

白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動中不同的文化社群產生相同的身體感知與自我療癒之探究

黃意堯¹、蔡元隆²、李育珊³

摘 要

本文旨在探討白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動中不同的文化社群產生相同的身體感知與自我療癒現象。本研究採深度訪談法、現象學研究法，並輔以文獻分析方式作為研究工具。經歸納分析後得到兩個結論：一、白沙屯媽祖香燈腳徒步進香流程有其傳統沿革，且其象徵的意義，除了是不同社群的信眾們為媽祖聖誕祝壽外，更是要彰顯神祇的靈力交流與強化，進而證明媽祖的靈驗性在民眾間的諸多祈求上的實現，同時透過信眾參與的身體感知得到媽祖在心靈上的庇佑與回饋的強化。第二、在不同文化社群的民眾們一起香燈腳徒步的過程中，對於身體感知的展演都依循著「轎一行」與「自主跟隨呼應」兩種不同的即興式行動交錯互動，互動中產生的信賴進而轉化成自我療癒力的能量，對參與者進行修補與進化，並產生慰藉與安全感達到自我療癒。

關鍵字：白沙屯媽祖、香燈腳、身體感知、自我療癒

¹ 黃意堯，國立嘉義大學教育學系博士生

² 蔡元隆，國立嘉義大學教育學系博士生、南華大學通識教育中心兼任講師
E-mail：tommyorlevis@gmail.com

³ 李育珊，國立嘉義大學教育學系博士生、嘉義縣教育處科長

壹、緒論

一、研究動機與目的

媽祖宗教活動在台灣的特異性，由來已久，甚至是台灣文化的特色之一。在台灣，每年的2-3月，「瘋媽祖」的宗教盛事會在全台展開，苗栗縣通霄鎮白沙屯拱天宮媽祖香燈腳徒步進香活動亦是如此，該活動透過「苦行過後的內心昇華」重要儀式，甚至透過不同文化或階層參與者的體驗分享，集體記憶不斷被喚醒，若是其中又摻雜體驗者的靈感經驗，又為活動增添了神話性，而「人」與「神」共同意念的「與神同行」圖像中也成為了聯繫共同體的重要元素之一。不同於台灣其他的進香團，白沙屯進香儀式有兩大特色，分別為：進香全程以徒步為主；進香途徑以媽祖大轎為號令中心，其號令即信徒所聲稱遵從媽祖的旨意（呂玫媛，2007）。

「香燈腳」是自清代以來，對參與媽祖進香活動信徒的普遍性稱呼。透過香燈腳徒步進香，聖母引領祂的子民經歷一種無形的、平易的宗教人生之旅，神人共同完成的歷史儀式（黃鼎松編纂，2007）。過程研究者微妙的發現參與進香活動的信眾，在過程中對遭受痛苦是不畏懼的，甚至甘之如飴。參與香燈腳徒步者回憶，過程關注自己的腳步、關注自己的身體，關注自己的情緒，腦海中沒有出現任何其他雜緒影響自己，這感覺好特別，心呈現平靜，沒有不安的紛擾（吳珮伶，2021），這就是白沙屯媽祖香燈腳徒步神奇的力量。仔細觀察研究者發現到不同文化社群的民眾們，過程中所產生的生理疲勞漸漸昇華，心理也注入無形的能量，驅使自我忘憂、愉悅、幸福感加倍，甚至忘了時間與空間的存在。

爰此，本研究將以白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動的微觀現象為主軸，使用深度訪談法（in-depth interview）、現象學研究法（phenomenology）及文獻分析法（document analysis）等三種研究法進行研究，透過訪談者的口述，搭配既有的實徵性研究中系統化的整理出白沙屯媽祖香燈腳徒步進香參與者的身體記憶、經驗，並配合「自我療癒」的理論意義進行香燈腳徒步者的現象學詮釋與描述。故本研究提出兩個部分進行瞭解：一、白沙屯媽祖香燈腳徒步進香流程與宗教意涵為何？二、在不同文化社群的民眾們，在一起香燈腳徒步的過程中，他們的身體感知與自我療癒的現象如何產生？他們的感受又各自為何？

二、文獻探討

香燈腳徒步進香是白沙屯媽祖薪傳香火的儀式，也是信徒生命洗禮的儀式，媽祖帶領我們共同完成了人性的超越，時空的超越，這是神意與人意交融的過程；在這個過程中，有一股無形的力量傳遞著，二百年來，世事變遷，人物更迭、自然遞嬗，不變的是白沙屯媽祖的精神與力量，不變的是信徒跟隨者的腳步，一直持續著（吳文翠主編，2001）。

