

帶著禪心做研究

Doing research with the heart of Zen

世新大學資訊傳播學系助理教授 葉乃靜

【摘要】本文試圖說明質性研究準備階段、資料蒐集的技巧及研究結果呈現的方式。作者以個人的田野調查經驗，反思質性研究法上的部分議題，及質性研究課堂上同學較常提出的疑問，提出對前述問題的看法，希望這些經驗與更多人分享，也期待更多人投入質性研究行列。

【Abstract】The article intends to explore the methods and skills in doing qualitative research, which includes the stage of preparing research, data collection and result representation. Based on the experience of doing field studies, the author reflects some issues of qualitative research and offers her ideas about them. Brief, the author wishes to share the field study experience with readers, and respects that more and more people will enjoy doing research.

關鍵詞：質性研究；田野調查；生活世界；故事；文化研究

Keywords：qualitative research；field study；life world；story；cultural study

楔子

二月底看到一篇刊載於法鼓山電子報的文章「帶著禪心去旅遊」（註1），文章的開頭這樣寫著，是否去旅行時仍擔心著公事未處理？擔心大包小包的行囊外是否仍遺漏了什麼東西？是否旅行途中相機不停的卡擦聲，佔據了欣賞風景和人文民俗的時間？「何不帶著輕便的行李和一顆探索的心去旅行」是作者的建議。這篇文章似乎觸動了我過去半年中兩次做田野調查（註2）的心

境，也覺得該文作者的建議，其實也是質性研究在資料蒐集法上的態度與技巧。田野的經驗豐富了我教授質性研究課程的內容，希望這些經驗與更多的人分享，豐富更多人的心靈與生活，此即本文撰寫的緣由。我以個人田野調查的經驗，課堂上同學較常見的問題，說明質性研究資料蒐集的技巧，由此鋪陳全文。



景、出發前：放下身心有形無形的重擔

提高行動的靈活度與自由度

在「帶著禪心去旅遊」一文中，作者提到，多數人旅行時總是大包小包，要將平時生活用到的物品一一帶全，出發時還生怕忘了什麼，旅行途中，行李成了重擔。猶記得多年前看過一篇短文，作者描述自己旅行時喜歡將所有生活用品，包括煮咖啡器、鬧鐘等帶著，因為這樣可以讓旅行的生活跟在家裏一模一樣，生活不因旅行而改變，旅途會比較愉快。

每個人的想法都不同，只是在日本野調查時，我喜歡輕便衣著，即使隨身行李也只是必需品，如衣物、藥品、筆記型電腦和錄音影設備，如錄音機（筆）、數位相機或 DV 等，這是較適當的方式。因為在異地生活，我們無法預期會有什麼狀況出現，簡單的行李帶來的好處是機動性高，行動自由度提高後，也會變得比較有彈性。在我第一次進行田野調查時，目的地是阿里山山美村（鄒族），行前與社區發展協會連絡，協會熱心為我找到住宿地點——天主教堂宿舍，怎料到達時才知道有教友寄宿，需另覓地點。那一次在住宿安排上著實花了一點時間，例如當天只好住在民宿，中間又轉折幾個地點，包括基督教教會、或暫宿協會活動中心（晚上中心不開放，舖張床墊、點個蚊香即可入睡，三十餘坪的空間成了我的臥房）。由於人生地不熟，很需要他人的協助，這時簡易的行李，會讓住宿遷移變得比較容易，也不致於造成協助者的困擾。例如在山美村，多數人的交通工具是機車，因此，我常搭著別人的便車在村裏移動，住宿地點的變更也是有人協

助，利用機車載著行李跑。此外，在日本野住宿地總不如在家方便和舒適，加上安全性問題的考量，行李的輕便就更顯重要了。

不要被既有的框架限制了

上一段提及的是不要讓外顯物品成了旅行時身體的重擔，就無形的思考層面而言，也是如此，那就是不要被既有的知識或論述框架限制了。在研究題目的選擇上，我常被問及的問題是，要選擇一個自己熟悉的題目或研究場域、對象，還是要選擇一個自己完全陌生的題材。前者的優點是自己容易找到研究的切入點和研究對象，研究的操作也較為容易，缺點是容易被自己既有的框架限制了，這個框架也許是自己的定見，來自以往的經驗或知識累積，無形中架構出來的。在此情況下，這樣的定見可能會被研究場域中觀察到的現象強化了，對研究結果可能產生偏頗的現象；也可能改變自己的定見，好像透過另一扇窗，看到不同於以往習慣看到的另一個窗外世界。

