

法鼓文理學院生命教育  
碩士學位學程碩士論文

從權威中蛻變-生命轉化的敘事分析

A Metamorphosis from Authority-

A Narrative Analysis of Life Transformation

指導教授：楊 蓓 博士

研究生：黃夙慧 撰

中華民國 112 年 7 月



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：黃夙慧（下稱本人） 學號：M109207
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）111 學年度第 2 學期  
生命教育碩士學位學程（學系、碩士學位學程） 碩士 之  學位論文  
取得  博士  專業實務報告

論文題目：從權威中蛻變—生命轉化的敘事分析

指導教授：楊 蓓

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

### 一、對於學校之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向  學校校園內  校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

### 二、對於國家圖書館之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

### 三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

（一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

（二）該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非

營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

於本授權書簽署日，均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國\_\_年\_\_月\_\_日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名： 黃阿翠

民國： 112 年 1 月 31 日

授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程  
研究生學位論文口試委員會審定書

111 學年度第 2 學期

研究生：黃夙慧

題 目：(中文) 從權威中蛻變-生命轉化的敘事分析

(英文) A Metamorphosis from Authority-A Narrative Analysis  
of Life Transformation

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

丁豐輝

李瑞瑜

楊蕊

指導教授

楊蕊

學程主任

楊蕊

中華民國 112 年 07 月 07 日



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 摘要

於父母權威的教養之下成長，在掌控與失控之間，如何擺放自己的位置，探尋摸索，自我轉化的生命敘事分析。論文概以一、權威依附期：服從權威，尋找安全感。二、權威展演期：權威中主動掌控。三、生命破口期：面對失控的狀態，自我否定、逃離出走。四、權威轉化期；藉著跑步、學習佛法，調適身心並擴大視界。五、和解期：與父母及自己的和解，找出新的定位。生命在權威中蛻變，從自我的戰事中止息，學習與他人和諧同行。



**【關鍵字】：**生命敘事、權威、掌控、轉化



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## ABSTRACT

Growing up under the authoritarian parenting style, researcher transforms herself and finds her own place by exploring and analyzing her own life stories between control and loss of control. The life narrative is divided into five parts. First, the period of authority dependence: obey parents to seek security. Second, the period of authority demonstration: take the initiative to show authority. Third, the period of life breach: out-of-control state, self-denial and escape. Fourth, the period of transformation: adjust the body and mind and expand the horizon through jogging and practicing Buddhism. Fifth, the period of reconciliation: reconcile with parents and self, and find a new position. Thus, researcher transforms herself through the war of authority, stops struggling within herself and learns to be with others in harmony.



Keywords : self-narrative ,authority,control, transform



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 誌 謝

從權威中蛻變，學習放下掌控，自我消融，面對並接受失控的狀態，是論文完成後最大的收穫。對於自己有些清楚明白，也很慶幸能完成生命敘事的功課。甫從一開始不願意面對自己，不知如何下筆，到完成論文，有許多感動與收穫。首先要感謝指導老師楊蓓博士，彷彿有被老師治癒的感覺。許多自己都說不清的情緒，由老師一一提點，原來我就是這樣的人，其中有我的框架，我的逃離，還有深藏的害怕，都必須一一面對、處理。慶幸在一甲子的人生階段，能有如此的學習歷程，真是沒有白來一趟。此外，也要感謝丁興祥、辜琮瑜老師，諸多指導與修正，才能讓論文較為完善。

這三年的學習歷程，對我來說非常重要。在學校期間，盡情的學習、生活，老師們的教導讓我如沐春風，浸潤在學海無涯的學術殿堂中。此外，法鼓山上的環境，更讓人難以忘懷，我們是樹木比學生多；小動物比人多的心靈環保及自然環保的境教，猶如身在人間淨土的體驗。感謝「109 生命」的同學們，讓我有難忘又愉快的學生生活。還有「非假日不討論」小組同學，若非大夥認真討論，提供寶貴意見，論文無法如期完成。另有板橋分會的朋友們，對召委寫論文的體諒，常常要我趕快回去寫功課。

最後，要感謝父母，讓我鍛鍊無比堅強的意志力，為人生打下厚實的基礎。感恩在生命中所遇見的每一個人，每一件事，都是我成長的福德資糧，也成為美好的回憶。看著自己在禪悅書苑 CC6 的交誼廳，滿眼綠意中用功；出走到南京大學學生宿舍第 24 棟 258 室，在陌生的環境中，獨自面對。帶著文稿飛越千里，回到台灣後，政大的達賢圖書館、路易莎咖啡等，全都有我的身影。真是感謝自己，認真地看待生命的每一天，生命是如此地美好又有趣啊！



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

# 目 錄

摘 要 .....	i
ABSTRACT .....	ii
誌 謝 .....	iii
目 錄 .....	v
表 目 錄 .....	ix
圖 目 錄 .....	x i
第一章 緒論	
一、研究動機 .....	1
二、文獻探討 .....	3
三、研究目的 .....	5
四、研究方法 .....	5
五、論文架構 .....	6
第二章 權威下成長的故事 .....	7
第一節 家庭生命週期 .....	7
一、家系圖 .....	9
二、最早的記憶：爸爸是英雄 .....	10
第二節 爸爸的故事 .....	17
一、遺腹子.....	17
二、青年從軍 .....	18
三、成家立業 .....	19
四、唯一的親戚.....	21
五、浪漫的人生態度.....	22
第三節 媽媽的故事.....	24
一、不安的心.....	25

二、生病的小女孩.....	26
三、年輕的媽媽.....	27
四、總是不開心.....	27
第四節 重要的童年記憶：九歲獨生女的成長.....	29
一、第一位朋友.....	30
二、桃紅色荷葉裙小洋裝.....	31
三、我的恐懼.....	32
第五節 重要的青春期記憶.....	35
一、鋼鐵陣容四人組.....	35
二、讀書求生存.....	38
三、高中玉米隊好友.....	40
四、指南山下成長.....	43
第三章 權威與衝突.....	46
第一節 重要的成人記憶.....	46
一、第一次離家.....	46
二、成為「黃教官」.....	48
三、服從為天職.....	51
第二節 不想攜手偕老.....	53
一、相識與結婚準備.....	53
二、遲到的迎娶.....	55
三、第二次返家.....	56
四、不想再見.....	57
第三節 低谷體驗：西藏旅行.....	61
一、朝聖之旅.....	61
二、西寧就醫.....	64
三、回到台北.....	67

四、安寧病房 .....	69
五、在低谷中出走.....	71
第四節 斷手事件.....	78
一、母親聯盟.....	78
二、骨折過生活.....	80
第五節 掌控與失控之間.....	82
第四章 生命轉化的歷程.....	84
第一節 第一階段：權威依附期.....	84
一、父母權威管教.....	85
二、教官班培訓.....	86
第二節 第二階段：權威展演期.....	89
一、婚姻中抉擇.....	89
二、教官職涯.....	90
第三節 第三階段：高峰中的破口.....	93
一、投入義工行列.....	93
二、擔任召委體驗高峰經驗.....	94
三、副召往生帶來生命破口.....	94
第四節 第四階段：權威轉化期.....	96
一、跑步鍛鍊身心.....	96
二、不斷學習自我提昇.....	98
三、南京大學交換生.....	103
第四節 第五階段：權威和解期.....	114
一、與母親和解.....	114
二、與父親和解.....	117
三、與自己和解.....	127
第五章 結論.....	132

一、在權威的教養中鍛鍊意志.....	132
二、在權威與衝突中轉化成長.....	133
三、權威中的慈悲與平等心.....	134
參考文獻.....	137



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 表目錄

表 1 家庭生命週期表 .....	8
-------------------	---



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 圖目錄

圖 1 家系圖.....	9
圖 2 最早的記憶一.....	11
圖 3 最早的記憶二.....	12
圖 4 最早的記憶三.....	15
圖 5 重要的青春期記憶一.....	35
圖 6 重要的青春期記憶二.....	39
圖 7 成年早期的記憶.....	44
圖 8 成人的重要記憶.....	49



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第一章 緒論

再次踏進學術殿堂，係基於對學習的好樂，以及對生命教育的好奇。生命需要教育嗎？又於學術領域中如何教育生命？如此，生命可以活得更好嗎？抑或是找到生命的意義與價值。帶著諸多疑惑與叩問，來到生命教育學程深廣的智慧學海中。

入學時繳交八千字生命故事，開啟生命回顧的鑰匙，有些混亂，有些不復記憶，帶著探索的心情慢慢開始。藉著敘說故事，生命不再是歲月空過，生活中所經歷的每一件事似乎都變得有意義，擦身而過的人物漸漸變得鮮活，原來我是這樣活過來的，我想理解自己，洞察自己的生命故事，我想成為我自己。

### 一、研究動機

生命教育研究課程中，老師帶領大家探究生命教育核心理念與目標，在學習的過程透過交流與對話，對自己的生命教育有更多的覺察與省思。我是怎樣的一個人？我為什麼會成為現在的樣子？這些問題，開始在心中迴盪。

蘇哲拉底 (Socrates) 曾說：「未經檢驗過的人生，是不值得活的人生。」(The unexamined life is not worth living) 有幸在花甲之年，重做研究生，有了截然不同的體驗。如果讓我重做一次研究生(王汎森，2005)文中提到，學習是一種在老師的指導下「self-help」的模式，帶著熱忱主動學習。另一方面也要了解「how to learn」練習如何去學習，藉著以問題取向來建構屬於自己的知識樹，最終以創新人類的知識為目標。

生命故事是一份禮物，能講一個關於自己的好故事，非常重要。Dan P. McAdams 說：「如何講述過去的故事，決定了你的未來。」<sup>1</sup>在一甲子的歲月中

---

<sup>1</sup> Dan P. McAdams。我們賴以生存的故事(隋真譯)。機械工業出版社。(原著出版於 2019)

扮演許多不同的身分及角色，也有很多豐富的生命故事，有歡喜、有悲傷；有高峰，有低潮，層層積累，日月江河，過去的故事成就了現在的我。期待理出一些頭緒，找出脈絡來，弄清楚「我」這個人，從過去的我，成為現在的我，更能預見未來的我。我在生活中成長，在生命中轉化與超越。

教官是我從事二十四年的工作，人生六十餘載，逾耳順之年的歲月中占了三分之一強。本以為退休之後，即可以卸下教官的工作。但是，在生命敘事的爬梳過程，驚覺，教官不僅是我的職業，似乎也成為我的框架。我一直不喜歡這個身分，除了在校園以外，若有人喊我「教官」，總覺得刺耳，往往裝作沒聽到，意圖裝聾作啞一番。至於，為什麼不喜歡？在職涯的經歷中沒有多想，只是覺得一提到教官，旁人總會另眼相看。當朋友知道我的背景時，常常有二種反應，一種是說：「真的很像教官」，另一種則是：「一點也不像教官」，「像」與「不像」之間如何評斷？標準又何在？教官有著權威者的形象，然而，再度入學時我自願擔任康樂股長，二者之間落差很大，哪一個才是真正的我？

二〇〇八年退休之後學佛，成為法鼓山的義工，是我的第二春。在義工生涯中，經歷許多學習與考驗，二〇一四年起擔任鼓山體系中護法總會海山區「召集委員」<sup>2</sup>(簡稱「召委」)，二任五年之久。召委係由地區義工推選，主要負責地區法務的推動，基本上受到信眾相當程度的尊重。教官與召委同樣具有權威者的形象，在生命歷程中，不同的人生階段，我如何面對與因應？其中又產生何種影響？期待在論文中整理爬梳，理出頭緒。

從軍人子弟到成為教官，教官退休之後學佛，學佛之後擔任義工與召委，一路走來，如何蛻變？如何成長？有許多想當然耳的問題要釐清。從前的我、現在的我與未來的我之間互相探索對話，有很多故事要說。

---

<sup>2</sup>參考分會組織-各級悅眾執掌(2022.10 制定) 召集委員主要職責：依護法總會整體運作策略目標，規劃分會發展之目標，凝聚分會內部共識等。

## 二、文獻探討

進入質性研究的派典，關於敘說研究，Clandinin 及 Connelly(2003)<sup>3</sup>談到敘說研究的歷史，由杜威的經驗說起始，經驗同時是個人的，也是社會的，有其連續性。其中個人的實務知識，就建立在敘說的基礎上，敘說探究既是研究的現象，也是研究的方法。其後，經過人類學家、組織研究學者，及精神治療實務研究等努力，敘說研究成為一種瞭解經驗的方式，研究者在環境中，與社會互動聯結，進行回想與重述的過程。總的來說，敘說研究是人們活過的以及說過的故事，是個人的經驗，也是所處時代中社會整體的記憶。

McAdams(2019)提出：生命故事就是我們的身份認同，也即是所謂個人神話。在生命故事演變的同時，我們的身份認同也在不同的生命階段隨之變化。換言之，如果我們清楚自己的身份認同，可以為人生提供充分的意義感、目的感與存在價值。因此，要解答「我是誰」人生的大哉問，就要從生命故事下手。學者認為敘說自己的生命故事，為自己找到身份認同，形塑個人神話，是人生一份美好的禮物。

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

至於，近年來台灣學術界關於自我敘說的發展趨勢，葉安華、李佩怡、陳秉(2017)研究指出<sup>4</sup>：自一九九四年出現第一篇自我敘說學位論文之後，二十年來共累積近一千篇論文。特別是近十年來蓬勃發展，漸受學界重視，研究領域多以教育、心理、社工為主，或是體育運動科系專業範疇。本校新設的生命教育學程，近年來亦有多篇學位論文採用自我敘說方式。可見，在人文、社會等相關學程，質性研究中自我敘說研究法，受到青睞。但研究提出：自我敘說研究的定義目前尚難以清楚界定，呈現定義上不夠明確的問題。以及研究取向的方法論表現多元化，建議研究者清楚說明方法路徑並多方對話。以上都是後進研究者在方法論上應審慎之處。

<sup>3</sup> Clandinin 及 Connelly(2003)。敘說研究：質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯)。心理。

<sup>4</sup> 葉安華、李佩怡、陳秉(2017)。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面向：1994-2014年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，5(1)，65-91。

關於學位論文方面，羅曉瑩(2017)<sup>5</sup>從同理心到菩提心，以自我敘說為視域之碩士論文，研究理論架構完整，藉由社工背景，敘說自己以及個案的故事，為個人生命找尋答案。比較特別的是在書寫的形式上，除了故事內容以外，又輔以方框格式作後設認知的浮現，呈現當下的心情或靈感，增加多元對話的空間，此為作者別具心裁的書寫方式，獨具一格，對研究者有許多啟發。

邱詩云(2021)<sup>6</sup>從台灣客家女性的角度出發，探討家族生命史，進行生命圖像式的反身敘說。此篇博士論文在家庭與社會歷史共同演變的視角下，不僅以生命敘事的研究方法，更嘗試以另一種多面向的觀看，換位思考模式來進行研究論述。文中有許多畫作，深具特色，透過圖像詮釋、分析，不論在整體一類別、內容一形式上都產生視框位移的互動，故事與圖像相互交流與移動，展現客家女性既廣且深的豐富生命圖像。本文在理論上有深入的探討與剖析，讀來受益良多。

除此之外，與權威相關議題之學位論文，高立航(2013)<sup>7</sup>以五歲幼兒為樣本，探討同儕權威概念與命令類型對於五歲幼兒權威判斷之影響，為訪談法的量化分析研究。陳玉娟(2017)<sup>8</sup>與權威對話之自我探索，探索生命中的權威課題為主軸，學習面對新的自在人生。馮元(2021)<sup>9</sup>一位諮商學習者因應權威者的知覺內涵之自我敘說研究，以諮商工作者自我敘說的方式，論述權威在自身對話的歷程。綜合上述，權威相關議題，已受到學者的重視與討論。研究者期待以更多元的論述，不同的視域，持續深入探討，產生正面影響力。

---

<sup>5</sup> 羅曉瑩(2017)。從同理心邁向菩提心之自我敘說 --以《菩提道次第廣論》為敘說視框之研究(碩士論文，南華大學)。台灣碩博士論文加值系統。

<sup>6</sup> 邱詩云(2021)。一位台灣客家女性的生命處境與流變：一種生命圖像式的反身敘說(博士論文，輔仁大學)。台灣碩博士論文加值系統。

<sup>7</sup> 高立航(2013)。同儕權威概念與命令類型對於五歲幼兒權威判斷之影響(碩士論文，臺灣師範大學)。台灣碩博士論文加值系統。

<sup>8</sup> 陳玉娟(2017)。與權威對話之自我探索(碩士論文，台東大學)。台灣碩博士論文加值系統。

<sup>9</sup> 馮元(2021)。一位諮商學習者因應權威者的知覺內涵之自我敘說研究(碩士論文，南華大學)。台灣碩博士論文加值系統。

### 三、研究目的

McAdam 認為生命故事就是人們的身分認同(identity)。我一直在尋找我的人生方向，建構身分認同，期待有條理地理解自己，讓生命故事成為人格特質重要的一部分，創造身分認同的完整圖像。

惠特曼(Walt Whitman)說：「我自相矛盾嗎？好吧，我就是自相矛盾。」<sup>10</sup>才華洋溢的詩人歌頌自我，讚歎自己包羅萬象，擁有無限可能，但有時自相矛盾。自相矛盾的我們，要找出生命故事的主要角色，有些困難。期待融合自我所扮演的不同角色，找到真實的自己，活出生命的本來面目。

本文研究目的：

- 一、面對權威的生長環境，探討對個人的影響，看見過去的我。
- 二、釐清我不是權威者的心路歷程，面對教官生涯對自己的影響，解釋衝突與矛盾，找出生命的脈絡。
- 三、學佛之後，重新審視新的權威型態，期待更好的自己，規畫未來藍圖。

### 四、研究方法

本研究以質性研究，以自己為研究對象，既是敘說主體，也是研究客體。丁興祥(2012)指出：自我敘說(self-narrative)即一種另類心理學，在「自述」與「反思」的過程中，解構或超越原有的觀點及框架;也是生命教育與轉化的重要媒介。翁開誠(2005)簡單的以說故事來形容，透過面對自我，以「我、我說、我感、我是、故我在」用說故事的方式來了解生命實踐，即是「通過故事來成人之美」感知個人生命的完美展現。本文將以自我敘說為研究方法，述說自己的故事，在文

---

<sup>10</sup> 華特·惠特曼 Walt Whitman (1819-1892)美國最偉大的作家之一，也是第一位「民主詩人」。生於勞工階級家庭，曾任排版工、記者、教師，並遊歷美國各地，內戰時期自願到前線擔任醫療人員。1855年自費出版《草葉集》，畢生不斷增訂、改版，這本詩集對往後的美國文學有著根本的影響。惠特曼詩作的特色在於，他拋棄押韻、格律等傳統形式，並融合了理想主義與現實主義，創造出帶有散文形式的自由詩(free verse)。

本中與自己，與他人對話交流，更與時空、社會環境交流反思，循環反覆，詮釋探索。

這樣的歷程可從記憶中的「經驗我」(生命經驗)，再現成「文本我」(自述文本)，透過詮釋及反思而成「詮釋我」(理解)，又經由「意義」的重建或視框的轉移回到自身的生命經驗中重新體驗與實踐。

在個人關鍵事件中，參考 McAdam 八個關鍵事件的說法，分別是；一、高峰體驗。二、低谷體驗。三、轉折點。四、最早的記憶。五、重要的童年記憶。六、重要的青春期記憶。七、重要的成年記憶。八、其他重要記憶。輔以生命中重要他人的部分，完整呈現生命腳本。

## 五、論文架構

本研究論文架構，包含第一章以緒論、想要探討的問題意識、相關文獻探討閱讀、研究目的、以質性研究中自我敘事為研究方法、論文架構等為主。

第二章權威下成長的故事，探討爸爸、媽媽以及自己的成長故事。描繪最早的記憶、重要的童年記憶，以及重要的青春期記憶等故事。

第三章權威與衝突，論述在重要成人記憶中，幾次離家、返家的經驗。對於在家庭、婚姻，以及職場中，面對權威的衝突事件，以及在高峰經驗中落入低谷的西藏旅行，重新解構。。

第四章生命轉化的歷程，概分為一、權威依附期：服從權威領導，努力求生存。二、權威展演期：權威中主動掌控。三、生命破口期；因遭逢生命中重大事件，帶來省思與出走。四、權威轉化期：藉著跑步、學習及出走，調適身心並擴大視界。五、和解期：與父母及自己的和解，找出新的定位。

第五章結論，在分析論述中再建構，完成生命故事的身分認同，得到研究成果，提供啟發性參考。另一方面，研究侷限，力有未逮，期許繼續努力。

## 第二章 權威下成長的故事

阿德勒說：「故事即人生」<sup>11</sup>，記憶中含有豐富的訊息。通常我們只記得最快樂、或是最痛苦的事，就這樣累積我們的記憶，慢慢形成印記。可是，記憶有時不一定真切，「家庭關係與心靈環保」課程中老師鼓勵我們慢慢地接近那些印記，讓它解封，窺探究竟。在其中找出和自己的關係，需要細膩的整理家庭記憶；更要在歷史的脈絡中來看待家庭的問題。有時，家庭的問題，即是社會的問題，也是大時代的問題。在家庭關係中有了自我和他者不同的角度；也呈現微觀和廣角二種不同的視野，有著多元的面向。

### 第一節 家庭生命週期

家庭生命週期(Family Life Cycle)<sup>12</sup>的理論，發展於二次世界大戰之後。因為工業革命，帶來生產工具改變，大量機械化，勞動人口減少，人口朝向都市集中等發展因素影響，家庭結構也隨之改變。學者發現，家庭生命週期依正常家庭模式建構，而何謂「正常家庭」？又是各界討論的問題。書籍中記載，當時許多人提出「正常家庭」的證明要求，讓學者重新思考家庭的結構問題。在學習得過程中，聽了許多同學們分享的家庭故事，心想：我們何嘗有資格評論誰是正常家庭？抑或是不正常家庭呢？說穿了，大家都是千瘡百孔的長大，早已無法辨識哪家才是正字標記了。只能認真分辨標記的歷程，這正是我們要努力的方向。

窺探生命週期的討論<sup>13</sup>，發現一個很有趣的歷程，那就是關於長女離家經驗。

---

<sup>11</sup>曾瑞真(2016)。傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療。台北：張老師。P.79。

<sup>12</sup>家庭生命週期(Family Life Cycle)最早由鄉村社會學家(Sorokin, Zimmermann and Galpin, 1931)所提出，描述家庭的結構、組成，及行為的改變，其概念源自發展學理論(Developmental Theory)。參見Goode, 威. 古. W. J. (1988)。家庭社會學(魏章玲譯)。臺北市：桂冠圖書。P13。

<sup>13</sup> 家庭生命週期 Glick l(1947)提出：初婚、第一個子女出生、第一個子女結婚、最後一個子女結

我是外省第二代，父親很小時就參加青年軍，隨國共戰後來台，經人介紹與本地女子結婚，媽媽當年 19 歲，淡水人。婚後育有三女，我們就是五口之家。個人家庭生命週期如下表：

表 1：家庭生命週期表

時間(西元年)	家庭事件	說明
1960	結婚	父 32 歲、母 19 歲
1961	長女出生	
1970	次女出生	長女 9 歲
1973	三女出生	長女 12 歲
1982	長女第一次離家	長女 21 歲
1984	長女第一次返家	
1986	長女第二次離家	
1987	長女第二次返家	
2020	長女第三次離家	

母親在生育第一胎之後，即無法懷孕，看了很久的醫生，終於在相隔九年之後，才懷上第二胎。所以家中三個姊妹之間，年齡差距很大，老大和老二之間，差了一輪，整整十二歲，成長背景非常特殊；另就生命週期而言，自青春期之後，長女不斷地離家又返家，離家的因素何在？返家的推力又是什麼？於往返之間生命意義何在？這些生命的故事，期待透過敘說，抽絲剝繭，釐清脈絡，活得清楚、

婚、夫妻之一死亡、另一位死亡等六個時期的說法。Duvall(1957)提出八個階段、三個時期的說法，分為新婚夫妻、孩子出生、孩子學齡前、孩子小學階段、孩子中學階段、孩子成年離家、進入空巢期、老年時期等八個階段；分別代表家庭的建立期、擴張期、收縮期等三時期。Threas and Widmer(2000)婦女全職工作的研究分為四期：婚後沒有小孩、學齡前小孩、最小小孩上學、小孩離家等。學者們的研究，大多以結婚、生育、照顧小孩為家庭生命週期研究的要點。

明白。

## 一、家系圖

由家系圖的繪製，亦可以看出家庭的問題所在。因為家中人口簡單，以原生家庭為主，繪製了簡單的三代家系圖。如下：

黃O慧家系圖

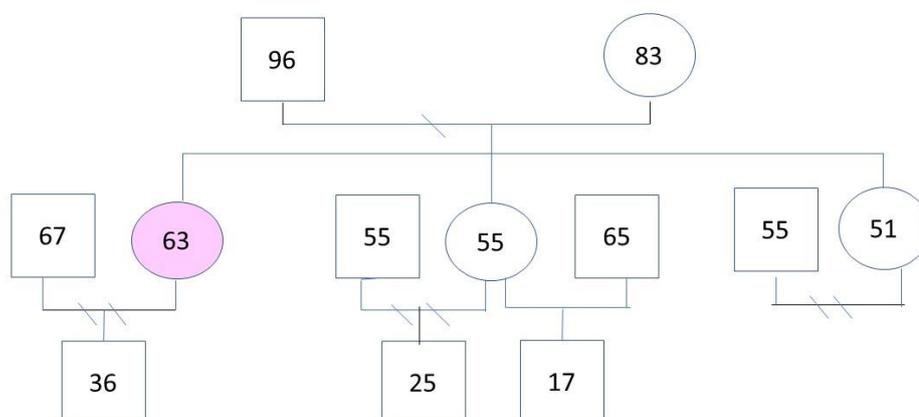


圖 1：家系圖

高齡九十六的老爸，已於多年前落葉歸根，返回大陸老家定居，和母親處於分居的狀態。母親在婚姻中有許多怨懟，總是抱怨父親不負責任、離家遠走、罔顧家庭經濟等，係貧賤夫妻百事哀。姊妹三人狀況都無法持久，長女結婚一年後分居，十五年之後離婚。次女第一段婚姻維持六年，五年之後再婚。三女結婚三年之後離婚。不能全然不負責任的說，兒女的婚姻受父母的影響，但是母親在我們的婚姻上，應該扮演了很重要的角色。是我們無法適應婚姻生活？婚姻或是人格上的偏執？或是冥冥中完成母親一輩子不願意做的事？需要細細地理出頭緒。

Satir 曾用「裝滿著蚯蚓的鐵罐」<sup>14</sup>來形容家人之間關係，生活在同一個屋簷下，可是卻又各想各的。彼此之間糾纏不清，可是卻總有解套的方法。透過故事來面對差異、調適及學習，是一種很好的方式。人類學家 Bateson 曾說：「人類啊！以隱喻思考，透過故事學習。」<sup>15</sup>長女離家的故事，好戲開鑼。

去流浪，一直是我的夢想。只期待自己快點長大，可以去很遠的地方，可以做自己想做的事；抑或是甚麼都不做。「流浪」成為夢想的統稱，出走可以展現行動力，可是，在碰到困難的時候，每每又逃回家裡，出走又回家，逃走又歸返，成為我的行為模式。家是枷鎖，是避風港，或是滋養我的能量場，我想要釐清。

## 二、最早的記憶：爸爸是英雄

爸爸是陝西城固人，隨著青年軍來台，係職業軍人，當了一輩子的士官長。爸爸的個子很瘦小，並非傳統西北漢子模樣，還有著一對丹鳳眼，細長的瓜子臉，臉上有些雀斑，據說是小時候長天花留下來的；從小我的臉上也有雀斑，算是遺傳。後來才知道老家城固有位出名的人物，西漢張騫是城固人，被封為博望侯，當地設有張騫博物館，頗具規模。爸爸這一系隨軍隊來台，沒有太多親戚，只有一位親姐姐，也隨著軍職的丈夫逃難，我們稱為「姑姑、姑大」往來非常密切。

媽媽是淡水人，和爸爸相差十三歲。外婆家在淡水興化店，洲子灣海水域場附近，以務農為主，農閒時才會去海邊撿貝類、海草等貼家用。有別於爸爸家，媽媽有兄弟姊妹七人，比較熱鬧。我很喜歡去外婆家，外婆人很好，每次見到我，就會給我雞腿吃，我會直接拿在手上大口啃咬，羨煞所有的人。當年要搭火車去淡水，舊式的藍皮火車沒有空調，打開窗戶就可以將頭、手伸出窗外，火車的速

---

<sup>14</sup> 吳就君(譯)(2017 二版 30 刷)。家庭如何塑造人(原作者：Virginia Satir)。張老師。

<sup>15</sup> 蔡敏玲、余曉雯譯(2003)。敘說研究：質性研究的經驗與故事(原作者：Clandinin 及 Connelly)。心理。

度不快不慢，有陣陣涼風吹來，看著景物一路退後，非常有趣。直到現在，搭上火車仍有回外婆家的溫馨感受，是童年記憶中，為數不多的溫暖回憶。

從小父母的管教非常嚴格，媽媽勤儉持家，一路囉嗦嘮叨。爸爸表情嚴肅，說話較少，但是下班時偶爾會帶些新奇的玩意回來，是我心目中的英雄。一直以來，我就是個好奇寶寶，很愛問問題，也愛新奇的事物。有一次，甫於電視上看到的東西，爸爸就買回來了，真是覺得非常了不起，爸爸太偉大了！

這個記憶是在學齡前，一個颱風的夜晚，家裡淹水了，爸爸揹著我到附近的樓房避難。天氣很黑，下著雨，地面上還淹水，小小年紀的我匍匐在爸爸的背上，心理面沒有害怕的感覺，只有風雨的聲音，爸爸很努力地在黑暗中前進。我們大概去了一個閣樓的地方，我在那兒度過颱風夜。



圖 2：最早的記憶一

爸爸揹著我的印象，一直留在我的兒時記憶中。爸爸是家中的權威者，爸爸揹著我讓很有安全感，幼小的我對權威者產生很強的依附情感。有父母的保護，遇到危險時，小女孩一點也不害怕。

除了颱風夜避難以外，還有每次出門，回家時我就會喊累，吵著要坐三輪車，勤儉持家的媽媽總是拒絕，要我自己走路。此時，小朋友的心機就假裝愛睏，爸

爸就會揹著我回家，心靈中有小小勝利的喜悅。我不喜歡小氣的媽媽，我比較喜歡形象鮮明的爸爸。

媽媽的勤儉也影響了我的金錢觀，一直無法理解她寧可委屈自己也捨不得花錢，為什麼要如此辛苦呢？善待自己不是很好嗎？偶爾滿足自己的需求，讓大家都開心一下，是很不錯的事啊！長大後理解，錢能解決的都是小事，我們要重視的是錢不能解決的事，例如：健康、快樂，以及幸福等，都與金錢的數字無法等量齊觀的。我不要和媽媽一樣，早早地在我的心靈中萌芽、滋長。

### 處理霸凌

小學第一個學校是台北市的中山國小，在上小一或小二時，有位小男生總是欺負我，回家跟爸爸說了。有一天放學時，爸爸就在學校長長的圍牆邊，等待那個小朋友出現，告訴他不要欺負我，解除霸凌的危機。在最早的記憶圖畫中，畫的是中山國小長長的灰色圍牆，至今仍記憶猶新。

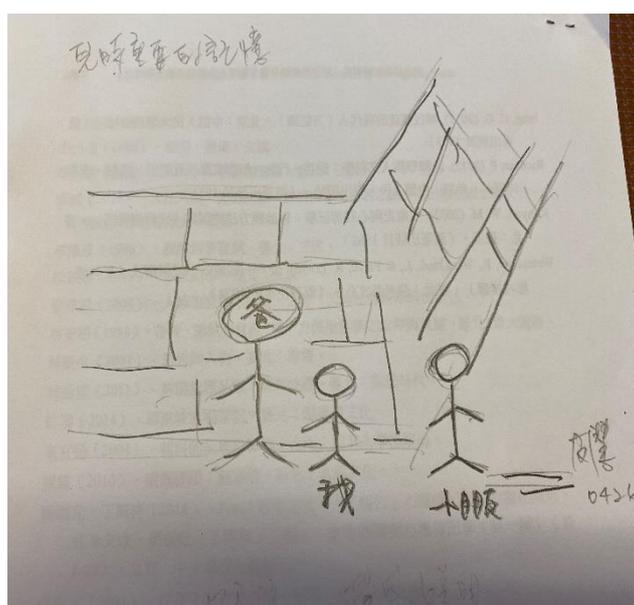


圖 3：最早的記憶二

小的時候不挑食，廣達香肉鬆配白飯，可以吃上一大碗，所以長得很胖，應該是小朋友眼中好欺負的對象。再加上小時候身體很不好，患有家族性遺傳的氣喘<sup>16</sup>，常常請假，無法上課。