有關白沙屯媽祖的相關研究十分多元，諸如人文信仰、心靈感受、聯誼組織、區域地理、社群、觀光旅遊及文創商品等（安財福，2017；吳家銓，2015；吳珮伶，2021；呂玫媛，2007，2008；李穎杰、李怡儒，2012；林淑惠，2021；張思菁，2018；張郁敏，2012；歐淑雅，2015；蔡昆勝，2005；鍾明德，2017；顏珮珊，2020）。相關研究概述如下：

（一）人文信仰方面：蔡昆勝（2005）指出，白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動象徵的意義，在宗教儀式上，除了是信眾們為媽祖聖誕祝壽外，更是要彰顯神祇間的靈力交流與強化，進而證明媽祖的靈驗性在民眾的諸多祈求上的實現，同時透過信眾的參與得到媽祖在心靈上的庇佑與回饋。安財福（2017）探討白沙屯媽祖徒步進香的變遷，時自今日已經成為一種「現時移動信仰圈」；因為徒步旅程在缺乏便利交通工具的過去或許是不得已的抉擇，在今日則成為信徒表現其堅定的媽祖信仰的場域，它已經更新了成分並具有新的意涵（呂玫媛，2007）。

（二）心靈感受方面：呂玫媛（2008）將白沙屯媽祖視為宗教象徵，透過媽祖進香的旅程與儀式實踐，信徒之間共享的情感、經驗與認同往往是歸屬感的來源。接著，張思菁（2018）的研究中發現，香燈腳徒步進香過程中參與者的「身踏入地」之實踐，把焦點專注於向內自省身體的感知回饋與向外覺察群我動態關係，這時就可以深切體悟到心靈的呼吸聲與存在感。再者，顏珮珊（2020）以白沙屯媽祖徒步進香能做為表演者或個人有效的自我訓練模式，經由具體可行的身體行動方法實踐，達到有機身心的轉化。其次，鍾明德（2017）認為讓香燈腳徒步者藉由身體的行動，可以透過經驗從醒著到作夢、無夢的深眠到了悟的轉化歷程。最後，吳珮伶（2021）在其研究中指出，病痛無助的人、家中遭受變故被迫長大的人及生命沒有方向的人，透過香燈腳徒步，

從不安到領受，仰望寄託信仰中，徒步進香的路線不確定，就如同生命的無常，而過徒步的肉體感，經驗自我對話空間，行走體現自我能力均一一體現，讓身心靈靜下來，釐清現實，重拾本心，體悟知足，行腳感受媽祖的庇佑，信仰產生力量，身心靈得到解放。

（三）聯誼組織、地理區域與社群方面：吳家銓（2015）研究指出，參與白沙屯媽祖的團體組由來已久，在歷經百年的演變中已經發展出一系列的任務型組織團體及常態型組織團體，也讓整個社群更專業化與功能完備。再者，張郁敏（2012）以地理學角度出發，發現白沙屯媽祖進香的空間，立基於幾個不變的點，彈性空間在固定點間擺盪，特殊事件的「神蹟詮釋」來自記憶與經驗的堆疊，也與空間蘊涵的特性密切相關。又呂玫媛（2008）研究指出，社群認同之形成基於差異；而共同的宗教象徵不必定有相同的內涵或意義詮釋，這樣的現象在白沙屯媽祖進香儀式中看到。而呂玫媛（2008）的觀點也是本研究所要專注的重點，本研究希冀透過微觀的訪談與現象學詮釋了解不同文化社群是如何產生相同的身體感知與自我療癒。

（四）觀光旅遊與文創商品：林淑惠（2021）指出，固定舉辦的白沙屯媽祖可以發展成一系列的觀光旅遊行程，因為參與者香燈腳徒步的民眾，會產生的幸福感就是一種心流（flow）與高峰經驗（peak experience）的感受與體悟，藉此有助於整個旅遊的體驗與行銷。同樣的歐淑雅（2015）也認為，白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動的功能為心靈的滿足、薪火的相傳、家鄉歸屬感、身心鍛鍊外，還增加了休閒與觀光的宗教價值性。而在文創商品方面，李穎杰、李怡儒（2012）研究指出，白沙屯媽祖文化元素的需要深入探究，發掘文化下深厚的意義與故事，使具有傳遞文化功能的文化創意商品更具意涵，而不再只是將文化中最突出的圖像印製於現成的商品上。

貳、方法

本研究將採用深度訪談法、現象學研究法及文獻分析法等三種研究法進行本研究。首

先，採立意抽樣 (purposive sampling) 的方式尋找有參加過白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動，並可以進行深度訪談之受訪者，初次徵得 8 個受訪者，經再次訪談後，僅有 5 名受訪者可以提供飽和的文本及符合本研究需求。由於本研究屬私人隱私之訪談內容，基於研究倫理之規範，將除了匿名處理外，尚待受訪者述說訪談內容同意呈現於研究中，故經協調與釐清後，僅有 3 名受訪者同意訪談內容作為研究所用，編碼代號如表 1 所示，並以「A-1」、「A-2」代表訪談次數，ABC 代碼以此類推。