這跟旅行也有異曲同工之處，例如多數人旅行前會有充分的規劃外，必然蒐集相關資料或聽取有經驗者的建議，也會在行前閱讀資料，到了目的地，如果景點與先前閱讀中資料相似，則可以獲得「驗證」，驗證書中所言確實是真的。我有一次在尼泊爾之行中，同行的一位團友在到達某寺廟前竟拿著書，對照廟宇的形狀是否與書中相仿。這一幕確實給我很大的震撼，也讓我思考一些問題。一位朋友曾告訴我，為什麼旅行前要做那麼多功課（即便是跟團旅行）？因為她覺得一輩子大概只會去一次，又花那麼多錢，當然要「好好利用」；況且，在閱讀資料時，自己就「玩了」，因為閱讀時認知上或心靈上都覺得已經



「神遊」了。

這樣的說法也是有道理，只是我個人喜歡帶著空白的心靈走入田野，讓自己就像張白紙，田野的所見所聞可以任意的在上面揮灑、刻畫，那時候會有很大的滿足感，也不會被既有的框架限制了。因此，我喜歡選擇自己陌生的人、事、物作為探索的題材，去行前不做大量的閱讀，當然行前心備的知識，如住宿安排、大致地理位置的了解等，仍是不可缺少的。我自己兩次的田野調查都是在去大量閱讀原住民資料前，就進入場域執行研究。當然，選擇自己熟悉的研究題目確實有前述的優點，我也認同，只是研究者要對自己可能被自己的認知框限了這個情況，保持高度的覺知，而能適當的善用先備知識，發掘更豐富的題材，這才是比較重要的。

貳、田野（一）：剛剛帶著開放、探索、冒險的心

我在觀察別人，別人也在觀察我

由田野回到日常生活的環境後，知道我的田野調查經驗的朋友或課堂上學生最常問到的一個問題是，如何進入他們的生生活世界？在研究方法相關的教科書裏，總會告訴讀者要讓被研究者接納是質性研究的第一步，因為親和性的特質是質性研究心備的。在珍古德進行黑猩猩行為研究的經驗中，她也提到兩件最值得回憶的事，之一是母猩猩願意讓小猩猩以手碰觸她的鼻子；之二是她可以近距離的觀察黑猩猩，黑猩猩也不懼怕，那表示她完全被接納了（註3）。在許多田野調查的著作中，也可以看到每位研究者透過不同的方

式，取得被研究者的信任而順利的進入場域。這個過程唯有當事人自己親身經歷過才能體會，無法說出一套標準化的程序和方法，他人的經驗也僅於參考用。

我個人的經驗則是認為，展現自己的親和性也許與先入的人格特質有關，但也可以透過肢體語言（或被研究者的語言，例如在蘭嶼當地的住民，習慣在路上遇到他人就點頭打招呼，即便是不認識的人）、穿著（例如在原住民部落平時生活中我穿著輕便休閒服，因為多數人的穿著是如此，上班族喜好的正式穿著在部落裏就不那麼適合）、臉部表情（經常笑臉迎人），來改善先入的不足之處。「以貌取人」這句話也許我們不認同，但現實環境中卻是時常發生的事。在此它的意涵不是指以外表來表現自己社經地位的崇高，而是由外在取得被研究者的認同，也可以說讓自己在研究場域中，外表和言行不是突兀的，這是取得被研究者接納度的方法之一。

此外，原住民部落由於人口少（外移人口多），加上氏族組織，部落常由幾個氏族組成，同姓族人彼此間都有血緣關係，因此他們的人際網絡密實，人際互動與人際傳播較都市地區來的頻繁。訊息的傳播快速是由美村與蘭嶼共同的現象，尤以人際傳播為主。因此，我的到來很快的在這兩個部落裏傳開了，初次訪談時談話的禮貌——自我介紹，都省下來了，我才驚訝的想到，「原來，我在觀察別人，別人也在觀察我」。第一次遇到這種現象，對居住在大城市近二十年的我而言，著實有點訝異，但也帶來另一種的親切感，一下子間雙方的距離拉近了許多。



開放、探索、冒險的心

如同到異地旅遊一樣，要了解異文化的生活世界，不要只是急著捕捉景象，帶著開放、探索、冒險的心，去體會和感受他人的生活，凡事保持好奇心和好問的態度，來一趟深度閱讀之旅，才能有豐富的收穫。此外，有時融入異文化的生活，也是需要開放的態度。原住民部落除了蘭巒達悟族外，都有製造小米酒的文化，飲酒文化也是原住民的特色之一，如果可以融入他們的飲酒文化，在適當時機與當地族人共飲一杯，也會拉近與被研究者的距離，並取得認同。