每次犯氣喘的時候，就會覺得胸口很緊、很悶，有吸不到空氣的感覺，也會發出「呼、呼」的呼吸聲響，很不舒服。晚上更沒有辦法睡覺，幾乎無法平躺，媽媽會用捲起來的棉被讓我靠著，以半躺、半坐的姿勢，才能好好地呼吸。其實，媽媽因為我的身體不好，非常擔心。

在兒時記憶中有一段住院的畫面，應該是住在三軍總醫院的兒童病房，醫生說我的肺有些問題，要我睡覺時，雙手上舉，可以增加肺活量。當時，住在靠牆的一張病床上，走道在中間，兩側是病床。爸爸有一位熟識的護士阿姨，會特別來照顧我，也會跟爸媽叮嚀一些注意事項。不太記得住了多久，出院時經過一個花園小圓環，種了一些花草，還有白色的小圍籬。生病時，在學校請了長假，去學校上學有些陌生感。爸媽會特別到學校幫我請假，跟老師說：我身體不好，無法上體育課。小時候，覺得這是我的特權，可以與別人不同。

無法上體育課的情況，大約一直持續到國中，國中階段身體長高，也變得強壯許多，氣喘未再犯病。

## 打架的事件

我出生在台北市士林芝山岩附近的三合院中，後來搬到圓山林森南路的日式房屋。我對芝山岩已經完全沒有印象，倒是記得圓山附近的事，我們家環境應該

---

<sup>16</sup> 參見國軍高雄總醫院(2022年5月30日)。氣喘與遺傳。氣喘病是一種與遺傳及環境因子有關的疾病。

<https://802.mnd.gov.tw/ListP0400102.ShowItemListState.do?QueryRecord.CreateDate=2013-03-28%2009:22:06&QueryRecord.ShowAdmin=false&WebId=>

還算不錯，我和爸爸媽媽住在日式房屋中，住家附近另有一間房子出租。

媽媽說剛結婚時在芝山岩附近租房子，和房東一家子共同住在三合院中。房東的兒子是做齒模的，有一次工作時不小心引起火災，不幸在屋內往生。出事之後，大家都覺得怪怪的，就另找房子搬家了。

搬到圓山後，當時那兒有美國駐軍，稱為「美軍顧問團」<sup>17</sup> (Military Assistance Advisory Group, 簡稱M A A G)，常常見到外國人出入。對小朋友來說，遇見長相不同，膚色都不同的外國人，是很有趣的。我想在外國人眼中：台灣的小朋友應該還算可愛吧！我們會對著外國人說：「哈囉！哈囉！」非常有趣。

這是我第一個家的印象，大約在林森北路上，附近有許多巷弄，對小朋友來說是最好的遊樂場，只留下「奔跑」的記憶。奔跑對幼小、病弱的我來說，是不太容易的，也是開心的。我的遊樂場也延伸到附近有一間小小的土地公廟，那兒有假山和水池，小朋友都喜歡在哪兒玩耍、嬉戲。寺廟附近偶有歌仔戲演出，廟會時有非常熱鬧的場景，戲台前面，看戲的、賣東西的小攤販，人來人往，那是我生長的地方，充滿了人的氣息。小朋友們會跑到戲台後面去偷看演員們，不管他們畫著大濃妝，或是在吃飯，都帶領我們從現實生活走入另外一個世界，是幻境，是烏托邦的世界。某次，見到一位演員懷抱著襁褓中的寶寶，給我很大的衝擊，是她的寶寶嗎？寶寶會表演嗎？媽媽上台時寶寶怎麼辦？我有很多的疑問。

我家是紅色大門，進門後有一個水泥地的小院子，這是前院，旁邊是廚房。小院子再走上三個台階後，就是日式的地板房，第一間是客廳，對於客廳的印象模糊，只記得光線並不明亮。再走進去是臥室，臥室的左側有雙人床，床上有掛蚊帳。臥室的中間有些空間，我常常趴在地板上，往地板縫裡瞧，會看到掉下去的銅板等物品。地板下面是泥土地面，有時候會傳來死老鼠的臭味，當年很流行

---

<sup>17</sup> 中時新聞網(2022年5月7日)。播遷來台，之後韓戰爆發，美國以第七艦隊協防台灣，並於民國四十年（派遣M A A G進駐台灣，直到民國六十七年中美斷交，隔年三月顧問團任務終止撤離為止，歷時廿七年十個月，全台各地都留下美軍的足跡。

<https://www.chinatimes.com/newspapers/20110502000390-260102?chdtv>

毒死老鼠，各家會發老鼠藥。臥室的後面也有一個小院子，算是後院，有樓梯可以走下去。前院是明亮的感覺，後院則是陰暗的，還緊連著隔壁鄰居，彼此說話的聲音，隱約可以聽見。

事件發生在我家出租的房子附近，不記得是幾歲的時候，只有一個印象深刻的畫面。有家孩子惹毛我了，我非常的生氣，就跑到他家門口，叫他出來，把他打了一頓。這件事向媽媽求證過，真有其事，後來他的媽媽跑來告狀，媽媽把我教訓了一番，算是賠罪。至於打人的經過，已經完全沒有印象，對於一個小孩，站在別人家門口，要對方出來，想要狠狠地打人的心情，倒是記得明白。

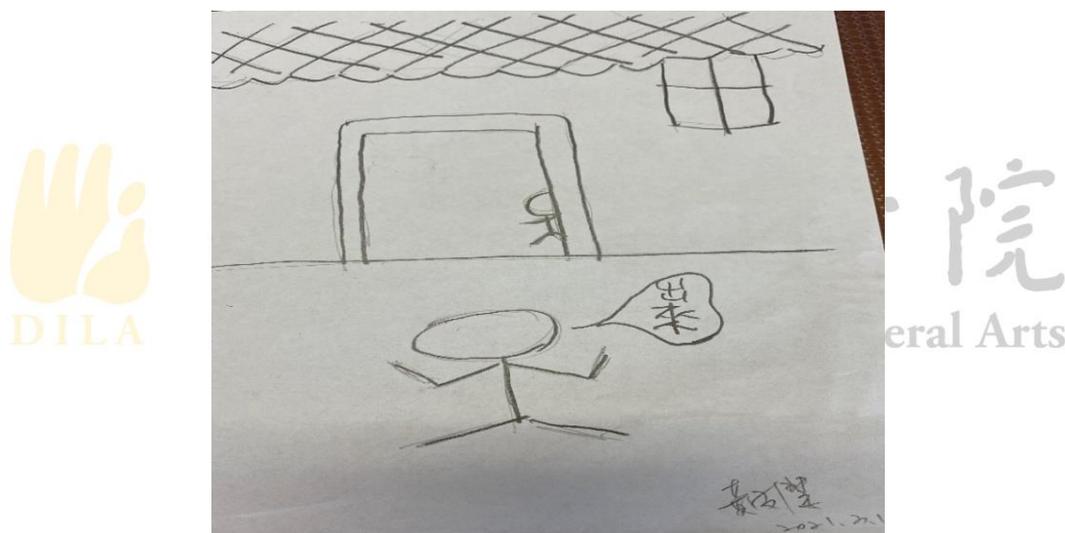


圖 4：最早的記憶三

從小沒有練過功夫，不能說有打架的本事，只能說具有不怕衝突，仗義的態度吧！記得高中階段，搭公車上學，上學期間公車總是擠沙丁魚一般，大家老是擠在前面不往後走，讓人上不了車。有一回我就在車下對著車上的人，大聲說：「請往後走」，那時我穿著高中制服，好不霸氣。高三也當過風紀股長，負責登記愛講話同學姓名。面對衝突的勇氣，在心靈中成長，也許這些都成為日後「黃教官」

的底氣，或許也是對權威的迷思。

最早的童年記憶，在父母嚴格的管教下，塑造對權威者的依信心態。父親的權威形象鮮明，扮演著一家之主的英雄角色，可以為我遮風避雨；也可以為我處理霸凌的問題，是我心目中的「男神」。在如是的家庭情境中，似乎我也昇起模仿的心境，鼓起勇氣，不怕衝突，勇於挑戰。與鄰居小孩打架的圖中有著明顯的大與小、強與弱的對比趨勢，當時我是權威者，我也想要成為英雄。

想要與父親一樣，扮演權威者的角色，有力量可以解決衝突，讓問題迎刃而解，這是童年時期對權威的印象與刻劃。



## 第二節 爸爸的故事

爸爸很長壽，生於一九二八年，如今九十六歲了，除了眼睛不好，只有模糊的視線，還有牙口不好，只能吃軟爛的食物，但是神智清楚，身體還算硬朗。一生中歷經國共內戰、輾轉來台、成家、返鄉探親、大陸定居；再經疫情，續再返台等人生歷程。兩岸間來來回回，時空穿梭，輾轉流離，可說是百年來歷史的見證。一直在想，老爸為何可以如此長壽？他的人生意義何在？從爸爸的身上學到了甚麼？我又要如何養老？這許多問題都是我想要在父親生命故事中學習。

### 一、遺腹子

得知父親是遺腹子一事，讓我有些明白，原來他在沒有父愛的環境下長大，更沒有學習的對象。對父親有些同情，有些善解。

爸爸是陝西城固人，係位於陝南的一座小縣城，目前屬於漢中市。城固縣位於漢中盆地中心地帶，北有秦嶺，南依巴山，地勢險要。城故里史悠久，迄今有二千三百餘年歷史，漢高祖蓄糧練兵曾以此為重點，記有「漢中郡有成固縣」<sup>18</sup>南朝劉宋改為「城固」之稱。官網上介紹：

城固地勢北高南低，屬亞熱帶濕潤季風氣候，溫暖濕潤，四季分明，年平均氣溫 14.3 度 C，年就雨量 843.9 毫米，素有「西北小江南」之美譽。長江最大支流—漢江橫貫東西。……，我縣資源豐富，氣候宜人，物產富庶。

<sup>18</sup> 漢中市城固縣官網(2022 年 2 日 19 日)

[http://www.hanzhong.gov.cn/hzszf/mlhz/csgk/xzqh/201409/t20140926\\_5472.shtml](http://www.hanzhong.gov.cn/hzszf/mlhz/csgk/xzqh/201409/t20140926_5472.shtml)

或因地靈人傑之故，城固出了一位有名的歷史人物張騫。張騫是西漢著名的外交家，更是偉大的探險家，張騫出西域之後，被封為博望侯，縣內立有張騫的雕像及張騫博物館。二〇一七年探親之時，爸爸領著我們參觀，對於有一位這樣的先祖，頗有幾分自豪。張騫在當年出走西域，有著過人的膽識與冒險精神，城固人是否群起仿效，愛出走成為探險家？但出走的故事，在爸爸的身上流淌，值得細細探究。

爸爸是獨子，上有三位姐姐，祖父是位讀書人，曾中過舉人，家境富裕，在地方上小有影響力。祖母是裹著小腳的傳統婦女，爸爸對祖母纏足的印象特別深刻，纏足的婦女日後成為家庭的支柱。據爸爸描述，某個夏日的午後，祖父回家後身體不適，不久即驟然過世，研判應是中暑後不治。當時祖母身懷六甲，幾個月後父親才出生，父親從未見過祖父的模樣，只知道他叫「黃健三」，還有聽人轉述家中男主人過世的情景。

家中唯一的男丁，又是遺腹子，被祖母寵著養大，家裡好吃的總是留給這位小少爺，姐姐們只有眼睜睜地看著的份，三位姐姐也總是讓著、護著，沒有太多的怨言。從小集寵愛於一身，蠻橫跋扈，不在話下。爸爸提起：直到有一次闖禍了，見到祖母掉淚，才學到教訓。爸爸與幾位村裏的小男孩，跑到田裡玩耍，將別人家剛插的秧苗給破壞了，主人跑到家裡來興師問罪，祖母裹著小腳忙進忙出，賠了錢：也賠了許多不是，才將事件平息。事後，祖母含著淚教訓不乖的獨子，一邊哭、一邊打罵，這才讓玩心很重的小男孩，感受到親情的力量，寡母持家不容易，方才慢慢地放下玩心，乖乖地在私塾跟著老師讀書。

## 二、青年從軍

時代的洪流，影響著每一個人。三〇年代初期，日本入侵中國，國土微脆，

生靈塗炭。許多年青人響應「一寸山河一寸血，十萬青年十萬軍」的口號，投身軍旅。遠在陝西的小伙子，受到老師的鼓勵，決定投身軍旅，報效國家。父親輕描淡寫的提及獨子離家的因緣，這其中，如何說服祖母？少爺又如何能適應軍旅生活？父親對於離家沒有太多的敘述，只有提及：祖母同意他從軍的。

時下，受到戰亂的影響，愈來愈多的軍人來到陝西，父親的三姐也隨著年輕的軍官離開家鄉，也許，受到這些因素影響，祖母覺得從軍是讓獨子保命的機會。日後再見，就是兩岸開放之後，父親返鄉探親時為祖母修墳，聊以為盡孝。

父親身材瘦小，並不如想像中西北人的豪邁、高大，投身軍旅，備極辛苦。關於從軍的故事，父親說道：在軍中總是吃不飽，穿著草鞋，受訓時非常辛苦。天寒地凍時，手上常常會凍出小傷口，鮮血從中流出，馬上就結成小的血珠子，他們會毫不猶疑地把血珠子往嘴裡吃，覺得這是營養品，不可以浪費。父親的描繪，歷歷在目，雖然有些很難想像如此地場景，但辛苦又飢寒交迫的軍中生活，實不在話下。

父親的頭上，有著明顯的傷疤，是戰爭中受傷的痕跡，如何受傷的，他說不清楚，只表示仍有彈片留在頭部。大約在大陳島戰役<sup>19</sup>之後，父親乘船隨著軍隊來到台灣，輾轉與成為軍眷的三姐取得聯繫，姐弟二人成為來台的唯二親人。父親的軍旅生活一直持續，最後以士官長的職位退伍，是名符其實的老兵。

### 三、成家立業

父母的婚姻是外省的阿兵哥與本省的淡水小姐結婚，父親當年三十二歲，母親時年十九歲，二人相差十三歲。二人如何相戀、結婚？母親說是經由朋友介紹

---

<sup>19</sup> 發生於 1955 年 2 月間。

認識，但爸爸沒有提過。查看父母的結婚照片，外公、外婆，以及舅舅、阿姨們；還有父親的親戚等都在淡水老家庭院合影，在大家祝福之下完婚。

父母結婚之後，先在父親工作的芝山岩軍營附近的三合院租屋，五〇年代我在那兒出生，可是我完全沒有印象了。據母親的描述，三合院曾經發生一場火災意外，之後我們就搬家到圓山林森北路附近一座日式平房，我的童年大多在那兒度過，此時，我也有比較深刻的印象。

當時，父親的三姐一家也住在附近，還有許多外省人的鄰居；蔣媽媽的形象優雅，講話慢條斯理，會穿上旗袍，家裡還有二位小姐姐，長得很漂亮。董媽媽身材比較胖，家裡有幾位小男生；董伯伯則是瘦長的臉。還有一家姓趙，男主人是三輪車伕，趙媽媽會將梳包頭，就像傳統的婦女的形象，家中只有一位獨子。對於父親，我比較陌生，只記得爸爸會做菜，常常會下廚，也會指導媽媽廚藝。爸爸算是北方人，很會做麵食，包水餃、做包子，桿麵條等，都不在話下。一直在很多年之後，我才發現小時候家裡常吃的寬麵條，就是陝西的傳統麵食「ㄅㄨㄛˊㄉㄨㄛˊ麵」，又稱為「褲帶麵」。還有吃餃子時，要喝餃子湯，爸爸會說：「喝原湯化原食」，其實小時候，並不懂得是甚麼意思。直到回西安探親，驚覺西安的麵館都有著一個小茶壺，裡面放的就是麵湯；大夥吃的麵條與爸爸手做得一模一樣。在食物之中，與爸爸有了連結，又因為爸爸的出走，讓我們與千里外的家鄉產生連結的想像。

因為爸爸有好手藝，所以很喜歡請客，家裡常常許多客人來吃飯，紅燒肉、牛肉麵都是爸爸的拿手菜。請客時，爸爸是主廚，媽媽是二廚，常常會將菜、盆具等放了一地，總是一大早就開始忙碌，頗不安寧。向來我是很討厭家裡有客人的，一方面很吵；另一方面會將家裡弄得亂七八糟，事後又要整理，有多麻煩的事。但是，酒食之間，大夥高談闊論，稱讚爸爸的手藝時，家裡面充滿著難得的歡樂氣氛，爸爸臉上會露出許多笑容，更會在幾分酒氣之下，稱讚媽媽是：我的

好太太!」媽媽的臉上堆滿著燦爛的笑容，這個時候，我覺得我們是幸福的家庭。平時，爸爸總是指揮媽媽作菜，稍有一不合口味，爸爸就會暴怒，「太鹹」、「肉太老」等，都會讓爸爸摔盤子、丟碗筷的，在我們家吃飯是一件痛苦的事，總希望趕快離開飯桌。這也成為我此後練習吃飯禪的罩門，吃飯總是漫不下來，有種逃離的壓力；餐桌上沒有笑聲，也沒有懷念的味道，更沒有傳承爸爸的手藝。

但是，對於食物的重視，似乎與父親有志一同。心情不好時，為自己準備好吃的東西，就很有療癒的感受，勉強算是承襲。

#### 四、唯一的親戚

父親的三姐，是在台灣唯一的親戚，我們一直都非常接近。從住的地方就可以窺見端倪，小時候，我們都住在圓山，我家是日式房屋，姑姑家是隔壁巷子的平房。後來，姑姑家搬到板橋的眷村，我們一家總是在假日坐上公路局車輛，塵土飛揚地到板橋姑姑家玩，不久之後，我們也搬到板橋姑姑家附近了，那是在我小學四年級的時候。

姑姑皮膚白皙，講話慢條斯理，是位優雅的女人，只是做菜很難吃，我們一直以來到姑姑家吃飯為苦。記得小時候，爸爸要我拿作文給姑姑看，證明黃家的女孩都是有文采的。

偶爾，聽到爸爸抱怨時，我們就會有一陣子不去姑姑家，大多是錢的問題吧！記得爸爸曾邀請姑姑及朋友購買桃園的土地，其實那時候，爸爸是沒有本錢的，據說是靠著大夥團購所得的傭金，分來一杯羹的。

爸爸一直很喜歡做生意，但都沒有成功過。印象中家裡做過電茶壺的銅管，還有繡花鞋等生意，最後媽媽也曾帶著我到市場擺攤賣鞋子。最終，自以為很聰明的爸爸迷上炒股，只見爸爸常常畫一些圖表來著，也幫朋友炒股，偶爾和別人有些金錢糾紛，親戚們也不例外。記得有一次和朋友間有著嚴重的金錢糾紛，

對方已經告上法院，憲兵也來到家裡查封，也因為這個事件，爸爸匆匆退伍，最後由媽媽花錢擺平了此事。

爸爸積習不改，事後又籌了些錢，再買股票。在股票市場，沒有永遠的贏家，更何況是下游的散戶，賺些蠅頭小利時，爸爸就志得意滿地找小孩來訓話，述說他多厲害，賺了多少錢等……，我想我的叛逆，都是在一次次的聽訓中，累積而來。好景不常，爸爸開始用融資炒股，都是買空賣空的生意，賠光了退休金及賣房的錢，還有我工作後的積蓄，記得爸爸跟我說：「借他周轉一下」，終究是有去無回的下場。幸好，爸爸還懂得煞車，慘賠之後，終於收手，開始了另一段人生的經驗。此後，家人聞股票色變，我更對投資完全持負面的心態。

## 五、浪漫的人生態度

爸爸似乎是閒不下來的人，退休之後，就開始爬山，新北市附近的郊山，知名的山系等幾乎都有爸爸的足跡，爸爸的體力還算不錯，能言善道，人又風趣，開始有許多爬山的朋友。媽媽因為身體不好，無法與爸爸同行，在外面又有些風言風語傳來。媽媽總是抱怨著，似乎從來都沒有幸福過。

一九八七年開放探親之後，爸爸開始往返兩岸探親，見到許多失聯的親戚，有大姑姑、二姑姑等多人。其實我沒有太多的印象，在父親的九十壽宴上，或許都和他們碰面，只覺得他們年紀都很大了，對他們的名字倒是耳熟能詳，從小就聽熟的了。爸爸有一個共同的名稱就是「舅舅」，當親友們喊一聲「舅舅」時，爸爸的臉上閃著光芒。

爸爸在大陸的時間愈來愈長，慢慢地就變成半年回來一次了，往往是爸爸回來領終身俸，換錢之後，大約一週就離開了。爸爸會為媽媽留些生活費，至於金額多少，則依爸爸的心情而定，當然媽媽對數字，永遠都不會滿意。父母長期在

如此的婚姻狀態之下，我們都很鼓勵媽媽提出離婚，但是媽媽覺得父親有養她的責任，堅持到最後，領父親往生後「半俸」<sup>20</sup>，就成了母親對待婚姻唯一的期待。

爸爸的浪漫則是另一種方式，起初是回到大陸走走看看，開放之初，台灣錢很好用，日子也好過。身旁就需要有人照顧，老鄉之間會互相牽引介紹，大約於二000年父親在城固老家買房，由楊阿姨照顧。事後得知，楊阿姨是第三任的嫗姆，比我還小二歲，有著一對兒女。楊阿姨的廚藝很好，會依時令為爸爸安排食補，例如：秋天養肺、冬天養腎等，也會為爸爸做些愛吃的食物。曾有一度，爸回台時中風，在醫院住了些時日，出院後休養了一段時間，醫生表示可以搭飛機時，爸爸就急著回大陸，見著楊阿姨就說：「我來投奔你了！」讓楊阿姨非常感動，付出許多心力，為爸爸調養身體，照顧生活起居。

二0二三年帶爸爸回台灣，兩人分別時，爸爸微顫的身軀，還回頭對楊阿姨說：「我的心留在這裡，我還會回來。」只見楊阿姨開始哽咽。身為旁觀者的我，心想：這是近百歲人瑞的浪漫嗎？真讓人難以想像。

保守的說，父親歷經戰亂，又能長壽，應算是有福報的人。一生活得任性，自在，更隨自己所欲，只是讓他身邊的女人都抱怨不已，無論是在台灣的妻子或是在大陸的楊阿姨，都有許多怨懟，沒有很好的口碑。

---

<sup>20</sup> 國軍退除役官兵輔導委員會(2023年2月26日)。依規定榮民過世，其配偶可領「半俸」。(參考網址 <https://www.vac.gov.tw/cp-2137-269-1.html>) 2023/2/26

### 第三節 媽媽的故事

父母的婚姻對媽媽來說，應是此生唯一的叛逆，也讓她抱憾終生。一九六〇年，在朋友的介紹之下相識，很快的論及婚嫁。當時，本省家庭流行要吃喜餅，外婆開出了四百個大餅的條件，爸爸乘著軍用卡車載來了數百個喜餅，讓保守的傳統家庭眼睛為之一亮。媽媽成為家族中唯一嫁給外省人的女子，走上人生不同的道路。

媽媽生在淡水興化店，家中有七個子女，上有姐姐，還有三位妹妹，另有弟弟三人，媽媽是老二。外公、外婆務農，有些田地，養活這一大家子。本省人的家族重男輕女，媽媽常說：大舅舅最得寵，甚麼事都不必做。外公的話不多，家中多是外婆在打理，也許這才是媽媽心目中標準的婚姻模式。

媽媽常說小時候放牛的故事，牛是龐然大物，讓媽媽很害怕，只能遠遠的拿草給它吃，拿了就跑。牛是家中重要生財工具，又怕它跑遠了，常常不知道如何是好？而外公絕不會要舅舅去做放牛這件事。

幸好，外公還讓媽媽去上學，上學時除了要幫忙家事，媽媽身體也很不好，常常請假。小學四年級時，因為生病很久沒有去上學了，鄰居的小朋友捎來老師的口信：「老師說不來上學，要把課本還回去。」媽媽一聽要歸還課本，就認真的去上學了。大概，病也好了大半。小學畢業之後，媽媽就去工作養家，先是去有錢人家幫忙帶小孩，後來又去工廠當女工。

此外，還常常掛在嘴上的事，十六歲時得了腹膜炎，差點就沒命了。情況大約是工作期間身體不舒服了好長一段時間，直到肚子疼得受不了，外婆才帶著媽媽到圓環附近的某家外科診所看醫生，醫生診斷是腹膜炎，整個腹腔都發炎了，還說：「再晚一點來，小命就不保了。」當時家裡很窮，媽媽深怕沒有錢付醫藥費，幸好，醫生也沒有太為難。在醫院住了好長的一段時間休養，外婆帶著小阿

姨一起在醫院照顧媽媽，先生娘不時會些送東西來，非常有愛心。但是，護士就瞧不起人，不來打掃病房，外婆就揹著小阿姨在病房拖地，不巧被醫生看見了，護士被訓斥了一番，這種情況才好轉。

媽媽的腹部有好幾道疤痕，代表了艱辛的成長過程。據說腹膜炎的手術並沒有很成功，過了一段時間之後，媽媽發現肚子上仍有個洞，又回去找醫生，醫生又幫媽媽開了第二次刀。此後，媽媽又陸續動了子宮及胃的手術等，非常辛苦。直到現在，媽媽常常會表示：「肚子不舒服」、「開刀的傷口疼」等情況，總是表示身體不適。

也許對多八十多歲的人來說，一路走來承受身體的種種病痛，經歷大小的手術，腹部幾道深邃的疤痕，見證了辛苦成長的歲月人生。

## 一、不安的心

媽媽常常會做惡夢，哭著說夢話，我們會去叫醒她，安慰她一下。媽媽常常會覺得受驚嚇，心中害怕，問她在怕甚麼？她也說不上來。詢問成長的過程，提起一樁搭火車的事件。

外婆家在淡水，當時主要的交通工具是火車，火車時而很擠，人們總是吊掛在車門上，猶如電影中擁擠的畫面。某次媽媽與大姨媽一起外出搭車，大姨媽先擠上火車了，媽媽還擠在車門附近，這時火車啟動，媽媽還有一半的身子在外面，非常害怕，不知如何是好！幸好，當時在月台上的陌生人，將她拉下車來，有驚無險。這件事情，大約過了六、七十幾年，媽媽談起來，仍是心有餘悸。

在母親的眼中，最羨慕的就是夫妻同進同出，只要是出雙入對，就是她口中的模範夫妻，常常說：「某某的先生人真好，她走到哪，先生就跟到哪！」我們都知道，她最希望得到父親的愛，可是他們實在無法好好相處，往往一起出門，不

一會就是各走各的。我只要觀察他們回家的情況，就知道是否又吵架了。大多都是媽媽一個人滿是抱怨的回來，爸爸遲遲未歸，難怪羨慕別人同進同出的夫妻檔。媽媽的少女心，也曾來沒有被滿足過。

當然，父親是一個不會體貼人的人，出門時腳步又急又快，走在前面，媽媽總是落在後頭，我夾在中間，常常喊著：「爸爸走慢點」又要拉著媽媽快點跟上。小小年紀的我，弄得很忙。此種，瞻前顧後的心情，對我產生很大的影響。

記得，小時候出門，最怕走丟。爸爸跟我說過：「在那兒走丟，就留在原地，不要亂跑，大人會來找你。」這一段家訓謹記在心，小時候，我算乖的，沒有走失的經驗。爸爸的訓誡，我也傳給了兒子，我也是如此對兒子說的，兒子秉承家訓，也沒有走失過。

## 二、生病的小女孩

媽媽的家族有一種遺傳性的疾病—氣喘，外婆傳給媽媽，媽媽遺傳給我，我又傳給了兒子。我和媽媽同為生病的小女孩，都為氣喘所苦。小的時候媽媽環境不好，家中小孩又多，當然沒有很好的照顧。但是，媽媽對我的照顧是不在話下的，除了不讓我出去玩以外，最常的就是弄一些奇怪的東西給我吃。只要聽說：治氣喘有效的偏方，媽媽都會找來試試，讓我服用。

最常出現的是吃曇花，要趁新鮮的曇花加上冰糖熬煮，形成黏糊糊的稠狀，據說對治氣喘非常好用。家中因此也種了許多盆曇花，一夕之間開上多朵，我就會加菜服用。任何東西吃多了，都是嚇人的，久了就開始抗拒不聽話，媽媽總會威嚇利誘，強迫要吃。記得媽媽也會變些花樣，吃過加肉絲鹹的曇花湯，說實話，全都不美味，這輩子也不想再吃了。

除了食療以外，媽媽也帶我去針灸、氣功等療法，最後如何痊癒？不得而知。

醫生說：到青春期自然就會好了，應該是如此。可是，媽媽的氣喘病到老年又犯了，近年來已為氣喘所苦，常常有吸不到氣的感覺，非常辛苦。

關於此事，我引以為戒的。不要和媽媽一樣，這是我人生努力的目標，雖然同為生病的小女孩，但要長出不一樣的力量，這是我的想法。

### 三、年輕的媽媽

五〇年代主要的交通工具是腳踏車，媽媽會用腳踏車載我，我坐在後座，可能是我太胖或是太笨了，媽媽常常把我的腳弄傷，也許應該說是弄傷自己，大約有二、三次吧！小朋友的腳卡進車輪裏，腳沒有弄斷，可是受傷了。媽媽把我送到診療所看醫生，醫生責怪媽媽太不小心，弄傷孩子了。長大後，我不會騎腳踏車，對腳踏車存有恐懼，也許和此事有關。

我和媽媽之間，存在著很複雜的關係，媽媽很愛我嗎？我是媽媽的第一個孩子，我們之間相差廿歲，那時她應該也還在學習如何為人妻、為人母，都在適應調適中。從小我算是很愛說話，很有自己意見的小孩，不太希望有人管我，記得小時候常常為了要穿裙子和媽媽有些爭執，媽媽不同意時，怒惱了就打人。因此，媽媽常說：「我從小就愛頂嘴」，我最常問：「為什麼？」或是：「不要管我」。凡此，都被認定為「頂嘴」的行徑。而媽媽最常跟我說的話是：「去讀書」，確實我只要有好的成績，就可以不用做家事，省去許多麻煩。

### 四、總是不開心

幼時父母對我管教嚴格，爸媽都很兇，也總是不開心。常常記得爸爸爆怒的表情，還有媽媽打小孩時碎碎念的模樣，印象中好像很難得到他們的稱讚。所以

當讀到作家冰心<sup>21</sup>的文章：

母親啊!我的頭髮，披在你的膝上，

這就是你付予我的萬縷柔絲。

文中描繪和母親相處的情景，小女孩依偎在母親的大腿上，撫摸著她的長髮的文字，差點噗哧笑了出來，這種情況在我家從來不曾發生的。

記得，大約小學五六年級的時候，父母外出時，試著搬起了小板凳站在水槽前洗碗，努力做了一些家事，希望能贏得父母的歡喜。結果，媽媽回來見我處理家務，沒有太多的反應，還嫌棄我做得不夠好。當時，幼小的心靈有些受傷，就決定不要再做傻事了。似乎，只能在學業上力爭上游了。

在「對話與詮釋」的課程中，老師提出一份網友製作的「阿母的武器」資料，其中有各式家長用來打小孩的工具，我竟然除了熱熔膠條以外，幾乎都領教過。應該說是暴怒下的父母，隨手拿到什麼就用來打小孩，似乎是受虐兒的情境中長大。可是，皮肉之痛很容易忘記，不太願意以「愛之深、責之切」來安撫自己。只能說，年輕氣盛的父母情緒容易失控，子女就成了代罪羔羊，可以理解的。

可是，不能諒解的是，不明就裡的責罰。記得高一時，有莫名的男生寫信給我，被爸爸發現了，不分青紅皂白用藤條在我的小腿上狠狠地刷出了幾條血印。當時，我真的非常生氣，因為此事與我完全無關，寫信的人我完全不認識。那幾天帶著腿上的傷上學，憤恨難消，有好長的時間和爸爸冷戰，在家中以沉默來表達我的抗議與不滿。後來經過媽媽的勸說，我才妥協，心中只想著：我要快點長大啊!