Van Manen (1997) 指出透過互為主體的深度訪談讓現象從對談中重現，以主體性的理解來發現現象的意涵，藉詮釋來確定、加深當事者對其所遭遇經驗的切身感受及物象潛藏的真義，讓讀者閱讀後產生身歷其境的體會，對經驗感受過的生命激起共鳴。所以研究者在訪談過程中同時運用現象學研究法的思維，觀察訪談者所描繪參與白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動時的參與經驗的主觀意義，諸如：情緒、氛圍與狀態等，再進一步進行歸納及描述，在沒有預設及期望下，調查受訪者呈現在意識層面的經驗。同時採用文獻分析法方式，輔以從實徵性研究中已整理出對白沙屯媽祖香燈腳徒步進香參與者的身體記憶與經驗的相關文獻，從「自我療癒」的理論意義進行香燈腳徒步者的現象學詮釋與描述。

表1.三位首訪者基本資料與編碼代號

姓名	性別	年齡	參與次數	職業	身心狀態	編碼代號
阿猛	男	60	4	工廠技術員	良好	A
神僕人	女	46	3	國小老師	良好	B
追隨者	男	39	3	銀行經理	癌症	C

參、結論

一、與神同行：「走入」信仰觀，「走出」歸屬感

（一）香燈腳徒步與「行轎」儀式

民國97年8月4日苗栗縣政府公告核定白沙屯媽祖進香為「苗栗縣民俗文化資產」；民國99年6月18日獲行政院文建會（文化部前身）指定為「國家級無形文化資產重要民俗」；民國102年更入選行政院內政部推動宗教文化創意沃土計畫之「台灣宗教百景」（苗栗縣政府文化觀光局，2021）。隨白沙屯媽祖到北港進香的堅定不移傳統，不但徒步進香是白沙屯薪火相傳的儀式，也是信徒生命洗禮的儀式。不同於台灣其他的進香團，白沙屯進香儀式有兩大特色，分別為：進香全程以徒步為主；進香途徑以媽祖大轎為號令中心，其號令即信徒所聲稱遵從媽祖的旨意（呂玫媛，2007）。

白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動的功能為心靈的滿足、薪火的相傳、家鄉歸屬感、身心鍛鍊外，還增加了休閒與觀光的宗教價值性（歐淑雅，2015）。而白沙屯媽祖徒步進香強調「由轎領人，而非由人領神」的特色，係以「行轎」儀式在當下選擇路線與顯示要停留或休息，也就是據信白沙屯媽祖轎子是依循媽祖的牽引指引轎夫移動選擇路徑，這個行轎儀式被視為媽祖顯靈的表現（張思菁，2018），這種「行轎」指引，超越「身」與「意」的表演徒步歷程（鍾明德，2017）。阿猛指出「白沙屯媽祖是我離家打拼的信仰依靠，我已經連續參加四年了，就是跟著『轎』走」（A-1）。再者，神僕人指出：

我與先生都是老師，衣食無虞，但是面對大兒子一出生就有先天上的殘缺，我跟先生都十分愧疚，自從知道白沙屯媽祖很靈驗後，我們每年都來，孩子的狀況也漸漸有所改善，我覺得只要我跟先生都還走得動，一定每一年都會來鑽轎，跟著「行轎」走走走，讓我感覺未來更踏實更安心。（B-1）

又追隨者指出：

我年紀輕輕就罹患癌症，雖然我在銀行擔任高階主管，但是身體就是出了狀況，可能是我年輕時飲食不正常、常熬夜，目前病情有控制住了，但是內心就還是很空虛，自從有了白沙屯媽祖的信仰，我看事情就比較雲淡風輕，也體悟到媽祖的慈悲，每次只要跟著

「轎」走或鑽過轎，心靈上就會平靜與寬心，信仰很堅定。(C-1)

在地的居民對白沙屯媽祖的信仰更是深植民心，每個人都有著深層的體驗。在《白沙屯媽祖徒步進香：潦過濁水溪》一書中就記載了這一段內容，提到當地人對白沙屯媽祖的情感：

對白沙屯人而言，心中對於媽祖的感情是很難用言語形容的，那份感情無時無刻從它們的表情、眼神、談話，甚至是身影裡，不自覺地流露出來……。與媽祖的精神交流就發生在日常生活的點滴中。庄裡的老母親們，不論大小孩，總是要到廟裡請示一下媽祖：

「一個杯，佢聖母講一下，卡安心。」(吳文翠主編，2001，頁51)

從三位訪談者與《白沙屯媽祖徒步進香：潦過濁水溪》一書中的記載內容，發現在不同的文化的社群中卻有相同的歸屬感，這是信徒賦予進香意義與價值，即使這些意義可能不盡相同，但唯一不變的就是信仰的堅持。其次，進香經驗的情感也是建構想像社群之基礎，無論是強調移民與家鄉之人際關係聯繫，或僅基於進香共同的情感經驗與意義溝通。此刻與神同行的信念，在香燈腳徒步與「行轎」儀式的背後展露無疑。

