗

研究參與者們幾乎都提到了透過死者連結上祖先，以及神性，進入不同時間與空間的高峰經驗，例如鳳來提到：「那是一種很難去描述的狀態，就是一片『空』，祥和、安穩，什麼都『沒有』，好似我也融在『空』中，『沒有』中緩緩升起很奇特的體驗；似乎可以隱約地知道有某個更大，更無邊、無界的時空。」；橙花則提到「時空的逆轉」；寶貝提到「宇宙之中集體潛意識力量的帶領」；蓮花提到「穿越時空」。

生者在哀悼過程中會感受到神聖力量而有高峰經驗，研究參與者寶貝甚至感受到一份慈悲的感受，而覺得與身邊的每一個人都是有關的，因為儀式的時間空間，不是世俗的時空概念，而是神聖的時空，高峰經驗正是一種契入「任何此」與「任何彼」之間的隙縫（Bardo/Between-ness），而儀式經驗就是一種就是在縫細處（Bardo）經驗，高峰經驗所由從出之「當下」，是一種契入「任何此」與「任何彼」之間的隙縫（Bardo/Between-ness），在高峰經驗中，一切對立分裂的二元界線消弭，視域融合，大腦與感官的作用全部淨空，一即一切，一切即一，所有的價值有了「全像的」（Holographic view）的靈視意義，苦和樂成了同一件事，一切都如「是」觀，並無苦樂可以分別，這種美妙包括生命共同體的照見，以致於激盪大悲心起（梁翠梅，2006）。哀悼過程中意識與潛意識交融，促進了個體化的

過程，榮格（1957）認為個體化會帶來人類共同意識（a consciousness of human community）的產生，因為個體化的過程讓我們認識了潛意識，潛意識對整個人類來說又是統一的，全人類共有的，所以個體化使我們與整體人性相連；研究者認為寶貝在哀悼過程後感受到與身邊的每個人都有關就是這樣的經驗，悲傷使得她與整體人性相連。

2. 與「上帝意象」之連結帶來安慰

研究參與者鳳來有提到將父親交託給天主，然後就可以轉身走出自己的人生；對於與更高力量連結的象徵，其意義從分析心理學的眼光來看，在於榮格認為「上帝意象」乃是一種靈魂或潛意識功能的象徵性表達，靈魂的救贖乃在於與潛意識原動力的結合，象徵使得意識與潛意識和諧統一並且包含它們兩者，就其功能顯現於行動而言，此階段超越意識所能理解的激動，都是由潛意識中蓄積的能量所產生的，慾力（libido）的蓄積激活了休眠於集體潛意識中的各種意象，也包括了上帝意象，就是那種有史以來最具有強烈影響力的心理印痕，救主的顯現（耶穌、佛陀...等）意味著對立面的和解（吳康、丁傳林、趙善華譯，2007）；研究參與者鳳來透過將父親交託出去給天父，自己可以安心地繼續人生，研究者認為這就是在哀悼過程中生者能將其情感投注於更高的神聖力量，這樣的經驗也帶來安慰與敬畏。

人是可以被醫治的，特別是透過宗教的交流，榮格表示：我們為什麼要喪失對我們的危機有助益、給我們的存在有意義的宗教象徵呢？人真的需要普遍的觀念和堅定的信仰，給予他生命的意義，並在宇宙中找到自己的位置，如此一來，他就可以忍受最不可思議的苦難，並堅信這是有意義的，所以，在哀悼過程中，透過與神（God）的對話，哲人石中便注入了更豐富的靈性，這是內在煉金很重要

的一部份 (Jung, 1943; Jung, 1964; 廖世德譯, 2007; 劉耀中, 2006)。研究者認為在哀悼過程中的「上帝意象」不論是以耶穌、天父、菩薩、佛祖或其他象徵呈現, 都帶來了更超越的力量, 但是由於一開始為了擔心論文要關注的問題太多, 所以捨棄了「生者經歷哀悼過程後與更高力量之轉化」的問題, 所以也只有鳳來比較有提到, 這部分也許是因為研究者在一開始邀請鳳來時有特別向天主教信仰的她說明研究的構想, 所以這也可能導致了即使正式訪談大綱並沒有詢問這個面向, 鳳來也都有著墨於此。

研究者認為死亡是令人敬畏的神聖力量, 當生者可以正面迎向死亡, 甚至透過哀悼的過程與死者相遇, 祝福死者安息而與死者告別, 將死者交到那更大的手裡或懷裡, 往往可以感受到高峰經驗, 這不是平常線性的時間, 也不是我們熟悉的三度空間, 是穿梭進入不同的時空; 連結上死者也就連結到了生命的來處, 生者們提到感覺到不可知的力量, 像是宇宙之中集體潛意識的力量, 集體潛意識中有著許多原型, 而上帝(神性、佛性)也是其一, 於是在儀式中會因為不同的信仰將死者交託給上帝、阿彌陀佛、觀世音菩薩...等, 或其他宗教象徵的神聖力量, 於是有打開宇宙之門的奇特經驗, 隱約地知道有某個更廣大無邊的時空。

研究者認為透過儀式當場有助人者甚至是第三股力量的陪伴, 當儀式中有了生者、死者、助人者、神(佛、菩薩、上帝...等)的四個「單位」(groups of four)存在時, 便是榮格所強調的「四位一體」(quaternity, or quaternarium)、四重結構(fourfold structure), 這是與個體化過程有關的象徵, 是永恆性的起源與根基, 具有悠久的歷史, 在實際治療中發揮著重要的作用; Plato 也認為人來自「四」, Pythagoras 也把靈魂叫做四邊形(square), 涉及一種「內在的聚合」(inner gathering), 「四」也與通往潛意識的阿尼瑪有關; 榮格認為「四位一體」具有重大的意義, 煉金術的四階段也具有這樣的象徵結構, 它是古老原始的, 源自集體潛意識的,

可以表現為四面城牆，正方形花園，或是在正方形場地中舉行的儀式，其所顯現的畫面 (vision) 是心理發展的轉捩點，用宗教的語言可稱為「皈依」(conversion) (Marie-Louise von Franz, 1964; Jung, 1964; Jung, 1986)。在哀悼過程之中，哀傷被自己看見，也被助人者看見，同時也被死者看見，並且被神看顧，霧散天開，看自己與看世界都更清晰開闊了，所以以附件一的白牆法為例，也都有這個超越力量的陪伴，研究者認為這也是哀悼過程中很重要的療癒力量，因為「四」也代表自性 (Self)，數字四既是開端，也是末端 (Beebe, 2011; Jung, 1963)。這個第三股力量 (佛、菩薩、上帝、祖靈…等) 對於個體化的重要性就如同 Marie-Louise von Franz (1964) 所提到的：個體化的主觀經驗裡會感覺到一股在人之上的力量 (supra-personal) 以創造性的方式介入，就像是潛意識引導我們與某種神秘設計和諧一致，這也與研究參與者們提到的高峰經驗一致。

二、哀悼過程對生者與死者關係之轉化

康復是經由想像、神話、觀想，神話世界比現實世界還要真實，重要的是不要陷在那個世界，也不要害怕那個世界，就像物質世界有它的禮物與恩賜，但是也有需要注意的地方。

(May; 潘定凱譯, 2007)

死亡引起個人內在價值體系的變動，而調適歷程就是更新自己的價值觀，重新定位與死者的關係，形成精神層次的互動，以獲得心靈上的提升(李佩怡, 2000)，所以死亡對於人們既有認知基模的撼動，需要加以調適，而調適的方法就是轉化生者與死者的關係，經歷哀悼過程，生者與死者關係之轉化經研究者分析後整理出四個部分：從不接受到臣服、從憾恨到感恩、從斷裂到福佑，以及繼續在生活中保有持續連結，分述如下：

（一）從不接受到臣服

鳳來提到在哀悼過程中對父親的鞠躬、跪拜需要更多更多的臣服；竹の林也透過走向、爬向父親而接受不公平的父親；橙花則是從不屑與恨先生的離棄，到走向先生接受命運與先生的死亡；寶貝也是透過移動一步要十幾分鐘的靈性移動走向父親接受父愛；蓮花則是從難以接受二哥猝死的無常中敬重哥哥生命的選擇。

研究參與者透過哀悼過程連結上死者後，發現原來死者一直都在，不論好的、壞的都接受就好了，這樣的接受與臣服，能解開心裡的一口氣，瞭解到所有發生的一切都是命運的一部份，不是誰（自己、死者、神、死神）的錯，而決定放了死者與自己，做生命的和解，這部分生者常常提到的是以死者原來的樣子接受死者，並且向死者及其命運鞠躬；研究者認為當哀悼過程揭露了這份愛，生者接受了死亡，也就接受了生命，生與死從來不是兩件事，哀悼過程的交融狀態可以將生者與死者帶在一起，引發超越作用，帶來內在轉化，使參與哀悼過程的生者在個體化的歷程上前進一大步。

研究者認為哀悼過程中的臣服不只是臣服於死者，同時也臣服於更大的命運，是對那抽象的「命運」之臣服，如是接受眼前所發生的一切，包括死者、死亡，以及更大的命運，也意味著上帝（靈性、神性、佛性）這是很大的臣服，就如同鳳來所說的，這不是一次兩次那麼簡單，然而臣服就是超越，透過鞠躬、大禮拜的臣服，才發現愛可以流動，自己可以不用那麼「一丁」，可以回到自己的位置做自己，而不是想去承擔死者的悲苦，或是想和命運或死神對抗、抗議，這樣的臣服就是超越，於是可以活得輕鬆一點，就像竹の林說的，人生也就這樣而已嘛。

（二）從憾恨到感恩

透過本研究發現生者經驗了哀悼過程對死者從原本的埋怨、憤怒、遺憾轉化成充滿感恩，感謝死者帶來的學習與禮物。鳳來提到成長是很痛的，但回頭看都是禮物，感恩這一路上的學習與成長；竹の林也表示自己事情看得比較開，待人處事更積極，因為發現了父親的愛一直都在；橙花更是感恩先生讓她變成一個有智慧的女人；寶貝則是感恩父母作為她的靈性導師，讓她學會愛；蓮花則感恩哥哥的生命給她的學習，讓她更能陪伴人，將愛傳出去。

研究者從研究參與者的敘說中可以發現，經歷了所愛之死，並參與了哀悼過程後，研究參與者們所得到的學習、成長，及轉化，而這個轉化也讓生者感謝死者，轉化了原來的遺憾，在遺憾中帶著感恩。

（三）從斷裂到福佑

從研究參與者的敘說中發現生者在哀悼過程中往往會尋求死者的原諒或是允許與祝福，透過死者的福佑，生者與死者原本因生死斷裂的關係，在哀悼過程的象徵之中，保有連結。鳳來不斷提到在哀悼過程中，對她而言很重要的是一個「允許」，允許的意義來自於，死者作為一個對象，而這對象是有影響力的，除了被允許，同時重要的也是在這個允許與被允許之間拉出了持續的關係，而且這關係因著死亡化成一種福佑。

研究者認為「允許」的力道在於，若在哀悼過程中，生者可以請求一份祝福，在保有連結的過程裡，可以繼續自己的生活，而不會把繼續生活視為對死者忠誠的背叛，而是讓死者放心；同樣地，竹の林也透過血脈相承連結上一直都在的父愛；橙花知道先生一直活在自己心中，而且隨時可以向先生訴說生活的苦與樂；寶貝則是透過連結上父親而有連結上世界的平安感受；蓮花則是帶著哥哥的祝福好好的活著，這樣子，哥哥的生命好像也正在活著一樣。

研究者認為在複雜性悲傷的工作中，困難之處在於生者可能由於罪惡感或其他因素，所以認為自己不可以繼續過自己的好日子，透過這個想像中對關係的背叛，生者對自己的「不允許」，也同樣是保留了一條關係的線，而且也是持續關係的線，只是滯留在這因死亡斷裂而又接上的「心結」上，生者往往擔心放掉這個「結」就是斷了關係，於是在悲傷中受苦。有時候在複雜的悲傷中，生者也有可能藉由懲罰自己來懲罰死者，透過這樣，依舊牽出一條連結的線，而哀悼過程就是將這些複雜的、壓抑的、潛意識的情結開解、釋放，與轉化。

余德慧（2006）認為最能夠抒解悲傷的象徵就是把「我們」的存有締結歸屬到神聖領域，因為在神聖的關係裡，死者依舊與生者有個福祐的締結，宛若生前的相互庇護，甚至比生前的情況還好，悲傷因此容易止息；研究者透過敘說分析發現研究參與者們都跟死者保有了持續的連結，「我們」、「我與汝」的存有在哀悼過程之中得以象徵性地實現，並繼而在日常生活中持續保有這樣福佑的締結，不論是鳳來的隨時都可以仰天與父親對話；或是竹の林現在只要想到就會在心裡跟父親感謝；或是橙花與先生持續的情感連結，能表達生活中的感觸；還有寶貝從連結上父親而連結上神性的安頓；以及蓮花現在不會刻意想到二哥，因為活著的每一天都將二哥的愛傳播出去了；研究參與者們與死者的關係從斷裂到了一種感恩與福佑。橙花在經歷哀悼過程之前也會在孩子上小學第一天看著天空哭泣，這樣看似有連結，但是橙花的內心是不覺得先生能聽見的，所以這個哭泣就更孤單寂寥了，但是經歷哀悼過程後，橙花更踏實也更篤定知道先生從來都沒有離開過他，所以當她找到 MP3 聽到以前的音樂時，又好好的哭了一回，這個哭是有對象的，她知道她哭的對象是先生，而不是空氣，她知道先生依然在等她，有一天他們終將見面，這是一種福佑的締結，而不只是生死的訣別。