---

<sup>21</sup>何紫(1987)。冰心作品選(三版)。山邊社。

#### 第四節 重要的童年記憶：九歲獨生女的成長

媽媽在我九歲的時候，才生下妹妹，所以我當了九年的獨生女。小時候因為身體不好，常常犯氣喘，媽媽禁止我和小朋友玩，幾乎在沒有玩伴的情況下成長，這是獨生女的心情。

先說說媽媽懷孕的情況，印象中，媽媽身體很虛弱，常常看醫生。後來才知道，媽媽因為無法懷孕，看遍了許多中西醫。最後，有位朋友提供了一帖中藥單，服用之後，媽媽才終於懷孕了。可是懷孕的過程並不順利，聽說是胎位不正，嬰兒的頭在上方，腳在下方，將不利於生產。因此，媽媽常需要挺著肚子在床上做運動，希望能將胎位調整好，順利生產。懷孕期間，媽媽因為胎位不正身體也不舒服，胃口很差，當時媽媽很辛苦的情狀，到現在還記得。

不久之後，家中多了一名小女娃，身體軟軟的，皮膚白皙，眼睛又大又圓，像極了洋娃娃。不太記得媽媽如何為我介紹這位不速之客，我明白她是我的妹妹，從此我的獨生女生涯告一段落。

媽媽總是說父親疼愛大妹，只會抱她。我沒有太多的印象，我記得我也愛抱她的，小嬰兒的身上香香的，雖然，換尿布、餵奶等事情我還不太會做，最愛抱著妹妹在馬路旁看汽車。那時，家住在圓山林森北路上，附近新建了新生高架橋<sup>22</sup>，有許多汽車來往經過，在幼小的心靈中，看著各式各樣的汽車奔馳，是一種很大的樂趣。似乎妹妹也能懂得，常常抱著她到巷口看汽車，妹妹的眼睛也會瞪得大大的，算是姊妹間的一種樂趣。幾年後，媽媽又生了小妹，我們也搬家了，似乎就沒有這種記憶。

失去獨生女的身分後，必須面對一種複雜的情緒，父母的眼中不再只有我了。記得某一次媽媽買東西回來，只有妹妹的襪子，而我什麼都沒有，獨生女的霸氣

---

<sup>22</sup> 經 2022 年 5 月 27 日現場考察，係新生高架橋進入民族東路引道。

完全失去光芒，那種心情真是難以言喻，我非常生氣地把妹妹的襪子丟到床底下，大聲的哭鬧。媽媽笑著安慰我，我知道媽媽的愛被分走了，全家人的眼光，也不在我一個人身上了。

關於此事，印象最深刻的是媽媽笑著的臉龐，笑著跟人描述，我把襪子丟進床底下的情景。而我九歲的心靈中，就像床底下的黑洞，把我的不滿的情緒丟擲入黑色的孔洞中，讓它消失。在我十二歲那年，媽媽又生了小妹，與我整整差了一輪，我們有同樣的生肖，都是屬牛。此時忌妒的情緒，早已醞釀成長姐的權威，我是「大姐」，妹妹們都如此稱呼我的。那個含著眼淚丟襪子的小女孩，已經長大了。

姊妹之間年齡差距很大，小時候沒有玩伴，又常常生病，這是我的童年印象。

## 一、第一位朋友

小葉大我一歲，是我的第一個朋友。她有哥哥、姊姊、妹妹等，一大家人住在一起，是我家的房客。我們因為年紀相仿，很自然地就成為朋友。他家每天都很有熱鬧，相對於我家的冷清，完全不同。我對於充滿兄弟姊妹的家庭非常好奇，常常跑到她家去玩。

小時候因為體弱，沒有玩伴，對於小女生們常玩的跳橡皮筋、踢毽子等遊戲，我甚麼都不會，就跟著小葉姐妹們一起玩。因為我是房東的女兒，她們對我禮讓些，有些耐心，也願意教我。雖然我有點笨拙，跳橡皮筋的技巧多練習幾次以後，還可以勉強跟上。那時候小女生們都喜歡蒐集橡皮筋，用二、三條，或採用不同的顏色，將繩子編製起來，這讓我歎為觀止。一天到晚跟著小葉姊妹們玩耍，頓時之間好像自己也多了一些姊妹。

小葉有一個小妹妹，長得非常可愛，大大的眼睛，很喜歡畫洋娃娃，我們將她畫的娃娃剪下來，再為她穿上美麗的衣服，似乎美好的未來世界，就在我們的手中完成。

由於生活背景的差異，我會當起小大人，試著教她們包餃子。記得當時，我用酒瓶當擀麵棍，煞是有模有樣的。這件事情被媽媽知道了，還大大的嘲笑我：什麼都不會就跑去教人!可是，小葉一家都覺得我是很棒的老師啊!

小學四年級時，爸媽賣掉圓山的房子，搬到板橋。我和小葉也被迫分開了，之後我們通信一段時間，可是我們的友誼被一件事毀了。我「好為人師」的毛病發作，將小葉寫給我的信，用紅筆改了好些錯字，又寄還給她，附帶了一些鼓勵讀書的言語，從此我們就再也沒有聯絡了。當時，我的想法是希望她不要再寫錯字，完全是為她著想的好意。現在回想起來，滿是歉意，對朋友造成了傷害，小葉是我需要致歉的人。

## 二、桃紅色荷葉裙小洋裝

小時候，媽媽會做衣服給我，有裙子及外套等，媽媽的手藝應該很巧。印象最深的是一件桃紅色的小洋裝，下擺滾著荷葉邊，我非常喜歡，常常出門都要穿著。在小小年紀的心中，跟媽媽上市場就是大事，要盛裝打扮，總要穿裙子出門。可是媽媽常常以天氣太冷為由，不讓我穿裙子，總要打我，我就會跳腳哭鬧，上演母女大戰。

與媽媽一起上市場，有著甜蜜的回憶，路過一些手推車的小攤販時，媽媽會幫我買一些小零食，非常開心。市場的景象不太記得，有些人，有叫賣聲，有一些混亂的景象。

除了小洋裝之外，我還有一件黃色條紋的外套，也是媽媽的傑作。不太記得

穿外套的時節，只有一個印象，在國軍英雄藝文中心旁邊的小門，我被爸爸高高的舉起，門內有人接住我，當時我身上就穿著那件衣服，應該是一個尷尬的場面。爸爸曾經在陸光藝工隊工作一段時間，常常有一些表演可以觀賞，可能是我的身高不夠，或是為了逃票要我蹲矮些，爸爸總有許多旁門左道，這些都是我不喜歡的。

媽媽至今仍然喜歡做些縫縫補補的事，縫釦子、改褲管都她都很擅長。除了現在眼力不好以外，我會幫忙穿針線，讓她省些力氣。這是少數我們母女可以合作的事宜，也是少數媽媽可以展現溫柔的時刻。

### 三、我的恐懼

在「團體動力」課程中，老師曾要我們寫下從小到大所參與的各種團體，以及在團體中所扮演的角色。整理之後發現，因為從小沒有玩伴，不太能適應團體生活。大約在國中之後因為成為升學班，有了一些死黨，才慢慢地建立起自己的自信。也驚覺有一些深層的恐懼，埋藏在內心深處，例如：很怕貓、不吃紅蘿蔔等。紅蘿蔔有特殊的氣味，容易理解，至於其他的人事物，則有待慢慢釐清、整理。

#### 怕貓的心情

不記得從何時開始很怕貓，應該和我成長的環境有關。小時候住在圓山時，在小巷弄中有一幕我和貓狹路相逢的情景，人貓之間都嚇得貼在牆上，貓兒也害怕得豎起毛髮，此番場景猶如卡通影片一般。

小時候，家中沒有養過寵物，我們一家都不是有愛心的人，也從來沒有想過

要養寵物。或許是見多了流浪貓，聽到貓叫的聲音有些恐怖，就自己嚇自己了。怕貓的心情延續了許久，一直到當教官之後，政大附近有家眼鏡行養了二隻波斯貓，一隻純白，一隻略有花色，都有著長毛。店家常常在門口曬貓咪，貓兒的模樣實在太可愛了，幾次經過以後，見著友善，心有所感。

終於有一天路過時，鼓起勇氣，伸手摸了一下貓咪，很柔軟的感覺。貓咪很乖，沒有反抗，有始以來，第一次的接觸，化解了多年的怨懟。雖然，至今仍讚歎愛貓人士的情懷，可以和貓咪親密相處。至少，恐懼的心情已經消除，可以分辨貓的顏色，體型等，也可以和它們對眼相看，算是人生很大的突破。

也許，怕貓的心情近似於成長的恐懼，敏感的貓就像暴怒的父母，時而張牙舞爪，時而全身豎毛，我非常不喜歡，也不願意接近。感謝成長的自己，願意去面對某些困難，有克服恐懼的勇氣，從怕貓的小女孩，長成不怕貓的女子。也許有一天，會嘗試養貓來當寵物，更增進彼此的瞭解與情感。

紅蘿蔔情節

法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

從小就不敢吃紅蘿蔔，應該是不喜歡它的特殊氣味吧!還經常上演媽媽逼小孩吃東西的場景。一直到參加教官班培訓時，在嚴格的軍事訓練之下，是容不得浪費食物的，只要遇上紅蘿蔔，就期待能切得小塊一些，都是閉著眼，努力吞下食物，幸好沒有噎著。

紅蘿蔔情節在遇上紅蘿汁的時候化解了，當教官第一年時，學校附近有家麵店，老闆賣的紅蘿蔔汁加上鳳梨共融，那真是完美的結合。打破了我多年不吃紅蘿蔔的心結，誤會澄清。

不斷出現的夢境

兒時每當受了委屈，就會出現一種跌落無限深淵的夢境，沒有太多的場景，就是在一個單純色調且有許多層次的空間中墜落，當下會嚇得哭著醒來，踢著被子跺腳，只記得生氣的對象應是爸爸。若是哭得太厲害了，媽媽會來安慰我，拍拍我。

在大人的陰影下長大，沒有太多快樂的回憶，帶著恐懼的心情，只希望快點長大，這就是我的童年故事。童年的階段，依附在父母的極度權威之下，一方面期待得到父母的肯定，另一方面又總是惶惶不安，寂寞孤獨。成長階段中，害怕的心情向外投射，見到張牙舞爪的貓咪，如同見到暴怒的父母。此外，媽媽逼我吃的食物，一概也不喜歡。這種心情，一直到學佛之後，才稍微好轉，略微體諒父母的心境。畢竟，在當時的環境下，生活已屬不容易，更遑論幸福的感受。

俄國文豪列夫·托爾斯泰（Leo Tolstoy，1828-1910）<sup>23</sup>曾說：「幸福的家庭無不相似，不幸的家庭各有不幸。」雖然，故事各有不同，但事過境遷之後，留下的是成長的軌跡，以及無可取代的回憶。雖然不開心，但是小小年紀的我，對未來滿懷期待，懷抱希望成長。

---

<sup>23</sup> 列夫·托爾斯泰原著(2016 新版)。安娜·卡列尼娜（上）（下）(高惠群等譯)。台北：木馬文化。

## 第五節 重要的青春記憶

求學期間許多同學都成為人生重要的夥伴，一路走來相知相惜，有說不完的成长故事。

### 一、鋼鐵陣容四人組

青少年時期記憶，應該是在海山國中一年級的時候。當時，板橋國中是最老的學校，而海山國中是施行九年國民義務教育之後新蓋的，學校附近都是綠油油的稻田。如今，成為完全中學，從國中到高中部都有，且位在三鐵共構，板橋的精華地段。無法想像，當年放學時，和同學們走在田埂上，邊跑邊玩的景象。

印象最深刻的是，當時學校有一支手球隊，參加校際比賽得了冠軍。回到學校時，全體同學都到走廊圍觀，也不知是誰率先準備了紙片，紙片由樓上灑下，選手們在滿是紙片飛舞中走進學校，全校為之轟動，大家都開心極了。當時，年紀很小，第一次碰到如此場景，非常特別，印象很深刻。

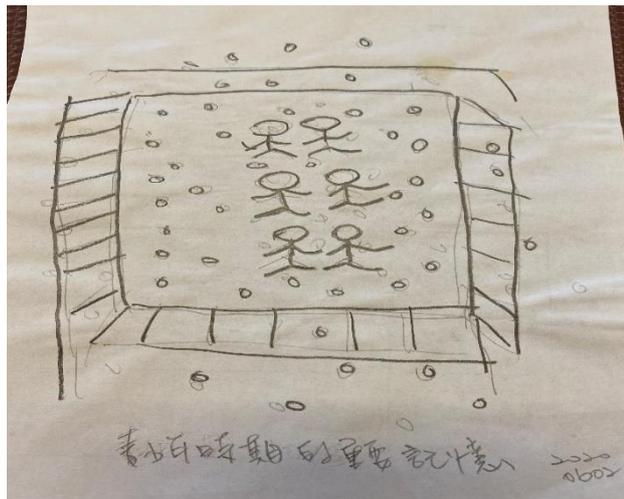


圖 5：重要的青春記憶一

國中時期，對我而言，非常重要。當時，在升學制度之下，依成績分班，有升學班和所謂「放牛班」。並未覺得我的成績特別好，但是，三年以來，始終都在女生第一好班，高中也意外的考上第一志願北一女中。好像，自己的自信心，全都在那三年內建立起來。

國中時期的好友，我們自稱為「鋼鐵陣容」四人組，意謂著我們深厚的友誼如鋼鐵般堅強，我們都是位於板橋的海山國中第五屆校友，一九七六年迄今近五十年的好友。日前，巧手的 A 同學親手做了蛋糕，為大夥慶祝母親節，在台的三人匯聚在台北車站面交，B 同學遠從羅東來，而我則從法鼓山下山來會合。

主廚 A 同學從前一天就開始忙了，備料、施工、出爐等許多工序，再經過一夜放涼，一早再裝入精美的禮盒。沿著上班路線，我們約在台北車站碰面，短暫的交談問候，再各自離去。B 同學家人口多，有二個蛋糕，我們三人三個蛋糕的片段很深刻；C 同學遠嫁日本免責，說好回台灣時再補上。鋼鐵陣容的情誼在蛋糕的香味中，一口一口地綻放。

六 0 年代學校附近都是綠油油的稻田，下課後我們都會到 A 家中一邊玩，一邊等公車。往往在笑鬧間，A 媽媽會提醒我們公車來了，大夥就拿起書包一溜煙的跳上公車，留下寂靜，這才算放學。

A 同學永遠都是班上的第一名，也不知道她怎麼讀書的，不是總和我們一起玩嗎？A 是我的小學同學，與她比較相熟。其他人，是因為身高相近，坐在一塊才變熟識的。B、C 都是外省第二代，我們的背景相似，爸爸是外省人，媽媽則是本省人。我們會輪流到同學家玩，媽媽們的手藝都很好。記得到 C 家，目睹製作開口笑的過程，C 媽媽親製油炸起鍋之後，就可以食用，這是食物和美味最短的距離。

一群小女生，最愛說話了，我們總有聊不完的話題。記得有一回已經去過好幾位同學家了，晚上我們又換了地點繼續聊。一天下來，下巴有酸痛的感覺，真是神奇。那天我們大概說了將近十八個小時的話，無法言喻。

從國中時期十二歲至今，我們已經相識近五十年了，國中同學會後寫下的心情紀錄：

#### 為 45 年青春喝采

趁春節之便，許多人回娘家來，於是有了國中同學會。一群從 12 歲就相識的女子們，再次重逢，共同為流逝的 45 年青春喝采！許多人遠嫁海外，其中有日本太太、美國牧師娘，也有紐西蘭的移民等，好不熱鬧。我們連開了二天的同學會，細說人生的故事，彼此關懷，互相打氣。

#### 同學會發現一：12 歲就定型

許多同學多年不見，也許第一眼未能認出，但是繼第二眼、第三眼之後，就能想起。於是，大夥有一點都沒變的錯覺。很訝異的發現，人的外貌從 12 歲就定型了；只是身材會變胖、變高而已！

#### 同學會發現二：家人影響大

在學業上，我們是海山國中第五屆，當年的女生最好班，同學們大多考上前三志願，個個都是讀書高手。總的來說，大家均學業有成，認真工作，為社會奉獻服務，是社會的中堅。

同學會中，討論最多的，莫過於家人了。半百的年紀之後，影響最深的，似乎是婚姻與家庭。許多同學照顧年邁的父母，家人及自己的健康，更是幸福的指標。

很開心有如此難得的聚會，除了送上法鼓山好願在人間的祝福外，也祈願同學們能安心、安身、安家、安業；共同為我們青春祝福，加油！

有人對同學會很熱衷，有些人從來不出席。同學們的聚會考驗的不只是友情，更檢驗人生的智慧。多年後再聚首，大家都已不是當年的小女孩，會因為生活經驗、社會歷練，及政治立場不同等，難免有不同的意見，如何珍惜這一份單純的友誼，考驗大家的智慧。如何說成長的故事，更考驗我們的記憶。

## 二、讀書求生存

很早就體認到，讀書是我的生存之道。六〇年代台灣經濟起飛，加工出口業盛行，許多人的出路都是去工廠就業。爸爸的口頭禪更是：「不讀書就去當女工」國中暑假曾經到附近的工廠打工，因為手腳俐落，老闆說我很適合當女工，真是嚇壞我了。只有更加倍用功讀書，討家人歡心。

家人為了逼我讀書，有各種怪招，少幾分打幾下，是司空見慣。國中時，爸爸更要在庭院高聲朗讀英文，唸完才可以吃飯，這些我都可以忍受。只是，每次成績單需要家長簽名時，必須伺機觀察。趁爸爸心情好的時候拿出來，或是爸爸要上班之前匆忙處理，可以衝擊小些。記得最常被指責的就是「粗心錯」，這是要加倍處罰的。

在升學主義之下，國中三年每次編班都在女生最好班，高中聯考也順利考上北一女，讓我讀書求生存的策略更加穩固。但是在高中時期，受到很大的考驗。北一女的教學非常正常，美術、音樂、體育等都正常上課，還要考試，讓我很困擾。美術課從素描教起，音樂課要懂五線譜，體育課要考游泳等。向來，升學主義下的國中生，非主科的課程，都是用來安排考試時間，一時之間，對於如此正

---

<sup>24</sup> 引文參見研究者 FACEB00K，「黃常蒼」係法名，其後引文僅註明發表日期。

常的教學，有些不能適應。

高中美術老師文霽，聽說是美術大家，高一的美術課中，讓我印象最深刻的，就要我們到校門口寫生，畫總統府的素描。當時的我對素描、炭筆、比例尺等一竅不通，上課對我來說，非常痛苦。總統府係日式建築，仔細端看有很多細節，有天賦的同學畫來有模有樣，畫得很好，可是，我似乎欠缺觀看的能力，就是做不好。記得那張美術作品，應該是得了「C」吧！慘不忍睹，在心中留下傷痕。



圖 6：重要的青春期記憶二

除了美術之外，數學課也讓人頭疼。高中三年都是同一位數學老師，在老師眼中，不懂數學的就是白癡，每次段考都依成績來發考卷，不及格的先發。此時聽到自己的名字，非常刺耳，從座位走到講台的距離，猶如天涯般遙遠。當然，更不喜歡老師的嘴臉，總覺得他的嘴角上揚，口中吐出：「白癡」二字。那時候我們的教室在光復樓，屬於百年的古蹟，有次考了很低的分數，有點想跳樓的心情，與歷史共同不朽。數學老師很喜歡釣魚，常常跟我們說釣魚的趣事，有一次老師釣魚時發生意外，頭部受傷了，帶著綠色的毛帽來上課，同學們一直竊笑，這是

唯一可以嘲笑老師的時刻，有復仇者的心態。

國文老師大多是年紀較大的，高一時老師要我站起來念課文，有一個生字，總是念錯，老師不斷的糾正我，腦中仍是一片空白。老師沒有讓我坐下，只希望有個地洞可以讓我躲起來。事後，讀到三毛<sup>25</sup>提到她的老師用毛筆在臉上畫了兩個大圈的事，我的心情稍微好些。

北一女的學生都很優秀，做甚麼事都很認真，不論是合唱比賽、軍歌比賽等，都是玩真的，全班都會認真練習。高一的合唱比賽，同學們先從試音分部開始，有伴奏、有指揮，還有各自分部練習。第一次到擔任伴奏的同學家去練習，真是讓我大開眼界，我覺得那就是有錢人的家，有大房子，有庭院，有鋼琴，非常豪華。比賽前同學們會將膨大海<sup>26</sup>加在班上的茶桶中，讓大家飲用，據說可以聲音優美，預防沙啞，膨大海有些甜味，喝起來很順口，我很喜歡。雖然高一的合唱比賽，班上沒有很好的成績，但是整個過程讓人大開眼界，浸淫在其中。

其實，真正讓我驚訝的是，高中苦讀三年，在大學時發現人外有人，天外有天。從小被灌輸「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，結果班上同學有中南部來的，當完兵的、重考、體保生等，人各有志，有各種專長的人。只會讀書的，又讀不好的我，才是半調子。新的學習環境，開啟了新的視野，學習用不同的視角，探索人生，走自己的路。

### 三、高中玉米隊好友

高中的死黨們組成「玉米隊」，至於為何稱為「玉米隊」？應該是我們每次聚會時都會煮玉米湯吧！M 是與我第一位相熟的同學，她與媽媽同名，每次喊她

---

<sup>25</sup> 三毛(2014)。一個人的撒哈拉。新世界出版社。

<sup>26</sup> 參見每日健康(2022年5月21日)。膨大海性涼，能夠清洩肺熱，喉嚨腫痛、聲音沙啞嚴重、喉嚨乾燥者可以多喝膨大海泡水，對於喉嚨頗有益處——它的潤喉功效也是為什麼在歌唱場合中總是能夠看到它的緣故。<https://healthylives.tw/Art/>

心中都覺得怪怪的。每天放學時，我們都會併肩走過總統府前，到寶慶路上的公車站等車。有時會碰上負責降旗的樂、儀隊憲兵隊伍，我們都覺得他們又高又帥。高一的暑假我們為了體育課廿五公尺的游泳考試，拼命的練習。M 每天都從台北坐公車來板橋，我們一起去游泳池練習，整過暑假我們曬成小黑人一般。游泳考試當天大家都很緊張，在池邊登牆出發，滑水數十、輕鬆打水，接著換氣數口，終於到達終點，我們都順利過關了。一分耕耘，一分收穫，辛苦練習，總是值得的。事過境遷，體力衰退，但這一段辛勤付出的故事，我們到現在仍津津樂道。

H 是一位喜歡紫色的女孩，代表青春活力的意象。會彈琴、英文好，又是游泳校隊，可以常常不上課，讓我們非常羨慕。G 的爸爸是醫生，有股貴族般的氣息，中午吃便當時會很優雅地先鋪上餐巾，擺好餐具，便當的菜色也會鋪排成圖案，我們每天都對她的便當很好奇，總有驚喜的視覺享受。G 的家中都是女孩，她說：上某家專的姐姐考試的項目是削蘋果時，水果皮不可以斷裂。心中羨慕不已，總比我們考數學、英文等輕鬆多了。自此，我也常常練習削水果的刀工，算是受益友的影響。Dharma Drum Institute of Liberal Arts

玉米隊還有惠、靜同學等，我們五人常常膩在一起，假日時也一起出遊，G 會邀請我們一起去果園摘橘子，或去她家煮東西吃。高中畢業旅行時，我們一起到惠的嘉義老家吃魚、遊玩，至今我們仍維持著情誼。北一女有種傳統，於畢業三十、四十年時舉行重聚的大型活動，非常熱鬧。二〇一九年畢業四十年重聚時寫下心情紀錄：

#### 重聚四十~高三真&玉米隊

高中畢業 40 年了，母校有重聚 40 的活動。熱心的同學們開始把大夥都找回來，於是有了好幾次同學會。

先說說媒體上常說的「60 歲老嫗」這件事，同學們都已是年近甲子的年

紀了。記得十年前參加三十重聚時，對於四十重聚的老學姊們，只有~老的印象深刻。如今，換成自己了，真是要好好體驗歲月的道理。

當年青春年少的同學們，許多人整整四十年不見了，真是有聊不完的話題。不過，基本上小的被認為~無腦的層級，因為許多事都不記得了。

同學會中，我最常說：真的嗎？是這樣嗎？連同學的名字都要仔細搜尋記憶體；有些同學的面容也很模糊，只能以改變太多來掩飾尷尬了~~其實，屬於風象星座的我，向來是往前看，迎向前去，很少回憶過去的。

看來，走過人生大半的路，凡走過必留下痕跡，也是要好好珍惜的。

再說說高中時一起吃便當的夥伴們~玉米隊。這也是靜同學提醒的，據說，我們當時最愛~玉米湯，真是該~打！找到大半玉米隊員們，真是很開心，只差在美國的瓊同學了，有緣終會團聚的。

同學會中發現，同樣的一件事，大夥有印象的部分都不同，記得的都是不同的片段，拚湊起來，就是我們的青春歲月了。很感恩讚歎這群女性菁英們，在學業、社會、家庭努力奉獻，成長自己，成就大眾。雖然，很多事小的都不計得了，但是，18歲的青春印記，永遠烙印在心底，愛您們喔！高三真&玉米隊~

(2019. 8. 27)

北一女的班級名稱，現在算是稀有，我當了三年「真班」<sup>27</sup>學生，算是難忘的青春之歌。

從小孤獨的成長，沒有玩伴，因此，青春時期的同學們對我來說非常重要。她們讓我體會了友情的溫暖，也讓我看見不同的成長歷程，幼時那種害怕的心情似乎一掃而空，可以與同學笑鬧、玩耍，也有了許多從未有的生活體驗。雖然功

---

<sup>27</sup> 1976年北一女的班級名稱為：忠、孝、仁、愛、信、義、和、平、公、誠、勤、毅、溫、良、恭、儉、讓、禮、樂、射、御、書、數、真。

課壓力很重，但在友情的滋潤下，我變得開心也有自信，似乎更有力量迎向未來的生活。

#### 四、指南山下成長

回溯六〇年代高中時期，升學主義高漲，考大學被視為唯一的出路。當時有一位很有名的人叫吳祥輝<sup>28</sup>—拒絕聯考的小子，真是讓人驚訝又佩服。我沒有勇氣拒絕聯考，唯能正面迎上前去，只是高中時期數學不好，被許多奇怪的公式，搞得焦頭爛額。所以大學聯考時選擇乙組文科，誓言大學以後，再也不碰數學。果不其然，一頭栽進中文系的行列中。

班上成績頂尖的同學都考進台大，政治大學係國立學校，算是差強人意。記得，父親在聯考前不斷的明示：家中經濟狀況不好，供不起我念私立大學。因而，參加考試時，頗有些壓力，一種對未來不安的恐懼。幸好，考試沒有失常，此番成果，勉強不負眾望。但是，念同一所高中的妹妹，考上輔大時，父親卻歡喜的送她上學，並沒有提起「念不起私立大學」的說法，心中有些不滿。

成年早期記憶中，存有同學們一起在政大操場附近合照的畫面。政治大學在我的人生中，佔有很重要的分量，大學的階段在指南山下成長學習，甚而日後回母校服務，擔任中文系教官，十五年之後在政大退休。無論是廿歲的成人階段，抑或是四十歲的人生中年，都與政大同在，許多美好的人生回憶都在其中。

---

<sup>28</sup> 吳祥輝(2018)。拒絕聯考的小子。蝴蝶蘭文創。



圖 7：成年早期的記憶

大學時期，每天大約花二小時搭公車從板橋到木柵上學，一路上滾滾黃沙，擠沙丁魚的情景印象猶新。當年的公車路線如今由捷運環狀線取代，一走就是四十年的歲月。政大的四維堂、操場、後山都是我們活動的場域，在四維堂合唱比賽，排排坐考試；操場上體育課、啦啦隊比賽等都歷歷在目。後山以前是探險的地方，現在新建男生宿舍，文學院也搬到山上校區去了。還有中正圖書館前面的升旗典禮，也很特別，只是我總是遲到，幾乎沒有認真出席。

當時的木柵，河川尚未整治完成，水患嚴重。從新聞媒體得知，政大常淹水，會放淹水假。學長也證實，一九七九年入學前學校水患嚴重<sup>29</sup>，學生宿舍淹大水，損失慘重。學校對於學生的泡水書，以本計價賠償，減少損失。印象中，天氣晴朗時，校園內會見到曬書的場景，學校也曾辦過曬書節的活動，算是政大的一景。

校園內有一處橡皮艇的停駐場所，應是一般學校少見的。記得在大一暑假遇上颱風，有二位學生強行通過道南橋，遭大水沖走，印象中是企管系，也是

<sup>29</sup> 台北市文山區公所大事(2022年5月26日)。民 68 年(1979 年)8 月 15 日，歐敏颱風帶來豪雨，北市低窪地區多處淹水，水患較嚴重的是士林、石牌一帶，木柵政大附近淹水達一公尺左右。<https://wsdo.gov.taipei/cp.aspx?n=3D33E9D6085135B8>

網球校隊的人。當天，班上二位男同學，沒有過橋，選擇到老師家避難，躲過一劫。

我們常說：政大位在指南山下、醉夢溪旁。如今，當年的後山，現在成為山上校區，有許多建築物，校內還有公車行駛接駁。不知何許人命名的醉夢溪，配合景美溪旁堤防修築完成，校區外圍有整治綠化的高灘地，還有完善的步道規劃，不僅抑止水患，也成為休閒遊憩的良好場所。這是我對政大印象的轉變。

青春期的重要記憶，讓我在友情的滋潤之下，九歲的獨生女變得不孤單，有更多的勇氣邁開大步走向未來。無論是國中時期鋼鐵陣容四人組，或是高中時期玉米隊的好友們，大夥一起學習、一起玩樂的校園生活，熱鬧而有趣。縱使有升學的壓力，苦中也有樂。孤獨寂寞，惶惶不安的小女孩，得到許多溫暖，產生心的力量。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

### 第三章 權威與衝突

長大成人，是從小的夢想。從北一女到政治大學，稱不上優秀，但是在父母眼中，算是「有面子」。我就這樣帶著父母的期許，由板橋來到台北市的總統府附近；又跨越新店溪、景美溪來到木柵。膽怯中有著不安，又有幾分冒險的精神，我知道：我長大了。大學畢業之後，在權威的體制下接受父親的安排，成為教官；工作三年之後，結婚生子。看似順遂的人生，在權威之中產生衝突與對峙。

權威有著上對下的主從關係，代表著掌控與服從，意謂上位者掌控著一切，而下位者只有聽話與服從。回觀成長的過程，從小就生活在父母的掌控之中，一直期待能長大逃離掌控，但是一碰上失控的事件，似乎又無法面對，痛苦不堪。反反覆覆地在掌控與失控之間徘徊。



#### 一、第一次離家

由大學聯考桎梏中解脫，當時流行一句話「大學由你玩四年」。雖然知道不應該玩樂，可是，總要安慰一下寒窗苦讀的心靈，至少一年級先玩吧！參加舞會、舉辦聯誼是當時流行的方式，印象中一個星期曾參加三場舞會，認真地體驗所謂「大學生的生活」。記得，畢業後的同學會上，曾有同學說：「大學很後悔沒有好好的玩！」心虛的我，不敢接腔。

因為愛玩，當然無法認真上課，常常翹課。再加上當時通勤上學，一大早要從板橋搭公車，風塵僕僕趕到木柵來上課，一路上路況很差，顛頗不堪，又總是黃沙滾滾。根本趕不上第一堂八點鐘的課程，常常遲到。尤其是下午的課，第八

堂至六點才下課，回家已然晚上八點，非常辛苦。所以，常常有一搭沒一搭的上學，完全不知道學習的目的何在？在我的印象中，有一次上大一英文，老師點完名後，還偷偷的從座位後面溜走。當時，老師仍在上課，自己躡手躡腳鬼祟的畫面，至今仍記憶猶新。

在我不知為何而學的同時，班上有幾位同學非常特別，和我們這群聯考分發來的人完全不同。有一位張姓同學，來自台中，台中女中畢業。上課時，老師說什麼，她都能接下去說，非常厲害。有一回班上同學玩比手畫腳的猜謎遊戲，由她出題，讓大夥來猜。答案大都是詩詞類，結果大家都要一個字、一個字的猜出來，完全無法舉一反三，快速回答。張姓同學非常懊惱，覺得我們怎麼都猜不到，我們只覺得很難玩，也無法理解，連玩遊戲都這麼有學問，這應該是起始點的差別吧！

大學期間，每學期的期中、期末考都是痛苦的時刻，大約前一個禮拜開始拼命讀書，應付考試。每回都發誓要改過自新，努力向學。熬到大三時，再也無忍受長期通車之苦，決意收拾起玩心，發憤向學。利用暑假兼家教存下的錢，成功地向家人爭取，在學校附近租屋，完成離家的心願。那一年，剛滿廿歲，流浪的心願於人生第一個雙十年華成行。

大學生離家，首先要面臨的是經濟的問題。房東每學期收一次房租，解決了房租問題，接下來要料理自己的三餐，最省錢的方式就是自己烹煮。當時流行用電湯匙，以及電火鍋等電器。每天的三餐，常常用肉醬罐頭煮麵，或是一條奶油麵包來打發，偶而，會有飢寒交迫的感受，有些淒涼。