(二) 香燈腳徒步進香儀式的宗教意涵

參與白沙屯媽祖進香活動除了文化傳承外，安定人心，參與之信徒活動過程中對於儀式的親觸體驗，撫慰個人身心靈；活動中團體的凝聚力，促使參與者為白沙屯媽祖進香活動的共同目標而努力，個體更經驗到所有參與者親密感與共同價值。追隨者回憶著說：

前幾年生病後，非常沮喪，朋友就帶我來來陪白沙屯媽祖走一段路，依稀間我聽見媽祖叫我放下，人生沒有過不去的，放過自己吧！那時候我才開始轉念，心也漸漸穩定，不再浮躁。(C-2)

阿猛接著說：

我年輕時不學好，愛賭博，被地下錢莊討債，差點被丟到海底，後來離開台東，到大都市討生活，一直不敢回家，後來爸媽過世了，我根本也不知道。感覺沒了「家」的溫暖，

但當每次來陪媽祖走，我就感覺到爸媽好像在我身邊，那個「記憶」（指影像）就會湧現。（A-1）

神僕人也說：

孩子是我們的心肝寶貝，生了病是無法改變的事實，但是總覺得白沙屯媽一直慈悲的守護著他，每當來帶著孩子來陪媽祖走過一個又一個鄉鎮，心裡著實踏實許多，每次走完回家後，那一晚孩子都睡得特別安穩（紅了眼眶）。（B-1）

從三位受訪者的經驗中，了解到他們雖是分屬不同的文化社群間所組成，但在白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動中他們得到了宗教的核心價值與歸屬感，白沙屯媽祖並不會因為他們的階級或職業的差異而減少對他們的關懷與回應，這就是宗教吸引他們之處。

二、香燈腳徒步對的身體感知與自我療癒的影響

（一）身體的感知與存在意識的體現

在現象學的概念中，生活經驗是一個持續進行的動態過程，多重層面的因子聚集成人類每日生活經驗，因此每一種經驗都是獨特的（穆佩芬，1996），所以從每個人的徒步目的、五感感官及肌肉經驗等方式，分類解析不同類型的身體感的可能詮釋，其覺知到徒步進香這個場域的多元性、複雜性，而且都是因人而異所感知。

香燈腳徒步過程，如果人們步行時間過久，對於人體的生理機能除了耗損外，肌肉水分的流失，也會使人疲倦，且步行的過程往往曝曬於攝氏30度以上的太陽底下，揮汗如雨更是習以為常，甚至冒著可能中暑的危險；下雨時，他們穿著雨衣前進，甚至淋著大雨不顧感冒的威脅（呂玫媛，2007）。而這樣生理與心理的勞累並不因此而阻攔了那些跟隨著「行轎」的信徒。神僕人回憶著說：

老實說，我膝蓋不好，其實並不能長久行走，在走的過程其實我的膝蓋是不舒服的，先生也曾勸過我不要勉強，不過能跟孩子一起行走，過程中跟他聊天，整個氛圍是開心的，

我的身體是有感受的（嘴角微笑），肌肉很疲倦，腳也起水泡，身體很累，但心裡卻很充實。（B-2）

追隨者回憶著說：

有一次在參加香燈腳徒步前一星期，我的腳扭傷了，但我並不打算放棄這一次的香燈腳徒步活動，我暗自向媽祖祈求，讓我的腳傷快好，說也奇怪，原本不太能走路的我，竟在參加的前兩天恢復神速，雖然走得有點吃力，但是隔天後竟然沒有發炎，也沒變嚴重，非常的神奇。（C-2）

呂玫媛（2007）的研究中，曾訪談一個七十多歲的老太太，她十多年前她的雙腳腫脹不能走太遠的路，她的女兒為她許願，並帶她參加進香，之後她的腳疾痊癒。對這樣的神奇經歷，她說：

開始走路沒多久馬上在腳上起了大水泡，真的走得很痛很痛。那天中午休息，我馬上到大轎邊求媽祖，跟祂說我走路的痛苦，求祂給我力量繼續走下去。說也奇怪，中午休息之後再出發，我慢慢地走，水泡就漸漸消下去，隔天一早就完全不見，好了。說實在的，白沙屯媽祖是真的很靈感啊！（呂玫媛，2007，頁75-76）

緊接著，呂玫媛（2007）的研究中，又提到了一位白沙屯媽祖忠實信徒兼服務媽祖的女鑼手說，她說：

做為媽祖大轎鑼手，我們有兩種情境：有我及無我。有我是說我們必須清楚知道的角色是大轎班，是為媽祖服務，該盡力扮演好我們的角色。無我則是說我們必須把自己忘掉，把自己完全奉獻給媽祖，去除我們個人的情感、思想或意志。在行轎的時候，是媽祖的力量在指引我們的工作，我真可以感覺到媽祖全知全能的力量，那像是一個巨大的能量。（呂玫媛 2007，頁57）