參、田野（二）：聊天，故事遂浮現

訪談？還是聊天？

在質性研究中，被普遍應用於蒐集資料的技巧之一是深度訪談法，進行訪談時，研究者腦海中會有預設的訪談大綱，隨著對話的內容調整訪談中的提問方式或內容。深度訪談法實施初始，研究者和被研究者若未能達到自然、契合的狀況，容易出現受訪者不自在、擔心自己的表達是否不當、無法暢所欲言等情形。此外，另一個可能的現象是，受訪者會認為自己並非大人物，不值得被訪問。因此，我個人的經驗是，以聊天的方式，較容易與被研究者建立親切的關係，沒有距離感，就像是好朋友彼此間平日無所不聊一樣。此外，聊天較訪談來的非正式，因此，被研究者較不會誤以為只有大人物才值得接受訪問，擔心自己的社經地位不夠，說話內容不值得受重視。近兩年的質性研究訪談經驗裏，我常會碰到受訪者客氣的推辭說，自己不是重要的人而拒絕

受訪。

訪談與聊天的差異在於對話的形式、語氣、氣氛及雙方的態度。聊天常在非正式的場合中進行，對話的氣氛較為輕鬆，雙方的互動較為自在、親切，且容易獲得被研究者的信任，並取得合作。換句話說，透過聊天的方式蒐集資料，研究者與被研究者間較易有高度連結性，研究者在對話過程中，較能運用自如，不拘泥於訪談大綱的框架，不僅容易蒐集資料，研究者與被研究者也較容易在事後成為朋友關係，持續的保持互動，不僅有助於接續研究的實施，在人生的旅途上，也多了一位好朋友。

民間故事呈現真實的生活世界

故事，總能吸引多數人的目光、打動多數人之心。在行銷領域，為產品說個故事，是現今盛行的行銷策略之一，說故事能力也是目前企業界徵才的考量能力之一（註4）。進行田野調查時，透過聊天對話往往可以捕捉到民間故事，真實的呈現被研究者的生活世界。這在學術的殿堂上是較少為人注意的，直到人類學研究興起、俗民文化受重視，大家才開始關注故事的重要性。

猶記得在九十三年二月十六日中國圖書館學會理監事會議席間，兒童服務委員會主任委員，也是台東大學兒童文學研究所教授楊茂秀曾提到，台東菜市場裏有一位賣菜的婆婆，將她一生所有的積蓄全捐給公共圖書館。這樣的真實故事時時在我們周遭發生，卻少有人發掘。

故事所呈現人們的生活世界，我認為除了是學術研究不可忽視的一環外（因為人就處於生活世界中），往往也是藝術創作重要的來源。雲門舞團主要負責人林懷民先生曾說過，因為計程車



司機常常與不同的乘客聊天，所以他們最能了解人間冷暖，掌握最多民間真實故事。他自「常常搭車，也常與計程車司機聊天，由他們身上也常得到創作靈感（註 5）。我覺得進行田野調查，可以蒐集到很多的故事，為寫作和教學增添不少豐富的題材。

歸、賦歸後：感情的維繫與故事的呈現

感動與感謝

第一次進行田野調查的地點是山美村，由於當時沒有自備交通工具，山美村距離嘉義市區有一段距離，又逢阿里山公路崩塌，公車沒有行駛，因此二十一天的調查時間，沒有離開山美村。賦歸時搭友人的車子到達嘉義市火車站時，看到市區熱鬧的景象，竟有些恍惚感，搭火車回到了台北才覺得自「恢復正常。這種兩個完全不同環境的差異造成的不適應感，讓我覺得環境對人的影響真的很大，也讓我更堅信自「想進行的文化研究，的確是值得用心投入的方向。

此外，離開田野賦歸時，研究者是最人豐收者，總會帶著豐收的心靈和資料賦歸，當然還有更多的感動和感謝。其實，一項田野調查的完成是需要很多人協助的，如同牛頓所說的，「我們是站在巨人的肩膀上看世界」。因此，我總會調查研究結束後，寄上一張謝卡或被研究者需要或用的上的小禮物，表達自「的感謝之心。此外，我覺得最感動的是，在異地原本陌異的人願意「只給、不取」的付出幫忙，這樣的情感實在值得多花心思去維繫，畢竟人「還有比學術研究更重要的事。

多元的寫作方式

質性研究令人著迷的地方是它的彈性與靈活，研究者可以自由的應用資料蒐集的方法，可以同樣的素材，以不同的寫作方式呈現研究的結果，研究過程由開頭到結束，研究者可以掌握與控制的空間很大，研究者個人也扮演著重要的角色，如同「齣戲，研究者是導演也是演員。當然，有人會因此質疑研究的客觀性問題，我也相信每個人都有情感，不可能不對周遭的人事物或觀察到的現象存在個人主觀看法和感覺，如同心理學中提及的「反移情」作用。但是我們是可以儘量做到客觀的，只要研究者對「自我」可能在研究過程中產生的影響，保持高度自覺（awareness）即可。

在研究結果的書寫方式部分，質性研究鼓勵且接受多元的呈現方法，坊間我們可以看到不少文學作品，其實作者也應用質性研究法蒐集題材，例如報導文學作品（註 6）。研究者可以利用同一素材，變化出不同的作品，或視讀者的特質，或視作品的形式而定。例如同樣的研究結果，可以詩歌的方式呈現，或書寫成研究報告，或以報紙副刊的方式，讓多元的讀者獲悉研究結果。

對我而言，本文的撰寫就是自「嚐識在書寫方式上的突破。在「黑猩猩二十年朝夕相處」一片中，珍古德提到，當時人類學家李奇希望找到一位沒有受過學院派訓練的人進行黑猩猩研究。這個想法是，希望研究者在不受學院思維或研究方法訓練的束縛下進行觀察。這個事實讓我非常感動，也開始反思自「的研究和寫作過程，甚至是生活的方式，這也是本文的成因。



伍、結語：是田野也是旅行

兩次的田野調查經驗，對我而言，除了古研究資料蒐集方面豐收外，對我個人的改變其實很大，它影響了我對人生的態度、與他人的互動方式及對生命的體悟。珍古德研究黑猩猩行為過程中，很長的時間是一個人自在古岡貝觀察和記錄黑猩猩的一舉一動。她曾提到，暫時離開觀察記錄工作時，一個人古山上，可以擁抱完全的孤獨與自我。這讓我很感動，古自己的田野調查過程，也深刻的體會到這種「擁抱完全的孤獨與自我」的感覺。還記得九十三年三月一日世新大學通識中心曾邀請慈濟慈善事業基金會宗教處主任謝景貴先生蒞校演講，他的講題是「慈悲的腳印」，謝主任由個人的轉變，如何放棄月薪三千多萬台幣的工作，轉而投入擔任慈濟全職行政人員，說明自己心路歷程並呼籲聽眾多點善心、做點善事且珍惜資源外，他更點醒了聽眾，「其實，人最難的是面對自己」。如果每天可以花點時間「與自己相處」，聽聽自己心底的聲音，我們將會有不同的想法。我古田野的異地生活，由於是隻身前往，也沒有任何熟悉的親友，兩次的經驗確實讓我深刻體會珍古德和謝景貴的話。我只能說，能擁抱完全的自我，是一件很美好的事。

古進行田野調查的過程中，我可以自由的應用時間，常常今天覺得累了不想進行訪談，就騎著車來個蘭嶼環島之旅；古路邊被山、海的美景吸引了，就花點時間看看山、看看海、欣賞落日，所以，兩次的調查經驗我會認為既是古做研究也是古旅行，那是不是很有趣呢？因此，行文至此，我想以幾年的教學經驗，感受到研究古最關切且最受阻礙的問題，做為本文的結論，那就是，「做

研究有那麼困難嗎？」我想我的答案是，「哦，一點也不！而且還蠻有趣的。」只要你勇敢的去實踐它！

【附註】

- 註 1：原文資料來源如下：陳中琳著，〈帶著禪心去旅遊〉，《人生雜誌》，216 期(民 90 年)。(http://cbs.ntu.edu.tw/threadread.php/board=BudaMagazine&nums=713)。
- 註 2：作者為執行九十二年度國科會的專題研究計畫「原住民資訊行為之研究」，以田野調查為研究方法，選擇阿里山山美村鄒族和蘭嶼達悟族為研究對象，分別於九十二年八月、九十三年一月，在兩處進行為時日一天及九天的研究。
- 註 3：Jampel, Barbar 著；盧堅富譯；美國國家地理學會採訪，《黑猩猩二十年朝夕相處》(錄影帶)，(台北市：年代文化事業公司總經銷，民 73)。
- 註 4：數位時代編輯部，〈七種最搶手的 π 能力〉，《數位時代》，第 77 期(民 93 年 3 月 1 日)，頁 68-71。
- 註 5：相關報導請參考公共電視台於九十三年三月八日至十日晚間八點播出的「踮舞·踏歌·雲門三十」雲門選輯輯。
- 註 6：相關作品如：村上春樹著；賴明珠譯，《地下鐵事件》，(台北市：時報文化，民 87)。村上春樹著；賴明珠譯，《約束的事件：地下鐵事件 II》，(台北市：時報文化，民 91 年)。Carlos Castaneda 著；魯宓譯，《巫士唐望的教誨》，(台北市：張老師文化，民 87)。