（四）在生活中保有持續的連結

研究者發現經歷過哀悼過程，生者與死者保有持續的連結，甚至內化成每天生活的一部份，想到就會與死者對話，這一點尤其在信仰西方宗教的鳳來身上甚為明顯，因為連訪談過程之中，她的父親都隨時參與者，這也許跟基督宗教與神對話的靈修傳統有關，鳳來可以很自然地就仰天跟父親對話；而竹の林則是想到就可以在內心跟父親講話；橙花也表示丈夫一直在自己心裡，只要想他隨時可以拿出來；寶貝則是提到父親、祖先，以及神的愛都在她身上了；蓮花也提到自己會透過一次一次的練習，跟猝死的哥哥見面與道別。

與短暫個體的時間限度相比，原型的心理生命是沒有時間性的，人不能「在他的屍體所在地找到他」，這個屍體意指外在、可見的形式（Jung, 1986），研究者認為當「身體不是『你』」，我們能在哀悼過程中透過積極想像，穿越時間與空間，以原型心理生命來見面，而這種臨現卻不是再現，場域也不是過去場域的重複，就像是「十方廣大無邊，三世（過去、現在、未來）流通不盡」般地讓哀悼過程參與者體驗到無邊無盡的時空感。

持續連結（continuing bonds）與悲傷的概念往往是重疊的，持續連結可能是悲傷的一個內在面向，而某些類型的持續連結，例如透過「接觸死者的遺物而尋求安慰」能預測悲傷調適的困難（極端的情形是生活的像是死者仍活著時一樣），而「感知到死者的存在」（sensing the deceased's presence）則使悲傷症狀隨時間推移而減少，有助於悲傷調適（Stroebe & Schut, 2005；Schut et al., 2006；Boelen, Stroebe, Schut, & Zijerveld, 2006），橙花提到她不再用物質來紀念先生，隨時想先生就可以隨時從心中拿出來就是這樣的轉化。

研究者也發現除了在一般生活中的想念連結、心理上的記得，其實透過敘說，包括參與研究，生者也與死者保持連結，並且透過自身的存在、活著，也延續了

那「在我身上的死者」，同時以血脈相承延續到下一代身上，將死者的愛與生命延續下去，原來活著本身就是持續與死者連結，這是一種很踏實安頓的狀態。

三、哀悼過程對生者自我之轉化

我很難向各位形容這個改變，個性的中心如何挪移位置；有點像是我們猛然發現地球不是宇宙的中心。

(Jung；楊夢茹譯，2007)

本段將回應研究問題：哀悼過程對生者自我之轉化，透過敘事分析發現生者在經歷哀悼過程的過程中，解開了心結，更走向自己，並傾聽內在，活在當下，這樣的自我成長與療癒也轉化了悲傷，連帶地在哀悼過程結束後持續影響日常生活中的人際關係，並繼續走在個體化的道路上，分述如下：

(一) 解開心結，走向自己

透過哀悼過程中的情感表達與宣洩，鳳來表示自己愈來愈安穩，也把自己「認」回來；竹の林接受父親之後，也慢慢地解除了封印，事情也會看得比較開；橙花則是打開心結，將心中那一口悶了超過十五年的怨氣吐出，讓因悲傷而蟄伏已久，等待轉化的自己破繭重生；寶貝則是有力量面對很深的內在恐懼，走上內在之旅；蓮花則是好好的接受自己、愛自己，哥哥猝死的遺憾也不再是情緒按鈕。

內在轉化的過程就是意義尋求 (sense-making) 的過程，雖然親人之死粉碎了生者的自我與世界，但在悲傷療癒的過程中能把這每一個破碎的「我」認回來，並與死者的關係進行確認，有了關係確認這條線的依附 (attachment)，這個失落就能建構出意義 (meaning reconstruction)，讓生者安身立命、扎根於地 (footing in the world)，適應性的悲傷是在死亡崩解了對自我的認同後，所進行調適

(accommodation) 與同化 (assimilation) 的歷程，透過這個歷程，把自己帶回、認回，在新世界中重組 (Neimeyer, 2012)，在研究參與者的敘說之中，可以看到這樣適應性的悲傷，像是鳳來就強調把自己的各個部分以及陰暗面領回；橙花也提到以前看不到自己的匱乏，賺很多錢卻盲目的給，現在就能看到自己的匱乏與需要。

(二) 傾聽內在，活在當下

研究者從研究參與者的敘說中發現當生者敬重外在的死者，也敬重了內在的死者，死者作為一個客體，當生者轉化了與死者的關係，放下了與死者的糾葛，也同時整理了與自己的關係，傾聽內在，往內看，而不是往外追，因為這個死者既是外在的死者，也是在我之內的死者；鳳來就提到她整理與放下假面、面具，傾聽內在、整合內在的陰影，並且在日常生活中、人際關係裡能更自在；竹の林則是提到現在活得更積極，處事也更主動，也開始要找回內在小孩，解除封印；橙花感恩哀悼過程讓他一層一層往內看，看到了自己的匱乏，並在悲傷清理後，開始裝入好的東西進入生命，現在能夠出於豐盛的給予；寶貝則是回歸內在，每天都要愛自己、跟自己對話；蓮花則是提到要愛自己，把幸福的鑰匙拿回來，她覺得生命處處充滿驚奇，每天的生活都是可以去學習面對的機會。儀式是來自潛意識的信息，當這些訊息被帶到意識層面，便能為人生做出決定 (Fisher, 1999)，透過哀悼過程中的經驗，橙花特地去丈夫的塔前告訴丈夫她的決定：「我不恨你了，我決定放了你，因為我要放了我自己，我不要再這樣牽扯，這輩子這樣已經夠了，我知道你很愛我，我也很愛你。」這是特別明顯的決定，其他的研究參與者也有提到開始傾聽自己等的人生決定。

悲傷需要我們對受到失落挑戰的意義世界再認或重建，重新適應因失去所愛而永遠改變的世界，並展開新的生活（章薇卿譯，2007）。其中特別是橙花與寶貝，更是不約而同用了「我才知道我活著」，來闡述這樣子新生的心境，而其他參與者也都有類似感受。

失落會造成心理靈性轉化（psychospiritual transformation）的這涉及深刻的、成長導向的（growth-oriented）靈性/存在轉化，從根本上改變了我們的核心假設、信念，以及對生活、死亡、愛、慈悲，以及神的態度；其中對於死亡的觀點往往會認為死亡是一個更高的秩序（a "higher" order）（Marrone, 1999）；榮格用「反向轉化/對應轉變」（enantiodromia）來說明這種心理變化的趨勢，意味著一個人往往在人生的某一時刻放棄先前執著的價值、信念，或生活，轉而追求相反的價值、信念，或生活（馮川、蘇克譯，1997）；研究者發現研究參與者們在價值觀、想法以及生活中的改變，雖然不至於如榮格所言的「相反」，但的確更有彈性與選擇，更傾聽自己的內心與自在。

（三）自我療癒，轉化悲傷

煉金術是將賤金屬煉成貴金屬的過程，用來象徵煉金師內在的轉化能力，也就是將痛苦悲傷的考驗，轉化為成長力量的個體化歷程；從生者的敘說裡，研究者也看到了這樣的轉化，那苦澀的眼淚、刺鼻的硫磺，甚至時而溢散毒氣的水銀，交融過後成了哲人石，看待苦難有了不同的眼光，能繼續走在自我療癒甚至療癒他人的道路上。研究參與者鳳來在哀悼過程中去看見那些壓抑的情感以後，自己就愈來愈穩，她表示哀悼過程給她正向的經驗；竹の林也是提到走向、爬向父親是極其困難的經驗，甚至會頭痛，儘管如此折騰，竹の林還是一次次的投入哀悼過程去療癒這份悲傷；橙花則是在哀悼過程之中將悲傷層層剝落，於是那些不敢

這樣想也不會這樣想的「恨」都可以出來，讓意識的愛與潛意識的恨交融互見，對先生的情感有了更完整的看見，連結上那份愛與深深的在乎；寶貝提到要有勇氣面對自己，即使好可怕，或是會一時失控都沒關係；蓮花則是提到在哀悼過程之中有時候會覺得好可怕，但是真正去面對了，才發現愛的力量可以那麼大，研究參與者所提到的狀況都可以看到他們轉化了負面的經驗成為積極的經驗，並繼續走在個體化的道路上。

透過哀悼過程，成長過程中的辛苦以及重要他人死別時的痛苦，在事後看來都成了禮物與祝福，生命悲苦的後面是一份愛，所以研究參與者都更能面對自己，走向自我療癒，因為經歷了這些過程，現在有了將痛苦轉化為力量的能力了。

研究者認為哀悼過程作為一個容器、心靈的場域，生者在容器之中投出潛意識黑暗的陰影、悲痛的感受，猶如在煉金甌中置入汨汨流出的苦澀淚水，歷經了痛苦近乎失控、變得不像自己的過程後，煉出具有轉化痛苦的哲人石。榮格使用化學的語言，以煉金術象徵心靈探索的歷程；換句話說，儀式、象徵，保密與繁複的大功業（The Great Work）過程隱藏了內省與內在轉化的心理歷程，而榮格的分析心理學正是的奠基於此，透過煉金術的過程，允許不同的感知（perception）湧入意識，讓極其困難的、有害的、傷人的經驗轉化成積極的經驗（positive experiences）並促成個體化，個體化就是一個人感覺到穩穩地踏在大地上，一種自我瞭解的踏實感（O'Dea, 2006），研究者發現透過哀悼過程揭露出內在害怕去看見之心靈畫面，生者在一個有架構的哀悼過程中經驗了無結構的交融狀態，面對了心中的恐懼之後，這些令人害怕的潛意識信息也就變成積極的經驗了，就像蓮花說的，原來去接觸到死者的手，才發現愛的力量那麼大；或是寶貝強調的，一時失控沒關係，因為會有一線生機。

「返家」是英雄旅程中一個重要卻常被忽略的階段，然而，最終是沒有一條路或是一個外在的目的地要去到達；家，就是接納早已存在於內心之事物（朱惠英、江麗美譯，2009），不論是面對自己的勇氣，或是想找回被遺忘已久的內在小孩，或是重新把記憶找回來、解開封印，都是研究參與者們「返家」的一步路，家就在當下，家就在心裡，而現在回家已經不再是令人害怕的經驗了。

（四）與他人關係的轉變

研究者透過敘說分析發現當生者之自我改變了，通常也會連帶的改變周圍與其互動的人們，生者經驗哀悼過程後，自我有了轉化，也影響了自己的家庭關係，或是日常生活中的人際關係。

哀悼歷程是自我整合的過程，透過這樣的整合，會更有能量與自己相處、更能愛自己與他人（李佩怡，2002），這在五位研究參與者的敘說中都有呈現，包括鳳來的放過自己也放過別人，不再像爸爸那麼高要求、追求完美；竹の林則是事情看得比較開，工作上更主動，待人也更積極，懸宕多年的法律問題也開始著手處理，他也提到自己的療癒才能給孩子空間；橙花開始可以給自己空間、忠於自己，而不是二十四小時待命累壞自己，同時也因為自我的成長能看見孩子的需要；寶貝發願意起所有的愛，繼續自我療癒與療癒他人；蓮花發現生命要努力的點跟以前不太一樣，每一天的生活都很有趣，所有來到眼前的考驗都是學習與禮物，也愈來愈可以欣賞別人、不評論，同時因為蓮花的工作與大眾傳播、社會教育有關，所以這些生命過程中的體驗，也讓她更能陪伴膚慰他人。

（五）繼續個體化的旅程

不論是鳳來提到的「一輩子都在學習」，竹の林提到的「有些事情解開了，有些事情還在、還是一個生命的過程」；橙花說她現在正在做斷捨離的功課，繼續學習與成長；寶貝提到的「回歸這一世、發願憶起所有的愛」；蓮花提到將每個生命事件都當作學習，並且讓愛傳出去，讓世界更美好...等，都是在敘說著這個悲傷與愛的生命過程會繼續下去，在每一天的現實生活考驗與禮物中活出意義來。