最後，阿猛的記憶也回應了前述四個人的身體感知，阿猛說：

我每一次參加香燈腳都是會連續走一整天，因為我的體能不錯，但有一次我出發時應該是吃壞肚子，肚子一直絞痛，真的非常不舒服，而且半途鞋底還被釘子扎到，可說是禍

不單行，整個過程可說是非常痛苦。但是還是順利走完預定的行程。(A-1)

從上述案例中發現五位香燈腳徒步參與者，不管是生理或心理上的痛苦，還是會努力靠著意志力陪白沙屯媽祖走完全程或一段旅程，不管是長或短，他們都讓自己的身體感知置於儀式中的場域，透過場域的覺知體認了存在意識的珍貴性，而這也部分回應到 M. Heidegger 對於存在的觀點：它不是泛指一般的「存在」，而是特指人能意識到自身的存在著，及他的存在方式（張祥龍，2007）。

（二）自我療癒與圓滿的實現

二十一世紀的今日，當醫療科學愈來愈趨向精密準確、迅速有效時，卻有另一種聲音從旁提醒著人們，不要過於依賴外在或工具式的醫療方式，而應該試圖轉向自我內在感知，尋求一種原始而自然的「自癒力」（向鴻全，2018）。從三位訪談者與既有的實徵性研究看來，在香燈腳徒步進香同一個脈絡下，從不同文化社群民眾中，各自族群的自我療癒也有所異同，在現象學的視野來說，當我們走出自己而以客體來描述一個曾經經歷過的經驗，這個認真性的活動即是一個儀式層面的活動（穆佩芬，1996）。阿猛：

對自己的無能為力（指未回去奔喪），我一直自責，心中一直有個遺憾，但是每當我來陪媽祖旅行時，我都會告訴我自己，下輩子我還要當我爸媽的孩子，而且下輩子我要當個有用的人，不要讓他們失望，也許透過這個陪媽祖走路這儀式彌補我的缺憾。(A-2)

神僕人則說：

一開始我不敢面對孩子先天殘缺的事實，每天都在以淚洗臉，但是透過每一次帶他來陪媽祖走路，我不斷的跟自己對話、跟孩子對話，甚至是跟媽祖對話，我漸漸地跨出心中的那道牆，我試圖在理性與現實間找到一個平衡，而媽祖的信仰讓我在失衡時，總是會從旁引領我寬心、用心、放心。(B-2)

追隨者則說：

隨遇而安是我現在（生病後）的寫照，銀行工作很有壓力，以前年少很拚，但自從生病後，我常常與自己對話，認為錢夠用就好，生活平安就好，家人和樂就好。我開始不太會計較被占便宜、吃虧。只要平安都好。（C-2）

張思菁（2018）觀察戲劇工作者在白沙屯媽祖徒步進香時的身體感知中發現，她們在長途行走中更容易專注，更容易與自我對話及身體感知的展演，在酸痛與痛感的回饋中產生身體記憶，彰顯出「肉身化」（embodiment）在徒步進香中，從原有宗教場域依賴肉身目的，到要超越肉體，達到神聖無我的奉獻精神狀態。同樣是表演工作者的職業來說，參與香燈腳徒步可以讓他們走出自己的路，在自發性與紀律的自我規範下，沉默給了創作極大的能量，讓藝術逐漸成熟、進化到提升的層次，透過具體可行的身體行動去實踐，而達到有機身心的轉化（顏珮珊，2020）。又戲劇系教授則認為白沙屯媽祖香燈腳徒步進香的「徒步」是一種身體行動方法（method of physical actions）所產生的轉化，讓香燈腳徒步者藉由身體的行動，經驗從醒著到作夢、無夢的深眠到了悟的轉化歷程（鍾明德，2017）。從上述六類的職業別中，可以發現白沙屯媽祖徒步進香儀式可以讓他們自我對話、自我修補，到自我療癒與圓滿無憾，人能夠體認生命，從中找尋意義，將生命中痛苦賦予了積極性意義，並且全然接受生命中的不圓滿，就能觸發性靈覺醒。而這也看到了微觀下的表徵細節，驗證了不同社群在白沙屯媽祖香燈腳徒步過程中產生相同的身體感知與自我療癒的實現的可能性。

肆、討論

在台灣歷史發展過程中，媽祖就如同台灣人共同的母親，承擔子女的苦難，傾聽信徒的心事，每當人們遭受挫折、焦慮不安之際，就會向「母親之神」媽祖祈求庇佑，媽祖所象徵的母親意象，使信徒對祂產生依賴性、安全感（林茂賢，2013）。本文以白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動的微觀現象為主軸，透過深度訪談法、現象學研究法及文獻分析法等方式，探究白沙屯媽祖香燈腳徒步進香流程與宗教意涵，並且在不同文化社群的民眾們中，在一起燈腳徒步的過程裡，他們的身體感知與自我療癒現象的關聯性展演與發生，得到以下之結論：