第一次離家，住在學校對面書店的樓上，木柵的房子大多屬於長條形，房東用木板隔出幾個小房間，有單面的窗戶，簡單的家具，大家一起共用衛浴設備，算是雅房出租。當年住在那兒有幾位中文系的同學，張賴就是其中一人，還有一、二位學姐。張賴一直都是班上第一名，上課的筆記也從不借人，明顯具有好學生

的刻板印象。當時大家都覺得她一定可以考上研究所，走學術路線，成為中文學者，但事實並非如此。人生的際遇，各有不同，雙十年華正站在人生的起跑點上，各自奔馳。

離家期間印象最深刻的事，常常聽見深夜有人喊我的名字「小慧」，有時還會無意識的回應，以為是媽媽在喊我，觸景生情。幾回下來，總算弄清楚，係附近冰果室的老闆娘收攤時，總要喊上她的孩子，一起回家。陰錯陽差，讓我產生錯覺。此事從未跟家人提起，獨自面對成長的代價。

看似脫離父母嚴格的管教，帶著生澀的青春，懷抱著對世界的好奇，開啟了人生逃與歸的探索方式，走在人生的起跑點上。

## 二、成為「黃教官」

成人時期重要記憶，非「黃教官」莫屬了。大學畢業以後，參加女教官班考試，至政戰學校接受近一年的培訓，一九八四年授階，成為中尉教官，直到二〇〇八年退休。廿四年的教官生涯，是為社會國家奉獻的人生重要階段，歷任華僑中學、國立藝專(現為台灣藝術大學)、政治大學等校服務。雖然「教官退出校園」的口號響亮，但是盡心盡力第一，關懷學生、認真教學、盡忠職守，做好教官的本分，時時刻刻未曾忘懷。

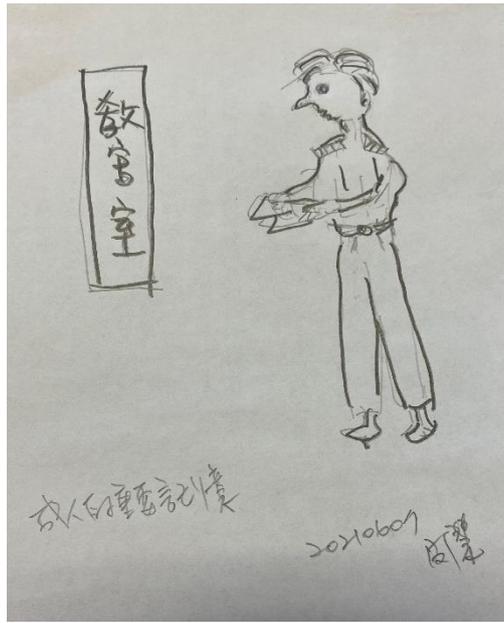


圖 8：成人的重要記憶

又因為成為教官，投入職場，因故返家，結束了成人初期的人生探索，向新的生命歷程繼續前進。

大學時期的軍訓課，穿著卡其色軍訓服裝上課，總是一節課和同學聊天，另一節課打瞌睡，軍訓成績也只有六十六分。幾年之後，這樣的我，成為軍訓教官。大學畢業後，同學們都去當國文老師，我很心虛，不敢嘗試。正巧發現有女教官班的考試，在爸爸的鼓勵下，投筆從戎，當一位中文系畢業再投入軍校的「文武雙全」女教官，寫下黃教官的一頁篇章。

身為軍人子弟，成為教官似乎是順理成章的事。但在丁興祥老師的課程中，老師要我找出蛛絲馬跡，一切不是理所當然。教官是時代的產物，社會認同度不高，常常被問及，為甚麼當教官？我想應該是受爸爸影響吧！爸爸是軍人，當了一輩子的士官長，我當軍訓教官，中校退伍，他常對人說：「我的官階比他大」眼中滿是驕傲的神情。在父親的認可下，延續了家族的傳承，對外省第二代來說，完全不意外的。

另就個人特質而言，對於公平正義向來重視，從小到大最常擔任的除了班長以外，就是風紀股長了。最早的記憶保存了去鄰居家打架的記憶，雖然一直想不起來為了何事？合理的評斷，那位小朋友應該是做了某種不義的事，才引起我極大的憤慨。此外，高三當選風紀股長，負責登記愛講話同學姓名。雖然，我從來每有這麼做過，彷彿只要我站在台上，同學們就會安靜了。

就外部形式來說，對於制服有全然的崇拜力，會從頭到腳的完全配合。凡此應該是國中階段打下的基礎。海山國中校長湯錫珩先生讓我留下深刻的印象，校長每天都會站在校門口，檢查同學們的服裝儀容，要大家打好領帶、鞋子擦亮等等。雖然，十多歲的小朋友不懂為何要打領帶上學？但是，校長非常重視，如果我們領帶歪了，或是鞋子不乾淨，就在校門旁邊，備有刷子及鞋油，即刻整理完成。有時，大家就將鞋子在褲管上擦一擦，很認真的上學去。湯校長為我打下重視服裝儀容優良的基礎。對於服裝儀容檢查，湯校長是真正的行家。

重視服儀的基礎，延續到高中。當時，高中穿的是黑色百褶裙，自己會試著將裙子用熨斗一摺一摺地燙好，建立個人的風格，也曾得到同學的讚賞。每每見到黑裙背後糊成一片的同學，就覺得她們有剛睡醒的感覺，沒有那麼可愛了。總總跡象顯示，具有當教官的潛力啊！

說起穿軍服這件事，任職期間對這一身的「老虎皮」非常重視，一定好好的整燙軍服，威儀齊整，從頭到腳，由外而內維護教官形象。一度以為，我的專長是燙衣服，很想經營洗衣店的。

對我來說「做什麼、像什麼」就從外在形象開始塑造，看場合穿衣服，是非常重要的，整齊、合宜的裝扮，更不可少。當學生時，就有學生的氣質；教官更要有教官的形象，將軍服穿得英挺；若是義工，更不在話下。幾度於法鼓山義工課程的場合，講師曾冷不防地要我示範服裝儀容，重視外在形象的我，不曾讓人失望的。

### 三、服從為天職

大學畢業之後，當年九月間就參加女教官班培訓，經過十一個月的培訓，準備授階任官，畢業分發又促成了返家與離家的生命歷程。

教官界盛傳，以台北市的學校為優，同學們都填了分發志願表，依照結訓成績來分發。畢業前夕突然家住板橋的二人被長官約談，期上只有 K 和我家住板橋，被徵詢時才明白，係位於板橋的華僑中學出缺，長官希望瞭解我們的意願。二人輪流進入面談室，不知道如何回答？當時很年輕，有點嚇傻，傻傻地回應：「軍人以服從為天職」分發結果揭曉，我被派任華僑中學，K 則離鄉背井被安排至台南某校。

當時，認定我的成績應該很不好，大概是最後一名吧！才會被調派至國立的學校，從此和同學有完全不同的發展，也很少再碰面了。因為回到居住地任職，因此，結束第一段離家的生涯，於一九八四年返家。遠離家鄉的 K，也有了不同的命運，在南部結婚，婚後懷孕時，因未按時產檢生下畸形的孩子。繼而離婚、退伍轉任公務員，有一天偶而在報紙上看到「新北市政府新到任兵役科人員 O 姓女子跳樓自殺」的新聞，K 留下孩子，從高樓上一躍而下，結束了她的生命，讓我久久不能自己。入伍期間，我和 K 同為室友，她是虔誠的基督徒，向來很有主見，一場約談之後，我們的命運有了分歧點。設想 K 若是去了華僑中學，會有不同的命運嗎？如若離鄉背井的是我，生命的故事如何譜寫？McAdams 曾說：「我們是自己故事的作者與實踐者，同時也是它的批評者、分析者與審視者。」<sup>30</sup>果然，真實不假。

教官的工作，對我來說，算是游刃有餘，無須花太多的精力。最重要的是對

---

<sup>30</sup> 同註 1。

家庭的經濟上，有很大的幫助，漸漸地我成為家庭的支柱。一九九二年調回母校政治大學服務，也擔任中文系教官，多了校友暨學姐的身分，系上有多位學生時期的老師，工作上甚是便利。在政大學術環境之中，昇起了繼續進修的念頭，經過了三年準備，終於在二〇〇一年以在職進修的身分，考上政大中文研究所碩士班。記得入學成績還算不錯，系上有位老師對某位大四的學生說：「你怎麼輸給教官了」真是讓人汗顏啊！煩悶的工作之餘，在職進修，算是在職場上出走。

黃教官除了很好學以外，對於學生的問題適當處理，適時關懷，是一位熱心的教官。感謝教官的生涯，讓我退休後，仍領有國家的俸祿，可以安心地當義工，做自己想做的事。



## 第二節 不想攜手偕老

接著，我要談談我的婚姻。前夫大我四歲，係職業軍人，也是外省第二代，家在南部。我們於一九八六年結婚，二〇〇〇年離婚，看似一段十五年的婚姻，其實在婚後不久，我就認為無法與其偕老，開始有離婚的打算。生產後即帶著滿月的兒子，逕自搬回娘家，開始分居。展開比八年抗戰還久的長期抗戰生活，這也是我人生最晦暗的一段時光。

### 一、相識與結婚準備

我和他相識於教官班培訓期間，教官班某位同學發起聯誼活動，大家放假時，相約到淡江大學遊玩。最不可思議的是，當時我們身上都穿著軍服，我還記得還是大禮服，全副武裝的行頭。當時他擔任連長，大家都是利用難得的假期出遊，彼此之間還算談得來，之後就開始通信。

在政戰學校受訓，是真正的花木蘭。在軍中過著團體生活，最喜歡的就是收到來信了，長官會一個個唱名，大夥都很開心，還沾沾自喜地以為信件多就是受歡迎喔！事後才知，軍中管制嚴格，所有的信件都被查閱過，完全沒有祕密可言。二個寂寞的人，在無聊的軍事訓練中迸出火花。

也談談我的愛情觀，大學聯考之後得到解放，在大學期間就是任我玩四年的概念，常常去參加舞會、聯誼、郊遊等，最高的紀錄是一週去了三場舞會，將讀書一事完全拋諸腦後。每回去玩，也會認得一些異性，但大都沒有深交，也沒有遇見心儀的人。二十歲的年紀，對愛情仍是充滿憧憬，記得遇見一位法律系的男生，問我會不會寫歌詞？他以為中文系的人就會創作，當時年輕的心靈有些受傷。這是我碰過「對牛彈琴」的事了，不懂音樂的人就是我啊！愛情

怎麼都不來？遇見他，以為愛情來了。

經過十一個月培訓之後，很快的授階，擔任教官，開始有穩定的收入。我們的通信一直繼續著，他會利用假期北上探望，偶爾我也會南下，隨著生活的穩定，我們有了結婚的打算。

很難解釋我們的結婚準備，是在娘家附近購屋。相信應該是受了媽媽的影響，「有土斯有財」有房子才算是結婚的本錢。我們在板橋娘家附近找到新建的公寓四樓，三房兩廳，大約二十幾坪。記得買房前邀約同事們去參觀，一群人浩浩蕩蕩地去看屋，非常熱鬧。

新房子做了簡單的裝潢，當時流行將陽台外推，讓客廳的空間加大。一個較小的房間做了地板，打算邀約朋友來喝茶；臥房內訂做了衣櫃，增加儲藏的空間，還有化妝台及床頭櫃等。有一間書房，沿著窗邊訂製了書桌、書架等，一切都非常完美。

記得當時花了一些時間逛街、採購，買了許多生活的用品。包含廚房的鍋碗瓢盆、餐具、擺飾等，可以選擇自己喜歡的樣式，可以自己作主，這是以前沒有感覺，沉浸在新嫁娘的浪漫想像中。男主人在軍中，並沒有共同參與這些過程，而我也覺得可以自己處理，沒必要徵詢意見。事後談起，他也覺得我喜歡做這些事，就由著我來。可是，婚後爭吵時，當我指責他沒有主見時，他覺得備感委屈，長久下來，他以順著我的心意為主，討我歡心，並不是沒有主見的人。團體動力課程時，老師提過「核對」很重要，釐清彼此的看法，自己的想法要和別人做核對、確認，才能建立共識。在這場婚姻中，我們從來沒有核對過，就只有在爭吵中論辯，耗費心力，直到曲終人散。

除了購屋以外，我們的婚紗照片也是我一個人處理的。軍人的假期並不好排定，好不容易安排假期拍攝婚紗照，攝影師要求我們在某個期限內挑選照片，才來得及在婚禮前完成沖洗。商議之後，我就獨自前往處理，一到店內，店員露出

狐疑的表情，立刻就說：「您一個人來？」我不以為忤的認為，這是小事，我一個人就可以處理的。隨即開始認真挑選照片，主觀認定拍得太美了，原訂三十組的照片，加倍選了六十張，印製成二大本婚紗照相簿。事後新郎沒有微詞，只是不幸福的婚姻中，婚紗照成為很大的負擔，再也不想看第二眼了，趁著搬家時毀去，當成垃圾處理掉。

## 二、遲到的迎娶

更糟的事，發生在婚禮當日，成為日後爭吵的引爆點，每次吵架都要拿來說一遍。走過婚前的混亂，總算等到結婚的日子，一大早就去忙著化妝，等著新郎來迎娶。家中來了一些親戚，等著幫忙，畢竟我是老大，第一個女兒出嫁，還是很慎重的。

結果，眼看吉時已到，左等右等，不見新郎來迎娶。七〇年代沒有手機，不方便聯絡，爸爸著急地走到巷口看了好幾回，還是不見禮車來。當年流行公證結婚，上午先要到法院公證，晚上才宴客。眼看著法院上午關門的時間就要接近了，新郎才慌慌張張地跑來說：「禮車壞了」。我已經不記得一行人如何到達法院，有人將已經休息的法官請出來為我們證婚，草草的完成公證儀式。

在回程上，有一輛黑頭車跟著我們，就是那輛遲來的禮車。原來，新郎沒有花錢租車，請連上的弟兄幫忙借車，只是在欠缺天時、地利的情況下，人又不和的鬧出事端來。

當時困窘的情況，是此生再也不願意回憶的。當下焦急、生氣，還有悲憤的心情，無法言語。只覺得，我的愛情、我的婚禮，還有我的人生，都被這莫明的情況給毀了，我還要嫁給這個人嗎？心中產生很大的疑問。在回程的路上默默地掉下眼淚，隨行的朋友說：「新娘子不要哭，不吉利的。」一語成讖的，回到新

房，顧不得新娘子的身分，開始大吵，無法接受任何解釋的言語，為我們的婚姻種下失敗的種子。

### 三、第二次返家

結婚後不久就懷孕了，初期害喜得很嚴重，讓我很不舒服。再加上和他不斷爭吵，更加深了孕期的不適。某次回婆家，走在路上時差點跌倒，身的他沒有太多反應，讓我十分不滿，又吵了起來。

不是應該要好好照顧我嗎？

我懷孕了！我是孕婦！

沒有人理我？

一副得理不饒人的模樣，初為人母、初為人父的驚喜，以及迎接新生命的喜悅，在我們的爭吵中完全無法現行，只感覺懷孕的無助心情。再加上肚子大了之後，無法穿軍服，開始換穿孕婦裝。當時只買了二件衣服，每天換洗，更彰顯了人生的無趣。

當教官之後，我很重視形象，每天將制服燙得筆挺，上衣正面有二條線、背面三條線，再加上袖子的線條，總計七條筆直的直線，襯托出教官英挺的氣質，再加上當時很年輕，穿上軍服總是引人注目的。因為懷孕，讓我無法穿軍服，只能穿無聊的孕婦裝，讓人很不開心。

某日下班回家，挺著懷孕的身軀，一步一步蹣跚地走上四樓的公寓，覺得身體很沉重，心也好累，非常不喜歡這種感覺。認為孕婦是一種無助的角色，沒有太多的行動力，走不快，跑不動，也不時需要別人的幫助，還要面對生產的恐懼，

真是吃力不討好。再加上懷孕期間獨自一人面對生活，非常寂寥，先生難得放假回家，一言不合，又是無止盡的爭吵。如此的婚姻生活，讓我非常痛苦，再也不願意成為孕婦了。

不幸福的婚姻，不開心的媽媽，最應該擔心寶寶的胎教。雖然無法忍住不爭吵，為了寶寶參加醫院的媽媽課程，上了好幾堂課，學習腹式呼吸的方法，果真在生產時派上用場。盛夏的時節，七夕前夕，產下了體重二千七百公克的男嬰。一心只擔心孩子的健康，護士小姐說：「寶寶看起來四肢健全」這是我與寶寶第一次相見歡。

#### 四、不想再見

七〇年間坐月子中心並不流行，產後媽媽來我家幫忙坐月子。每天早上媽媽會從家裡帶來煮好的補品，也會幫忙幫寶寶洗澡、洗尿布等事宜，忙完再回家。新手媽媽忙著照顧另一個小生命，顯得捉襟見肘。

寶寶出生時體重不多，皮膚乾乾扁扁，一幅小老頭的模樣。記得在醫院時，定時有娃娃車送來給母親餵奶，突然，床上來了個白白胖胖的小娃，連忙跟護理人員表示：送錯孩子了！當年開始流行餵母乳，讓寶寶得到充分的營養，我也試著餵母乳，所以媽媽也會燉一些增進奶水的營養品，花生燉豬腳等。之前，在上媽媽課程時，老師指導餵母乳前清潔、按摩、消毒、保存奶水等步驟。一方面我的奶水不足，寶寶吃不飽，常常哭鬧；另一方面，寶寶似乎不太會吸吮，母子二人常常現於交戰狀態，寶寶餓得哭、媽媽急得也哭。軍人的妻子，必須要獨自面對各種情況，白天媽媽忙完後回家，留下焦急的母子二人，我開始羨慕有爸爸、媽媽、妹妹們相伴的熱鬧家庭，升起想要回家的念頭。

初生的寶寶還沒有養成規律的作息，某天深夜，寶寶又是哭鬧，勉強地起身

餵奶，靠坐在床頭安撫寶寶，實在太睏了，一時之間竟然睡著，差點鬆手將寶寶掉至床下，驚醒之餘，嚇出一身冷汗。當下，我就決定，滿月後，我要回家。

生產前就已經和家人談好，請媽媽幫忙照顧寶寶，這回除了新生兒寶寶，又多了個嫁出去的女兒也一併回來了。出嫁的時候，不記得媽媽是否有潑水的儀式，但是有丟扇子吧！應該是相同的意義形式，嫁出去的女兒猶如潑出去的水，習俗上雖然有祝福的意思，但是覆水難收，嚴肅的父親接受出嫁的女兒返家一事，在心理上有種安慰的感覺，覺得我的痛苦有人瞭解。無法和丈夫相處，沒有能力照顧寶寶，回家才是港灣，才有依靠，更有安全感，處心積慮營造屬於自己的家，頓時崩解，成為一種負擔。這種心情的轉變，讓我有些訝異，是人生的探險？婚姻的兒戲？抑或是成長的代價？目前還沒有答案。

沒有溝通，沒有討論，三口之家的女主人和長子，突然不見了蹤跡。當年男主人三十歲、女主人廿六歲，在一間位於安樂巷的家，有些諷刺。

返家之後，和他之間只有一個信念：除了離婚之外，其他免談。生信溫和的他，也只有一個回應：除了離婚之外，一切好談。住在南部的婆婆北上來探望寶寶，和她談起婚姻觸礁的事，生性傳統的婆婆要我學會忍耐，年輕氣盛的我斷然拒絕，回嘴說：「我不會忍耐」。雖然不是女權運動者，但慣見於老一輩的婚姻中，以忍耐為中心思想，傳統婦女的以淚洗面，委屈藏在心中，處處以夫家為重的想法，在受過完整教育，有經濟能力，獨立自主的女性身上不可能發生的。

分居之後，和婆家之間的聯繫，應是公公意外往生的時候。公公是大陸人，婆婆是本省人，結婚之後就住在南部，家中還有婆婆的母親，公婆都在工廠上班，並育有四子一女，是個大家庭。公公係騎腳踏車外出時，被發現氣絕於路旁。當時就懷抱著略盡長媳的身分出席，回到婆家。大家都在忙著，分頭辦事，沒有太多的悲傷，只有阿嬤坐在門口唱著哭調，彷彿是她失了依怙，那種情景，至今印象深刻。

喪禮是傳統的儀式，披麻帶孝，有些混亂。在喪禮上見到小叔的妻子，一位長髮的女孩，他們的婚禮我沒有出席，算是第一次見面。我們屬妯娌的關係，沒有交談，此後，再也沒有碰面，這是我與婆家沒有聯結關係的存有。

勸和不勸離是社會上對婚姻的價值觀，在職場上現少與人談起我的婚姻生活，同事們都知道我和媽媽同住，媽媽幫忙帶小孩，也很少人問及先生的情況。我想是大家心照不宣吧！自己很安於此種狀態，當時很年輕，只要將工作做好，沒有太多的為難，同事們多是高階的學長、學姐，對我多有照顧。只有一位八字不合的長官，常常喜歡問我先生的事，我一概以不清楚來回答。他會笑著說：「怎麼連自己的先生在哪裡都不清楚？」來嘲諷，甚而有一回當著大家的面說：「夙慧連自己的先生在幹嘛都不知道？」礙於權勢和職場氛圍，我只有板起面孔來說：「不清楚、不清楚」敷衍了事。幸好，這位長官很快就調職了，解除職場上霸凌的危機。

在分居這段時間，每回得知先生休假，我就刻意帶著孩子外出，避免見面的尷尬。有時帶著孩子去同學家避風頭，或是去遊樂園玩耍，我們最常去的地方就是動物園了，那時動物們方才搬去木柵，有著很寬廣的空間，足夠滿足孩子跑跳以及好奇的各種需求。偶而也會遠征台中科博館，帶著兒子去看恐龍，我就這樣帶著孩子，一次又一次的逃走。面對先生的責問，就是不斷的爭吵，心中充滿了怨言與憤怒，為什麼不離婚？提問了千百萬次，找不到答案。或許應該要問為什麼要離婚？為了不想溝通，為了看起來尚未開始就要結束的婚姻，我只想要結束，不想再見到這人，不想再和此人有任何瓜葛。

直到二〇〇一年因緣際會，因為母親接引學佛，參加法鼓山大專青年禪七之後，憤世嫉俗的心態有些改變。自以為是的態度有些調整，終於可以好好地跟無緣的丈夫好好談話，他提起之前主張「離婚會影響升遷」的說法，並不屬實，只是情緒性的言詞。我也在中年危機之時，考上政大研究所在職進修，心境有許多

改變。我們終於協議離婚了，簽好了離婚協議書，協議兒子共同監護直到廿歲成年，那時兒子已十六歲了。吵吵鬧鬧了十幾年，終於達成我的願望，只覺得天下再也沒有難事了。扭曲的人格，偏差的價值觀，憤怒的人生，似乎都可以重新開始。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

### 第三節 低谷體驗：西藏旅行

生命低谷的體驗，從二〇一七年的西藏旅行說起。如果事先明白，這是一趟付出生命代價的行程，您會願意出發嗎？沒有答案，無法預見。好友西藏行的願望，終於圓滿了，可是留下了永遠的遺憾，以及許多無法實現的諾言。說好了，滿六十歲時我們要一起上長青班的；說好了，我們要一起養老的；說好了，還要去印度朝聖的……。臨別時，曾問友人：「下次還要來西藏嗎？」她用溫柔而堅定的語氣回答：「不後悔，還要來的。」可是，再也回不去了，再相見時，只能「龍華三會再相逢」<sup>31</sup>了！金剛經云：「如露亦如電、如夢幻泡影」<sup>32</sup>一場如夢幻泡影般的十年情誼，轉眼成空，在無常中示現。

#### 一、朝聖之旅

內行人都知道，法鼓山的暑假在六月，因為僧團法師結夏<sup>33</sup>，沒有活動，正是旅行的最好時節。學佛的人莫不嚮往至佛教聖地朝聖，我和友人就以西藏和印度作為我們的目標，趁著年輕就先去難行的西藏吧！西藏的旅行需要辦入藏證，無法自由行。我們在二〇一六年就開始準備，後來才發現西藏有些冷門，很難組團。等了一年，終於，在二〇一七年五月底成行，十三天的行程，預訂六月初返台。此行，為了吃素方便些，另外邀了二位吃素的姊妹同行，我們四人一桌素食，比較好料理些。

為了預防高山症，我們做了好些行前準備，去了幾趟合歡山，在松雪樓住宿，

<sup>31</sup> 金山御製梁皇寶懺。(1997)。卷一，頁 115。法鼓山農禪寺倡印。

<sup>32</sup> 金剛經。卷 32，頁 53。法鼓山農禪寺印製。

<sup>33</sup> 一行佛學辭典(2022 年 5 月 30 日)。指結夏安居之制。亦稱結制。每年四月十六日即為結夏之始。七月十五日結束，謂之解夏或解制。

<http://buddhaspace.org/dict/index.php?keyword=%E7%B5%90%E5%A4%8F&selecthistory=>

希望能適應高山的氣候。開車由台十四甲線往合歡山的路上，在昆陽停車場標高已達三〇七〇公尺，我們都會在那裡休息一下，適應高山上的空氣，此時零食包都會膨脹得快爆炸一般，在山上雖然步履蹣跚，氣喘吁吁，仍努力地登上合歡山主峰三四一七公尺，我們覺得做了萬全的準備。

入藏是非常嚴謹的，大夥依照入藏證的順序排隊查驗，不敢怠慢。第一站先到林芝<sup>34</sup>，海拔大約二九五四公尺，一般旅行團都在這兒讓大夥先適應高原反應。我們一早就開始服用高山症藥物「丹木斯」<sup>35</sup>，非常聽話的。西藏導遊小柴為每一個人獻上哈達迎賓，非常特別。西藏旅遊著實體驗舟車勞頓，每個景點拉車都是數百公里，加上路況不好，非常辛苦。在車上第一個吐的就是我，友人細心照料，晚餐要我喝熱湯、吃點東西。但是，我只想喝可樂，於是友人陪著我在林芝街頭慢步，找到了熟悉的可樂。自此以後，在西藏大多與晚餐無緣了。

離林芝一二九公里處有聖湖巴松措景區<sup>36</sup>，綠色的湖水，很美。湖心島上有供奉蓮花生大師的寺院，應屬密教的廟宇，門口有男女性生殖器，也算長了見識。西藏的湖泊，都是高山湖泊，在我們看來像海一般。藏語的湖稱為「措」，藍天白雲，映照著遠方的雪山，再加上神秘的傳說，自有靜謐的氛圍，所以也都是聖湖。在納木措碰到新人來拍婚紗，湖邊有白鬍牛，很特別。羊卓雍措像蠟子狀，湖邊堆滿了石頭，那是瑪尼堆，有祈福的意思。在火車上經過措納湖，足足開了許久。深夜經過最大的內陸湖~青海湖，可惜睡著了。

在拉薩最重要的行程就是去布達拉宮與大昭寺了，導遊說布達拉宮是博物館；大昭寺才是宗教信仰的中心。非常訝異布達拉宮位在大馬路旁，這是在照片中看不出來的，真的是只有親眼目睹，才能感受他的美。規模雄偉的建築群，從七世

---

<sup>34</sup> 位於西藏自治區東南部

<sup>35</sup> 衛生福利部雙和醫院(2022年5月30日)。丹木斯(Diamox, acetazolamide)，預防高山症藥物。  
[https://www.shh.org.tw/page/PharmDetail.aspx?seq\\_no=P1003](https://www.shh.org.tw/page/PharmDetail.aspx?seq_no=P1003)

<sup>36</sup> 網站(2022年5月30日)。巴松措又名措高湖，藏語中是“綠色的水”的意思，長約18公里，湖面面積約27平方公里，最深處達120米，湖面海拔3480米。位於距工布江達縣巴河鎮約36千米的巴河上游的高峽深谷裏，是紅教的一處著名神湖和聖地。  
<https://baike.baidu.com/item/%E5%B7%B4%E6%9D%BE%E6%8E%AA/4647610>

紀開始不斷增建。分為紅宮與白宮，原是西藏的政教中心。但自從達賴喇嘛出走後，西藏人說只是博物館。再說說大昭寺，距今有一三五〇年的歷史，也是世界文化遺產，因為有文成公主帶來的十二歲等身佛像，所以至今香火鼎盛。聽說西藏人有空就來大禮拜，八廓街廣場上滿是轉經的人潮。我們一行四人，誦著聖號，轉大昭寺一圈，非常安定，非常歡喜。在西藏的旅行中，好友不時地說：西藏是聖地，我們來朝聖，好感恩喔！

在拉薩時，所費不貲的去觀賞文成公主歷史劇，那是一場八百人實景演出，鬣牛、羊群等都上場了。描述當年文成公主將佛教帶入西藏的過程，劇本也寫得極好，我們都感動得落淚。劇中，吐蕃王松贊甘普說：要讓吐蕃成為人間天堂，結束後問導遊，吐蕃是天堂嗎？他很肯定的告訴我~西藏是天堂！當晚看完演出後，好友很興奮的傳訊息和大家分享，這是我事後才知道的。好友的宗教情操，也和藏人一樣高潔。

西藏有世界屋脊之稱，隨著山的高度攀升，動輒都是五千公尺以上的高山，似乎人生的高度，也整個大躍進了。柴導說西藏人翻過山頭之後，都會歡呼，有平安通過的意思。旅行中大家很喜歡這個感覺，翻越高山之後，大夥也學著藏語，一起歡呼，感恩讚歎大自然的奧妙傑作。

此行來到世界第一高峰~朱穆瑪朗峰的第一個營地五二〇〇公尺。聽說登山客要前進到第三個營地七千公尺，體驗二週的高度適應，而且要在凌晨登山，更要在太陽出來前下山才安全。我們生平沒有大志，能來到山腳下，已感到與有榮焉。當天，天氣很好，難得一見珠峰的全貌，又見到太陽升起後的珠峰吹雪，都是奇景。很好奇想要征服高山的那種心情，對西藏的高山，只有敬畏。此生能到此一遊，心願足矣！

此外，西藏的雪，讓身在島國的我們大飽眼福，讚歎不已。西藏人會在有風的地方掛上經幡，表示會帶來許多的祝福。經幡和雪山就更了不起了，難怪好友

如此開心。在行程中看到絕美的雪線，真是難得。還有百聞不如一見的卡若拉冰川，也是第一次見到。青藏鐵路上遇見大雪紛飛的路段；更有在雪地中奔馳的貨車，都讓我們開了眼界；對開車的師傅們，也獻上許多敬意與祝福。

在西藏期間，總共坐了二段火車，從日喀則到拉薩；六月二日則是從拉薩到西寧，廿二小時的青藏鐵路。如果早知道，火車進站，無常現前，將面臨一場生離死別。我希望火車快飛，永不停歇。當然，這是傻話！從日喀則到拉薩很近，火車約莫一個多小時就到了，我們在火車上吃泡麵，大夥閒聊。看看車上的人，時間過得很快。

青藏鐵路這一段路程，大家都很興奮，是期待已久的行程。第一次搭臥鋪，很快地找到我們的小窩，東看西看的。一路上串門子，尖叫著~藏羚羊、黃羊、野驢等，東跑西跑的。好友說累了，早早躺平睡覺。旅伴跑來我們家說他的戀愛史，大夥都笑翻了，我坐在好友的腳邊聽著，她如如不動。如常的起床吃午餐及晚餐，在餐車上我們碰到了一起當義工的朋友，大夥開心的合照，還收到分享的蘋果。這些，都是好友生發病前一天的事，猶如昨日一般。 Liberal Arts

## 二、西寧就醫

對於西寧的印象，只記得火車站很大，地面及地下有好幾層。醫院離車站很近，似乎拐個彎就到了。醫院旁有一段斜坡的路面，街上常常看見戴著小白帽的穆斯林。問了人才知道，我們去的醫院—青海人民醫院。六月三日預定行程中，返台前一天，也是好友病倒的那一天。火車到站時，好友不省人事，無法行走，驚呼著求救，迅速由男性旅友背著下火車。我丟下行李，帶著二人隨身小包，攔下了搬行李的推車，讓好友坐在上面，簇擁著搭上電梯，到達地面樓層，當時只有一個念頭：火速就醫。腎上腺素急速分泌，廿多年的教官魂上身，陪同學生送