「個體化」(individuation) 這個字表示一個個體成為心理上的「不可分的」(in-dividual) 之過程，也就是成為獨立、不可分割的統一或「整體」(whole)，這個統一就是「道」(Tao)，意識與潛意識的和諧就是「道」的實現 (Jung, 1968；楊儒賓譯，2002)，李佩怡 (2002) 認為悲傷的本身即是「道」，Wilhelm 將中國哲學的中心概念：「道」翻譯為「意義」(Jung, 1985)，所以「得『道』」，事實上就是「找到『意義』」(申荷永、高嵐編，2002)。當我們覺得被命運「作弄」或是被老天爺「開了玩笑」，我們就遇到了喜歡惡作劇的水銀神，我們有機會選擇因水銀蒸汽中毒，或是，踏上個體化的歷程，讓水銀神成為鑄造精神之金的動力。透過五位研究參與者的故事，可以發現經歷這趟仍在進行中的悲傷之旅、個體化過程，他們都找到意義了，悲傷不再是懲罰，而是轉化悲傷成為活下去的每一天的禮物。超越作用帶來的個體化，榮格是這樣形容的：自我 (ego) 就像是地球，突然發現自性 (Self) 就像是太陽，才是軌道的中心；表面看起來沒有差別，世界依然運作，但是就是不一樣了，世界始終是原來的世界，而我們的意識卻經歷了奇特的改變 (Jung, 1957；Jung, 1986)。

在儀式中獲得的秘密知識或「神秘直覺」(gnosis) 改變了儀式通過者心底的本質，好像在蠟上打印一般，在他身上打了新狀態的特徵，這不是取得了認知的改變而已，更是存在本身的轉化 (趙玉燕、歐陽敏、徐洪峰譯，2006)。這樣的覺醒是一種相當奇特的經驗，一切都變了，又什麼都沒變，意識的擴展持續中，日

常的壓力也繼續存在，然而這樣的轉化卻激發出對人生更深刻的理解，返家之旅的吊詭在於最終的目的地實際上是在我們內心某個未知的領域之中，這是人生一種奇怪的吊詭，我們必須先遠離熟悉的一切，才能發現要尋找的東西其實就在我們自己身上，我們走了漫長的道路，卻發現沒有一條路可以帶我們回家，因為「家」就是我們真實的本質（朱惠英、江麗美譯，2009），研究參與者們經歷了這段悲傷之旅後，繼續個體化的旅程，繼續在每日的尋常生活中整合成長，他們都勇敢的從熟悉的日常生活之中投入哀悼過程的場域，去面對內在陌生之潛意識境地，於是踏上個體化的返家之旅。

第七節 綜合討論

真實的幻象與具有療癒作用的宗教體驗，兩者之間唯一的不同只是用詞的不同，沒有人知道終極的東西究竟是什麼，我們因此只能根據自己的經驗去看它們，如果這樣的經驗有助於使人生變得更健康、美麗、完整與滿足，那麼你就可以放心的說：「這是上帝的恩典！」

(Jung, 1986)

本節主要是研究者對於研究結果更後設的看見，或是研究者想要進一步提出來討論的，研究者並透過本研究發現不只愛是永不止息，悲傷也是永不止息，因為悲傷的後面是愛，個體化歷程需要光明與陰影的情緒，以下提出幾點做更深入之討論。

一、哀悼過程當下此刻即促進「生者與死者」及「生者與自我」關係之轉化

業力就是潛意識的不斷受苦，在真正體驗之後便會消失、結束，能量釋放出來，成為有益的。

(*Rahasya* ; 彭芷雯譯, 2010)

研究者在一開始設定訪談大綱時，是設定要去詢問哀悼過程中的經驗，以及經由哀悼過程「後」與死者，以及自我關係的轉化，但是在進行資料分析時卻遇到困難，因為從研究參與者的敘說之中發現哀悼過程中的「當下此刻」即轉化悲傷，轉化與死者及自我的關係，而體現在哀悼過程結束後與生活中的待人處事上。

對於觀察儀式者，看到的是儀式的結構與過程，但對於儀式通過者，這一切卻是潛意識的（黃劍波、柳博贊譯，2007），研究者認為哀悼過程帶來的轉化，並不是技術，而是透過神聖場域讓已經死掉的死者，能跟尚未死掉的生者見面，這樣的見面是「反結構」（人死豈能復生）的狀態，當生者從世俗規範之網狀結構中逃逸，進入到一種生死共在、陰陽交融的狀態，「不在這裡，也不在那裡」、「既不是活的，也不是死的」、「既是活的，也是死的」，這樣子從正常狀態之中分離出來的一段時間與空間的神聖經驗帶來了內在轉化與療癒，因為儀式是作用在潛意識，那是客體關係的存放處，當在哀悼過程之中經驗到與重要死者的關係療癒、轉化的同時，其實也就轉化了與自我的關係，以及人我之間的關係。

二、哀悼過程帶來深刻的自我照見而能減少潛意識的影響

研究者發現當透過哀悼過程把潛在盲目的愛與忠誠帶到陽光下（被意識理解），就如同恩丹布儀式中所使用的樹木皆是樹根裸露在陽光下、地面上，這樣將潛意識的愛揭露時，真相便是療癒，我們才有機會重新選擇與做決定，這一刻便有可能和解、放下與寬恕，這個「再決定」又是一個「因」，再影響接下來的「果」，潛意識的慣性作用便有新的動力與方向；當然，接下來的生命不論際遇為何，都能在這樣的「看見」上繼續人生的考驗，不過，也許有人也選擇待在原地也是可能的，但是因為已經「看見」，所以一切都不會再回到從前，即使回到從前，也都

是帶著意識的照見，經過選擇的，能選擇就能負責，所以研究參與者鳳來就提到以前覺得是父親在阻擋自己走自己的路，現在發現其實是自己不想負責任；寶貝則是提到她看懂了自己的人生，自己的因果，以及發現自己走不近父親，自己的孩子也走不近自己，像是鳳來與寶貝所言都是這樣深刻的自我照見，也在這個看懂後可以重新做選擇。

研究者發現經驗了哀悼過程，研究參與者都一一的把自己認回來，或是解除封印，可以重新做選擇，可以走自己想走的路，這一次，不是為了跟隨死者，也不是為了討死者歡心，更不是因為叛逆為反對而反對，而是真的可以做出自己的選擇；個體化歷程與積極想像有密切的關係，而積極想像能使人掙脫宿命（潛意識的影響），因為當我們找到自性（佛性、上帝），找到自己存在的實相，便能作主，不再受潛意識的原型強迫性的重複命運（廖世德譯，2007），透過哀悼過程中的積極想像，生者在個體化的歷程中往前了一大步，愈來愈能傾聽自己的聲音，往內在看，忠於自己，為自己作主；然而，在此同時，因為在哀悼過程中經驗到了更超越的神聖力量，並謙卑臣服，就會有如鳳來所言的智慧話語：「透過這樣的自我整合，之後要快要慢都是我自己可以選擇的；我也發現不是『我』在決定什麼，而是冥冥之中，有一個力量，當然我還是會用我們的意識、努力，可是成就的事情不是『我』，而是天上的父。」所以，經歷了個體化的歷程，更能夠傾聽自己，也更能夠信任更高力量的引領，自我（ego）與自性（Self）是和諧相處的，人在信賴個人意志努力的同時，也可以信任有更高力量的守護與安排。

三、哀悼過程帶來強烈的身心經驗促成轉化

哀悼過程能造成轉化，似乎這樣的高峰經驗對於研究參與者們的心靈有著深刻的影響，或者也可以說研究參與者們都很順利的一下子就進入哀悼過程的場域，

所以對於哀悼過程的開始階段其實沒有特別的想法，鳳來提到她一開始很難與自己的感覺接觸，但是隨著助人者的帶領也可以沒有恐懼；竹の林則是說他一進到場域，看到代表父親的人，一看到就知道是爸爸耶！橙花原本不敢進行哀悼過程，讓女兒先進入場域，當橙花自己一進入場域，立刻就發現了自己不屑先生；寶貝則是在哀悼過程一揭露了家族數代前的殺人秘密，就立刻從場域外的觀看者，跌跪下來痛哭失聲，進入了場域之中去完成和解；蓮花則是說自己不用做什麼準備，馬上就可以連結上二哥；透過研究參與者的敘說，發現在哀悼過程中，其實不用特別的引導，或是「開始」，生者就進入了哀悼過程的神聖空間，開始經歷一連串的身心靈轉化之經驗，這也是研究者甫訪談結束時很挫折的，因為研究參與者們儘管在邀請之下都說不太出來哀悼過程的開始階段對他們的影響；所以這裡就很值得探討的是，哀悼過程的神聖場域中的療癒效果是很大的，甚至在此空間時間的宣洩有時是相當失控（研究參與者寶貝用「一時失控」，橙花用「哭得不像自己」，蓮花用「哭得死去活來」來形容）的，但是在開始階段卻沒有特別的「暖身」或是特定的「儀軌」，也讓研究者身為助人者開始思考著另一種助人的可能，而且是在相對一般口語諮商較短的時間內達到療癒的協助，這樣的哀悼過程經驗，關鍵在於無為，因為無為而使物自顯，潛意識沒有被干預或安排，反而更能呈現，於是能達到意識與潛意識交融的超越作用帶來療癒。所以透過研究參與者們的敘說可以發現哀悼過程做為心理的曼陀羅與場域是安全的容器，讓所有意識覺得無法接受的、陰暗的潛意識怨恨不甘可以顯露出來，獲得良好的整理，讓因悲傷召喚而踏上個體化歷程的生者可以帶著眼淚往前移動。

所以，透過本研究發現哀悼過程對內在轉化之協助，乃在於過程中之交融作用帶來強烈的身心經驗，卸下因悲傷而有的防衛與束縛，震開身體細胞記憶，憶起愛與恨、接受與不捨、自責與怨懟，在哀悼過程之中，生者與死者的互見，意

識與潛意識交融之超越作用，帶來一種縫細之處的經驗，這樣的經驗也是一種高峰經驗，讓儀式通過者立在世俗時空之外，經驗到超越與存在的感受，帶來轉化。

研究參與者都提到在哀悼過程中，當意識與潛意識交融時，巨大情感能量的迸發，這樣的宣洩過後讓人卸下面具、盔甲、膜，或是繭，這些保護膜保護了自己不會痛，但也保護了身邊的人，悲傷的生者帶著這樣的心情把自己跟自己、死者，以及他人隔離，在哀悼過程過程之中，短則幾十分鐘，長則兩三個小時的歷程，讓這些潛意識濃烈難見的情感得以與意識交融互見，變得可以理解，所以哭完之後的大清理、釋放是來自於在哀悼過程中意識讓位給潛意識，理智讓位給情感，頭腦讓位給心，自我（ego）讓位給自性（Self），這樣子某程度意識、理智、頭腦、自我的「象徵性的死亡」，這種「犧牲」（sacrifice）---其字根含意為「使其神聖」，帶來一種神聖的，帶來一種存在的狀態（modes of being），這樣的狀態使人得「道」，找到「意義」，有所感悟。

四、哀悼過程中的全人體悟深過認知的理解

研究者認為認知的理解是蒼白無力無法激動靈魂的，哀悼過程帶來的轉化是一種存在的理解，對生命所有發生的接受，是從自己的生命中獲得的體悟，而不是從圖書館或書本學習到的知識，這樣在精神根處運轉所帶來的轉化是哀悼過程中階段所發生的，哀悼過程所發生的一切，有一部份很像是李佩怡（1992）陪伴癌末病人的研究中所提到的「心領神會」：超越語言，難以名狀、不受大腦理性控制，參與其中的人所經驗到的是整個場域（包含眼神、肢體，或是「整個人」）的氛圍，而有心靈、靈性的交流；這種經驗往往非常深刻留在心中，歷歷在目、清晰鮮明。研究者認為認知的理解與全人的領會是不同的，而哀悼過程帶來的就是

一種存在的理解，就像竹の林心有所感地提到自己身上有父親的血液，自己已經將生命傳下去了，這樣子的感悟。

五、哀悼過程是一種積極想像帶來意識與潛意識交融的超越作用促成個體化

哀悼過程中的交融狀態便是榮格所說的超越作用，研究者認為哀悼過程便是一種主動創造的積極想像，可以幫助生者聯繫自性，榮格認為屬於自性的心靈（spirit）是在夢境、直觀/洞察/幻覺（vision）、積極想像中顯現，所以我們可以透過「發動」這個意象，維繫與自性的關係，想像與自性形影不離，因為「自性/靈性」的定義便是「創造意象的能力」，想像不但創造了洞見，也促成轉化；一個幻想的意象（fantasy image）並不是死者的物理實在（physical reality），而是靈魂的實在、意象的存有（imaginal being），心理意象（psychic images）指向的是動態的畫面，這樣的意象並非落入物理的範疇（死了就什麼也沒了），所以死者具有鮮活的意象（living images），這樣的意象鼓舞著生者，死者也因此不朽，正是死者使我們意識到意象的真實（imaginal reality），領我們入阿尼瑪的世界（anima mundi）在哪裡發生轉化（Jung, 1960；廖世德譯，2007），研究者認為哀悼過程需要生者意識的努力也需要潛意識的積極想像，透過在哀悼過程中的超越作用，生者在潛意識心理意象的動態畫面中尋獲死者，獲得轉化，體悟到自己活著的一天，死者的愛都在身上。