一、信仰觀與歸屬感：喚起我與白沙屯媽祖的集體記憶

白沙屯媽祖進香活動早在200多年前，尚未建廟時，便已有善男信女組團至北港進香，當時的香燈腳背著網袋，內裝進香旗、金紙、糧食及個人衣物，在媽祖的引領下，信眾抬著「粉紅超跑」之稱的神轎，沿著河堤、田園阡陌、縱貫公路或涉水渡溪，橫跨苗栗、台中、彰化、雲林四縣市，涉大安、大甲、大肚、濁水、虎尾等溪抵達目的地「北港朝天宮」，俟行刈香儀式後再徒步回鑾，全程以媽祖的旨意為依歸，除了起駕、進火和回宮時辰已經擲筊，沿途沒有固定路線、沒有固定休憩點，全憑媽祖神轎決定行走路線（王春風主編，2002；苗栗縣政府文化觀光局，2022，2023；黃鼎松編纂，2007）。

以大轎為號令中心，其號令即信徒所聲稱遵從媽祖的旨意，成了白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動中信徒的集體記憶。因為這個指令是白沙屯媽祖所賦予。從三位受訪者的述說與本研究援引的既有實徵研究來看，他們均與「行轎」離不開關係，行轎與徒步成了白沙屯媽祖的集體記憶的重要連結。因為當人們透過祈禱或參加宗教儀式，倚靠著虔誠的儀式和祈禱也進階的強化了自我控制和控制感的體系（James, 1991；Hood et al., 2018）。亦即當人們親近神聖或神聖的地方，可以使人感到安全感，就像人際依戀中的照顧者（Counted, 2019）。

在進香的運作網絡中有不少儀式是用來激起民眾靈交的情感狀態，造成大規模繞境過程隨時保持在神聖的氣氛中，培養人與媽祖各種靈力與香火的相互激盪（林劍秋，2006）。從訪談者的述說經驗來看，研究者透過現象學的詮釋與觀點，發現白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動的過程是一種社會力（social forces）的實踐與展現，因為透過來自四面八方不同信徒自發性的參與模式，在沒有強制力下卻遵守會香活動的規範與流程，不同成員間甚至互動與合作。就如同《白沙屯媽祖徒步進香：潦過濁水溪》一書中提到：「沿途，我們流汗，我們流淚，我們感動，天地人神之間的親密度，也讓人與人之間不在疏離」（吳文翠主編，2001，頁103）。於此同時大家對白沙屯媽祖的集體記憶就會深植腦海。因為集體記憶（collective memory）不是天生的，而是人們透過過往的符碼、儀式，以及歷史著作與傳記被社會建構而來，其負載、延續根植於一致性的群體，重建了對於過去意象而形塑「集體」的框架

(Halbwachs, 1992)

從三位受訪者與本研究援引的既有實徵研究來看，透過「行轎」能動性引導，向後推知白沙屯媽祖香燈腳徒步進香流程有其傳統沿革，且其象徵的意義，除了是不同社群的信眾們為媽祖聖誕祝壽外，更是要彰顯神祇的靈力交流與強化，進而證明媽祖的靈驗性在民眾間的諸多祈求上的實現，同時透過信眾參與的身體感知得到媽祖在心靈上的庇佑與回饋的強化，也彰顯了民眾與神同行的意象，更是讓不同文化社群的人們「走入」信仰觀，「走出」歸屬感。美國學者 Sangren (1993) 對台灣媽祖進香儀式，提出靈力、權力再現以及超越性觀點，進香儀式不只是宗教活動，同時也是集體與個人的再現，而媽祖的信仰在台灣某種程度上超越原本漢人民間信仰的結構限制。

二、肉身化的身體感知與自我療癒的啟動

跟隨白沙屯媽祖香燈腳徒步中的身體，在每一片刻的感官經驗中，運用自身過往身體經驗所累積出的動覺知識去回應、調整、挑戰或臣服。白沙屯媽祖的徒步進香由「轎一行」與「自主跟隨呼應」兩種不同的即興式行動交錯互動，進香整體的流動與遷移便以此開展。在某種層面上，朝聖的普世意圖是希望從日常社會生活的世俗結構中解構並掙脫，進而達到一種同質狀態的視野交融 (Turner, 1974)，當上述的結論內容所探討的不同文化社群民眾在香燈腳徒步過程中，研究者發現他們對自己身體的感知，在肉身化的具體感中，「感知的身體」、「處境的身體」、「記憶的身體」均一一被激發出來，肉身化的身體即是自然科學方法無法觸及的「活生生的身體經驗」(lived body experience)，活生生的身體有自己的經驗，更關係著自己的語言、自己的情緒，與週遭環境。因為存在現象學認為事物本質即是存有，本質的追尋即是存有的探問，而追問存有即是要回到人與世界的關聯，此即「在世存有」(Cohn, 1997; Cooper, 2003)，從此概念出發，探究三位受訪者的身體感知經驗會發現，因為他們對白沙屯媽祖信仰本質是存在的，而在追尋信仰的過程中，他們也得到白沙屯媽祖的超靈感回饋與感應，所以透過追問存有的意識流 (stream of consciousness) 過程將受訪者、白沙屯媽祖與整個世界串連起來，使身心靈都充滿能量與感知。張思菁 (2018) 的研究中發現，香燈腳徒步

進香過程中的劇場人身體關注「身踏入地」之實踐，意即在集體行走動律的每一步之間，專注於向內自省身體的感知回饋與向外覺察群我動態關係。而研究者也在阿猛、神僕人及追隨者等三人的訪談中看到了「專注於向內自省身體的感知回饋與向外覺察群我動態關係」，這也是正在訴說著他們的自我療癒機制漸漸被啟動。

「自癒力」是一種復返生命本源，積極開發生命內涵的力量；在醫學的意義上，自癒力可能有助於生理上（或肉體上）的病痛治療（向鴻全，2018）。就佛學的觀點自我療癒的能力，可讓人達成「可以有痛，但不苦；可以有苦，但不受苦」的解脫（賴志超，蘇倫慧，2015）。Robb（2006）指出：自我療癒是主動且精力充沛的能量催化過程，一種先天內在的生命力，可經由學習、刺激或促進重新分配能量場域，讓身體內各生理機能系統和諧運作，維持在身心平衡狀態。每個人內在都有一股療癒力，它是本來自足的智慧來源，能知曉並覺察自身的狀態，也知道如何才能促進身心靈的適應、成長與改變，所以Egnew（2005）認為，自我療癒是調整個人對苦難的關係，是個人苦難超越的轉化歷程。其實自我療癒力也是預防醫學（primordia medicine）的重要概念，如果大眾促進身心靈統合，善用自癒力維持健康，必定可以減少醫療開支，利益社會發展（王聖元，2014），因為每一個人都有自我療癒的能力，人需要的是整體療癒，也就是身、心、靈的全面診治（楊定一，2011）。

綜上所述，自我療癒即是我們有意識地去檢視自己，並且重新定義「我是誰」，並透過重新認識自己的過程中，漸漸開展未來的自我；而本研究的三位受訪者確實也在整個白沙屯媽祖香燈腳徒步中重新打開羅盤，重新定位自己。上述的論述也回應了吳毓星（2019）的論點，他認為從白沙屯媽祖香燈腳徒步進香活動儀式，其實人們都在尋找一個出口為自己療癒，覺察當下的感受，身體的感覺、心理的感觸與靈魂的游動，在安全與不安的方向擺動，此時此刻的感受是真實的存在與明白，你如實的面對自己與覺察自己才能放下與面對（吳毓星，2019）。在香燈腳徒步進香同一個脈絡下，從不同文化社群民眾中，各自族群的自我療癒也有所異同，在現象學的視野來說，當我們走出自己而以客體來描述一個曾經經歷過的經驗，這個認真性的活動即是一個儀式層面的活動（穆佩芬，1996）。從三位受訪者與本研究援引的既有實徵研究來看自我療癒的現象，發現他們在儀式中獲得無形的力量的充電，並得到自我滿足，香燈腳們行為則體驗或展現了各種程度的「神聖」、「圓滿」、「合一」現象，這

種無形自我療癒的展演能量，無時無刻地充斥在身邊。

最後，從本研究中結果發現，不同文化社群的民眾確實透過香燈腳徒步進香活動，也讓不同文化社群的民眾在一起香燈腳徒步的過程中，對於身體感知的展演都依循著「轎一行」與「自主跟隨呼應」兩種不同的即興式行動交錯互動，互動中產生的信賴進而轉化成自我療癒力的能量，對參與者進行修補與轉化，並產生慰藉與安全感達到自我療癒。因為徒步進香磨練一個人的意志，追根溯源，土地砥礪了白沙屯媽祖信仰的濃度，而進香之旅，則是白沙屯作為媽祖子民的信仰印證。