醫的經驗豐富，當下直覺，必須做最好的處置。

一直沒有機會和好友說清楚，在西寧就醫的事。當天下著雨，一路上不斷的求救：我的朋友生病了，請幫忙！下了計乘車，友人軟癱地靠在我身上，我大聲的呼救，有一對路過的夫婦來幫忙。先生背著友人到急診室，太太幫忙撐傘。到了醫院，每一個檢查，我都要到走廊上，請人來幫忙扛著。有一段很長的移動，是到另一棟建築做檢查，沒有連廊，還一直下著雨。我跟好友說：「無常來了，保持正念，我們不能輸，拚了！」好友大聲地念出：「阿彌陀佛」我脫下外套，蓋在好友的身上，試著擋雨。此時，不爭氣的眼淚，落個不停。有人拍了拍我的肩膀，沒有看清楚她的臉，只記得收到的那份溫暖。

在醫院，我不斷地強調：

**我們是台灣人！希望回台灣就醫！**

院方要我簽屬許多文件，我說：「我不是家屬，可否等家屬來再簽名！」醫生很不高興，略帶責備的語氣說：「你不希望我們救她嗎？不簽署文件我們無法處理。」只得簽下了許多無法細讀的同意書，憂心如焚的情況下，幾乎無法書寫。**Arts**

醫生喊了好友的名字，問了許多問題，根據 X 片判斷頭部出血，有許多血塊，又表示：肺也有問題。我回應了好友的姓名，再次跟醫生確認，心中充滿對當地醫療的疑問，不斷詢問回台灣就醫的可能性。

約莫半天的時間，好友住進了重症病房，我在病房外等著。有人拿著熱水瓶走向我，我拿起水杯回應，意會他提醒我喝水。有一位老奶奶拿了一個圓圓的東西給我，我拿出火車上的蘋果和她分享。當下，跟她說我吃素應是多餘的，幸好，是堅硬的澱粉類。當地人說話都有些鄉音，不太聽得懂。她的家人告訴我，弟弟脖子開刀，在裡面住了八天。他們就在外面守著，沒有回家。下班的護士，特別來對我說：病人的狀況很穩定，不要擔心。我只能一心念著觀世音菩薩聖號，請佛菩薩加持護佑。

隨隊來的台灣領隊安頓好大夥，也趕到醫院來探望。見到她彷彿見到親人，跟她說：「讓我哭一下」從清晨忙著送醫的緊張情緒，立刻崩解，二人抱頭痛哭一場，淚如雨下，擔心、焦慮、煩惱、愧疚等許多情緒，湧上心頭，無法承載，無法負荷。旅行社很負責的派出當地代表來協助，領隊表示由她接手，要我回去跟團，跟行程繼續走，我說：「她是我的朋友，我要等她的家屬來，跟他說明後，我才能走。」永遠記得那天，台灣下起暴雨，連飛機都無法準時起降，好友先生來西寧的時間，一延再延。那一日，對我來說猶如一世紀一般。

直到次日凌晨，好友同修(吳先生)在旅行社安排下，趕到西寧。吳先生在公家機關任職，敦厚篤實，注重養身，在如此的情境下出門趕路，真是難為他了。

「對不起!」是我們碰面的第一句話，未能妥善照顧同行的友人，非常自責，深深表示歉意。簡要的說明事件經過，以及醫院處理程序。同時，拿出了身上所有的人民幣，塞給吳先生，我知道他來不及換錢的。旅行社安排了休息的旅店，並要我次日搭機到西安跟團體會合，如期回台灣。

此時，才發現友人意外的狀況，已傳回台灣。手機裡滿是關懷的訊息，蓮友們開始念佛祈福，希望一切無恙。這時，感受心裡一塊大石頭壓著，不想和任何人說話，也不想回覆任何訊息，覺得文字是一種負擔，言語更是多餘。簡單的盥洗之後，身體躺在床上休息，腦中百般思索，怎麼辦？為何會發生此事？心中有許多疑問，勉強用佛號幫助自己安定下來，渾渾睡去。

次日，簡單的用了早餐。離開前，我再到醫院探視，跟友人說再見。護士小姐跟我說，友人奇蹟的清醒了，我當場又是淚崩。我握著她的手說：「吳先生來照顧妳了，今天我要離開，回台灣了。」她說：「夙慧，不要哭!你要回去了啊!」我想起很久以前，她跟我說過：她喜歡說笑，如果她生病了，也要說笑話給她聽。可是，此時我真的笑不出來啊!我知道她心裡應該很希望我留下來陪她，可是，於情於理，我都無法取代她的家人。雖然，我們是密友，我常常開玩笑的問她：「愛

我？還是愛吳先生？」甚而，有一回在吳先生面前，我也這麼說了，吳先生冷靜地回答說：「我老婆比較愛夙慧的」可是，此時，我要棄她而去了。西藏朝聖之行，二人一起出門，只有我一人回程，我要如何面對大眾？友人在西寧就醫我要如何放心？從來沒有面臨過如此的困境及難題，我不知道應該怎做？這是我們彼此之間，最後一次面對面交談，亦是告別。

家屬來了，我沒有別的選擇，只得硬著頭皮離開，留下吳先生和領隊在醫院照料。我和團體會合，團員們見到我出現，有人來和我擁抱，有人與我握手，我不想說話，我累了，才發現身上穿的白色外套有些髒汙。

無常中，我仍然如期的由西安搭機回來台北。

### 三、回到台北



飛機甫落地，回家的車程上，已在地區的 LINE 群組中發布訊息，說明友人的病況，並告知大家我安全的回來了。當時，我擔任法鼓山海山地區的召集委員，友人是我邀約的副召，屬義工的性質，我們二人承擔了法鼓山在板橋、土城、樹林、三峽等地區相關法務的推廣活動，彼此相知相惜，共同為學法、護法，弘法的目標努力。我們係擔任義工的夥伴，也是學佛的道友，更是一起旅行的玩伴。友人意外病倒，讓我備感壓力，除了擔心她的安危，亦是自責，更擔心面對大眾的責難，想起楚漢相爭時，項羽戰敗困於垓下，「無顏見江東父老」<sup>37</sup>的心境。

該來的總會來的，需要面對的，總是要面對的。首先在地區念佛共修時，向大家說明旅行中發生的事故，忍住情緒，調整呼吸，試著描述情況，感受全場的目光都投注在我的身上。敘述時我沒有哭，幾度停頓，這時才知道自己的修行功夫很差，只能相信好人有好報，將未來寄託在我們的宗教信仰上。

---

<sup>37</sup> 楚漢相爭時，四面楚歌，項羽被困於垓下，以無顏見江東父老，自刎而死。參見《史記·項羽本紀》卷七。

在地區向來以「召集委員」就是「著急的人」自稱，凡事都要想在前面，做在前頭，辦活動時要早早來場佈；為聚集人氣要及早邀約等等。此時，著急也徒勞無功，只有請佛菩薩加持，期待友人能早日回台接受治療。吳先生沒有使用「微信」<sup>38</sup>，在大陸無法聯絡，只能聯繫領隊，請旅行社協助照料。友人一日不回台就醫，我就有無法苟活的心情，在公眾面前表現堅強，可是在私底下幾乎每日以淚洗面，一闔上眼就是友人在異地求生的困境，無法自己。憂心地在個人臉書上留下一段文字：

6/3 那天，猶如一世紀一般~

親愛的朋友，一起去看世界，體驗生活，是我們的夢想。

那天，我怎麼叫不醒你？沈重的身軀，我扛不動。

大聲呼救，在異地，在雨中。

親愛的朋友，無常現前，我們不能輸。

保持正念，用方法。從你口中迸出的~阿彌陀佛

是生命的吶喊！

親愛的朋友，你不要哭，是你清醒後對我說的第一句話！

願把我們的祝福和祈願，隨著經幡，化為安全的羽翼，

承載你越過雪山，平安歸來。

寫給我親愛的朋友！

( 2017.6.7 )

那一段時間，整個人暴瘦，大家都擔心我承受不了壓力，頓時湧入許多關懷與祝福。求人不如求己，自己也想辦法周全處理。友人是位好媽媽，最愛二個兒子，如今爸爸到西寧照顧媽媽，家裡只有二個二十歲上下的小大人，心想：他們應該

---

<sup>38</sup> 微信(WeChat)中國通訊軟體

很擔心媽媽的狀況，於是透過領隊協助，六月八日晚上邀約他們來海山辦事處（今板橋分會）視訊連線，讓他們和媽媽見面說話。視訊當天友人的狀況還不錯，在電話裡小公子跟媽媽說：「媽媽快好起來，我們再去旅行。」當時也還有板橋地區二位朋友在場，大家都為友人加油打氣，希望她能快點回台灣來。許久未與家人見面，透過視訊聊以慰藉，小公子還說：「媽媽看起來精神還不錯」對於回台接受更好的治療，我們都充滿期待。

經過多方聯繫，友人終於在六月十日從西寧出發，以六個座位架設擔架的方式上飛機，在醫生的護送下抵達香港轉機；再由香港轉機回台，十一日凌晨回到台北，在機場由救護車送至台大醫院急診室。

#### 四、安寧病房



得知友人回台治療的訊息，非常歡喜，趕忙至台大醫院探視。據說友人在飛機上非常不舒服，發生嘔吐的情況，只見友人兩眼空洞，已不能言語，有一半的身體無法動彈。吳先生幾經折騰累癱在一旁，家屬正忙著安排看護，親戚們也都來了。在醫院期間，友人面對的是無盡的檢查與檢查，等待與等待。

大家都在想辦法幫忙，想起了和我們熟識的林姓中醫師，醫術高明，仁心仁術。詢問她去醫院探視友人的意願，林醫師首肯了，陪同林醫師到台大探視。林醫師為友人把脈，也偷偷地為她紮針治療。對於此種請求，實在是感到很失禮，也很抱歉，讓醫師做了為難的事。可是終究不是長久之計，若要採取中醫治療，友人就必須出院，這些都要由家屬拿主意的。

熱心的朋友也送來細胞營養品，強調它的效用，可以重建完整的細胞，恢復健康。許多偏方及療效，都提供給吳先生參考，吳先生也上網查了許多資料，水刀治療、標靶新藥等。最後，台大醫院表示友人腦中風及肺腺癌併發，處理腦部

血塊，怕影響肺部；處理肺部病變，又擔心影響腦部，結果院方並沒有開刀處理，經過一段時間治療之後，家屬同意轉入安寧病房。

台大安寧病房位在六樓，我大約每天都會去探視，跟友人說說話，關懷她的家屬。吳先生為了讓妻子專心休養，謝絕大家的探視，若是有法師來關懷，我也會先通知吳先生。各方的關懷很多，友人的病況並沒有起色。某一天，我發現友人的髮型被剃成男生的短髮了，應該是為了照顧的方便吧！有次看護為友人翻身，發現她身上長了褥瘡，真是受苦啊！看著好友的生命力一點一滴地消逝，我無能為力，非常痛苦。每回去安寧病房的腳步也愈來愈沉重，西藏之旅為何變調？為什麼生病的不是我？我還能做甚麼？許多疑團，沒有解答。

回台後，友人一直無法言語，某日，跟友人說：「我的禪七被錄取了！我們相約再去打七吧！也還要去印度朝聖。」友人從眼角流下眼淚，我相信她是聽得見的。可是，有一天說著說著，我發現她睡著了。原來，醫生開了嗎啡，友人清醒的時間愈來愈少，醫生表示友人很痛，所以做了處置。無法說出口的痛苦是甚麼樣的感受？向來溫和的友人如何面對痛苦？我不斷地問為什麼？我沒有聽見佛菩薩的聲音，我想要問師父，我想要問佛陀？有人說：「好人沒有好報」，有法師跟我說：「要放下！」如何放下？我不明白。

友人的病情一直不樂觀，八月中旬我將去上海數日，不在台灣，身為好友，我希望能為她送行，不要錯過。有一天晚上去探視時，吳先生不在場，即在友人的耳邊提及法師說：放下臭皮囊的開示，還有我要出國、送行的計畫等，說著，說著又是淚如雨下。吳先生下班回來見狀，非常驚訝的表情，我猶如做了壞事一般，擦乾眼淚，快速離開。過了幾天，我接到小公子的電話，友人往生了，就在我出國的前一天。

佛教徒往生時有助念的習慣，友人病情不樂觀後，已將助念組長的電話給吳先生備用。我趕到臺大醫院時，助念的蓮友已來了好幾位，有些人穿著法鼓山義

工服、有人下班後趕來，身著便服，好友總是廣結人緣，大家都喜歡她。曾和友人討論過往生的最佳時間，我們的結論是上午時分最好，方便順利完成八小時助念。她選在下午時分，將於晚間十一時許完成助念，也是好的。說這些都是傻話，往生時間沒得選擇，都是吉時。當天恰是地區營運會議的日期，晚間七時三十分在三峽共修處舉行，需要趕回去主持會議。擦乾了眼淚，仍必須做我該做的事。永遠記得踏進會場的瞬間，有些遲了，原本吵鬧的氛圍立刻凝結，空氣中夾帶一句：「召委來了」我必須在大眾面前宣布友人往生的訊息，略帶哽咽的音聲說完，並請大家為友人念佛助念。接下來的會議，腦中一片空白。會議結束，又再趕赴醫院助念室，送友人一程。我沒有見她最後一面，我想永遠記得她的笑臉。

好友長我一歲，生於一九六〇年，在二〇一七年六月三日西寧發病，藥石罔效，二個月後，八月十日下午於台大醫院安寧病房往生，享年五十七歲。



二〇一七年對我來說，苦不堪言。好友往生之後，痛失左右手，獨自面對召委一年半的任期。沒有夥伴，沒有支持的力量，繼續獨自打拼，對我來說心中有苦。年底寫下一段〈揮別 2017〉的文字：

2017 是很辛苦的一年，我失去了我的好友。一位一起共修，一起出坡，一起上課，一起辦活動，一起吃飯，一起旅行的朋友。從來我們都沒有分開這麼久過，一時還真是不習慣。

法師說：她的功課做完，解脫自在了。獨自從西藏活著回來，相信有更多的事要做。不容退縮、不容畏懼，只能勇敢繼續前行。沒有停辦任何活動，以表示對好友的敬意。

朋友說我是她的專屬攝影師，也只有我拍得最美。也曾表示，要付出百萬才能贖回照片，沒有想到，是在如此的情況下，整理好友照片。就讓她的笑容，永遠都留在我們的心中吧！

後會有期了，也許未來不會記得，但是，學佛是相逢的契機，一句「阿彌陀佛」是通關密語。感恩生命無常的示現，雖然還有許多未完成的願望，活著，就是希望！

祝福，2018 大家都平安無事，所求如意。

(2018.1.1)

抽空整理了好友參加法鼓山各項活動的照片，還有我們到阿里山、普陀山、北疆、西藏、新加坡、加拿大等地旅遊的紀錄，做成回顧影片<sup>39</sup>，希望將她的笑容永遠留在大家的心中。每次出遊，我都是攝影師，她是模特兒，她總是愛笑，有著同樣的手勢，像個傻子。原來，死亡就是這麼一回事，此人、此情及此景，再也不會出現了。

和好友相熟應是從二〇〇七年法鼓山聖嚴書院精讀班<sup>40</sup>開始，她是板橋推出的代表，我是誤打誤撞來上課，同住在板橋，她會特別來關懷我。當時她是公務員，常常穿著套裝來上課，非常正式。而我是為了準備退休來學佛，因為沒有佛學基礎，上課時總是打瞌睡。精讀班同學的任務是要回地區擔任學長，協助佛學初階班開課，我們共同承擔此項任務，才慢慢相熟的。

好友個性溫和，行事謹慎，和我的個性互補，對我來說是最好的「鏡子」<sup>41</sup>，也是我的「益友」<sup>42</sup>，更是生命中的重要他人。在聖嚴書院上課時，有出缺席統計，若每學期缺席超過五次，即無法繼續上課。有一陣子事忙，常常缺課，正想

<sup>39</sup> 2017 連菊回顧影片，網址 <https://www.youtube.com/watch?v=jgeXVv29aWM>

<sup>40</sup> 法鼓山信眾教育院推出的大普化課程，聖嚴書院分為初階班及精讀班。

<sup>41</sup> 鏡映效應：在自我意識心理學中，從鏡子中看見自己。

<sup>42</sup> 論語。季氏篇：「益者三友，損者三友，友直、友諒、友多聞，益矣。」

放棄時，接到她打來的電話，提醒要上課，免得缺課太多。另在召委任內，與某位師姐認知上有些差異，對方對我大聲咆哮，心想：就離開現場吧！她又適時提醒：召委要堅守崗位。讓我放下嗔心，冷靜的處理問題。好友溫柔的堅定，就是處世最好的潤滑劑，難怪聖嚴師父說：「理直氣和」<sup>43</sup>，她是最佳的體現者。

很特別的，她從不會對我說讚美的話，提及：「我怕你太驕傲了」一語道斷。因此，當我陶醉在一片愛語中時，只見她微微的笑意，從來沒有口惠過。但是，在我需要幫忙的時候，她總是情義相挺，當我邀約她擔任副召時，在電話裡立刻應允，讓我對她的爽快，嚇了一跳。大約十年之間，許多法鼓山的活動如：佛學班、福田班、快樂學佛人、長青班、禪訓班等，就由我們二人同心協力，共同護持，辦得有聲有色。推廣法鼓山的活動，接引許多人來學佛。凡此種種，都是我們培福種福的資糧，也成為我們美好的回憶。

如今，好友不在了，我很想問她：「後悔沒有說出的話嗎？」現在，無論我再努力；我做得再好，也沒有好友的支持與鼓勵了，我非常沮喪，也非常失落。好友往生之後，仍有一年半的任期，只有我一人繼續打拼，在身心上都非常煎熬。雖然腳步沒停歇，但是召委的壓力愈來愈大。失去好友這面鏡子，缺少益友的諍言，在人我的衝突上愈來愈多，很不開心。以倒數計時的心態，來圓滿任期，確立不再續任的念頭，一心只想從現狀逃離，揮別過去。二〇一八年底終於改選新人，順利卸任，寫下了一段心情文字：

著急了五年，終於可以卸任了，有種放下柴米油鹽的自在感，哈！首先感恩新任召委承擔如來家業，也獻上最誠摯的祝福，要加油喔！

其次感恩鄉親們，自詡為活動咖；又是龜毛角，日日操兵，週週不停

歇。從兒童營到長青班，佛學班、快樂學佛人、福田班等各年齡層、各

<sup>43</sup> 法鼓全集 2020 紀念版（第 8 輯第 6 冊，頁 170）。人間世。理直氣「和」。  
<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-06-053>

種班隊都沒有少過。還有禪訓班、禪一、佛一等修行方法的體驗，更是年年都辦。當然，還有一些稀奇古怪的活動：舞蹈比賽、走路去你家吃飯等.....。回想起來，認識許多新朋友，也淨是些好玩的事，美好的回憶。

佛法有八萬四千法門，一直以為，只有舉辦各式活動才能接引大眾，喜歡就會來，有緣就會來喔！除了活動目標明確外，更要講求品質，處處用心。所以場佈要有直線及斜線；禪訓班義工中粗手粗腳，不能靜語者也不收。如此一來，讓悅眾們都很辛苦，非常感恩大家的善解與包容，在此，慚愧感恩喔！

多年來，盡心盡力第一，以對得起聖嚴師父；更不枉西方好友情義相挺，一路陪伴。早早承諾，卸任後飲下忘川水，甚麼都忘了，甚麼都沒有。美好的仗已經打過，再見了，2019 好願在人間。

(2018. 12. 30)

 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

揚言卸任後要喝下「孟婆湯」、「忘川水」<sup>44</sup>忘記一切，一切歸零。我想要忘記的是甚麼？我的框架是甚麼？是召委的好名聲嗎？還是五年任期的辛勞嗎？是好友往生的痛嗎？抑或以上均是。我只想要逃走，離開這一切，撒手不管，遠走高飛。像一個關在牢籠的孩子，渴望自由，渴望出走。「召委」這個名詞，對我來說有點沉重，像個舊的玩具，不想玩了，也沒有興趣了。

---

<sup>44</sup> 佛光大辭典(2022年5月17日)。孟婆神為我國神話故事與民間傳說中之人物。相傳生於漢代，年壽甚高，終身未嫁。幼讀儒書，及長則勤誦佛經，惟勸世人戒殺、吃素。因姓孟，人稱孟婆阿奶。時有能知前世因緣者，妄認前生眷屬，漏洩陰機。上帝乃敕令孟氏為幽冥之神造立醜忘臺，又採世俗藥物合成似酒非酒之湯，稱孟婆湯，分甘、苦、酸、辛、鹹五味，孟婆神即以此湯使鬼神飲之，以忘前生。

<http://buddhaspace.org/dict/index.php?keyword=%E5%AD%A9%E5%A9%86%E6%B9%AF&selecthistory=>

至於好友，我是一刻都未曾忘記的。往往脫口而出，就喊出她的名字，這才驚覺，她早就不在了。在心中發願，每逢好友忌日，都要回到法鼓山當義工，為大眾服務。我們在法鼓山結緣，也將此善緣與大家分享，這應是對好友最好的懷念。連續三年寫下懷念的文章：

8/10 出坡紀念~

去年今日，一片混亂。

今天到法鼓山當義工，出坡功德迴向好友。這應該是最好的紀念。

活著就有希望，懷抱願心，繼續勇敢前行，感恩！加油！

(2018. 8. 10)

實現諾言，好友週年忌日當天，我回到法鼓山當義工，以服務大眾來化解我的思念，在紅塵中繼續我的修鍊，不斷的鼓勵自己。第二年，我參加梁皇寶懺法會。期待和好友以法相會。

親愛的朋友：8/10 一起在梁皇法會

法師曾說：在梁皇期間往生的菩薩，很有福報！當時，不太懂法師的意思。現在，有點懂了，我們可以一起參加殊勝的梁皇法會，自度度人，廣度一切眾生。

二年了，如今，每一天對我來說，都是從來不曾分開如此長久的時日。

去年，心情盪到谷底，在夢中，你來問我：你好不好？這是唯一的一次。這真是你的風格，總是善良又溫柔的關懷別人。你穿著義工服，一點都沒變。

2019 終於卸任了，你半路落跑，沒有和我一起打拚，這是對你唯一的微

辭。最後，一年半的任期，真的很難熬喔！幸好，全身而退。

現在，雲淡風輕，隨我高興。今年流行運動健身，總想著，如果你還在，一定要拉著不愛運動的你來跑~跑~跑，也要鍛鍊成小一號的精實的size，應該很有趣吧！

每年的這個時候，都要和你說說話。雖然，同行的我們，只有我獨自回來，這應是佛菩薩的安排，只能面對和接受。只要我們行在菩提道上，龍華三會總會相逢，阿彌陀佛！

(2019. 8. 12)

歷年來，第一次和好友夢中相見，那是在心情低谷的時候，好友來關懷。若是好友還在，一定可以為我分憂解勞，互相安慰的。只是，夢醒之後，又一切落空了。二〇一九年卸任之後，無事一身輕，開始四處遊蕩，以「健康第一」為由，開始跑步運動，鍛鍊身心，沒事找事做。

親愛的朋友，別來無恙！

親愛的朋友，別來無恙！我們已經三年不見了，您好嗎？其實，應該說：我們再也無法見面了，分離的日子也愈來愈長！

8/10 是我們永別的日子，當天，因公來到法鼓山，特別到生命園區走走，想著：您在這裡嗎？有跟著師父好好修行嗎？

每年到這個時候，就想跟您好好地說說話！

小的今年號稱 60 了，很遺憾，您沒有見到這個年紀；我們一起上長青班的承諾，您食言了~無妨，就讓我帶著我們的夢想，活出美好的晚年！

今年因為疫情的關係，世界變了，許多的活動都停辦了，有更多的時間，可以做自己想做的事。現在很認真的鍛鍊身體，將以前未上的體育

課都補回來，上跑步班、瑜珈課，騎飛輪、練肌力，現在忙著學壁球，努力當一個過動的老嫗，哈！

九月要上法鼓山當學生了，若是您在的話，應該也會喜歡上學的。那是聖嚴師父辦學的悲願；以及許多信眾護持所成，要好好珍惜的。

另外，還有一件我們一起做過的事，記得多年前，我們曾到東眼山場勘吧！那時，您幫我帶了便當，我們一起在山上吃便當、看風景。七月間，偶有朋友提議上東眼山健行，此時，我做了餐點供養大眾，有生菜沙拉、烤蕃薯及毛豆等料理，大夥的反應還不錯喔！算是有進步吧！

歲月如梭，三年來，我老了；您卻永遠都是可愛的溫柔笑語。感恩您讓我體驗無常，學會活在當下，小的會繼續勇敢的活下去，加油了！

(2020. 8. 18)

第三年之後，我到法鼓文理學院念書，也想著好友會喜歡來上學。這幾年之間，我做的每一件事都想到和友人分享，可見，我們情感的深厚。紀念好友的文字，總是不停地鼓勵自己要加油，要繼續努力，充滿樂觀向上的力量。感恩好友的生命教育，讓我體驗無常，學習活在當下，把握現在。更慶幸在逃離的過程中，沒有離開法鼓山，也沒有失去對佛法的信心，只是換一條跑道，走更寬廣的路。

## 第四節 斷手事件

二〇二〇年十月間入學後不久，在學校發生的斷手事件，是我與家人最大的衝突，受到家人們圍剿攻擊，使我有好長一段時間不想回家，留在學校養傷。對我的身心產生很大衝擊，學習面對人生的逆境。

### 一、母親聯盟

自一九八七年兩岸開放探親之後，家中的氛圍有些改變，父親先是返回陝西老家探親尋根，接著忙著修祖墳等，在兩岸間往返。慢慢地，返鄉的時間長了，每半年才回來一次，大約待上一週就離開。父親缺席，媽媽的抱怨滿盈，我和媽媽成為盟友。教官的工作穩定，我成為家中主要的經濟支柱，八〇年代期間幾度換屋，我和媽媽都是合夥人，我們一起集資、一起還貸款。妹妹們長大離家後，我和媽媽的關係更緊密了。但是，歷經幾次人生低潮後，我想要做自己，促成第三次離家的因緣。

二〇一九年之後，空閒比較多，和媽媽的衝突也愈演愈烈。應該是大年初五那天，媽媽和舅舅外出，深夜才回家，接連就病了好長一段時間。三月間又勉強和家人去韓國玩，在國外第三天就病倒了，多虧妹妹照顧才勉強完成旅行，不過，是坐著輪椅回來的。之後，就病了好長的一整年，常常都喘不過氣來，五月間被送去急診，莫名的在急診室待了四天，才等到病床，第五天就吵著出院，連主治醫師的面都沒見著。媽媽許多不理性的想法，和她溝通時，不須太多言語，三兩句話就翻臉了。妹妹總會說：由她去，就順著她吧！所以，好人總是由妹妹來當，我總是扮黑臉的人。基本上，理性的認為，媽媽除了不講理之外，也無法溝通的。

讓我無法接受的是，近年來，每每和媽媽有些衝突，媽媽就會向妹妹們哭訴，

妹妹們即舉起大旗來討伐。前一次，在圓滿六月護持結夏，離家一個月返家，和媽媽有些言語衝突，不久，妹妹就來聲討，出言很不遜，要我快快離家。弄得我有些不解，自以為，無啥嚴重事，為何有如此激烈反應？

再來，就是二〇二〇年十月間在學校意外受傷骨折，無法接受媽媽要幫我扛東西這件事，大大得罪媽媽，媽媽又慣常向妹妹們哭訴，這回二位妹妹來跟我算錢，要我賣房、分錢、快快搬走。如此的行徑，讓我很意外，也很傷心，原來，孝養父母第一要事，即是先談「錢、錢、錢」自以為聰明有遠見的我，實也逃不過電視上演的情節，有些悲哀！

六十年來，第一次骨折，卻覺得身心都受創。斷裂的骨頭，可以動手術用鈦合金重新接上；但是破碎的心，如何癒合？需仔細琢磨。自以為就是叛逆的頂嘴，為何引來妹妹們大加撻伐，覺得非常委屈，非常傷心，也覺得很不被尊重。這次，我只想紀錄事件，試著釐清自己的情緒，爬梳複雜的家庭關係，曾聽人說：家庭會傷人，這次我的心很痛，和我的手一樣受傷了。

從工作之初，即承擔家計，撫養妹妹；家中幾度換屋，總是拿出全部積蓄來買房，盡心盡力第一，從未在金錢上算計。更何況，自父親遠走大陸，一直陪在母親身邊，以佛法接引，希望她能走出棄婦的心情。無意以「忘恩負義」來形容家人，但是，覺得「背叛」的情節，卻是有的。

母親的冰山底層，應是關懷，期待能為受傷的子女做些甚麼！可是，母親為何不信任子女有能力照顧自己？為何不服老？常常跟她說：「管自己就好」，應該由「以天下為己任」的角色退位。期待一味「討好」的妹妹們，無需勉強姐姐加入討好的行列，不綺語、不兩舌，家人之間也應該奉行。期待把自己照顧好，服一己之務，這是安己、安人的基本原則。

相對的，沒有接納母親的關懷，應該是我的最大問題。總覺得媽媽很囉唆，很愛管東管西。也許有人說有媽媽管是幸福，但是，我更愛自由啊！

逃走吧!來到法鼓文理學院，帶著一甲子的生命經驗，再度重新開始。第三次離家，繼續譜寫自己生命的故事。

## 二、骨折過生活

受傷之後的復健生活，讓我有很不一樣的體驗。復健期間仍住在學校宿舍，過著團體生活，帶著斷手，破碎的心，在法鼓山上慢慢地癒合。其間在 FB 上寫下〈我的生命功課—骨折過生活〉一文；

這段日子以來，體驗骨折過生活的日子。雖然右手斷了，還有左手可用，腳也是好的，仍然要繼續勇敢的活下去。先說說生活相關吧！

理性評估，吃飯是最重要的，目前左手可以拿湯匙用餐，只是遇到麵條就比較麻煩，偶爾右手也可以練習拿筷子喔！學校自助餐式的打菜方式很不方便，於是就展開了托鉢的生涯。

往往是左手拿著便當盒，跟在同學後面，請他們幫我打飯、打菜，還有打湯。感恩同學們總是熱心為我服務，最要感謝臻、常同學常常拎著我到齋堂，她們見我左手不好用，每每想要餵我吃飯。我像個頑皮的孩子般說：我可以的、我自己來~~終於可以體會小朋友想要嘗試的心情，勇於學習。

有時，同學們回家了，身旁沒有熟人，就得請陌生人幫忙。有幾回，商請鄰近的師姊協助，總是能托鉢成功，有飯吃的。

記得，佛陀的時代，托鉢是有什麼就吃甚麼：小的在齋堂托鉢也是如此，大夥打多少就吃多少，有時熱心的同學，還要我多吃點營養的東西，例如：很不愛的紅菜，在托鉢時期，也被鼓勵要多吃，只有恭敬，不如從命了，全都是滿滿的好意喔！

(2020.12.19)

骨折其間在山上，過著托鉢的生活，受到多同學的協助，自己也勇敢地接受、面對，處理一切困境。經過幾個月的復健，除接受中西醫治療外，也自主練習肌力，希望能快點復原。斷手的生涯最終在十二月底挑戰自我，參加台北馬拉松半馬比賽。於規定時限內以二小時五十分的分數完賽過關，順利拿到獎牌，為我的復健之路畫上完美的句點。



## 第五節 掌控與失控之間

在父母權威的教養之下，掌控成為主要的元素。父母掌控我的生活，希望我遵照他們的指令行事，乖乖聽話。但是，人生不如意事十之八九，往往有許多失控的狀態，掌控與失控之間，關係很微妙，有些難以言喻。

對於父親來說，母親不遂他意時，就是暴怒或摔東西，然後甩門走人，好一陣子才會回來。印象中，媽媽不會哭鬧，只會抱怨連連，一邊抱怨，一邊收拾殘局，等待事過境遷，然後又歷史重演。若是我得罪了父母，通常多是成績不好，或是頂嘴衝撞，惹大人生氣時，就會換來一陣打罵。家中不時擦出火花，火藥味十足。我一直以為，只要我長大，離開這個家，一切都會好轉，也會改變。

孰不知，掌控的情節，對我產生很大的影響。印象中，大四參加社團公演時，發生一些狀況，與學弟有些爭執，我面對無法掌控的狀態，整個人暴怒，非常地生氣，與學弟大吵了一架，場面很是尷尬。雖然，當天演出順利完成，但是事後與學弟就再也沒有聯絡了。似乎，我的身上有父母的影子，期待一切在掌控之中，我沒有失控的參照模式，也不知如何是好。

回觀生命中諸多無法掌控的事件，導致自己無法承受與面對，只好逃離。例如：禮車的意外事件，釀成失和的婚姻關係。懷孕時身體的變化，大過於為人母的喜悅，也讓自己覺得痛苦。西藏旅行時副召往生一事，應是人生中最大的無常案例，除了認為召委失去功能外，亦對自己完全地否定，覺得自己沒有照顧人，更沒有資格成為一位領導者，跌落人生的低谷。