六、哀悼過程中的臣服帶來重生

研究者發現在哀悼過程中，研究參與者們常常提到的是臣服、接受以跪拜或大禮拜的身體姿態一做出來時，眼淚也就出來了，透過這樣的臣服，對死亡與死者的接納，是一個極其謙卑的身體姿態，這樣的姿態在古今中外各種儀式之中都可以看見，象徵著降服、不再對抗與接受，這樣的謙卑看起來是示弱，但儀式的

通過者卻在這樣的經驗中獲得堅強與力量，而且有重生之感，研究參與者們都提到了哀悼過程帶給他們轉化與重生，原來生活可以這樣過，原來人不用活得那麼「一」。這種弱者的力量也被人類學者 Turner 觀察到，Turner 並以老子《道德經》中的話語來闡釋他的觀察，他表示老子主張以柔弱之道應世，「守柔曰強」，柔弱能勝剛強，弱者的力量明顯與儀式中的交融狀態有關，在儀式中，通過者可以合法化的失禮 (licensed disrespect) 與規定性地無禮 (prescribed immodesty)，展現「弱者力量」(the power or powers of the weak)；在此階段，儀式通過者象徵地「死去」，例如：透過身體姿態的展現，佝僂地坐在地上展現謙恭，或者被要求放棄他任性的野心與慾望，準備好死亡，儘管只是象徵地短期齋戒、敲掉一顆牙齒、黥面刺青、割包皮，或接受其他生理的痛苦。透過這樣全身心的謙卑 (humility) 與降服 (submission)，儀式創造象徵性的死亡狀態，使通過者獲得力量而「重生」(Henderson, 1964；黃劍波、柳博贊譯，2007)，研究參與者鳳來就生動的敘說到，在哀悼過程之中把自己的小我一一的認回來，然後這些小我的死亡與消融就是個體化過程中繼續做工的部分，透過這樣的個體化歷程，死亡就是重生，生命是不斷前進的，沒有終結，只有超越。

榮格在 1935 年為他「忠實的友伴」---《西藏度亡經》(The Tibetan Book of the Dead) 評論時說：「生者的通過儀式所牽涉到的『超越』，並非超越死亡的世界，而是心靈意象的一種回轉，稱之為心理的彼岸或許較為恰當，…，如果用基督教的語言來說，可以說是從罪惡與俗世的糾葛中獲得『救贖』。」針對這種「通過儀式」榮格認為目前西方的通過儀式僅剩下「潛意識分析」，而且這樣的方式也僅能達到中陰身的「投身中陰」(The Sidpa Bardo)，投身中陰為中界 (intermediate realms)，這個中界帶來轉化 (楊儒賓譯，1993；王信宜，2002；江亦麗、羅照輝譯，1992；廖世德譯，2007)。研究者認為哀悼過程就是一個實際上的「潛意識分析」，但是

卻是在一個儀式的交融狀態下發生，使得原本需要曠日廢時的分析歷程，經由儀式的過程獲得存在的體驗而造成轉化，也因此，研究參與者們都在敘說哀悼過程中的交融經驗，那是痛苦、要去面對內在陰影而害怕失控的過程，卻在哀悼過程安全與神聖的場域中得以完成心靈的轉化。

七、哀悼過程中的內在轉化歷程需要光明與陰影的情緒

研究者經過了超過一年對文本的理解、分析、擱置、再理解、再分析、再擱置這樣的過程，以及與指導教授的討論，理解到研究參與者們在哀悼過程中前進的方向是個體化的方向，而前進的過程，如同蓮花說的：「不論你是往上還是往下，唯一不變的就是你在前進」，這樣的過程需要意識與潛意識、光明與陰影、愛與恨、生與死，只要是任何兩極對立的狀態，在哀悼過程的神聖場域中交融互見了，那就是榮格強調的超越作用，一陰一陽謂之道，道就是意義，於是生者找到意義，在個體化的歷程上前進了一大步。

所以哀悼歷程中的愛與悲傷是永不止息，因為一旦愛止息了，或是悲傷止息了，特別是悲傷中那些陰暗的情緒，例如：恨、罪惡、憤怒、自責等等的情感若是沒有了，就無法得「道」了，個體化歷程所需的兩極張力若是失卻了任何一方，例如只有意識、愛、生，而沒有潛意識、恨、死亡，我們永遠無法往個體化的歷程前進，所以儘管悲傷如此使人心碎，但是沒有人比因悲傷而破碎的人更完整了，因為若能在陰影的黑夜生出心光，那心光是從心的裂縫處迸出，心如刀割、心碎的痛帶來了轉化，這是所有因悲傷而踏上英雄之旅的生者都要遭逢的，而所有的苦難、冒險與磨練，都是煉金的原料，親人之死是又黑又臭的物質，卻在一連串的刺鼻、苦澀的經驗中轉化，鍊成心中的黃金，轉化悲傷。

然而這悲傷既轉化了，卻不會消失，因為悲傷經由哀悼過程轉化後，已經可以不再是情緒按鈕，但是如同每一位研究參與者提到的，每一次進入哀悼過程的

場域之中，眼淚還是很多的，所以悲傷如同愛，從來就不會消失，但是卻一再地轉化，引導生者往個體化的方向繼續前進，個體化不是一條出凡入聖的道路，而是在尋常生活中繼續的面臨考驗，不斷在悲傷的路途上或是人生的道路上起起落落、迂迴前進，就像橙花說的，經過了幾次哀悼過程的宣洩，哭得不像自己，也放下了很多，前進了很多，但是當一個人在家想到先生時，還是好好的痛哭，把一個人的委屈跟孤單都好好哭出來，哭到眼睛腫，卻很舒服，悲傷對橙花而言已經是可以好好去面對的，不用再關起來的，在未來的哀悼過程以及日常生活中，橙花都可以去經驗這樣潛意識依然心痛的悲傷，以及意識依然深刻的愛戀，但是卻更踏實，更能與自己相處而不用往外逃了，這悲傷與眼淚的底蘊也跟經驗哀悼過程之前不一樣了，悲傷中帶著溫柔、虔誠的接納。

研究者認為，在哀悼過程的神聖空間裡，達到了榮格所說的：「有著對立物的完全統一，這是事物最原始的狀態，同時也是最理想的狀態，因為是永恆對立元素的統一。」哀悼過程中，往往可以看到一開始的陰陽兩隔（生者與死者陰陽兩隔、意識不認識潛意識），然後是陰陽交融（生者與死者聯繫、意識與潛意識交融），以及最後的陰中有陽，陽中有陰（生者帶著對死者的內在表徵，祝福與「保佑」，繼續人生旅程；意識理解了潛意識的情感，有了意識的擴展，也就是個體化）。

在熟悉與陌生的兩個世界探索，英雄們將過去看似分離的事物結合起來，他們獲得了完整、完全與療癒之感，得到了智慧的寶藏（朱惠英、江麗美譯，2009），研究者認為當意識與潛意識原型力量聯繫上，我們便踏在個體化的路上，自性於焉開展，悲傷由此轉化，當我們終於在黑漆的房間裡找到路了，潛意識被意識看見了，交融了，潛意識意識化後，下一步便是做出選擇，走出這個房間，或是繼續留在這個房間，即使繼續選擇留在房間，這「既是也不是」原來的房間了，因為有了光，如果選擇承擔某種苦，那也是生者有意識的選擇，選擇為了愛而受苦，

這個受苦有了意義，心裡也踏實舒坦了。

八、時間並不一定能療癒悲傷，因為心中的死者是在潛意識運作

研究者也發現時間並不一定能療癒悲傷，因為時間是觀念性的概念，而潛意識的時間空間概念並不是意識所能掌握的，在哀悼過程之中超越了理智能理解的時空概念，當下此刻的超越作用使得意識與潛意識交融而帶來內在轉化，讓哀悼過程的通過者在個體化的歷程上邁了一大步，這是螺旋前進的歷程，愛與悲傷永不止息，但是可以在哀悼過程中的那麼一個片刻經驗到一種跨越與「道」，在那一瞬間，悲傷跟愛都止息了，只有一種如鳳來所說「什麼都『沒有』」的高峰狀態。

因為悲傷與愛是永不止息，所以除了鳳來一直以來都有在參加成長團體與讀書會，並在爸爸過世前與過世後，持續有身心靈方面的體驗與學習之外，竹の林則是在父親過世超過五年後，中間經歷了婚姻與工作的低潮後才接觸到哀悼過程；橙花更是在先生過世超過十五年後，中間到處漂流、用工作麻痺自己，用閱讀療癒憂鬱後才透過哀悼過程打開一層又一層的悲傷；寶貝也是在父親過世四年左右，中間也去上了很多身心靈的課程，如：完形治療、奧修、奇蹟課程，以及賽斯法門...等，而後才接觸到哀悼過程，去理解到自己家族世代代來的沈重的悲傷，於是才卸下盔甲；蓮花則是在二哥過世後三年左右才經驗到哀悼過程，在那之前，素有佛法薰習的她也承認自己可以在認知上理解無常，但是要在心理接受二哥的猝死真的很難，這樣的遺憾更是讓她帶著情緒按鈕，一按到就無法敘說。所以，原來時間並沒有療癒悲傷，時間卻可能將悲傷的門一扇一扇關起來，當親人之死，不是如蓮花送走高齡老父般的圓滿，而是與親人之間有太多的情感糾葛，或是親人走的太早、太突然，這樣的悲傷是相當難受的，難受到我們會做很多的事情去避免哀悼，因為真的太痛了，而研究參與者鍊金的過程，也有經驗到白色階段，例如橙花為了兒子的學習狀況找過諮詢，寶貝為了瞭解自己的生命怎麼會這樣也

上了很多身心靈課程，但是她們的勇氣，讓他們將已經冶煉好、可以製造銀的初石（first stone）再次破壞，使之再次死亡，再次變黑以冶煉二石（second stone），因為二石可以把金屬變為黃金，也就是哲人石，退回混沌（chaos）是煉金功業不可缺少的部分（Jung, 1954），所以悲傷的煉金，原來不是階段往前，也不是來回擺盪，或是雙軌前進，而是螺旋前進的過程，前進的同時回歸，而方向與目的就是完成一個人的命運，也就是個體化的歷程。

悲傷永不止息，卻可以成為個體化歷程也就是煉金術過程中極重要的原料；悲傷是永不止息，就如同愛是永不止息，就像研究參與者們在哀悼過程之中讓愛完成也道別了，但是當下一次又進入到哀悼過程的神聖空間回到彼時生命時，那些悲傷與眼淚也還是會再出現，當然透過一次又一次的練習與情感表達及宣洩，悲傷的質地已經轉化了；在哀悼過程之中，可以讓愛完成，但是事實上，這份愛與悲傷既完成了也沒有完成，如同榮格所強調的：人生所有最關鍵與最重要的問題，基本上都是無從解決的，事情必然這樣，因為它們是自我調整系統裡不可或缺的二元對立之外在展現，它們永遠無法解決，我們能做的只是加以跨越。所以，透過哀悼過程中意識與潛意識的陰陽交融，使生者找到意義與「道」，並且繼續走在個體化的路上，但是個體化是持續不斷轉化的功課，如同每一位研究參與者所提及的，回到現實生活中都要繼續修煉，這樣的修煉不僅是與死者的關係仍在持續的轉化，與自己以及他人的關係也都是如此，這是永無止盡的，透過哀悼過程的神聖時空，卻可以讓我們短暫的經驗到一種跨越的、超越的生死品質，帶著這樣的體悟，繼續自己的人生。原來，並沒有神聖的地點或是聖潔的人們，有的是神聖的瞬間，交融狀態的反結構性質帶領我們從世俗進入神聖，感覺到無邊無際的時空，然而英雄的回返是重要的，回到日常生活的每一天繼續成長與學習是研究者在這些研究參與者身上看到如堅實大地般的平凡與不凡。

第六章 結論

在如此短小的篇幅裡，我除了能觸及一下基本原理，就再也做不成其他事了。我不可能當著你的面一磚一瓦砌起一座殿堂，因為其完工之日是個體化完成時。

(Jung, 1957)

本章主要是針對本研究敘說分析與討論的整體結果提出結論與建議，本研究的目的為：「以榮格心理學之個體化過程探討哀悼過程對於生者的內在轉化。」；研究問題為：「生者在哀悼過程之悲傷轉化內涵為何？」、「哀悼過程對生者與死者關係之轉化為何？」、「哀悼過程對生者內在之轉化為何？」，故在本章第一節結論部分，研究者將綜合第四章與第五章的研究結果做說明；第二節將說明本研究之限制；第三節研究建議的部分將依據研究結果對讀者、助人者，以及未來研究方向提出相關建議；第四節則是研究省思。

第一節 結論

有時候，我做研究是為了別的理由---去滿足他人、說服反對者和懷疑者、在專業中拔尖、獲取威信，以及其他令人厭惡的理由，這些錯誤更使我深深相信，只有一個紮實的理由去追求科學活動---滿足在我之內對意義的需要。