參考文獻

王春風主編（2002）。**通霄文史專輯：歷史建築&白沙屯沿革**。苗栗縣：苗栗縣文化局。

王聖元（2014）。自我療癒新選擇—旋轉舞蹈治療。**諮商與輔導**，342，36-39。

向鴻全（2018）。論儒家式的自我療癒力。**鵝湖月刊**，520，2-7。

安財福（2017）。**白沙屯媽祖徒步進香之變遷**（未發表）。國立臺南大學台灣文化研究所碩士論文。

吳文翠主編（2001）。**白沙屯媽祖徒步進香：療過濁水溪**。苗栗縣：白沙屯田野工作室。

吳家銓（2015）。**臺灣中部各地白沙屯媽祖聯誼會之調查研究**（未發表）。國立臺灣師範大學台灣語文學系碩士論文。

吳珮伶（2021）。**白沙屯媽祖香燈腳徒步心理歷程探究**（未發表）。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。

吳毓星（2019）。自由書寫與自我療癒之過程。**中華自然醫學研究**，2（1），73-76。

- 呂玫媛（2007）。傳統的再製與創新：白沙屯媽祖進香的“行轎”儀式與徒步體驗之分析。**民俗曲藝**，**158**，39-100。
- 呂玫媛（2008）。社群建構與浮動的邊異：以白沙屯媽祖進香為例。**人類學刊**，**6**（1），31-76。
- 李穎杰、李怡儒（2012）。運用於文化商品上之白沙屯媽祖文化元素探究。**文化創意產業研究學報**，**2**（1），1-11。
- 林茂賢（2013）。台灣媽祖的母親意象。載於林正珍（主編），**2013台中媽祖國際觀光節—媽祖國際學術研討會論文集**（339-351頁）。台中：台中市政府文化局。
- 林淑惠（2021）。白沙屯媽祖遊客心流體驗、體驗行銷、幸福感之研究。（未出版）。私立育達科技大學觀光休閒管理系碩士論文。
- 林劍秋（2006）。媽祖信仰與政經社會意涵—以大甲媽祖為例。載於蔡泰山（主編），**媽祖文化學術論文集**（249-270頁）。台北：立得出版社。
- 苗栗縣政府文化觀光局（2021）。**貓裏藝文·4月份**。苗栗縣：苗栗縣政府文化觀光局。
- 苗栗縣政府文化觀光局（2022）。**貓裏藝文·5月份**。苗栗縣：苗栗縣政府文化觀光局。
- 苗栗縣政府文化觀光局（2023）。**貓裏藝文·2月份**。苗栗縣：苗栗縣政府文化觀光局。
- 張思菁（2018）。白沙屯媽祖徒步進香客的身體感知與實踐。**大專體育學刊**，**20**（4），295-308。
- 張郁敏（2012）。白沙屯媽祖徒步進香的時間地理學研究（未出版）。臺北市立教育大學歷史與地理學系碩士論文。
- 張祥龍（2007）。**海德格爾傳**。臺北：商務印書館。
- 黃鼎松編纂（2007）。**重修苗栗縣志：卷八·宗教志**。苗栗縣：苗栗縣政府。
- 楊定一（2011）。**真原醫**。台北市：天下。

- 歐淑雅（2015）。白沙屯媽祖進香活動之無形文化遺產效益評估。（未出版）。國立新竹教育大學環境與文化資源學系社會學習領域教師碩士在職專班碩士論文。
- 蔡昆勝（2005）白沙屯媽祖進香活動之探討。（未出版）。國立臺南大學社會科教育學系碩士論文。
- 穆佩芬（1996）。現象學研究法。*護理研究*，4（2），195-202。
- 賴志超，蘇倫慧（2015）。正念、自我療癒力與心理適應：自我悲愍與自我貶抑的中介效果。*中華輔導與諮商學報*，42，93-124。
- 鍾明德（2017）。轉化經驗的生產與詮釋：白沙屯媽祖徒步進香的身體行動方法研究。*戲劇學刊*，26，85-120。
- 顏珮珊（2020）。白沙屯媽祖徒步進香的身體行動方法研究。（未出文）。國立臺北藝術大學戲劇學系碩士論文。
- Counted, V. (2019). Religion, place and attachment : an evaluation of conceptual frameworks. In V. Counted & F. Watts (Eds.), *The Psychology of Religion and Place: Emerging Perspectives* (pp. 33-48).
- Cohn, H. W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice: An introduction to existential psychotherapy*. London, UK: Sage.
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. London, UK: Sage.
- Egnew, T. R. (2005). The meaning of healing: transcending suffering. *The Annals of Family Medicine*, 3(3), 255-262.
- Halbwachs, M. (1992). *On collective memory*. University of Chicago Press.
- Hood Jr, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Publications.

- James, W. (1991). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York, N. Y.: Triumph Books.
- Robb., W. J. W. (2006). Self-healing: a concept analysis. *Nurs Forum*, 41(2), 60-77.
- Sangren, P. S. (2013). Power and Transcendence in the Ma Tsu Pilgrimages of Taiwan. *American Ethnologist*, 20(3), 564-582.
- Turner, V. (1974). Pilgrimage and Communitas. *Studia Missionalia*, 23, 305-27.
- Van Manen, M.(1997). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. NY: State University of New York press.