生長在權威的環境之中，如何成為一位理想的權威者?成為我一直在探尋的目標。在掌控跟失控之間，如何擺放自己的位置，在裡面進進出出，反反覆覆，一直不停地在摸索。我究竟要成為一個什麼樣子的人?一個可以照顧人，然後又

可以安全的掌控。因為掌控本身會具有安全感，可是我又可以接受失控的狀態。  
失控跟掌控之間，成為我的修行體驗，權威性的角色就是我的道場。



## 第四章 生命轉化的歷程

生命敘事撰寫的過程中，抽絲剝繭，釐清些許生命故事的脈絡。生長在權威的家庭，在父母權威式的教育中大，培養出努力讀書求生存的本事。繼而與權威妥協接受就業的安排，成為教官。教官的工作一待就是廿四年，似乎形成另一種權威的模式。退休之後，在法鼓山的義工生涯之中，又被推舉為召集委員，負責地區法務的推動與關懷。在繁雜的人與事中，歷經考驗，學習成長，蛻變與轉化。

大致來說，將生命轉化的歷程概分為以下五個階段：

第一階段權威依附期：與權威之間有著主動的關係，接受父母權威式教養，產生安全感。於此期間，鍛鍊堅定的意志力，以及讀書求生存的本領。

第二階段權威展演期：於教官職涯期間，以及婚姻關係上，都有著相當的主動權，期待能掌控一切。

第三階段為生命破口期：退休之後學佛，進入新的人生經驗。擔任召集委員後歷經副召往生，在人生高峰期之後，落入人生低谷，成為生命破口。

第四階段權威轉化期：以跑步鍛鍊身心、學習新知自我充實，建立平等的人生觀。

第五階段權威和解期：南京大學交換生的經驗開拓視野，在大歷史的環境中鬆綁，自我消融。接父親回台與家人和解，更以回任召委為地區服務，做為未來藍圖。努力打造，成為沒有權威的新權威階段，續寫美好的生命故事。

### 第一節 第一階段：權威依附期

從小依附在父母的權威下成長，有著既期待，又害怕的心理。從父母親的

身上尋求安全感，但是嚴厲的管教方式，又讓我心生恐懼。在此一階段培養出察言觀色敏銳的觀察力，以及讀書求生存的本領。更孕育只要我長大，迎向未來堅定的意志力。

## 一、父母權威管教

從小我不算是聽話的小孩，媽媽說我從小就話多，老愛問：為什麼？幼年時，看到大人在忙，就會問他在幹甚麼？見著物品，也會提問：這是甚麼東西？有什麼用？等等，常會惹得大人起煩惱，覺得這是一個多話的小孩。當然，我的好奇，並沒有受到鼓勵及啟發，媽媽常要我當一個聽話的小孩。可是，事與願違，我應該是子女中最愛頂嘴的一個，也是被教訓得最多的人。

記得從小愛穿裙子，被媽媽教訓的印象仍然深刻，媽媽年輕時很有力，拿著竹節棍子一掃下來，就是血絲斑斑。幼年的孩子無力抵抗，只有一邊哭，一邊痛得跳腳。媽媽的嘶吼聲，孩子的哭鬧聲，不覺盈耳。

若媽媽的打罵算是「雨水級」劈哩啪啦一陣，爸爸的教訓就屬「雷神級」平地一聲雷響，莫名的暴怒型。爸爸常會因為一句話回應不滿意就暴怒罵人或摔東西，爸爸平日是細長的丹鳳眼，只要生氣時就會瞪大圓圓的眼睛，讓人不寒而慄。McAdams 提及人格化的主體性角色，有男性氣概的「戰士」<sup>45</sup>，生來勇猛戰鬥，也是挑起戰鬥的人。儼然就是父親的化身，更何況，父親是名符其實上過戰場的老兵戰士。媽媽個性堅毅，不惶多讓，毫不遜色，難怪我們家隨時都是戰場，火花四溢。

身處於如是的环境中，必須躲避戰火，找到安全的區域，才得以生存。在如此權威的環境下長大，慢慢練就一身察言觀色的敏銳功夫。小學時就懂得在

---

<sup>45</sup> 同註 1，頁 115-118。

最佳的時機，拿出考卷請家長簽名；一定是爸爸心情最好，或是趕著上班的空隙。父母出門時，回家的氣場氛圍，就可以嗅出是否要退避三舍，迅速躲避。學會察言觀色是保護自己的本領，也是服從權威的一種特質。但是，口服心不服，不時有自己心中的小劇場，期待自己快點長大，有自己的主張。在成長的過程中，往往被逼迫地去滿足父母的意志，引以為苦。

記得，考上北一女之後，成為父母炫耀的工具。對我來說，國中三年一直待在升學班，在老師有力的指導下，算是會讀書的機器。又處於權威的教養方式，唯有以讀書來求生存，僥倖地考上第一志願。郊區的小女孩初到市區，一切都還在適應中。高中階段在班上的成績始終吊車尾；更對於美術、音樂等術科，絲毫沒有概念。那時有很深的自卑感，沒有任何驕傲的情懷。這些，都無法向家人說的。可是有一回，爸爸竟然要我穿著綠制服去喝喜酒，這對我來說值是受辱的事，百般不願意，但也無力反抗，非常無奈。這一段痛苦的回憶，停留在一對父女搭車去喝喜酒的片段上，一位身穿綠色制服的女孩憤怒地低著頭，在車站踢著石頭……。至於喜宴的場景，已經完全從記憶中刪除，只留下那份服從權威，痛苦又無奈的心情。

好不容易，熬過高中三年，大學期間努力高飛，嘗試第一次離家，逃離父母權威的掌控。但又因為就業的因緣，再一次向權威屈服。

## 二、教官班培訓

政大中文系畢業之後，接受父親的建議參加女教官班考試，棄文就武，投筆從戎。一九八三年間在政治作戰學校接受十一個月的軍事訓練，是很特別的人生經驗，於軍事訓練中體驗服從權威的極致。雖然我們屬半路出家的女教官

班，但也在「木蘭村」<sup>46</sup>有三個月紮實的入伍訓練，當時的信條是「一個口令、一個動作」、「入伍生沒有姓名」，凡事聽令行事；更不能說「我」，我就是軍中最低階的「入伍生」。課程的內容以基本教練、體能訓練、兵器教練及戰鬥教練等為主，大約都是軍訓課的內容。我們常常上戶外課，鍛鍊體能，每天曬得黝黑，臉上都曬出戴膠盔的痕跡。身上的衣服往往濕了又乾，乾了又汗濕，幾回之後，不時長出白色的鹽漬，大夥都一樣，見怪不怪。印象最深刻的是，某次梳頭時，頭上掉下一大塊焦黑的頭皮，連頭皮都曝曬了。

當年，沒有講究人權，入伍班長似乎是專門找麻煩的。不擅長體能的我，就常常被訓斥：像蝦米，以此來刻劃我欠缺標準動作。現今，已被禁止的「棉被操」，我也受用過，看似輕巧的棉被，捧在手上，不一會就猶如千斤之重；若是又杵在大太陽下罰站，此種痛苦無以倫比，足以成為酷刑等級，也恐有生命之虞，難怪已被禁用。

入伍訓時沒有假期，經過了好長的時間才准我們外出，某放假時，走在路上，聽到警察的哨音，竟然下意識的立正站好，完全是訓練後的反射動作，真是太丟臉了。最不可思議的是，三個月聽命行事，只有哨音的日子之後，某次上課要提筆寫字，我竟然一時之間不知如何下筆，那一瞬間讓我非常震驚，書寫對大學生來說，是一件在平凡簡易的事情，但經過數月的軍事訓練之後，我竟然完全陌生，彷彿失憶一般，這是從未有的經驗。只能說被驚呆或嚇傻了嗎？抑或是軍事訓練的影響力如此之大，真是難以言喻。

好不容易熬過了教官班近一年的訓練，結訓時，被長官問及分發的意願，腦中只浮現「服從為天職」這句話，無論長官說甚麼都是「好、好、好」或「是、是、是」的回覆。在膽小怯懦的應允之下，接受權威人士的工作安排，還心虛地認為我應該是受訓成績很差吧！給了自己一個合理的解釋。

---

<sup>46</sup>昔復興崗政治作戰學校女性軍校生住宿的區域

為什麼沒有勇氣拒絕？不是從小想著長大成人，遠走高飛嗎？但是，在抉擇的當下，卻沒有勇氣反抗，還是想逃回自己的舒適圈嗎？抑或是認為反抗也沒有用的？順從才是對自己最有利的形勢。當年廿二歲，這是我服從權威的抉擇。



## 第二節 第二階段：權威展演期

權威中有著許多掌控，掌控帶來秩序與安全感。我在成長的過程中，學習掌控生命的模式；相對的，無法預期的失控狀態，悄然發生。權威展演期：於教官職涯期間，以及婚姻關係上，都有著相當的主動權，期待能掌控一切。

### 一、婚姻中抉擇

當教官之後，有了穩定的收入，開始有成家的打算。夢幻中的白馬王子，適時出現，沒有太多的浪漫，只是一位可以結婚的對象；藉此讓我離開原生家庭，構建立屬於我自己的家庭夢想。向傳統的價值觀屈服，需要很大的勇氣，對自己說：勇敢結婚吧！當時就覺得婚姻如同賭注一般，心中沒個定數。最終，我必須承認，在婚姻中是個輸家。

婚後不久，浪漫退去，認清現實，也失去對婚姻生活的耐心。況且，懷孕期間帶給我極大的痛苦，認為孕婦是非常弱勢的角色，也是我非常不喜歡的狀態。結婚後，我要適應新的家庭生活，夫妻的相處磨合，都是我很大的功課。生產後，一個嗷嗷待哺的嬰兒，讓我手足無措，完全敗下陣來，昇起了回娘家依附父母的念頭。

記得，當時父親允許我搬回娘家時，放下忐忑不安的心情，心中滿是感激，頓時覺得自己有了依靠。帶著甫滿月的兒子，以迅雷不及掩耳的方式，搬回家中。這是第二次離家又返家的經驗；以結婚為由，帶夢想離家，一年多後夢幻破滅，再度回到原生家庭，依附父母。

此次離家，是我沒有做好承擔家庭責任的準備嗎？還是在婚姻關係中臨陣脫逃？是叛逆還是順從？抑或是失去了安全感作祟？如果從新來過，我會做什麼

樣的選擇?似乎延續了父親在家庭中「戰士」的角色，在自己的婚姻中也響起戰爭的號角，對於無法掌控的婚姻生活，身為妻子、母親的角色，都沒有做好準備。諸多失控的情況，無法面對，只有逃走。捫心自問，前夫是我應該要道歉的人。

## 二、教官職涯

在有限的人生中，教官是我唯一從事的工作。直到退休多年後，提起這段經歷，大家就會說：「很像、很像」；也有少數人說：「不像、不像」。像的是甚麼？不像的又是什麼？某位細心的同學回饋：「嚴肅的外表很像教官，但相處之後，不按牌理出牌的個性不像教官。」這就是我嗎？嚴肅的外表之下藏著一顆頑童的心情；看似權威的教官形象，有著不同的情懷。

先從教官的形象談起吧！教官的刻板印象就是檢查學生的服裝儀容<sup>47</sup>，大約在一九八四年起華僑中學服務的四年期間，歷經了這個階段。當時，華僑中學的學生人數較少，小女生們都愛漂亮，許多愛戴首飾的，每回被教官發現，就直接沒收違規物品。我常常用紙張將戒指、項鍊，及耳環等打包，寫上姓名，期末再還給學生。免不了叮嚀幾句：「不要再被教官發現了」，標準的言者諄諄，聽者藐藐。也因為要檢查學生服裝儀容，我對自己的服裝儀容也相對重視，直覺的要當個好榜樣。

回顧教官生涯中，最常做的事，為協助學生送醫。學校沒有舍監，教官們往往擔任宿舍值勤，照顧住宿學生。第一次值班的夜晚，學生來敲門，表示身體不適要送醫。當時的作業流程，學校安排有校車可以護送。只是，僑生送醫時要帶上翻譯的同學，以免語言不通。至今腦中仍有一個畫面：一位菜鳥教官帶者全身

---

<sup>47</sup> 參見楊國鑫(2005)台灣的完全解除髮禁案例：1978年，台(67)訓字第29095號函(取代台(58)訓字第12861號函)，規定中等學校男生，以蓄平頭為原則，不得蓄留鬢角，後頭髮根由下而上斜剪，不得有奇形怪狀之髮式。中等學校女生，不得燙髮，髮長以齊後頭髮根為準，不得低於領口，兩側頭髮可留在耳垂下一公分。頁40。

發燙的小女孩坐在後座，中年的校車司機開著一輛黑色的老式轎車，馳騁在黑夜的道路上，教官和小女孩都是一臉茫然。

政治大學是我的母校，自一九九三年返校服務直至二〇〇八年退休，係服務時間最長的學校。大學生也免不了送醫的協助，曾有一天連去了兩趟萬芳醫院急診室，眼尖的護士小姐說：「教官怎麼又來了！」我只有尷尬地苦笑。在那一段期間還經歷了 SARS 疫情<sup>48</sup>，只要有發燒的學生，學校都會特別重視，通知「119」後，就有全副武裝的救護人員來協助處理。幸好，SARS 疫情期間，學生大都平安無事。

此外，一九九九年的九二一地震<sup>49</sup>當晚，亦在宿舍值班，經過一陣天搖地動之後，大家都受到很大驚嚇，連忙起床到宿舍到處查看，安撫一臉睡意且驚呆的學生們。第二天清晨在校園遇見中文系黃俊郎老師，互道早安。事後才知道，老師家中房屋受到地震影響，一早是來學校避難的。地震災情之後，亦曾隨同學校師長至中部慰問，所到之處都是斷垣殘壁，怵目驚心。記得某條街上家家戶戶都在辦喪事，路上擺滿了白色花圈，空氣中瀰漫著一股特殊的氣息，一種死亡的味道。我們的目標是到東勢的集中收容所，將受難的政大學生接回學校照顧。據報某位女同學在地震中失去了父母及家人，父親原是果農，她帶著從地震殘骸中搶救出來的收成品，孑然一身與我們回學校，在路上她將父親種的橘子分給了教官，我的淚流不停。

當九〇年代初期，詐騙手法開始盛行時，教官室常常接到泣不成聲的媽媽來電，請教官幫忙查看孩子是否安好？我總是很冷靜的要媽媽停止哭泣，說清楚孩子的系級、姓名等，才能幫她找人。教官也會請學生回電，讓家長安心。這時，教官的權威是一種安定的力量。

象徵著權威的教官生涯，成就我的是那一身看似老虎皮的軍服，滋養我的卻

---

<sup>48</sup> 2003 年間發生 SARS 感染事件，

<sup>49</sup> 發生在 1999 年 9 月 21 日凌晨之大地震，又稱為「集集大地震」

是權威中的主導權力。釀成一種可以幫助別人的力量，不論在外在服儀上，或是在急難時幫助別人的力量。此時，善的種子萌芽，慈悲的心力增長，也成為日後學佛的資糧。以有限的權威能力，做該做的事，讓需要的人得到幫助，這是我在此一階段的權威生涯中，學到的生命啟發。



### 第三節 第三階段：高峰中的破口

因為準備退休而積極投入法鼓山義工行列，為生命帶來全心服務奉獻的高峰經驗。卻因旅遊中意外事件，歷經義工夥伴往生，遭遇生命重大的破口，落入低谷。復在低谷中出走，努力找尋生命的出口。

#### 一、投入義工行列

大約九〇年代，在媽媽接引下參加法鼓山相關活動，寒暑假期間的教師禪修、以及相關佛學課程，生活上開始有些調整，例如：開始吃素，做定課等；觀念上也有些改變，和平地解決懸宕的婚姻問題，順利離婚。非常認同法鼓山以推動佛教教育為主，落實心靈環保的理念，二〇〇八年退休之後，全力投入法鼓山義工行列，以當義工為人生第二志業。

教官學佛，不可思議。陸續參加聖嚴教育基金會會、海山地區的各项共修活動，以及法鼓山參學導覽員等義工培訓，當時因為尚年輕，有些工作歷練，又認真學習。很快地，陸續擔任若干義工窗口的職務，退休後比上班還忙碌，也忙得快樂、累得歡喜。

此外，累積廿多年的軍訓教學經驗，被開發出主持活動的潛能。第一場大型活動係擔任天南寺啟用典禮<sup>50</sup>的外場主持人，使戶外場地的園遊會活動順利舉行，又不影響大殿內莊嚴的開光啟用儀式。相繼又有：聖嚴書院佛學班結業典禮、法鼓山歲末感恩分享會、長青班大會師千人活動、雲來寺福田班等主持機會，福田班是十次課程，戲稱這是主持第一個帶狀性活動，甚而在手腳發抖中站上主持台，完成除夕叩鐘祈福的全球直播活動。看似輝煌的義工工作，為我帶來人生的高峰

---

<sup>50</sup> 法鼓山天南寺於 2010 年 3 月啟用

經驗。

## 二、擔任召集委員體驗高峰經驗

因為退休賦閒，又熱心義工服務，自二〇一四年起被推舉為海山地區召集委員<sup>51</sup>，連續五年，擔任二屆任期。召委是地區法務推動主要負責人，甫卸下教官的權威感，召委的職權又找上門來。基本的心態建立在舉辦各種活動，推廣法鼓山的理念。於是初級禪訓班、快樂學佛人、福田班、佛學初階班等在地區陸續開辦，熱鬧滾滾，地區一片活絡。最不可思議的事，原來租賃的場地，另有屋主要護持，希望我們能搬遷新址。

搬遷新址對地區來說，真是天大的事，經過向上呈報，場勘、會議討論、施工、募款等繁複流程，終於二〇一五年九月十三日新址啟用典禮。在前一週，我們邀約近八十人，進行搬遷的工作。我只有個人搬家的經驗，從來沒有搬過辦公室，所以此次喬遷之喜，不論從物品打包、編號整理、物品歸位等都是很大的學習與考驗。幸而在全體悅眾通力合作下，我們大約花了二天的時間打包，半天的時間搬家，下半天物品歸位，完成了不可能的任務。

投注義工工作，為大眾服務，忙得快累，累得歡喜，我將此階段視為個人的高峰經驗。

## 三、副召往生帶來生命破口

副召黃連菊是我的摯友，也是一起學佛的道友，更是一起投入義工的重要夥伴。二〇一七年八月西藏之行意外往生，面對生命無常，對我造成很大的打擊，

---

<sup>51</sup> 二任召集委員任期分別為：103年1月1日至104年12月31日；第二任為105年1月1日起至107年12月31日止，計五年。

堪稱人生的低谷。面對生死無常，我們沒有任何主導權，也不容置喙，只有用佛法的道理，面對、接受、處理與放下。所有的道理都懂、能說，但仍舊無法接受，特別是在召委任內發生此事，「沒有好好照顧她」讓我有很深的罪咎感；更對召委一職產生很大的反感，一心只想逃走。

那段期間，在大眾面前述說連菊生病就醫、往生等訊息，是件非常痛苦的事，私底下常常以淚洗面，但在人前，又必須裝得堅強，繼續做召委應該完成的事。很快地為自己安排禪七，以及印度旅行來療傷，又藉著進行分區作業來消耗自己的注意力，在事象上耗費力氣，以彌補心靈的空洞。二〇一八年六月板橋與海山完美分區，年底召委任職期滿，心理的石頭放下。堅持卸任，落荒而逃，開始流浪的人生。

召委需要將大家照顧好，不容出錯，不許示弱，或許是我的刻板印象；抑或是我對權威者形象的執著。所以我對「任內副召往生」、「沒有好好照顧她」、「一人獨自回來」等現況，久久無法釋懷。面對無常時，服從權威、順從聽話，都起不了作用了，在權威中建構的安穩世界，完全毀壞。我的朋友就如此的消失了嗎？我們明明還有許多要做的事，相約上長青班，相約一起養老，還有下一場旅行呢？這是我對無常示現的考驗，也對生命的疑惑，我需要好好地想一想！

#### 第四節 第四階段：權威轉化期

轉化的階段概略分為以跑步鍛鍊身心，強化身體的能量。在心理上保持學習的心態，不斷學習，自我成長。分別於政治大學中文所及法鼓文理學院生命教育碩士學程深造就讀，開拓視野。除此之外，南京大學為期半年的交換生涯，透過不同國情、歷史文化的洗禮，讓自己有更開闊的融合與轉化。

##### 一、跑步鍛鍊身心

從西藏回台之後，就被友人拉去體檢，深怕「連菊事件」重演。自己也動了健康第一，運動健身的念頭。偶然發現農禪寺水月禪跑的訊息，需要具備十公里完賽證明，就先以此為目標吧！請來阿毛教練指導，建立正確的運動觀念，接著就是自己練習了。從跑操場開始，一圈又一圈慢慢練習；跑步時很無聊，就帶上佛號吧！同樣的由「阿彌陀佛一」數到「阿彌陀佛十」不斷重複，試著在運動中，體驗禪修的覺受。佛號聲夾著汗水，腳步聲伴著與呼吸聲，清楚流汗的感覺，清楚身體的覺受，佛號聲斷了，就從頭開始。跑步時，身心幾近崩壞，不斷挑戰自己的極限。

自二〇一九年二月起開始參加路跑比賽，從十公里、到半馬廿一公里，大大小小的比賽，累計參加了近十五場。其中石門水庫的半馬賽，讓我在桃園的丘陵地上吃盡了苦頭。太魯閣的半馬賽，對中橫的風景，完全無動於衷，一心只有奔跑。還有，日月潭廿九公里環湖賽，用身體丈量日月潭有多大，最後只能走回終點一向山遊客中心，日月潭真是大啊！每場比賽，對老嫗來說，都是極限的挑戰，都視為不可能的任務，甚而是體驗瀕死的感覺。一路以來，在所有的比賽中，從不曾棄賽，爬也要爬回終點，除了鍛鍊堅強的意志，還有體驗完賽後那種活著的

感覺，真好。

完成水月禪跑的目標後，記錄下自己的心情：

我的運動人生~2019 年度目標完成

2019 年度目標就是~水月禪跑，已在 11/9 完成。108 分鐘和自己在一起，跑在當下每一步，清楚放鬆不比較，還算輕鬆地完成，好像有些簡單的就達標了！

即知即行，從一個多年不運動的人，開始練習跑步，為完成目標，近一年來跑了三次 10k、2 次半馬 21k、還參加了一次指南宮長階挑戰，莫名的得了「最大年紀參加獎」，其實，也真不簡單吧！每一次比賽都是想死的感覺；每一回練習也都是挑戰極限的痛苦，就只是靠著簡單的佛號聲，用我的雙腳，揮灑著汗水與意志，回饋滋養我的土地，一步一腳印，完成所有的過程。

感恩啟發跑步動力的麗珍，在一次福田班偶遇後，讓我全面開跑。感謝阿毛教練專業指導，雖然我不是很聽話的學生；更感謝一呼有諾的「板橋亂亂跑團」，雖然總是亂亂跑，全都是美好的回憶。

天下沒有不散的宴席，年度目標完成了，在餐敘後我們就散會了。祝福大家健康平安，勇敢追夢喔！2020 要做甚麼？來想想喔.....

(2019.11.19)

跑步改變了我的生活習慣，在跑步運動中，也結識了一些新的朋友，開啟了不同的視野。二〇二〇年參加跑步班培訓，五月廿三日結訓測試成績圓滿，成為最佳的六十歲生日禮物。最終，因著法鼓文理學院就學的因緣，達成我在法鼓山跑

步的心願。

跑步，創造我的運動人生，一步一腳印，帶著勇氣，奔向生命的那一頭。

## 二、不斷學習自我提昇

我稱不上愛讀書，只是喜歡學習新的事物，更可以接受改變。往往在無聊或無路可走的時候，藉著學習來改變自己，轉換環境或調整心情。

### 政治大學中文所

自一九九二年回到政治大學服務，浸淫在學術的環境中，昇起了進修的念頭，一方面因為教官的工作游刃有餘，覺得無聊了。我是一個審慎計畫的人，先選定以中文所為目標，雖然是本科生畢業，但已荒廢課業許久，預定先旁聽課程，補強課業。其中，有一段插曲。當我向系上某位女老師提起進修的計畫時，老師對我說：「學插花吧!別念書了!」也許老師看出我不是唸書的材料，不過，我並沒有因此而氣餒，就當成是另一種形式的激勵。更感謝簡宗梧、方炫琛老師接受我旁聽聲韻、訓詁學等課程，允許我參加學生考試，並批改我的作業，讓我有更多學習的空間，終於在第三次參加考試，於二〇〇〇年以在職的身分考上政治大學中國文學研究所碩士班。此時，我四十歲，正值中年危機，對教官工作覺得無聊，茫茫中，尋找人生的另一種出路。

走筆至此，發現，當年準備考試期間係以跑步來鍛鍊意志力，教官工作之餘，就是跑步與讀書。放榜時，得知自己考上的訊息，隨即到操場去跑步，以跑步來慶賀自己努力有成。

在政大中文所的學習，身處於熟悉的環境中，在中文的領域繼續深入學習。

只是，同學們與教官一起上課，有些壓力，不好意思翹課了。期間，在撰寫論文中花了很多工夫，一整年的時間蹲在教官宿舍中，收集資料，讀文本，寫論文。當時用資料卡將文本整理分類，有好幾大本，有些焦頭爛額，江郎才盡地將論文完成，是一段很痛苦的學習經驗。在羅宗濤教授指導下，於二〇〇二年完成《宋高宗朝詩歌中家國意識之探討》碩士論文。以教官的立場研究「家國意識」應是本行，但論文完成後，不忍卒讀，束之高閣，只能算是職涯的另外篇章。

### 法鼓文理學院生命教育學程碩士班

數十年後，召委卸任，又覺得無聊，見著法鼓文理學院招生的訊息，興起了上山讀書的念頭，又一頭栽進生命教育浩瀚的學海中。有幸，二〇二〇年成為「109 生命」的新生，開啟新的學習生活。入學時，在自傳上寫著有三個願望：一、期待在法鼓山住宿。二、在法鼓山上跑步。三、在心靈環保為理念的教育中學習，在期待中展開學習之旅。在學期間，全心投入學習，二年住校期間，身處於「禪悅書苑」優雅又舒適的學生宿舍中，「CC6」棟是最高的樓層，面對金寶山，學生們戲稱係看破生死的「金寶房」，交誼廳四周望去滿眼的綠意，不時又有雲霧繚繞，更可以隨著法鼓山僧團的早晚課作息時間，堪稱「人間淨土」，真是修行與學習的好地方。

生命教育的課程是全新的領域，讓人眼界大開。原來弄清楚我是誰？是如此的重要，帶著自我觀照與省思的態度，重新探索並建構生命的意義。「心靈環保講座」、「生命教育研究」、「質性研究方法」等課程打下核心課程的基礎；「生命敘事研究法」、「現代華人文學敘事」等課程啟發敘事研究的契機；在「家庭關係與心靈環保」課程中體驗家庭與個人的影響力；「文學與生命轉化專題」引導我發現文學中生命轉化之美；此外「團體動力學」、「對話與詮釋方法」等提昇我的

生命實踐能力。除此之外，也選修佛學系相關課程「漢傳禪學專題」、「禪宗思想史」等課程，開啟佛學領域的薰習。在如此豐富多元又全面的知識領域中，身心沉澱，開發潛能，找到生命新的力量。

繼以，「109 生命」班上的同學同質性高，一開學大夥就玩在一起。我也自願擔任康樂股長，帶著同學們舉辦各種活動；條紋日、裙子日等，展現不同的生命活力。在 FB 上有文為證：

我在山上的日子~109 生命這一班

109 生命這一班，全都是我的同學。我們是法鼓文理學院，生命教育碩一的學生。大夥從民 109 年 9 月開學以來，就一起共學。班上有 30 人，同學們的年齡從 23-67 歲，橫跨好幾個世代；背景也各有不同，非常特別。

我們這一班，有二位法師。一位法鼓山的法師、還有一位泰國法身寺的法師，都非常優秀。同學中有法鼓山專職、義工、法青、法鼓第二代等；還有因法鼓山風景好慕名而來，更有同學是基督徒。如此多元的特色，融合在 109 的大家庭中。

最年長的 67+1 歲同學(過年加 1 歲)，一路從佛學系大學部四年讀來，若是順利從碩士班畢業，應 70 有加了，活脫脫「活到老、學到老」的印證，非常了不起喔！至於那些年紀小的同學，活生生的比小犬還年輕。曾經私訪最年輕的同學，對於有許多年紀比父母還年長的同學，能適應否？年輕人很淡定的回應：沒問題喔！就這樣~我們開始了跨世代的合作與對話。

大家都說：109 生命這一班很特別。其實，一直搞不懂我們特別在

哪？一學期以來，或許有些眉目，我們這一班很喜歡群聚，總是玩在一起，還有些吵喔！先說說期初吧！約了幾次校園跑步，總有 7-8 位同學來參與。後來，為了找班聚的場地，安排了好幾次試吃，每次都有將近 20 位同學參加。十二月間，終於在春天素食舉辦班聚，除了因病的同學外，幾乎全班到齊，老師們也都來關懷，是一次很成功的聚會，大家凝聚向心，非常歡喜。

曾有學姊說：109 應該吃了十次飯吧！這實在有些冤枉，我們只不過在禪悅軒煮些湯圓、包了餃子、外帶 pizza，還有吃了蔬菜麵而已；另在開學前，同學們團拜一下啦~~

佛法講因緣，很感恩都是有緣人同在一班，大家一起上課學習，一起讀書討論，在宿舍共同生活，也一起出坡服務，非常難得。法鼓文理學院是聖嚴師父辦學的悲願，也是大專教育重要的一環，有幸能成為其中的一分子，更要奉獻己力，提昇生命品質，悲智和敬一起加油……

(2021.3.12)

良好的學習環境加上和樂的同儕，形成善的循環，在法鼓文理學院二年期間，堪稱生命轉化提昇的重要階段。

### 學生會歷練

在校期間，服務的熱忱萌發，與佛學系李姓同學搭檔，參加學生會正副會長競選，順利當選，於二〇二一年八月起擔任學生會副會長，任期一年。秉持法鼓山義工的精神，為全校學生服務。率先於八月底新生報到時推出一連串新

生服務活動，以直播方式介紹學校環境；並於九月間推出協助新生入住活動，受到大家肯定與歡迎。只是，第一次與年輕的會長同學合作，彼此並非熟識，又身為副手，不好越俎代庖，在磨合上花了很多工夫，算是上了一課。學生會的體驗心得，曾撰寫「團體動力學」期末報告〈團體發展過程－以學生會為例〉，理論與實務結合，是非常深入的學習經驗。文中寫道：

本學期全心投入的學生會，一直是我的對照組。學生會團體的組成，領導者的風格，其中權力結構為何？團體目標如何建立？以上都是我觀察的面向。進入學生會已屆半年，正是團體動力學理論與實踐的最佳場域。團體發展過程理論分為：團體形成初期、進入衝突期、妥協與和諧、重新評估、結果與反覆、終止(延期)等六個階段。對新成立的學生會來說，真是完整的觀察點。<sup>52</sup>

學生會的運作一直不太順利，輔以理論來印證、學習，觀察團體的「成、住、壞空」各階段，不斷調整。很感謝老師們有許多協調與指導，讓副會長在團體中學習扮演適當的角色。老師也教我分辨「事」的問題、或是「人」的問題？若屬事的問題，就事論事，不難處理；若屬人的問題，有人就有問題，就需要放下了。學生會任職期間，個人以全身而退為目標，每當溝通上遇到障礙時，就會開著車到學校附近的海邊看海，向大自然學習，鼓勵自己學習大海的遼闊與包容，以不結惡緣為原則。終於，一年任期屆滿，順利交接，曲終人散。

學生會的歷練，練習和不同世代的人溝通，學習妥協並維護團體的和諧，是此一階段很重要的功課，算是勉強過關吧！

---

<sup>52</sup> 黃夙慧(2022)。〈團體發展過程－以學生會為例〉頁1。

### 三、南京大學交換生

為增廣見聞，二〇二二年秋季成功申請南京大學哲學系交換生，為期一學期。南京大學是一所歷史悠久，聲譽卓著的高等學府，已有一百廿多年的歷史，其前身是創建於一九〇二年的三江師範學堂，學生計有三萬多人，迄今培養許多優秀人才，是一所入選「雙一流」<sup>53</sup>的高等學府，具有相當的社會影響力與學術聲譽。遠走他鄉，異地而學，期待為自己的學生生活，增添不同的學習經驗。