(Rogers, 1961)

本研究旨在探討經驗哀悼過程對悲傷生者之內在轉化，透過立意取樣以及深度訪談的方式，邀請五位研究參與者，四位女性及一位男性參與本研究。本研究針對每位研究參與者進行一至二次的深度訪談，以及一次的內容檢核訪談。以分

析心理學之個體化做為本研究的文獻基礎，透過敘事研究的方式分析出結果以回應研究問題。

研究資料的分析，除了運用「整體-內容」分析，整理出研究參與者的生命故事；同時也以「類別-內容」分析方法，整理出研究參與者在哀悼過程中的經驗，以及經驗哀悼過程所帶來的與死者及自己關係的轉化，以下呈現本研究的結論。

一、哀悼過程中的經驗

任何說我是神秘主義的人都不過是白癡，他恰恰對心理學的基本詞彙缺乏理解。

(Jung ; 劉韻涵譯, 1988)

哀悼過程對於生者內在之轉化在於從日常生活的時空跨越進入哀悼過程的神聖場域而與死者連結，經歷意識與潛意識交融的超越作用帶來高峰經驗，於是對死亡與生命有更大的看見，說明如下：

(一) 表達情感，讓悲傷與愛流動

在哀悼過程中有著「我-你」(I and Thou) 的遭逢 (encounter)，當生者面向死者，與死者對話，那是「我與汝」的相遇，這樣的對話能表達情感，讓愛與悲傷流動；同時，在哀悼過程中，自我與自性也是「我與汝」的遭逢，當自我與自性相遇，意識更認識潛意識，這樣的超越作用得以轉化悲傷，促進個體化歷程。

另外，哀悼過程能以情緒轉化情緒，因為在哀悼過程之中表達了包括：自責、罪惡、怨、悲傷、恨、心痛、憤怒、不滿...等平時不敢也不能表現出的情感，能夠表達出來就不用再內耗，就不會讓這些情緒因為壓抑否認而變成情緒按鈕，一

按就整個情緒都上來；而哀悼過程中流出的眼淚讓陰影有開口，讓愛啟動。同時在哀悼過程中的情感迸發與宣洩能震開身體盔甲帶來破繭而出的轉化重生。

(二) 意識與潛意識的交融互見

超越作用也就是意識與潛意識的交融互見是哀悼過程中的關鍵，這也是個體化過程的關鍵，哀悼過程幫助生者整合理智的愛與潛意識的恨、不捨、怨，這樣的過程使意識更認識潛意識，帶來轉化。這樣超越意識理解的共感官經驗，使得儀式通過者經驗到一種恍惚的狀態而帶來悲傷療癒。

(三) 人生四道：道愛、道歉、道謝與道別

在哀悼過程中與死者道謝、道歉、道愛，以及道別可以引導生者讓愛完成，去敘說這些可能是死者在世時來不及說、不能說，甚至自己也不理解更遑論說出口的複雜情感。

(四) 身體姿態作為象徵，以非語言方式表達悲傷

身體姿態作為一個象徵，敘說著生者的悲傷故事，表達了言語未逮的，動作可以引發情緒，情緒若在細胞記憶中卡住，也會呈現在哀悼過程中。研究參與者就提到身體的細胞記憶，例如：一靠近死者才發現不願意靠近死者也不願意接受死亡，經由哀悼過程的過程，生者能一步步地接受所有的發生，包括死者與死亡，那是一種虔誠，願意完全的臣服，也因為不用再去對抗、不服，人變得輕鬆。

(五) 與神聖力量連結的高峰經驗

死亡是令人敬畏的神聖力量，當生者可以正面迎向死亡，甚至透過儀式的過程給予死者祝福，祝福死者安息而與死者告別，將死者交到那更大的手裡或懷裡，

往往可以讓人感受到高峰經驗，哀悼過程中的交融狀態不是平常線性的時間，也不是我們熟悉的三度空間，是穿梭進入不同的時空；同時，連結上死者也就連結到了生命的來處，生者們提到感覺到不可知的力量，像是宇宙之中集體潛意識的力量，集體潛意識具有超越一切文化和意識差別的共同基礎，集體潛意識中有著許多原型，而上帝（神性、佛性）也是其一，這樣與「上帝意象」之連結也帶來安慰，在哀悼過程中會因為不同的信仰將死者交託給上帝、阿彌陀佛，或其他宗教象徵的神聖力量，於是打開宇宙的門，這是種奇特的經驗，隱約地知道有某個更廣大無邊的時空。

二、哀悼過程對生者與死者關係之轉化

「媽？」我很久沒有說這個字了。當死亡帶走你的母親，它也就偷走了這個字，永遠不歸還。

(Albom; 汪芸譯, 2007)

生者經驗哀悼過程後，會保有持續的連結，而這樣的連結是動態的而不是因死亡而凝滯緊抓不放、無法向前的關係，於是能將缺憾還諸天地，然後帶著死者的祝福轉身好好的活著，為自己的生命負責，生命是可以重新開始的，研究者整理生者與死者關係之轉化為以下四點：

（一）從不接受到臣服

透過走向，甚至爬向死者，研究參與者體驗到從不接受死者與死亡到以死者原來的樣子接受他，不管好的壞的都接受，在連結上之後，發現死者原來一直都在，不論好的、壞的都接受就好了，愛也一直都在。

（二）從憾恨到感恩

從對死亡憤怒、怨懟或對死者的遺憾、不解，轉變成為關係連結而看見悲傷後面很大的愛而有所學習與感恩。

（三）從斷裂到福佑

哀悼過程提供了對話的時空，悲傷在對話中轉化，從原本陰陽兩隔的生死斷裂到死者與生者間有了福佑的締結。

（四）在生活中保有持續的連結

哀悼過程後，生者連結上了死者，就能繼續與死者對話，此時的死者不再是平面而停格褪色的照片，而是能在日常生活中與死者有持續連結的動態畫面。

三、哀悼過程對生者自我之轉化

愛，遠超乎我所愛的人的肉身之外；不論是否近在眼前，不論是否尚在人間，其實都已經無關緊要。

(Frankl; 趙可式、沈錦惠譯, 1995)

在經歷了重要他人，或是原始客體的失落而經驗哀悼過程做一整理後，生者與自己的關係也有所轉化，分為以下五部分來說明：

（一）解開心結，走向自己

生者透過哀悼過程場域中的「看見」，解開心結，愈來愈安穩，對事情看開，也看懂自己，把自己「認」回來，走向自己、接受自己、忠於自己，重啟人生。

（二）傾聽內在，活在當下

卸下面具、解除封印，面對內在陰暗面，往內心走，找回內在小孩，透過哀悼過程才知道自己活著，可以為自己而活，自在活在當下。

（三）自我療癒，轉化悲傷

成長是很痛的，但回頭看發現是禮物，悲傷痛苦是偽裝過後的祝福，是為了讓我們看見更大的愛，因此悲傷可以轉化成生命能量，帶來自我療癒。

（四）與他人關係的轉化

自我療癒後，放下死者也放過自己，於是能對他人不批判，能欣賞他人，也影響了家人，看懂了人際糾結，甚至能撫慰與關懷他人的苦痛，讓愛傳出去。

（五）繼續個體化的過程

生命是一個過程，把眼前的考驗當作禮物，從中學習，思考並活出生命，是一輩子的功課，要繼續面對與成長。

四、哀悼過程對悲傷生者之個體化

透過了敘說研究的分析以及研究結果的討論，研究者將哀悼過程對悲傷生者之個體化提出以下八點來說明：

（一）哀悼過程當下此刻即促進「生者與死者」及「生者與自我」關係之轉化

哀悼過程作用在意識與潛意識，潛意識是客體關係的存放處，當透過哀悼過程轉化了與死者的關係，也就轉化了與自己的關係，同時也在回到日常生活中時，在待人處事上有所改變。

(二) 哀悼過程帶來深刻的自我照見而能減少潛意識的影響

哀悼過程能幫助儀式通過者看到自己潛意識中沒有去看見與面對的陰影，這些陰影往往成為情結，就像黑暗野獸般在暗處與背後將人擄獲，透過哀悼過程之中對自己的看見，對死者生命的看見，能對自己有更大的理解，這樣的理解帶來新的選擇與人生。

(三) 哀悼過程帶來強烈的身心經驗促成轉化

研究參與者們著重在哀悼過程中強烈身心經驗的敘說，因為這樣反結構、縫細之處的經驗，使人「立在外面」，也就是所謂的「存在」(existence)，帶來一種存在上的轉化，就像加熱到沸點的水、破繭而出的蝴蝶，或是在蠟上打印一般，改變了儀式通過者心底的本質。

(四) 哀悼過程中的全人體悟深過認知的理解

哀悼過程所帶來的改變不只是取得了認知層次的改變而已，更是存在本身的轉化，這樣的轉化是全人的體悟，身上的每一個細胞都能感受到這樣的踏實，而不只是作用在腦袋的認知。

(五) 哀悼過程是一種積極想像帶來意識與潛意識交融的超越作用促成個體化

個體化需要意識也需要潛意識，就如同自我(ego)需要自性(Self)一樣，投入參與哀悼過程需要意識的努力，也需要潛意識的想像力，透過這樣的交融狀態啟動超越作用帶來轉化也就是個體化。

(六) 哀悼過程中的臣服帶來重生

哀悼過程中的臣服姿態，不論是鞠躬、跪拜，或是五體投地的大禮拜都是弱者的力量，這樣的謙卑姿態象徵心理的接納與放下，不再與死亡或死者對抗或抗議，帶來一種象徵性的死亡，透過這樣的姿態，悲傷生者獲得重生，開始發現自己原來可以不用活得那麼用力與辛苦，或是要去反抗些什麼。

(七) 哀悼過程中的內在轉化歷程需要光明與陰影的情緒

悲傷是意義尋求的過程，也就是求「道」的過程（「道」即意義），個體化也是「道」，榮格以陰陽太極圖來象徵個體化的過程，透過本研究發現悲傷若能帶來轉化使人走在個體化的旅程，那需要意識與潛意識、光明與陰影、生與死、愛與恨，才能夠開始煉金術，因為陰陽兩極對立的交融過程之中才能展開超越作用帶來個體化，使人在哀悼過程中的短暫片刻經驗到一種高峰狀態，在這瞬間悲傷止息，獲得意義與安頓，然而這過程既結束了也沒有結束，這悲傷歷程如同個體化歷程是永不止息，因為任何事物都相反相成，對立而統一，沒有對立就無法經驗完整，所以對立會繼續存在，如同愛與悲傷永不止息。

(八) 時間並不一定能療癒悲傷，因為心中的死者是在潛意識運作

時間是觀念性的概念，而潛意識的時間空間概念並不是意識所能掌握的，時間也許可以使意識作用一層一層關上悲傷的門，或是以為自己已經遺忘或是不痛，但是死者是在客體關係的存放處：潛意識，如果與死者的持續連結是一種緊抓不放的連結，那是折損生命的，在哀悼過程之中超越了理智能理解的時空概念，在當下此刻的超越作用使得意識與潛意識交融，轉化因死亡而凝滯的黑白照片般的連結，而帶來彩色動態的持續連結畫面以療癒悲傷。

第二節 研究限制

對我而言，體驗具有無上的權威性；我們愈往上走，愈不容易找到載諸文字的例子，理由是：到了這些較高的階段，體驗本身的品質變得更加重要。

(Rogers, 1961)

一、研究限制有以下幾點：

(一) 研究對象上的限制

1. 本研究之參與者以女性為主，僅有一位男性，也反映出普遍男性對於悲傷的議題還是比較內斂與保留，所以在性別上比例是不均的。
2. 本研究對象均為成人，所以也缺少對其他年齡者的探討，這也是日後可以進一步研究的。
3. 本研究之生者目前年齡區間從四十至六十五歲，其失落對象，為父親、丈夫、哥哥，死者之死亡原因有癌症病死、老死、猝死，其死亡年齡有老年、青壯年，較不一致。
4. 本研究中參與的死者都是男性，包括：鳳來的父親、竹の林的父親、橙花的先生、寶貝的父親，以及蓮花的二哥，我們也許有機會從竹の林對與他同性別的父亲之中窺見男性之間的糾葛與認同，卻比較沒機會看到母女之間的情結，這也是未來可以進一步理解的。

(二) 哀悼過程之經驗難載諸文字

Tageson (1982) 認為儀式經驗往往是靈性的經驗，而經歷這種經驗的個體常常會陳述其經驗是一種沒有分別的統一感 (undifferentiated unity)，超越了時間與

空間，其特徵是敬畏的神聖感以及深切的情緒，無法用言語形容以致於難以向他人溝通 (Marrone, 1999)；本研究關於哀悼過程中的一些體驗無法完全形諸於語言或文字，造成沒有此體驗者的理解困難，如同我們無法理解別人的高峰經驗，或具體說出自己曾有的高峰經驗般，即使說出也無法被另一個人理解。

研究者剛訪談完是很沮喪的，儘管研究參與者的口語表達能力極佳，並且對於研究者的信任極大，知無不言，但卻覺得研究參與者很難說清楚哀悼過程中的發生，於是研究者試圖練習說出自己參與哀悼過程的經驗，發現也只能用幾句話說出，深感挫折，因為哀悼過程的發生不只在意識，更在無法言說的潛意識，就像其他作用在靈魂的藝術形式，如：詩歌，儀式中各方面的環節將會消失在轉譯的過程中 (Fisher, 1999)，所以本研究較難交代哀悼過程發生了什麼，而是著重在哀悼過程如何使我們推移、感動我們，以及對生者的內在轉化。

第三節 研究建議

本研究依據研究結果提出兩項建議：

一、對悲傷輔導工作之建議：

Neimeyer (2012) 強調繼續與死者的內在對話 (internal dialogue) 是保持依附連結的方式，而哀悼過程的療癒性更在於將這個內在對話，說出來，有個對象可以說，有個助人者見證，甚至有個更高力量的寄託，而且不僅是口語的說，更是全身心的參與。

一樣作為動態畫面的象徵，夢往往是可遇不可求，甚至生者會遺憾死者沒有入夢，而且作夢時意識是沈睡的，所以也無法與潛意識交融而產生超越作用以帶來轉化，而哀悼過程卻是助人者可以邀請生者透過積極想像進入與死者共在的時

空，當一個有交融狀態的哀悼過程進行時，悲傷就在轉化了，靈魂的痛往往是一般的心理治療較不易觸及的，而「儀式」卻可以讓我們從有限進入無限，從意識進入潛意識，穿越生死的陰陽兩隔與死者取得連結（吳文傑，2011）。

研究者認為透過助人者的協助，可以幫助生者在哀悼過程中，獲得寬慰，並且，生者的信仰或宗教不會被遮掩或排除，反而成為力量（生者若無特定信仰，就以「老天爺」為象徵，但一般都會有一些比較親近的「上帝意象」，可能是上帝、天主、佛祖、媽祖、恩主公…都有可能）。

哀悼之儀式可以是一個技術，但是如果流於形式，也就無異於一般「儀式化」重複的機械式行為了，在生死面前，或是說在死神/死亡面前的作為，若沒有一顆真誠、顫抖（敬畏、戒慎虔誠）的心，一切理論或技術也都只是轟隆隆的喧囂，如同上帝與神、佛般，待人親身體驗經歷，哀悼過程也是。

基於每位生者與死者的關係都是獨一無二的，每個人在個體化的煉金過程中的經歷也都是獨特的，就算我們擁有類似的處境，但是沒有人會與另一個人做相同的夢（Jung, 1986），所以也沒有一個放諸四海皆準的「哀悼過程」，而且哀悼過程一旦制式化，就無法開啟超越功能，不能達到交融而轉化悲傷，所以重要的是治療師虔誠敬畏地相信，嚴肅真誠地陪伴生者，否則，哀悼過程就會失去其最重要的交融階段，變成一場「自我」意識造作的劇碼，難臻「自性」潛意識之境。

二、對後續研究之建議：

以下以本研究的過程與結果，對後續研究提出以下建議：

（一）研究對象可多注重不同族群，如：

1. 墮胎者，竹の林有透過哀悼過程與拿掉孩子的再連結的經驗，但是因為不在原本研究設定下，所以研究者沒有進一步去詢問這樣的哀悼經驗，這是未來可以去研究的，因為流產者的悲傷常常是被剝奪的悲傷（disenfranchised grief），其苦楚無法公開表現，需要獨自承擔。研究者在實務工作中也已經有好幾次的經驗帶領受苦的父母與無緣的孩子道別，那悲傷巨大到令人心碎腸斷。
2. 遺腹子，對於遺腹子或是嬰幼兒期喪親者的悲傷（例如：孩子生下來，但媽媽死於生產過程），更是在前語言期、不太有記憶時的悲傷，也很值得探討！研究者曾處理過遺腹子的悲傷，學生告訴我，儘管家人不知道他有經驗這樣的哀悼過程，但不知情的家人卻在學生的哀悼過程後，夢到已經過世了十五年的死者來道別。同時這個經驗也提醒著我，哀悼過程最後階段需要將死者交給最高力量這一步的重要性，因為這次的哀悼過程由於時間限制（一堂課是四十五分鐘），我沒有做到這個步驟，學生表示死者到家人的夢裡道別，但是不知道要去哪裡，研究者原以為哀悼過程主要是針對生者而做，但是沒想到死者真的去學生親人的夢裡道別，研究者也更深信哀悼過程中真的有四股力量同時存在：上帝、死者、生者、助人者。

（二）研究主題可以更深入

本研究較無針對在哀悼過程中與更高力量或上帝意象連結的部分做探討，未來研究可以進一步理解這樣的歷程所帶來的轉化；同時也可以探討哀悼過程中助人者的經驗，或是哀悼過程中代表死者的人之經驗；另外，如果有可能，有多一點的時間，或是多幾次的訪談，也許可以問到關於哀悼過程的開始階段或是整合階段裡更細緻深厚的描述也是有可能的。

第四節 研究反思

我的父母都已經去世了，但我仍不時夢到他們活生生地出現在夢境中，讓我在醒後，惆悵之餘，仍帶著一種欣慰，可見我們對雙親的繫念，是超越時空的。

(李維榕，2009)

本節將說明研究者透過本研究的反思，分為三個部分，第一部份是對於研究歷程之省思，第二部分是對於哀悼過程之省思，第三部分是悲傷之於我，下述個人反思時，以「我」來稱呼。

一、 對研究歷程之省思

(一) 論文寫作中的學習

質性研究是一個來來回回由下而上不斷累積的過程，敘說訪談的分析更是需要與指導教授討論與激盪，就像徒弟跟著師父般學習，過程是十分不容易的，對文本的反覆觀看與閱讀也是煉金的過程，慢慢地才能看到文本浮現的意義，而且這個意義還一直持續不斷的進展與拓展，這是我覺得很費功夫與耗心神的地方。所以與指導教授的互動是我回顧研究歷程除了訪談時的感動、在國圖看到文獻的激動外，最讓我感佩的，因為與指導教授的討論能夠激盪出火花，使得我對於文本有更深入的理解與看見，而這一份關係的品質與交會也將繼續的在我未來的人生成為養分。

研究歷程也是個體化的歷程，指導教授、研究生、文本、文獻彼此的激盪對我而言都是上上下下的螺旋前進，尤其是我的性格傾向使得我內在的想法與實際的文字產出有著落差，需要指導教授的耐心循循善誘地與我對話幫助我整理內心

之想法，更讓指導教授辛苦的是我對自我之要求沒有很高，加上我對指導教授之放心，所以我常常把一些尚未成熟的文字內容拿出來給指導教授看，讓指導教授頗感困惑，這也是我自己需要再成長改進的部分，對我而言，指導教授的引導、討論與激發是非常重要的，能讓我一再地去省思文本的意義，並且對於研究中的困難投予關注，讓文本發聲，也讓文本與文獻有更多的對話與討論。

（二）研究訪談與文本分析中的學習

我有幸可以邀請到五位知無不言、樂於分享的研究參與者，雖然後來我在分析時發現好像太多人了，但是透過與五位不同年齡的研究參與者互動，對我的學習是非常大的，光是他們大多有多次投入哀悼過程與死者再連結的經驗，就是非常寶貴的，因為我自己都沒有那麼多次透過哀悼過程與父親再連結的經驗，說實話，要去一次次的面對潛意識的巨大能量，我跟五位研究參與者比起來真是非常的膽怯，他們都是生命的勇者，能踏上英雄之旅一再地去面對陰影。但也因為他們多次在哀悼過程中的經驗，我才發現原來悲傷是永不止息，但是儘管悲傷是永不止息也沒有什麼好令人惋惜的，因為這樣的悲傷是煉金過程中必須的原料，尤其是眼淚，沒有了苦澀的鹽是不可能煉金以完成個體化的。所以我也更能安心自在的去面對所有對父親依然有的感覺，包括愛與恨，因為這些愛與恨的質地都跟原來尚未經驗哀悼過程前有所不同了，也因為有了恨，那個愛才完整，而大部分的時間，我也跟研究參與者一樣都是感受到持續的連結以及父親的保佑。

二、 對於哀悼過程之省思

我覺得老天爺是很慈悲的，所以世界上充滿了超過八萬四千法門的助人方法，而哀悼過程就是其中一種，甚至是最古老原始的一種，它的交融狀態可以帶來一種存在上的轉化，但是也不一定是每個人都適用的，因為會需要考量許多因素例

如：助人者以及生者之狀態，但是透過這個研究，幫助了我更能將以往覺得很「玄」或是很神秘的東西有了更進一步的理解，以滿足「頭腦」的需要，頭腦跟「心」一樣重要，如同意識與潛意識，所以現在當我在實務工作之中要帶領個案進入哀悼過程時，我更能先說明這樣的工作是怎麼樣幫助生者，以及可能會發生些什麼，往往這樣的說明與引導，能讓案主更安心地進入哀悼過程。

三、 悲傷論文之於我

如果你以為我是在捍衛和解釋榮格的假設，那你就錯了，我是在報告我對它們的體會。

(Wilmer；楊韶剛譯，1998)

在書寫這些充滿悲傷與愛的故事時，難免呼應著自己的悲傷與愛，例如：看到鳳來在父親生前有許多的陪伴，我覺得自責，但是回頭想想，每個人也都做了那個時候能做的了；我媽媽一直很自責讓爸爸插管，因為插管後不到十二小時爸爸就死了，但是，如果不是爸爸忍受著這樣的苦難，我們孩子也沒有辦法見他最後一面，尤其是我自己，我跟爸爸的愛與恨是很糾葛的，這一面讓我可以親口說，讓他親耳聽見我的情感。至於那些來不及說的，也持續的在我的夢裡、或是我有緣參與的哀悼過程中讓愛完成，一再一再地完成。

我想，不論有沒有見到最後一面，有沒有插管，是不是意外，都可以透過哀悼過程，讓這些遺憾有個安全空間好好地經驗、整理；也許遺憾的抽屜還是在，但是裡面的東西都被好好整理過了。

最後，引用一句話作為結束：「當有一個人像一面鏡子來到你的面前，告訴你有關你自己的故事，你便知道你已獲得寬恕，你得到了療癒（蘇明俊譯，2007）。」

參考文獻

中文部分

- 王小章、郭本禹（1998）。**潛意識的詮釋**。北京：中國社會科學出版。
- 王信宜（2002）。**榮格心理學與佛教相應觀念之研究**（未出版之碩士論文）。國立中山大學中國語文學系研究所，高雄。
- 王勇智、鄧明宇（譯）（2003）。**敘說分析**（原作者：Catherine Kohler Riessman）。台北：五南。（原著出版年：1993）
- 王舒慧（2007）。**青少年時期喪父者悲傷調適與其生命價值觀之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系，臺中市。
- 左榕（2000）。**一位國小實習教師教學省思之探究---以國語科教學為例**（未出版之碩士論文）。台東師範學院教育研究所，台東市。
- 申荷永（2010）。**德行深遠---閱讀約翰·畢比之《品德深度心理學》**。載於魯宓譯，**品德深度心理學**（7-12）。臺北：心靈工坊。
- 申荷永、高嵐（編）（2002）。**靈性：分析與體驗**。廣州：暨南大學出版社。
- 朱岑樓（譯）（2006）。**巫術、科學與宗教**（原作者：Bronislaw Malinowski）。臺北：協志工業。（原著出版年：1948年）

朱侃如(譯)(1999)。**榮格心靈地圖**(原作者:S. Murray)。臺北:立緒。(原著出版年:1998)

朱惠英、江麗美(譯)(2009)。**綠野仙蹤與心靈療癒**(原作者Gita Dorothy Morena)。臺北:心靈工坊。(原著出版年:2001)

江亦麗、羅照輝(譯)(1992)。**榮格心理學與西藏佛教**(原作者:Radmila Moacanin)。臺北:臺灣商務。

何翠萍(1992)。比較象徵學大師---特納。載於黃應貴(主編),**見證與詮釋:當代人類學**(282-377頁)。臺北:正中書局。

余德慧(2003)。**生命史學**。臺北:心靈工坊。

余德慧(2006)。**臺灣巫宗教的心靈療癒**。臺北:心靈工坊。

吳文傑(2011)。「**佛法與悲傷輔導**」中階研習課程。主辦單位:佛光山人間大學。2011年4月2日。

吳伯仁(2011)。**2011基督宗教諮商輔導研討會:罪、惡、罪惡感**。輔仁大學天主教學術研究院、輔仁大學哲學系。2011年6月17-18日。

吳佳珍(2009)。**喪親者與已逝親人連結經驗之研究**。未出版碩士,南華大學生死學研究所,嘉義縣。

吳明富(2005)。**藝術治療。全球藝術教育**。2011年4月3日,取自

http://gnae.ntue.edu.tw/art_forum/viewtopic.php?f=2&t=311&st=0&sk=t&sd=a&start=1

[40](#)

- 吳芝儀（譯）（2008）。**敘事研究：閱讀、分析與詮釋**（原作者：Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T.）。嘉義：濤石。（原著出版年：1998年）
- 吳芝儀、李奉儒譯（2008）。**質性研究與評鑑**（原作者：M. Quinn Patton）。嘉義：濤石。（原著出版年：1989）。
- 吳康、丁傳林、趙善華（譯）（2007）。**心理類型<上><下>**（原作者：C.G.Jung）。高雄市：基礎文化創意。（原著出版年：1953）
- 李亦園（1982），人類學系列序言。載於宋光宇（譯），**蠻荒的訪客：馬凌諾斯基**（5-22頁），臺北：允晨。
- 李佩怡（1992）。**助人者與癌症末期病人關係歷程之質性研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 李佩怡（2000）。失落與悲傷。載於林綺雲（主編），**生死學**（頁297 -333）。臺北：洪葉。
- 李佩怡（2002）。失落、悲傷與哀悼---個人諮商工作經驗之彙整。載於林綺雲、張盈堃（主編），**生死教育與輔導**（250-263頁）。臺北：洪葉。
- 李佩怡（2010）。**失落、喪慟與悲傷諮商專題研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。2010年11月29日。
- 李佩怡（2010）。生命整合之道---榮格思想為二十一世紀人類提供的洞見（二）。**諮商與輔導**，289，27-31。

- 李佩容（2001）。**喪親青少年之哀悼歷程-以921地震的個案為例**。未出版碩士，中原大學心理學研究所，桃園縣
- 李維榕（2009）。與孩子談話。**張老師月刊**，380，20-25頁。
- 汪芸(譯)(1994)。**失竊的靈魂---儀式與心理治療**。(原作者:Carl A. Hammerschlag)。
臺北：遠流。
- 汪芸（譯）（2007）。**再給我一天**（原作者：Mitch Albom）。臺北市：大塊文化。
（原著出版年：2004）
- 周鼎文（譯）（2001）。**家族星座治療---海寧格的系統心理療法**（原作者：Hellinger, B., Weber, G., & Beaumont, H.）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：1998）
- 林宏濤（譯）（2006）。**人的形象與神的形象**（原作者：Jung, C. G.）。臺北：國立編譯館與桂冠圖書公司合作翻譯發行。
- 林家興、王麗文（2003）。**諮商與心理治療進階：心理分析取向的實務指南**。臺北：心理出版社。
- 林浩立（譯）（2010）。脈絡的複雜性與變遷的多重性。載於葉春榮（主編），**宗教與儀式變遷：多重的宇宙觀與歷史**（11-106頁）。臺北：聯經。
- 林浩立（譯）（2010）。儀式路徑的合作模型。載於葉春榮（主編），**宗教與儀式變遷：多重的宇宙觀與歷史**（1-11頁）。臺北：聯經。
- 林綺雲（2010）。失落、悲傷與悲傷輔導。載於林綺雲（主編），**臨終與生死關懷**（1-28頁）。臺北：華都文化。

- 邱溫（譯）（2002）。**身心調癒地圖**（原作者：Shapiro, D.）。臺北：生命潛能。
（原著出版年：2002）。
- 洪嫻琳（譯）（2010）。**敘事研究與心理治療**（原作者：Jane Speedy）。臺北：心理。
- 胡幼慧（1996）。質性研究的分析與寫成。載於胡幼慧（主編）**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（頁159-170）。臺北：巨流。
- 高淑清（2008）。**質性研究的18堂課：首航初探之旅**。高雄：麗文文化。
- 張美惠（譯）（1996）。**EQ**（原作者：Daniel Goleman）。臺北：時報出版。
- 張美雲（2011）。**個體化歷程之自我分析---以曼荼羅創作為焦點**。未出版碩士，南華大學生死學研究所，嘉義縣
- 張淑美、吳慧敏（譯）（2003）。**生死一線牽：超越失落的關係重建**。（原作者：Alexandra Kennedy & John O'Donohue）。臺北：心理。（原著出版年：2001）
- 梁翠梅（2006）。高峰經驗—根植於此岸的彼岸：談靈性諮商中的自我實現與自我超越。**弘光人文社會學報**，4，81-115。
- 章薇卿（譯）（2007）。**走在失落的幽谷---悲傷因應指引手冊**（原作者：Neimeyer, R. A.）。臺北：心理。（原著出版年：2000年）
- 陳玉玟（2001）。**我是問題學生～兩位中輟學生的學校經驗與自我認同～**。國立花蓮師範學院碩士論文，未出版，花蓮。
- 陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。臺北：五南。

- 陳信聰（2001）。**幽冥得度---儀式的戲劇觀點**。臺北：唐山。
- 陳雅汝（譯）（2007）。**4%的人毫無良知，我該怎麼辦**。（原作者：Martha Stout）。
臺北：商周。
- 陳雅馨、孫佩紋（譯）（2008）。**路西法效應：好人如何變惡魔**（原作者：Zimbardo, Philip）。臺北市：商周文化。（原著出版年：2007）
- 傅士哲（譯）（2003）。**靈魂實驗**（原作者：Gary E. Schwartz）。臺北：大塊文化。
- 彭芷雯（譯）（2010）。**心的煉金術---做自己的心靈諮商師**（原作者：Rahasya）。
台北：方智。
- 湛蔚晞（譯）（2003）。中國喪葬儀式的結構---基本形態、儀式次序、動作的首要性。**歷史人類學學刊**，1(2)，98-114。
- 馮川、蘇克（譯）（1997）。**榮格文集---讓我們重返精神的家園**（原作者：C. G. Jung）。
北京：改革出版社。
- 黃雅文、張乃心、蕭美慧、林泰石、林珊吟、范玉玟、賴彥君（譯）（2006）。**生命教育：生死學取向**（原作者：DeSpelder, L. A. & Strickland, A. L.）。台北：
五南。（原著出版年：2001）
- 黃劍波、柳博贊（譯）（2007）。**通過儀式：結構與反結構**（原作者：Victor Turner）。
北京：中國人民大學出版社。（原著出版年：1969年）
- 楊植勝（2011）。**哲學與人生---人生的真相：現代哲學的探求**（知識論）。台大高
中教師生命教育學分班。2011年5月14日。

- 楊夢茹（譯）（2007）。**分析心理學與夢的詮釋：心理治療實務的基本問題**（原作者Jung, C. G.）。苗栗縣：桂冠圖書股份有限公司。
- 楊韶剛（譯）（1998）。**可理解的榮格---榮格心理學的个人方面**（原作者：Harry A. Wilmer）。北京：東方。（原著出版年：1994）
- 楊儒賓（2007）。煉丹與自性的追尋。載於廖世德（譯），**榮格與煉金術**（8-11）。臺北：人本自然文化。
- 楊儒賓（譯）（1993）。**東洋冥想的心理學---從易經到禪**（原作者：Jung, C.G.）。臺北：商鼎。
- 楊儒賓（譯）（編）（2002）。**黃金之花的秘密---道教內丹學引論**（原作者：Jung, C. G.）。臺北：商鼎。
- 詹豐毓（2008）。說不出看不見的「痛」---不孕婦女的失落、悲傷及自我調適之質性研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版。
- 鄔佩麗（2005）。**輔導與諮商心理學**。臺北市：臺灣東華書局。
- 廖世德（譯）（2007）。**榮格與煉金術**（原作者：Jeffrey Raff）。臺北：人本自然文化。
- 廖婉如（譯）（2006）。**榮格解夢書---夢的理論與解析**（原作者：J. A. Hall）。臺北：心靈工坊。（原著出版年：1983）
- 趙可式、沈錦惠（譯）（1995）。**活出意義來---從集中營說到存在主義**（原作者：V. E. Frankl）。台北：光啟文化。（原著出版於1967年）

- 鍾瑞麗、曾琮蓉（譯）（2006）。**情緒焦點治療**（原作者：Greenberg, L. S.）。台北：天馬。（原著出版年：2002）
- 趙玉燕、歐陽敏、徐洪峰（譯）（2006）。**象徵之林：恩登布人儀式散論**（原作者：Turner, Victor）。北京：商務印書館。（原著出版年：1967）
- 劉韻涵（譯）（1988）。**榮格心理學導論**（原作者Frieda Fordham& Richard Evans.）。瀋陽：遼寧人民。（原著出版年：1979）
- 劉瓊瑛（譯）（2011）。**家族治療**（原作者：Michael P. Nichols）。臺北：洪葉。（原著出版年：2010）
- 劉耀中（1996）。**超越死亡---煉金術與文學藝術**。北京，東方出版社。
- 劉耀中、李以洪（1996）。**建造靈魂的廟宇---西方著名心理學家榮格評傳**。北京，東方出版社。
- 劉耀中、李以洪（2004）。**榮格心理學與佛教**。北京：東方出版社。
- 潘定凱（譯）（2007）。**滴水禪：現代人靈性的點滴灌溉法**（原作者：Mitchell May）著。臺北：琉璃光。
- 潘英海（1994）。**儀式：心靈的敘說與數術**。載於汪芸（譯），**失竊的靈魂---儀式與心理治療**。臺北：遠流。
- 蔡榮裕（2009）。百年跌撞後的一場夢。載於孫名之（譯），**夢的解析**（13-17頁）。臺北：左岸文化。

魯宓（譯）（2010）。**品德深度心理學**（原作者：Beebe, J.）。臺北：心靈工坊。
（原著出版年：2005）

羅文駿（1998）。**榮格<評太乙金華宗旨>研究**。文化大學哲學研究所碩士論文，
未出版，臺北。

蘇克（譯）（1990）。**尋求靈魂的現代人**（原作者Carl Gustav Jung）。臺北：遠流。

蘇明俊(譯)(2007)。**誰能寫出玫瑰的味道**(原作者Ernest Kurtz & Katherine Ketcham)。
臺北：人本自然文化。

龔卓軍（譯）（1999）。**人及其象徵**。（原作者：C.G.Jung）。臺北：立緒。（原
著出版年：1971）

英文部分

Attig, T. (2000). *The heart of grief: Death and search for lasting love*. New York: Oxford
University Press.

Baker, J. E. (2001). Mourning and the transformation of object relationships: Evidence for
the persistence of internal attachments. *Psychoanalytic Psychology, 18*(1), 55-73.
doi:10.1037/0736-9735.18.1.55

Beebe, J. (2011)。**榮格分析心理學演講與工作坊：我的夢與惡夢**。主辦單位：華
人心理治療研究發展基金會；協辦單位：國際分析心理學會臺北發展小組
（Taipei Developing Groups of IAAP）。2011年7月9日。

- Boelen, P. A., Stroebe, M. S., Schut, H. W., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing Bonds and Grief: A Prospective Analysis. *Death Studies, 30*(8), 767-776.
doi:10.1080/07481180600852936
- Campbell, J. (1972). *The hero with a thousand faces*. New York: Princeton University Press.
- Casement, A. A. (2003). Encountering the shadow in rites of passage : a study in activations. *Journal of Analytical Psychology, 48*(1), 29-46. Retrieved from EBSCOhost.
- Charles, D. R., & Charles, M. (2006). Sibling loss and attachment style: An exploratory study. *Psychoanalytic Psychology, 23*(1), 72-72-90. doi:10.1037/0736-9735.23.1.72
- Colman, W. (2010). Mourning and the symbolic process. *The Journal Of Analytical Psychology, 55*(2), 275-297.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., & Lehman, D. R. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies, 24*(6), 497-497-540. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/231410449?accountid=14228>
- Dozois, D. J. A. (2000). Influences on freud's mourning and melancholia and its contextual validity. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 20*(2), 167-167-195.
doi:10.1037/h0091208
- Fisher, M. (1999). Soul pain and the therapeutic use of ritual. *Psychodynamic Counselling, 5*(1), 53.

Flack Jr., W. F., Laird, J. D., & Cavallaro, L. A. (1999). Separate and combined effects of facial expressions and bodily postures on emotional feelings. *European Journal Of Social Psychology, 29*(2/3), 203-217.

Fridhandler, B., Eells, T. D., & Horowitz, M. J. (1999). Psychoanalytic explanation of pathological grief: Scientific observation of a single case. *Psychoanalytic Psychology, 16*(1), 34-57. doi:10.1037/0736-9735.16.1.34

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Henderson, Joseph L. (1964). *Ancient Myths and Modern Man. Man and his Symbols*. Conceived and edited. C. G. Jung. New York: Doubleday Dell Publishing Group.

Humphrey, V., & Barmack, B. (2010). Transcendence, transmission and transformation: the transcendent function in infant observation. *Journal Of Analytical Psychology, 55*(3), 321-338. doi:10.1111/j.1468-5922.2010.01846.x

Jaffé, A. (1964) *Symbolism in the Visual Arts. Man and his Symbols*. Conceived and edited. C. G. Jung. New York: Doubleday Dell Publishing Group.

Jaffé, A. (2013) ° *A Conversation about C.G. Jung and his Work with Aniela Jaffé* ° C.G. Jung Institute of Los Angeles ° 2013年1月27日，取自
<http://www.junginla.org/t/bookstore/featured-gems/remembering-jung-series/conversations/p/a-conversation-about-c-dot-g-jung-and-his-work-with-aniela-jaffe-1-2>

- Jones, J. W. (2010). Mourning, Melancholia and Religious Studies: Is the “Lost Object” Really Lost?. *Pastoral Psychology*, 59(3), 379-384. doi:10.1007/s11089-009-0224-8
- Jung, C. G. (1938). *Psychology and Religion*. (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1943). *Psychology and Alchemy*. (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1954). *Mysterium Coniunctionis---An Inquiry into the Separation and Synthesis of Psychic Opposites in Alchemy*.(R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1957). *The Practice of Psychotherapy*. (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1959). *Aion*. (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. In S. Reed, M. Fordham. & Alder, G. (Eds.). The collected works of C. G. Jung. New York: Pantheon Books.
- Jung, C. G. (1963). *Memories, dreams, reflections*. Recorded and edited by Aniela Jaffé. Translated from the German by Richard and Clara Winston. New York : Pantheon Books.
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. New York: Doubleday Dell Publishing Group.

- Jung, C. G. (1965). *The Development of Personality* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1966). *Two essays on analytical psychology* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1967). *Alchemical Studies* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and The Collective Unconscious* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1970). *Civilization in Transition* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1971). *Memories, dreams, reflections*. Recorded and edited by Aniela Jaffe; translated from the German by Richard and Clara Winston .London : Collins.
- Jung, C. G. (1976). *The Portable Jung* (Joseph Campbell Ed). New York: Viking.
- Jung, C. G. (1977). *The Symbolic Life* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1985). *The spirit in man, art, and literature*. (R. F. C. Hull, Trans.). Bollingen Series, Princeton: Princeton UP, 1966.
- Jung, C. G. (1986). *Psychology and Religion: West and East*. Trans. R. F. C. Hull. London: Routledge.

- Jung, C. G. (1989). *Psychological Types*. Trans. R. F. C. Hull. Princeton: Princeton University Press.
- Klass, D. (1997). The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief. *Death Studies*, 21(2), 147-175. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/231345373?accountid=14228>
- Lerner, P. M. (1990). The treatment of early object loss: The need to search. *Psychoanalytic Psychology*, 7(1), 79-90. doi:10.1037/h0079144
- Main, R. (2007) Synchronicity and analysis: Jung and after. *European Journal of Psychotherapy and Counseling*, 9(4): 359-371.
- Marie-Louise von Franz(1964). *The Process of Individuation. Man and his Symbols*. Conceived and edited. C. G. Jung. New York: Doubleday Dell Publishing Group.
- Marrone, R. (1999). Dying, Mourning, And Spirituality: A Psychological Perspective. *Death Studies*, 23(6), 495-519. doi:10.1080/074811899200858
- McClary, R. (2007). Healing the psyche through music, myth, and ritual. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3), 155-159. doi:10.1037/1931-3896.1.3.155
- Mogenson, G. G. (1990). The resurrection of the dead: A Jungian approach to the mourning process. *Journal Of Analytical Psychology*, 35(3), 317-333.
- Neimeyer, R. A. (2012)。第三屆悲傷療癒與意義重建研討會：《走進和解花園》---失落的意義探索與建構。國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所。2012年7月6-8日。

- O'Dea, R. (2006). Alchemy and Aberrant Behaviour: A Jungian Approach to Working with Boys with Behaviour Disorders. *International Journal of Special Education*, 21(3), 30-35. Retrieved from EBSCOhost.
- Packman, W., Carmack, B. J., & Ronen, R. (2011). Therapeutic Implications of Continuing Bonds Expressions Following the Death of a Pet. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 64(4), 335-356.
- Rando, T. A. (1985). Creating therapeutic rituals in the psychotherapy of the bereaved. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(2), 236-236-240.
doi:10.1037/h0085500
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person : A therapist's view of psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin.
- Romanoff, B. D., & Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 22(8), 697-697-711. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/231346056?accountid=14228>
- Schut, H. W., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing Relationships with the Deceased: Disentangling Bonds and Grief. *Death Studies*, 30(8), 757-766. doi:10.1080/07481180600850666
- Shabad, P. (1993). Repetition and incomplete mourning: The intergenerational transmission of traumatic themes. *Psychoanalytic Psychology*, 10(1), 61-61-75. doi:10.1037/h0079419

- Shapiro, E. R. (1996). Grief in Freud's life: Reconceptualizing bereavement in psychoanalytic theory. *Psychoanalytic Psychology, 13*(4), 547-547-566. doi:10.1037/h0079710
- Stephenson, C.(2013)◦ *Personifying and Mirroring in the Psychotherapeutic Practices of Jung and Moreno*. 主辦單位：華人心理治療研究發展基金會、國際分析心理學會臺北發展小組（Taipei Developing Groups of IAAP）；協辦單位：中華團體心理治療學會、臺灣心理劇學會。2013年2月3日。
- Stroebe, M., & Schut, H. (2005). To Continue Or Relinquish Bonds: A Review Of Consequences For The Bereaved. *Death Studies, 29*(6), 477-494.
doi:10.1080/07481180590962659
- Thomas, K. R., & Siller, J. (1999). Object loss, mourning, and adjustment to disability. *Psychoanalytic Psychology, 16*(2), 179-179-197. doi:10.1037/0736-9735.16.2.179
- Thomason, T. C. (2009). Commonalities Between Ericksonian Psychotherapy and Native American Healing. *Journal Of Mental Health Counseling, 31*(4), 351-362.
- Warja, M. (1994). Sounds of music through the spiraling path of individuation: A Jungian approach to music psychotherapy. *Music Therapy Perspectives, 12*, 75 – 83.
- Wernik, U. (2009). The use of prayer beads in psychotherapy. *Mental Health, Religion & Culture, 12*(4), 359-368. doi:10.1080/13674670902732781

附件一 白牆鞠躬或觀想法

如果是有信仰的人，就先祈請所信仰的神明、菩薩或是基督、天主，先跟自己的信仰連結之後再來做白牆法。

之後，請面對一大片白色牆壁，觀想父親以及站在他背後的祖先，母親和他背後的祖先，將所有家族的祖先和他們的命運都放在心上，不需要真的能夠看見，重點是要專注在這個意念上就可以。

如果知道父母中曾有早夭、流產、墮胎的孩子，還可以加上一句話：「那些還來不及出世的手足們」。

向他們慢慢的、深深的鞠躬，同時對他們說：「親愛的爸爸、媽媽，還有所有的祖先們，（另外有關於過繼、入贅、收養問題的先人們，）（那些還來不及出世或早夭的手足們，）我看見你們了，我以你們原來的樣子接受你們，也同意你們的一切。我接受你們的命運，也尊重你們的命運。不管是有意識或無意識的，我不再試圖僭越、篡改、跟隨或承擔、補償不屬於我的命運和責任。我會承擔起屬於我的責任，而基於對你們的敬重，我把屬於你們的責任留給你們。」

此時深深的鞠躬，彎腰（頂禮或大禮拜）並放鬆身體停留久一點，在心裡清楚的把不屬於自己的責任和命運交給更大的存在（靈性）。

接著說：「你們在我的心裡都有一個位置，請你們友善地看著我並祝福我，請允許我可以與你們有不同的命運，允許我走自己的路。我把我們都交託給更大的存在（神性意識、佛…），讓我們都能接受神性（佛性）的淨化與賜福，謝謝你們給我生命，我會做一些好事情來紀念你們、榮耀你們，我會好好的過自己的生活，把你們的生命延續下去。謝謝！」

再一次深深鞠躬，之後轉身，向前走兩三步（出處：網路流傳）。

附件二 訪談大綱

本研究預定訪問每位研究參與者一至二次左右，每次約兩小時，關注如下：

壹、哀悼過程回溯

- 一、您與逝者的關係？
- 二、哀悼的經驗中，有否參與公開或私下、具體或心理、每天或特殊日期、個人或兩人以上的儀式？是什麼樣的經驗？
- 三、有無透過其他方式（如：夢、擲筊...等）或其他特殊感應（如：感受到死者的存在、氣味、聲音或保佑）與死者再連結？
- 四、哀悼的過程與經驗

貳、哀悼過程至今的影響，您所經驗到的改變？

- 一、請您分享哀悼過程所帶來的與死者關係之轉化？
- 二、請您分享哀悼過程所帶來的與自己關係之轉化？

參、補充性訪談與資料檢核（請參考附件四檢核表暨同意書）

附件三 研究同意書

_____ 您好：

非常感謝您願意參與本研究的訪談，能夠傾聽您的故事是個恩典，您寶貴的經驗分享與佈施，將使得看到這篇論文的朋友，在某個時空的當下，再次與您生命的能量共舞不輟，在您引領我們進入您的生命殿堂前，研究者有責任與義務告知您訪談過程中的相關事宜，請您耐心閱讀以下內容：

感謝您願意分享您的寶貴故事，當我也在自己論文之中書寫一點自己的故事，透過指尖流洩的故事小心謹慎地打下來，然而內在卻是嘩啦啦一片，有時候可能當天晚上就會想到一些以前又沒有想過的事情，甚至做了一些夢，夢裡有各種情緒……，我只是想說，這些都是可能的，也是正常的，眼淚的苦澀是療癒的元素。

感謝您內在強大的力量，走在這療癒的路上，並願意讓我跟隨您學習，以及讓有緣的生者能有所觸動，由衷地感激您們的貢獻！

將受邀進入您的生命故事的是我---林儀甄，我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所的學生，我敬愛的論文指導教授是李佩怡老師，她目前任教於國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所。

本研究所希望呈現的主題是「**悲傷生者在哀悼過程中內在轉化之敘說研究**」；本研究之主要目的在於將您走過悲傷的點點滴滴記錄下來，其中探討的是您哀悼過程中的悲傷經歷，以及這個過程所帶來的與自己、與死者關係之轉化為何；過程中會邀請您敘說自己的故事，訪談過程會全程錄音，若有需要可以隨時中斷錄音，停止談話或是擇日再談。

本研究擬進行二次左右的訪談每次訪談時間約六十至九十分鐘，在您敘說告一段落，研究者會做一摘要澄清，以及讓情緒回到當下再結束訪談。將以敘事訪談進行，並以故事文本呈現。每次訪談後會將錄音資料轉謄為逐字稿供您本人核對查閱增刪後，再由研究者進行論文撰寫。

您所提供的訪談內容研究者都會謹守研究倫理，錄音資料將只有研究者本人會聽到，而轉成逐字稿的文字部分，除了供研究者與論文指導教授討論，都不會另做其他使用，所有在論文中呈現的資料均以匿名處理，任何可供辨識的個人資訊都不會呈現，論文完成前，也會讓您再確認。所有的錄音檔、逐字稿會在研究結束後銷毀，請您安心受訪，過程中若您有任何擔憂，都可以與研究者討論；另外，訪談過程中的悲傷與珍珠般的眼淚都是可能發生的，研究者也會陪伴您，若您有需要也會轉介適當的資源供您參考，同時，您也有權益可以隨時終止參與本研究。

最後，很珍惜與您的緣起，期望我們的相遇能帶給有緣閱讀這篇論文的朋友一些什麼，於自己、於死者、於人、於天地，讓愛傳下去。若在研究中您有任何的疑慮或想法歡迎您隨時與研究者聯繫（09**-***-***、*****@hotmail.com）

衷心祝福您 平安健康

儀甄敬上

受訪者：_____ 簽名

研究者：_____ 簽名

中華民國 101 年 4 月 日

附件四 檢核回饋表

很感謝您願意說您的故事，使得生者之愛能躍然紙上，這動人的故事，目前已經有幾位讀者看過，也已經再帶出了其他生者的故事，我也深深地發現自己的故事與您的故事的共鳴，感謝您！

儀甄已經將訪談的結果整理成一個專屬於您的「故事」，而由於研究主題是以「悲傷生者在哀悼過程中內在之轉化」為主軸，因此對於許多生命中珍貴的片段，做了一番取捨；同時為了保護您的隱私，在可供辨識出您身份的訊息上也做了更動，希望這樣的編排之後，仍能真實呈現故事的完整性。

故事文本的檢核需要您的幫助，期待聽到您寶貴的意見：

1. 故事依時間順序編排過，這樣的安排在敘事的順序上合理順暢嗎？有沒有哪些細節是您有疑慮或想補充的？

2. 呈現的故事貼近與符合您的程度有百分之多少呢？_____ %。我能怎麼做以增加這個符合度？

3.故事的呈現是值得信賴的嗎？參與研究敘說的過程中，我是值得信任以致於您能安心敘說的嗎？

4.您希望為自己的故事下什麼標題？您希望您在論文中的稱呼是什麼？對於故事中的次標題，有沒有希望改成什麼名稱以更能貼近與傳達各段要旨？

5.訪談後其他的想法：閱讀完整個故事後，您對訪談過程的建議、感受，或是其他任何您想說的？（可以書寫下來，或當面檢核時與我分享）

研究參與者：_____ 簽名

中華民國 年 月 日