#### 疫情中看見自己

疫情之下出行，有些忐忑不安，二〇二二年八月先飛成都，隔離十天之後，再轉赴南京。申請入校的程序，需要行程碼、健康碼等證明，手續有些繁瑣，入境隨俗，只能一切按著規矩照辦。隨著疫情變化，歷經「七天五檢」、「三天三檢」、「定時定檢」等要求，均需配合完成相關程序。十月之後，疫情緊張，先是公告「搭地鐵出示四十八小核酸證明」，嚴重時也曾封校十天<sup>54</sup>，還有一段僅「二小時外出」的體驗，復又於十二月中旬解封，數天之內，大多數學生離校回家，學校頓時變成空城，學期也提前結束。之後，行程碼取消；公告「非必要不驗核酸」的情況下，健康碼也隨之取消了。數月之間，由嚴密防範到完全解封，變化之大，節奏之快，讓人瞠目，身為外地人，對於疫情變化，感受非常深刻。

---

<sup>53</sup> 首批入選國家「211工程」和「985工程」建設序列，首批入選國家「雙一流」建設高校，首批入選國家級雙創示範基地，始終處於中國大學的第一方陣，獲得了公認的社會影響和學術聲譽。參見南京大學網站(2022年5月30日)。<https://www.nju.edu.cn/ndgk/ndjj.htm>

<sup>54</sup> 2022年10月27日至11月5日校十天，11月6日下午發佈可以外出二小時。

值此期間，親身見證一連串不同的防疫措施，除了配合之外，也算是增長見聞。十四億人口的大國，畢竟不同啊！

出門在外，帶著不安，關於疫情，有些恐懼，知道擔心、害怕於事無補。在非常時期，藉著打坐、做定課、念佛等方法安定身心。疫情中覺察，愈害怕愈需要認真做功課，加長打坐的時間，或是藉由更多的佛號聲，才能讓自己更安定。特別是在入境時七天的隔離中，告訴自己如同在禪七一般，學習面對恐懼，接受隔離的事實，處理不安的情緒，放下自己的身心。平日很少有夢的我，竟然在第四天晚上有一個很特別的夢境，而且在夢中清楚又明白，讓人印象深刻。夢境大約是媽媽和婆家的二組親友來寺院禮佛，有一人忙著招呼二組人馬，又是互相介紹；又是認識環境等諸多動作。夢醒時，我很清楚夢中那位很忙的人就是我，這是我熟悉的場景。一直以來，在人群中或是活動時，我總是不由自主地瞻前顧後留意大眾；甚而在召委任期中，會很想要盡力地招呼每一個人，以招呼與會的人為目標，以此為己任。這讓我想起，年幼時與父母出門，一方面要留意走在前方的父親；另一方面又要顧念走在後面的媽媽，深怕家人們走失了。這種瞻前顧後，忙裡忙外的情境，讓我在夢境中看見自己。

疫情期間，長期獨處，對自己的覺察也更深層，不斷地向內叩問。由內而外，在外生活則小心防護，戴口罩、常洗手，及服用保健食品等，確保身心健康。終於，平安度過在大陸近半年的期間。

## 學術風氣

南京大學學風鼎盛，期間曾參與多場次線上學術討論。印象比較深刻的是與北京大學、復旦大學等交流，老師們都很年輕，有很好的學歷背景，論文產量很

高，學術交流頻繁。此外，博士班研究生規定要有論文發表才能畢業，碩士班論文也會送外審，相當嚴謹。印象較深的是研討會中，由南大大學部學生提出論文，請多位老師及博士班學長姐來評論，師長們陸續提出數十個問題，發表者一一回覆，氣定神閒，不慌不忙的，南大青年學子的膽識，讓我讚歎不已。

交換期間，選修哲學系胡永輝老師「儒佛道三教關係史與論」課程，「三教關係」是由洪修平教授帶領「東方哲學與宗教」學科中重要研究範疇，胡老師當時人在國外，大多是線上上課，限於疫情，實體課不多，與老師、同學們交流機會較少，有些可惜。每堂課程中，老師都會安排同學報告，南大的同學很用功，一周就可以完成六千字的報告。而我歷時一個多月，才寫完八千字的期末報告〈《世說新語·文學》三教關係初探〉，雖然不夠專業，但是，選擇自己有興趣的相關議題探討，倒也引起一些迴想，對於《世說新語》中儒、佛、道三家之間的關係完成初步的整理爬梳。其實，開學之初，對於課程的內容，完全摸不著頭緒，也非常生疏，起了煩惱。但為了交作業，花了一些時間蒐集資料，研讀及整理，才理出一些頭緒來。對於在南大的學習，留下雪泥鴻爪，努力學習的軌跡。

剛到南大，就有同學推薦圖書館。仙林校區內的杜廈圖書館，藏書有三百萬冊，由校友實業家杜廈捐資建設，占地 13000 平方米，地上建築共五層，總面積有 53000 平方米，可滿足全校師生使用需求。館內全部採用電子化設施，借、還書等均使用機器，入口處有著第五代機器人把關，非常特別。圖書館內電子資源豐富，有中文、西文數據庫等可運用，其中「中國知網」、「讀秀」等網站查找文獻資料都簡易方便，知識藏量甚高。杜廈圖書館軟硬體完善，是江蘇第一大圖書館，也是各校中排名前三大圖書館之一。<sup>55</sup>十一月間，大眾書局南大校園分店在圖書館一樓盛大開業，舉辦多場學術活動，以聽演講送咖啡券來吸引學子。曾

---

<sup>55</sup>以上杜廈圖書館資料，參考南京大學網站(2023年4月28日)。 <http://lib.nju.edu.cn/#Page2>

參與一場《南京百年文學史》<sup>56</sup>作者張光芒老師的演講會，張老師強調本書與南京成為「文學之都」<sup>57</sup>的美稱相得益彰，在南京薰習文風，真是與有榮焉。書店內另設有咖啡座及點心區，以及文創用品，增添許多文青氣息，書店更成為學生們喜歡駐足的地方。圖書館與書店，書香與咖啡香，都讓人流連忘返。

## 生命教育

南大的學生都很優秀，大多是各省市學校的菁英，學生來自大江南北，有遠從東北、甘肅來的，在校園內就可以聽到多種方言，非常多元。學生多數住校，校內有多棟學生宿舍，學生較少回家，大多於寒假才回家過年。沒有住校的學生，稱為「走讀生」會在學校附近租屋，或家在南京市區。疫情期間，也會特別規定，走讀生不可進校區。識得二位同班的走讀生：錢同學是手拉胚的傳人，請我協助找台灣陶藝的資料；胡同學是學美術的，留著長髮的男生，因畫作太多，在學校附近租屋。二人都是走讀生，有著藝術家的氣息。

南京是經過戰爭洗禮的城市，發生於一九三七年間「南京大屠殺」事件，讓人怵目驚心。如今，南京會有何種新的面貌？又如何面對這一段沉痛的歷史事件，我一直很好奇，帶著疑問而來。一踏上南京的土地，只見整齊的道路，滿眼高大的梧桐樹，還有路上悠哉地騎著自行車的人們，讓我非常訝異，也非常感動，我知道這是一座充滿生命力的城市。

活動中，巧遇一位新聞傳播學院雷同學，得知他是「侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館」的志願者，一年多來跟著學校德語系老師做研究，老師帶著他們

---

<sup>56</sup> 張光芒(2021)：江蘇鳳凰文藝出版社，中國。對1912—2017年南京文學發展進行了較為系統和全面的論述。張光芒係南京大學文學院教授。

<sup>57</sup> 2019年10月聯合國教科文組織官方宣布，南京被列入「文學之都」，成為中國第一個獲此稱號的城市。

整理資料，並為每一位南京大屠殺的生還者作了口述歷史的資料。當然，這些生還者都已垂垂老矣，不時，在公眾號上批露長者們去世的消息，要大家共同哀悼。雷同學表示因著如此的學習因緣，結識許多志同道合的朋友，課餘會安排到紀念館當解說義工，提醒大家正視這段歷史，強調：和平是尊重生命基本的態度。

二〇二二年十二月十三日南京新聞發表一段影片，標題是：願世界每一塊土地都是安全的，影片中對於雷同學參與的組織有較詳細的描述。原來這是由南京大學外國語文學院德語系主任陳民老師帶領的「拉貝日記與和平城市團隊」，目前有大學部、研究生等約四十餘人參與。因著，在日軍佔領南京期間，有位德國商人約翰·貝拉(John H. D. Rabe 1881-1950)<sup>58</sup>，不忍見無辜的人民被殺，特別聯合其他外國友人，共同闢建「國際安全區」，保護南京市民，減少傷亡。此舉。就像大海中的浮木一般，讓許多人得到救助，免於死亡的恐懼。貝拉的義行，被人們稱為「洋菩薩」，亦是「中國的辛德勒」。德文的《拉貝日記》由南京大學德語系老師們參與翻譯後出版<sup>59</sup>；另有「拉貝故居」位在南京大學鼓樓校區中，定期舉辦悼念活動，提醒大家重視生命教育。

雷同學提及曾經參與「重走安全區」的體驗活動，感受在戰亂期間人們求生的意志以及和平的重要性。除此之外，同學們更發揮創意，擴大《拉貝日記》的影響力，研發兩款「尋找拉貝」互動小程序，真實的感受拉貝人道救援的精神，成為生命教育的教材。更設計雲端課程，帶領國中、小學生認識拉貝，瞭解和平的意義。在影片中南大老師帶著學生們實作，展現豐碩的成果。南大學校以紫色為代表，這群義工也被稱為「紫金草」<sup>60</sup>，從雷同學的身上看到年輕人對和平、

---

<sup>58</sup> 約翰·拉貝(John H.D. Rabe) 西門子洋行代理人，南京安全區主席。在南京大屠殺期間，他一手組建起「國際安全區」，挽救了 25 萬中國百姓的生命。參見《拉貝日記》一書中作者介紹。

<sup>59</sup> (德)約翰·拉貝(2009)，《拉貝日記》，江蘇人民出版社。

<sup>60</sup> 紫金草被稱為和平之花，原生在南京紫金山下，南京人稱之為「二月蘭」。

安全生活追求的心願。影片中強調「沒有甚麼道路可以通向和平，和平本身就是道路。」，正如聖嚴法師說：「成熟眾生，莊嚴國土」<sup>61</sup>二者之間，有異曲同工之妙。佛法的慈悲精神，應是和平的基本保障。

在南大期間，遇到的每一位同學，無論是各具特色的走讀生，共同上課的同學們；抑或是熱心參與社團活動的學生，各自展現美好的生命樣貌，都是我學習的對象。

## 歷史文物

南京古稱金陵、建康、建業等，是六朝古都，有二千多年的歷史，人文薈萃。課餘時間，常常去尋訪古蹟。雞鳴寺是最南京最古老的寺院之一，有「雞鳴即起」的意涵，亦屬「南朝四百八十寺」之列，傳統的寺院很有歷史感，信眾虔誠禮拜，讓人昇起恭敬心。大報恩寺毀於太平軍入城之時，現在保留考古遺址，加上新的建築成為一座景觀公園。對於新舊並陳，保留遺址的做法，激起懷舊的心情，非常巧妙。明孝陵是觀光景點，久仰已久，在不同的季節去了二回，都有不同的感受。明孝陵有六百多年的歷史，保存完好，石階被磨得光滑，心想自古以來，朝臣們及今人都走在同一條石板路上，承先啟後的感受尤然而生。封校十天解封後，又去了趟明孝陵，此時的景色完全不同，湖邊的落羽松紅了；石象路旁的銀杏樹葉黃了，大自然的色調各有不同，璀璨繽紛，各

---

<sup>61</sup> 《致詞》：「我認為佛教是一味的，之所以會分派，主要是因為各宗各派的宗師們，其各自的思想立場不同，而我希望能夠透過我，來重新認識、介紹佛教。其實不管是站在哪一部經、哪一部論，都有其共同的目標——解脫、度眾生，就像是《般若經》不斷強調的「成熟眾生，莊嚴國土」。」法鼓全集 2020 紀念版（第 3 輯第 7 冊，頁 239）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=03-07-052>

自嶄露頭角。更可愛的是有許多遊人在草地上野餐，或家人、或朋友們，各自簇擁成一小圈，或談笑、或飲茶，陽光中照映著人們的笑臉。這般景象，讓我很驚訝，也很難忘，這是我從未經歷過的景象，暫且稱之為歷史感中的幸福吧！人們活在歷史中的幸福時光。

還有，無法走完一圈的玄武湖，足以考驗腳力。玄武湖是江南的皇家園林，也曾是六朝操練水軍所在，但宋代王安石確曾填湖造田，改變景觀。大約在明代建城牆，修護城河，進行疏浚，清代繼續經營，才有現在的規模。在時間的長河中，玄武湖有著不同的面貌。如今，對南京人來說，玄武湖成為兒時的記憶，童年與家人的一份美好回憶。去玄武湖的那一天，沒能走完全程，但見到新人拍攝婚紗，我想在童年的回憶以外，玄武湖又多了一份浪漫的記憶。



南京在國民政府時期，曾是首都，留有許多政府機關舊址。總統府是大家都會去朝聖的地方，參觀的人很多。方接近周邊，就被白色高牆及高大的法國梧桐樹所震攝，知道此地非凡。總統府曾是兩江總督府舊址，辛亥革命之後，孫中山先生在這裡就任中華民國臨時大總統，蔣介石、李宗仁等大家耳熟能詳的歷史人物都在此地出入，可謂是近代史的真實呈現。參觀時府內正辦著展覽，大約是慶祝「入城七十週年」的活動，有著一張大幅的照片，許多中共士兵爬上總統府的牆頭，象徵著中國共產黨在戰爭中贏取勝利，照片上標示著大大約在民三十八年四月間拍攝。根據史料記載，此時國民政府早已遷都重慶，南京總統府已是空城，因此，總統府才得以沒有經過戰洗禮保存完整。周邊許多政府機關，也成為近代建築物保留區，如今成為熱鬧的南京夜生活酒吧區。

「以史為鏡，可以知興替」<sup>62</sup>走過歷史文物，睹物思情，百感交集。不知為何，當下的心情總帶著幾分憂傷，為「勝者為王，敗者為寇」而感傷嗎？抑或是為苦難的家國意識而喟嘆，我不是那麼清楚，只覺得在參訪時，心中有塊石頭壓著。我就帶這般心情，不斷地在南京各地探索，尋找答案。

## 中山陵

如此的心情，參觀中山陵時更沉重了。原來中山陵有著完整的陵墓形制，除了大家熟悉的刻有「博愛」二字的花崗石碑坊之外，還有碑亭、祭堂、墓室等建築物。親眼見到碑亭內墓碑上刻著「中國國民黨葬 總理孫先生於此」，日期為「中華民國十八年六月一日」由當時著名的書法家譚延闓用顏體書寫，以蒼勁而有力的鑲金體文雋刻在白色的花崗石上，兀自閃爍著光芒。心想：於今，滿是共產黨員的情境下，屬中國國民黨的孫先生是否會覺得寂寞？或是引以為傲嗎？帶著這份疑惑，我的心情更沉重了。慶幸南京政府對中山陵保存完好，兩岸都尊中山先生為 國父，遊客也甚多。

沿著石階而上，最後則是祭堂與墓室，祭堂內有孫中山先生坐像，殿堂內部分空間沒有開放，恭恭敬敬地向國父遺像行三鞠躬禮，感念孫先生為國家和平、奮鬥，奉獻心力。意外發現，中山陵居高臨下，參觀時頗有懼高壓力，心情也是沉重，回學校一兩天後，才轉好些。

## 南京利濟巷慰安所陳列館舊址

---

<sup>62</sup> 參見《舊唐書·魏徵傳》：「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」

在南京待了整整四個月，原定將參「侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館」放在行程晚期，離開前再來參觀，深怕自己承受不了此番沉重的心情。結果，事與願違，因為疫情變化，並沒有去成。意外地去參觀「南京利濟巷慰安所陳列館舊址」，也就是慰安婦所在的舊址。對她們的生命故事，有些初步的了解，更感歎不已，一時情緒潰堤，在參觀的現場痛哭失聲，讓我自己都非常驚訝。

利濟巷是如今的科巷，南京的美食天堂，吸引許多饕客流連，在那兒有幾座青灰色的建築，和巷道內熱鬧的氛圍完全不搭調，顯得有些神秘的氛圍。在離開南京前夕，好奇地走進慰安所舊址參觀。

一入大門處，一面高牆上有著許多老嫗的照片看起來全是悲苦的表情。她們都是當年的慰安婦，在學者專家的協助下，完成口述歷史，留下她們讓人鼻酸的生命故事。空間的另一處，有著一座雕像，名為「無盡的眼淚」，雕塑著幾位枯坐的婦女，以及一位懷孕的女子。原來這件作品來自一張真實照片，當時幾位慰安婦逃出慰安所，被當地農民營救；其中一位韓籍婦女還懷著四個月的身孕，但因為胎死腹中，她必需摘除子宮，才能存活。這位婦女也是唯一回到慰安所來做見證的勇敢女性。在館內展示的影片中，見到她一踏上二樓，接近她當時所在的小房間時，即痛哭失聲，悲泣不已。慰安婦們有訴說不盡悲苦的故事，就在無盡的眼淚中。

於日軍侵華期間，此處被日軍徵用，成為許多來自朝鮮、日本慰安婦所在處；當時中國境內有多處慰安所，也有許多中國婦女受害。陳列館中還原實況，亦有部分文物展示；另有更多的訪談影片，留下歷史的見證。在影片中有操著中、韓等口音，更有一段台語的訪談，一位台灣的婦女侃侃而談：她原是青春年華的少女，被騙到慰安所工作，從此失去人生幸福。這位婦女在公益團體的協助下，曾

到日本打官司，要求賠償。最終，雖然沒打贏官司，但能在法庭上講述自己的故事，大家為她鼓掌，讓她覺得很驕傲。另有一位婦女，在得救後，獨自一人在外流浪打零工維生。記者問她：為何不回到故鄉？她道：「死也不會回家！」臉上有著一種難以言喻的表情，是悲憤、是痛苦、是堅毅，更有著許多無奈。慰安婦們大多隱姓埋名，不提往事，多數沒有結婚，或是領養子女，晚景淒涼。

陳列館的最後，有一個很特殊的單元。展出一幅女性的頭像，經過特殊的設計，婦女的臉上不斷地湧出淚水，旁邊備有毛巾，請大家為她拭去眼淚。在這幅作品前，稍一駐足，滿滿的情緒潰堤，我就站在哪兒痛哭失聲，啜泣不已。心中只想著：人生真是太苦了？又怎能可以如此剝奪別人的幸福？人生又為何如此的不平等？人生許多大哉問浮現，許多無法解答的問題，衝向腦門，一時又找不到答案，悲從中來，只有老淚縱橫，賠上自己的眼淚。幸好，當時參觀的人不多，四下無人，減少尷尬。稍微整理自己的情緒，匆匆地離開現場。

綜合來說，在南京歷史文物參訪的體驗中，從總統府、中山陵等一次比一次更濃厚的家國意識情感，那一種對歷史文化、對人文意識深植在心中濃厚情意。在利濟巷慰安所陳列館中，勾引起我對人性及生命的基本尊重，也是生為佛教徒的慈悲心，在佛教的精神意涵中，萬物一切平等，傷害生命更是不應該的作為。對於慰安婦的悲慘遭遇，就是對生命的極度不尊重，讓我對戰爭也產生很大的反感。現代文明社會，不應以製造新式武器為要，應以創造人民最大福祉為重點。走出慰安婦不幸的生命故事，相對的，要對自己的幸福覺得感恩，這是許多人努力的成果，應該要珍惜。

南京大學交換生的體驗，在大歷史家國意識的情境中，開拓了我的視野，經歷了更多人事物的體驗，也有更多的自我消融。美麗的台灣寶島，擴大成為錦繡山河大地，不同的氣候，不同的風土民情，不同的政經體制，還有不同的學習環

境，都讓我從零開始，從新學習，也從新適應。台灣對我來說，最可貴的是自由，我可以選擇自己的防疫方式，有行動的自由，有言論的自由，更有選擇自己生活方式的自由，這是在離開台灣百日之後的最大體驗。



## 第五節 第五階段：權威和解期

在蛻變的歷程中，與權威和解是非常重要的階段，嘗試和生命中的權威人士和解，更與權威的制度和解，方能與自己和解。與權威的父母和解，父母無法改變時，只有改變自己，聖嚴法師說：「感化自己，感動他人」<sup>63</sup>感化指知慚愧、常懺悔；感動指智慧慈悲對人。改變自己的歷程，無法一蹴而成，往往進進退退，緩步向前，達到與自己、與他人和解的階段。

### 一、與母親和解

一直以來，我都不希望活得與母親一樣。媽媽很負面，很囉唆；我總是保持樂觀，凡事快狠準，不囉唆。媽媽對爸爸很不滿，但選擇在婚姻中忍耐，堅守著妻子的角色，始終不願意離婚。我與母親不同，在婚姻中不願意忍耐，一發現狀況不佳，就堅持要離婚，經過十五年的等待，終於換來自由身。自以為，堅持的原則有所不同。

媽媽總是很自豪地說為誰買了甚麼，又買了某某給誰吃，問她為自己買了甚麼？她總是說：「隨便」。而我買的每一樣東西，都是自己愛吃的，但是可與大家分享。在媽媽口中：我總是自私的。媽媽選擇忍耐，不清楚生活的目標，刻意與媽媽活得不同，基本上自覺我和媽媽「道不同，不相為謀」。

---

<sup>63</sup> 參見《佛法的知見與修行》，法鼓全集 2020 紀念版（第 5 輯第 8 冊，頁 225）。  
取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-08-2-029>。

媽媽與我最大的衝突，應是入學時的斷手事件了。因為不接受媽媽為斷手的女兒扛行李的好意，造成很大的衝突，引以為鑑的裂痕。此番到南京出行前，有意識地做了一些改進與調整。

首先，覺察媽媽想為子女做些甚麼的心意。父母似乎不容易體認子女已經長大的事實，在父母眼中，子女永遠是小孩，一直都需要他們的照顧。此事，很難與年邁的母親溝通，只能提醒自己留意。慶幸自己當媽媽的意識早熟，在小犬廿歲時，即體認孩子吃已長大成人，父母責任已了。但在媽媽眼中，仍希望為已逾花甲的女兒做些再叮嚀什麼？南京出發前，媽媽的焦慮溢於言表，又問我：要準備甚麼嗎？有意識的覺察後，很慎重地告訴媽媽：請為我準備兩個雞蛋當早餐，媽媽接著又說：要送我上車。若是從前，我定會嫌煩，一口拒絕。此次，有意識的改進，接受她的好意。

記得，當天搭的是早班飛機，凌晨摸黑起床，媽媽也是同樣利索忙著，吃了雞蛋早餐後，媽媽陪我在黑暗中出門搭車，叮嚀又叮嚀；交待再交待，才與媽媽揮手道別。有意識的調整後，坦然接受媽媽的好意，這回順利、和平地出門，算是有進步。

其次，從南京返家後，做了更多的改變，開始下廚洗手作羹湯，從前，廚房是媽媽的地盤，我從不涉入的。輾轉飛了數千里，相隔半年之後返家，經過十四億人的洗禮，覺得自己包容性變得更強了。其中，一個很重要的契機，我開始下廚煮飯了。在南京時因為吃素不方便，自己備了小鍋，自行烹飪，興起對廚藝的興趣。回台灣時，就試著練手藝，媽媽稱讚好吃時，順勢提出封刀建議，媽媽宣布不下廚了，改由我來當主廚。六十年後，終於取得廚房的主動權，主客易位。

長期以來，樂當媽寶及外食族，很少下廚，大器晚成的主廚出道，倒也難不倒我。憑藉著個人的創意，素食者重視營養的五顏六色搭配，一天煮一餐，以沒

有剩菜為原則。配合著網路上許多烹飪的節目，邊做邊學，竟然也讓媽媽非常滿意，直誇我很有創意，做菜好吃。偶爾，請媽媽打打下手，協助撿菜；或問問媽媽的經驗，判斷一下熟了沒？果真，吃人的嘴軟，媽媽會感謝我做飯給她吃，母女之間的衝突大幅減少。媽媽也會在妹妹面前，誇我的手藝好，為我的形象大大加分。「食輪不動，法輪不轉」民以食為天，在飲食之間，改變了媽媽與我的關係。

## 不要管我

「不要管我」是我最常對媽媽說的話，往往是在媽媽想要為我做些事的時候，我總會說出：「不要管我」的話語，以此來謝絕她的好意，她才會停止許多心思。在我來說，我已是六十多歲的老人，哪裡需要媽媽的照顧。對媽媽來講，我就是不聽話，也不接受媽媽的心意。我期待媽媽將心思放在自己的身上，多愛自己一點。現今，媽媽能照顧好自己，能夠自理，對我們來說就是最大的幸福了。並非媽媽持續扮演照顧我們的角色，那才是愛啊！

一直不能認同在父母眼中，子女永遠是小孩的這個觀念，子女需要父母的照顧。其實，小孩長大了，父母也老了，主客將易位。父母與成年的子女，至少要能成為朋友吧！甚而，在快速變遷的時代中，長者有許多事要向年輕人學習的，例如：3C 產品的使用等，往往需要不恥下問的。也許，我不滿意的是；媽媽沒有意識到我已經長大的這件事，媽媽給我的愛只是她想做的，並非我需要。在我來說，當需要協助時我會提出來，請求協助的。自以為「有求才應」才是最好的，也是最適切的。

我們最常的衝突在媽媽喜歡為我準備早餐，可是我忠誠度不高，無法長期接受固定的食物，往往引以為苦。媽媽說：「我做了你不吃，我就收起來，明天再自己吃。」而我覺得食物一再重複蒸煮，根本是毒害自己，更何況有時我都不知道自己要吃甚麼，媽媽怎會預先知曉。母女二人常常為此爭吵，弄得不開心，「不要管我」就象徵著休止符了，各自分開生著悶氣。也許，我應該換一種說法：「謝謝您的好意，我可以自己處理。」在媽媽的耳中聽來，應該順耳多了吧！這是我要努力改變的。

改變別人很難，惟有調整自己，才有轉變的機會。改變自己，提高覺察的能力，更試著體諒媽媽的心情，這是我非常要努力的目標。媽媽是傳統的婦女，十九歲結婚時期待能有幸福的婚姻生活。但是「有幸福」的心情，始終無法滿足，產生許多抱怨，心中有許多苦。媽媽的苦，我們無法處理，只有靠著她自己轉念，自己想開。試著體諒媽媽的苦，聽聽她的抱怨，應該是能夠做到的，讓她的情緒有出口。接著，又懷抱著供養的心情做飯給媽媽吃，無須再抱怨媽媽手藝差，自己來吧！廚房容不下兩個女人，目前廚房我最大，藉著轉動食輪，在飲食之間，達成在生活中和媽媽和平共存的目標。

佛法中談到慈悲的精神，「慈」是與樂，「悲」是拔苦，<sup>64</sup>覺察媽媽的苦，試著體諒她的心情，這是我學習去做的改變。更以實際的行動，在飲食之間，改善母女的關係，達成與母親的和解。

## 二、與父親和解

---

<sup>64</sup> 與樂曰慈，拔苦曰悲。四無量心中之二無量也。智度論二十七曰：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。」參見《佛學大辭典》網路資料（2022年5月5日）。  
<http://buddhaspace.org/dict/index.php?keyword=%E6%85%88%E6%82%B2&selecthistory=>

爸爸的形象在小時候是心目中的英雄，稍長後成為暴君，常常喜怒無常，總是一幅瞪大了眼睛，非常生氣的表情，摔東西的模樣。成年後，爸爸即離開家中，回陝西老家養老，在母親的眼中，父親就是標準的負心漢。當然，我是同情女性，站在媽媽這一邊，與媽媽同聲一氣。

以往，爸爸常常往返於台海兩岸，來去匆匆，沒有太多的交集，爸爸的許多事都由曾在大陸居住的大妹處理；另一方面，爸爸也較疼愛大妹，大妹和爸爸是同一陣線的。疫情期間，父親三年未回台灣，許久不見。此番，大陸交換之行，免不了要探視的。當時考量疫情，決定學期結束之後，再前往西安探視老爸。可是老爸的脾氣不改，十月間學期尚未結束，就傳來爸爸與照顧的阿姨大吵的事件，兩人鬧得不可開交，阿姨希望我們將爸爸接回台灣，她不願意照顧父親了。

老爸已高齡九十六，雙目失明，行動不便，回台灣豈是件容易的事。這位阿姨照顧父親已近廿年，兩人也在老家城固購屋置產，雖然沒有夫妻的名分，但早以老夫老妻相稱，爸爸與阿姨的事，我不太願意涉入。更何況，父親早已在兩岸之間，有所抉擇，理應自己負責。

為了父親安養的問題，姊妹間越洋開會討論，因為有各自的立場，火藥味十足。大妹以疫情多年未見父親，希望藉機讓老爸回台安養；小妹顧念媽媽身體不佳，無法照顧父親，堅決反對父親回台，甚而提出回台也不能回家的說法。家人間相處的模式向來直話直說，又各為其主，吵得不可開交。我的立場比較中立，覺得父親已選擇回老家，建議仍留在大陸安養，於是開始查找大陸養老院相關的資料。另一方面，以「拖」字訣，打算學期結束後再去探視老爸，處理棘手的問題。在此期間，不斷地寄些南京的名產去給老爸，希望阿姨能回心轉意，二人不要再鬧出事端來。

## 從南京到西安

人算不如天算，十二月中旬大陸疫情解封，各地都傳出確診的消息，情勢有些緊張。突然接到阿姨的訊息，表示人在西安暫住其女兒家，但全家人都確診了，只有老爸目前沒事，她目前仍在病中，無法照顧老人，希望我們將爸爸接走。嗅出有逐客令的氣味，必須面對處理了，迅速訂購高鐵火車票，準備趕赴西安。

當時在南京學生宿舍已待了三個多月，雖然有自覺是訪客，並不會買太多的東西，但是，待得久了，身邊的東西愈來愈多。要在幾天之內打包準備離開，真是一件「斷、捨、離」的大工程。預計只能帶走一只三十六吋的大箱子，能先寄回台灣的就先郵寄，可以送人的就轉贈，不能帶走得只好放下。經過幾日，天昏地暗的打包期，皮箱內塞了又塞，擠了又擠，勉強才能闔上蓋子。記得，離開南大宿舍的那一天，起床後將床鋪上的睡袋、枕頭、墊被、棉被等都捲起收拾，連同我的歉意一起打包，共同丟棄在宿舍的回收區，因為實在帶不走啊!

經過這一回「需要」和「想要」的考驗，發現還有一種「必要」，就是有必要才取喔，非必要的東西不買，也不取用。不然，勢必造成很大的浪費，深深的對所有丟棄的物品，至上十二萬分的歉意，真是對不住啊!為了表示負責的態度，回台後，至今未添購新衣，奉行有必要才下手的原則，更期待能落實長期的實踐能力。

經過斷捨離震撼教育，再回到親情的試煉場。從南京到西安，高速的火車需要五個多小時車程，我在火車上體驗了點外買送到座位上的服務，算是長了見識。抵達西安時已是黃昏，人生地不熟的，找酒店花了一些功夫。西安更冷了，接近零度，心想：明天再去探望老爸。打電話給阿姨，聽得出來她失望的聲音，有事，明天再說吧!

## 面對很大的尷尬

以最大的尷尬來形容與老父見面的情景，一點也不為過。在一個下雪的早上，沒有任何浪漫，很擔心自己在雪地上跌倒，原本想要安步當車，按圖索驥以地址尋找，但也只能打車了。好不容易，找到了爸爸寄居處，也是阿姨的女兒家，父女已三年沒有見面，爸爸有些激動，簡單地問候之後，阿姨開啟了話匣子，開始數落父親對她的總總不好，如何將她做的菜倒掉，甚而拿斧頭來劈東西等等，各種光怪陸離的行徑現前。不滿的情緒傾巢而出，彷彿找到情緒的出口，一時讓我不知如何是好。眼前的人似乎是母親的另一種翻版，抱怨的是都是同一個男人。然而，這個男人，如如不動，兀自在哪兒做著運動，沉浸在自己的世界中，不知是真的重聽，還是充耳不聞，修行的功夫到家了。而我面對這個數落我父親的女人，我真是不知該如何回應，附和她嗎？從小以來，已見識過父親各種的壞脾氣，見怪不怪的。不理她嗎？基於同為女性，還有佛教徒的立場，應該同情她的，給她適度的支持。可是，她投訴的對象，又是我的父親，這該如何處理？此時，我的心中百感交集，臉上都不知該有何種表情，我覺得這是我遇見很大的尷尬，處處考驗我的智慧。

最大的難處還在後面，眼看著到了吃飯的時間，阿姨的家人開始做飯，還為我準備了素菜，真是不知吃還是不吃好？勉強地食不下嚥，囫圇吞棗，痛苦萬分地完成吃飯的任務。眼看天色晚了，老爸絲毫沒有要跟我走的意思，阿姨也拗不過，我只好先告辭，明天再來。

第二天，天氣好些了。同樣的場景，阿姨的抱怨，又加劇了些。「不能道德綁架我」、「我的真心沒有得到回應」……，我只能耐心地聽著，說著說著，又

到了吃飯的時間，爸爸悠悠的一句：「我想吃紅燒肉」打破了僵局，心想：這個男人的心中，只有他想吃的東西嗎？有聽見對方說話嗎？盤算著阿姨會如何處理？口中滿是抱怨的那雙手，會端出紅燒肉嗎？不滿的心意會聽見需求嗎？剎那間，同樣尷尬的飯桌上出現了一片紅燒肉，我有些訝異，這女人怎麼啦？口中的不滿都是假的嗎？如何還是乖乖地聽話，有些不解，暫且以清官難斷家務事來論定。

## 我的心留在這裡

二天抱怨的情緒與尷尬的場景，讓我有些不耐，跟老爸說：「我明天不來了」這回阿姨開始緊張，不許我離開，一定要處理爸爸的問題才行。好說歹說，爸爸終於同意跟我到酒店去，讓阿姨休養，專心防疫。我們開始為老爸收拾行李，他的物品很簡單，只有一、二件換洗的衣物，隨身的藥品比較重要，證件更是不可少的。老爸已許久沒有出門了，深怕他體力不繼，阿姨說要陪著我下樓，協助攙扶，送爸爸上車。大家都心知肚明，也許這一別，就是永恆。

臨下電梯前，老爸突然對阿姨說：「我的心留在這裡，我還會回來！」一聽到這些言語，我有些怒火，心裡嘀咕這老男人又出招了，老毛病不改，處處留情。顧不得阿姨的表情，只聽到傳來唏噓聲，看來，還是有人受用的。

爸爸的行動有些不方便，眼睛又看不清，好不容易坐上了車。在車上，我累得不發一語，還在消化這幾天的衝擊，以及自己複雜的情緒。接下來，我必須和爸爸在西安酒店單獨相處十天，十天後再決定我們的下一步。我的心中非常忐忑不安，在這個人生地不熟的地方，只有我和老爸二人，不清楚下一步該如何？也不知道還會發生何事？只有一路念佛，求佛菩薩加持護佑。

## 面對疫情

和父親單獨相處，是我從來沒有過的經驗。在西安我刻意訂了四人房，有兩張大床和比較大的空間，可以讓爸爸在房間走動。原訂的計劃我要在大陸過完年才回台灣，也早早地訂了兩張從成都回台的機票，只是沒有跟爸爸說明，仍然意圖試探一下爸爸回台的意願。當家人們為如何安排老爸吵鬧不休時，老師提到要問問他自己的意見，點醒了我，我要跟爸爸好好地溝通，這是我們父女間很少做的事。

首先必須面對疫情的威脅，阿姨以疫情為由，讓父親離開。對於照顧九十多歲的老人，我沒有經驗，得認真面對。首先對父親表示：若我們有其中一人確診，就毫不猶疑地要去醫院，因為父親沒有照顧自己的能力，似乎歃血為盟一般，我們兩人握手談妥，父女短暫地相依為命。

方接回父親，我的身體就有些狀況，或許因為壓力太大，或許天氣太冷，一回到酒店，我就開始有異狀，又流鼻涕，喉嚨也不舒服，但幸好沒有發燒，慎防確診。一方面要爸爸做好防護：另一方面趕緊吃藥。在大陸生病就是到藥房買成藥服用，流鼻涕就吃鼻炎藥，喉嚨痛就喝糖漿，成藥大多是漢方，還算是有效，爸爸也老當益壯，依然勇健，平安無事。

## 向親友告別

侍親期間，展開一段父女角力，確信，老爸爸沒有失智。父親對留在在西安養老，沒有回應，開始嫌棄酒店住的不舒服，頭也開始疼了。更要我打電話連繫

親友們，這時候，親友名單陸續出爐，包含在三亞<sup>65</sup>避冬的表哥；還有在老家附近的表姊等，看起來像是最後的告別，爸爸強調：他不知道還能活多久？想跟親戚們交代一下，弄得氣氛有些尷尬。爸爸突然提出要去表姊家過年的想法，這讓我非常頭疼，他認為表姊表示「歡迎他去住幾天」，並且可以照顧他。然而，這位表姊已是八十多歲，一身是病的長者了，我們為要在表姊家待多久，是否真的歡迎？起了一些爭執，父女間的氛圍變得緊張。最後是談到：若父親去表姊家，我則留在酒店過年。此點結論，讓我非常不滿意，如何與近百歲的老人溝通？又如何講道理？我是不明白的，一夜生著悶氣，整個晚上睡不好。

一早起來打坐，心情才稍為安定些。爸爸見我不悅，還跟我說：「不要生氣」，兩人鬥智，似乎我居下風了。忽然生一智，讀到父親不願意在酒店過年的心意，盤算著提早回家吧！雖然年關將至，機票一位難求，但不妨試試手氣，也許還有機會。意外的發現，仍有回台灣的機位，迅速換票成功。

第一回合交手確認，在西安酒店待上十天之後，度過二〇二三新年假期，再轉赴成都，休養五天，一月八日由成都搭機回台。在桃園機場將老爸交接給大妹照料，我的任務圓滿。後續由妹妹安排父親安養，進榮家或安養院照顧，以上算是最圓滿的協議。

## 半月侍親記

照顧老人生活起居，我完全沒有經驗，只能一邊做一邊學。父親眼睛看不見，但我仍希望他有自理的能力，指導老爸如何數著步伐，摸索著去洗手間；水瓶放在定位，讓他可以方便的取水喝等。至於吃飯，老人的牙口不好，飯量又小，我

---

<sup>65</sup> 位於中國海南島最南端

們兩人可以合吃一個便當。只是我吃素，又要考慮爸爸的營養問題，頗費一些心思。記得有天爸爸想喝羊肉湯，遍尋不著，在酒店附近找到賣牛肉湯的店家，心想都是肉湯，沒有多想就買了回來。結果，爸爸說他只吃豬肉及羊肉，其他都不吃，我也無法破戒，所費不貲買來的牛肉湯，只好全數倒掉。

還有一天，爸爸吵著要吃羊肉泡饅，那算是西安的名產，想方設法地叫了外賣送來酒店，爸爸吃得非常開心，連說這是他嚐過最好吃的羊肉泡饅，還將他身上僅有的現金都掏出來給我，不過第二天就收回了。心想：父親一個失明的老人，要如何過生活，真是不容易啊！

不過，老爸也有不講理的時候，某天晚上十點多，跟我說想吃水果，我已經上床躺平了，實在無法滿足。爸爸說：「不吃水果，心慌睡不著。」可是我跟老爸說：「若讓您吃水果，就換我心慌了。」身在外地，安全為上，對於不合理的要求，就要堅持拒絕。第二天一早，趕忙為老爸補上想念一夜的水果，算是致歉。

爸爸的睡眠時間很長，通常飯後做些運動，他就要再休息一會，此時，我就可以去做我自己的事。例如：西安歷史博物館、大興善寺等，都是利用爸爸午睡的時間去走走看看，算是有出遊的感覺。

老爸在生活上有許多不方便，像是洗澡的熱水器，他無法自行處理，需要我幫他調整好熱水，有時也協助洗頭。爸爸滿頭白髮，頭髮很細軟，有些稀鬆，摸起來很像嬰兒的感覺。爸爸的腳還算有力，可以站立，可是肚子很大，纖細的四肢，中間挺著圓圓的肚子，看起來很像青蛙的體型。此時的老爸與小時候的英雄與暴君形象，相距太遠了。一生走過戰亂、從軍、成家立業、返鄉奔波等，這一段近百年歲月，我明白，爸爸已經是風燭殘年的老人；更是一位需要照顧的老人。

與老爸相處，我喜歡跟他說清楚、講明白，要吃甚麼？會發生的事等等。老爸的意志力，是讓我佩服的。跟爸爸說清楚往後須乘高鐵約二小時往成都，再搭

飛機大約三小時回台灣。爸爸平日會做些鍛鍊的運動，像是在椅子上坐下又起立，他說可以鍛鍊他腿部的肌肉；還有在牆上磨蹭，他說可以鍛鍊背部肌肉，反正他高興就好。不過，真的是見識老人的頑強，算是厲害，值得學習。

還有坐高鐵前曾問他要穿紙尿褲嗎？老爸很堅定地說：不用，他表示，他可以少喝水，在三、四個小時內不上廁所的。果真在從成都回台的路上，一路安檢、上飛機，回台又檢疫等，老爸都一路配合，沒有去洗手間。在桃園機場，與妹妹交接時，第一件事就是要帶爸爸去上廁所，老爸一路辛苦了。

## 老的學習

可以從爸爸的身上學到甚麼？不一定希望如同爸爸一般長壽，曾與爸爸談到人生的意義，爸爸說就是「活下去」，我想活下去的那份心意是非常堅定的。爸爸常表示：因為我們去看他，他變得更有勇氣了。提起勇氣面對困難，以及許多人生的挑戰，我想爸爸是做到的。對長者來說，活下去是需要勇氣的。

父親身邊的許多人都不在了，爸爸活得夠老了，能夠像爸爸學習的就是「老」這件事。爸爸視力衰弱是這二年的事，以往，爸爸都在鍛鍊身體，照顧自己，處處以愛自己為主，不為其他事費心，也許是長壽的因素之一。但靠山山會倒，靠人人會跑，只有靠自己的觀念，如今在父親的身上行不通了。因為，父親現在已無法靠自己生活，需要仰賴別人。復因，對親人關係不好，妻子、阿姨都不願意照顧他了，晚景有些淒涼。

看得出來，父親向來以自己最重要，釀成別人要為他服務的觀念，一心一意只希望有人伺候他，但挑剔又不懂得付出的個性，讓身邊的人都心寒了，紛

紛下逐客令。從另一個角度來說，父親也是有福之人，一輩子被人伺候著，是位「永恆少年」<sup>66</sup>讓人又愛又恨，黃家宅院中那位永遠長不大的少爺。

從父親的身上，我學到老的準備，每一個人都會變老的，生老病死是人生必經的過程，如何能老的健康、老的快樂，老的有意義，老而無憾，我想這是從父親身上看見的。

## 報父母恩

面對父母及自己老去，是我正在學習的事。南京一行，讓我必須面對年老父親安養的問題。父親希望回台灣，於是想方設法達成父親的心願，我視為報父母恩的作為。人在外地，要獨自帶著失明的父親，飛越千里返回台灣，對我的心力及體力都是很大的考驗。除了在主觀條件上，面對父親許多負面的形象，我必須先行面對處理。克服負心漢咎由自取的價值判斷，很單純的認為：他就是一位需要幫助的老人，為他服務。過往義工的經驗中，沒有過多的分別心，就是單純的辦好課程，讓每一位長者都很開心。對一般的長者可行，為何對自己的父親，沒有平等的心態，這是我需要深思的。經典中云：「上報四重恩、下濟三塗苦」父母恩重如山，是生身的父母。讓父親滿願，應是報恩的行為。雖然無意當孝女，為老人服務，讓父親滿願，就是報父母恩。

想清楚父親回台係報父母恩的方式，讓我自己比較能耐煩，也可以接受父親的不同，以及在異鄉各種的考驗。我們父女二人共同面對、共同克服，達成和解。

---

<sup>66</sup> 「永恆少年」是榮格理論中重要、常見的原型，表現為孩童、青少年的理想化樣貌，青春不老、活力十足、精靈古怪、放蕩不羈，讓人又愛又恨；創意無限、敢愛敢恨、勇往直前、歷險挑釁，叫人既妒且懼。

以上參見瑪麗·路蕙絲·馮·法蘭茲(Manie-Louise von Franz)。徐碧貞譯《永恆少年：從榮格觀點探討拒絕長大》。台北：心靈工坊，2018。推薦序。

### 三、與自己和解

認真地喜歡自己，這是我想要的。連菊走後，身邊失去溫柔的陪伴力量，碰到許多事都覺得不滿，面對生命的破口，一心只想逃離。召委卸任之初，心中有許多不平，總是不開心，一時之間，不知該何去何從。不安的心顯現在一件事上，讓我很深的歉意。

卸任不久，二〇一九年初歲末感恩分享會在天南寺舉行，當天我沒有工作，是個無事人，在會場上走走晃晃。典禮上慣例介紹新、舊任召委，當主持人呼到我的名字時，我坐在後方的座位上，假裝沒有聽見，也沒有起立和大家打招呼，當時場面有一些尷尬，時空似乎凝結。現在回想起來覺得非常失禮，無法解釋當時的心情，應該就是覺得不舒服，不想面對吧！之後，新任的召委並沒有需要協助的地方，我只負責兒童營的法務，漸漸的很少去辦事處(今分會)。後續幾年開始忙自己的事，為自己尋找生命的出路，填補內心的空洞，板橋成為我的傷心地。

二〇二二年九月間在南京接到法師的電話，邀約回任板橋召委。當時學業未竟，深知接下召委執事，會影響論文的進度，不利畢業，有些遲疑。但細想一下，寫論文是我個人的事，地區召委執事卻是為大家服務的事。更何況，板橋是我的如來之家，無法棄之不顧；板橋地區需要我回來效力，似乎無法推辭。秉持法鼓山義工的精神—需要人做的事，我來吧！第二個考量是報師恩的心情，法鼓文理學院是聖嚴法師推廣心靈環保教育的悲願，這二年來大學院教育的體驗，滿足我在法鼓山住宿，校園跑步，還有學術上的學習，如同徜徉在淨土一般的環境中，這一段時間的學習，對我的身心都有很大的幫助。繼以能夠來南京大學交換，更是沾師父的光。受之於法鼓山，更應該回饋法鼓山。如今，地區需要我回去效

力，回饋鄉里，更可以將近幾年的學習體驗帶回地區，與大家一起交流。從哪裡跌倒，就從哪裡站起來，於是，決定重新來過，回去繼續擔任板橋召委，算是給自己一個機會，也是與自己和解的契機。

## 不著急的召委

自二〇二三年起，第三任召委任期三年，期待自己有些不同。以前常戲稱自己是「很著急」的召委，往往事必躬親，許多事也跑在大家前面。這一次我想要調整自己，當個不著急的召委，放慢自己的腳步，不要帶給別人壓力。

此番，因為時空的距離，讓我有了更多的學習。二〇二二年底在南京期間，即開始運作，召委職務可以請假，由副召代理。但是，許多事仍必須親自上陣，悅眾團隊的邀約，以及召開線上會議等，該做的事仍然沒有馬虎的。非常感謝地區的朋友們情義相挺，跨海支援，召委不在時，仍如期完成許多任務。頓時發現，我是可以不著急的。

除此之外，回任時，我可以將這幾年在學校學習的成果與大家分享，在地區除了當義工以外，更應該對自己的生命有宏觀的思維，將佛法與自己的生命結合。思量為什麼要學佛？為什麼要當義工？當義工有甚麼收穫？學術上思辨的精神，懷疑的能力，也許可以成為大家的大哉問，清楚自己學佛的目標與方向，當一個真正快樂的學佛人。聖嚴師父曾說：「佛教這麼好，佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解它的人是那麼多，究竟什麼原因呢？因為佛教徒沒有真正了解佛法，也沒有人深入研究佛法以用之於日常生活。」<sup>67</sup>將佛法落實在生活中，使地區成為

---

<sup>67</sup> 參見《法鼓山的方向：創建》法鼓全集 2020 紀念版（第 9 輯第 2 冊，頁 81）。取自：  
<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-02-007>

一個修行的團體，共同學習成長，讓大家都得到佛法的利益，這是我很想在任期內落實的。

快、狠、準一直是我的行事風格，是優點，也是缺點。期待在新的任期之中，能夠帶給大家不同的感受。凝聚共識是第一優先想做的事，首先辦了悅眾共識營，除了讓大家相見歡之外，更必須先讓悅眾之間達成共識，有共識才能目標一致。另一方面，也開始做些整頓，首先是整理分會的環境，大掃除「掃地、掃心地」一番，分會有百餘坪，整理起非常辛苦。陸續安排一連串的活動：勸募會員聯誼、聖嚴書院返校日等，才忙了沒幾天，就開始出現悅眾<sup>68</sup>請辭的狀況，讓我起了很大的煩惱。

面對這個惱人的問題，身為第三任的不著急召委應該如何處理呢？首先，我必須面對的是：每個人不同。從前，在職場的時候，我常常覺得大家都應該與我一樣，可以在最短的時間之內將工作完成。可是，事實卻不然，我可以做到的，別人不一定如此。在職場上，當我是年輕的菜鳥時，被認定我應該多做些；當我成為年長的前輩時，卻被視為要體諒年輕的後輩們，得多服務一點。為何我總有多做的份，需要多付出一些呢？世俗會以「能者多勞」來概括，這讓我思量許久。記得國中時，在國文課上學到國父孫中山先生所說「人人要以服務為目的」，能力強的可以服千萬人之務，次之則為十百人服務，能力差者至少也要服一己之務。一直以來，要求自己將個人的事做好，是基本的原則，因為個性獨立，也不喜歡麻煩別人，做到服一己之務；行有餘力，當然要為別人服務了。長期的義工生涯以來，發現我是熱愛服務的，總覺得忙別人的事，自己的事就變得微不足道，

---

<sup>68</sup> 參見《法鼓山的方向：護法鼓手》：「法鼓山用「悅眾」來稱呼幹部菩薩們，是援古今用。悅眾，不但要為其他人服務奉獻，提供自己的時間和心力，接引、影響還未學佛的人接受佛法、修行佛法；使已學佛的人能更安心更精進。同時悅眾自己也要知慚愧，有了錯誤要懺悔。」法鼓全集 2020 紀念版（第 9 輯第 5 冊，頁 65-頁 66）。取自：  
<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-05-012>

也是小事了。只是以往「嚴以律己」並沒有「寬以待人」，難免有許多抱怨，總覺得我能做到，為何別人無法做到!原來，我就是我，我就是與眾不同啊!不著急的心態，讓我自己慢下腳步來，看清自己，也看見別人。放下自己的不舒服，做自己該做的事，還有想做的事，三年的任期之內，就是一次開心的探索。

如此一來，那些「請辭」、「不幹」惱人的問題，都不是我的困擾，而是他們自己的事了。果真，適度的溝通、說明，以及某些時間的等待，許多問題自然迎刃而解。

## 成為照顧者

在原生家庭裡，父母之間總是有許多紛爭，爸爸是戰士，媽媽也不遑多讓，終日不得安寧。試著與自己和解，讓心中的戰事止息，與他人和諧共處。在 McAdams 理論中所謂共融性角色：<sup>69</sup>

以愛和親密為導向，這些角色渴望能用熱情的擁抱來與他人聯結，他們愛護他人，關心他人，他們願意照料他人，與別人合作，鼓勵他人，並與人溝通和分享。

主體性的腳色整合之後，期待有共融性的特質出現。召委非常適合成為照顧者，可以愛護、關心他人，適度溝通，並與大家分享成果，幫助他人成功。擺脫召委的權威，多些照顧者的愛與關懷，這是第三任任期要努力的方向。在學佛的道路上，利人就是利己，這是我想要做的事。

---

<sup>69</sup> 同註 1，頁 129。

## 我不領眾

「我不領眾，我在僧中」<sup>70</sup>這是釋尊對弟子的教誨，釋尊以僧團之中人人平等，並不以領導者自居，指出領導者應有的心態。聖嚴法師談到在法鼓山組織架構中，雖然角色各有不同，但是任何的職務都是平等，更說到：「眾生平等，職務也一樣平等，只是所領執事的不同，而有責任輕重之分。每一個人都是在某一職位上負責某項職務，為常住奉獻，為大眾服務。」<sup>71</sup>認清召委係為地區服務的角色，帶領團隊朝向共同的目標前進，自然不會有傲慢的心態出現。法鼓山的組織偏向保守，信眾們對於召委有基本上的尊重，若是不清楚自己的定位，非常容易產生偏差，造成地區不和的情況，必須引以為戒。

另一方面，雙子座的我，向來點子很多，想要辦的活動也多，深怕造成大家的困擾。幸好，我有一種很好的習慣，喜歡找人討論，努力說服大家，建立共識。若是被否決，我也不以為意，再換其他點子即可。如今電子通訊方便，在網路上討論，甚是方便。記得，在某次活動中，採用投票的方式決定口罩的顏色，女眾們以多數決選定了玫瑰紅的顏色，讓少數不以為然的男眾，也不得不接受。一路看著討論的過程，自己都覺得有趣，也有很多的學習。

回任第三任召委，從心出發，與自己和解。將這幾年在文理學院所學與大家分享，更將在南京大交換的體驗，放在更廣大的領域中。因為世界無限寬廣，人有很多的潛能，未來也有無限的可能。

---

<sup>70</sup> 《法鼓晨音》：「「我不領眾，我在僧中」」法鼓全集 2020 紀念版（第 9 輯第 10 冊，頁 138）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-10-046>

<sup>71</sup> 同上

## 第五章 結論

走筆至此，有幾許輕鬆感，似乎感受到在混亂的線團中理出些頭緒來，六十多年的人生電影，一幕一幕的，在眼前上映，猶如「過盡千帆皆不是」<sup>72</sup>，在眾人裡尋他。原來，我就是這樣的人，經歷過許多事，走過許多路。開始更能接受自己，也能夠很坦然地說：我就是如此。

### 一、在權威的教養中鍛鍊意志

首先要感謝努力在權威教育中成長的我，長養出許多特質。從小就因身體不好，沒有玩伴，雖然孤獨，但學會觀察，努力長大。失意軍人來台的父親，脾氣暴躁，仍然盡力維持一家人溫飽，並沒有棄我們於不顧。荳蔻年華的本地籍母親，努力適應婚後生活，認真當起年輕的媽媽，大家都在學習成為一家人。雖然沒有快樂童年的記憶，我還是成功地長大，真是感謝努力又勇敢的我。

在父母親的權威訓練下，除了學會察言觀色，更期待不出錯，才能少捱打。從小培養出認真負責的態度，小心謹慎。雖然父母很難取悅，也不知風暴何時會起，在年輕氣盛父母的杖下，努力挺過。內心堅毅的素質，似乎從小開始孕育，認真負責的行事風格，年幼時就受到潛能開發，持續鍛鍊，讓我一生受用不盡。

「萬般皆下品，唯有讀書高」是從小就被要求的價值觀，進一步發展，讀書是我的生存之道，好的成績成為榮耀父母的工具，父親逼著我穿綠制服外出，讓我很不以為然。但也從中培養學習新知的興趣，在未來人生的路上，更成為轉化

---

<sup>72</sup> 參見溫庭筠〈望江南〉：梳洗罷，獨望江樓。過盡千帆皆不是，斜暉脈脈水悠悠，腸斷白萍洲。

與超越的鎖鑰。這是我非常感謝的，並不是父親逼我讀書才有好的文憑，而是在被動中拓展了學習的眼界，在學習中改變自己。課程中老師曾提及「在教育中行動」或「在行動中教育」教育成為動詞，可以活用在生活中，更足以改變人生；生命中以教育來探索、實踐，才是更恰當的做法。

回觀來看，那位帶著氣喘的小女孩，期待自己趕快長大。勇敢的面對病魔，服從父母的權威，孤獨地成長，又明白自己要努力讀書求生存。在權威的教養中鍛鍊意志，真是要給她大大的肯定及讚賞了。

## 二、在權威與衝突中轉化成長

撰寫論文的過程中，一直想要釐清為什麼不喜歡教官這個工作，卻也認命地把職場生涯完成，廿四年圓滿退休。除了它是很重要的一個飯碗，可以照顧家庭，維繫生活以外，對我的意義又是甚麼？身為教官的同時，也經歷一場不愉快的婚姻歷程，初為人妻、初為人母的角色，讓我不知如何因應。我從權威的教養中長大，又在服從的心態下成為教官。當面臨自己的婚姻時，也產生很大的衝突性，這是我的人生黑暗期，我在權威與衝突中不斷調適，試著尋找出路。

具體地說，我不喜歡教官代表的權威性，卻也認真地做著份內的事。我用國中時期就養成良好的服裝儀容的威儀，表達對教官的敬意，只要穿上制服就顯出髮邊筆挺的線條，整齊的服裝，連鞋子都擦得雪亮，努力塑造教官良好的形象。廿多年教官生涯，印象最深的就是：值班時為生病的學生送醫了。從我第一天當教官就開始帶著學生到醫院急診，到西藏旅行時，護送友人至西寧醫院就醫，算是集大成。人生的病苦，都在眼前，百感交集。熱心助人的慈悲心增長，冥冥中，熱心助人的慈悲心增長，累積日後的資糧。

此外，政大是孕育我成長蛻變的地方，由廿歲的大學生，到四十歲的教官；還有六十歲窩在達賢圖書館寫論文的老學生，都在指南山下這片土地滋長。窮極無聊的教官工作時，發揮學習的精神，曾在職身分完成政治大學中國文學系碩士學位，在學習的過程中叩問生命的疑難。更在那期間，順利地結束分居十五年的婚姻，告別痛苦，人生有了新的開始。

也許，我有著權威的底氣，做甚麼像甚麼，但黃教官的骨子裏有著許多疑問與好奇，帶著這份心思，繼續走向人生的旅程，不斷探索。

### 三、權威中的慈悲與平等心

教官的工作對我來說，相對簡單，不需花太多的力氣。倒是在準備退休時，在母親的接引下，意外遇見法鼓山，為我的生命帶來大不同。二〇〇八年退休，當時四十七歲，開啟法鼓山義工的生涯。Institute of Liberal Arts

法鼓山以心靈環保為主，重視佛教教育，聖嚴法師說：「今日不辦教育，佛教就沒有明天。」<sup>73</sup>與我愛學習的性向不謀而合，一路以來參加法鼓山大普化教育各種課程，以及法鼓文理學院的學習，開啟涵養法身慧命的轉化。佛法講求解行並重，除了學習佛法的知識以外，在行門部分也認真體驗，自覺領有國家奉祿，理應當義工奉獻。二〇〇七年即投入參學導覽義工行列，二〇一四年擔任地區召委一職，與地區信眾共同完成辦事處搬遷、板橋分區等活動，忙得快樂，累得歡喜，體驗生命中的高峰經驗。

---

<sup>73</sup> 《書序》：「今日不辦教育，佛教就沒有明天。」法鼓全集 2020 紀念版（第 3 輯第 5 冊，頁 161）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=03-05-048>

五年任召委期間，自認為資淺，向來以新人自居，自嘲為「著急人」，以奉獻服務的心情為出發。但於二〇一七年遭逢副召往生的意外事件，卻也放不下召委的權威感，成為生命破口，勉強圓滿任期後，落荒而逃。

四年之間，藉著跑步鍛鍊身心，突破生命的極限。更進一步透過更開闊的學習方式，到南京大學當交換生，有了完全不同的體驗。在疫情中看見自己，見證不一樣的體制與風土民情，讓我更珍惜台灣自由的生活。懷著感恩心與生命中重要的人物和解，與爸爸和解帶著他一路由西安到成都，輾轉回台安置，頤養天年。喋喋不休的母親，雖然有時忍住，還是頂嘴，但我已投降認輸，與媽媽和解。

更重要的，與自己和解。以回任第三任召委，回饋鄉親，並感恩法鼓山知遇之恩，讓我在退休後，得以找到自己，發揮所長，為大眾服務，成為更完美的自我。

故事說來，如何扮演一位權威者是我尋找的典範，在掌控與失控之間，拿捏分寸，遊走權衡，更是我的道場。「故事即人生」論述自己的故事，看見自己走過的路，遇見身旁的風景，似乎更理解自己一些。忽然發現，原來我就是這樣的人，我的戰爭告一段落，心中的戰士，放下征戰，我終於成為我自己。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 參考文獻

### 中文專書：

- 三毛(2014)。一個人的撒哈拉。台北：新世界出版社。
- 何紫(1987)。冰心作品選(三版)。台北：山邊社。
- 吳祥輝(2018)。拒絕聯考的小子。台北：蝴蝶蘭文創。
- 曾瑞真(2016)。傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療。台北：張老師。
- 楊蓓(2014)。烽火家人-從原生家庭看自我成長。台北：法鼓文化。
- 楊蓓(2017)。叛逆中年。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴(2020)。佛法的知見與修行。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴(2020)。法鼓山的方向：創建。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴(2020)。法鼓山的方向：護法鼓手。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴(2020)。法鼓晨音。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴(2020)。書序。台北：法鼓文化。

### 中文譯作：

- Clandinin 及 Connelly(2003)。敘說研究：質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯)。台北：心理。
- Dan P McAdams。我們賴以生存的故事(隋真譯)。北京：機械工業出版社。(原著出版於 2019)
- Goode, 威. 古. W. J. (1988)。家庭社會學(魏章玲譯)。台北：桂冠圖書。
- John H. D. Rabe(2009)。拉貝日記。江蘇人民出版社。
- Leo Tolstoy(2016 新版)。安娜·卡列尼娜(上)(下)(高惠群等譯)。台北：木馬文化。
- Manie-Louise von Franz(2018)。永恆少年：從榮格觀點探討拒絕長大(徐碧貞

譯)。台北：心靈工坊。

Virginia Satir(2017 二版 30 刷)。家庭如何塑造人(吳就君譯)。台北：張老師。

#### 期刊論文：

丁興祥(2012)。《專題導言》自我敘說研究：一種另類心理學。應用心理研究  
56，15-18。

丁興祥、張繼元(2014)。生命詩學：心理傳記與生命敘說的新展開。生命敘說與  
心理傳記學，2，1-24。

周婉茹、鄭伯壘、連玉輝(2014)。權威領導：概念源起、現況檢討及未來方向。  
中華心理學刊，56(2)，165-189。

葉安華、李佩怡、陳秉(2017)。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面  
向：1994-2014 年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，5 (1)，65-91。

翁開誠(2022)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究  
(16)，23-69。

賴誠斌、丁興祥(2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員蕃薯得故事為  
例。應用心理研究(25)，73-114。

#### 學位論文：

邱詩云(2021)。一位台灣客家女性的生命處境與流變：一種生命圖像式的反身敘  
說(博士論文，輔仁大學)。台灣碩博士論文加值系統。

高立航(2013)。同儕權威概念與命令類型對於五歲幼兒權威判斷之影響(碩士論  
文，臺灣師範大學)。台灣碩博士論文加值系統。

陳玉娟(2017)。與權威對話之自我探索(碩士論文，台東大學)。台灣碩博士論文

加值系統。

馮元(2021)。一位諮商學習者因應權威者的知覺內涵之自我敘說研究(碩士論文，南華大學)。台灣碩博士論文加值系統。

羅曉瑩(2017)。從同理心邁向菩提心之自我敘說 --以《菩提道次第廣論》為敘說視框之研究(碩士論文，南華大學)。台灣碩博士論文加值系統。

網站：

國軍高雄總醫院。引自

<https://802.mnd.gov.tw/ListP0400102.ShowItemListState.do?QueryRecord.CreateDate=2013-03->

中時新聞網。引自 <https://www.chinatimes.com/newspapers/20110502000390-260102?chdtv>

漢中市城固縣官網。引自

[http://www.hanzhong.gov.cn/hzszf/mlhz/csgk/xzqh/201409/t20140926\\_5472.shtml](http://www.hanzhong.gov.cn/hzszf/mlhz/csgk/xzqh/201409/t20140926_5472.shtml)

國軍退除役官兵輔導委員會網站。引自 <https://www.vac.gov.tw/cp-2137-269-1.html>) 2023/2/26

每日健康網站。引自 <https://healthyives.tw/Art/>

台北市文山區公所網站。引自 <https://wsdo.gov.taipei/cp.aspx?n=3D33E9D6085135B8>

一行佛學辭典網站。引自

<http://buddhaspace.org/dict/index.php?keyword=%E7%B5%90%E5%A4%8F&selecthistory=>

衛生福利部雙和醫院網站。引自

(2022[https://www.shh.org.tw/page/PharmDetail.aspx?seq\\_no=P1003](https://www.shh.org.tw/page/PharmDetail.aspx?seq_no=P1003)

法鼓全集 2020 紀念版網站。引自 <https://ddc.shengyen.org/?doc=08-06-053>

佛光大辭典網站。引自

<http://buddhaspace.org/dict/index.php?keyword=%E5%AD%9F%E5%A9%86%E6%B9%AF&selecthistory=>

南京大學網站。引自 <https://www.nju.edu.cn/ndgk/ndjj.htm>



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts