

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

當生命陷落時～生命歷程自我轉化之敘事研究

**When Life Falls Apart ~A Narrative Study of
Self-Transformation of Life Course**

The logo for DILA (Dharma Drum Institute of Liberal Arts) is positioned behind the English title. It features a stylized orange hand icon on the left, followed by the acronym 'DILA' in orange and the full name 'Dharma Drum Institute of Liberal Arts' in a light grey font.

指導教授：辜琮瑜博士

研究生：王紋娟撰

中華民國 112 年 6 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): 王紋娟 (下稱本人) 學號: M106213
- 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 (學系、碩士學位學程)取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目: 當生命陷落時-生命歷程自我轉化之敘事研究

指導教授: 辜琮瑜副教授

(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：王紋娟

民國：112年6月19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：王紋娟

題 目：(中文) 當生命陷落時~生命歷程自我轉化之敘
事研究

(英文) When Life Falls Apart: A Narrative Study of
Self-Transformation of Life Course

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

陳淑芬

楊蓁

辜玲瑜

指導教授

辜玲瑜

學程主任

楊蓁

中華民國 112 年 06 月 19 日

當生命陷落時～生命歷程自我轉化之敘事研究

摘要

本研究以個人生命的失落經驗探討研究者個人生命轉化之歷程，透過家庭理論視角爬梳個人於原生家庭中之成長經驗及所受之影響，以及相關成長歷程對於日後面對喪親與婚變失落事件之因應態度與模式。

於研究書寫過程中，研究者發現「死亡」這件事對於活著的人其實有著普遍性的重大影響，個人的悲傷並不是獨有的，失去至親是重大失落事件，失親者對於逝者的哀悼有著普遍的歷程與特徵，透過相關研究，研究者反思母親往生這個重大失落對於自己與家人的影響，也發現芸芸眾生雖然有著自己獨一無二的生命歷程，卻也有著高度相似的生命經驗。

研究者同時透過爬梳個人成長經驗，了解這些從家庭中學習來的家庭規條及養成，對於婚姻之影響。在面對重大失落事件後，研究者把重心放在靈性信念的提升，除學習生命教育外，並且重新檢視與回顧過去以來的宗教信仰對研究者的意義，藉由回顧接觸宗教信仰的過程，爬梳整個過程為研究者帶來的啟發與影響，研究者在投入佛教修行前後有什麼不同？透過文字敘說書寫，反思轉化的歷程，以期了解宗教信仰與研究者人生之關係。

關鍵詞：生命教育、信仰、失落、轉化

When Life Falls Apart ~A Narrative Study of Self-Transformation of Life Course

Abstract

This study explores the personal transformative process of the researcher through the lens of individual life experiences of loss. Drawing upon the perspective of family theory, it examines the researcher's growth experiences and the influence of their upbringing in the primary family, as well as the relevant developmental processes that shape their attitudes and patterns of coping with significant losses such as bereavement and marital upheavals.

During the writing process, the researcher discovered the universal and profound impact of "death" on the living. Personal grief is not unique, and the loss of a loved one is a significant event that entails a universal process and characteristics of mourning. Through related research, the researcher reflects on the profound impact of their mother's passing on themselves and their family. Furthermore, they realize that although everyone has their unique life experiences, there are also highly similar aspects to their life journeys.

By examining personal growth experiences, the researcher seeks to understand the influence of family norms and upbringing on marriage. In the face of significant losses, the researcher shifts their focus towards enhancing spiritual beliefs. In addition to studying life education, they reevaluate and reflect upon the meaning of their past religious beliefs. By reviewing their process of engaging with religious beliefs and understanding what the entire process has taught them, they seek to explore the differences before and after their involvement in Buddhist practice. Through narrative writing, they reflect on their transformative process, aiming to understand the relationship between religious beliefs and their own life.

Keywords: life education, faith, loss, transformation

誌謝

終於寫完論文，感恩一路走來每個幫助這份論文得以完成的因緣！

首先感謝指導教授辜琮瑜老師，從問題意識、題目選定到確認書寫方向，這是一場艱難的論文馬拉松，多虧辜辜教練耐心引導、不離不棄；其次要感謝楊蓓老師和碧祥老師在論文初審時的指導，讓我發現關鍵問題所在，得以確認書寫的方向，也讓我更清楚這份論文的意義所在；感謝碧純用心校正論文初稿，為我把關；謝謝珮瑤走在前頭，一路幫我提燈照亮，在論文最後一哩路，「碧瑤」合體，我感覺彷彿是兩人一手一腳的幫我抬起越過終點線，還有祖儀不斷的鼓勵與打氣！

另外，還要感謝這一路走來給予幫助的 106 級同學、樂熱靈的學伴，以及熱心的助教心怡與培莘的大力協助。

最後，我要感謝家人的體諒與支持，感謝女兒為助我更有效率地完成論文送我一部輕巧的筆電，並時而就書寫內容與我對話分享；感謝兒子在家時總是主動攬下家務讓我有更多時間寫作論文；感謝大姐、二姐、爸爸總是溫暖的支持我想做的任何事。

最最後，我想說，感恩母親讓我有體驗這期生命旅程的機會！

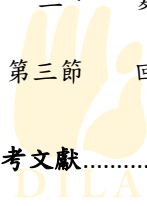
目錄

第一章	緒論	1
第一節	研究背景與動機	1
第二節	研究問題	5
一、	我的生命歷程如何自我轉化？	5
二、	信仰是什麼？信仰與人生的關係為何？	6
第三節	研究目的	7
一、	瞭解我的生命歷程如何自我轉化。	7
二、	瞭解信仰的意義是什麼？以及信仰與人生的關係。	7
第四節	研究取向與方法	7
第二章	相關理論	10
第一節	家庭相關理論	10
一、	Bowen 家庭系統理論 (Bowen Family System Theory)	10
二、	薩提爾的家族治療模式 (The Satir Model)	14
三、	米紐慶的結構家庭治療學派 (Salvador Minuchin)	17
第二節	依戀理論三部曲	18
一、	第一部：依附理論	18
二、	第二部：分離焦慮	25
三、	第三部：失落	28
第三章	母親與我	34
第一節	我的母親	37
一、	勤勞負責的長女	37
二、	持家有方的賢內助	39

三、	溫暖慈祥的母親	40
四、	媽媽是我最初的老師	40
五、	創意的生活家	42
第二節	爸爸媽媽共同的小公主	43
一、	媽媽的角色肖像	43
二、	我與母親的依附關係	46
三、	爸爸與我	50
第三節	失去母親的失落	51
一、	母親離世	52
二、	對母親的哀悼	52
四、	母親的禮物	56
第四章	我的婚姻	59
第一節	走入家庭	59
一、	戀愛	59
二、	結婚	59
三、	四口之家	61
第二節	衝突	64
一、	宿營與法會	64
二、	前世的師父	65
三、	變調的澎湖之旅	66
四、	終於見到他的師父	68
五、	外子學佛	69
六、	悲慘的農曆春節	71
七、	足球隊露營	76

第三節	失婚	76
一、	存證信函	76
二、	無止盡的訴訟	77
三、	離婚的失落	78
第四節	回望	79
一、	我	80
二、	他	83
三、	我與他	85
四、	事件反思	88
第五章	信仰摸索之路	93
第一節	尋尋覓覓	93
一、	佛學讀書會	93
二、	算命的陳伯伯	95
三、	藏傳佛教初體驗	96
四、	療身又療心的張姐	97
五、	姚姐家的濟公禪師	98
六、	朱姐與善山師父	99
七、	禪坐初體驗	101
第二節	踏上歸途	102
一、	皈依三寶	102
二、	福田班	104
三、	佛學班	110
四、	生命教育	114
第三節	信仰	119

一、	信仰的定義	119
二、	我的信仰歷程	119
三、	信仰與我的人生	133
第六章	家	136
第一節	吾愛吾家	136
一、	原生家庭	136
二、	新生家庭	138
第二節	如夢如幻的家	141
一、	家的本質	141
二、	如幻如化的教養	142
三、	愛而不礙	148
第三節	回首來時路	149
參考文獻	153



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

生命就像是一條河流，什麼時候要轉彎，誰也不知道，就像無常總是說來就來，快的來不及反應，冷不猝防地就發生了！三十九歲那年，是我生命之河的分水嶺，在此之前平靜安穩，在此之後，陣陣漣漪直到波濤洶湧，在紛呈擾攘數年後才逐漸又歸於風平浪靜，誠如佛法所說，有緣生就有緣滅，現象總是來來去去，一如《金剛經》所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

民國 95 年 8 月，母親在花東旅遊途中因為跌倒而意外往生；幾乎就在同時，外子開始與一位居士學佛，最終我們的婚姻生變，終結了十一年的婚姻。母親的突然離世，幾乎掏空了我的生命，我感覺彷彿失去了前行的力量，如同 Neimeyer 所說的：「雖然失去所愛的人並經歷哀悼的痛楚是人生旅途上的自然現象，但它卻挑戰著我們的生存方式，讓我們感到困惑且不確定被失落痛擊後，對於無從預料的未來如何繼續」¹；外子學佛以後，徹底改變了我倆的關係，從親密愛人到形同陌路，甚至視如寇讎，一個家完全分崩離析，這些種種都讓我心力交瘁，陷落生命至深的困境，所幸，一路走來承蒙各種善緣的幫助，並且有幸聽聞佛法、學習生命教育，讓我在一路的風雨飄搖中仍有扶持，在晦暗不安的時候仍然看見希望，就這樣，我走過了這段對我來說並不容易的歲月。

從喪母、離婚到現在已經十數載，原本一直抱持著既然走過就無需再頻頻回首，前行才是最重要的想法，因此，一開始思考論文主題時從未想過要回溯自己的生命歷程，以自己為研究對象，尤其，儘管過去曾在研究方法論的課程中學習過敘事研究，但當時一直認為敘事與我無關，也從未找到需要研究自己的理由，

¹ Robert A. Neimeyer 著，《走在失落的幽谷 悲傷因應指導手冊》，章薇卿譯，初版（臺北市：心理，2007 年），原著序。

且當時對於敘事的想法是，那似乎是沒有規則可依循的、不嚴謹的，就像 Sarbin 說的：「有些評論對於使用敘說作為思考與動模式抱持懷疑的態度，他們認為說故事是不成熟與玩樂的，通常會跟虛構、想像與假裝聯想在一起。²」，另一方面，對於敘事必須要有細膩的心思、情感豐沛的筆觸，與我向來崇尚簡潔表達的風格完全不符，因此，總覺得敘事論文實在離我太遙遠。但或許就是佛法所說的因緣吧，幾次在論文課堂上與指導教授及同學們的交流互動，且在拜讀了其他以敘事方式書寫的生命故事之後深受感動，於是，決定也動手寫下自己的故事，反思過去這段人生歷程。現在回想這段轉折，發現過去認為沒有研究自己的理由是因為沒有看到自己的問題，當慢慢寫下這一個個事件所串成的故事之後，似乎逐漸看到有些東西浮現出來，尤其在論文計畫審查過程中，三位老師對我的提點，讓我有更多的思考面向與自我詰問，終於讓我對於這份論文書寫的意義與方向有了更清晰的指引，在此也要特別向三位老師致敬與致謝！

對我來說，從民國 95 年到現在的生命歷程，是一段曾經困頓失落，卻又在迂迴轉折之後重新看見希望的歲月。時間之河不斷奔流，每一個當下，也不斷的成為過去，而在每個當下，我遇到了什麼樣的事，決定怎麼做，這一連串的生命經驗串成了我的生命故事，事實上，我的生命故事中不僅有我，還有他者的參與，一如 MacIntyre 所說的：「我是『他人故事』的一部分，就像他們也是我的故事一部分。任何生命的敘說，都是一組環環相扣敘說中的一部分。」³這些生命經驗的堆疊積累，逐漸的形塑了現在的我的樣子，

母親的死亡為我的生命帶來重大的影響。死亡的話題在華人傳統社會一向是個禁忌，一般人都避諱少談，因此，儘管在我的成長過程中，心中一直有著對

² Jeong-Hee Kim 著，《理解敘說探究 以故事的雕琢與分析作為研究》，張曉佩、卓秀足譯，初版（新北市：心理出版社，2018 年），頁 28。

³ Jeong-Hee Kim 著，《理解敘說探究 以故事的雕琢與分析作為研究》，張曉佩、卓秀足譯，頁 12。

於母親終究有天也會死亡的擔心和恐懼，但鮮少真正想到「如果媽媽死了，我要怎麼辦？」更遑論去思考死亡的樣貌與意義。母親的往生，讓我對生命有了最根本的叩問：「人到底是從什麼地方來？死後又會去哪裡？」此外，在論文書寫過程中，透過研讀相關研究，我才發現死亡這件事對於活著的人其實有著普遍性的重大影響，我的悲傷並不是獨有的，失去至親是重大失落事件，失親者對於逝者的哀悼有著普遍的歷程與特徵，正常的哀悼過程是什麼？與病理性的哀悼差異又在哪裡？什麼樣人格特質的人傾向病理性哀悼？透過相關調查研究，我開始反思母親往生這個重大失落對於自己與家人的影響，也發現儘管芸芸眾生有著自己獨一無二的生命歷程，卻也有著高度相似的生命經驗。

佛法告訴我們，「生老病死」是每個人都必須面對的生命實相，但平常過慣太平日子的我們是不會想到死亡的，只有晴天霹靂的時刻到來，我們才慌張以對。自從母親突然離世後，我真實的感覺到與死亡的距離是無法預測的，因此，我跟兩個孩子說，媽媽也有可能因為一場意外，或是生一場病就離開你們，不要認為媽媽永遠會在，因為沒有人會知道離別那一刻何時到來，所以，我告訴他們，請他們善待對方。當初離婚時，為了不讓兒子必須在法庭上做出選擇，我放棄了爭取監護權，但兒子平日與我同住，我希望姐弟倆不要因為父母離婚也必須被迫分開。約莫是女兒國、高中那段期間，她常常覺得「既然弟弟的監護權在爸爸那裡，住在家裡會瓜分我的資源」，我告訴她：「妳和弟弟都是媽媽的孩子，媽媽不會因為弟弟的監護權不在我這裡就不照顧他，監護權是法律問題，但他是我的孩子，我一樣愛他，媽媽有多少資源，都會盡量公平的給你們。」女兒剛開始無法接受，與弟弟常有爭執，讓我很頭痛，但我仍堅持我的作法，有天我告訴女兒：「試著換個立場想，如果今天爸爸因為妳的監護權不在他那裡，就不願意照顧妳，妳的感受如何？」女兒想了想說：「我會很難過」，於是，我告訴她：「這就是為什麼媽媽對你們的照顧是一樣的原因」，我跟女兒說：「我們有多少資源就做多少事，雖然不富有，但是我們有房子住、媽媽也有工作，最重要的是我們

還能夠住在一起，這就是最幸福的事了」，女兒聽完點點頭。我希望他們姐弟倆可以互相扶持、彼此照顧。後來女兒上了大學到外地讀書，第一次回家時，從學校回來的兒子一進門就興奮的喊姊姊，還說他是用最快的速度踩著腳踏車回來的，讓我聽了頗為感動。近期和女兒聊到這些往事，女兒說，當年她看到我為了照顧他們姐弟倆承受著巨大的經濟壓力，所以才希望弟弟回歸到有監護權的爸爸那邊，實際上，她心裡是希望跟弟弟一起生活的，聽到這裡，我對於因為父母婚變而造成孩子心理上的矛盾，感到很愧疚，我告訴女兒這個想法，她反而安慰我說：「畢竟當年我還小，無法看到長遠的後果，現在想想，還好當年妳有堅持下去」，女兒的一席話讓我既感動又心疼，在單親家庭長大的她不得不提早成熟。說到姊弟倆的感情，有次和兒子聊天時，他說到，之前有時候和姊姊爭執，為了不讓我傷心，所以就忍住不說了，他說：「其實沒有什麼好爭的，我希望和姊姊結善緣」，我聽了很欣慰，覺得孩子真的把話聽進去了。

自從母親意外往生後，我認真思考必須讓孩子們知道死亡這件事，為了不讓姐弟倆在一無所知的情況下，就必須被迫面對而手足無措，我常利用各種機會告訴他們我的想法，大約就在姐弟倆國中、小學階段，我告訴他們，如果媽媽走了，希望把骨灰放在法鼓山的生命園區植存，記得第一次告訴他們關於我可能死亡的事時，姐弟倆都有點震驚、害怕，也不希望我繼續說下去，但我告訴他們：「並不是不想聽，死亡就不會到來，你們必須對於死亡這件事有一點概念，才會知道如何處理，尤其我們是單親家庭，當媽媽走的時刻到來，你們也必須直接面對，親友只能從旁協助。」孩子們對生命園區是有印象的，因為有幾年的農曆春節，我都帶著他們上山禮佛，他們知道那個像公園一樣的地方。女兒說：「可是骨灰埋在地下，沒有墓碑，我要對著哪裡講話？我怎麼知道妳在哪裡？」我聽了笑著對她說：「妳不用對著哪一個特定的地方，妳想對我說什麼，媽媽都聽得到的」，女兒疑惑的說「真的嗎？」坦白說，我也不知道死亡以後我究竟會去哪裡，但我相信，她會透過自己的方式找到答案的！

因為母親去世的重大失落，讓我對生死提出根本叩問；同時也因外子學佛開啟了我對於宗教信仰的探索之旅，並進而投入佛教信仰的修行，後期則有生命教育的加入，儘管一路走來顛頗，但兩者都提供給我不同觀點去思考如何處理困境，從泥淖裡跳出，真正發揮功用的地方是在於它所提供的觀念都讓我的認知與世間實相更為接近。感恩所有的因緣讓我成為現在的我，也期待透過這次的敘事書寫看到自我轉化的痕跡。

第二節 研究問題

一、我的生命歷程如何自我轉化？

Ellis 和 Bochner 曾經說過，自我敘事最重要的是讓生命產生連續的感覺，它連結的是過去和現在生命片段的記憶；不需要問敘事是不是可以如同鏡子一般地反映出過去的事實，而是要問，我的敘事把我形塑成什麼樣的一個人，它對我的現在生活又發生了什麼影響⁴。事實上，由於事過境遷十數年，許多事情的細節確實記不清了，只是記得當時整體的感受，因此，要能完全還原當時的情境確實有困難，不過，透過敘事的過程，那個一路走來因著每一次生命經驗的刻畫而逐漸形成了現在樣貌的我逐漸被形塑出來，尤其，這一段歲月走來的種種因緣，讓我從當年的憂慮惶恐、惴惴不安，轉變成現在的心安不懼、知足幸福，這段生命經驗的轉變，確實值得回放檢視。

如夢的生命歷程是真空也是妙有⁵，在一件件有著真實感受的事中，體會幻化的過程，事情終會過去，但歲月成就了我成為現在的樣子。本文期待透過自我敘事，於梳理過程中反思生命歷程，回到自身從探究自己的生命歷程開始，踏踏實

⁴ 鈕文英著，《質性研究方法與論文寫作》，（臺北市：雙葉書廊，2017年），頁422。

⁵ 聖嚴法師，《神會禪師的悟境》，初版（臺北市：法鼓文化，2000年），頁32。真空為體，妙有為用。這是如來藏的根本思想，所謂「真空不離妙有，妙有不離真空」。真空即是妙有，妙有即是真空，二者是一，不是二。

實地去回望，在過去這十幾年中，我究竟遇到了哪些事？這些事又對我又產生了什麼樣的影響？以及我如何走過這十幾年而變成現在的我。

二、信仰是什麼？信仰與人生的關係為何？

想想當年為什麼一定要跟孩子談死亡的事，目的就是希望讓孩子心裡有個底。當然，死亡絕對不是一個簡單的課題，聽聽一些道理就可以處理、承受的，就是因為失去親人是一種關係的失落⁶，極易造成嚴重的心理創傷，因此對於如何處理生命中最重要失落，我有一種焦慮感，希望孩子能有一點點的概念。伊莉莎白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）說過，不要過度保護你的孩子，因為他終究必須自己面對未來⁷。

在我生命中另一個重大的關係失落，就是與外子的婚變，它是我生命中的重大挫折，亦是重要的轉折，在未接觸佛法之前，我跟很多人一樣，看見廟宇就拜，我相信神都是幫助人的，「有拜有保庇」，一直認為宗教信仰是美好的，但是，外子的學佛過程讓我產生了很多疑問，此時才真正去思考，學佛到底是怎麼一回事？佛教和民間信仰有什麼區別？什麼才是正信的佛教？宗教信仰又是怎麼一回事？信仰的目的是什麼？人需要宗教信仰嗎？由於外子學佛與母親往生這兩件事幾乎是同時發生，與此同時，我一方面為了尋找生死的答案，一方面也迫切想要了解修行是怎麼一回事，因此自己也投入了修行，而這也恰巧與 Neimeyer 提供給關係失落者的處理建議相仿，Neimeyer 建議，當失落發生時，可以把重心放

⁶ 黃小玲，《愛的力量—從經歷哥哥車禍死亡看見自己及家人的哀傷與韌力之自我敘說研究》，國立臺灣師範大學碩士論文，2009年，頁6。

⁷ 伊莉莎白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）著，《你可以更靠近我—教孩子怎樣看待生命與死亡》，林瑞堂譯，初版（臺北市：張老師，2000年），頁36。如果你將峽谷與風暴遠遠的隔開，就永遠不都看不到風暴造成的紋路有多美麗。這意味著：你不該遮蔽你的孩子，你不該過度保護孩子，因為你終究還是得讓他自己面對一切。你這一切。你這麼做最後只是在保護你自己，不讓你的小孩有機會成長、準備自己，好面對生命的風暴。

在靈性信念的提升，也是給自己一個機會去重新檢視與回顧，過去一向認為理所當然的宗教和哲學思想⁸。在本文中，我也將藉由回顧自己接觸宗教信仰的過程，爬梳整個歷程教給我的是什麼？我在投入佛教修行前後有什麼不同？透過文字敘說書寫，反思自己轉變的歷程。

第三節 研究目的

透過本研究，研究者想要達成之研究目的有二：

一、瞭解我的生命歷程如何自我轉化。

透過本文的梳理，了解這一段歲月走來是因為哪些事讓我從當年的憂慮惶恐、惴惴不安，轉變成現在的心安不懼、知足幸福。也期待透過本文的書寫，連結過去和現在的我，更全面性的認識自己，發掘更多自我生命的意義。

二、瞭解信仰的意義是什麼？以及信仰與人生的關係。

面對關係的失落，我在無意中投入宗教信仰，除了釐清過去一直以來的觀念，也從佛教信仰中獲得療癒，透過本文的回顧敘事，瞭解在過去這段時間中宗教信仰對我產生什麼樣意義，以及宗教信仰與我人生的關係。

第四節 研究取向與方法

作家侯文詠在遊歷了尼泊爾後，朋友們問他聽到了什麼高深的佛法，侯文詠只說了一個簡單的故事，朋友們不解，紛紛質疑只有這樣？多說幾次之後，侯文詠發現，自己想要表達的與其說是故事，其實是他內在的改變⁹，說故事並不是目的，而是希望透過外在的故事，去顯化個人內在的改變，我們每個人都活在故事

⁸ 黃小玲，《愛的力量—從經歷哥哥車禍死亡看見自己及家人的哀傷與韌力之自我敘說研究》，頁7。

⁹ 侯文詠著，《我的天才夢》，臺北市：皇冠文化，2022年，頁136

中，也擁有屬於自己的故事，然而故事是靜態的，而敘事則是以建構的方式呈現，敘事探究的主要目的，就是希望能夠透過故事的敘說，更全面、更完整地瞭解研究參與者或研究者本身生命經驗的本質和意義，同時，去探究這些生命經驗是在什麼樣的社會發展脈絡及整體情境下形成。

這是一趟認識自我的研究旅程，雖然對於研究方法不夠純熟，但是摸著石頭過河的點滴，也讓我從書寫中體會敘事質性研究的魅力，十九世紀工業革命以來，實證主義的科學與量化一直是學術領域的研究典範，不過，由於人類現象的複雜性、獨特性與變動性使得所謂基於科學的量化研究已經無法滿足多樣面貌的人生百態，僅僅透過單一學科的知識要找出人類複雜行為背後的真正答案幾乎是不可能，Kim 用了一個很有意思的比喻說，我們無法要求 iphone 的 siri 在我們迷路時為我們哭泣，她點出的關鍵正是在目前 ai 人工智慧中，科學家一直想要突破的點核心重點，人工智慧除了智能以外，更重要的必須還有「人性」，而正是因為人的複雜性、多樣性、流動性使得研究典範得以轉移，質性研究獲得重視¹⁰。

Denzin & Lincoln 把質性研究分為八個時期，並且把敘說探究放在的第五時期（1990~1995）後現代，是實驗性與新民族誌時期，與第六時期（1995~2000）後實驗性探究¹¹，林美珠表示，敘說的複雜性在於它的論述基礎是跨越各種學科且涉及不同領域的，並沒有單一特定的分析方式¹²，要成為一個好的敘說研究者所需要具備的成熟與經驗，需要好幾年的時間養成。對於初次嘗試寫敘事的我來說，心中是充滿惶恐的，除了自認不是一個文情並茂的書寫者外，對於敘事研究還有嚴重的誤解，而今，透過敘事書寫研究，讓我一點一點看到、拼拼湊湊出自

¹⁰ Jeong-Hee Kim 著，《理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究》，張曉佩、卓秀足譯，初版（新北市：心理，2018），頁 6

¹¹ Jeong-Hee Kim 著，《理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究》，頁 7~8

¹² Jeong-Hee Kim 著，《理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究》，林序

己原來的樣貌，那個曾經以為自己應該是不錯的人的印象，在別人口中是溫暖善良的人的印象，透過這次書寫過程，讓我意識到，原來我不是那樣的人，我有很多自私、驕縱、蠻橫、任性、固執的地方，那個善良不是沒有，而只是我眾多面向的一個非常微小的部分，大部分的我是自私的，所謂對症下藥，當我能夠看到更多自己的問題後，也就有機會改變，期許自己成為一個內心強大而溫柔的人。

回顧書寫論文過程，我是先把故事寫出來之後，才想到連結到哪些理論，而不是先想好了研究理論，因此，我的研究書寫順序可以說是倒著來的，當我書寫了大部分的生命故事後，試圖從中去找出現理性意義，例如，當我寫到與母親的關係如此緊密時，開始思考應該去探究我和母親的依附關係、我的家庭關係如何？進一步去尋找相關理論，然後透過已經使用中的理論去理解我的人生這場戲中的意義。

本文的書寫過程，是一個不斷自我發掘的過程，就像蜜蜂釀蜜一樣，不同於科學量化的實證性研究，而是試圖以文字來詮釋與理解過去生命經驗的意義，屬於質性研究。

第二章 相關理論

本研究探討個人的生命歷程轉化，而個人來自於家庭，家庭對個人的影響既深且遠，近年諸多學派理論探討原生家庭對於個人的影響，家庭治療學派則以家庭為一個情緒系統觀察家庭成員之間的互動關係，本研究整理相關之家庭理論，期望透過這些理論的視角，檢視分析個人生命歷程與家庭的關係；此外，本研究探討的失落與依附有相當大的關係，將以約翰鮑比（John Bowlby）的依戀理論三部曲為主要分析觀點，此部分將於第二節詳細介紹。

第一節 家庭相關理論

一、Bowen 家庭系統理論（Bowen Family System Theory）

Murray Bowen 是近代著名的家庭系統理論發展者，除了重視家庭諮商，主要是透過觀察個人與家庭成員之間的情緒流動過程而建立的家族系統理論，在 Bowen 理論中有八個互相關聯的主要概念，是了解 Bowen 理論的基礎，以下就 Roberta Gilbert 所闡釋的八個概念摘要如述：

（一） 家庭是一個情緒系統

Roberta Gilbert 認為，Bowen 家庭理論是建立於觀察的基礎下逐漸發展的，並不是人們自己或對於他人的觀點與感受。這個理論把家庭視為一個情緒單位，是以系統思考的角度去觀察，它重視人們之間的情緒過程流動，鼓勵人們控制自己，而不是去控制別人或指責別人。他強調：「在系統思考中，一個人必須覺察到自己不只是自己，而是整體的一小部分；而一個家庭也只是存在它的多世代家庭之內。」¹³

¹³ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，江文賢等譯，一版（臺北市：秀威資訊科技，2013年），頁10。

（二） 自我分化量尺

Bowen 以「自我分化」量尺將人的功用潛能由最低的 0 分排到最高 100 分，這是假設性的分數，多數人的分數在 30 以下，能夠到達 50 分已屬罕見。自我分化低者越容易與他人形成一個共同的自我，面對壓力時較為脆弱，在婚姻當中，當情緒互相依賴時，融合也會達到最大強度¹⁴。自我分化是讓自我從一個系統中分化出來，它不僅是情緒上的成熟，還包含對於整體生命的適應，包括身體健康在內，通常自我分化程度越高的人身體越健康，情緒控管與社會適應也更好。一個人將因自我分化而讓生命變得不一樣。

（三） 三角關係

父母與孩子是最初的三角關係，也是家庭中最小的穩定關係系統，一個兩人系統若平靜可以是穩定的，一旦焦慮增加，就會引發最脆弱的第三者介入，進而形成三角關係。當三角關係中的三人緊張程度升高時，又會將其他人牽扯進來，導致一連串的連鎖三角關係。舉例來說，家庭中如果父母其中一人生氣了，另一人就承受了那個氣，而接近承受生氣父母的孩子，就這樣接收了這份焦慮。如果這樣的情況長期持續，家庭最後會造成一個焦慮的孩子，因此家長是家庭中最好的教練；而如同在家庭中，組織中的領導者也是團體的最佳教練，Bowen 指出，在組織中學習提升自我分化是領導統御的一部分。一個教練如果能夠保持冷靜，

¹⁴ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，頁 35。

並與其他兩人維持良好互動，隨著時間推移，他不但能夠提高自我分化，也會發現周圍的人一起提升上來¹⁵。

（四） 情緒切割

情緒切割是 Bowen 於 1960 年從觀察美國青少年逃家搭便車橫越美國的現象中發展而來的，它是一個分離、孤立、撤退與逃離的過程。當一個人處在未解決的依附關係中而產生焦慮，常會導致情緒切割。雖然剛開始透過情緒切割擺脫家庭煩惱讓人覺得很愉快，然而隨著時間流逝，情緒切割的模式將導致焦慮產生，而長期焦慮則會造成個人憂鬱或其他症狀。情緒切割除了在兩代之間出現，也可能發生在任何一種重要的關係¹⁶。

（五） 家庭投射歷程

Bowen 說，投射歷程發生在家庭的父親、母親、孩子這個三角關係中，由於父母親的未分化而傷害子女。如果父母親當中有一位過度擔心某一個小孩，就會把焦慮傳遞或投射到這個孩子身上。當孩子接收到越多的焦慮或過多正面關注，愈多焦慮就會傳遞過來，如此一來，子女與父母的融合越多，自我分化的程度也越低。當家庭中某個孩子得到的關注越多，也代表他承受了越多的焦慮，所以其他孩子比較不會受到家庭情緒歷程的影響，而這些孩子因為需要處理的焦慮較少，比較能夠發展基本自我，擁有更高的自我分化。家庭投射歷程是父母親在不自覺下的自發

¹⁵ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 61。

¹⁶ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 63~67。

性行為，而且會一代傳一代，他們在不知情的情況下參與了整個過程，如果父母親能夠理解、學習這個觀念，也就能修正自己的角色。

（六） 多世代傳遞歷程

Bowen 指出，家庭投射歷程不論歷經多少世代都會持續運作，而在一個核心家庭中，一定有個孩子是投射歷程的最初對象，通常這個孩子比父母的自我分化更低、功能也更差；至於其他較少受到情緒投射歷程的孩子，他們自我分化程度通常比父母好。根據研究，分化程度與父母相似的孩子，他們經過幾個世代後家庭功能相當一致；至於觀察高分化程度家庭成員的多世代家庭，則可以看到高功能及傑出的人¹⁷。透過家庭圖，可以了解一個家庭情緒歷程的來龍去脈。

（七） 手足位置

Bowen 有關手足位置的概念是來自 Walter Toman，Walter Toman 是奧地利心理學家，因為傳統心理分析理論著重在父母對子女的影響，卻少手足對彼此影響的討論，因此他終其一生投入研究家庭星座在塑造個性與關係上所扮演的角色。Walter Toman 研究發現，沒有一個手足的位置是優於其他位置的，各有各的強項與弱點。因此他常說「所有事情都是平等的」。當 Bowen 發現這個研究後，認為正是他理論中所欠缺的成分，於是納入了「手足位置」這個概念，Bowen 認為手足位置的描述只是自我工作的一個起點，自我分化可以讓我們從手足位置或家族世代之間的歷史中發現自己的弱點，進而改變它¹⁸。

¹⁷ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，頁 81~82。

¹⁸ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，頁 92~102。

（八） 社會情緒歷程

社會情緒歷程可以說是家庭情緒歷程的放大版，有著極其相似的結構。Bowen 認為，一個承受長期且持續焦慮的家庭，會逐漸遠離用理性決定的原則，而傾向以情緒性決定來解決當下的焦慮。這種轉變歷程將導致家庭功能水準退化，而同樣的歷程也適用於社會情緒歷程。他指出，在社會焦慮升高的年代，社會也以情緒性決定來解決眼前的焦慮，因此制定許多權宜性法規，卻無助問題解決，導致惡性循環¹⁹。早期研究顯示，當家庭中的三角關係出現問題時，終將尋求政府機構、公共團體等外界網絡的連結，而社會焦慮亦隨之升高，家庭功能也面臨崩壞瓦解。Bowen 因應這些變化，提出社會退化的概念。曾有學者提出退化根源包括人口過剩、道德原則喪失、先進科技淹沒感官、媒體等因素，而 Bowen 則認為傳統心理治療這種「助人專業」主張的放任型教養方式、享樂原則、性革命、埋怨父母等想法，是嚴重摧毀父母作為家庭領袖角色的原因之一，Bowen 表示，心理治療專業時常將個人情緒疾患歸咎於父母親，這種傾向嚴重破壞家庭，使父母動輒得咎，處於戒慎恐懼之中，無法擔負起家庭領導角色，因此，他認為如果能夠透過多世代歷程的角度觀察家庭中的個人，就不會一味責怪父母，而是讓家庭中的每位成員有效的自我改變。

二、薩提爾的家族治療模式（The Satir Model）

薩提爾模式是諸多家庭治療學派的一派，由維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）女士發展建立，薩提爾模式以人為本，尊重個人獨特珍貴的存在價值，不強調病態，她所提出的冰山理論觀點也讓人思考人類外在行為與內在經驗感受的一致性

¹⁹ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，頁 105。

問題，在薩提爾模式中，透過添加媒介物的過程，改變了既有的求生存姿態，逐漸取得身心內外的一致性，邁向更高靈性的發展。

（一） 薩提爾的治療信念

薩提爾在人際關係與治療關係中提出了每個人都是平等的、每個人都有價值的想法，她的成長模式建立在人都有改變、擴展及顯現成長能力的基礎上，普遍的信念包括，改變是可能的，就算外在的改變有限，但內在的改變還是有可能的、在多數時候父母親都是極盡他們的能力去做的、每個人都擁有內在的資源可以應付外界並且成長、問題不是問題；怎麼面對問題才是問題、我們沒有辦法改變已經發生的事情，但能改變這件事對我們的影響、欣賞並且接受我們的過去，可以增加我們管控現在的能力²⁰……等。

（二） 自我價值感

DI 薩提爾用罈子來比喻每個人的自我，而這個自我的罈子是學習來的，一個人不論他的自我罈子是什麼，大多數都是從家庭學習而來，由於罈子裡裝的東西是學習而來的，也可以透過學習來置換裡面裝的東西。她強調，如果發現自己或家庭的罈子是乾涸的，要相信透過努力學習就可以讓自我的罈子豐盈起來²¹。

（三） 薩提爾的成長模式

²⁰ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir），約翰·貝曼（John Banmen），瑪莉亞·葛茉莉（Maria Gomori）等著，《薩提爾的家族治療模式》，林沈明瑩，陳登義，楊蓓譯，初版，教育輔導系列（臺北市：張老師，1988年），頁20~22。

²¹ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，《家庭如何塑造人》，頁26~30。

薩提爾把人認識世界的方式分為兩種，一是階級模式；另一是成長模式。在階級模式中，僅以某人在上位、某人在下位的形式存在。但在成長模式中，薩提爾認為每個人在價值上是平等的、每個人是獨一無二的，成長模式為人生提供了不一樣的選擇，且鼓勵冒險，「愛」是不可或缺的重要成分²²。

（四） 最初的三角關係

當孩子降生在家庭中，孩子與母親和父親就構成了最初的三角關係。根據薩提爾的說法，我們都是同一個生命力的一部分，只能活化生命；而非創造生命，她相信人都有想要變成更加人性化的內在動力。在三角關係情境中，一個人除了生存的生理需求外，還需要有足夠的滋潤才能成為更有功能與意識的人類。

（五） 四種求生姿態

DI 薩提爾發展出溝通姿態的概念，包括四種求生存的姿態，他們是低自我價值的應對方式，分別是討好、指責、超理智及打岔；第五種則是一致性。一個討好的人，不顧自我價值的感受，就算心裡覺得不舒服，仍對他人滿臉堆笑。指責與討好則恰好相反，一個指責的人認為應該為自己挺身而出，不能接受任何託辭、不方便或屈辱，絕對不能示弱。為了保全自己，指責的人會譴責別人或環境，只顧及自我和情境。超理智的溝通模式是忽視自己和別人，當一個人以超理智溝通時，不容許自己或他人有感受，作為一個超理智溝通者，總是喜歡用專業或統計數字來佐證

²² 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 16~17。

自己才是正確的。至於打岔模式，則是超理智的反面，常常被誤認為是趣味或戲謔，打岔的人在互動時對自己、對方和情境都不在意²³。

（六） 一致性

除了前面四種求生存姿態，薩提爾提出一種趨於統整並富含人性的生存姿態——一致性，特徵包括：能夠欣賞自己獨有的特性、與人之間有自然互動的能量、是人性化的、能夠相信自己與別人、能夠冒險、容許脆弱、擅長利用內外資源、能夠與他人建立親密感、愛自己的同時也愛別人、有面對改變的彈性²⁴，薩提爾認為一致性有三個層次，第一個層次是個體可以覺察到自己的感受，並且可以認知、接納這些感受；第二層次是一種統整且內在專一的狀態，個體呈現出一種祥和而能量充沛的高度自我價值認同，這個層次的人能夠平和自在地與自己和他人相處；而在第三個層次則是進入靈性與人類普遍性，薩提爾認為靈性能夠使人更加完整²⁵。



（七） 薩提爾認為改變是治療和教育的根本，薩提爾的治療方式使用「轉化」用詞，不是將原本的討好、指責、超理智或打岔等求生存姿態消滅掉，而是在既有的姿態上增加一點其他東西，讓每個生存姿態發展出新的功用。轉化是薩提爾治療師的主要工作原則。薩提爾發展的「改變的媒介物」包括「面貌舞會」、「家庭重塑」及「互動的要素」等。

三、米紐慶的結構家庭治療學派（Salvador Minuchin）

²³ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 44~59。

²⁴ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 79~80。

²⁵ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 81~83。

家族治療認為人的心理症狀與家庭衝突有關，而且人的問題都是互動而產生的，如果要解決個人問題，必須將家庭視為是一個整體來看待，早期的家族治療常以負向觀點指責家庭，甚至母親常成為治療師攻擊的焦點，1974 年米紐慶（Salvador Minuchin）出版《家庭與家族治療》一書，提供了一套簡單易懂的模式，試圖了解兩人之間的動力，同時了解整體的家庭結構，米紐慶透過四步模式²⁶評估家庭，四步驟包括擴展主要訴求的問題、突顯維持問題的家庭互動、結構取向焦點式之歷史探索，以及探索與家人連結的替代方案等。

第二節 依戀理論三部曲

一、第一部：依附理論

（一）本能理論模型

鮑比採用了不同於佛洛伊德心靈能量模型的本能理論，本能理論是從客體關係理論發展而來，不屬於精神分析領域，本書中，鮑比花了相當的篇幅說明為何他不採用佛洛伊德的心靈能量模型。他用了一個比喻，如果一部汽車可以在倫敦街道行駛得很好，但是在其他地區卻不一定能夠做到，而為了讓這部汽車在其他地區也能夠擁有同樣良好的行駛功能，於是人們可能去改造汽車本身；或是改變道路的情況。他用這個比喻說明，一個系統在其非適應性環境中是不可能有效運作的。傳統上認為的本能行為有四個特點，包括在一個物種的所有成員身上，可以找到相似且可預測的模式；針對單一刺激並不是只有單一反應，而是有一系列

²⁶ 薩爾瓦多·米紐慶；麥克·尼可；李維榕等著，《家庭與伴侶評估—四步模式》，林麗純、楊淑智譯，初版 12 刷，教育輔導系列（臺北市：張老師，2022 年），頁 28~31。

可預測的行為；行為的結果對於個體保存或物種延續具有明顯的價值；以及，即使學習這些行為的機會很少，但許多例子由此發展而來²⁷。

為了觀察人類被賦予的本能行為，鮑比從考察人類適應性環境出發，儘管從人類有文明以來透過與生俱來的能力與後天的創造力，讓人類得以生存繁衍的環境擴展至一些極端自然環境中，然而鮑比關注的是，與人類行為技能相關的環境穩定型因素，以及人類進化過程中相對穩定的適應性環境。

鮑比在第一部著作花了許多篇幅介紹本能行為模型，他認為這個模型看起來與現實生活似乎距離很遠，但是卻可以以此為基礎，建構與當下日常生活更密切相關的理論。

孩子與母親的關係究竟有多密切？鮑比從與人類相近的物種去了解人在進化適應性環境時指出，有證據顯示，毫無例外的，每一個具有生命的小型社會群體都包含兩種性別和不同年齡段的個體，有些群體相對穩定，而不論群體穩定與否，母親和孩子之間的聯結是永遠存在且不變的。他引用人類學家福克斯指出：「儘管所有人類社會中，女性及其孩子都會與成年男性在一起，但是這些在旁的陪伴者不一定是孩子的父親，他們可能是父親、叔伯或是兄弟，考察這個現象及其他一些現象後，福克斯提出，人類的基本社會單位是母親及其孩子。」²⁸這樣的說法也與許多人類學家認為核心家庭是人類的基本社會單位有別。

鮑比指出，精神分析學界普遍認可，孩子最初與人的關係是人格發展的基石，而有關兒童聯結的本質與起源，有四個主要理論，分別是一、「次級驅力理論」或是「有企圖之客體關係愛的理論」：嬰兒之所以對某個人（尤其是母親）感興趣並產生依附，是因為母親滿足了嬰兒的生理需要。二：「原初客體吸吮理論」：

²⁷ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，汪智豔、王婷婷譯，初版，（新北市：小樹文化出版；遠足文化發行，2020年），頁 66~68。

²⁸ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 92。

嬰兒身上本來就存在一種將自己與人類乳房聯結吮吸，並佔有它們的傾向。在一個可預期的過程中，嬰兒學到了這一點，並開始依附乳房。三、「原初客體附著理論」：嬰兒身上本來就存在一種需要被愛撫並依附人類的傾向。四、「原初返回子宮渴望理論」：嬰兒怨恨自己被從子宮擠出，並希望回到子宮中去。在這四個理論中，鮑比認為傳播最廣且最受的關注的是「次級驅力理論」，不過，他也引用包括史考特對小狗的實驗、凱恩斯對羊的實驗以及哈洛對恆河猴的實驗，強調這些實驗已經證實，依附行為並不是因為餵養獲得滿足，因此否定次級驅力理論²⁹。鮑比所提出的假設與上述四個理論不同，他基於本能行為理論提出「孩子與母親的聯結，是很多接近母親作為可預期結果行為系統活動」的產物³⁰。

鮑比指出，在多數物種中，幼兒會以多種方式讓自己與母親保持親近的距離，比方用呼叫來提醒母親，或是主動接近母親，為了出於接近性的目的，他使用「依附行為」這個詞，他認為，所有幼年期所造成的親近行為模式，都可視為是依附行為的一部分³¹，而依附行為就像是「築巢行為」、「交配行為」一樣自然。

鮑比參考動物學家對於非人靈長類的依附行為觀察，包括恆河猴、狒狒、大猩猩與黑猩猩等四個種群，認為有關動物的依附行為在過去二十年間獲得了系統性的研究，不過，不管基於何種原因，人類幼兒與母親聯結的行為，跟其他許多物種是相通的。尤其是依據幼年哺乳類動物的依附行為數據，具有高度說服力，其中，有關非人靈長類動物的研究證據，跟人類有高度的共通性³²。

鮑比表示，有足夠證據顯示，人類嬰兒在還不會主動移向母親的時候，就可以識別母親與其他人的不同，大部分嬰兒在三個月大左右對於自己母親的反應有

²⁹ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 254~259。

³⁰ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 217~219。

³¹ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 221。

³² 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 223。

別於對其他人。這時候的嬰兒看到母親到來，更願意發出微笑、聲音，並且以更長時間跟隨著母親的眼睛，不過，在有直接證據顯示嬰兒想要與母親保持接近行為傾向之前，雖然嬰兒已經出現知覺辨認，但很難說已經存在依附行為。

研究顯示，人類的依附行為會隨著時間改變，大部分孩子有規律的依附行為會保持到3歲，3歲生日後，大部分的孩子「變得更可以在陌生地方帶著安全感和次要的依附人物待在一起」，但是，這種安全感是有條件的，包括「這些次要依附人物必須是孩子熟悉的人、孩子必須在健康且不會提高警覺的環境下，以及他必須知道母親在哪裡」。如果沒有這些條件，孩子就可能保持非常「孩子氣」的狀態或是出現其他紊亂行為³³。

鮑比綜合相關研究指出，儘管大部分孩子在3歲之後出現的依附行為，在急迫程度和頻率都要低於之前，但依附仍是他們行為中主要的一部分。此外，4歲孩子身上有一種行為與常見的依附行為非常相似；5、6歲甚至更大的孩子在外出散步時，喜歡握住甚至緊緊抓住父母的手，如果父母拒絕了，孩子還會充滿怨氣。另外，當孩子們和其他人玩時，如果發生什麼狀況，孩子也會立即回到父母或是父母替代者的身邊，尤其在感到害怕時，孩子更會立即尋求身體上的接觸。因此整體來說，依附行為仍然是孩子生活中的主軸³⁴。

研究同時指出，青春期的孩子，對父母的依附關係也會發生變化。對孩子來說，其他成年人的重要性在此時可能已經超越了父母，另外，同齡孩子之間的性吸引也是造成依附關係改變的原因。研究指出，青春期孩子對父母的依附關係可能有兩個極端，一是切斷與父母的關係；另一是保持與父母強烈的依附關係，而大部分青少年是處於這兩者之間。³⁵從上述研究也可以解釋，為什麼許多父母會

³³ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 246~247。

³⁴ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 249。

³⁵ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 249。

抱怨，孩子到了青春期就不再願意跟父母出去玩了，因為青春期孩子的依附對象有轉移的現象。

至於成年期，研究指出，有些人的依附行為不但常會指向家庭以外的人，包括家庭以外的團體或機構也可能成為依附的次要對象，像是學校、工作團體、宗教團體或是政治團體。最後到了老年期，由於老人沒有更年長的成員可以依附，因此有時候會把年輕一代當作依附對象。³⁶

對於部分精神分析文獻用「退化」來形容所有成年依附行為，鮑比認為這顯然是一種誤導，而且是忽視了依附行為在人的一生中所扮演的重要角色。

鮑比將新生兒的依附行為發展分為四個階段，第一個階段大約是嬰兒出生到 8 週，嬰兒的反應包括：轉向這個人、用眼神追蹤、抓握和伸手、微笑和咿咿呀呀聲，通常嬰兒聽到聲音或看到影像後會停止哭泣，大約 12 週後，嬰兒這些友好行為的強度也會增加；第二階段嬰兒仍會用友好方式回應，但是對母親的反應會比其他人更明顯。到了第三階段，大約是 6、7 個月時，嬰兒對待人們方式的差異會越來越大，反應方式也增加，包括母親離開時跟隨她、母親回來時迎接她，以及將母親作為安全基地出發去探索。至於到第四階段時，鮑比認為，兒童對世界的認知變得複雜許多，行為也更靈活，兒童逐漸擁有洞察母親感受和動機的能力，這也奠定了親子間可以發展出較複雜關係的基礎，鮑比認為，這是個全新的階段，有些案例顯示，部分 3 歲半的孩子就擁有這樣的能力。而鮑比也判斷指出，在第一階段的孩子還沒依附母親，至於在第三階段則有了明顯的依附³⁷。

鮑比同時指出，嬰兒的感知裝備系統傾向讓嬰兒更注意母親的形象，讓母嬰更加熟悉；另外，嬰兒的手、腳、頭、嘴等感知系統總是把握各種時機將母嬰連

³⁶ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 249。

³⁷ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 310~313。

結在一起；而嬰兒哭泣、微笑、咿咿呀呀叫聲等信號裝備系統，也會影響母親對待嬰兒的方式³⁸。

研究結果還顯示，兒童選擇哪個人作為主要依附對象以及會依附多少人，很大程度取決於誰來照顧他，以及家人的組成。所以，兒童的親生母親通常是他首要依附對象，但是研究也顯示，只要這個照顧者以充滿母性的方式照顧它，也可以非常有效的替代這個角色³⁹。

傳統理論指出，兒童之所以依附特定對象是因為能夠從這個對象獲得食物，不過，研究並不支持這項觀點，鮑比以謝弗和愛默生的觀察研究指出，照顧者能夠對嬰兒做出社交互動是讓嬰兒依附的主要因素，也就是說，當母親對於嬰兒在哭泣時有較多的回應，與嬰兒的互動越多，嬰兒與母親的依附關係就越強烈⁴⁰。因此研究者也發現，當嬰兒微笑時，照顧者報以微笑，或是發出咕咕叫的聲音、抱起嬰兒，都能夠讓嬰兒增加微笑的頻率。

既然照顧者與嬰兒的互動是造成嬰兒依附的主要原因，所以母親對待嬰兒的方式極為重要，研究也顯示，雖然有些母親整天都在嬰兒身邊，但對於孩子的反應和互動不多，因此並沒有成為嬰兒依附的對象，反倒是不常在嬰兒身邊，但是與嬰兒在一起時總是有更多互動的父親，成了嬰兒依附的主要對象。這也是鮑比書中所舉的有趣例子，部分母親會抱怨他們的不溺愛政策被丈夫給毀了⁴¹。

看到這裡，回想自己當新手媽媽時，也曾經接到許多長輩叮嚀，「不要常抱嬰兒」、「嬰兒哭得時候不要太理它」，這些「育嬰須知」可能是早期媽媽們作為忙碌家庭主婦分身乏術所得出的育兒經驗，或許也正好做為反依附的證明吧！

³⁸ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 316~317。

³⁹ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 356。

⁴⁰ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 365~366。

⁴¹ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 366~367。

（二） 三種依附模式

鮑比提出依附理論，安斯沃思則以陌生人情境測驗，評量一歲嬰兒對母親依附行為的安全程度，這個測驗是這樣設計的，一歲嬰兒被放置在一個舒適但有大量玩具的陌生屋子，母親一開始和嬰兒在一起，後來母親離開，之後母親又回到屋子裡。在這個測試中，安斯沃思認為衡量嬰兒對母親安全程度特別有價值的指標是「母親短暫離開後回到孩子身邊時，嬰兒對母親的反應」，安斯沃思指出，「在陌生人情境中，若 12 個月大的嬰兒可以將母親作為安全基地、自由自在的進行探索，在陌生人出現時不會感到沮喪、在母親離開時能夠覺察母親所在，並在母親回來時迎接母親」，那麼這個兒童就會被評價為是安全依附。研究者根據這些標準評價受測嬰兒的表現，得出三種依附模式，安斯沃思將這些模式命名為 B、A、C 型⁴²，分述如下：

B 型：安全依附，被劃分為安全依附的嬰兒，在大部分樣本中佔據大多數，其主要特徵是在玩耍中非常活躍、在短暫分離時感到沮喪、在分離結束後會尋求跟母親接觸，很容易被安撫，而且很快就會繼續全神貫注的玩耍。

A 型：焦慮迴避依附，被劃分為焦慮和迴避依附的嬰兒，在大部分樣本中佔 20%，在母親回來時，尤其是母親第二次短暫離開後，這些嬰兒會迴避母親。很多 A 型嬰兒對陌生人比對母親更友好。

C 型：焦慮抗拒依附，被劃分為焦慮和抗拒依附的嬰兒，佔大約 10%，在尋求跟母親親近接觸和抗拒與母親交流互動之間搖擺。跟其他類型嬰兒相比，有些 C 型嬰兒明顯更憤怒，少數 C 型嬰兒會更消極。

綜合相關研究，從安全調控系統的角度來看，認為依附行為產生的目的是為增加個體安全感及減輕焦慮，降低個體受到傷害的程度，因此，依附行為是某種

⁴² 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 391~392。

安全調控系統的結果，目的就是保護已經有行動能力的幼兒遠離危險。但鮑比更願意以依戀理論的觀點強調，依附行為其實就像是性或進食行為一樣，是人的天性，由於是天性，因此當個體與其所依戀的對象分離或失落時，會出現混合著抗議、憤怒、焦慮和絕望的失落反應。至於若從學習理論的角度來看依附行為，一個已經吃飽的嬰兒如果哭泣，常被視為是為了得到關注，當嬰兒用哭泣抗議與依附者分離時，就會被評價為嬰兒被寵壞了。但鮑比並不認同這種觀點，因此轉而採納動物行為學的方法來理解這些依附行為。

鮑比最後勾勒出他們提出的人格發展脈絡是，如果一個幼兒在與母親互動的經驗中受到滿滿的鼓勵及支持，而他的父親也如此對待他，那麼，這個孩子將會擁有價值感，而相信別人可以給他幫助，並在未來與他人建構人際關係時得到良好的示範。而這些早期形成的思維、感覺和行為模式，不但會一直存在，而且他的人格會更結構化的發展下去，除了能夠適度控制還能夠以更有彈性的方式運作，即便是環境變糟了，也能夠繼續維持下去。至於其他類型的童年經驗，則會對人格結構造成不同影響，例如缺乏控制，相對脆弱⁴³。

二、第二部：分離焦慮

鮑比引用羅伯遜夫婦的研究顯示：應該盡可能避免母嬰分離。研究指出，不論在什麼時候，幼兒在沒有預期而且不願意的情況下與母親分離，都會呈現出憂慮，特別是被送到不熟悉的地方交給不認識的人照顧時，通常，幼兒會強烈抗議且採取各種方式試圖換回母親，之後，他會非常絕望，但還是沈浸在想念母親的情境中，而且對於母親是不是回來很有警覺性。後來，他看起來好像對母親不再感到興趣，並且在情感上與之分離，但是當幼兒與母親再次團聚時，他對母親的依附又會再次顯現出來，而且從相聚那一刻起，幼兒會一直黏著母親，可能幾天

⁴³ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 434。

或幾週，甚至更長的時間，同時，當幼兒感到可能會再次失去母親時，就會立刻表現出焦慮⁴⁴。

對於幼兒與母親分離產生的典型三階段：抗議、絕望、疏離，鮑比發現這三個主要階段與精神分析理論的中心議題有關，其中抗議階段與引起焦慮有關；絕望階段與憂傷和哀悼有關；疏離階段與防衛有關。鮑比提出三種反應類型：分離焦慮、憂鬱和哀悼。他認為這些反應和防衛是單一過程的不同階段。

鮑比在第二部「分離焦慮」中，介紹了一系列有關非人靈長類的研究，鮑比指出，從這些觀察資料顯示，年幼的非人靈長類動物依附行為與人類幼兒的依附行為非常相似；而牠們面對分離的反應與人類幼兒面對分離的反應也是極其相似。觀察報告顯示，這些動物幼崽在與母親分離期間都表現的非常痛苦，而且分離之後再次見到母親時都有明顯的黏著趨勢，並且拒絕再次的分離，即使分離非常短暫，他們也無法忍受⁴⁵。

鮑比指出，綜合研究顯示，嬰兒與母親分離所造成的影響幾乎可以和吸菸或輻射相比擬，雖然短暫的分離看起來影響非常微小，但是效果卻可以積累，因此，鮑比認為，「沒有分離」最安全⁴⁶。

此外，不同於佛洛伊德對於恐懼的論點，鮑比認為恐懼是人類的一種本能傾向。佛洛伊德把「有關已知的危險」視為「現實性焦慮」；而對於「有關未知的危險」當作「神經性焦慮」，因此認為所有兒童都面臨精神官能症問題，但是鮑比卻不這麼認為，鮑比認為，恐懼這種本能傾向是從小到大一直存在個體上的，而且在其他動物身上也有。因此，人類具有恐懼傾向並不是病態，反而是，當這種本能傾向消失，或是對於恐懼異常敏感時，可能意味著病理性問題。因此，鮑

⁴⁴ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 55~56。

⁴⁵ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 96~97。

⁴⁶ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 98~111。

比也得出一個結論，那就是：在生命的任何階段因為不願意與依附對象分離而產生的恐懼不再是個不解之謎⁴⁷。

鮑比指出，研究顯示，恐懼時可能有幾種情形，包括可能會停住不動（凍結）、逃跑遠離或是跑向尋求可以保護的人事物，因此，鮑比認為依附行為也可以說是恐懼行為的一種延伸。

對於恐懼的研究，鮑比也綜合研究結論表示，在災難發生之後，家族成員只有聚在一起才能感到安慰滿足，這也證明「熟悉之人的存在能夠帶來重大的安慰，在災難發生之後的幾週裡，人們遵循的行為準則都是與依附對象保持密切聯繫。」⁴⁸此外，研究提到依附對象的背叛會對個體帶來急性焦慮，尤其，如果個體同時經歷另一個恐慌，那麼個體可能會就感受到最強烈的恐懼⁴⁹。

有關恐懼的研究，嬰兒在 4 個月大時就能區分熟悉和陌生的東西；7 個月時少數嬰兒已經會對陌生人表現出恐懼；多數嬰兒在 10 個月大時就會開始認生。而嬰兒對陌生人表現出恐懼反應，主要取決於陌生人的外表特點、陌生人與嬰兒的接近的程度與靠近的方式，因此，鮑比引用安德森的結論指出，嬰兒害怕的是陌生感與靠近同時出現⁵⁰。

此外，實驗研究也顯示，在有成年人陪伴鼓勵的情況下，孩子比較能夠克服恐懼完成一些原本害怕拒絕做的事，還有研究顯示，孩子透過喜歡或熟悉的事物也可以消除恐懼或減少緊張，包括玩具、小飾品或護身符等⁵¹。

⁴⁷ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 126。

⁴⁸ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，萬巨玲、肖丹、周晨琛、周兆璇、李娟娟、楊詩露、王秋蘊譯，初版（新北市：小樹文化出版；遠足文化發行，2020 年），頁 132。

⁴⁹ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 134~135。

⁵⁰ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 157。

⁵¹ 約翰鮑比 (John Bowlby) 著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 163。

而在恐懼行為與依附關係的實驗中，研究顯示，媽媽有沒有在視線範圍內，對於降低較小嬰兒（4 個月及 6 個月）對陌生人的恐懼，差別不大，但是對於 9 個月以上的寶寶就有差別了，因此研究得出結論：嬰兒對於媽媽的依附行為大約會在 6 個月到 1 歲時發展的更穩定也更有組織，同時也會在引發恐懼的情境中開始出現退縮的反應；而 12 個月大的嬰兒認知能力也大為增強，已經能夠發現身邊事物的短暫消失，也已經能夠組織自己的行為，並從一種情境轉向另一種情境中⁵²。

鮑比引述紐森夫婦的研究指出，大部分孩子對於分離恐懼其實是有事實基礎的，例如媽媽可能曾經因為生病或生產住院離家，或是曾經發生過分離事件，除此之外，還有其他因素也會造成孩子的分離焦慮，最大的影響因素是父母威脅要遺棄孩子。

鮑比還引用研究指出，比較生活在家中與托兒所（類似育幼院）的兩組兒童，生活在家庭中的孩子依附對象少，有三分之二集中在媽媽身上，孩子與媽媽或依附對象一起在家裡轉來轉去是日常；至於生活在托兒所的孩子，依附對象多，常見的是照顧他（她）的護士或是任何他了解的人。研究結果還顯示，比起家庭組兒童，托兒所兒童表現出更焦慮的依附行為，包括當照顧者離開房間時，大部分托兒所孩子都會哭泣，但家庭組孩子卻只有不到一半會哭泣；當照顧者回來時，托兒所孩子幾乎全部都會要求照顧者抱他們，而在家庭中成長的孩子，卻只有很少數孩子有此要求，也就是說，三分之二的家庭兒童並沒有把媽媽進出房間看成是一件大事⁵³。

三、第三部：失落

⁵² 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 164。

⁵³ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 259-261。

當人們失去一個心愛的物品、或是得不到想要得到的東西時，心中常常會有所謂的失落感，究竟什麼是「失落」，從中文字面意義來看，「失落」好像僅僅只是失去、丟失了某種東西或是形容一種落寞的情緒，仔細思考，在生命歷程中，一路上我們不斷失去所擁有的東西，不管是親愛的家人、心愛的物品、一段感情，乃至於逝去的青春、無法達到的夢想等，都可以算是失落，其中，因為死亡事件所引起的失落，是最強烈而明顯的一種。鮑比認為過去的許多研究假設將健康的哀傷特徵視為是病態的、不正常的，但是他要在本書中強調，哀傷是有綿延性的，而且要一個人從失落中恢復是多麼的困難。

鮑比根據帕克斯、格利克、韋斯與帕克斯、克萊頓等人、麥迪遜、維奧拉與沃克、拉斐爾、馬里斯、霍布森、李斯、戈洛等人的研究⁵⁴排列出喪親後哀悼的四個階段⁵⁵：

- 
- 一、麻木階段，持續幾個小時到一週，可能會被強烈的痛苦或憤怒（或兩者皆有）打斷。
- 二、渴求和尋找逝者的階段，會持續幾個月甚至幾年。

三、希望破滅和絕望的階段。

四、程度有所不同的重組階段。

在第一個麻木階段，失親者的反應有很大的個別差異，根據帕克斯有關倫敦寡婦的研究，多數人在第一時間聽到消息是目瞪口呆，許多人會難以接受的表示「我不相信」、「我只是在做夢」等。而在第二個渴求和尋找逝者的階段，鮑比引用帕克斯的文獻指出失親者搜尋逝者的序列：「一、不斷四處移動並掃視環境。二、強烈的想念逝者。三、發展出一個逝者的知覺總和狀態，如同一個裝置，關

⁵⁴ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 92。

⁵⁵ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 94-95。

注任何可能提示逝者存在的刺激，而忽視與這個目標不相關的刺激。四、將注意力分配到那些可能會發現逝者的環境中。五、呼喚逝者。」在哀悼的第二階段，由於失親者會不斷的來回尋找逝者，但是因為期望不斷落空，於是陷入重複的失望中，導致痛苦而憤怒，因此，這段期間哭泣也是常見的，研究針對喪偶女性出現淚流滿面、身體痙攣、坐立難安、失眠、將某些聲音認為是丈夫回來的訊號視為是正常哀悼的特徵，而不是異常行為。此外，研究指出，面對親人死亡，憤怒是一種常見的特徵，也是正常的，部分失親者會將憤怒轉移到其他親屬，或是醫生、政府部門，認為他們必須為死者的死亡負起一些責任，有時，也會把憤怒指向死者本身，因為認為他們沒有照顧好自己⁵⁶。此外，相對於老年人的死亡，失親者對於年輕生命的消逝，有著更多的憤怒，因為一般認為老人已經走過大部分的生命歷程，他們的死亡是比較合理的。

此外，鮑比發現，兒童喪母與喪偶的初期反應非常相似，包括為了讓母親復活所表現的抗議與努力，因此，他認為失親者在哀悼前期有兩種心理狀態，且在這兩種狀態間來回轉變，亦即，一方面相信死亡已經發生，因此感到痛苦絕望；另一方面則是不相信死亡已經發生，希望一切如常，因此不斷的尋找逝者。由於失親者在搜尋逝者與接受逝者已逝之間掙扎拉扯，對於安慰者希望他接受現實的安慰常會感到憤怒，因此一位安慰者保持中立不帶特定立場相當重要。在哀悼的第二個階段，由於一再搜尋而不可得，為了避免睹物思人，一些失親者會開始想要清除死者的遺物，但是又陷入保留與清除的兩難中。而在接下來的第三、第四階段，失親者則在這兩種不相容的願望中拔河。研究顯示，當失親者對於安慰者的慰問可以表達感激之意時，就代表他已逐漸完成哀悼過程。

在格利克針對波士頓寡婦進行的研究中顯示，寡婦與重現的丈夫形象進行想像的對話對於復原是有幫助的，而在倫敦寡婦的研究中也有個案表示，死去丈夫

⁵⁶ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 99。

就在她的身體裡，好像兩人合而為一，在某種意義上他們是在一起的，而隨著時間推移，個案會逐漸把死去丈夫視為外在陪伴者，研究認為如果這樣的體驗只是短暫存在，可以視為是健康的哀悼過程，但如果喪親者持續把這種涵融逝者的感覺延續下去，就可能是病理性的哀悼，例如，失親者認為逝者存在另一個人體內或是在一個動物或物體內。鮑比稱這些現象是「錯誤定位」，他指出，不管是將逝者存在於自己、他人，或是把孩子當作逝者的化身並且就像對待配偶一樣的對待，都是病理性的標誌⁵⁷。

而在喪子研究中提到，對於孩子的死亡，大部分家庭都出現了之前並不明顯的問題，或者說，因為失去孩子的失落事件加速了問題的發展，許多家庭出現婚姻問題。研究顯示，如果夫妻雙方能夠共同面對喪子的失落，彼此扶持，他們就可以往下一階段走，讓哀悼往好的方向走，一旦父母衝突不斷，就可能讓家庭崩解，家中其他成員甚至出現精神症狀，研究顯示，其他孩子出現狀況常因父母行為改變，部分父母可能因為一位孩子的離世而責備其他小孩，這對他們造成很大的傷害。此外，有部分父母在得知孩子得了致命性疾病後刻意受孕，希望將孩子生回來，鮑比認為，在對於第一個孩子的哀悼過程尚未結束前就生下的新生兒，會被視為是替代品，也會被認為是死去的孩子又回來，可能會造成父母與新生兒扭曲的病理關係。鮑比建議，對父母比較好的方式是等一年或更長的時間後再計畫懷孕，因為這時候父母比較可以將死去的孩子與新生兒有所區別⁵⁸。

鮑比強調，喪子與喪偶的反應有許多共通點，但也有明顯差異的地方，例如喪偶的主要特徵是孤獨感，但是子女死亡時孤獨感並不常見，因此，喪偶的孤獨感無法用子女的存在來填滿。對於哀悼，鮑比探討大量病理性哀悼的文獻，整理出兩種主要的病理性哀悼，第一種是面對失落的情緒強烈且持久，而且失親者憤

⁵⁷ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 104~107。

⁵⁸ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 126~127。

怒、自責，但明顯缺乏哀傷，可稱為「延遲性哀悼」；第二種病理性哀悼的特徵是，失親者仍然一如往常的生活，可是很容易受到各式各樣的心理或身體上的痛苦，也許會忽然患上嚴重的憂鬱症⁵⁹。研究也顯示，有著延遲性哀悼的失親者，得到憂鬱症的比例比起其他失親者來得高，甚至部分失親者為了與過世的親人重聚而選擇自殺⁶⁰。

影響哀悼過程的主要因素是失親者本身的人格特質，尤其是他尋求依附的行為方式，以及回應壓力時所採取行為模式。根據研究，西方文化中，大部分病理性哀悼都是由於失去丈夫，少部分是失去妻子、父母或子女，因為失去兄弟姐妹而產生的病理性哀悼相對少見。另外，許多個案的精神疾病與晚年遭遇的有關，女性患的病理性哀悼比率比男性高⁶¹。

拉斐爾在一項針對寡婦的研究中發現，鼓勵她們能夠自由地談論逝去的丈夫以及談談她們的心路歷程，對於走過哀悼歷程是有正面幫助的。也就是說，當一個寡婦表達她的感受時，如果她的親友或專業人士能夠回應她的感受，並且接納這些感受，那麼她面對失落的適應情況會比較好。這讓我想起，在母親往生後，每當爸爸談起母親而哭時，我們總是因為怕他太過傷心而試圖轉移話題，讓他不再講下去，如今想想，這樣的作法似乎讓他的懷念與哀傷受到壓抑，並且可能導致哀悼延遲性。

鮑比綜合了諸多研究後得到初步結論，當一個人面對重大喪親事件時，如果出現病理性哀悼，通常具有某些特點，包括屬於焦慮型依附、或是強迫性照顧他人的人格特質，甚至是強調情感上獨立卻明顯表現出不安全感的人。研究認為具有這些特點的人，他們的親密關係通常存有強烈而有明顯或潛在的矛盾情感。當

⁵⁹ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 143。

⁶⁰ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 157。

⁶¹ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 184~185。

然，研究也指出，並不是所有這些人格特質的人在面對失落時都會出現病理性哀悼，部分在情感上獨立的人，面對失落時確實有相對的免疫功能；至於焦慮型依附和強迫照顧他人者，他們的哀悼歷程也可能因應不同情況而有不一樣的發展。



第三章 母親與我

今生今世

我最忘情的哭聲有兩次

一次，在我生命的開始

一次，在你生命的告終

第一次，我不會記得，是聽你說的

第二次，你不曾曉得，我說也沒用

但兩次哭聲的中間啊

有無窮無盡的笑聲

一遍一遍又一遍

回盪了整整三十年

你都曉得，我都記得

余光中 今生今世

(母難日三題之一)

快樂的世界啊

當初我們見面

你迎我以微笑

而我答你以大哭

驚天，動地

悲哀的世界啊

最後我們分手

我送你以大哭

而你答我以無言

關天，閉地

矛盾的世界啊
不論初見或永別
我總是對你大哭
哭世界始於你一笑
而幸福終於你閉目

余光中 矛盾世界 (母難日三題之二)

每年到母難日
總握著電話筒
很想撥一個電話
給久別的母親
只為了再聽一次
一次也好
催眠的磁性母音

但是她住的地方
不知是什麼號碼
何況她已經睡了
不能接我的電話
「這裡是長途台
究竟你要
接哪一個國家？」

我該怎麼回答呢
天國，是什麼字頭
地府，有多少區號
那不耐的接線生
卡撻把線路切斷
留給我手裡一截
算是電線呢還是

若斷若連的臍帶
就算真的接通了
又能夠說些什麼
「這世界從你走後
變得已不能指認
唯一不變的只有
對你永久的感恩」

余光中 天國地府 (母難日三題之三)⁶²

⁶² 余光中，《高樓對海》，重排初版，余光中作品集 03（臺北市：九歌，2007年），頁57~62。

第一節 我的母親

一、勤勞負責的長女

我的母親出生在 30 年代的鄉下，幼年時候的她記憶中常躲防空壕，飛機轟轟的聲響在她小小的心靈蒙上一層戰爭的陰影，民國 34 年台灣光復，日子似乎是平靜了，但家中的經濟條件並沒有好轉，她是家裡的第一個小孩，下面有 4 個妹妹和 1 個最小的弟弟，我常聽媽媽說，她從很小的時候，就時常背著妹妹們生火煮飯、養雞餵鴨，稍大以後，媽媽還到田裏幫忙農活，舉凡割菜餵豬，播種割稻，什麼事都做，因為她個頭高、動作俐落手腳快，村裏人都誇她是「工作王」。

媽媽的少女時代有一些女孩伴，是幾位堂阿姨，但我很少聽到媽媽提到有關她們少女時代的夢，不過，媽媽和大她只有 6 歲的小姑姑感情特別好，她說當年她的小姑姑要到臺北找工作時，她也哭著要跟，但她的小姑姑對她說：「我是因為沒有了媽媽，沒有人疼，不得已才要出外工作，妳不一樣，妳有媽媽，妳要乖乖在家。」當時才 10 歲的她當然沒有離開鄉下，她努力的幫忙照顧一家。

光復以後，務農的外公外婆家生活還是很清苦，冬天大冷天，一家人只有一床被子，全家人就著一床被子圍了一圈睡覺，吃飯的時候不但沒有足夠的米下鍋，而且常常沒有菜，只能就著鹽巴吃；因為家裡窮，外公不讓她去學校讀書，到了她該上學的年紀，老師到家裡來通知還被外公趕走，這件事讓她難過的哭了好幾天。外公在我 2 歲時就去世了，我對他完全沒有印象，記得媽媽說過關於外公的兩件事，一件是，有次外公拿了錢叫她去買斗笠，因為媽媽的錢不夠，買回來的是一個樣子有點古怪的斗笠，結果外公很生氣，一氣之下就把這個斗笠仍到灶裡燒了，讓當時還是小孩子的她有點嚇到，媽媽說，外公的性子烈，是個求好心切的人，如果不好寧可不要；另一件是媽媽出嫁以後，外公很捨不得，她聽外婆說，外公常常因為想念媽媽而在家裡哭著說：「我一個豬仔頭被抱走了」，有時候還會跑到媽媽嫁去的村子附近偷偷看她，媽媽說，外公很疼她，但是因為家裡窮沒

能讓她受教育是她最大的遺憾，她沒怨外公，只說外公非常辛苦，肚子都填不飽了，哪來的錢讓孩子讀書呢，於是媽媽從小就努力工作，她常說起 12 歲就到鄰村幫忙割稻子的往事，農忙時，這家割完換那家；這村做完換那村，就是希望多掙點錢為家裡分擔一些經濟壓力。

長成少女後，媽媽開始學習裁縫，為了能夠在最短時間內學會裁縫，除了上課時間外，媽媽還拜託裁縫老師下課後讓她留下來練習，由於媽媽很快的就學會了，後來裁縫老師不但不收她的學費，還每個月給她薪水請她當助手。從小到大，我和姊姊有許多衣服都是媽媽親自裁剪縫製的，媽媽會讓我們畫出喜歡的衣服樣式，還會跟我們討論，比方說，這個領子是要荷葉邊還是圓領？蝴蝶結是要綁帶的還是做成固定的？裙褶是要圓裙還是百摺？確定樣式之後，媽媽有時候會帶我們去挑布，然後按圖縫製，我記得媽媽幫我縫製過洋裝、睡衣，甚至我上大學時需要的一件軍訓裙，媽媽還特別去剪了一塊卡其布料，當時為了裙長還跟媽媽討價還價，媽媽說及膝顯得老氣，但膝上也不能太短，就這樣媽媽拿著布尺來來回回的在我身上量，就是要找出一個最完美的長度。

而我的外婆是一個心地非常善良的人，她講話總是輕輕的、很溫柔，小時候我常騎著腳踏車去看住在隔壁村的外婆，如果外婆不在家，通常就是下田去了，於是我就繼續到田裡找她，我記得當我站在田邊遠遠的喊著「阿嬤」時，阿嬤就會從田埂的那頭慢慢的向我走過來，然後很高興的對我說：「妳來了！透中晝心，會嘴乾袂？阿嬤帶你去買涼的」，回去以後，阿嬤就會到附近的雜貨店讓我自己挑一罐喜歡的飲料，在民國六十幾年的鄉下，牛奶是很稀有的東西，我看著玻璃瓶內的乳白色液體總是忍不住想嚐嚐那個滋味，所以每次阿嬤要我選時，我總是毫不猶豫的指著玻璃瓶裝的牛奶，長大以後才知道當時的牛奶並不便宜，但阿嬤疼我，總是有求必應。外婆心軟不爭，所以外公過世後，很多責任就落在媽媽這個長女身上，即便她已經出嫁。自我有記憶以來，每當阿姨們和舅舅遇到什麼問題需要解決，第一個找的人總是媽媽。

二、持家有方的賢內助

到了媽媽適婚年齡，媒人上門說親了，聽爸爸說，因為媽媽工作能力強，很多人家都托人去說媒，尤其在當時那種農村人力就是生產力的大環境背景下，媽媽是很多家庭的理想型媳婦，姑且不論這樣的觀念是否將人工具化，可以確定的是，媽媽在和爸爸結婚以後，確實擔負了沈重的長媳責任，大約在我 3 歲左右，爸爸三兄弟分家，爸爸媽媽也搬出祖厝自己打拼，爸爸原本在農會上班，在媽媽建議下，兩人決定開店做生意，媽媽說，在那個時代，只要肯努力，不怕沒機會賺錢，於是我們家就在爸媽努力經營下，生活慢慢豐潤起來。

記憶中，媽媽在我小的時候總是很忙，那時我們家經營飼料和農藥生意，媽媽一會兒要秤飼料用機器絞碎飼料；一會兒又要告訴顧客如何使用農藥，忙的不可開交，而很多顧客買了東西都是先賒帳，等作物收成或牲畜賣了以後再來結帳，所以媽媽總要忙著結帳、記帳，我家有一本厚厚的帳冊，是爸爸做的，裡頭總有兩三百個人名吧，雖說媽媽沒有受過教育，但她靠著自學，硬是把裡面的人名都記了起來，要找哪個人，一點難不倒她，我記得，如果客戶賒帳，媽媽就會把品項的價錢一筆一筆寫在一張紙上，然後寫上她可以看得懂的字，等爸爸送貨回來了再謄上，等我上學認字了，媽媽有時候也會讓我幫忙記帳，常常我用算式還沒算出價錢時，媽媽已經用心算算出來了。記憶中，只要媽媽得空，她就會拿著紙筆學寫字，她寫自己的名字、寫家人的名字，一遍又一遍的在日曆紙上寫，寫好以後會拿給我看，問我寫得對不對。而在我們都長大成人以後，她自己終於圓了上學的夢，她到小學去參加成人基本教育班，記得有一次媽媽給我一張印有她名字的名片，上面還有一隻天鵝，媽媽很開心的說，這是電腦課上每個人自己做的名片，她覺得電腦課很有趣，媽媽每學期都因為成績優良拿到獎狀，爸爸回憶說，每次他遇到成人基本教育班的張老師，張老師總跟他說：「王先生，你太太真的很厲害！」。

三、溫暖慈祥的母親

我們家有四個孩子，老大是哥哥，老二、老三是兩個姊姊，我是家裡的老么，哥哥對我們三個妹妹很照顧，從小時候把好吃的零食留給我們，妹妹被欺負時為我們出頭，到求學時充當我們的假日司機送我們回學校，直到我們各自成家後，也總是召喚全家人一起出遊，把我們幾個手足聚攏在一起，至於兩個姊姊則是很疼我，大姐從小就幫忙媽媽照顧我們，她會早起幫忙哥哥做便當，也常在我們看電視不小心睡著時背我們回房睡覺，是個超級愛護妹妹的姊姊；至於二姐比較像是我的玩伴，因為年齡相近所以我們總是玩在一起，當然也少不了吵架，但是自從她高中出外讀書後，我們幾乎不再爭吵了，隨著歲月成長，我們四兄妹的感情也越見濃厚。從小，我們四個兄妹就和母親感情特別好，每個人回到家，如果沒有見到媽媽，總會問媽媽在哪？至於爸爸，感覺就沒有那麼親近，雖然爸爸也疼我，但看到他罵哥哥姊姊時，心中也會升起畏懼感，所以成長過程中，我們如果有什麼要求，都是跟媽媽說。我因為是家中最小的孩子，所以時常膩在媽媽身邊，我很喜歡抱著媽媽的感覺，小時候媽媽也常會捧著我的臉、親親我的臉說「我一個寶貝」、「我一個古錐ㄟ」，一直到我結婚以後，每當我回娘家時總也要抱抱媽媽，那是一種讓我安心的感覺。小時候媽媽煮飯時，我總愛跟前跟後的在她旁邊和她說話，所以，我常常是那個能夠吃到第一口熱騰騰的麵條、剛炸好的芋頭、剛蒸好的蘿蔔糕、現打的果汁、現剝的雞腿……的小孩，媽媽的廚房很小，夏天的時候很熱，記憶中她總是頂著一身汗，為我們一家六口做飯，她的動作很俐落，儘管家裡生意忙，但我們總是能在該吃飯的時間吃到飯菜，在我的心裡，媽媽沒有什麼是不能的。

四、媽媽是我最初的老師

在我的成長過程中，一直覺得媽媽是個理性與感性兼具的人，她冷靜卻又讓我感覺溫暖，我很少聽到媽媽抱怨誰或埋怨什麼事，除了小時候爸爸有時送貨很

久不回來，偶爾聽她念句「你爸有影『長尻川』」，還有聽她念爸爸「東西都拿到嘴邊了，還不趕緊吃，每次都等到人客來了，東西都放涼了」之類的話，平常她都是很平和喜悅的，事情來了，她從不花時間抱怨，想著如何解決問題就去做了。小時候如果遇到什麼困難，媽媽總會鼓勵我，要堅強，拿出勇氣面對。記得小學五年級時第一次代表班上參加演講比賽，當時因為一向代表我們班比賽的那位同學轉到別班了，我這個二軍才被趕鴨子上架，也因此我一直覺得自己不夠好而有點猶豫，媽媽知道了以後告訴我：「老師選你就代表你不錯，要對自己有信心，『驚驚未著等』，要拿出勇氣面對，好好準備」。後來我果然在媽媽的鼓勵下拿到第一名，甚至代表學校參加校外比賽，這些都是我始料未及的。媽媽就像是我的城堡，因為有她作為我的後盾，讓我有勇氣探索外在的世界，我知道即使我在外面累了、受傷了，媽媽永遠會給我最溫暖的擁抱與支持。

我的求學之路算是平順，雖然高中重考卻是自己的選擇，工作以後遇到第一個瓶頸是與主管的相處，年輕氣盛的我也因此決定離開職場報考師資班打算當老師。記得當時哥哥幫我把東西從宿舍搬回家時一路憂心忡忡，我自己倒是老神在在，直到準備補習時，發現錄取率竟然超低，心裡才開始忐忑起來，這時媽媽沒有責怪我為何辭去外人眼中還算不錯的工作，也沒怪我賴在家裡讓她養，反而是安慰我說：「妳從高中以後就到外地讀書了，剛好趁這時候可以住在家裡好好休息一下，我們母子好久沒有好好『做伙』了。」那段期間，媽媽和爸爸常利用清晨時間去爬山，媽媽也邀我一起去，爬山途中聊些什麼我已經忘了，但是我深刻的記得，她一字一句的教我念台語版的《心經》和《大悲咒》，她說：「妳每天早晚都念三遍，這樣對妳會很好」，回家以後，媽媽給我一張正反兩面印有心經和大悲咒的紙卡，然後教我問訊、禮佛的動作，我覺得聽媽媽的話應該沒錯，於是每天就乖乖的念，回想當時，我是用一種求神的態度念經持咒的，不過，就算是用這樣的心態來念，似乎是心誠則靈，那年我參加的所有考試都上榜了！

媽媽是一個熱愛學習的人，我想，除了人格特質以外，應該和她小時候失學有關，小時候看到媽媽學寫字，我常想，會寫字有這麼重要嗎？等到後來長大了，發現知識的重要性，才知道媽媽為什麼特別重視我們的教育，因為不識字，我相信媽媽吃過不少苦頭，所以在那個學齡前教育並不普遍的年代，她讓我上了一段時間的幼稚園，等上了小學之後，媽媽每天都要看老師如何評價我的作業，是五個圈還是四個圈，是甲上還是甲，雖然媽媽因為不識字而無法教我功課，但是，她會說：「這字寫的很『四正』、真『水』」，或是「這字大小字『愛平均』」，聽到媽媽的話，我就知道我寫得好不好了。到了國中，八零年代的鄉下地方很多人都是國中畢業就外出工作了，但是媽媽告訴我們，一定要繼續升學，她總說「能夠讀書是一件很幸運的事，因為讀書有機會提升自己，讓自己的氣質不同」。

五、創意的生活家

媽媽靈巧聰慧，也是一個善用時間和方法的人，或許是從小的成長環境使然，永遠做不完的工作讓她必須善用每一刻，並且用方法提升做事的效率，印象中，媽媽如果遇到需要解決的問題，她會停下來仔細的思考計畫，並付諸行動；媽媽還是一個有活力、懂得生活情趣的人，和她一起生活常有驚喜時刻，她會「開發」一些特別的點心，不管是市場買的還是自己做的，記得在我小學時，媽媽嘗試把雞肉做成炸雞，口味非常特別，這對於老是吃白斬雞沾醬油的我們來說有一種特別的新鮮感；另外，媽媽也很勇於嘗試新鮮的事物，大約在我小學一年級的時候，媽媽買了一個很特別的鍋子，說是可以烘蛋糕，在民國六十幾年的鄉下，蛋糕是極其稀有的，如果我們想吃麵包或蛋糕，必須到鄰近的鄉鎮才有。媽媽用這個鍋子烘出第一個蛋糕給我們吃，現在回想起來，我彷彿都還能聞到那剛出爐的蛋糕香氣。

在我們都長大離家後，媽媽終於有時間做她自己想做的事，我感受到她對生命的積極態度，她參加社區的土風舞、元極舞活動，有時候也和社區媽媽們一起

去表演，看到她照片上燦爛的笑容，她常說「要活就要動」，說時不忘甩甩手、踩踩腳，精神十足的提醒我們也要運動。除了運動健身，在心靈上，她皈依佛門，大概就在我大學畢業前後那段時間，她常說「今天我要去聽師父講經」，回來以後，媽媽就會分享師父又說了什麼道理，比方說：「師父說，你每天念阿彌陀佛、觀世音菩薩，就像一個小孩子一直在求爸爸媽媽一樣，久了以後，他就會答應你的祈求啦！」另外，她也常說要去誦經團練習，後來我自己學佛以後才知道她是去學法器、練梵唄，每天早晚課她未曾間斷，即便是因為坐骨神經壓迫導致腿痛時，她還是穿著海青在佛堂跪拜作課，記得老家三樓的佛堂因為西曬，夏天時很熱，常常媽媽做完課誦已經一身汗，我問她一定要穿海青嗎？她說這是見佛菩薩時的禮貌，一定要穿，我只能尊敬佩服媽媽的虔誠了。

媽媽在五十幾歲時得了糖尿病，發現以後，開始吃藥搭配飲食、運動積極控制，她從不因為糖尿病的問題而鬱鬱寡歡，她告訴我們：「煩惱是一天，歡喜也是一天，要用歡喜心過日子」，她說：「師父有說：『身軀也是借我們暫住的，就像衣服一樣也會破，不要太執著』」，所以，她就是自律的運動，注意飲食控制。記得在她往生那一年的母親節，我們原本約好在新竹的飯店一起為媽媽過節，結果，當天一早就接到哥哥的電話說媽媽暈眩不舒服無法北上，接到消息後，我們連忙趕回娘家，回到家後看到媽媽已經穿戴整齊的在迎接我們了，我知道她是忍著不舒服不想讓我們擔心，她一向不喜歡麻煩別人，也讓我們感受到她總是最正面、堅強的態度來面對生命。

第二節 爸爸媽媽共同的小公主

一、媽媽的角色肖像

回顧媽媽的一生，作為長女的她，承擔了家中很多責任，打從她懂事以來，一直在為她的原生家庭付出，不管是從事家務、農作還是學習裁縫，她的目標都是讓家人填飽肚子，能有好一點的生活條件，她對家庭的貢獻是一個勞動者、生

產者，這從外公在媽媽出嫁後哭著說他的「豬仔頭」被抱走了這句話可以看見，我覺得外公這句話表達的不只是他的大女兒嫁人了，他很捨不得，還有一層意義是，因為媽媽傑出的工作能力讓家中失去了一個重要的人力資源。從米紐慶親職化⁶³的觀點來看，媽媽在她小的時候就是一個承載過多父母工作的孩子，因此，她擁有照顧者特質，其次，外婆是個不爭的人，在外公過世以後，即使媽媽已經結婚，但她幾乎成為娘家妹妹們和弟弟的精神領袖，印象中，阿姨們與舅舅有什麼大事總會找媽媽商量，她一向是那個做決定的人，我認為這與她的排行有相當大的關係，Toman 研究指出，一個人的人格特質有很大因素是決定於他的誕生順序、父母親的出生序以及手足間性別的相互混合。Toman 根據不同位置描述了屬於它們的「角色肖像 (role portraits)」⁶⁴，以媽媽的排行來說，她是「有妹妹的長姐」與「有弟弟的長姐」，這兩個角色肖像的描述分別為「(一) 照顧者，發號施令者，喜歡主導 (二) 責任和權力比財富重要 (三) 對男性具有威脅，很難讓步 (四) 孩子比丈夫重要，可能會過度保護孩子，讓他們喘不過氣 (四) 女性友誼是重要的」，及「(一) 獨立，堅強，照顧男人 (二) 男性是她生活的主要關注對象，不與他們競爭，需要他們的陪伴 (三) 擁有男人比擁有財富重要，對於所擁有的都可以妥善管理 (四) 喜歡照顧小孩，偏愛兒子 (五) 對女性友誼較不

⁶³ 石芳萌、吳麗娟、林世華，〈高中職學生親職化、自我分化與 身心健康之相關研究〉，《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 教育心理學報》，41 卷，4 期，2010 年，頁 823。

「親職化」(parentification)由 Minuchin 等人(Minuchin, Montalvo, Guerny, Rosman, & Schumer, 1967)所提出，指孩子承擔父母應負的經濟和社會責任，例如：負擔家計、照顧家人與承擔家人情緒等。之後，Broszormenyi-Nagy 與 Spark(1973)將親職化聚焦於關係模式及家庭動力，並定義為：「孩子在家中接收來自父母者的期待，履行父母的角色」，主要有二種形式：一是功能性親職任務(例如：負擔家務、照顧手足等)，一是情感性的親職任務(例如：承擔家人的情緒、以家人的快樂為優先等)，使得孩子擔任起父母的知己、朋友、父母或做決定者的角色反轉現象(Morris & Gould, 1963)。

⁶⁴ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 96~97。

感興趣。」綜合上述兩種角色肖像的描述，我認為媽媽是符合若干描述的，例如，她與父親一起創業打拼，不但做生意也打理我們一家大小生活起居，內外兼顧，說是照顧者與喜歡主導的發號施令者絕不為過；另一方面，在媽媽的原生家庭中，因為外公早逝、外婆不爭，也造就她這個長女負責任的態度，而權力與責任是相對的，當她要負起責任時，就必需擁有相對的權力，因此某些時候也顯得較為強勢、掌控性強。再說到她與爸爸的相處，我認為媽媽天賦比較聰明，且思慮周密、能力也強，確實對於爸爸造成某種程度的壓力，爸爸在他的原生家庭中排行老四，上有三個姊姊、下有兩個弟弟、一個妹妹，屬於「中間手足」，依照角色肖像描述，中間手足在家庭中可能感到被忽略，也可能擔任和事佬的角色⁶⁵，觀察爸爸在爺爺奶奶心目中的位置，似乎不是華人社會重視長子的典型，爸爸曾說奶奶最疼的是他的么弟，也就是我的三叔，或許這一席話也可以視為是爸爸在他的原生家庭中不受重視的心聲吧！在我的成長過程中，媽媽有時會因否決爸爸的決定而造成兩人口角，而事後也常證明媽媽的判斷才是正確的，所以連爸爸也常說「妳媽媽是皇帝嘴」，意思是媽媽常料到事情發生的後果，我認為媽媽之所以如此有底氣的堅持她的想法，確實與她身為長姐所具有的獨立、堅強人格特質以及卓越的工作能力有關。

再來是媽媽與我們幾個孩子的相處，媽媽對我們的教育是恩威並重的，但慈愛多於嚴厲，在生活習慣的養成方面，她要求我們每週必須打掃自己的房間，洗衣、洗碗、拖地、刷廁所都是生活的日常，她說，一個人能夠把自己打理好、把生活環境打掃乾淨，才能過上正常的生活。在我看來，媽媽對我們四個孩子的愛是一樣的，我曾經問過兩個姊姊，會覺得媽媽偏心嗎？她們都認為媽媽是很公平的，只是表現的方式會因我們幾個孩子的個別差異而有所不同。媽媽曾經說過，

⁶⁵ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 98。

哥哥是家中唯一的男孩，需要撐起一個家，因此為了磨練他，很多累活媽媽都讓哥哥做；大姐善良勤奮，喜歡助人，成長過程偶有受人欺負的時候，這時媽媽就會提醒她防人之心不可無，善良要看情況；二姐從小自由奔放不喜拘束，媽媽對她的管教因此是鬆緊有彈性；至於我這個老么愛撒嬌，在媽媽眼中是聰明可愛且自律的，因此她對我的管束其實並不多，在我成長過程中，很少見到媽媽對我們疾言厲色的指責，我們都可以感受到她對我們全心全意的愛，但是不可否認的，因為媽媽本身能幹，主導性也強，在與我們四個孩子的互動中，我們都受到她強烈的影響，研究顯示我們的行為模式大多從原生家庭的融合中發展出來，家庭融合程度越高的，其家庭成員受到手足位置特徵的影響也越大，我認為這在母親的原生家庭和我的原生家庭都可以觀察得到，而我們受到手足位置影響的行為模式也很自然的就帶到我們長大以後。

二、我與母親的依附關係

回顧我與媽媽的關係，我對她有很深的依戀與依附，正因為我對她的依戀如此深刻、依附如此緊密，也因此面對她忽然往生時，我有非常強烈的失落感，鮑比根據許多研究得出的結論指出，母子的感情越好，在分離時表現出來的焦慮感也就越強烈⁶⁶，而這個分離也包含了永久性分離。事實上，母親的意外離世不僅僅是我哀痛逾恆，哥哥姊姊們也同樣難以承受，儘管母親往生時我已經 39 歲，但是失去親人的焦慮與恐懼，並不因為年齡已長就得以免疫，鮑比說，恐懼是一種本能，不只人類，其他動物身上也有，是我們從小到大一直都存在的，因此，在生命中的任何階段因為不願意與依附對象分離而產生的恐懼其實是很正常的⁶⁷。

曾聽爸媽說過，因為奶奶重男輕女，所以當我出生後，奶奶並不開心，爸爸說過一件事：我剛出生時還沒有奶吃，媽媽於是拿了棉布沾一點黑糖水讓我吸，

⁶⁶ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 64。

⁶⁷ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 126。

但是奶奶很不願意；等到我稍大一點，可以吃米麩的時候，媽媽想拿些米去碾成米麩，也被奶奶阻止。以當時的情境來看，因為我是奶奶眼中的賠錢貨，而且已經是第三個，所以非常不受奶奶的喜愛，但是我的媽媽反而因為我的弱勢處境而對我更為疼愛，給予我更多的資源，這符合了理論觀點：媽媽對於家中較為弱勢的孩子常常付出更多的關愛，這也讓我與母親的依附關係更為緊密。

其次，再以 Bowen 理論觀點分析，在我出生當時大家庭重男輕女的壓力下，我的父母承受了來自上一輩的壓力與焦慮，因此也可能將焦慮轉移到我的身上，也就是所謂的一種家庭投射歷程，不過，幸運的是，在我 3 歲時，父親因為兄弟分家，他離開了世居的祖厝，帶著妻小重新建立一個屬於自己的家庭，此時，那種來自祖輩的焦慮在這個新的小家庭似乎被減輕了，因此，這個焦慮並沒有在我身上產生太大影響，反而因為我是家中最小的孩子而得到更多的呵護，根據 Walter Toman 提出的手足位置概念，身為老么的我因為上有哥哥姊姊照顧，因此某些時候也可能呈現出低功能的情況⁶⁸，例如我一直沒有學會騎機車、學了開車後也從沒有開車上路，因為總是有爸爸、哥哥及大姐頂著，所以我對家人是很依賴的。此外，我的功課從小還算不錯，小學一年級第一次考試拿到第一名時，媽媽很開心的誇我很棒，成長過程中，叔叔、嬸嬸、阿姨等長輩也常說我是「目色巧」、聰明伶俐，因此媽媽也曾經說過我有像她，也或許就是在我身上實現了她一直以來的願望一把書讀好，這樣的投射讓她對我有更多的喜愛，而我也因此對媽媽有更多的依附吧！

再回想過去的生命經驗，透過鮑比依附理論提出的三種依附模式觀察自己與母親的依附模式，似乎有了某種答案。記得小時候有一次和媽媽去診所看病，忽然間媽媽不見了，我在診所內外到處尋找媽媽的身影卻找不到，我以為她自己先

⁶⁸ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，頁 101。

回家了，後來媽媽又出現了，我氣急敗壞的問她去哪裡了，媽媽說醫生太太邀她上樓去看她家的新裝潢了，我非常生氣媽媽怎麼可以沒有跟我說就丟下我呢？於是開始哭鬧，記得當時媽媽怎麼安撫我都沒有用，回到家後，我還是覺得非常生氣，覺得媽媽怎麼可以拋下我。根據鮑比有關分離焦慮的研究顯示，不管是非人靈長類動物（恆河猴、小赤猴、黑猩猩等）還是哺乳類動物，這些動物的幼兒與母親都有依附行為，而人類嬰兒與母親之間的依附行為也是相似的，因此，在母嬰依附行為產生後，當幼兒在不願意的情況下被迫與媽媽分開時，就會產生焦慮和痛苦，而且當幼兒再次與看到母親時會也會更想黏著母親，因為害怕再次與母親分開。當我看到鮑比引用凱騰伯格呼籲大家關注分離帶來的創傷影響時，終於可以完全理解那個小小時候的我為什麼這麼生氣了，這也是研究指出分離與憤怒是被連結在一起的原因⁶⁹，不管母親離開的理由是什麼。由於這件事也讓我同時想到，在這之前，女兒曾經多次描述，在她小時候每當我值夜班必須晚歸時，她常坐在玄關椅上等我回家的那一刻，她的形容是「那時候的她感覺就像要死了一樣」，當時我還一臉不解的問她有這麼嚴重嗎？已經二十幾歲的她肯定的猛點頭。在看過這些研究報告後，我深感震驚，因為在自己與女兒的身上都看到了同樣的分離焦慮，並深深的對女兒感到非常抱歉！

鮑比指出，與母親分離會讓孩子感到痛苦，焦慮型依附或不安全依附代表著擔心沒有辦法接觸到依附對象或是所依附的對象對自己沒有做出回應，這也讓我想起兒時的回憶，有一天，在我家幫忙的小阿姨想帶我回外婆家玩，因為小阿姨很疼我，白天時也常陪我玩，所以我就很開心的答應了，可當我坐上小阿姨的腳踏車後就開始後悔了，因為我開始想念媽媽，到了外婆家，新鮮感沖淡了我對媽媽的想念，我一下跑去看小鴨、一會兒又去餵雞，還挺開心的，等到吃完晚飯、洗完澡，阿姨在洗衣服時，我就吵著想回家了，阿姨安慰我，等睡一覺起來就可

⁶⁹ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 296。

以回家了，我心中卻恨不得立刻就回家見到媽媽，等到睡覺時，原來覺得很有趣的床鋪、蚊帳都讓我覺得有一種很強的陌生感，我感覺被吞噬在黑夜中，非常害怕，那次以後，任憑阿姨再怎麼讓我跟她回外婆家過夜，我堅決不願意。

還有一個記憶令我深陷害怕失去媽媽的恐懼，大約在我小學一二年級時，班上一位男同學的母親喝農藥自殺了，那位同學就住在離我家三戶遠，我一直記得那張掛在靈堂上照片上的年輕女子的容顏，和四處掛著的白布，從那以後，我心中常有一種恐懼，我很害怕會不會有一天我回家時也看到靈堂上掛著媽媽的照片，這是我心裡一直以來的隱憂，我沒有告訴任何人，但是我很清楚知道自己非常害怕。我無法想像我的同學怎麼熬過沒有媽媽的日子，在看過喪親研究後，更是為他小小年紀就失去母親寄予最大的同情。

另外一個幼年回憶，有一天爸爸媽媽吵架了，我看見媽媽換了一身外出的衣服，感覺她似乎就要離開我們了，我非常擔心的問她要去哪裡，可不可以帶我去，我可以感受到當時的媽媽心情非常的低落，媽媽沒有多說，只說她想出去走走，叫我留在家裡，我記得當時跟媽媽說：「沒關係，妳出去玩一玩，但一定要回來，我在家裡等妳」。媽媽那時抱抱我親親我，然後就出門了，我看媽媽只拿了一個小手提包，心想媽媽沒有帶行李，應該會回來的，就這樣，那一天我一直擔心會不會從此看不見媽媽，還好，到了傍晚媽媽果然回來了，而且還帶著好多好吃的特產給我們吃，我問媽媽去哪裡了，媽媽只說坐車出去繞繞，我感覺媽媽心情明顯好轉了，當我看到媽媽回來的那一刻一顆心終於放下來。

綜合這些兒時記憶，我發現自己常會擔心與媽媽失去連結，一如書中研究案例提到，因為孩子沒有辦法忘記之前曾經與母親分離，因此無論何時都希望跟在媽媽身邊，而我在兒時有段時間特別黏著媽媽，這樣的情況，也再次印證研究發現的結果：大多數的孩子恐懼分離其實是有其現實基礎的，通常是他們與母親有

實際的分離經驗⁷⁰。如果以依附理論觀察，雖然我與媽媽曾經因為短暫的分離事件而有焦慮感，但由於在短暫分離後，我還是可以很快的回到母親身邊，並且獲得她全心全意的照顧，因此，我認為自己與媽媽依附關係還是傾向安全依附型，回想從我自高中以後到外地就學，我的適應情況算是良好的，與人相處也沒有特別的問題，與依附理論觀點所說的，嬰兒時期跟照顧者所建立的依附關係，將影響到長大以後與他人的依附關係相當符合。

三、爸爸與我

至於爸爸，是一個熱情心軟且單純的人，他的個性不像媽媽那麼穩定，脾氣有點急，爸爸喜歡和人聊天互動，也樂於幫助別人，記憶中，舉凡附近廟宇要興建修繕或是學校需要物資捐贈，爸爸常是熱心響應的人。對於家庭，爸爸和媽媽一起合作努力賺錢養家，年少時爸爸學過堪輿，出師後他的老師建議他開業，但是爸爸認為不應該和老師搶生意，因此做的是農藥和飼料的生意，直到他的老師往生後，他才開起擇日館。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

記憶中，爸爸總是辛勤的工作，在我小一點的時候，爸爸常騎著摩托車送貨，到了小學三四年級左右，家裡買了一輛黃色的小貨車，爸爸常常一趟路連送附近村子的好幾戶人家，這時他就會問我要不要一起出去玩，我總是很開心地答應，然後一路上爸爸就會告訴我：「這裡是『面前厝』」、「這是『番仔寮』」，有時送貨到村子的雜貨店，爸爸還會買零食給我吃。另外一個記憶是，小時候每年大年初一早上，穿好新衣後，爸爸會告訴我們今天要先往哪個方位走幾步，然後他就會騎著摩托車帶著我和二姐去買 4 條夢夢口香糖，那彷彿是大年初一的例行公事，對我來說是一定要的。

⁷⁰ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，頁 256~258。

說到爸爸的心軟，印象最深刻的是，小時候有部電視劇叫「星星知我心」⁷¹，劇情大約是說一個生了重病的媽媽為了五個年幼孩子的未來，不得不將幾個兄弟姊妹分散送人的故事，那時我們和爸爸一起觀看，爸爸時常難過的掉眼淚，媽媽曾說：「妳爸爸很善良、心很軟、眼淚很淺」，所以爸爸是個無法看見孩子受苦的人，記得大約國中時，有一次因為做了仰臥起坐肚子痛到半夜醒過來，爸爸忍著困意幫我按摩，並且不斷持咒祈求觀音菩薩保佑我平安；還有一次是在夢中夢見姊姊死了大哭起來，爸爸趕緊過來安慰我說「眠夢和現實都是相反的，唔免煩惱」，從小到大，爸爸總是那個默默守護我們的人。

不過爸爸對我們四個小孩的態度不太一樣，這是我長大以後慢慢才發現的，我們四個小孩都同意爸爸確實比較疼我。舉例來說，從小到大不管我說什麼爸爸很少生氣，但如果是哥哥姊姊們說，有可能就會挨罵，所以長大以後，如果有需要跟爸爸疏通的事，哥哥姊姊常會說「妳跟老爸說好了，妳說他比較不會生氣」，媽媽也曾說：「妳爸有比較疼這個尪女兒」。

因為爸爸疼我，所以在我求學的路上他也是一路支持我的人，只有在我決定放棄在電臺工作決定報考師資班時，爸爸有點悵然的說：妳讀傳播不就是希望能夠在傳播界發展，這樣要放棄理想嗎？當時我感覺辜負了爸爸一向對我的支持，但還是決定辭職，爸爸沒有再多說什麼，還是和媽媽開心的迎接我回家。因為爸爸的爱，也讓我覺得所有的爸爸應該都是這樣愛孩子的。

第三節 失去母親的失落

⁷¹ 《星星知我心》是 1980 年代紅極一時的台視八點檔國語連續劇，林福地製作兼導演，吳靜嫻、石安妮、方相中、胡家瑋、蘇慧倫、溫兆宇主演，情節感人肺腑、賺人熱淚，在當時引起很大的迴響，是台灣電視史上連續劇節目的代表之一。2023 年 6 月 8 日取自：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%98%9F%E6%98%9F%E7%9F%A5%E6%88%91%E5%BF%83>

一、母親離世

95年8月21日晚上，我和外子帶著一雙兒女從峇里島度假回到台灣，到家後，趕緊動手清理一屋子的灰，手上一邊拉著吸塵器，另一隻手忙著打電話給媽媽，想告訴她，我們已經回到臺北的家了，電話接通後，一頭應答的是姪女，心裡正納悶著，這個時候為什麼是她接電話，我跟她說讓我跟阿嬤講電話，姪女回說：「我叫阿公」，爸爸接過電話後，我開口說：「我們從峇里島回來了，跟你們說一下！」，爸爸用一種我不知道如何形容的語氣回說：「說一下」，當下我心裡閃過一個不祥的感覺，直覺問：「媽是不是走了？」爸爸回說：「對，你媽走了！」那一瞬間，我跌坐在地上，嚎啕大哭，撕心裂肺的哭，女兒和外子聽聞哭聲趕來，我已經癱軟在地上無法言語，電話那頭，爸爸也泣不成聲，二姐接過電話告訴我，媽媽前兩天在台東太麻里金針山賞完花之後忽然跌倒，當天就走了。聽完二姐的話，還是無法相信這個事實，我告訴她，現在立刻就回去，就這樣，從外度假回來的行李尚未打開，匆匆的又趕緊收拾了另一個行李，回去老家的路上，我一路流著眼淚，深夜時分，車子在高速公路上奔馳，記得我跟外子說，我覺得自己被掏空了，找不到往前走的力量，不記得外子說了什麼，只記得那一路的黑！

回到老家已經是深夜兩點多了，把兩個熟睡的小孩交給二姐夫幫忙看顧，二姐陪我和外子到爸媽住的那棟雙拼的房子，也是我從小生長的那個家，當車子緩緩駛近，遠遠的，我看到金黃色的布幕，還有一直在我心中害怕看到的那掛著母親照片的靈堂，瞬間我的眼淚又潰堤了，我聽到自己的哭聲在深夜中劃破寂靜，是那麼淒楚，那是一個從此失去母親愛護的小女兒的呼喊，是人間至痛的死別！

母親的往生，對我來說是人生遭逢的最大打擊，自此之後，幸福對我關門，我不再是那個幸福的小女兒。

二、對母親的哀悼

母親一直是我們家庭系統的核心支柱，她的往生對於我們家庭每個成員來說都是無比的哀痛，看到鮑比根據諸多研究排列出喪親者的哀悼四階段，雖然這些研究對象主要是針對喪偶者，但我回想起當時自己在經歷母親往生時的感受，發現原來失親者的悲傷竟有如此高度的共通性。研究指出，在失親後的幾個小時或幾天內，當開始面對檢視失落這個事實時，會令人悲痛難耐、身體痙攣、淚流滿面，這段期間失親者坐立難安、失眠等現象都是普遍存在的正常哀傷特徵⁷²。我想到乍聽到母親往生噩耗時，跌坐在地上頓足捶地撕心裂肺地哭喊，與書中導言引用的描述「……一種難以接受卻又無法控制的情感充斥在心中，讓她覺得幾欲爆裂，內臟都彷彿要噴濺到地上……她想要咆哮、打碎什麼東西。她想讓自己倒在地上，狠狠的打滾、踢打、尖叫。」⁷³竟是那麼地相像。

在家人為母親辦理後事的過程中，我因為悲傷而只會一勁的哭，不但無法照顧孩子更別提幫忙處理母親的後事了，所有喪葬事宜都是哥哥和姐姐們扛起，爸爸更是強忍著悲痛打起精神處理，我感覺整天渾渾噩噩、頭痛欲裂，只要想到母親的死亡就哭，無法接受她已經離開我們的事實。記得在喪事期間，有天哥哥必須去陵園先勘查媽媽的塔位，但是他看起來非常虛弱不振，反倒是當時的外子出面處理了好些事，我看在眼裡很不以為然的對著爸爸指責哥哥，說他竟然沒有辦法好好處理自己母親的後事。現在回想起來，才覺得自己怎麼可以那麼過分，真是個超級自私、沒有同理心、被寵壞的人，我只顧著自己的悲傷，從來沒有想到哥哥姊姊們也同樣處於失去媽媽的悲傷中。是的，記得當時哥哥曾經對著我們三姐妹說「從今以後我們是沒有媽媽的人了」，然後四個兄妹哭成一團，我沒有想到在他說這句話時心裡有多麼的傷痛，他很悲傷，但是他是最負責任的哥哥，所以他忍著哀傷處理裡裡外外的事，沒有一句怨言。哥哥和媽媽感情非常好，他對媽媽的愛並不比我少，而我只想著自己失去媽媽，卻絲毫沒有考慮到當時的他也

⁷² 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 95。

⁷³ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 90。

同樣的脆弱無助，一向在家中備受疼愛的我，即使在大家同樣悲傷的時刻，他們也還是那樣保護我，我真的對哥哥感到非常非常的抱歉與慚愧，在媽媽往生後的13年後他也不在了，我只能在心中對著哥哥懺悔！

母親的往生對家人影響至深，家人對她的思念與哀悼不曾間斷，事實上，研究也顯示悲傷者的悲傷過程比一般人想像的要長了許多⁷⁴。直到現在，爸爸只要談起媽媽仍然會忍不住悲傷落淚。研究顯示在哀悼的第二階段失親者會渴求與尋求逝者，這個階段可以持續幾個月甚至幾年。

我想起95年9月初，在辦完母親的後事後回到臺北，但我其實是無法回到正常生活的，那種感覺是整個腦子裡縈繞著媽媽已經不在了的念頭，而這種念頭讓我沈浸在一種瀰漫性的哀傷中，感覺無邊無際。白天上班時我常常出神，感覺腦袋無法思考，好不容易發完稿子我就不斷地在網路上搜尋跟死亡有關的資訊，最常鍵入的關鍵字是人死後去哪裡？為什麼要做七等字眼，我努力想知道母親往生後到底去了哪裡？死亡以後的世界又是怎麼樣？下班後回到家裏，除了照顧當時才10歲和5歲的女兒、兒子外，已經沒有心思再想其他事，到了睡覺時間，我無法入眠，因為太想念母親，我不斷的尋找跟她有關的線索，於是每天晚上看佛書，想從裡面找到答案。

有天我讀了地藏經，發現經中說念一萬遍菩薩聖號可以在夢中看見逝去的親人，於是我心中立刻燃起一線希望，我很努力的唸了一萬遍的「南無地藏王菩薩」，目的就是希望能夠再次看到母親。這些行為都與研究指出的哀悼過程非常類似，從乍聽母親噩耗的不敢置信，到確認母親往生消息後隨即而來的憤怒、悲痛，到接下來幾個月的時間我不斷的搜尋，渴求與她的連結，後來在與家人聚會談心時，我發現哥哥姊姊們也有著類似的哀悼過程，他們同樣渴望再次見到母親的形象，如果在夢中見到母親他們會感到很安慰，事實上這樣的情況持續了好長的一段時

⁷⁴ Robert A. Neimeyer 著，《走在失落的幽谷 悲傷因應指導手冊》，頁11。

間，家人聚會只要談到母親都是淚眼相對萬分不捨。尤其是父親，母親往生至今已經 17 年，直到最近，爸爸總是還說：「妳媽媽都沒有離開我身上」，通常我們幾個姐妹會回答他：「媽媽本來就沒有離開我們，她一直在我們心裡」，這時爸爸會說：「她不是在心裡，她的靈都在我身上」。對於爸爸的說法，我們通常不會去反駁他，想想他們幾十年的夫妻，總是不忍。但是在我看過有關失落的研究以後，我開始擔心這似乎是一種病理性哀悼⁷⁵的情況，事實上，母親往生多年，我感覺父親並沒有真正從悲傷中走出，說到母親，他還是經常落淚，我們回去看他時，他會說「今天妳媽媽告訴我穿這件妳買的外套」；或是「さこ，女兒買蛋糕回來，妳一起來享用」，我打電話給他時，他會說「妳媽媽也跟我說要打電話給妳」。這些話讓我聽起來特別感到心疼，我知道他非常想念母親、也非常寂寞。

關於喪偶的孤獨感，研究顯示，在喪偶與喪子研究中最大的不同點是孤獨感，而喪偶的孤獨感不是孩子能夠彌補的，這點，我有很深的感受，回想父親在母親往生以後的生活，每當我們回去探望他時，他非常期待而且很開心，他會對著媽媽的相片或是對著旁邊喊著媽媽的名字「さこ，我們的女兒回來了，妳很開心吧！」這時候我們都可以明顯感受到爸爸是多麼的孤單！

母親往生的時候是 66 歲，她和爸爸結婚 47 年，對比研究報告顯示，喪偶者會對著死去的配偶說話，而且這種情況時常發生在年紀較長的寡婦和鰥夫，婚齡越長發生的機會越高，父親對於母親的哀悼似乎也印證了研究的觀點。

另外一提的是，在母親往生 13 年後哥哥也離世了，哥哥的死亡再次讓父親感受重大的失落，在哥哥生病後期，父親鮮少踏進他的房間探望哥哥，我們知道因為他不忍心看到哥哥生病的樣子，哥哥往生後，爸爸幾乎沒有主動提及哥哥生前的事，我們似乎也是刻意不提，每次我們要去陵園祭拜媽媽和哥哥，爸爸總是

⁷⁵ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 3：失落》，頁 168。建立了錯誤定位似乎總是與未完成的的哀悼過程聯結，更多時候它們是延遲性哀悼的一部分。當經歷失落的人將逝者錯誤定位在自己身上時，他們偶爾會被診斷出憂鬱症或歇斯底里症。

不想去，現在想想，應該是他有意迴避看到這些會令他想到母親死亡、哥哥死亡的事情吧！

四、母親的禮物

母親一生用她滿滿的愛灌溉滋養我們四個孩子；以忠誠對待丈夫；用孝順侍奉公婆；她用和善對待人，不口出惡言，亦不與人爭執。早年她在困苦的環境中求生存，儘管幼年失學，但她持續不斷的自我學習，創造自我的價值感，遇到困難時她勇於面對與接受，想辦法解決。根據薩提爾的生存姿態觀察，我看到媽媽一直是個努力把自我罈子裝滿的人⁷⁶，她常說「有心打石 石成磚」，她用自己的身教告訴我們，學習是提升自我的途徑，永遠不要放棄學習，這當中也包括了學佛這件事。在她晚年以後，我感到媽媽的人格更趨向一致性，自我分化程度也更高，在我們各自成家後，媽媽常對我們說「一家一業」，要我們專注在自己的家庭經營上，她會問我外子對我好不好，但是從不介入我們的相處或對孫子的教養，她常提醒我們活在當下，把握現有的因緣好好過生活，我可以感受她豐沛的愛但不糾結，我認為這與她學佛應有一定程度的關係。

對於媽媽學佛這件事，直到最近這兩年來，我才有了比較清楚的輪廓，有天爸爸在電話中興奮的告訴我：「妳知道我今天整理東西時看到什麼嗎」，我問他：「是看到什麼，這麼歡喜」，他說：「是妳媽媽的皈依證，她的法名叫『淨霞』」，我聽了非常開心。幾年前一次偶然的機會，二孀曾經告訴我「我和妳媽媽都有皈依一位師父」，我問「您們皈依的師父是誰？媽媽的法名是什麼？」二孀說她不記得了，我很失望，於是轉頭問爸爸，可爸爸也不曉得，沒想到，媽媽的皈依證

⁷⁶ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir），《家庭如何塑造人》，頁 23。薩提爾認為每個人都有一個自我罈子，利用罈子在來表達此刻自己對內在的感受。當他說他的罈子是滿的，就是表示他感到此時此刻可以掌握自己，他是統整、坦承、有責任且關懷他人的人，必要時可以求助於人，但是他知道最後還是得靠自己。他欣賞自己存在的價值，同時他也肯定別人的價值，他信任別人，對一切滿懷希望，他接受且信任自己。

在她往生後的第十五年竟然出現了。到了去（111）年2月農曆春節回到老家，我想起媽媽皈依證的事，於是請爸爸拿出來讓我們看看，當我看著上面清楚的寫著「茲有台灣省彰化縣信女王楊霞發心皈依 三寶謹依會性法師為三皈本師給取法名淨霞 從此自應止惡修善，精勤念佛，自行化他，同證菩提。 右給淨霞收執 傳授三皈本師會性 中華民國七十九年 佛曆二千五百三四年 夏曆八月二六日給」這些證詞時，心中充滿著歡喜與奇妙的感覺，彷彿冥冥中那條連結我與母親的隱形的線出現了，這張皈依證書不但說明了媽媽是曾經正式受過三皈五戒的佛弟子，也為她在我們成長過程中，一直都以慈悲與智慧演繹母親這個角色做了有力的證明。媽媽雖然從未受過正式的學校教育，但她聰慧靈巧、勤奮好學，總是認真學習生活中的大小事，過去我認為媽媽很有智慧是因為她不服輸的人格特質，以及她對任何事總保持好奇心與勤奮、熱愛學習的習慣，但不知道佛法對她產生過重大的影響，如今回想起來，若以媽媽往生的時間回推，其實她接觸佛法也有16年的時間，這期間大約是從我大學三年級到婚後第11年。在她一字一句教我背誦閩南語版的心經和大悲咒時，大約是她皈依學佛3年左右；她也曾經告訴我「師父有說：如果生氣想要罵人時候，就要提醒自己念阿彌陀佛，因為罵人會造口業，念佛號時不但不會造口業，心也會清淨」，我還看過媽媽恭敬放在櫃子裡的三寶歌曲譜，還有她每天固定的早晚課、梵唄唱誦，這一切佛門修行的相關事物，其實都標誌著她是一位學佛者，只是當年的我並不理解這些就是佛教的修行，也從未想要深入了解，而媽媽也從沒說過自己是在修行，她把佛法用在日常生活中，我們感受到她的溫暖，她為我們種下學佛的種子，讓我們有學佛的因緣，因為她知道唯有讓我們自己手中握有解脫的方法才能得到真正的幸福。

因為母親的愛讓我長成一個有安全感的人，而母親的死亡也成為我轉化的契機，讓我自我分化的更好，往更高功能的人邁進，而得以在面對困頓時有勇氣去面對處理，她生前為我重下的學佛種子也在多年後發芽成長。死亡無所不在，但

我從來沒有正視過它，媽媽意外往生，讓我發現自己的脆弱，我感覺彷彿是媽媽用她的身後事，來讓我鍛鍊成一個有力的自己，長出真正屬於自己的力量。

爸爸無意間發現的皈依證，我心中升起了一個念頭：「可能是媽媽要讓我們知道，她一直都在我們的身邊守護著吧！因為現在的我也走在學佛的路上，而她老早就在修行的路上等我了，剎那間，我彷彿看見媽媽微笑著回過頭來牽起我的手……。」



第四章 我的婚姻

第一節 走入家庭

一、戀愛

80 年大學畢業後我回到中部工作，隔年在大學室友佳佳介紹下，我認識了外子，他是佳佳的鄰居，一個笑容陽光的大男生，高大勻稱的身材，笑起來露出整齊潔白的牙齒，認識初期，擔任軍官的他在臺北工作，我在台中，每週他就利用回家機會和我見面，而每次見面時他總是帶著一顆削好的水梨或蘋果給我，我覺得這個男生很平實；正式交往後他也總是帶點什麼好吃的東西給我，在交往的幾年中，吃飯時他幾乎是配合我的習慣，吃我喜歡的食物，我喜歡逛街，他也耐著性子陪我。生活中他處處照顧我，許多我沒想到的事，他都幫我設想到了，有次拔完智齒，醫生交代要避免吃硬的食物，當天他就帶著自己熬的廣東粥來了。

辭掉第一份工作後，從準備師資班的考情蒐集到國家考試報名，他幾乎像是我的貼身秘書一般，幫我備齊所有該準備的資料及報名表，考上以後我一邊當公務員一邊晚上進修師資班課程，常常晚餐來不及吃，下課後他就陪我去吃宵夜，我們的交往過程甜蜜而穩定，不過，在交往中期，我一度因為覺得兩人的價值觀不盡相同而提出分手，例如他在意價格；我在意品質，我寧可多花點錢買喜歡的、好的東西，絕不將就，而他認為只要價格好，品質將就一點沒關係，戀愛時我們沒有為這些事吵過，因為他都順著我的意思，只是有時看出他的為難，所以我有分手的想法，但後來仍被他的誠意打動，終究復合並且走向婚姻之路。

二、結婚

84 年我的爺爺過世，民間有一種習俗是家中若有長輩往生，有婚嫁打算的晚輩須在百日內完成婚事，否則就要等到三年後才能結婚的說法，外子希望我們能夠儘早結婚，於是 85 年我和他決定攜手走向人生的下一個階段—結婚，那年我

28 歲，他 30 歲，不過，在籌備婚事過程中發生了兩件不愉快的事，第一件是追加訂婚禮餅，因為我家做生意，往來的人較多，因此後來又追加禮餅數量，這件事成為我們交往以來第一次的爭吵；第二件是我追加了婚紗照片的數量。拍攝前我們就已經和婚紗公司說好拍攝的組數，但後來選擇照片時因為喜歡的照片太多於是我想要追加，不過外子不願意，並且表示如果我想要多選就自己付錢，於是我就額外付了自己多選的部分。

外子是一般所稱的外省第二代，公公是在民國三十八年跟著國民政府來到台灣的學生，後來就讀財務學校從軍並轉任公務人員，婆婆則是本地人，家住鹿港，婆婆家中早年捕魚，日子也是過得辛苦，嫁給公公之後，為了貼補公務員微薄的薪水，她努力開源持家，當過保母、在市場做過小生意、做家庭代工，是個勤奮踏實的主婦。她與公公育有四名子女，外子排行老二，上有大姐，下有兩個妹妹，是家中唯一的男孩。我和外子結婚後因為工作關係住在臺北，只有假日時才返回中部探親。由於平日相處時間不長，大家見面聚會時都算融洽，不過，後來發生一件事，也讓我與婆婆的關係有點緊張。

話說兒子在九個月大時，照顧他的保母因為患了五十肩無法繼續帶他，於是我只好再找新保母，並且託人代問找到一位口碑不錯的人選，但是外子覺得費用太高，儘管我認為只要能把孩子照顧好費用貴點沒關係，但外子還是不願意，並且有了找外籍幫傭的想法，由於我們不具請外傭的資格，後來又輾轉想找臺籍幫傭不成，某天外子告訴我，婆婆願意北上幫忙照顧兒子，我有點訝異，心想婆婆一向與小姑開店做早餐生意，且小姑也有身孕，她竟然願意北上幫忙，我當下喜出望外。確定婆婆北上時間後，當天一早就由二姑開車送她過來並接手照顧兒子，那天下班後，婆婆已經煮好晚飯等我們了，才一坐定，婆婆開口就對我說「今天米亞（婆家的外傭）被警察帶走了，我要回去幫阿元（小姑）做生意，你們上班沒有辦法照顧弟弟，我把他帶回去好了」，我被這突然其來的變化打得措手不及，當天外子連夜就將婆婆與兒子送回中部，之後的兩個多月我們開啟了每週返鄉看

小孩的模式，但是我仍然沒有放棄在臺北繼續找保母。一次假日回去時婆婆正好在二樓幫兒子換尿布，我上樓遠遠的聽到兒子的哭聲，當我走近時一眼看到兒子紅通通的小屁股，瞬間覺得非常心疼，還沒開口問，婆婆就說「上個禮拜你們回去時弟弟就紅屁股了」，我一想上週明明還好好的呀，但是忍住心中的話，有點無奈的回了句「沒關係！我會帶他去看醫生」；這時候婆婆又說「弟弟尿尿的地方不通，阿元已經幫他抹了眼藥膏」，聽到這裡我感到內心瞬間爆炸完全無法接受，但我還是沒有說出內心真正的話，我再一次說「沒關係，我會帶他去看醫生」，可是我的手向婆婆搖了搖，這個動作洩露了我的真實感受，激怒了婆婆，我忘了當時她說了什麼，待我抱起兒子下樓後，小姑指著我大聲吼道「妳知不知道我媽為了照顧妳兒子有多累」，我沒想到一向對我友善的小姑竟然這樣指責我，但轉念一想也可以理解她為婆婆叫屈，因此也只能低聲下氣的向她解釋我沒怪婆婆的意思。在一旁的外子始終沒有說話，我下定決心，接下來這一週要帶兒子回家好好看病，並且立刻跟主管報備請假。發生這件事後，外子終於告訴我「看來兒子還是要找保母照顧了」，我心裡有一種「早知如此何必當初」的無力感，因為從頭到尾我都希望把兒子留在身邊自己照顧，只是因為他的阻撓而演變成如今的局面。

三、四口之家

婚後第二年，我和外子迎來女兒的出生，外子很開心，每天幫女兒洗澡是他的樂事，餵完女兒喝奶他也僅遵衛教讓女兒趴在肩上拍嗝，直到聽到嗝的一聲，才小心翼翼的把女兒放回嬰兒床。隔了五年，兒子出生，外子又同樣承擔起幫兒子洗澡、拍嗝的工作，在兩個孩子的成長過程中，我們各司其職，盡心盡力把我們的小家庭照顧好，只是隨著孩子逐漸長大，我倆也常因不同的教養觀點起衝突，對於孩子犯錯，他習慣用打罵方式處理，而我則是盡量避免體罰，當然，我承認在面對孩子頑皮吵鬧之際失控打罵也是有的。

有一次，女兒背著弟弟來回跑著玩，兩人玩得非常開心，外子見狀警告女兒不要背著弟弟這樣玩非常危險，女兒沒聽繼續背著弟弟跑，說時遲那時快，一不小心弟弟果然摔了下來撞到頭，外子見到立刻責罵女兒並且動手打她，我看到趕緊拉開孩子，勸阻外子告訴他女兒想陪弟弟玩動機是好的，只是玩的方法不對，好好跟她說就行了，但是外子還是無法認同想動手。

女兒與我關係緊密，她曾說，小的時候最怕媽媽不在家，因為爸爸會無法忍受她一直要找媽媽而罵他，因此只要我不在家她會很焦慮。依據鮑比觀點，依附行為就像是養育行為一樣的本能，物種在成長過程中除非發生意外，否則最初依附行為的對象通常是母親；而父親如果在養育過程中也盡職，依附對象也可能是父親⁷⁷。觀察兩個孩子與我的關係都是非常緊密的，雖然外子對他們的照顧也是無微不至。除了天生本能的依附對象是母親，鮑比綜合了多項觀察研究也指出，成為孩子依附對象有一個最主要的理由，那就是對於孩子的反應給予回應，亦即與孩子有很多的互動⁷⁸。我一向喜愛孩子，從我自己孩提時代就非常喜歡和小寶寶玩，女兒和兒子相繼出生後，只要抱在懷裡，我總是不斷地和他們說話，即便當他們還只是小嬰兒的時候；等到他們稍大一點時，每天的床邊故事更是重要的親子時光，我忽然發現我對待兩個孩子的方式跟我的母親對待我的方式非常相像。

至於外子對孩子們的照顧也是盡心盡力，記憶中浮現他每天像袋鼠爸爸一樣用抱袋抱著女兒和兒子到保母家的情景，每當我幫他從背後扣上抱袋的扣環時，他就會開心的跟孩子說「走囉」，除了平日接送，孩子生病住院時他也是在醫院的主要照顧者，雖然女兒會希望我陪病，但是外子總是主動承擔照顧的責任。除了照顧孩子，對我亦是如此，記得女兒小時候長水痘，我因為照顧她結果自己全

⁷⁷ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 222。

⁷⁸ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 364~368。

身也長滿水泡非常嚴重，這時外子就天天去青草店買回茅草根來熬水讓我喝，說是降火氣；然後又去買了田雞燉蒜頭，說是清毒，非常用心的照顧我們每個人。

外子不喜歡外食，假日喜歡買菜做菜，這是婚後我才慢慢瞭解的，而且因為剛結婚時我不會做菜，唯一會煮的是水餃和泡麵，因此婚後第一年買菜做菜幾乎是他一手包辦，直到女兒出生後需要吃副食了，我才開始研究食譜。除了買菜做飯，外子還有個最大優點就是從不嫌棄我煮的任何食物，大概是為了鼓勵我做菜吧！記得有一次我們倆興沖沖地包了水餃，想說多包一些可以冷凍起來日後吃，沒想到冷凍餃子下鍋一煮全破了，變成了一鍋麵疙瘩，因為當時的我不知道餃子得要一個個讓它站好冷凍硬化以後才能放在一起，這一鍋水餃煮到一半時我心就涼了半截，沒想到外子見狀說，沒關係反正吃到肚子裡都是一樣的，這讓我雖然感到不好意思卻也很感謝他的體諒。

婚後的日子在育兒與工作的忙碌中過著，除了教養觀念的差異，兩人時而也會因為一些家庭瑣事意見分歧，通常他臉色一沉就不說話了，我不喜歡冷戰，認為有問題就要溝通，但是通常得不到他的回應，最後還得是我好言安撫才能夠結束僵局，婚後我逐漸發現他很容易生氣，但是常常不知道為什麼他要生氣。記得有一次我下班回來帶了兩個便當當晚餐，一進門還很開心的說今晚不用做飯了，沒想到他一聽氣得把剛收進來的曬好衣服隨手一丟放在沙發上，當下我傻了，完全不明白為什麼他要生氣，現在回想起來，因為他喜歡自己做飯，省錢又衛生，而我只想圖個方便，完全沒有想到他可能已經準備好晚餐等我了，拂逆了他的好意。

隨著兩個孩子成長，我們的小家庭也慢慢磨合出自己的生活方式，我們兩人都重視家庭生活，孩子稍大以後我也慢慢學會做菜，所以假日就由外子採買備菜，再由我掌廚，生活中除了報稅、投資理財以外的其他事，他都很重視我的意見，只要我說過什麼東西不錯或是想吃什麼，他總會放在心裡，盡量達成我的願望。

我覺得我們的婚姻有種倒吃甘蔗的感覺。不過，就在我覺得日子已經接近幸福頂點時，一場突如其來的改變來了。

第二節 衝突

一、宿營與法會

常言道「福無雙至，禍不單行」，95年8月母親在花東旅遊時意外離世，就在我仍沈浸於母親往生的悲傷中時，大約就在同時這段期間，也發生了一件事。時序回到95年7月，即將邁入小學四年級的女兒參加的大學社團幼童軍原訂要在五月份辦理一場宿營活動，但負責籌畫的大學生社團因故取消了活動，後來一位熱心的學生家長表示她要主辦，於是其他的家長也響應配合。

大家稱呼這位家長為「團長」，為了辦理這場宿營，團長邀請了其他家長們一起籌備，記得當時外子忙著場勘、擬定活動所需物品清單以及張羅住宿事宜，為女兒這場活動忙的不亦樂乎。活動日期是7月28、29日兩天，因為考量到兒子才5歲，我又不習慣露營時必須睡在硬梆梆的地板，和外子商量後，決定由他帶女兒去參加活動，我則留在家裡照顧兒子，活動結束回來後，外子興味盎然的跟我說起這次活動的種種，最讓他感到新鮮的是，這位團長在宿營正式展開前，做了一些特別的儀式。外子轉述團長的話表示，由於當時正值農曆七月，那裡有很多無形的眾生，於是團長在宿營現場辦起了法會，當晚做完法會後，團長指著天上對他說：「這場法會非常殊勝，辦得非常成功，度了無數的眾生，連仙班仙樂都來了」，還問他看到沒，外子回說：「我只看到滿天的星斗，沒有看到什麼仙班仙樂」，這時團長看著他，嘆了口氣，似乎覺得眼前這個人怎麼這麼沒有慧根！外子繼續說，隔天宿營活動烤肉，他忙著烤肉給小朋友們吃，有位家長見他忙進忙出沒吃上一口食物，就熱心的拿著一片吐司夾了烤肉給他，剛咬了一口，背後忽然一掌啪地用力的打在他身上，把他嚇了一大跳，出手的人正是團長，團長告訴他：「吃了肉，髒東西就會附上身來」，她拍了這一掌是在幫他。我問外

子，你相信嗎？外子說：她好像有神通可以看見什麼東西，而且當時這一拍著實嚇到了他，當下也沒能反應過來，心中半信半疑。

聽到這裡，我只覺得這是很特別的一個人，並沒有太多其他的想法，因為當時的我，對於所謂「無形的眾生」，大概就理解為「其實就是鬼」，民間不是說農曆七月鬼門開，所以鬼月有無形眾生是很正常的呀！至於外子說的「法會」，讓我想起小時候在鄉下廟裡看過的一些儀式，因為兒時的記憶，我對團長所說的「法會」有了一點連結，因此也就沒有再多加追問。

不過，活動結束後第二天又有新的發展，隔天外子去找團長處理這次宿營活動的代墊分攤費用，回家後，外子跟我說，從今天起他要開始吃素了，我聽了嚇一跳，心想才剛煮好一大鍋咖哩雞肉呢，怎麼說吃素就吃素了，但是當時的我並沒有太多擔心，心想外子一向喜歡美食，每次出遊，他總是先搜尋好哪個地方有哪些美食，按圖索驥地帶我們去品嚐，怎麼可能說吃素就吃素呢！沒想到，那鍋咖哩飯真的是他在我們婚姻關係存續時最後一次吃的肉食。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
二、前世的師父

接下來的日子有了快速的變化，外子決定開始吃素以後，我們討論往後要如何做飯，我們達成共識，決定除了以一樣肉類作為主菜以外，其餘儘量都做素菜，我因為父母親很早就開始吃素，剛開始並不覺得特別不方便，但是，很快的，我內心就有股不安的感覺，隱隱覺得有什麼不對勁。

約莫過了兩天吧，外子帶回來一個有蓋的陶甕，說是團長送他的，團長還交代要放在家裡的某個方位，我問外子，為什麼團長要送這個東西給他？外子回說，大概是風水擺飾，招好運之類的意思，我心想，既然人家送了，那就禮尚往來，改天送個回禮好了，沒想到，又過了兩天，外子忽然鄭重其事的告訴我：「這個團長說，她是我前世的師父。」我驚訝的蛤了一聲，外子接著說：「她說，前世我們都在五台山修行，我是她前世二十個弟子中最鍾愛的一個，這一世找了好久，

現在終於找到我了！」接著，外子拿出一串手珠給我看，說這也是師父給他的。到此，我覺得實在太離奇了，心裡冒出許多問號，我問外子：「你相信她說的話嗎？你覺得她真的是你的師父嗎？」外子不置可否，表示自己其實也很訝異，但是有點相信團長說的話。

到此時為止，我的不安更加強烈，接下來的幾天，外子幾乎天天去找團長，而且也相信了團長就是他的前世師父的說法，而在每次見面後，團長就會告訴他更多有關前世他們師徒一起修行的事，我心中更加不安，便要求外子要見他的師父，外子並沒有給我正面答覆。有一天，外子非常開心的拿了一首偈子給我看，說是他師父作的，內容大概是描述他前世在五台山修行的情形，此外，還給了他一本有關五台山的小書，她鼓勵外子，說他前世是個很好的修行人，這一世一定要繼續好好地修行。我很懷疑，開始擔心外子是不是遇到神棍了，但是不敢直接告訴他這個想法，只能提醒他要小心，並且再度要求外子讓我和他的師父見面，結果，外子告訴我，其實最近以來，他可以感受到我的不安，所以也跟他師父說：「因為我學佛的事，我老婆快崩潰了，您能不能和她見面談一談」，沒想到他師父回說：「因緣還沒到」，我告訴外子，我一定要見他的師父，外子在我不斷的要求下，終於獲得他師父的首肯，在幾天後安排了我和他的師父見面，地點就在我家。

三、變調的澎湖之旅

每年暑假我和外子都會安排假期帶孩子旅行，那年我們一如往常地安排了兩個行程，一個是澎湖，另一個是峇厘島。事實上這一年的澎湖之旅也因為外子開始吃素而讓整個行程的氣氛變得有些不一樣。

早在前一年（民國 94 年），我們一家四口和外子的學長阿瑞一家五口相約，在暑假期間到澎湖找外子的同學阿泰玩，阿泰是澎湖本地人，偌大的老家只他一個人住，因此邀請我們在暑假期間到澎湖，那年兩家人住在阿泰老家的四合院，

大家玩在一起相當開心，因為那次愉快的回憶，於是第二年（民國 95 年），我們兩家人又相約去澎湖拜訪阿泰了，不過，這次的最大難題就是外子吃飯的問題，到了阿泰家，他老早準備好許多海鮮等著我們，沒想到外子告訴阿泰和學長：「我已經吃素了」，阿泰和阿瑞學長不可置信的問他是不是開玩笑？外子一本正經的回說是真的，然後問起外子為何突然吃素的理由，我忘了外子是怎麼回答的，只記得當時心裡有一股深沈的隱憂。

阿瑞學長是個非常溫暖的人，在知道外子吃素後，學長總是在烹煮葷食肉類之前，特別為外子煮幾道素菜，外子看著大家吃肉吃海鮮，倒也是自得其樂吃著自己的素菜，我很驚訝這個曾經說「人生苦短，想吃什麼就吃什麼」的人竟然說吃素就吃素，其實，一方面我很佩服他，覺得他的意志竟然這麼堅定；另一方面則是有更多的擔憂，因為一起吃好吃的食物曾經是我們共享的美好記憶，一旦我們飲食習慣不同時，我擔心我們的生活還能像從前一樣嗎？所以看著他安份的吃著他的素菜，我其實是非常難受的，我心裡怨他為什麼不能跟他學長、同學一樣；跟我們一般人一樣正常地飲食，但是他的學長、同學對他非常好，沒有人勉強他，學長總是特別為他做他能吃的菜，可我心裡很煩惱，覺得這樣給學長添麻煩，而且氣氛也不再像去年一樣歡樂了，我感覺到心裡的不安和恐懼逐漸的蔓延開來。

為了盡地主之誼，阿泰特別安排海釣活動，那是一處浮在海上的海釣場，記得女兒和兒子興致勃勃的想要釣魚，他們央求外子幫忙裝魚餌，但是外子不肯，他說現在學佛了所以不能做這些事，我聽了以後很生氣，想起前年去關島時也在遊艇上帶孩子們海釣的光景，心裡更加難受，我問他為什麼學佛就不能裝魚餌，他沒多說什麼，轉身就離開，後來還是阿泰過來幫忙，我氣他為什麼自己的孩子不能自己照顧，還要別人幫忙，越想越覺得難過，不禁哭了，後來還是阿瑞學長過來安慰我，我才收拾眼淚悠悠的回到餐廳。現在回想起來，其實覺得很慚愧，當時的我因為尚未接觸佛法，所以對於佛教戒律完全不懂，我就和大部分的人一樣，認為釣魚只是一種娛樂；只是把魚當作是一種食物，而不是把牠當作是一條

生命，一個值得被善待的生命，一個跟我們人類一樣也怕痛、怕死的生命，我完全沒有想到魚兒在上鉤的那個當下是多麼的痛苦，而外子剛與他的師父學佛幾天，恐怕當時也還無法把道理說個明白，因此，就在這樣你不言我不知的情況下，上演夫妻鬥氣的戲碼，我很沮喪，他可能也很挫折吧！

四、終於見到他的師父

澎湖之行結束以後回到臺北，終於和外子的師父見面了，就在出發前往峇里島的前一天，外子的師父帶著印象中好像是小學六年級的兒子來到我家，外子依照我們先前的約定，讓我單獨和他師父聊聊，以避免因為他的在場而影響我對他師父的判斷。外子的師父是一位體型微胖的中年女性，看起來大概長我幾歲，推測當年大約四十五、六歲吧，記得當天她穿了一件中國式的唐裝上衣，褲子則是那種褲腳帶有鬆緊的功夫褲，理著三分頭，身上、手上都掛著佛珠；而她的兒子也是長得圓圓潤潤的，同樣理著三分頭，身上也掛著一串佛珠，彷彿一個小號的彌勒佛，看到母子倆這樣的裝扮，我覺得很稀罕，尤其是她的平頭，心想為什麼要把頭理成這樣呢？是因為修行的關係嗎？但是我不好意思問。記憶中，她看起來很客氣，說話語調也很平緩，倒是我，因為擔心外子學佛以後一直改變，所以很急切的跟她提到我對外子的擔心，還跟她抱怨說：「老公耳根子軟，很容易相信別人的話」等等，暴露了不少外子的弱點，我還問她有關他們前世修行的事，確切她怎麼說我已忘了，但依稀記得她有提到：「妳的前世也是修行人，他是妳的師叔」，我因為他們的前世師徒關係已經感到很困惑了，不想再摻和，所以就對她說：「我並不想知道我的前世，也不想知道前世我和他是什麼關係，我只想把這一世過好就好了」，於是她收起嘴邊的話，沒有往下說。那天的談話大概就繞在彼此的家庭生活轉，還記得她說：「他學佛以後，你們夫妻會更加和合。」在經過這番談話後，原本對她一直用各種理由推託不想見我的戒心逐漸放下，我覺得他的師父應該是正常的，心裡也就沒有那麼擔心了。

隔天，我們一家四口飛往峇厘島度假，事實上，在八月初外子接受團長是他前世師父的說法以後，他的師父曾經警告他不要出國，表示這趟行程有危險，但是因為我們老早訂好行程，而且我對於這位師父所說的話也仍然存疑，因此我們還是決定如期前往，而他的師父則向外子表示，如果我們堅持要去，她會為我們祈福。

就在峇里島旅行結束回到台灣當天，打電話回家報平安時得知媽媽已經往生的噩耗，我們一家連夜趕回老家奔喪，守喪期間，外子密切與他的師父電話聯繫，我因為一直處在悲傷的情緒中，也沒太注意外子都和她說了什麼，反倒是哥哥提醒我，為什麼外子一直和他的師父在講電話，我回答哥哥，大概是談修行的事吧！哥哥告訴我，他覺得這不太尋常，要我多注意。在這期間，外子的師父要他幫媽媽做一些超度的事，例如，外子轉述他師父的建議說：「要幫妳媽媽超度，幫她折紙衣、紙褲、還有元寶」之類的話，所以，我一直覺得他師父是很熱心在幫助我們的。

記得守喪期間，我們依照一般民間喪家的習慣，拿著印有咒語的黃色紙張折著紙蓮花和元寶，但他師父用的紙和我們的很不一樣，看起來特別精美，有一天外子還特別開車回臺北載回了兩大箱已經摺好的紙衣、紙褲、紙元寶，還有幾疊待折的咒文紙，我很感動，覺得他師父這麼幫我們，人真的很好，還叮嚀外子說，要記得拿錢給他師父，不能讓她花那麼多錢。除此之外，外子的師父還很熱心的要他為媽媽做一些事，記得一次法會前，他師父寫了一篇疏文，交代我們在法會結束後燒了，因為我完全不懂，所以就儘量配合，總想著這是對媽媽有好處的，也很感謝他師父的幫忙。

五、外子學佛

辦完母親的後事後回到臺北後，已經是95年9月初了，約莫9月、10月左右，那時候外子和他師父學佛更加密切了，有天他告訴我：「今天要吃麻辣鍋」，

我問他為什麼？他說：「我師父說，妳們家的祖先從寒冰地獄來，所以要吃有能量的食物」，我有點不可置信，但是由於外子說他師父有神通，我也無法反駁什麼，因此也就接受了，我答應外子準備火鍋，他說：「我師父已經幫我們準備好了」，說著拿出他師父準備好的火鍋食材、湯底，我很驚訝，他師父怎麼對我們這麼好，連食物都幫我們準備好了。那段時間，他師父常常會交代外子，要吃什麼食物才是有能量的，甚至主動幫我們準備一些食物，尤其是一些她自製的醬料，我常會提醒外子要給他師父材料錢，不能讓她破費，另一方面，我又開始擔心他師父的真正意圖是什麼？於是和外子溝通，盡量不要再拿他師父的東西了，尤其是黑乎乎的醬料，老實說，我心裡真擔心會不會被下符咒，但是外子非常歡喜的照單全收。

外子每次與他師父見面，總會帶一些東西回來，例如他師父給他一個茶壺要他泡茶供養。又有一天晚上，外子接到他師父電話後就匆匆忙忙地出門，回來後看他帶了幾個小蛋糕，接著外子泡了三杯清茶就開始供養，供養完畢後，我問他又發生什麼事了？他說：「我師父說，我們家的祖先來了，他們要吃檸檬起士蛋糕，我找了幾家，只有起士蛋糕，只好請祖先將就了」，我覺得這實在有點荒謬，怎麼他師父老說我們家或是他們家的祖先來了，心中又出現很多問號？我問他：「你師父是真的有神通嗎？」，他說：「是師公告訴她的」，我問他：「師公是誰？」，他說：「師父說師公是一百多歲往生的佛」，我更驚訝了，我問他：「一百多歲往生的高僧到底是誰？應該很有名吧！」，他不肯說，後來我便上網去查，我問他：「你說的師公是虛雲老和尚嗎？還是廣欽老和尚？」他說都不是，但問他到底是誰，就是不講，我覺得很奇怪，一般修行的人為了取信於人，通常對於自己的傳承，是不會隱瞞的，為什麼他不說？心中對他師父的不信任感就越強烈了。

接下來的日子，外子在他師父引導學佛下有了很大的轉變，例如，他的師父要他穿唐裝，他就不穿原來的衣服了，為此，我特地幫他買了唐裝，但是他卻不

肯穿，只穿他師父買的，我心裡感到很不舒服，一陣妒意上升，因為自從結婚以後，他的衣服一向由我張羅，我感覺他的師父已經挑戰了我作為妻子的地位，心裡很不是滋味，記得有天看到一件掛在衣櫃旁的功夫褲，心中頓時升起一股焦慮和憤怒，我怒氣沖沖地問他為什麼一定要穿這個，他說「因為師父說這是法衣」，他對師父的話言聽計從，卻對我的話置若罔聞，我無可奈何。日子一天天過去，大約到了十月以後，我們的溝通越來越困難，尤其是在我恢復一般飲食、沒有吃素以後。在媽媽往生的四十九日內，因為聽說吃素對往生者好，於是那段時間也就茹素，過了七七後，我慢慢恢復一般飲食，除了回家一樣吃素，在外工作時，也就沒有特別找素食餐飲，我漸漸感受到外子的嫌惡，心中又出現一個疑問：「學佛是否一定要吃素？」

六、悲慘的農曆春節

大約在 95 年 9 月底 10 月初左右，有天外子忽然提出他想要提前退休的想法，我告訴他，可以一邊修行，一邊工作，但是不要急著退休，畢竟他才四十歲，但是他沒跟我多做商量，直到那年年底我才知道他真的退休了，大約十一月到十二月那段期間，外子幾乎每個星期四的晚上就背著睡袋出門參加法會，直到週日深夜才回家，問他去哪裡參加法會，他絕口不提，要求見他師父，他也斷然拒絕，漸漸的，他不再跟我說話，幾乎是對我視而不見，除了對孩子的基本照顧，他的生活幾乎只剩下「學佛」，這跟以往那個總以家庭為優先的外子完全不一樣了，我既生氣又擔心，一次次找他溝通，他總是不說話，記得有次找他談，他只說：「今後我的生活就是修行了」，然後就不再回應我的任何提問，那年從十一月到十二月底，我找他溝通了七次，多數情況都是我問他，他不語，只冷冷的坐著，最後只能無言、無奈的收場，我不知道他心裡到底在想什麼，由於喪母的傷痛，以及外子的改變，每天晚上我都輾轉難眠，我非常擔心，害怕我的家就要散了，但是我找不到任何解決的方法，多希望這只是一場夢，只是事實擺在眼前，面對迎面而來的驟變，我毫無招架之力，看著兩個年幼的孩子，我知道我不能倒，我

是唯一能夠照顧他們的人了，但是我自己都快撐不住了，怎麼辦？於是我打起精神，開始學習禪修。

在我學禪修的一月份還發生了一件事，約莫是一月中旬吧，外子忽然把兒子帶走不告而別，我打了無數通電話給他，他都拒接，我不知道兒子究竟被他帶去哪裡了，心急如焚，於是嘗試打電話到婆家，電話接通後是小姑的先生接的，電話那頭傳來法會唱誦的聲音，我心頭一驚，以為家裡有人往生了，畢竟一般人沒事不會在家誦經辦法會呀！我問小姑的先生是否家裡發生了什麼事？他說沒有，只是做法會，而且外子不方便接電話，於是電話就被匆匆掛斷。在確認兒子人在婆家後，我稍微放下心，但仍是滿腹狐疑，心想他們為什麼要辦法會？到底發生了什麼事？幾天後外子帶著兒子回來了，但無論如何問他，他就是不講。

日子就在這樣不安的低氣壓中過著，很快的農曆春節到來，以往過年，我們一家四口都是一起回婆家過年、初二再回娘家，但這次外子只問女兒要不要和他回去，女兒說要跟我一起，於是他就帶兒子先回去了，到了除夕前一天，我帶著女兒搭客運回到台中，回到婆家時，鐵捲門是拉下來的，我以為他們回南投老家了，試著打手機給外子，他仍然未接電話，隔壁的佳佳媽媽看我帶著女兒回來了，告訴我外子可能在樓上，於是我嘗試打電話給婆家，是公公接的電話，公公下樓開門，當鐵捲門緩緩上升時，兒子馬上跳出來開心的抱住我，而當鐵門整個拉開時，眼前的景象讓我嚇一大跳，因為一樓居然新設了一個佛堂，才踏進門，婆家電話就響起，公公接起電話很熱絡的和電話那頭寒暄道：「師父啊！你好你好……」，我頓時明白了，這個佛堂應該就是外子的師父幫忙設置的，而之前我在電話中聽到的法會唱誦，也應該跟這佛堂的成立有關。自從八月媽媽往生後，我只在九月份回過婆家一次，睽違了近五個月，婆家已經有很大的不同，回到過去我們住的三樓，打開房門，外子正躺著閉目養神，手機就放在梳妝台上，我跟他說話，他只告訴我：「以後你不能住這個房間」，我問他為什麼？他又回到先前冷漠的狀態，拒絕回答。我無奈的下樓，跟婆婆說，自從外子學佛以後有很大的改

變，我希望全家人可以坐下來談一談，婆婆聽了以後也沒多問什麼，只說了句「要談就談」。

那個下午，婆婆一家人對我都非常生疏，彷彿我是個陌生人似的，到了傍晚左右，外子下樓到佛堂準備做晚課，他沒有正眼看我，只說了一句：「請你離開」，我問他：「為什麼不能在這裡？」他又說了一次：「請你離開」，我只好帶著兩個孩子上樓，女兒問我為什麼不能在樓下？我說：「因為爸爸不希望我們在那裡看他誦經」，這時候婆婆生氣的責備我：「妳怎麼可以跟孩子這樣說」，我心裡覺得很委屈，但沒再回答婆婆，只靜靜的陪孩子們玩。

外子晚課結束後，就開始準備供養的事，我完全插不上手，整頓年夜飯，除了孩子偶爾的稚嫩童語，大人們幾乎是悄無聲息的默默吃著這頓飯，好不容易吃完年夜飯，我再次跟婆婆提起希望全家一起溝通的期望，婆婆答應了，於是喚來外子與公公。

全家人到齊後，外子盤腿坐在佛堂前一個椅子上，開口第一句話說：「我從來沒有用過妳一分錢」，我很詫異為什麼他忽然說這句話，但忘了當時是怎麼回應他的，只記得當時才 10 歲的女兒說：「你怎麼沒有用過媽媽的錢，媽媽說：『我出生的時候她想包紅包給我，可是錢包的錢都被你用光了』」，女兒話一說完，婆婆就斥責她：「小孩子插什麼嘴」，隨即就要女兒離開上樓，女兒離開後，婆婆轉向指責我怎麼可以跟孩子說這些話，我告訴她：「那是女兒小時候有次提起她出生時的情形，我隨口說的。」女兒出生在農曆 12 月，當年過年時，她還沒滿月，我心想包個紅包給第一年來到世上的女兒當壓歲錢，沒想到打開皮夾一看，錢沒了，只剩兩三個銅板，我確實有告訴過女兒這麼一回事，但沒有惡意，可是孩子小小的心靈記得這件事，所以在爸爸說他沒用過媽媽一分錢時，她就反駁爸爸的話了。

接著，我問外子為什麼這段時間要這樣對我？他說：「我師父說：『你們家在過去世、在現在世做了很多對不起我們家的事』，我問他：「你寧可相信一個認識不到幾個月的師父所說的話，卻不願意相信結婚十幾年的妻子？」他說：「師父不是外人，這些都是師公要師父說的，師公是一百多歲往生的佛。」我完全傻了，我回道：「過去世我們家對你怎麼樣我不知道，但這一世，我們家哪一個人對你不好？我爸爸媽媽、哥哥姊姊，每一個人對你這麼好，他們到底做了什麼事讓你師父這樣說？」外子不說話了，但婆婆說：「我第一次去妳家的時候，妳把我的衣服挑開來，也不幫我洗」，我心想，婆婆第一次到我家是我們結婚剛買房子的第一年，那已經是十年前的事了，於是回答：「那時候我們家的衣服都是他用洗衣機洗，貼身衣物我自己另外手洗，把衣服挑開來沒幫您洗，可能是我不懂做媳婦的道理，我跟你說對不起，但我不知道您不高興，如果您希望我幫您洗，可以告訴我的。」婆婆不領情，說：「妳的心只向著妳娘家。」一時之間，我覺得好委屈，整晚的對話讓我感到失望、無奈至極，於是我提出離婚的想法，他們又齊聲指責我說，根本不想解決問題，他們認為問題根源在我，為什麼我不改？但當時我實在不知道要改什麼！

結束了這場家庭會議，我已經身心俱疲，原本期待能夠經由全家人的對話解決外子學佛以後我們所面臨的問題，沒想到，所有的責難落在我身上，我或者是我們家才是所有問題的根源，我沒有答案，但是心已經崩潰了。當結束談話後，外子再次告訴我：「今天晚上妳不能住在這裡，妳到二弄去住。」二弄是婆家在附近買的公寓二樓，我知道再多說什麼都無用了，於是上樓去拿我和女兒的行李，兒子見我要走，緊跟著我要一起走，沒想到外子不准，強行拉他回來，兒子哭叫著說要媽媽，但是外子堅決不肯，婆婆在一旁也跟著把兒子從我身邊拉開，我只能眼睜睜的看著兒子揮舞著雙手哭喊被帶走，心碎了！我帶著女兒去到二弄的公寓，空無一人，心想也好，我需要好好安靜沈澱一下。和女兒漱洗過後，女兒乖巧的在一旁自己玩，我拿出當時讀書會閱讀的《西藏生死書》，一邊看著，終於

忍不住大哭，等我哭完後，忽然有種平靜的感覺，我告訴自己：「從今以後我不會再為他流一滴眼淚。我要繼續往前！」闔上書本，我調整了姿勢，讓紛雜的念頭靜下來，在這個滿是心傷的夜晚，我需要安安靜靜的坐一下！

隔天一早起來，我如常的帶著女兒到那個已經拒絕我的家，兒子一早就在樓下等我，看到我和女兒回來，開心的跑來和我們擁抱，我緊緊的抱著他和女兒，我知道，為了孩子，我要堅強。記得那個大年初一，臺中的陽光依然明亮，我帶著女兒和兒子在社區的巷弄裡來回散步，婆家除了公公以外，已經沒有人把我當家人了，到了晚上，我和女兒安份的回到二弄的公寓，我依舊拿出《西藏生死書》靜靜的讀著，到了大約十點鐘，忽然接到婆婆打來的電話，她說：「明天一早大約五點鐘我們就要回鹿港了，妳把二弄家的鑰匙託給對面的老闆就好了。」我轉告女兒奶奶說的話，女兒忽然想起說：「我的球鞋還放在奶奶家，我要過去拿。」聽了女兒說的話，我讓她趕快去，自己則不時到陽台上看她是否回來，過了好一會兒，我在陽台上看見婆婆陪她一起走回來，一上樓，女兒就說：「媽媽，奶奶把妳罵死了，她說妳怎麼可以這麼晚讓我一個人自己去拿鞋。」這時我才想到確實是我的疏忽，應該陪她一起過去的，雖然只有五分鐘的路程，但萬一遇到危險怎麼辦！我跟女兒說：「這件事奶奶生氣是有道理的，媽媽只顧著看書，應該陪妳去的，還好奶奶陪妳回來了。」雖然我心裡感謝婆婆陪女兒走回來，但是對於他們一早要回鹿港的事，我心裡是有懷疑和難過的，鹿港是婆婆的娘家，每年他們都是大年初三回去的。我懷疑的是，由於外子已經不願意陪我回娘家，他們為了避免跟來接我的家人見面，因此故意說一早就要回鹿港。難過的是，為什麼一個人可以決絕至此！

第二天早上，二姐和二姐夫帶著兩個兒子開車來接我和女兒一起回娘家，二姐一直很擔心我和外子的狀況，因此老早就做好來接我的準備，那是在婆家過的最後一個農曆春節，帶著很多委屈和不解離開了那個家。

七、足球隊露營

農曆春節結束，我帶著女兒回到臺北的家，外子後來也帶著兒子回來了，經歷了除夕夜的家庭長談，我知道日子不可能再回到從前，我們就像生活在同一屋簷下的陌生人，我再問他任何事情，他已經完全不回應了。很快又到了四月的清明節，女兒參加的足球隊選擇清明假期的其中兩天舉辦露營，我打算帶女兒、兒子參加露營後回臺中婆家，因此還是不死心的邀他一起參加，結果當然是碰了一鼻子灰，於是，我自己帶著兩個孩子去參加露營。

過完清明，端午節也不遠了，儘管這中間的日子他已經不再與我有任何互動，而且除夕夜我也提過離婚的事，但心中仍是抱著一絲絲的期望，希望這個家不要破碎，但是面對一個不再溝通的外子，我不知道還能怎麼做！端午假期又要到來，我仍舊抱著一絲希望，跟外子說一起回台中婆家過節的事，仍然得不到任何回應，於是，這一次我決定放下了，我心中決定，今後不再跟他提回婆家的事，就各過各的吧！我盡力了！

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第三節 失婚

一、存證信函

自從 96 年的端午節再度被拒絕後，我決定放下尋求和外子溝通的懸念，走自己的路。我像往常一樣工作、照顧孩子，只是生活中已經沒有「先生」了，而他，仍負擔一部分「孩子爸爸」的角色，時間許可的話，他會幫孩子準備晚餐，其餘大部分時間都投入了修行。這樣的日子倒也相安無事的過了一段時間，直到 98 年 4 月，我收到一封外子寄來的存證信函，內容指控我偽造文書，我只能用震驚、難過來形容，沒想到夫妻一場，竟然會發生這種事，存證信函的目的是離婚，我沒答應，不久之後，就接到地檢署寄來的傳票，出庭那天，我在法庭上看到了兩年多未見的婆婆，心裡非常難過，心想，到底是什麼樣的深仇大恨非得走到這

一步不可？這個案子後來以不起訴處分，算是告一段落，但事情並沒有就這樣結束。

到了民國 99 年 2 月，剛過完農曆春節不久，有一天我值晚班，特地讓就讀小二的兒子放學後搭捷運來辦公室找我，約莫六點多，忽然接到就讀國一女兒的電話，女兒因為和她爸爸吵架激動大哭，我連忙趕回家處理，一進家門，看到外子好整以暇的在他房裡折著衣服，心中氣極了，於是動手打他，甚至為了嚇唬外子，還故意拿菜刀作勢威脅他。回想那是離婚前一段非常不堪的日子，由於雙方已經積累了太多的不滿，兩人彼此冷漠以待，是一個充滿痛苦且憤怒的階段⁷⁹。

二、無止盡的訴訟

那次衝動動手之後，外子又逮住機會告我，企圖以訟逼離，法庭上，法官同情我，苦口婆心勸我們和解，但外子的條件是，除非我同意離婚，我沒答應。為了達到離婚的目的，外子在連續興訟兩次未果後，持續利用各種罪名提告，因為都是無的放矢、羅織罪名，最後都以不起訴處分，但這期間收到地檢署傳票是家常便飯，除了忙於工作、照顧家庭，還得花上好大心力應付官司，真是苦不堪言。外子眼看無法以訟逼離，後來在 99 年底提出離婚訴訟，而在訴訟期間，仍然持續以各種莫須有的罪名提告，乃至到廉政署告發我貪污，在離婚法庭上，我看到他的訴狀，覺得這個婚姻真的沒味兒了，如果當初的「良人」已經變成是讓妳心涼甚至心碎的人，是該結束的時候了！於是我當庭同意離婚，我告訴自己「放過對方，也饒了自己」。

⁷⁹ 張青惠，《八位離婚女性離婚歷程之分析研究-由依賴婚姻走向獨立生活》，國立台灣師範大學碩士論文，1996 年，頁 19。Clapp 根據諮商離婚者的經驗，提出三階段離婚歷程：1、分離之前：決定離婚之前的經驗相當複雜，這是一個痛苦而憤怒的階段；配偶間相互冷漠對待，而有些人則意氣消沈，對於婚姻有著無希望的感受。在此階段，女性通常經歷了較多的壓力，憂鬱、消極和寂寞等感受是很普遍的。

拿著法院的離婚裁定，我在 100 年 7 月 1 日到戶政事務所換發新的身分證，正式的離開了這個婚姻，告別了這個曾經讓我以為，就算天下的人都變了，他一定不會變的人，對於「變」這件事，我有了深刻的體悟，原來這就是佛法所說的「空」⁸⁰。

三、離婚的失落

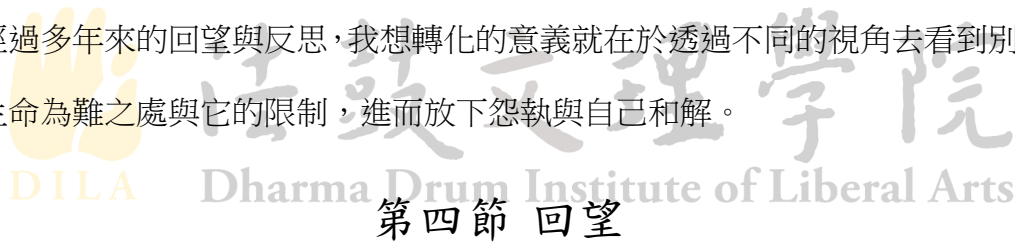
每一對走上結婚紅毯的人在最初時總是洋溢著幸福歡樂，想像著未來的幸福光景，但總有一些原因讓原本相愛的人不再在乎對方，最後決定離開這段關係。離婚是關係上的失落，研究指出，會主動要求離婚的一方，通常對另一半有著憤怒、愛恨交加和罪惡感的混合感受，也可能對離婚的決定後悔；而被離婚的一方，則是在憤怒、屈辱和怨恨中抱持著破鏡重圓的期待⁸¹，回顧我們的離婚過程，我不知道外子的感受如何，但是從他主動提出離婚開始，我確實一直抱持復合的希望，我希望這個家不要散了，為了讓孩子們有一個完整的家，我把婚變之後的怨懟、屈辱擺在一邊，直到在法庭上看到他的訴狀與言行，我終於做出決定，這個決定艱難，但卻也讓我鬆了口氣，我終於可以把一直抱持著的希望放下來了，當不抱持希望時就沒有恐懼，我知道此路不通一定得要另闢蹊徑了。

⁸⁰ 聖嚴法師，《神會禪師的悟境》，初版（臺北市：法鼓文化，2000 年），頁 32。佛性、自性、本性，就是空性，這空性並不是等於空空人如也，什麼也沒有，而是不離於一切現象，不限於任一現象，遍於一切現象，又不等於一切現象。

⁸¹ 張青惠，《八位離婚女性離婚歷程之分析研究-由依賴婚姻走向獨立生活》，頁 12。

Kessler 把適應離婚的階段分成悲傷和復原，悲傷可能混雜著憤怒⁸²、受傷害、寂寞和無助的感覺。而 Froiland & Hozman 則描述離婚的人所經歷的歷程與悲傷歷程相似，包括否認、憤怒、談判、憂鬱、接受等階段⁸³。

我們的婚變過程在 95 年 8 月引爆，到 100 年 6 月正式解除法律上的婚姻關係，一如過去研究所呈現的歷程，從否認、不相信自己的婚姻出現問題，到對於他師父的介入以及他的改變感到憤怒，再到為了維持家的完整不斷尋求談判解決，情緒嚴重憂鬱，到最後接受了婚姻已經走到盡頭，我的失落不僅是在夫妻關係上的斷裂，與此連帶相關的還包括必須重新定位自己與社會關係的角色，這些失落在當時的我看來都是生命中難以承受的傷，但現在回望確是滿滿的感激，侯文詠說，「生命必須有了包容，或者能夠承受變化的大氣度才能安定下來。也因為安定，開始有了歡喜⁸⁴。」過去的我一直認為婚變的原因就是外子與他的師父學佛，但經過多年來的回望與反思，我想轉化的意義就在於透過不同的視角去看到別人的生命為難之處與它的限制，進而放下怨執與自己和解。



第四節 回望

婚變以來，一直不解外子為何如此對我，就像突然變成另一個人；也無法理解我們的關係為何會變成這樣，我把他師父的介入當作唯一的變數，然而，論文初審時楊老師一句話醍醐灌頂，她說「妳的先生變成這樣，妳也有責任」，當時

⁸² Sharon, J. Price & Patrick, C. Mckenry 著，《離婚》，徐蓮蔭譯，頁 85。憤怒的對象可能發生在任何事物身上，但一般而言是直接把矛頭直向前任配偶，且當事者會脾氣暴躁、缺乏耐性、言行粗鄙、嚴厲、且有需求暴增的現象。然而有時候發脾氣是有益情緒發洩的行為，也有一些人壓抑內心的怒氣，但一旦它如火山般爆發的話則具有毀滅性的力量，且會導致強烈排斥子女、財產、探視權、子女贍養費的舉動及採取可能性的報復，把事情搞成很嚴重，幾乎令人覺得無可救藥。

⁸³ 張青惠，《八位離婚女性離婚歷程之分析研究-由依賴婚姻走向獨立生活》，頁 18。

⁸⁴ 侯文詠，《我的天才夢》，頁 135~136。

的我很錯愕，我不能理解他的驟變為什麼我要負責，我把責任完全歸諸於他，以及那個外來的前世師父，而今經過這段時間的梳理，我似乎漸漸了解楊老師所說的。是的，關係是互動出來的，我們的關係在幾個月內迅速改變，我相信有許多的因素，除了有主要的因，還有其他的助緣，而我對待他的方式或許就是很重要的助緣。一個習慣掌控的人要他放手很難，一個習慣依賴的人要他獨立也很難。初審之前，我沒有想到我們來自不同原生家庭所帶來的家庭規條、成長背景等對於我們的關係會產生哪些影響，在閱讀家庭相關理論的觀點後，我開始梳理檢視，重新透過家庭系統的脈絡去審視我們在這段關係中的角色、位置及功能是如何互動的，進而重新詮釋這個婚變事件。

要離開一段親密關係並不容易，為何外子用盡方法要離開這段婚姻，如果以社會交換理論⁸⁵的觀點解釋，想必是他認為在這段婚姻中付出太多且沒有獲得該有的回報而決定離婚。這也讓我再一次的想起老師們提到的公主說、侍衛說。

一、我

許多理論學家都相信一個人的大部分人格是從早年家庭經驗中學習而來的，儘管我認為母親對我的教育是充滿愛的，但在這愛的教育下，我是不是也被養成了像公主一樣（自私、驕縱、任性……）的人？初審時，老師一句「你被媽媽當公主養」讓我相當吃驚，當下我的反應是「我從來不覺得自己是被當公主養」，然後老師說：「被當公主養的都不會覺得自己是公主」。老實說，對於公主這個詞，我能想到的形容詞盡是驕縱、蠻橫、不講理、任性、無理取鬧、嬌嬌女、脾氣暴躁、難伺候、自私的負面詞，後來仔細再想，有沒有好的公主？於是腦中快

⁸⁵Sharon, J. Price & Patrick, C. Mckenry 著，《離婚》，徐蓮蔭譯，初版（臺北市：揚智，1997），頁 28。根據社會交換理論的觀點來看，倘若某種現存的關係是值得的，其結果將是彼此感情的正面交融，而這種關係也將得以持續（Thibaut & Kelly，1959）。反之，若婚姻所必須付出的代價遠比它的報酬還多，那麼彼此間的婚姻關係將難以進展，甚至會窮途末路而終結彼此的婚姻關係。

速閃過電影羅馬假期中優雅的奧黛麗赫本、迪士尼卡通片裡善良的白雪公主，以及勇敢的印地安公主寶嘉康蒂⁸⁶，接著我很認真的思考這個問題，心中想的是「我很難伺候嗎」，然後又開始自我懷疑「我是不是沒有病識感」，還是老師可能判斷錯誤？忽然覺得這是個非常有趣的問題，原來我一直以為的自己跟外界認知的如此不一樣，於是對於「被媽媽當公主養」這一席話有了很多的念想，我決定在論文書寫中展開這段挖寶之旅，除了回溯生命歷程中的一些事件，我也問了家人，聽聽他們的說法。

首先回顧我的成長過程，我是家中的老么，排行老四，跟排行老大的哥哥差了七歲，從小身邊一直都有哥哥和兩位姊姊的照顧，在我成長的六零、七零年代正值台灣經濟起飛，我的原生家庭因為父母經營小生意而逐漸豐潤起來，家境雖然不算富有，但豐衣足食沒問題，家裡哥哥和大姐幼年時候可能還有過一小段苦日子，但從我懂事以來，就沒有感覺父母曾經為錢發愁過。

回想幾件小時候的事，記得小學一年級時班上有個安靜的女同學，每天都穿著很乾淨的白布鞋，看著她的白布鞋，我很羨慕，雖然我也有白布鞋，但是我的鞋面常是灰灰的，於是有一次我故意去踩她一下，讓她的鞋變髒；還有一次是小學三年級時，我曾經像惡霸一樣推倒了一位女同學的椅子，好像是因為有個同學說她好之類的話，我記得當時心中有一股強烈的嫉妒，於是就推倒了她的椅子。這兩件事在我逐漸長大以後常常浮現，並且因此深深自責，在我心裡有很深重的罪惡感，尤其在接觸佛法以後，我感到非常慚愧，因此每次只要進禪堂禪修，一

⁸⁶ 寶嘉康蒂（Pocahontas）是迪士尼 1995 年的第 33 部動畫電影《風中奇緣》與 1998 年錄影帶首映續集《風中奇緣 2：倫敦之旅》的主角。她所經歷的角色和事件都是基於現實世界中的同名歷史人物為原型。她也是迪士尼史上第一位具備印地安人身分的迪士尼公主。

<https://disney.fandom.com/zh/wiki/%E5%AF%B6%E5%98%89%E5%BA%B7%E8%92%82?variant=zh-tw>
（搜尋於 2023 年 5 月 4 日）

定會在佛前心中默念這兩位同學的名字懺悔禮拜，說也奇怪，可能是因為對她們深刻的愧疚感，我清楚地記得她們兩人的名字。這兩件事我跟女兒、兒子說過，兒子非常驚訝的說「媽媽，妳小時候比我還壞耶，這根本是霸凌，沒想到媽媽小時候竟然會做這種事」，我點頭承認告訴他：「沒錯，媽媽小時候確實很壞，做了不應該做的事，傷害到同學，所以我常在心中跟向她們懺悔。」這是9歲以前的我，這樣的霸凌行為確實與驕縱跋扈的公主形象一樣！

我的小學階段功課還不錯，大多維持在班上前三名，畢業時拿到縣長獎，曾經因為拿到全縣演講比賽第二名而成為學校的風雲人物。進入國中以後升學壓力沈重，功課已經無法像小學時那樣輕鬆的維持前三名了，但因為時常參加演講比賽，很多同校的學生還是認識我，在已經進入青春期的國中時代，知名度為我帶來很多困擾，因此我常常希望別人不要注意到我，於是我決定拒絕參加所有的比賽，有一次因為嚴重感冒，比賽前幾天我告訴老師不參加了，結果教務主任親自到班上勸我，我沒答應，主任只好再到我家拜託爸爸勸我。高中聯考時我考上縣裏的女中，但因為不想讀高中，連成績單都沒回學校拿，最後還是班導師將成績單送到我家並且鼓勵我就讀。棄讀高中後我選擇了高職的護理學校，與同學感情很好，學習也很開心，唯一無法適應的是我們的學生宿舍緊鄰隔壁醫院，每晚從醫院總傳來恐怖淒厲的叫聲，讓我非常害怕，於是我決定重考。回想這些往事，我似乎明白了「被當公主養」、「嬌嬌女」這些形容詞在我身上的意義了，從這些「事蹟」，我明白了我的國中少女時代，的確是個驕傲任性的少女，在拒絕比賽事件中，父母好言勸我要承擔該負的責任，媽媽用盡辦法讓我盡可能在比賽前恢復聲音；而在選擇高中事件中，父母也一直尊重我的選擇，即便是我退學重考，他們也一直支持我，沒有一句責難，我非常感謝父母對我的寬容與厚愛，又或許在外人看來是種溺愛，他們容許我有犯錯的空間，有向外探索世界的勇氣，儘管我可能因此而跌跌撞撞，但是他們可以給我最大的支持就是永遠張開雙臂歡迎我。

大學聯考時我選擇喜歡的大眾傳播系為優先選填的志願，在那個大傳系還不是很普遍的年代，儘管媽媽希望我讀師範學院，認為這樣往後的日子比較安定，但我沒有接受，最後媽媽還是尊重我的想法。我念大學以後，家中只剩我一人還在讀書，父母在沒有經濟壓力的情況下，對我幾乎是有求必應，每次打電話回家，爸爸總會問我還有錢用嗎？而他匯的錢也總比我要求的多許多。所以在大學時代我不但沒有打工自己賺學費，還花了爸爸不少錢，大二暑假我想打工，爸爸說回家當大小姐就好了，但我還是想嘗試，於是就去了漢堡店打工，沒想到才上工三天剛學會烤麵包、煎肉餅，眼睛忽然急性發炎，爸爸認為一定是廚房太熱造成的，因此希望我回家休養，我告訴他只是隱形眼鏡感染，好了還是可以繼續打工的，但是爸爸一再催促我回家，這是在我成長過程中爸爸少見的堅持，我的父母都是見不得兒女受苦的人，爸爸尤其是，他非常心軟，媽媽則會提醒我們要小心，並且鼓勵我們勇敢面對。在父母這樣寬厚的對待下，我相信自己是有嬌氣的，只是從來不自覺。

此外，我承認自己對於金錢沒有太多的概念，可以說是大手大腳花錢的人，我記得自己工作賺錢以後，媽媽曾經告訴我：「雖然自己賺錢了，但毋湯這尼帕開」（亦即不要隨便花錢、不節制），顯然媽媽已經發現這個問題了，只是成長背景與人生經驗都會影響一個人的花錢習慣，可能是因為從小到大我沒有感受過家裡有經濟上的壓力，成長過程中父母也盡量滿足我，因此讓我覺得錢可以這樣花，這點可能也與公主養成待遇有點接近。

綜合上述這些成長小故事，串起來所呈現的樣貌在不同時期確實都出現了某種程度的現代人所謂的「公主病」，而這些氣質一直帶到我的婚姻中，只是我一直不知道它們是我個性的一部分，而且是很大的一部分。

二、他

外子成長在半個公教家庭，早年公教人員薪水微薄，婆婆辛苦開源持家，加上外子排行老二，又是家中唯一的男孩，自我認識他以來，一直認為他是個喜歡照顧人、愛家的人。第一次見他的家人時，看到他與家人的互動輕鬆愉快，感覺是個快樂的家庭；第二次再去時是上午，正好是他們開店做早餐生意的時間，這天我見到他與從臺北教書回來的二妹一起幫忙炸油條、包飯糰、裝豆漿，看著他們一家人一起努力工作的樣子，儘管期間偶有因為誰要先做哪個顧客的餐點而大小聲，但整體觀察他們的家庭氣氛是不錯的。

後來在交往期間，我也發現他非常孝順他的外公、外婆，只要回到中部，他大多會特別到鹿港去看望兩位老人家，然後用著他會的臺語和他們聊天，開心的吃著他外婆幫他準備的食物。我發現他們一家人彼此的連結很緊密，當一個人遇到問題時，其他家人都會想辦法一起幫忙解決。記得我們認識不久後，他新婚的大姐懷孕遇到一些生理上的狀況，情況有點棘手，於是當時還是男朋友的他就帶著我陪著他的大姐一起到一個寺廟，這個寺廟供奉了很多神明，並且有扶乩問事的服務，當天外子就是帶著他的大姐去問事，之後我發現只要生活上有什麼難以決定或是解決的事，他與家人就會去問事，其中有一次是關於我的工作選擇。話說我考上國考擔任公務員後也同時取得小學老師的資格，就在考慮究竟要以哪個工作作為日後長遠的職業時，外子帶我去問事，其實我並不想問，我的想法是，如果神明說了我不想聽的答案我可能不會接受，既然如此，我又何必要問；而且如果我沒有照神明的指示去做，可能會有什麼災難或厄運，既然如此，我還是不問好了。我一向喜歡自己做決定，即便有一時半刻的選擇困難，最後我還是會做出自己的決定並且對這個決定負責。職業選擇這件事當然拗不過他的堅持，我們還是問了，我還記得神明的乩身一開頭就問我是不是不相信祂，我心中一驚，諾諾的回說：「不是不相信，是覺得這件事好像沒有那麼嚴重，應該可以不必問」，結果神明倒是很和藹的問我是什麼事，待我說明後，神明就說：「妳想做什麼就什麼，這兩個工作都好。」聽了神明的回答我鬆了一口氣，感覺主控權又回到

自己手上了，或許神明已經看出我的擔憂，所以給了一個安全的答案。總之，我不是一個別人要我做什麼我就做什麼的人，即便是神明說的，我有自己的判斷，所以我總是盡量避免這樣的場合。

不過，結婚之後相同的問事情境還是繼續，大約在女兒 4 歲左右發現有假性近視，於是眼科醫師就開藥讓女兒每天點，這件事原以為這樣處理就好，沒想到外子認為還是要問一下神明如何處理，於是我們就帶著女兒去了，後來神明開了一個方子的藥水讓女兒每天點，一段時間後女兒眼睛眨得很厲害，一度讓我們懷疑是不是妥瑞氏症，經過眼科醫師確認不是後，我跟外子說，我懷疑是點神明的藥水引起的，希望不要再讓女兒點，外子不能接受，堅持女兒一定要繼續點，這次換我主動要求去問事，我告訴外子，我要親自跟神明說女兒的狀況，希望女兒不要再點這個藥水了，外子在我堅持下於是安排了問事，當我跟神明說起女兒的情況，並且表示醫師其實已經有開處方的藥水之後，神明溫和的說：「如果醫生已經有開藥，就點醫生開的藥，不必再點祂的藥了」，至此，外子終於同意女兒可以不點神明的藥水，而女兒眨眼的情況也在幾天之後慢慢不藥而癒。

三、我與他

人們常用我的另一半來形容自己的配偶，這兩個一半分別來自不同的家庭背景、成長環境，要把兩個一半兜在一起並且順利運作是多麼不容易的事，但很多夫妻用屬於他們自己的方式做到了。梳理過我的成長歷程，以及我所知道的外子婚前的生命經驗，我想，儘管我們是如此相異的人，但我們也都有相同之處與共同的目標，因此在十幾年的婚姻過程中即便有爭吵，基本上都能回歸家庭的價值與功能，克盡自己的角色與本分。

從我們兩人的個性觀察，外子一向習慣照顧人，具有照顧者的特性，我想這與他排行老二、身為長男有相當大的關係，而這個手足位置也常有所謂親職化的現象，記得外子和小姑都曾經說過一件事，小姑在高中時期很叛逆，因此，當時

身為哥哥的外子好幾次都出手管教，依據米紐慶親職化的觀點，外子負擔了父親教養的角色，那本是公公的權力，但是這個家庭授予外子教育妹妹的權力，婆婆與外子形成了親職次系統，而將公公排除在外，借用米紐慶的譬喻，他變成了家中的警長，米紐慶在與一個家庭工作時的診斷，讓我想起外子、公公在婆家的角色，從與外子認識到結婚的十幾年中，對於公公在家中的處境我時常感到有點奇怪，我觀察到公公很認真的去做某些事，但卻常招來婆婆和他的孩子們的責罵或訕笑，感覺任何人都可以挑戰公公的地位，在許多事情的決定上，公公說的話似乎不具份量，他是被排除在外的，而外子是那個在家中有決定權的人，很多時候都是他和婆婆說了算。如果用米紐慶的觀點解釋，上面所說的情況就不難理解了。

再以 Toman 所描述的「有妹妹的長兄」⁸⁷角色肖像觀察，作為有兩個妹妹的哥哥，外子是很照顧妹妹的，他與大姑、小姑們關係緊密，大家時常相約聚會吃飯出遊，大姑或小姑家庭需要幫忙時，他也是馬上挺身相助。此外，他也非常重視婆婆，儘管有時對婆婆說話大聲點。婚變之前，他對於我和女兒、兒子的照顧也不在話下，種種表現出來的人格特質都與他的手足位置描述有若干程度的相像。整體來說，他是個非常願意為家庭付出的人。

至於我，因為被父母當作寶貝愛護，他們確實很少違逆我的意願，當然這也並不意味我的父母是非不分，只是他們在規勸我的力道上溫和的，加上我可能也有某種程度的自律，讓他們對我是放心的，這從我的姊姊對於我是「被媽媽當公主養」的詢問中得到答案，二姐說：「老媽雖然很疼你，但妳自己很獨立、很自動。」一旁的大姐也點頭表示「妳真的很獨立，不喜歡麻煩人」。我還問了女兒的看法，雖然她不曾參與我的童年與成長，但是我常與她分享與阿公、阿嬤相

⁸⁷ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 95。有妹妹的長兄：理解，欣賞，可以與女性一起良好工作。沒有領導能力、並非男性沙文主義、沒動力參加男性聚會、不追求物慾或迷戀工作。為生命中的女性犧牲。關心他的孩子，但不過度。在家庭中妻子是最重要的人。

處的點滴，女兒反問我：「是哪一種公主？如果是妳讀大學時就可以買百貨公司的衣服，妳跟阿公要錢，他會多給，那可以說是，但是其他方面，我並不覺得」，我問為什麼？女兒說：「妳小時候很獨立啊，妳不是說阿嬤告訴妳如果想留長頭髮，就要學會自己綁，所以妳從小就是自己綁頭髮，如果是公主的話，應該會吵著要阿嬤幫妳綁吧！」這是女兒的解讀。在經濟上，因為我是老么，家裡後來只剩我還在讀書，哥哥姊姊們都已經工作賺錢了，所以父母給我的生活費很充裕，也不用打工賺錢，在物質條件上確實優渥，但是以生活上來說，我是個不喜歡麻煩別人的人，只要能夠自己做的，我都自己做，大約從小學二年級開始，媽媽就要求我們每天自己洗完澡後必須把自己的貼身衣物洗起來晾曬，五年級以後必須每天洗好自己穿的制服，這個習慣一直到婚後有了孩子以後才改變。對於公主的說法，我也問了兒子，兒子說：「如果妳是公主，沒辦法自己帶兩個小孩的」，我認為兒子的說法是針對我和外子離婚後的情境，與「我被當公主養」這件事並不相同，不過，我想兒子的意見或許可以說明一點：媽媽現在的表現不像公主。

我想，我是個被照顧的很好的老么，生活中除了讀書以外，沒有其他事情需要我操心，所以，我只管自己，較難同理別人。在物質方面，我喜歡用好的、有品質的東西，與習慣節儉的外子不同。因為成長過程順遂，我可能很難理解有人會為了生活埋怨；為了生命感嘆。當別人對我好時，我常認為這很正常，因為我的家人都是如此對我，在學校，也因為我是老師眼中功課好的學生，因此不曾遭到不好的對待。種種生命經驗都可能讓我養成一種非常自我的、嬌氣的個性而不自知，若從 Toman 的手足位置觀察，我自認重視物質享受、也喜歡追求卓越，同時我也認為自己是個慈愛的母親，並且被外子好好的照顧著，這與「有哥哥的么妹」和「有姊姊的么妹」⁸⁸角色肖像所描述的有部分若合符節，而這樣的個性已

⁸⁸ Roberta Gilbert 著，〈Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式〉，頁 97~98。在 Toman 發現和描述的「角色肖像」中，有姊姊的么妹：「熱情奔放，衝動，喜歡變化和刺激，有吸引力，與女性較勁」、「為了得到認可與讚美而努力，喜愛追求卓越」、「耳

經融入我與外子婚姻過程的相互對待中，以家庭系統觀點來說，既然關係是互動出來的，對於外子的改變，我確實有不可規避的責任。

綜合我們兩人在各自原生家庭的排行、手足位置與家庭背景所養成的個人特質，在我們的婚姻中，他很習慣照顧全家，主導性強，而我是老么，習慣讓人照顧，依照 Bowen 的觀點，我們的關係基本上是高功能與低功能的互惠模式，我是處於遷就處境的⁸⁹，然而事實上，我並不是一個容易遷就的人，因此在我不想聽從他的主導、不想遷就他時，衝突就會發生，這從訂婚前的追加喜餅事件、追加婚紗照片數量事件都可略見一二。當然，由於訂婚喜餅與婚紗照片都是由外子支付，對於籌辦婚禮的他一定造成某種程度的壓力，而我因為對於金錢沒有太多概念，而且認為追加的數量也都負擔得起，因此不以為意，這些事件沒有一定的對錯，但確實也累積成為日後他對我的不滿。

四、事件反思

回看過去發生的幾個事件，我逐一反思，首先，針對找保母事件，我試著從薩提爾的冰山理論觀點解讀當時的自己，我發現了自己在情感與口語表達上的不一致⁹⁰，明明心疼兒子尿布疹的紅屁股，內心感受是難過的、生氣的，尤其在婆

根軟，能夠冒險」、「喜歡物質享受」、「吸引男人，但可能與他們較勁」、「作為一個母親，可能需要幫助」。有哥哥的么妹：「吸引男人，嬌柔的，友好的，富有同情心，敏感和委婉的。與男子有長期持久的關係對她是自然的」、「受男人激勵勝於工作或財富」、「被她的丈夫所照顧」、「慈愛的母親，但有可能會依賴或富有魅力的」、「女性朋友對她不感興趣」。

⁸⁹ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 101。Bowen 指出，婚姻中老么和老大的結合，將趨於高功能與低功能的互惠模式，老大居主導地位，老么是遷就的。

⁹⁰ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 41。當一個人口語的訊息和他非口語訊息互相衝突時，我們稱它為不一致溝通；我們心中對它的可信度會產生疑問，而被迫在兩種訊息中選擇其一。

婆說了「上個禮拜你們回去時就紅屁股了」這句話後，我有一種被推卸責任的感覺，但礙於她是長輩身份的關係，我沒有用言語說出來，但是透過非語言的情感，包括我搖手的樣子、不悅的聲音、低沉的語調、不耐的臉色等種種訊息都在向她傳遞著「我不高興」的情緒，所以當她接收到了以後也覺得很受傷。薩提爾說，我們的身體反應常常是帶著當下的訊息，而口說的語言則來自於從過去家庭規條⁹¹學習而來，不管是身體立即反應或是口語表達可能都是正確的，但由於身體反應是當下的，而語言卻可以表達過去、現在、未來等不同的階段，因此會有不一致的情形產生。

檢視我的心路歷程，從小我的家庭規條教我「不要頂嘴」、「對長輩要有禮貌」，於是在面對如此情況時我不敢說出內心真正的感受，但是我的身體語言已經在不自覺中洩露了真實的情感。根據薩提爾的說法，低自我價值的人常常會使用一些已經不合時宜的生存規條來對壓力的情境，在與婆婆溝通中，我發現自己因為媳婦的角色，以及為了避免衝突而說出與內心想法不一致的話，如果用薩提爾的觀點，不論是我口說的「沒關係，我會帶他去看醫生」，或是我的身體語言「搖手」的動作，都是真實但卻不完整的訊息，而兩者的矛盾其實是我在低自我價值感之下所呈現的求生存姿態，為了避免衝突維持表面上的和善，我用討好的方式忽略了自身的內心感受；但是我的身體語言反映的當下情感其實是不一致的，這是我在為人媳婦的婆家中的生存姿態，但與我的個性是有抵觸的。

事後我主動跟婆婆道歉，婆婆此時才說「都是妳爸爸（指公公）只顧著看電視，弟弟尿尿便便了不知道，沒有換尿布才紅屁股的，我做生意這麼忙沒有時間一直看他」；而二姑後來也私下告訴我，當天早上公公婆婆就因為其他事鬧有點

⁹¹ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 26~27。在最初的三角關係裡，孩子們學習到關於安全、關於他們的身體、他們被愛，以及他們愛的能力的家庭規條。基於父母們的期待，常常會說他們的孩子應該怎樣、應該如何，並向孩子們展現特定行為的認可，同時為其他行為懲罰孩子。

不愉快了，我只是剛好被波及到，她請我不要放在心上。依據 Bowen 家庭系統理論觀點⁹²，家庭是一個情緒系統，家人之間的情緒是會互相感染傳遞的，婆婆因為當天早上與公公的不愉快已經承受了來自公公的氣，加上我一回來也透過身體語言表達了我的不高興，顯然的她也承受不住了，於是自然的就把這個壓力傳遞到我身上，想想她真的是非常辛苦啊！

這件事情發生後，我小心翼翼的與外子家人保持關係，老實說，我的心有點累，就像薩提爾說的，一個討好的人如果想在這個環境中繼續活下去就必須放棄自己的感受，表現出過度的和善，如此怎能不精疲力竭？其實外子一家平日講話就是直來直往，雖然歡樂，但有時候也常常一言不合就吵起來，記得有次婆婆囑咐小姑去市場買了一盤鵝肉，婆婆打開一看堅稱那不是鵝肉而是鴨肉，因此要小姑拿去退貨，小姑一再表明她確實是去婆婆吩咐的那家鵝肉攤買的，但不被婆婆接受，兩人因此展開一場舌戰。至於外子、大姑和公公、婆婆的互動方式大抵也是如此，只有二姑除外，二姑一向是婆家的救火隊，誰需要幫忙她都非常樂意協助，她平日在臺北教書，假日就回中部幫忙小姑和婆婆一起做早餐生意，有時還權充小姑兒子的保母，對於她能夠不拘泥在哪個角色，而且做得很歡喜，我一直很佩服她。

在整起事件中，我發現外子與他的原生家庭關係融合⁹³程度是很高的，他是家中四個孩子中唯一的男生，由於是長子，受到的關注與期待也最多，同時也是在家庭投射歷程中承受最多焦慮的，根據 Bowen 的觀點，當一個子女接受了來自

⁹² Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 14~15。

⁹³ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 29。家庭這個核心單位，其連結在一起，部分是因為處理焦慮需要，顯而易見地，當焦慮上升，大家就更緊密的連結一起，更簡密的連結意味著更少的自我，以及焦慮在彼此之間更快速的流動—這就是所謂關係融合。

父母過多的不恰當關注，不管是負面或正面的，也代表有越多的焦慮會傳遞過來，因此與父母的關係也越融合；當孩子與父母的融合越多，自我分化的程度也就越低，於是在這次找保母事件中，外子在排除了高費用的保母選項後，第一時間就是找婆婆幫忙，而婆婆一向愛護順從外子，也就答應了。我發現這樣的情況不只是發生在外子身上，透過這件事，我看到我的娘家哥哥結婚早期也同樣有與母親關係融合過多的情況，甚至在許多華人家庭或多或少都可以看到這種情形。

接著，回顧在婚變衝突期間發生的掌摑事件，事件發生當下已經是婚變後第四年左右，我們的婚姻名存實亡，外子已經從我們兩人的融合中切割，讓我感到孤立無援，同時又衍伸出和女兒的問題，因此我感到非常憤怒，回憶當時的場景，我看到當時的自己似乎是用盡全身力氣要把所有的過錯都歸咎於他，完全是指責型的生存姿態。薩提爾說，在每一個防衛姿態和不一致回應的背後，其實它所代表的都是一個相同的請求，那就是「我只想要被愛」，當在各種關係中的愛與信任遭到懷疑時，就會激發求生存的行動⁹⁴。回看當時的我，因為與外子已經形同陌路，內心時常自我懷疑、非常脆弱，於是當事情發生後，我用一種虛張聲勢的憤怒咆哮去攻擊對方，這其實是對於外子在我們夫妻關係上不信任的一種反撲，而當我執著於與外子的關係時，也是使我痛苦的根源。因此，我必須體認到，當外子決定離開這段關係時，我也必須接受改變。

薩提爾認為改變是可能的，方法是要能夠覺察並且欣賞轉化的過程。她表示，如果緊抓住一個不再可能的期待不放，一直停留在過去，是不會提升自我；也不會成長的，唯有放開過去的期待，把希望放在現在的情境中，努力找尋方法，我們才有機會變成具有更高自我價值的人⁹⁵。而這一點恰恰是當時的我所需要的，我很慶幸，那時的我已經開始接觸佛法了（雖然我仍是管不住自己的衝動動手了），

⁹⁴ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 28。

⁹⁵ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）等著，《薩提爾的家族治療模式》，頁 33。

我認為薩提爾所提供的觀點與佛法是很相應的，在我看來，薩提爾所謂「緊緊抓住一個不再可能的期待」，就如同佛法所說的「執著」，她提醒改變的過程是要放開這個特定的期待，並且把渴望放到現今的情境裡，用佛法的觀點來說就是「放下過去、活在當下」，就像《金剛經》說：「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得」，沒有任何一個時點、一個東西是可以執取的，我想，對我來說，佛法就是薩提爾所說的那個添加的媒介物。



第五章 信仰摸索之路

民國 95 年 8 月在同時經歷喪母與失婚的失落中，巨大的哀傷開啟我尋找生命意義之旅，一方面思考死亡的課題；另一方面則是關於宗教信仰的提問，這期間，我一方面接觸法鼓山的佛教修行，另一方面為了挽救岌岌可危的婚姻與家庭，在許多熱心朋友的推薦下，也嘗試了八字算命、風水鑑定、宮廟問事，以及超薦消災祈福等方法。在每一次的嘗試中，我懷抱著希望，但最後都沒有得到我預期的結果，直到民國 100 年我確立找到信仰的方向，不再外求，只往內看。

第一節 尋尋覓覓

一、佛學讀書會

民國 95 年外子學佛初期，女兒剛好也參加了一個由學生家長發起的足球隊，每個禮拜天我會陪著女兒和兒子去上足球課，通常孩子們上課時，我們這些足球媽媽、爸爸們就在一旁陪伴觀賽，順便閒話家常，其中有一個學生家長曉蘭是學佛的人，她說想組一個佛學讀書會，邀請大家一起參加，我想或許可以透過這個讀書會，了解學佛是怎麼一回事，於是也報名參加。

曉蘭是一位很優秀的女性，不但在職場上表現突出，私底下也是個理性熱情兼具的人，她說自己是在美國留學時跟隨佛光山星雲大師的弟子依空法師學佛的，因為覺得佛法很好，也希望與大家分享。成立這個讀書會時，曉蘭已經辭去工作，正在就讀博士班，讀書會的成員除了我，其餘都是她的朋友，包括她的兩位前同事以及一位博士班同學，我們讀的第一本書是南懷瑾先生的《圓覺經略說》，這對於佛學零基礎的我來說簡直就是天書，但我還是興致勃勃的參加了。還記得第一次讀書會時，光是對於「菩薩」是什麼，曉蘭就耐心的跟我們解釋了許久，另

外一件印象深刻的事是，當時看到書上說眾生顛倒⁹⁶時，心裡頗不服氣，覺得佛也太狂妄了吧，竟然說眾生是顛倒的，我看著當年用螢光筆標記的句子⁹⁷，什麼叫無明？什麼是四大？什麼是六塵？還有「空中華」、「第二月」的譬喻，我在沒有任何佛學的基礎下讀經，難怪會不知天高地厚的質疑佛陀。對於佛法的疑問，還不止這些，當我看到佛經中有關「愛」的說法，也有很多的疑問，心想，如果人沒有愛，要如何活下去？為什麼佛教不要人去愛？後來聽聞的佛法越多，才知道佛教所說的愛與一般我們所認知的愛有所不同。佛法講的是無我的大愛，也就是慈悲，已經超越了世俗的一般情愛，但在當時的我來看，不管是愛情、親情、友情，都認為是天經地義、理所當然的事，因此心中質疑，為什麼佛教要反對愛？這個疑惑一直到民國 102 年就讀農禪寺的佛學班時，似乎有了一點答案，這部分於文後說明。

我們的讀書會大約從 95 年 10 月到 98 年底持續了三年多的時間，回想起那段日子，因為有這個團體的支持，每次聚會透過聆聽別人的觀點、分享自己的感受，進行著一段又一段心的療癒過程，彷彿冥冥中有諸佛菩薩的護佑，讓我安然的渡過那段艱難的歲月。

讀書會一開始是借用足球班孩子上英文課的補習班教室舉行的，後來改在曉蘭的家裡，巧的是剛好那時我想讓兒子學習圍棋，曉蘭知道了，說她家樓下正好就是棋院，於是她建議我們不妨就配合兒子圍棋課程的時間來舉辦讀書會，就這樣，每個禮拜三兒子上圍棋課時，我就到曉蘭家參加讀書會，常常兒子圍棋課程已經結束了，我們的讀書會正討論的熱烈，而曉蘭的媽媽則會為我們準備點心。

⁹⁶ 南懷瑾著，《圓覺經略說》，二版，（臺北市:老古文化，2005 年），頁 39。善男子，一切眾生從無始來，種種顛倒。無明就是顛倒，顛倒乃佛經所提出，而意義特別深遠。佛說一切眾生從無始來，種種顛倒，其實這句話已經把一切的佛法都講完了。

⁹⁷ 南懷瑾著，《圓覺經略說》，頁 38。

回想這段時光，曉蘭無私的提供住家作為讀書會場地，並且盡心盡力的為我們的疑問提出解答，她所做的也是大乘佛法所說的菩薩行。

那段時間，讀書會陸續讀了幾本不同的書，成員除了一開始參加的曉蘭前同事莎莎、宗力，還有曉蘭博士班的同學慧慧，慧慧的母親陳媽媽偶爾也會來參加，後來又有一位阿熙加入，其中宗力在我們讀第二本書《西藏生死書》時決定退出讀書會，因為他認為藏傳佛教不是佛教，他還鼓勵大家去參加另一個佛教團體的課程，這個團體向來以駁斥藏傳佛教聞名。宗力有很好的學經歷，人也非常聰明，幾次讀書會後他邀大家去他家聚會，並介紹一位據說是已經開悟的人讓我們認識，記得那天讀書會成員來到宗力的家，宗力的夫人已經準備好自己烘焙的蛋糕及茶點等待大家了，不久那位據說已經開悟的人也來了，席間他侃侃而談自己的經歷，但我實在感覺不出他有什麼特別過人之處，由於我才剛接觸佛法不久，是個門外漢，因此也不便發表什麼看法。因為宗力極力推薦的關係，我特地上網搜尋他推薦的這個佛教團體，發現社會上對它的評價不一，且根據當時我自己對佛法粗淺的認知，覺得還有諸多疑問，因此，我婉拒了宗力推薦的那個佛教團體的課程。

二、算命的陳伯伯

同樣是在讀書會期間，有次讀書會轉移陣地到慧慧的母親陳媽媽家舉行，那天我們幾個人坐在陳家的餐桌上分享讀書心得，一旁的陳爸爸很好奇的也來聽我們的讀書會，席間陳爸爸表示，看我們讀書會討論的很熱烈，但為了避免知見不正確而走錯路，他推薦我們可以和一位藏傳佛教的堪布學習，他是來自四川色達喇榮五明佛學院的一位堪布，師承慈誠羅珠堪布，後來我才知道，原來陳爸爸已經學佛多年，不久之後，陳爸爸果然延請這位堪布到他家裡來，並為讀書會的成員引見，記得那天見到堪布時，我把外子學佛的情形告訴他，並詢問堪布「外子學的是不是正信的佛教」，堪布沒有正面回答，反倒是讀書會結束後，陳爸爸告訴我，他有一位值得信任的朋友懂得八字算命，他希望我可以見見他的那位朋友，

幾天後，陳爸爸約了他的朋友和我一起見面，陳爸爸的朋友也姓陳，我稱他陳伯伯，陳伯伯當場問了我和外子的生辰八字後，說了一些有關我和外子之間相互對待的說法，我覺得很準，後來他說想到我家裡看看，於是我又帶陳伯伯到我家看風水，記得陳伯伯一進我家，看看窗台再環顧一下家裡的陳設，就問我說：「今年家裡是不是有兩個喪事」，我一聽嚇了一跳，因為確實如此，在母親往生的同年三月份，我的奶奶也往生了，但是奶奶過世的消息我並沒有向讀書會的朋友提起過。後來陳伯伯裡裡外外看過家裡一遍後，只說：「這房子並不適合妳先生住」，我問他「那該怎麼辦？是不是應該賣掉？」他說：「妳住是沒有問題的，如果妳不想賣，可以繼續住在這裡」，我問「那先生怎麼辦？」他說「妳因為擔心房子對他不好，所以想賣，但是他會誤會妳，妳要再仔細想想！」後來，我沒有處理房子的事，因為我和外子之間的問題已經大到我無法、也無暇想房子的事了。

到了隔（96）年的四月份，我與外子已經形同陌路，並且明顯感受到他的敵意，於是再次向陳伯伯請益，記得當天陳伯伯看著我，第一句話就說：「妳和他的夫妻緣分已經盡了」，我一聽，當下落淚，雖然心中也明白以當時那樣的情況要再繼續下去是很困難的，但心裡總是抱著一絲希望，希望他可以醒轉，走上正確的修行道路，也讓我們保有一個完整的家。而陳伯伯這麼一說，我感覺已經再無可能了，聽他說完後，我問他：「那孩子怎麼辦？如果離婚，我可能就無法和孩子一起生活了」，陳伯伯說：「孩子以後會回到妳的身邊，不要擔心，他們會很好的」，說完這些話，陳伯伯又淡淡的對我說：「妳是一個命格很好的人，但是嫁錯人了，以後要好好照顧自己，孩子的事不用擔心！」這是讀書會期間，衍伸出來的插曲了，也是我在摸索解決信仰問題時，求助於方外之術的一個過程。

三、藏傳佛教初體驗

在陳爸爸引薦下，我們認識了烏金智美堪布，於是帶領讀書會的曉蘭也開始到堪布位於萬大路的道場學習，曉蘭很熱心，每週五晚上上課前總問我要不要一

起去，起初我去過一段時間，但隨著外子時常離家修行後，我因為要照顧孩子，後來也就漸漸缺席了，記得當時堪布講的課程是寂天菩薩的《入菩薩行論》，他帶有西藏口音的國語聽起來有時候不太能夠理解，但是，堪布總是很仔細的一再解釋，由於我並沒有佛學基礎，所以聽起來很是吃力，不過，每次共修的氛圍總讓我感到平靜與歡喜，雖然向堪布學習的時間不長，但是在小小的共修處一起聽經聞法，卻是一段安心時光。

四、療身又療心的張姐

民國 96 年，也是婚變後的第二年，一起跑新聞的同業阿媛聽說我與外子婚變的事，覺得不可思議，於是介紹我認識一位學佛多年的張姐，由於當時我對學佛到底是怎麼一回事有著很大的疑惑，我想知道大家都是怎麼學佛的，因此，就和阿媛去拜訪張姐了，張姐是一位美容師，她的臉上總是掛著微笑，對於人世間的事彷彿都看透了似的，輕描淡寫的說著關於自己既悲傷又沈重的事。

張姐的美容工作室就在她的住家，簡單樸素的空間、溫暖的燈光，加上一股淡淡的香氣，每回到那個空間，就有一種溫暖放鬆的感覺。通常，張姐一邊為我做臉，一邊和我閒話家常，做完臉後就讓我好好睡一覺，其實平日我並沒有做臉的習慣，但是與張姐聊天讓我感覺到她是理解我的；她懂我的苦，所以那段時間我大約一兩個月就去找她做臉，目的是想紓解一下心中的怨怒不安，同時感受身心放鬆的片刻。記得第一次和張姐見面，她聽我說起外子遵照他師父的指示，一定要穿法衣這件事時，直指大有問題，張姐認為，佛法講的是無相，而外子的師父一定要他穿某種衣服，就是著相，與金剛經所教的相違背，因此判斷外子應該是走偏了，於是拿出一幅大悲咒圖送我，她說「大悲咒很有用，可以降魔」，讓我貼在家裡，不過，我把大悲咒圖帶回家後並沒有張貼起來，原因是，外子學佛後也念大悲咒，我懷疑這樣做是否有用。

其次，由於張姐判斷外子修行走錯路，因此她建議我可以到寺院為外子寫消災祈福的牌位，張姐親近的道場在六龜，她說，人可以不用到現場，只需把要消災祈福者的名字、住址傳真過去，另外附上佛事費用就可以了，她認為，外子的問題不大，幾壇佛事下來應該就可以解決了，於是我抱著一線希望照做了，結果情況依舊，我有點失落，心想怎麼不靈呢！

另外，張姐還推薦我讀圓瑛大師的《大佛頂首楞嚴經講義》，我因此特地跑到桂林路的佛教出版社買了一本，結果發現這是一本用文言文解釋佛經的書，以我當時尚未接觸佛法，加上古文功力也不怎麼高明的情況下，這本大師著作無疑是天書，不過，在嘗試閱讀之後，還是有些經文讓我特別有感，例如有段經文大意是說，如果修行走錯方向，可能就像煮沙一樣，永遠不可能達成原來想要煮一鍋飯的目的⁹⁸，這段經文讓我聯想到外子的修行很可能就像煮沙一樣，不但徒勞無功，還可能讓自己陷入險境。此外，還有一段經文也是觸動我的，我想著，我之所以這麼痛苦，就是因為如此吧！人都貪戀色身外在的美好，執著於被寵溺的愛情，於是生生世世，困在世俗的情感中不得解脫⁹⁹。只是當時雖然大約了解字面的意思，但並不理解其中的深意，甚至質疑佛法。由於程度實在不夠，過沒多久，就將這本大師著作束之高閣了。

五、姚姐家的濟公禪師

民國 96 年 12 月我從外勤工作回到台內擔任內勤，這時，距離外子學佛已經超過一年了，姚姐是同一課室的同事，她是一位熱愛動物、非常熱情直率的人，

⁹⁸ 圓瑛大師，《大佛頂首楞嚴經講義》，（臺北市，佛教出版社），頁 137~138。一切眾生，從無始來，種種顛倒，業種自然，如惡叉聚。諸修行人，不能得成無上菩提，乃至別成聲聞、緣覺，及成外道、諸天魔王，及魔眷屬。皆由不知二種根本，錯亂修習。猶如煮沙，欲成嘉饌，縱經塵劫，終不能得。

⁹⁹ 圓瑛大師，《大佛頂首楞嚴經講義》，頁 568。汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，經百千劫，常在纏縛。

當她知道我的狀況後，覺得事情實在有點蹊蹺，於是主動邀請我到她家「問事」，姚姐說，她的老家供奉濟公禪師和觀音，扶乩的人是她的小妹，幫人問事純粹是為助人，不收任何費用，她認為或許濟公禪師可以幫助我。我一向不主動求神問卜，加上已經開始接觸佛法，對於神佛之間的差異有點概念了，因此並不熱衷，但因信任姚姐，並且感受到她真誠的關心，決定一試，問事當天，我與另一位同事一起南下，他也遇到一些生命難題。

姚姐的家在純樸的臺南鄉下，神壇就設在住家，記得當天姚姐的妹妹扶乩時，聲音和體態完全變成了男性，也就是他們所說的濟公禪師，我問禪師「為什麼先生要這樣對我？」，禪師告訴我「不用問這個」，我告訴禪師「我來就是想知道為什麼他要這樣對我」，我連問了幾次，禪師大概覺得我怎麼這麼「盧」、講都講不聽，於是對我說：「如果我說你前世強暴他，妳相信嗎？」，我說「我不信」，於是禪師說「那就對了，如果我告訴你，你不信，就不要問了」，我沒有得到我想知道的答案，但是禪師給我一點建議，他說「妳太硬了，要柔一點」，我想了一下，回答禪師「可是我不會」，禪師又說「要學」，接著濟公禪師說：「給他兩年的時間，如果他有貴人，就能得救，如果沒有貴人出現，你們的婚姻就會撕破臉。」聽完禪師的話，我感覺事情好像還沒壞到不可收拾的地步，瞬間心中又燃起了一線希望，於是很開心的跟他說道謝，沒想到，這時候濟公禪師就像一個慈悲的長者，欣慰的對我說：「對啦！就是要這樣講話啊，這樣很好啊！哪～未曉！」。回到臺北以後，日子一樣過，我也沒有機會好好跟外子說話，因為他根本避開我，只要我在家，他就回到房間鎖上房門。在這期間，我也不斷閱讀佛教相關書籍找答案，但情況依舊沒有改變。

六、朱姐與善山師父

約莫同一時期，部門裡有一位朱姐也給我很大的幫忙，由於過去我們分屬不同課室，而且她僅於假日兼職上班，因此，雖然認識她，但僅止於見面打招呼的

禮貌性交談，直到我們同在一個辦公室後，有天朱姐拿了一包法鼓山行願館販售的零食到辦公室與大家分享，看到這包零食，馬上升起一股親切的感覺，找到機會和她聊天以後，才知道朱姐也是學佛之人，她從教職退休後還考進法鼓佛教學院就讀佛學研究所，有了這層因緣，感覺我們又更近了一些。

與朱姐漸漸熟識後，也聊起外子學佛的情形，她除了鼓勵我繼續閱讀聖嚴法師的著作，培養正信的佛教知見，也邀請我親近一位從德國來的善山師父，這位善山師父是越南人，曾經在台灣讀過書，每一季從德國來到台灣弘法，朱姐建議我可以利用小參時間，請教善山師父有關外子學佛的事。記得我向善山師父請教過後，他研判外子應該是被下咒了，善山師父表示，他會為外子做祈福的佛事，但沒有要我特別做什麼，只鼓勵我有機會多去上課、多修學佛法。大約從 98 年到 103 年間，只要善山師父回台，我就會去上一天的假日禪修課，通常我都帶著兒子一起參加，師兄師姐們很慈悲，完全不介意兒子在一旁自顧自的玩，甚至一起幫忙照顧他，那段時間，參加善山師父的禪修課也是一件很開心、很療癒的事，直到 104 年，由於假日常到寺院當義工，漸漸的就沒有再參加這個禪修課程了。

回顧與善山師父學習期間，他的課程與一般佛教講經很不一樣，通常一天的課程始於靜坐，而上午則是善山師父講解時間，中午用完午齋後有師兄或師姐帶領睡覺禪，進入寧靜的午休，結束後則是經行，為下午的課程喚醒身心，而下午課程通常是針對上午法師的講述內容，以工作坊形式分組討論，最後再由各組分享討論心得，這時候，善山師父也適時回應指導。

有關善山師父講述的課程內容我已經完全記不起了，但我對課程的整體印象就是認識自我、去除我執的一個練習過程。仔細回想，當年參與課程的人數大約有三十幾個，年齡層約莫介於 40 歲到 65 歲之間，絕大多數是女眾。記得第一次參加時，朱姐還邀請了辦公室另一位同事娜娜，當天娜娜帶著她還在讀大學的女兒一起來上課，中午過後兩人就離開了。隔天上班日，我問娜娜為什沒有繼續下

午的課程，她表示女兒覺得這種課好像一直要把人的內心挖出來，感覺很恐怖。我聽了以後感到很有趣，原來，每個人的感受竟然有如此大的差異！因為，我覺得透過這些討論可以反思自己的行為與動機，認識自己是什麼樣的人，是很棒的課程。

再有一次，一位媽媽在上課時訴說著她為遠在波蘭就讀醫學系的孩子的擔心，善山師父就說，孩子自己其實可以處理很好的，是媽媽們自己放不下，總想要掌控，把一切抓在自己的手中。回想那段期間的課程，我發現，很多相同的情況只是發生在不同的媽媽身上而已，她們無所不在的擔心背後，到底是什麼原因？有一次善山師父對著一位師姐明白的點撥，甚至語氣嚴峻的說，妳只是擔心外人對妳的眼光，妳覺得如果沒有讓孩子讀醫科，就是對不起夫家，其實妳真正在意的是別人對妳的眼光，而不是妳的孩子的感受。

在這個禪修課程中，善山師父一直藉由大家的討論去反思發覺自己的問題，他雖然沒有把佛學名相掛在嘴邊，但是在提點過程中，已經融入了佛法的消融自我、去除我執、我見的觀念了。尤其在來到法鼓文理學院就讀生命教育之後，我發現善山師父弘法的方式其實更趨近於生命教育的方式，除了因為是小班制，信眾可以更容易親近到法師，主要是他的教授方式讓我們必須切身回到自己去反思，了解自己的生命狀態，也能檢視到底學佛對個人有沒有起作用，又或是起了哪些作用。

七、禪坐初體驗

外子學佛以後，我們的生活起了重大的變化，為了穩住自己的身心，除了參加佛學讀書會，我在 96 年 1 月份到安和分院學習禪修，心想或許透過禪修可以讓心穩定下來，因為不安、懷疑和恐懼的感覺已經時刻充塞蔓延在我的日常，我感覺幾乎無法承受了，必須要找個方法讓心安定下來，於是參加了法鼓山安和分院的初級禪訓班，總計一個月四堂課的禪修課程，是由法師授課，從介紹禪坐的

方式、身體的放鬆，到數息的方法，每次兩個小時。記得第一天上課結束後，我就買了方墊和蒲團，決定好好練習，初級禪訓班期間，每天的功課是打坐二十分鐘，然後記錄當天打坐的身心狀況，剛開始打坐時，方法還不熟悉，於是一上座，心裡就有個聲音響起「頭頂天、收下巴、舌抵上顎，眼睛輕輕閉上，豎脊、挺腰不挺胸，手結法界定印……」，記著口訣，逐一調整身體的姿勢、動作，慢慢讓身體每一部位放鬆，經過這樣一番覺察身體的感受後，念頭也隨著身體的感受定位在當下，就像禪修口訣所說的「身在哪裡、心在哪裡，清楚放鬆、全身放鬆」¹⁰⁰，我學會了身體的放鬆，然後把心安住在數出息上，腦子裡雜然紛擾的念頭就像灰塵一樣，慢慢的沈澱了，心也逐漸安靜了，在打坐時我得到了片刻的寧靜，延續著這份寧靜平和，也讓我的睡眠品質大大改善，在當時，對我來說打坐不是為求開悟或得到禪定，而是在那當下，它帶給我一種獲得身心安定的方法，直到現在，禪坐已經成為我的一種生活習慣，對我而言是一個寶貴的資產。



DILA

法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節 踏上歸途

一、皈依三寶

經過了算命、看風水、紫微斗數、扶乩問事等尋求解決的過程，這期間我也持續接觸學習佛法，到了民國 100 年 4 月，終於決定在農禪寺皈依¹⁰¹，記得那年

¹⁰⁰ 《禪的世界》：「事實上，我在指導禪修時，常常勸勉禪眾，要時時照顧好各人自己的身心，應當：「身在哪裡，心在哪裡。」「手在做什麼，心在做什麼。」「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」如能做到，則行住坐臥的四大威儀，無一項、無一時、無一處不是修行。凡是一舉手、一投足，舉心動念處，全部生命的動靜運作，也都是用功辦道的場合。這就是中國禪宗祖師們所提倡「禪在平常日用中」的大道理所在。此即是將次第禪觀的四念處觀法，用於中國禪宗的微妙之處。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 8 冊，頁 29）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-08-004>

¹⁰¹ 聖嚴法師著，《戒律學綱要》，二版（臺北市：法鼓文化，1999 年），頁 65。皈依兩字，從字面上解釋，皈是回轉，或是歸投，依是依靠，或是信賴，凡是回轉依靠，或歸投信賴的行為，都可稱為皈依，所以皈依兩字，也不是佛教之所專用。

的農禪寺正在改建新的水月道場，尚在施工的現場周圍積著塵沙，在義工們悉心引導下，越過工地，我牽著 8 歲的兒子來到皈依大典的大殿前，此時，大殿內早已坐滿了前來皈依的信眾，殿外椅子區也陸續有信眾加入，雖然環境有點克難，但我的心卻非常歡喜，對我來說，這一刻得來不易，這是在經過幾年學習、反覆肯認以後決定皈依的地方，我的心非常篤定！

猶記得方丈和尚開示皈依的意義時表示，皈依就像是一個學生入學讀書必須要先註冊一樣，註冊代表你就是這個學校的學生，從此在這個環境好好學習，這個簡單的譬喻讓我清楚為什麼來皈依。是的，在尋尋覓覓數年後，我確定想依著佛陀的教法修行，而眼前的這位老師（聖嚴法師）是值得信賴的，因此，我想在這個道場修行。

回想從 95 年 8 月因為媽媽往生而開啟接觸農禪寺的因緣，到 100 年 4 月皈依，將近 5 年的時間，佛法的觀念逐漸在我心裡生根，我認為佛法說出了世間究竟的實相，對照現實生活去思惟佛法所講的道理，一點不差。例如，佛法講「緣起性空」¹⁰²，指出任何事物都是眾緣和合而產生的，有緣生的時候就有緣滅的時候，因此，緣生緣滅是正常的，讓我們看清真相，這個觀念讓我有很深的震撼，改變了我以往看待事物的角度。尤其是對「關係」的認識，早年我與外子的感情算是融洽，我常覺得，他對我的感情是不會變的，但是事實證明，一個「前世師父」的出現就改變了一切，也因為這個觀念，我開始思惟我們的因緣與因果關係，對於他師父的介入，一開始我覺得她就是一個破壞我婚姻的介入者，但是，如果從佛法的觀點思考，任何事情總有它的因果，姑且不論他的師父正信與否，如果外子會相信那個自稱是他前世師父的人，也一定有他的因緣，只是我無法了解而

¹⁰² 《智慧一〇〇》：「緣起觀念是佛教的最大特色，不論是人生及宇宙，都是從緣起，從緣滅，沒有絕對的創造者，也沒有權威的支配者；既非一元論，也非二元及多元論，乃是眾緣聚散的因緣論，又稱為緣起論。」法鼓全集 2020 紀念版（第 7 輯第 5 冊，頁 100-頁 101）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-05-035>

已。我曾經想過，或許他們在過去世真的曾為師徒或是有著其他的關係，我也可能也曾經介入過他們的關係，這樣一想，對於「我是受害者」這個想法就有了一點鬆動，因為畢竟不知道自己過去世曾經做過什麼！當我有這樣想法時，我感覺對他師父的敵意就削減了大半，甚至，我想到過去世的自己也可能就是加害者時，心中頓時升起一股慚愧懺悔之情，記得聖嚴法師說，人是來受報和還願的，依照佛法的因果觀念，我們所受的果報都是自己造做來的，既是如此，還要怨誰呢？而對於還願的說法，聖嚴法師不說是還債，因為還債是一種彼此相欠的概念，而還願則是懷著一種感恩或是慈悲的心態來到此世，是一種美好的祝願，我想，如果一個人能夠甘心受報，又能夠懷著感恩的心來到人世間為人們祝福，這是多麼寬廣的胸懷，於是我也希望自己能夠轉念，先肯認自己在過去世可能傷害了別人，因此受此果報，因為不想再這樣怨怨相報，因此決定放下怨懟，止惡修善，讓自己成為一個更好的人。

二、福田班

道場是修行的地方，法會、禪修以及參與課程則是一般人認知的修行方式，不過，走入道場修行以後，才發現擔任義工也是一種修行。當初想要當義工，主要是因為感覺自己得之於這個道場實在太多了，從第一次走進農禪寺參加的第一場法會，結束後就有人熱情的招呼用藥石¹⁰³，到後來參加各種法會、活動，我們的肚子總不會餓著，正所謂「食輪不轉；法輪不動」，法鼓山的齋飯總是令人吃

¹⁰³《律制生活》：「佛教對於飲食的另一名稱，叫作藥石。將飲食叫作藥石的最大用意，是在提示行道的比丘，時時警惕，自己經常都在病痛之中，若想驅除病痛，便當精進修持，以求了生脫死；另外一個理由是告訴行道的比丘，飲食的乞求，不是為了貪圖口腹之欲的享受，而是為了醫治飢病才去服用。同時，將飲食當作吃藥觀想，也就不會貪多貪好了。藥石的名目共有四種：（一）時藥。（二）非時藥，亦名更藥，也叫非時漿。（三）七日藥。（四）盡形壽藥。」法鼓全集 2020 紀念版（第 5 輯第 5 冊，頁 168-頁 169）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-05-026>

得歡喜滿足，不只如此，乾淨的洗手間、花木扶疏的園林，這些安頓信眾身心的外在環境，除了僧團法師的努力用心，也需要大量的人力去支援，因此，在法鼓山學習佛法的同時，由於身心都被道場滋養著，也就萌生自己應該有所回饋的念頭。

大概是從 99 年開始到法鼓山上清洗祈願觀音殿前水池的石頭，那也是我第一次當義工，出坡前，法師先對大眾開示，要運用禪修的方法，清楚每一個刷洗石頭的動作，這時才知道，原來洗石頭也可以是一種禪修。為了體驗法師所說的洗石禪，那一天的出坡，每當我拿起一顆石頭時，都會刻意去感受一下手中石頭的重量，然後一個動作一個動作清楚的刷洗，不過，我發現能夠清楚實在刷洗石頭的時間並不長，常常是刷了幾下，心好像在當下，可是一會兒，手雖然在動，但心已經隨著念頭不知飄到哪兒了，我發現，日常生活中，這種身心分離的狀況實在太多了，又或者說，生活中的大部分時間，我都是在這樣身心分離的狀態下度過的，常常是手上在做一件事，但心裡想著的是另一件事，有了這種覺察，知道心手配合不容易，想起法師的提醒：如果覺察到自己的妄念，就回到當下，如果念頭實在太多，就在心裡默念佛號來取代這些妄念。謹遵著法師提供的洗石禪要領，就這樣，我在妄念紛飛與覺察之間刷著一顆又一顆的石頭，在這樣來回練習覺察的過程中，石頭被刷乾淨了、心似乎也慢慢安靜了，念頭止息的片刻寧靜讓我感受到歲月的靜好，原來日子可以這樣過。

記得一次帶著兒子來洗石頭，那是一個有著和煦陽光的出坡日，休息時間我和兒子打著赤腳坐在觀世自在牌匾前的階梯上，享受著大寮菩薩用心準備的點心，看著大冠鳩在天空翱翔的身影，十月秋陽暖暖的照在身上，也把孩子的笑容照的更加燦爛，這個畫面雖已遙遠但卻清晰，感恩法鼓山的陪伴，讓我和孩子們有最溫暖的依靠。

皈依之前，對於義工這件事，我常笑說自己是打零工，只有上山洗石頭，皈依之後，我在身為法鼓山義工的同事芸姐鼓勵下參加了福田班，事實上，福田班

的課程主要就是為義工做設計，從這個課程的緣起、了解心靈環保¹⁰⁴的內涵、做義工的心態、心六倫、三大教育，到法鼓山的建設理念、中華禪法鼓宗等內容，從 102 年 3 月到 11 月，每一堂課我都上的非常歡喜，深刻感受到僧團的用心以及義工們的護念，也更加深了日後當義工的願心。

福田班上課期間，我時常帶著兒子一起上課，為了避免影響其他學員，我讓他坐在後面工作人員的休息桌，但是班長擔心孩子獨自坐在那裡會感到孤單，常常熱心的建議我，可以讓兒子與我們同坐，記得一次五月份的課程，班上特別準備了母親節蛋糕為班上的媽媽們祝福，當天我因為帶著兒子一起上課，也受到特別的關愛，看到兒子開心的吃著蛋糕，我感受到這個團體的友善與支持，我覺得，在這裡不僅我是安全、平安的，連孩子在這裡也受到關懷與祝福，這是一個值得信賴的地方。

102 年福田班課程結束後，我參加了導覽組作為耕耘的福田，原因是希望透過導覽服務分享佛法的智慧，記得第一次出坡時，來了一對年輕夫妻帶著就讀小

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

¹⁰⁴《禪的理論與實踐》：「人的心靈，是很容易受污染的，心靈常受「利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂」的八種境界之風所吹動，常被名、位、權、勢所污染，常給非分的欲望所糟蹋。於是產生天人交戰的痛苦，良知與私欲的矛盾，取捨之間的困擾。這些都是心靈的環境受到了威脅。如何防止心靈不被環境所污染呢？那便是需要運用禪修的觀念和方法了。凡是有分辨善惡是非能力的人，都會知道如果不是自己分內應該得到的、如果不是實至名歸的、如果不是自己的能力和條件所可以做到的，大概不會盲目地追求。但是，心存僥倖，貪得無厭，患得患失，得隲望蜀的情況，卻很難避免。尤其是財色名位的誘惑，無妄之災的衝激，怨誣毀謗的打擊，更加難以承受了。如果能用禪修的觀念，告訴自己「無住無往亦無來」，何必在乎這些？但求自己心安，無論貧富貴賤、榮辱得失都好。如果再用禪修的方法，來放鬆身心、體驗身心、放下身心的自我中心，便能夠使得自己的心不再被任何誘惑及刺激所搖動、污染了，這便是心靈環保。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 18 冊，頁 52-頁 53）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-18-007>

學的兒子，講完了既有的教案後，夫妻兩人對於金剛經特別感興趣，妻子說先生一直有誦金剛經的習慣，非常喜歡金剛經的經文，於是我依著聖嚴法師在《福慧自在 金剛經講記》書中所講的內容與他們分享，兩人非常歡喜，導覽結束後，妻子請我留步，然後讓先生到停車場去拿了一包自家公司出產的飲品送我，我堅辭不收，表示自己是義工，不能也不應該收受任何的餽贈，但夫妻二人非常堅持，認為唯有送我禮物才能表達他們的謝意，於是我只好收下，然後告訴他們會將禮物供養僧團法師。這次的經驗加深了我與人分享佛法的信心與動力，也在心中發願希望有緣人都能夠因佛法而歡喜受用。

翻開我的福田班學員手冊，看到自己在第一堂課的筆記上寫著，「福慧雙修、解行並重」、「用歸零的心態學習」，我思考著這些年來自己是不是如說修行。進入道場學習已是中年了，對於很多事物都有自己的一套看法，有一個故事說，一個很有名望的人去見一位禪師，禪師倒水招待客人時卻不斷的將水注入杯中，客人見狀連忙說：「滿了」，於是禪師也告訴客人：「當心裡充滿自己的知見時，也無法注入任何東西了。」這個故事是歸零學習的最佳註解，記得義工生涯中，幾次執事經驗，讓我對於用歸零的心態學習有一些感觸。在加入導覽義工前，有一次我和兒子到大寮當義工，一位師姐讓我用推車把剪切剩下不要的菜葉、果皮等送到倉庫區的堆肥廚餘桶，因為不知道倉庫區在哪裡，一位師兄就很熱心的說要帶我們去，回來之後，接著又有幾袋已經裝好的堆肥廚餘，還有地上尚未裝袋的，我和兒子整理著地上的菜葉裝袋，這位師兄又把已裝袋的廚餘上了推車，結果，這位師姐告訴我「我看你很怕髒的樣子」、「這次你要自己去了，不要再找人幫你」，我聽了心中一愣，我確實怕髒，不像他們不介意把成袋的菜葉果皮往身上靠，但是怕髒並不代表我不想做事，而且第二趟我也沒開口請人幫忙，本就想我與兒子可以完成的，想到這裡，心裡感到有點委屈，但臉上還是笑著跟她說，這一趟我們會自己去。對於怕髒這件事，我想自己是要負責的，記得當天去大寮出坡時，有人問我要不要穿上圍裙，我想說只是挑挑菜，於是推說不用，後來需

要搬運成袋的廚餘時為了怕被菜葉濡濕的袋子弄髒，我確實在提托時都與袋子保持一定的距離，沒想到這個舉動讓這位師姐看出來了，這句話在我聽來，感覺像在說我不想做事，心裡並不舒服，事後我自省，人都有慣性思考，我也習慣用自己的方式處理事情，因此對於別人的建議很難接受，如果一開始就能夠接受大寮義工的建議穿上圍裙，也許後面的事情就不會發生，因為我是帶著自己滿滿的知見做決定的。我想起去道場當義工時，法師常會提醒大家，做義工的過程其實也是練習消融自我的過程，可就如聖嚴法師所說，自我是最可愛、最堅固、最討厭，也是最難消融的，說起來容易做起來並不容易，但是可以透過禪修來消融自我¹⁰⁵。現在回想起來，當時心裡感到委屈其實就是有點情緒了，說穿了就是起煩惱，以聖嚴法師的心靈環保觀點來說，心受到外在環境的影響而導致情緒起伏，如果我能夠用禪修的方法去思惟「我」的存在本質，我的色身只是地水火風四大¹⁰⁶的組成，這個我並不是永久不變的，只是一時因緣的聚合，既然沒有一個不變的我，



¹⁰⁵ 《找回自己》：「當有情緒出現時，就要用觀念和方法來調整、疏導以及化解，而這個過程就是在「自我消融」了。自我肯定的同時，一定也要自我消融。有的人常常不經意會表現出驕傲、自負的態度，但是聽聞佛法以後，懂得觀察和反省自己的缺點，就會有慚愧心，也會變得謙虛；而且想到自己些微的成果和貢獻，是由許多人共同促成的，有時是因為「時勢造英雄」，靠環境造成的，有時是因為有貴人幫忙才完成的，不全然是因為自己的因素。能夠這樣想，漸漸就會轉變自己的觀念，而不再老是覺得自己了不起，傲慢的態度和習氣，慢慢地就會轉變為謙虛和慚愧。如此，自我就能夠減少一點，自我也就消融一點了。」法鼓全集 2020 紀念版（第 8 輯第 8 冊，頁 132-頁 133）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-08-039>

¹⁰⁶ 《正信的佛教》：「佛教講四大皆空，是沿用著印度固有的思想而再加以深刻化及佛教化的，因為地水火風的四大元素，是宇宙物理的，比如山嶽土地屬於地大，海洋河川屬於水大，陽光炎熱屬於火大，空間氣流屬於風大。如把它們化為人體生理的，比如毛髮骨肉屬於地大，血液分泌屬於水大，體溫屬於火大，呼吸屬於風大；若從四大的物性上說，堅硬屬於地大，濕潤屬於水大，溫暖屬於火大，流動屬於風大。但是，不論如何地分析四大，四大終屬於物質界而無法概括精神界的。」法鼓全集 2020 紀念版（第 5 輯第 2 冊，頁 120）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-02-043>

所謂的我的情緒其實也只是像雲一般因緣聚合的存在而已，想想又何必執著於此而讓自己陷入煩惱呢！

我很珍惜在道場當義工的機會，不是因為要種多少福田，或與多少人結緣，而是透過當義工的機會修正自己，覺察自己的執著點在哪裡，有沒有慢慢放下？還是抓得更牢？在對人接物中，有沒有慈悲心？有沒有智慧？有句話說「眾生是我們的福田」，如果沒有芸芸眾生，我們恐怕也沒有練習的機會。記得過去擔任導覽組聯絡人時，當一個常請假的組員寫信告訴我又要請假時，心中就會升起一個念頭「為什麼不對道場多用點心？」有一次實在忍不住了，我就回信給這位組員說，既然參加導覽義工了，請她還是能夠以道場為重，一段時間以後，這位組員告訴我她要退出導覽組了。現在回想這件事情讓我感到非常慚愧，我自己反省，我希望對方要盡力但沒有考慮到對方有其客觀條件的限制，因為這位常請假的組員不只是道場的義工，同時也是人家的媽媽、婆婆，她的角色多元因此忙碌程度也與其他組員不同，我不應該一昧認為她既然承諾發心導覽，就應該全心全意配合，殊不知這樣的想法其實是不夠慈悲，在處理的方式上也沒有智慧。尤其在我因眼疾卸下聯絡人職務，加上後來進修及工作忙碌等因素也必須時常請假時，心中更覺汗顏，我想，如果我沒斷了這位組員當義工的善念，這位組員多少還是有機會種福田的。

聖嚴法師曾對法鼓山的義工開示所謂的義工精神是「盡心、盡力、盡可能學習；不勉強、不挑剔、不可能失望」，組員退組事件後，我終於了解這些開示的真正含義，有了前車之鑑，現在擔任義工時，盡可能去覺察自己的心念，避免一時不察又傷害到其他人。我想，在法鼓山當義工，角色常是多元互換的，今天你當義工服務別人，改天別人當義工來服務你，彼此透過這些事來互相成就修行，真的是很值得感恩的。記得有次參加梁皇寶懺法會時，我看到穿著海青的義工師姐們在引導信眾就座完畢後，也井然有序的坐在一旁共修，而當法會即將告一段落，需要發放便當或點心時，他們迅速地卸下海青，俐落的在一旁為我們服務，

這個畫面忽然讓我想起搭乘飛機的經驗，彷彿是空服員們在服務這一趟旅行的乘客，心中忽然有一種很深的感動，覺得自己何其有幸在修行的每一趟班機裡，都有一群熱心的義工提供我們貼心的服務，成就每一次的共修，因此，我也發願，只要時間、體力許可，我希望能夠一直奉獻自己。

三、佛學班

結束了福田班的課程，一邊利用工作之餘當義工，一邊也自學佛法，如果時間配合得上，偶爾參加法鼓山的講座課程，直到 102 年參加佛學班，算是開始比較有系統的學習佛法。佛經浩如煙海，各宗修行法門及側重之處都有不同，對於學佛者來說，時常不知從何入手，剛參加佛學班時，也沒有想到會是怎樣的情況，單純就是希望能夠多聽點佛法。佛學班採學期制，一週僅上一次課，對於還在工作又希望能夠深入學習佛法的我來說非常適合，記得當時上課時間是週一晚上七點鐘，我通常約六點一刻左右到達農禪寺，傍晚時分，看著天邊多變的雲彩，沿著水月池慢步經行，一天的塵勞似乎也滌蕩清淨，是我非常期待的寧靜時光。回到教室，上課前會有十分鐘的靜坐，輕輕閉上眼睛感受身體或緊或鬆的部位，當身體逐漸放鬆後觀察自己的呼吸，時而跳出來的紛擾雜念常會打斷心中的數字，數著數著數字就不見了，覺察後再從一數起，這樣的練習雖然時間不長，卻為接下來的兩個鐘頭課程帶來安定的身心。

佛學班的課程讓我受益良多，尤其是觀念上的革新，打破了很多我原來既有的想法與思惟方式，例如「十二因緣法」¹⁰⁷，授課法師解釋了十二因緣包含了

¹⁰⁷ 聖嚴法師著，《探索識界——八識規矩頌講記》，初版（臺北市：法鼓文化，2001年），頁21~22。十二因緣的中心在於無明，所以在《心經》便提到，先有無明，而有生老病死，如果無明滅，則生老病死滅，無明生，則生老病死生，如果沒有無明，也就沒有生老病死。「無明」是識的根本，「無明」含藏著一切業的種子，那是在「生」的過程中造種種的業而積聚成的一種力量。因為「無明」而有「行」，「行」是因為「無明」動，是由「無明」的煩惱種子而產生了「現行」；「行」就是現行的意思，也就是業種的現行。業種現行之後就有「識」，在十

「無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老病死」，其中說到「愛」時，法師解釋說，十二因緣裡的愛與一般世俗認知的愛並不相同，這裡的愛代表的是一種強烈的要或不要的念頭、慾望，當一種念頭或慾望強烈到決定採取行動時，就有了「取」的動作，而當有「取」之後就有了「有」，也就是有了下一世的生、老病死，亦即輪迴，這也就是所謂的流轉門，因此，法師提醒我們，修行的下手處就在於截斷「愛」，能截斷，才能還滅不流轉。當天授課法師特別舉了一個自己的例子說明，她說：「今天中午午齋時，我看到了平日最喜歡吃的麵腸，當下心喜就一連夾了好幾塊，當我看到手中不停夾麵腸的動作時，忽然看見了自己的貪念，於是趕緊放下手中正在夾的那一塊。」法師說，她在「取」的階段才覺察到自己的貪念，如果能在「愛」的階段不起貪著，也就是說：「看到了麵腸，知道要吃麵腸，但是不貪多吃一點麵腸，只是用平常心去吃，那就對了。」那一次的聽課經驗讓我對於佛法對世間實相的本質與修行方法有了很不一樣的感受，在我們所處的社會當中，通常我們被教導的莫不過是如何爭取更多、更好的資源，只要我喜歡的就要勇敢去爭取；不喜歡的、討厭的就盡量避開它，但是佛法告訴我們的是，我們喜歡的、想要的恰恰就是讓我們限於輪迴不得超脫的東西，而這些東西根本不是實有的存在，因此必須透過覺察來截斷會造成輪迴生死的苦因，這對於當時的我來說，

二因緣裡所說的「識」不是第八識，而是指第六識，是意識，也就是分別識。因業種現行而產生第六識，由第六識投胎，叫作「名色」；「名」是精神，「色」是物質。「六入」就是眼耳鼻舌身意的六根，名為內六入；色聲香味觸法的六境，名為外六入，具名十二入，十二處。胎兒具足了六根，然後出生，即與六境相對緣塵，就有了「觸」。我們與環境接觸以後就會有「感受」：苦受、樂受、不苦不樂受等等。有了苦樂的感受就有了「愛」，「愛」即是愛樂；愛的相對就是恨，愛恨就是執著，有執著就產生「取」。因為「取」而「有」下一生的「無明」，這又成了業種。有業種就再產生行、識、名色，也就是「生」。「生」了以後，就必然有「老死」。

猶如打開一扇窗戶，讓我有了不同的視角去檢視我的日常，原來我一直以來所追求的都是把我推向流轉生死的那一方。

聽了十二因緣法後，我大概了解佛教為何教人不要「愛」了，比較精確的說，應該是不要因為愛著而執取，但這對我們俗人來說實在太難，只要有愛就會想要取。由於世人對於一般的情愛、事物總會因為喜歡或厭惡而產生貪戀愛著或排斥抗拒，因此法句經說「不當趣所愛，亦莫有不愛，愛之不見憂，不愛見亦憂」¹⁰⁸，既然有了執著就會因為害怕失去或得不到而產生痛苦，然後就為了得到或者避免失去而不斷地造業，於是就有了下一世的輪迴，所以佛陀告訴我們不要執著，所以斷愛，是不要執取，於是我也開始在生活中去練習覺察，比如說，看到喜歡的物品，我會先問自己需不需要，想買這個東西究竟單純只是想要還是真的需要¹⁰⁹，每當有這樣的自我提問後，衝動購物的行為就會減少了，久了之後發現，這樣的減法生活哲學其實很好，不但省錢、省心、省空間，心中少一事，煩惱也就少一點。

後來在另一學期的「學佛五講」課程中，授課老師溫居士又更深入的講了一次十二因緣法，當講到「愛」時，他以印順法師的說法做為補充，提到因為無明

¹⁰⁸ 聖嚴法師，《福慧自在—修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。》，法鼓文化編輯部，初版（臺北市：法鼓文化，2023），頁64。「不當趣所愛，亦莫有不愛；愛之不見憂，不愛見亦憂。」—法句經卷下·好喜品。這首偈是說，不要拼命追求喜愛的東西，也不要對迎面而來的事物有所厭惡。對凡夫而言，喜愛的東西不見了會憂愁，討厭的東西出現了也會憂愁。這是討論欣喜與厭惡的統一和對立，教「我們不要在愛恨好惡之間掙扎，陷自己於矛盾痛苦之中。

¹⁰⁹ 《法鼓山的方向：弘化》：「什麼是需要？什麼是想要？」需要的不多，想要的太多；能要、該要的才要，不能要、不該要的絕對不要，但這並不容易。譬如在百貨公司看到喜歡的東西，明明知道不能要，買不起，可是心裡還在想：「這東西很好耶！假如有錢的話，我想要買。」或者男孩子看到漂亮的異性，雖然沒有一定要怎麼樣，但是多看幾眼總可以吧！眼睛不聽指揮，這就不能做自己的主人翁。」法鼓全集 2020 紀念版（第9輯第3冊，頁283-頁284）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-03-056>

和貪愛，所以有了眾生這個苦孩子¹¹⁰，看到這句話，當時的我，心中忽然有種非常深刻的感受。回頭一想，我對外子的愛何嘗不是如此，是啊！無明就是痴、就是沒有智慧，在我不明白世間感情的實相本質時，我認為我和外子既然已經締結婚約，我們的夫妻關係就不會改變也不能改變，但實相是，一切事物包含任何關係都是一直在變動中的，也就是佛法所說的「空」，當我把不斷變動的虛妄假象錯認為真實的，而不斷的執取它時，就無法接受這些變動，於是就抵賴死守著前一刻似乎是明明還存在的美好，真的好傻呀！至此，對於人間所謂的愛情，終於逐漸看淡、願意放手，曾經以為至死不渝的愛情盟約，其實都只是一個和合的因緣，佛法說有為法都是因緣和合而生、因緣離散即滅，哪有什麼是恆常不變的呢？試想周遭的人事物，又有哪個是不變的？想明白了這件事，世間情愛亦是如此，於是更加深了對佛法闡明實相的信心，往後的日子裡，我時常告訴自己，擁有的善待對方，彼此珍惜，不管了緣或是結緣，都會是好緣；如果失去了，也不妨，因為緣已盡，就勇敢面對，繼續前行。

除了在知見上的建立，對於行門的實踐，授課法師也會提點督促，記得有一學期行門課程，法師希望我們每天儘可能打坐，有時候忙到很晚會藉口很累不想打坐，法師就會告訴我們，越是忙碌越須透過靜坐來調節身心，試過幾次後，我發現，當心裡有事時，就算是躺在床上，腦子依舊轉著紛擾的念頭，不得安寧，

¹¹⁰ 印順法師，《佛法概論》，二版，（新竹縣：正聞出版社，38年/100年），頁80。無明與愛二者，對於有情的生死流轉，無先後也無所輕重的。如生死以此二為因，解脫即成心解脫與慧解脫。但從迷悟的特點來說，迷情以情愛為繫縛根本，覺者以智慧——明為解脫根本。這可以舉喻來說：如眼目為布所蒙蔽，在迷宮中無法出來。從拘礙不自由說，迷宮是更親切的阻力；如想出此迷宮，非解除蒙目布不可。這樣，由於愚癡——無明，為愛染所繫縛，愛染為繫縛的主力；如要得解脫，非正覺不可，智慧為解脫的根本。此二者，以迷悟而顯出他獨特的重要性。所以迷即有情——情愛，悟即覺者。但所說生死的二本，不是說同樣的生死，從不同的根源而來。佛法是緣起論者，即眾緣相依的共成者，生死即由此二的和合而成。所以經中說：「無明為父，貪愛為母」，共成此有情的苦命兒。

無法入睡，反而是在靜坐片刻後，藉著放鬆身體肌肉、透過數息能夠讓紛飛的念頭沈寂下來，當身體放鬆了，心安靜了，身心才可能在平衡、寧靜的狀態下好好休息。在佛學班的課程中，讓我們掌握了許多佛法的核心理念，建立正確的知見，我認為是非常重要的。

四、生命教育

106年，在偶然的機會下，我決定報考法鼓文理學院的生命教育研究所，為什麼說是偶然呢，原因是因為對佛法的渴仰，一直希望能有機會就讀佛研所，但對於仍在政府機關服務的我來說，雖然機關有提供進修的機會，但必須與個人服務領域相關，同仁進修的領域通常是傳播或法律相關碩博士學位課程，因此我不敢奢望自己有機會於在職期間進修佛法，打定主意，等到退休以後再說，沒想到，同事芸姐去參加一個活動回來以後，非常熱心的拿了一份生命教育碩士學位的簡章給我，記得當時她拿著簡章，眼睛發亮，帶著非常雀躍的語氣告訴我說：「這個學程真的很棒，我特別跟法師說能不能多給我一份簡章，我有一位同事很適合，法師一聽就給我了」，當時我拿著這份簡章，仔細的看了裡面的課程，覺得雖然不是佛法課程，但因為可以跨系互修，還是有機會接觸到佛法的，而且這些課程很特別，我認為一定可以讓我幫助更多人，因此，就決定報考了。

能夠在半百年紀重回校園是我非常期待的事，而在這幾年所學習的生命教育，對我而言確實非常珍貴，也改變了我很多想法。例如，一開始讀生命教育的動機是為了幫助別人時有更多的工具，而在經過這段期間的學習以後，發現其實真正得到幫助的是我自己。這是一所很不一樣的學校，它的特別之處在於所教授的生命教育不僅是人生三問¹¹¹，而是以充滿佛法底蘊的生存、生活、生命教育對個人

¹¹¹生命教育以「人生三問」為基礎架構，所謂「人生三問」是指：人為何而活？應如何生活？要如何才能活出應活的生命？這三個最根本的生命課題。「第一問」探討的是「至善」（sumum bonum），亦即人生最高的理想與目的或生命終極意義的問題；「第二問」則據以分

生命的根本意義提出自我叩問，對他人的生命表達同理、平等與尊重，乃至於能夠在與整體社會、自然、宇宙的互動下安頓自我生命的身心¹¹²。在佛法慈悲與智慧的深刻影響下，它的課程不僅是對於人類的生命關懷，而是基於整體的概念，讓我們認識到個人與外界的連結，所有的關係都是互即互入，彼此相互影響的。生命教育是讓我們透過對生命本質的理解達到自我轉化¹¹³。

來到山上學習，對於和環境的相處，有一種全新的體驗。入學後，雖然我仍在職，但心想如果每週有一天的機會住在山上也是一件幸福的事，於是我就登記宿舍了，九月開學後入住，一踏進寢室，看到溫潤的木椅、書桌，聽到潺潺的流水聲，心中除了幸福二字別無他想，我細細的體會這個環境帶給我的感受，寧靜、平和，那些雜亂紛飛的念頭彷彿也因為這個環境的力量而沈澱下來了，法鼓文理



辨人生應行的道路與方向；「第三問」關注知行合一之道，首要的功夫即在於人格的統整與靈性的提昇。當人能逐步做到知行合一，走在應行的道路上，就能一步一腳印地邁向人生的終極理想。要答覆「人生三問」，必須以「思考素養」為方法，還必須以「人學探索」為基礎。

「思考素養」關心思考的知識與技能，同時更關注思考應具備的情意與態度。「人學探索」則希望以人的結構、關係與過程做為理解人的架構，並以各種學科的特殊人學為內涵，對「人」進行跨科際、跨宗教、跨立場的探討。取自國立台灣大學生命教育研發育成中心：

<http://www.lec.ntu.edu.tw/about/core>（搜尋於 2023 年 5 月 15 日）

¹¹² 生命教育學程核心能力：1.自我觀照與省思之態度 2.探索並建構生命意義 3.同理、平等之價值與態度 4.理解自我生命與社會脈絡之動態關聯 5.安頓自他、參與社會場域 6.理解生命關懷之在地化與跨文化互動關係。取自法鼓文理學院：https://le.dila.edu.tw/?page_id=457（搜尋於 2023 年 5 月 15 日）

¹¹³ 薩古魯著，《一個瑜伽士的內在喜悅工程：轉心向內即是出路》，項慧齡譯，初版（臺北市：地平線文化，漫遊者文化出版：大雁文化發行，2017 年），頁 11。「自我轉化」不是漸進的自我提升和改善，不是藉由道德、倫理規範、態度或行為舉止的轉變而達成，而是藉由體驗我們的無限本質而達成。「自我轉化」是指沒有任何老舊的殘跡，它意味著你感知和體驗人生的方式產生巨幅且深度的轉變。

學院雖是學校，但與法鼓山上的建築融為一體，自然環境上也是一體不可分割的，整個學院就在這種安定攝受的氛圍中，我想這種境教就是一種無聲說法¹¹⁴吧。

老實說，進入生命教育學程就讀時，對於非佛學領域以外課程的意義與作用，我是有些疑惑的，心想佛法不是最究竟的？為什麼在一所佛教團體辦理的學校還需要在恩怨情仇的世間學問下功夫，等到進入學習以後，才發現自己的狹隘無知，真是大錯特錯，首先，以我選修的自我覺察課程來說，我本來還懷疑「自我覺察」需要開一門課嗎？我們平時不就在覺察？但是授課老師透過每週的閱讀心得、自由書寫，以及在學期中實踐完成一個自己從不會到學會的學習計畫，讓我們在書寫、執行計畫及討論過程中去覺察自己的起心動念、言行舉止，我這才發現其實自己並不常自我覺察，以至於很多時候都是用自己的慣性去回應外界，而這樣的結果也讓自己欠缺同理心，這點也與我之前梳理自己成長脈絡的個性養成有一點相互呼應。記得有次小組討論時，一位同學提到她因為害怕進入齋堂吃飯所以都是自己準備午餐，我聽了以後感到很訝異，於是就很直接的建議她：「越是害怕的事就應該要去練習面對呀！」後來這位同學很委婉的告訴我，其實我的建議給她帶來很大的壓力，並且建議我：「如果別人沒有希望你提供建議，不要這麼熱心的告訴別人應該怎麼做。」這件事讓我上了很重要的一課，我反省，在別人提出煩惱或困難時，自己常會很熱切的告訴他們可以怎麼做，殊不知，也許他們要的只是安安靜靜的聆聽而已，而我卻一股腦兒想要把自認為好的方法給他們，其實並沒有真正去了解他們需要的是什麼，而這樣的情況有時也發生在女兒向我訴苦時，幾次我都很理性的分析並且告訴她應該怎麼做，結果女兒就告訴我，當我用理性分析她的問題時其實很不能同理她，她希望我在她還沒想通時只要靜靜的

¹¹⁴ 法鼓文化編輯部，《參訪寺院 50 問》，初版（臺北市：法鼓文化，2016 年），頁 16。寺院建築，讓人深刻體會無聲說法的力量，一如聖嚴法師所說：「一草一木都是幫助我們修行的工具，助成修行的場域。」如果我們能練習將這分澄淨帶回日常生活，用修行的方法來體驗、觀察，那麼無處不是鍊心的空間了。

聽她說話就好，讓她感覺有人陪伴、承接她的情緒，因為那時候她需要的是被同理而不是解決問題的方法。經過這些事件，我也發現，願意給是一種慈悲，但是能夠恰如其分地給必須慈悲與智慧兼具，缺一不可。這門自我覺察課讓我發現了自己的不覺察，我想就是這堂課最大的收穫。

其次，在生命教育研究的課堂上，老師提到生命教育的關鍵字是「限制」，同樣也給我一個嶄新的觀點，大約 107 年時，我的眼睛因為老花加上白內障的關係，視力退化的很厲害，眼前經常罩著一層白霧以至於連閱讀都有困難，眼鏡不知配了幾付就是很難好好的看清楚，那段時間深刻的感受到身體老化所造成的限制，不只如此，有段時間板機指、退化性關節炎接連復發，而發病期間握筆是件難事，就連擰毛巾、扣扣子都也很勉強，忽然之間可以理解為什麼老年人穿的褲子總是寬寬鬆鬆的鬆緊帶設計，因為這樣穿脫才方便呀！這是體驗初老以後的身體限制，也是佛法所說的無常，佛法說身體是四大組成的，四大不調身體就不聽使喚，限制就來了，因此透過日常生活去體會這個關鍵字特別有感。此外，好不容易能夠在半百之年重新回到校園讀書，我非常希望能夠有長一點的時間待在上山學習，但囿於單親媽媽仍然必須負起照顧就學中孩子的責任，還有扛起房貸的責任，我只能盡量在工作、學業中求取平衡，儘可能抽空上山學習，這是客觀環境與經濟條件的限制。

事實上，生命教育要教我們的，不只是讓個人生命得以安頓，讓生活有意義，讓生存得以安全無虞，還包括個人在整體社會脈絡下自他身心的安頓，這些面向包含著各種關係的學問，因此，學程中也包含了與家庭關係的課程，記得一次家庭關係與心靈環保課，老師請每一組同學到白板上寫下心目中的父親和母親的形象應該是什麼樣子，在大家寫完後，老師做了一個結論：我們都認為理想中的父親、母親應該要如何如何，簡直就像超人一樣，但現實中的父母親不盡然都是這個樣子，他們之所以長成現在這個樣子，是他的家庭把他養成這個樣子，我們的父母親也是普通人，他們已經盡了最大的努力在扮演這個角色了。經過這次課程，

我也意識到，親子之間確實容易因溝通不良、不切實際的期待而對父母有所抱怨，在我自己的婚生家庭中，女兒與他爸爸關係的跌宕起伏除受到我們離婚事件的影響，也受到我對她教養方式的影響，這也讓我常常思考，該如何扮演這個母親的角色才是最恰當的。

不管是個人生命關照、自他關係互動，抑或是個人對社會的整體關懷，生命教育面向之廣、角度之多元，原來都是生而為人的重要學習課題，是人間世俗的學問，卻也是這所學校創辦人聖嚴法師回歸佛陀本懷的人間佛教所關注的重點¹¹⁵，而學程安排了這些豐富多元的課程正是對這所學校生命教育內涵的回應。從此，我也終於瞭解了這所學校生命教育如此近人又豐厚的內涵。

在電影《一代宗師》¹¹⁶裡，章子怡飾演的宮二小姐剛強好勝，她的父親曾對她說，習武的人會經歷三個階段，一是見自己、二是見天地、三是見眾生，在我學習生命教育的過程中，有時也會出現這樣的念頭，當我在自我觀照時，學習認識自己是怎樣的一個人，這是見自己；在與他人關係的互動中，學習尊重、平等

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

¹¹⁵ 《抱疾遊高峰》：「我一向主張，做學問應該是「古為今用，溫故知新；立足中華，放眼世界」。所以從一開頭，就是著眼在佛法對人的有用，因此要認識它、弘揚它。這有幾個階段：在我三十歲之前，談不上所謂研究學問的工夫；過了三十歲之後，是綜合性的研究；在留學期間則是專題性的研究；在大學及研究所任教期間，是以漢系佛教為主、他系佛教為輔的開展性研究。同時我在東西方指導中國禪法的修行，禪的思想則分作兩個系統來探討：1.如來藏的有，2.中觀的空。到了一九八九年開創法鼓山之後，提倡回歸佛陀本懷的人間佛教，建設人間淨土，則是我的重點工作。放眼世界，展望未來，不斷地學習新知，再對佛法的重新詮釋，重新發揚。基於這個立場，現在經常關心的是人心的正思、社會的平安、人類的快樂、眾生的平等、世界的和平，普遍推廣人間淨土的理念，則是四種環保及「心」五四運動的實踐。」法鼓全集 2020 紀念版（第 6 輯第 12 冊，頁 220-頁 221）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=06-12-035>

¹¹⁶ 《一代宗師》（英語：*The Grandmaster*），於 2013 年上映的一部電影。所講的是詠春高手葉問及一眾武術家的故事。王家衛導演。取自：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%80%E4%BB%A3%E5%AE%97%E5%B8%AB>（搜尋於 2023 年 5 月 20 日）。

看待眾生，看見眾生的需要，這是見眾生；而在個體與整個社會、自然、宇宙的關係中，看見自己是宇宙整體的一部分，我就像是宇宙這個有機體的一個細胞，與這個宇宙大我互相依存，這是見天地。通過這些學習，讓我在世間家庭的脈絡中認識自己是如何長成今天這個樣子，也透過與他者的關係網絡看見世間芸芸眾生的喜樂與哀苦，我發現這個學習過程讓我對於生命中所發生的一切都感到如此神奇且彌足珍貴。

第三節 信仰

一、信仰的定義

所謂信仰是什麼呢？根據教育部國語辭典解釋，信仰是「對某種主張、主義、宗教極為信服和尊崇，並引以為言行的榜樣或指南¹¹⁷」，教育辭書則指出，信仰有兩種意義：「一是指人對超自然事物（如上帝、神）所持有的完全信任、完全依賴的態度或信念；二是指一種認知的狀態或行動(act)，藉由這種狀態或行動，人可以去認識超自然事物。¹¹⁸」，依據前揭解釋，若以廣義的信仰來說，信仰可以說是無所不在，它是服膺尊崇一種主張的態度，因此拜金可以是一種信仰；簡約可以是一種信仰；奉行老莊無為也可以是一種信仰，所以廣義的信仰可以說是一個人所體現出來的三觀，在本文中所指的信仰係指宗教信仰。

二、我的信仰歷程

（一） 民間信仰（迷信、仰信時期）

¹¹⁷ 教育部國語辭典簡編本。取自：

<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E4%BF%A1%E4%BB%B0>（搜尋於 2023 年 5 月 20 日）。

¹¹⁸ 教育大辭書。取自：<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E4%BF%A1%E4%BB%B0>

在我生長的鄉下地方，拜拜是生活的日常，打從我有記憶開始，初一、十五時爸爸會在家裡神明廳放黑膠唱片誦經，農曆過年、七月半等特別節日家人會去寺廟拜拜，平日則拜好兄弟、土地公、地基主，有時也會犒軍¹¹⁹、拜三山國王等，另外附近宮廟舉辦的進香團、放生等也是我小時候常常參加的宗教活動，這些信仰活動一直是我成長過程中的一部分，我很樂於參加，尤其小時候拜拜時，父母會教我們求土地公保佑賺大錢；拜觀音時請菩薩保佑我們全家平安；拜孔子時則請至聖先師保佑我們聰明會讀書，總之，對於不同的神明有著不同祈求的願望。待我逐漸長大後，不記得從什麼時候開始，爸爸每天早晚在一樓佛堂誦經持咒作早晚課，飲食習慣也轉變為素食；而媽媽大約也在我大學時期開始茹素，並在三樓佛堂作早晚課，就這樣他們兩人各敲各的木魚，各誦各的經，比起在我們小的時候，兩人相處也多了一分和睦與尊敬。

從小家裡的神桌上供奉著一尊黑檀木的千手千眼觀世音菩薩，初次看到這尊雕像時，我很好奇祂為什麼有那麼多隻手，除了觀音菩薩，神桌上還有關公聖像、土地公等，後來爸爸吃素後常聽他說他是三寶弟子，家裡還供奉了西方三聖聖像、藥師佛等，因此我一直認為我是拿香拜拜的，就是佛教徒。

另外，童年還有一個關於拜拜的回憶，記得還沒上學之前，奶奶總會在農曆7月帶我去一個我們稱為「菜堂」的廟宇拜拜，順便「呷菜」，除了這個特定的

（搜尋於2023年5月20日）。

¹¹⁹ 犒軍也稱為「犒將」、「賞兵」，為台灣民間普遍存在的五營信仰，對五營兵將作例行的犒賞、慰勞，均固定於初一、十五舉行。在台灣的漢人社會長期維繫五營信仰，反映儀式專家與地方民眾擁有共同的神道觀，都是基於多元宇宙觀，既在「有形」的世界外，相信另有「無形」的鬼神世界，故為了有形與無形之間的相互溝通，就形成諸般儀式及各種象徵物，犒軍儀式即針對駐守的五營兵馬，基於事人以事鬼的原則，定期進行慰勞的儀式行為。主要的象徵物即為神案的五營頭；或安紮於四境的四個營頭，中營通常設於村中廟宇，從庄廟到土地廟具有。取自全國宗教資訊網：<https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=5>（搜尋於2023年5月21日）

時間以外，農曆大年初一，爸爸也會帶著全家人一起到這間廟拜拜，我發覺這個廟跟我們拜的其他廟不太一樣，因為這裡的人都是頂著光頭，穿著灰色的衣服，人也非常親切，我知道她們是電視劇中所稱的「尼姑」，我們都稱呼他們為「師父」，小時候的我很喜歡到菜堂吃飯，總覺得那裡的飯菜有種特別香的味道，跟一般外面的食物是不一樣的。然後在那個和奶奶一起去「呷菜」的下午，廟裡就會舉辦一個儀式，有一位穿著像電視劇裡唐三藏的人坐在一個擺滿包子、饅頭、糖果、餅乾等食物的桌子前，又唱又念的比手勢，儀式快結束前，這個像唐三藏的人就會抓起眼前這些食物，還有銅板，灑向我們這些老早擠在神桌前面的人、小孩，這時候，大家就搶著去撿拾那些灑在地上的食物和銅板，雖然不知道這個儀式到底有著什麼樣的含義，但是對小孩子來說，有免費的糖果餅乾可以吃總是很開心，尤其是從那個高坐在神桌前，神一般存在的人手上所給出來的東西，在當時我小小的心靈中，覺得那是神明賜給我們的食物，吃了就會有保佑、有平安。逐漸長大以後，我發現這個廟其實是個寺院，和一般的廟宇不同，過年時媽媽會在這間寺院為我們全家人點光明燈，於是每年在眾多光明燈中尋找自己和家人的名字也成了我們拜訪這間寺院的主要目的之一。

聖嚴法師在《心的詩偈》一書中曾說，信可以分三種，分別是迷信、仰信、和證信，法師說：迷信是完全不了解，只是盲目的信；而仰信則是看見別人信了，聽說很好，於是他也跟著信；至於證信則是自己親證¹²⁰；而在《佛法的知見與修行》中，法師則提到還有一種層次的信是「解信」，也就是透過其他閱聽媒介的傳播而接觸到佛法，且覺得佛法有道理，願意接受、進而探索信仰佛教¹²¹。回顧小時候拜拜的光景，不管是觀音還是關公；媽祖還是佛祖，基本上我認為都是一樣的，完全搞不清楚哪一尊是神、哪一尊又是佛，大人教我們敬天地畏鬼神，我

¹²⁰ 聖嚴法師著，《心的詩偈：信心銘講錄》，三版（臺北市：法鼓文化，2015年），頁126。

¹²¹ 聖嚴法師著，《佛法的知見與修行》，初版（臺北市：法鼓文化，2020年），頁104。

們跟著大人拜，認為拜拜可以趨吉避凶，如果依照法師的觀點來說，在我童年及長大成人後一直都是處於迷信的狀態，而我們家也可以說是綜合著佛教與多神信仰的民間信仰¹²²。

（二） 轉向佛教（解信時期）

95 年母親突然往生，家人們強忍著悲傷處理後事，由於媽媽生前曾經說過，她不喜歡民間辦喪事時的披麻戴孝，也不喜歡喪葬儀式裡那些聽著令人心生恐懼的角螺聲，因此當大姐提出佛教告別式的建議時，爸爸首先同意，我們也非常贊同。記得在告別式之前，我們辦了兩場法會，當時我還沒接觸法鼓山，對於佛教儀軌並不清楚，如今回想起來，一場應該是慈悲三昧水懺¹²³，另一場是瑜伽焰口¹²⁴法會。當時是由隔壁鄉鎮的一間寺院來為母親做超薦佛事，法會之前法師先教我們問訊及禮佛的方式，我忽然有種熟悉的感覺，想起媽媽也曾經這樣教過我。



法鼓文理學院

DILA Dharmadrum Institute of Liberal Arts

¹²² 《明日的佛教》：「所謂民間信仰，具有四個條件：1.為了民間大眾的需要。2.由於鬼神力量的表現。3.一般民眾和鬼神現象的結合。4.鬼神現象能滿足一般民眾的需求。這裡無所謂合理或不合理，只要彼此有這需要就產生了信仰的事實。」法鼓全集 2020 紀念版（第 3 輯第 8 冊，頁 68）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=03-08-020>

¹²³ 《律制生活》：「《三昧水懺》，是唐朝懿宗時代的悟達國師，以迦諾迦尊者化示三昧法水，洗除他的人面業瘡之後，便作懺法，朝夕禮誦，以消宿世怨業。」法鼓全集 2020 紀念版（第 5 輯第 5 冊，頁 224）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-05-027>

¹²⁴ 《律制生活》：「焰口之產生，是由阿難林間習定，觀音大士化餓鬼王身，告訴阿難，三日之後，當墮餓鬼道中，阿難急向佛陀請示解救之道。佛陀即以佛在過去無量劫中，曾做婆羅門時，於觀世音菩薩及世間無量威德自在光明如來之所，所受〈無量威德自在光明如來陀羅尼〉法，授予阿難，命其加持此一陀羅尼法七遍，能令一食變成種種甘露飲食，即能充塞法界，能使無量恆河沙數一切餓鬼，及婆羅門仙，異類鬼神，皆得飲食飽滿，並能解脫苦趣，超生天界，或得聖果。能以此一廣大布施的功德之力，便可使得行者，福德增加，壽命延長，此是消災植福延年益壽的最佳法門了。」法鼓全集 2020 紀念版（第 5 輯第 5 冊，頁 218）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-05-027>

法會時我們人手一本經書跟著法師一起誦念經文，沒有恐怖的角色聲，也沒有哀戚悲痛的哭調，法會結束後，大家合掌互道阿彌陀佛，心是平靜的。

法會以外的時間，我和家人大部分都在摺紙蓮花、紙衣或紙元寶，好讓媽媽在另一個世界可以用。有一天，我和家人又在為媽媽摺紙蓮花，這時來做佛事的一位年輕比丘尼看見了就很委婉的告訴我們：「其實你們可以不必摺這些蓮花和元寶，多誦經迴向給媽媽才是比較好的作法。因為紙蓮花上印有咒語或經文，並不適合拿來焚燒，這樣做等於是在焚燒經文。」當我聽到法師這麼說時，有點震驚，心中也出現一些疑問，心想大家不是都這麼做嗎？而且外子的師父也是佛教徒，她還要求我們必須要燒給媽媽一定數量的紙衣、紙褲和元寶，說這樣媽媽才夠用，為什麼這位法師說的和她不一樣？到底哪個做法才是對的？法師的話開啟我的疑竇，我沒有那麼努力摺紙蓮花了，取而代之的是用更多的時間誦《阿彌陀經》迴向給媽媽，因為每當誦著經文中所描述的西方極樂世界時，就衷心期盼媽媽已經被阿彌陀佛接引到那個清淨快樂的淨土了，為了確認媽媽真的能夠到西方極樂世界，我就更努力的誦經。

95年9月初，辦完母親告別式後回到臺北，我仍沈浸於喪母哀痛中，心中一直有個疑問：媽媽現在去了哪裡？人死了以後究竟是去哪兒了？這個問題一直縈繞在我心頭，於是在工作之餘，我在網路上輸入各種關鍵字搜尋，像是「人死以後去哪？」、「做七」等，後來我看到了一篇聖嚴法師有關死亡的開示，詳細內容已經忘了，但我記得那篇文章的大意是：家屬可以為往生者拜懺超薦，如此一來，不但可以有助於往生的家人投生到善道，還能改善他們去後的處境；如果往生者已經到西方極樂世界，蓮品還可以高升。看完這篇文章，發現除了誦經，好像還可以再為媽媽做些什麼事的感覺，於是決定為媽媽拜懺超薦，查了一下聖嚴法師的相關資料，發現法師住持的寺院叫做「農禪寺」，九月中旬的一個假日，我動身前往農禪寺，搭上捷運到了奇岩站，一路上看著指示牌摸索著走到大業路65巷口，又走了一小段路終於到了農禪寺。民國95年的農禪寺還是幾棟鐵皮屋

連在一起的建築，跟我以前去過的寺院或廟宇很不一樣，記得當天進入農禪寺後就聽到一陣唱誦，心中頓時有種很平安的感覺，我看到在大殿外頭擺了一張桌子，有位義工師姐站在旁邊，於是向她走了過去，師姐雙手合十很客氣的問我需要什麼協助，我告訴她，我想幫媽媽寫超薦牌位，師姐問我「媽媽往生多久了？」我說「不到一個月」，說著眼淚就不爭氣的流下來了，師姐趕緊安慰我說：「我知道你心裡難過，但是妳來幫媽媽拜懺對她是很好的，尤其在四十九天內為她做佛事是最好的」，說完師姐領我到功德堂，到了功德堂，裡面又有一位義工師姐引導我到一個椅子前坐下，然後旁邊一位也是來參加法會的師姐很熱心的幫我把經書翻到正在唱誦的地方，示意我跟著一起唱誦，我感激的向她點點頭。其實我已經忘了當天法會誦的是哪一部經，只記得一邊看著經文唱誦，不時會想起媽媽生前的種種，然後就不禁悲從中來。自從母親往生後，我因吃不下也睡不好，整個身體變得非常虛弱，因此一場重感冒久久不癒，法會唱誦時偶爾還會夾雜著幾聲咳嗽，旁邊有位師姐非常溫暖，不時地會遞上面紙給我，我悲傷的想著：媽媽走了，從今以後，只能依靠觀世音菩薩了。現在回想起那些場景，心中非常感恩，師姐們的身影讓我想起《觀世音菩薩普門品》中所說的，一個人應以什麼身得度，觀世音菩薩就現什麼身來度化他為他說法¹²⁵，幾位師姐在我需要幫助時熱心主動

¹²⁵ 《妙法蓮華經》卷7〈25 觀世音菩薩普門品〉：「佛告無盡意菩薩：「善男子！若有國土眾生應以佛身得度者，觀世音菩薩即現佛身而為說法；應以辟支佛身得度者，即現辟支佛身而為說法；應以聲聞身得度者，即現聲聞身而為說法；應以梵王身得度者，即現梵王身而為說法；應以帝釋身得度者，即現帝釋身而為說法；應以自在天身得度者，即現自在天身而為說法；應以大自在天身得度者，即現大自在天身而為說法；應以天大將軍身得度者，即現天大將軍身而為說法；應以毘沙門身得度者，即現毘沙門身而為說法；應以小王身得度者，即現小王身而為說法；應以長者身得度者，即現長者身而為說法；應以居士身得度者，即現居士身而為說法；應以宰官身得度者，即現宰官身而為說法；應以婆羅門身得度者，即現婆羅門身而為說法；應以比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷身得度者，即現比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷身而為說法；應以長者、居士、宰官、婆羅門婦女身得度者，即現婦女身而為說法；應以童男、童女身得度者，即現童男、童女身而為說法；應以天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那

地伸出援手，她們的行為體現的正是大乘佛法所說的菩薩精神¹²⁶，師姐們慈悲的為我做每一件事，覺我這個有情眾生¹²⁷，這讓我相信觀世音菩薩是真的存在的。

那天的法會令我印象最深刻的是最後的迴向偈，當唱到「願消三障諸煩惱 願得智慧真明瞭時」時，忽然有種很深沈悲哀的感覺，覺得人生為什麼這麼苦？為什麼好景總是不常？從媽媽的去世、外子開始學佛以後的種種改變，讓我彷彿從雲端掉下來，有無盡的煩惱！

法會結束以後，沈甸甸的心情似乎輕了一些，一來是覺得媽媽可能已經被阿彌陀佛接到西方極樂世界了，二來是誦經時，身心都投入了經文中，彷彿是用生命與經文對話，讓我暫時忘了煩惱。

當天法會結束之後，我沒有馬上離開農禪寺，而是在這座

樸實的寺院好奇的探索，我走到一個擺放許多書籍的地方，這裏陳列著許多聖嚴法師的著作，自從媽媽意外往生後，我一直在尋找關於生死的答案，加上外子開始學佛，心裡也急切的想要知道學佛到底是怎麼一回事，因此在翻閱了法師著作後，覺得這些書很可能會有我想要找的答案，於是就買了一套學佛入門的書

羅、摩睺羅伽、人非人等身得度者，即皆現之而為說法；應以執金剛身得度者，即現執金剛身而為說法。」(CBETA 2023.Q1, T09, no. 262, p. 57a22-b19)

¹²⁶ 聖嚴法師著，《福慧自在 金剛經講記與金剛經生活》，三版，（臺北市:法鼓文化，2019年），頁 81。菩薩精神即是在世間而不受世間煩惱困擾，在世間而沒有自我的執著和自我的煩惱。

¹²⁷ 《真正的快樂》：「一般人多半還是在俗情的泥淖裡打滾，所以修行佛法的目的，就是在幫助我們將感情昇華，從「有情」變成「覺有情」。所謂「覺有情」就是菩薩，菩薩的梵文是 bodhisattva（菩提薩埵），「菩提」有覺悟、覺醒的意思，而「薩埵」的意思就是情，指的是有情眾生。所以，菩薩就是「已經覺悟了的有情眾生」，而且不僅自己覺悟，同時還能幫助其他有情眾生從煩惱、痛苦、糾纏不清的苦海之中覺醒過來。」法鼓全集 2020 紀念版（第 8 輯第 11 冊，頁 77）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-11-023>

籍，包括《正信的佛教》、《學佛群疑》、《佛教入門》等。這套書很特別，它是以一個個主題或問題的方式提出學佛者可能會有的疑問，然後由聖嚴法師在書中一一回答，這樣的寫作方式很能直接回應初學者的疑惑，對我來說非常實用，正好解決了我心中部分疑問，其中有很多觀念顛覆了以前我以為的佛教，如前面所說的，從前我一直覺得自己是拿香拜拜的人，所以我是佛教徒，可其實不是，聖嚴法師在《學佛群疑》〈您是佛教徒嗎〉一篇中說明佛教與民間信仰、多神崇拜與靈媒與乩童等不同，法師表示，中國在佛教傳入的秦漢時期已經有了民間信仰，在《楚辭》中就記載了各種自然神的名稱，因此，佛教從印度傳來時，只是在眾神中，新加了一位西方神明而已，聖嚴法師認為，中國人在接觸佛菩薩時，就跟親近中國原來的神明沒兩樣，因此在民間的小說故事中，神與佛是沒有差別的¹²⁸。看了法師的書，我才恍然大悟，難怪從小家裡的神明桌上不但有觀世音菩薩的雕像，還有關公、土地公聖像也不奇怪了。

雖然為媽媽做過超薦法會，但是當回到生活日常時，只要想起從此失去了她，心中總是升起一股深沉的哀傷，彷彿掉入一個很深很深的黑洞，那段時間我很難入睡，每天藉由看書、讀經，找尋更多關於母親往生後可能去了哪裡的蛛絲馬跡，直到精疲力盡方才就寢。有一天我讀了地藏經，看到經上說，如果想知道往生的親人去哪裡，可以在三七日內念一萬聲地藏王菩薩的聖號，菩薩就會現身告訴我們親人的往生去處，於是我很努力的唸了一萬聲「地藏王菩薩」的聖號，結果，念完當晚真的夢見了媽媽，記憶中的夢境，彷彿籠罩著一層淡淡的黃色濾鏡，夢中的媽媽眼睛紅紅的，我問她：「眼睛怎麼了？我帶妳去看醫生」，她回答：「不要緊，它自己會好」，我感覺夢境中媽媽說話的語氣很平淡，然後好像就沒了，隔天醒來，我想著這個夢境，看不出來媽媽到底在哪裡，只記得在那個夢境裡，我看到媽媽的樣子是讓我有點擔心的，但是媽媽很淡定，那也是我唯一

¹²⁸ 聖嚴法師著，《學佛群疑》，二版，（臺北市：法鼓文化，1999年），頁174。

一次夢見媽媽。我的心裡又開始打問號了，媽媽究竟有沒有到西方極樂世界呢？如果她沒有到極樂世界，又會到哪裡了？我也很驚訝，佛經說的沒錯，當我至誠懇切的唸了一萬遍菩薩聖號後，真的見到母親了，這也讓我對「感應道交」這件事產生了信心。雖然不確定媽媽是否真到了西方極樂世界，但我想起書上說誦經迴向給往生者對生者和亡者都是好的¹²⁹，於是每天誦經迴向給媽媽也成為我的功課。在媽媽往生後的三年中，我時常去農禪寺參加法會，也閱讀聖嚴法師的著作學習佛法的基本概念，我喜歡在法會中聽著、唱著梵唄的感覺，有一種心被掏洗的乾乾淨淨的清淨，覺得特別平安，雖然對於經文似懂非懂，但透過與經文的唱誦對話，彷彿是佛陀在告訴我這世間一點一點的實相，我的心好像慢慢明白了一些事，所以名義上雖說是為媽媽拜懺超薦，實則真正被療癒的、被超度的是我啊！

（三） 正信的佛教

回顧自己信仰佛教的歷程，是因為感受到人生的苦，因此希望透過佛法離苦得樂，佛陀成道以後對五比丘初轉法輪時所說的「四聖諦」¹³⁰，即在告訴人們「苦」的本質，以及如何截斷苦的原因、如何修行滅苦的方法並達到苦滅的境界。我相

¹²⁹ 《法鼓山的方向：關懷》：「根據佛經，往生者要得到超度，最好的辦法是由往生者的親人為他念佛、誦經，或者布施供養三寶，功德是更大。請外面的人念經，功德當然有用，但用處並不是最大。亡者親屬誦經，一方面自己修行，另一方面能夠感應亡靈，使他聽聞佛號、佛法，而得到超度，可說是冥陽兩利。為亡者超度的時間，最好在七七四十九天之內，但過了四十九天之後，不管是落在鬼道，還是已經超生到了天界，或是到了極樂世界，亡者也會因為眷屬做佛事、修行，而得到利益，如果是在鬼道中，則可以出離鬼道，在天上者福報增加或轉生佛國，在極樂世界者蓮品高升，花開見佛早證無生。所以，即使過了四十九天，或者未達四十九天，家屬也應該天天在家裡念佛、誦經。」法鼓全集 2020 紀念版（第 9 輯第 4 冊，頁 132-頁 133）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-04-018>

¹³⁰ 聖嚴法師著，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，初版（臺北市：法鼓文化，2011 年），引自前言—四聖諦的內容有三個層次，也就是所謂的三轉法輪：（一）此是「苦」的事實；苦果定有苦因，名為「集」；此是滅苦之「道」；此是苦「滅」的涅槃。（二）苦宜滅，集宜斷，道宜修，滅宜證。（三）苦已滅，集已斷，道已修，滅已證。

信只要生而為人一定多少都嚐過苦的滋味，不管是生病時身體的痛苦，衰老過程中老化帶來的功能退化甚至失去功能，以及生命終究要面對死亡的恐懼，這些苦都是我們凡夫能夠感受到的，其次，對於我們希望擁有卻無法得到的，這是所謂的求不得苦；和自己心愛的人分離這是愛別離苦；明明討厭一個人卻必須聚在一起，這是怨憎會苦，因此在佛法中提到三界眾生有八種苦¹³¹。在母親往生時我深刻感受到愛別離苦；而在與外子婚變過程中，從愛別離、求不得到怨憎會，則是每個階段有不同的苦受，因此佛法告訴我們要知苦離苦。不過，這是佛法從世俗諦¹³²「有」的角度來看「苦」這件事；依據佛法第一義諦¹³³「空」的角度來說，「苦其實也不是真實的存在」，根據佛法三法印¹³⁴的觀點，一切事物本來無自性¹³⁵，因此也不存在實有的苦，因為苦的本質依舊是因緣和合的、不實在的，只是

¹³¹ 聖嚴法師著，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，頁 39。三界眾生，所受苦的種類有八項，即是生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得，以及五蘊熾盛苦。八苦之中，欲界眾生只能感受的前面的七苦，到了色界及無色界時，才能感受到第八苦（五陰盛）中的行、識兩蘊所招致的苦，例如行苦，集是五蘊之一。

¹³² 聖嚴法師著，《福慧自在 金剛經講記與金剛經生活》，頁 32。何謂「世俗諦」？從佛法的角度來看，世間一切現象，以及世間所有人的觀念，都是「有」的，不管是現象有、觀念有，或是本體有，全都是「有」。所謂「本體」，我們可以稱它為理念，也有人稱它是神，這些神我、大我，都是「有」，所以叫做世俗諦。

¹³³ 聖嚴法師著，《福慧自在 金剛經講記與金剛經生活》，頁 33。接下來說明大乘的「真諦」（第一義諦），也就是「中道」。佛法所說的「中道」並不是「中庸之道」，佛法的「中道」是不在空、有之間，非空非有，也可以說是空。這並不否定世間所有的一切「現象，事實上，它是住於世間而不受世間的現象困擾、束縛；就像觀世音菩薩，住於世間而於世間得自在，所以又稱為觀自在菩薩。

¹³⁴ 聖嚴法師著，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，初版（臺北市：法鼓文化，2011 年），頁 20。「三法印」是指諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜；南傳巴利文的三法印中第三法印是有受皆苦。

¹³⁵ 聖嚴法師著，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，頁 42。任何一樣事，任何一個現象，都是因緣生、因緣滅。因緣而產生的變化，是沒有一定的、沒有永恆的、沒有不變的，它們的性質隨時都會隨著新的因緣而起變動，因此說諸法的自性即是空性。

我們凡夫眾生在每一個因緣和合產生苦的當下還是深切的感受到那個苦，就像我現在回頭去看 95 年婚變之後那段期間，當時的我確實感到非常痛苦，但看看現在的我，對於婚變這件事已如過往雲煙，並沒有苦的實在。「苦」不會永遠存在、永遠不變，對於佛法以緣起¹³⁶的概念來看待一切事物，也深深地影響了我日後思惟的模式。

記得第一次在網路上聽到聖嚴法師的演講，他用車子來做比喻，他說，一部車子如果拆解開來，方向盤是車子嗎？輪胎是車子嗎？都不是，車子是由很多部分組成的，看看我們人也是這樣的，眼睛是我嗎？皮膚是我嗎？手是我嗎？都不是，人也是這些部分的總和，以佛法來說就是眾緣和合而成的一個假我，當我第一次聽到法師這樣說時，對我起到震撼性的作用，這是佛法所說的「無我」，於是我開始思惟如果連「我」都是沒有的，哪裡還有「我所有」的東西呢，有了這樣顛覆性的新觀念後，我從生活中去觀察，大約 106 年時，我常常看東西是霧霧的，有一次回娘家和爸爸姊姊們驅車去買東西，下車時我隨口說了句：「今天有霧啊」，兩個姊姊馬上說，今天沒起霧啊，妳的眼睛是不是出了什麼問題？回臺北後我趕緊去看眼科，這才發現已經有初期白內障，後來情況越來越嚴重，加上老花問題，近看不是、遠看也不是，就醫兩年多，實在看得吃力，於是決定開刀，手術後隔天，當紗布拆下時，我迫不及待的用這隻眼睛仔細重新端詳這個世界，由於眼睛還有血水，眼前的世界仍是泛著一片黃，醫師告訴我會越來越清楚，之後的幾天，眼前的視野確實逐漸明亮起來，我興奮的仔細看著葉脈上的紋路，那是好久不曾有的清晰圖像，從這個事件我深深體會到身體確實是四大假和的現象，當眼睛舊的水晶體老化以後我眼前的世界也改變了；而當透過一個成功的手術因

¹³⁶ 《智慧一〇〇》：「緣起觀念是佛教的最大特色，不論是人生及宇宙，都是從緣起，從緣滅，沒有絕對的創造者，也沒有權威的支配者；既非一元論，也非二元及多元論，乃是眾緣聚散的因緣論，又稱為緣起論。」法鼓全集 2020 紀念版（第 7 輯第 5 冊，頁 100-頁 101）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-05-035>

緣後，我的眼睛又可以看清楚了，眼睛不是我，水晶體也不是我，但是沒有眼睛、沒有新的水晶體，也無法組成現在的我。

當然，理解、認同「無我」的觀念是一回事，對於能否在生活中依「無我」的概念來處理事情又是另外一回事了，回望從婚變到現在，以時間軸分界，我經歷了幾個階段：

1. 執取期

從 95 年 8 月婚變初期到 100 年 7 月 1 日正式離婚，將近 5 年的時間，外子為了達成離婚的目的，對我提出包括偽造文書、傷害、竊盜等多項告訴，99 年間發生我對他擱掌事件，當時的我接觸佛法大約 3 年，對於「無我」、「空性」的概念也有一點理解了，但是誠如佛教修行所說的理以頓悟，事以漸修，佛法雖然已經成為我的生活指引，可由於個人強烈的執著使然，在面對境界時還是常用慣性思考方式去應對，沒有覺察，所以，那段期間怨懟仍是常態、憤怒也沒少過，日子過的煩煩惱惱的，不過在這五年的時間裡，我的心境也不是完全沒有改變，從初期仍強烈固著於維繫感情希望維持一個完整的家，到終於在法庭上同意離婚，沒有最後的不捨而是完全的接受，我看到自己的轉變。我想佛法所說的因緣就是如此吧，緣生則聚；緣滅則散，我與他夫妻緣分已盡，我認清了這個事實，不再強求。

回顧之前我在日記手札寫下的心情，印證了當時已經因為佛法的教導而有了一點轉變：

記得在 96 年端午節的午後，當我一個人騎著單車漫遊在辛亥路上，迎著陽光和微風，那是從 95 年 8 月發生紛紛擾擾的事情以來，心中第一次感到前所未有的自由與釋放，就像手中掌握的單車龍頭，可以自己決定方向、可以自己掌握速度，無比的自由與自在！當我開始不在意他的回應，也不要求他有什麼回應時，日子慢慢輕鬆起來，這段時間以來我已經慢慢開始接觸佛法，除了聖嚴法師的書，我也到書店找些佛書來看，當時買了一本韓國法頂法師所寫的《無所有》，那段日子因為感到生命

中不斷的失去，所以當我看到「無所有」這三個字時，特別有感。重新從書櫃找出這本書，翻開書頁，第一頁就有一段令人深省的話：

我們雖因需要而擁有物品，
但有時因那些東西也帶來不少牽掛。
所以擁有什麼，
相對的就會為它所束縛。
也就是說所有的愈多，
同時也得承受愈多的束縛。」¹³⁷

～法頂

法頂法師這段話，放在感情上也是相通的，我思惟著，我們對一個人的執念是很深的，尤其夫婦兩人從年輕一路走來，共同經歷了許多事，有著許多共同的回憶，想要放下，談何容易，當一個人習慣有另一個人陪伴支持後，忽然失去另一半是很難接受的。因為對外子情感的執念，把我牢牢繫縛，所以當我倆感情生變時，我無法接受；也不願意接受，我已經習慣了那種繫縛。所以，我決定試著放下對外子情感的執念，慢慢練習。翻著泛黃的書頁，看到五彩的書籤格線放在〈轉念〉篇章中，我重新讀了一遍，知道為什麼當年會把書籤格線夾在這篇中了，法頂法師提到他因為寄居的佛寺廟產被宗團事務僧操作而出售的事，生氣到好幾天睡不著覺，某天清晨他從法堂做完早課回房途中，忽然升起一念「本來無一物」，他說：「是啊！本來無一物，我們出生時何嘗帶來一物，離開時又能帶走什麼麼呢？因緣而所有，緣盡了又散……」¹³⁸這段話在當時啟發了我，沒有什麼是屬於誰的，人也一樣，就算是夫妻一場，父

¹³⁷ 釋法頂著，《無所有》，陳香華譯，第1版，（臺北市：天下雜誌，2006年）

¹³⁸ 釋法頂著，《無所求》，頁79-80。

母子女一場，都只是一段時間的關係而已，這樣一想，好像也想通了一點什麼，告訴自己要轉念：「先生不是我的，我們也只是一段緣而已」。

2. 鬆動期

正式離婚之後所要面對的問題是監護權與剩餘財產分配，幾經社工評估與法官調解不成，由於不想讓兒子必須在法庭上做出選擇，我放棄爭取兒子的監護權，但是後來幾次發生刁難事件以及任意變更雙方監護孩子方式的事件後，讓我決定提出監護權改定官司，而同一時期他也因為無法接受剩餘財產分配條件而繼續提出訴訟，在 100 年到 103 年期間為了監護權與剩餘財產分配及衍生出來的多項官司頻繁往返於辦公室與家事法庭間，支撐著我的信念是「官司也會有結束的一天，不會永遠都是這樣的，但是現在我必須面對它、接受它、處理它，最後放下它」，從 100 年 7 月到 103 年官司底定，對於各個訴訟，我發現，對於他，只有一種方式可以回應，那就是佛法說的「恆順眾生」，也就是完全依照他的要求去做，否則就是打不完的官司，我想起菩提達摩二入四行的報冤行¹³⁹，不管如何，這些都是我的果報，我應該要接受，因此，在監護權改定失敗後，我不再尋思監護權的問題，我想，孩子總有長大的一天，到時候哪裡還有什麼監護權的問題，與其花時間爭取監護權，不如把握現在可以陪孩子的時間；至於剩餘財產分配，我也不再爭執，法院怎麼判就怎麼給吧，佛家說錢財本是五家共有，判給他的就當是我把原來保管的還給他吧，因此在判決確定後我立刻籌錢還他，我想把該還的都趕緊還了，就如佛法所說的隨緣消舊業，莫再造新殃，我不想再糾結於這些怨仇當中，我當時想，即使雙方不再是夫妻了也沒有必要成為仇人，我們仍是孩子的父

¹³⁹《拈花微笑》：「菩提達摩所講的「二入四行」裡的四種行是：（一）報冤行，（二）隨緣行，（三）無所求行，（四）稱法行，就是教導修行人如何來對治魔境。42（一）報冤行「報冤行」就是面對任何的逆境，不論是惡意的打擊、無理的要求、種種的困擾，都將它視為是自己的果報，應該毫無怨尤地接受下來。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 5 冊，頁 241）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-05-020>

母親，眼前要做的是讓孩子在父母離婚事件的創傷中舒緩過來，我們因離婚陷入爭執不但傷害了孩子也忽略了他們那段時間的成長，因此我要盡快恢復正常生活，把自己照顧好了才有能力好好照顧兩個孩子，那是我眼前最重要的任務。

3. 持續練習期

103 年所有的官司終於結束後，我調整自己的心情，重新出發，少了往返法院出庭的事，日子輕鬆許多，我們互不打擾各自安好，偶爾聽孩子說起他們的父親，我就是靜靜地聽著，盡量不去評價，但我會告訴孩子，爸爸是很愛他們的。對於他和他師父的事，我不再放在心上，那些都與我無關了。我把心放在自己和兩個孩子身上，盡我的能力照顧好他們。後來女兒上大學，我鼓勵她與爸爸重新修補感情，我希望她不要因為我們的離婚事件而失去爸爸，後來父女倆的關係的確也有了很好的改善，直到女兒大學畢業後又因為就業問題與觀念不同而有了變化。這兩年兒子上大學，他說爸爸請我幫他申請教育補助費，我同意了，儘管幾年前他曾經為了 500 元的教育補助費兩度到廉政署告我貪瀆，讓我和同事幾度遭到約談，但這些往事都已經過去了，就像佛法說的那個因緣已經滅了，我也無需糾結在當時的情境下，現在的我，要用佛法的觀念面對，並且持續練習。

三、信仰與我的人生

回顧生命發生的點滴，我因為佛教信仰而有了不同的生命樣貌，佛法的核心觀念「緣起性空」成為指引我人生的關鍵字，對我影響至鉅，因為母親死亡而對生死所提出的根本叩問，我在佛法裡找到答案，從此便安心，不再追問母親究竟去了哪裡。

依據佛法的觀點，人的身體只是這一期生命借住的地方，就像一件衣服、一間房子一樣，破了、壞了就換一件新的衣服或新的房子，因此佛法雖然也教人愛

護身體，但不要人對身體起執著，佛法教我們用四念處¹⁴⁰來斷除對於自我的執著；而佛教所重視的是住在身體裡的「識」，不同於一般宗教所稱的靈魂，佛教所稱的這個「識」是因為「無明」來的，以佛教十二因緣法來說，人之所以有這期的生命就是因為有無明，因此要解脫生死出離三界的話就必須能夠截斷流轉生死的因，這是從有支的十二因緣法來說；如果以佛教空性思想來說，既然一切都是因緣和合的，因此就算是生死也是緣起的，連生死都沒有。以佛法「有」的觀點來看，媽媽離開我們只是這一期生命的結束，她將隨著業力投生到她該去的地方，而在我得知母親晚年虔誠信佛修行後，我相信她已經到了好的地方；倘若再以佛法第一義諦的觀點來看，既然無生無死，我又有什麼可以執著的呢？我感念母親這一期生命用她全部的愛守護我們，雖然她的生命已逝，但她的精神常在我心，我依舊可以隨時感受到她對我的愛。

近年來我對於自己的宗教信仰一直都有著很深的信心，覺得佛法是最究竟、最好的，也是所有人都應該了解的，但是，前一陣子在網路上看到兩支白沙屯媽祖的影片，讓我的心中有了不一樣的感受。我依舊對於佛法有著很深的信心，但我的觀念有了一點轉變，影片中一位媽媽推著輪椅上的兒子感謝媽祖讓她的兒子

¹⁴⁰《禪的世界》：「什麼是四念處呢？四念處就是身、受、心、法四種觀想。身，就是我們的身體；受，是我們的身體對外界種種接觸刺激的感受；心是對於受所產生的反應、執著；法是身、受、心所產生的一切。就個人來說，身、受、心本身就是法，身、受、心之外沒有法。除此，凡因緣所生的，皆是法。用這四種的觀想法，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，是為了要對治四種顛倒的錯認和執著。四種顛倒即是淨——清淨的淨，樂——快樂的樂，常——永恆的常，我——我為中心。由於有這四種顛倒，所以不能出三界，所以沉淪流轉在生死中。四種顛倒裡的基本法是「我」，因為「我」，而錯認存在是常的、永恆的。永恆感從哪裡來呢？從接受而來，受從哪裡來？受從身體而來，身體是物質的，心是精神的，但是精神不離物質而作用，身受心動，身心的感受加起來，就成了我，這是小我。從物質界小我的身體，到禪定中有定的感受的大我、大身，都假想以為恆常，執著以為有我。修四念處，正可以破四顛倒，出三界。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 8 冊，頁 23-頁 24）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-08-003>

活下來；另一個畫面是原本要離開的媽祖神轎一百八十度轉向人群中一位放聲大哭的婦人，婦人看見神轎向她走來，激動的趨前向媽祖訴說心中的苦。看到了這兩幕，我心中泛起感動，不禁熱淚盈眶，忽然覺得，宗教信仰這件事真的沒有高低優劣，只要與之相應獲得救贖，或許就是最好的信仰了。

忽然想起論文初審時，辜老師提到，我在有意無意中表現出我們學佛的人是名門正派、好像比民間信仰高級這件事，當時我也完全無覺察自己會有這樣的想法，但是，在看到那兩支影片感動的霎那，我忽然理解了老師那段話的意思了。在那一瞬間，我感覺到媽祖信仰的質樸與真誠，當鑾轎看見眾生的需要而特意轉向給予安慰時，就像是一個神人的真實存在，被加持的人感到多麼大的恩典，那是一種全心全意的依賴。而佛教是理性的，佛法告訴我們世間的實相，讓我們因為智慧開啟而斷煩惱，這是兩種不同的方式，之前，我承認自己認為理性的佛教才是層次高的，但，在我深受感動之餘，也深刻感受這世間苦的人這麼多，當一個人因為被理解、感受到被照顧的溫暖而生出一點幸福感時，給予照顧的人就是菩薩了。LA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

過去，我發現自己內心深處可能有一種想法，就是民間信仰是有所求的，而佛教是無所求的，因此，我覺得佛教的層次高，正因為覺得佛教層次比較高，所以覺得自己的信仰似乎層次也比較高，也許我內心自認沒有瞧不起民間信仰的意思，但是事實證明，一旦比較的心出來以後，那種自認為比較高級的念頭也就產生了，只是自己沒有覺察。而在觀看影片時，我忽然發現自己心裡是有那個天秤的，在那一刻，天秤似乎動了一下。

只要能夠與之相應的法門就是最好的法門，媽祖的示現讓這位媽媽和婦人感受到她們是被照顧的、被理解的，這就是信仰，沒有高低優劣，只有全心全意的信。

第六章 家

第一節 吾愛吾家

一、原生家庭

家庭治療大師薩提爾說，家庭好比工廠，製造出各種不同人性的人，依據家庭功能論的觀點，家庭有 7 種功能，包括生育養育、經濟、社會化、感情、教育、娛樂及保護等¹⁴¹，如果家庭功能不健全或失去功能，家庭成員就可能出現失能或是病態的情況，薩提爾在她的多年工作經驗中表示，許多前來求助的家庭通常都是在幾個方面遇到麻煩，包括沒有自我價值、溝通不良、家庭系統出現問題，以及與社會溝通困難¹⁴²等，她觀察在麻煩家庭中生長的人，臉部僵硬、冷淡、目光下垂；反之，在滋潤家庭生長的人，臉部表情是自然輕鬆的，眼光也是柔和的¹⁴³。

薩提爾的說法讓我自我發問，我是一個怎樣的人？是一個自我價值高的人或是自我價值低的人？我的家庭又是怎樣的家庭？是薩提爾口中的麻煩家庭還是滋潤家庭？薩提爾把每個人的內在系統視為是一個能量中心，內在系統強的人，能量也強，活得好；反之，內在系統弱、能量低的人，生活的也比較辛苦，她認為，內在系統強或弱的關鍵則是每個人的自我價值感。根據薩提爾的說法，一個高自尊的人喜歡自己，擁有活的更誠實、堅強、高品質的能力；而一個低自尊的人則常會討厭自己，總是覺得自己受到傷害，因此隨意地懲罰別人，苛責別人要對自己的行為負責，總是指責別人¹⁴⁴。所以薩提爾提醒父母親，在教養孩子過程中，建立孩子的自尊非常重要，她說，爸爸媽媽應該經常對孩子的好奇和探索的

¹⁴¹ 葉婉真，〈以婚姻與家庭環繞模式談健康家庭的特質〉，取自：
<https://www.nhu.edu.tw/~society/e-i/47/47-19.htm>（搜尋於 2023 年 5 月 25 日）。

¹⁴² 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，〈家庭如何塑造人〉，頁 3。

¹⁴³ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，〈家庭如何塑造人〉，頁 11~14。

¹⁴⁴ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，〈家庭如何塑造人〉，頁 36。

心給予肯定，有耐心地引導孩子學習自我控制，並教導孩子用尊重的態度處理事情¹⁴⁵。

看看薩提爾的提醒，我想著自己從小是如何被教養的，我的父母幼年生長在光復初期，一般老百姓的日子普遍是辛苦的，所以我的父親只讀了小學，母親沒有機會受教育，但是，他們對我的教育卻是很開明的，或許正是因為他們所受的教育不多，所以很看重教育，但是在不了解升學教育制度的情形下，他們盡可能的鼓勵我們，給予我們支持，卻又給予最少的干預，在我的成長過程中，充分感受到父母對我的愛與支持，一如前面文中書寫的，爸爸媽媽盡量在各種條件上給予我們最大的支應，也許在外人眼中是種溺愛，但我非常感謝父母如此愛我，只要想到他們就有一種幸福的感覺。爸爸是個熱情活潑又心軟的人，雖然有時容易爆脾氣，但我覺得爸爸認真工作，總是努力讓家人快樂，他喜歡親近山林，常會在假日開車帶我們全家到溪頭、日月潭玩，我記得每次當他手握方向盤把車開向大路時就會開始愉快的哼著歌「今日是快樂的出帆期 無限的海洋也 歡喜出帆的日子 綠色的地平線 青色的海水 卡莫脈 卡莫脈 卡莫脈 莫飛來 一路順風唸歌詩……」，那時候的爸爸是歡快而平易近人的，或許因為平時我們沒事不會特別找他，但爸爸總是暗地裡觀察然後在我們可能需要時就主動跳出來，記得國中時只要當天下課時段下雨，爸爸就會開車出現在校門口等我，雖然告訴他不用來，但他仍然堅持，這是爸爸對我的愛。至於媽媽則是和我們非常親近，我想這與母親通常是孩子主要依附對象的天性有關。記得小時候媽媽常會在洗完澡後讓我們躺在她的身邊和她說話聊天，這樣的相處模式讓我們幾個姐妹和母親之間完全沒有任何隔閡，她常會擁抱、親吻我們，薩提爾曾說，一個滋潤的家庭，家庭成員無論在任何年齡都可以用撫摸來表達關懷¹⁴⁶，這讓我有深深的感觸。成長過程中，媽媽也極少疾言厲色的苛責我們，更

¹⁴⁵ 維琴尼雅·薩提爾 (Virginia Satir) 著，《家庭如何塑造人》，頁 41。

¹⁴⁶ 維琴尼雅·薩提爾 (Virginia Satir) 著，《家庭如何塑造人》，頁 16。

遑論會大聲吼罵了，因此我們家的氣氛通常是和樂的，只要有媽媽在時，通常都是溫情滿缸的時刻¹⁴⁷。

回想我的原生家庭家人相處情形，彼此之間相互支持愛護，關係親近密切，也因此是我們失去母親時可以相互安慰扶持，而這樣的家庭力量也讓我在面臨婚變時有足以抗壓的後盾，依據鮑比歸納一個人的人格發展脈絡，如果他的父母親能夠給予他愛的鼓勵與回應，這個人將會有很好的自我價值感，也願意相信可以從外界尋求協助¹⁴⁸。我想我與兄姊們應該就是在這樣的家庭氛圍下長大的，因此家人是我們最重要的支持系統，即便是在我婚後還是發揮了強大的家庭功能。婚變之後，哥哥和兩位姊姊捨不得我，時常溫言安慰我；而為了不讓我有沈重的經濟壓力，大姐慷慨解囊主動提議要先幫我還房貸，她說媽媽不在了，她要代替母親照顧我；二姐則是每次在我們回娘家時特別繞道到高鐵站接送我，避免我舟車勞頓，不管是精神上或是經濟上，哥哥、姊姊們總是盡其所能的照顧我，我完全可以感受在母親往生之後，他們承擔起媽媽愛我的那一份心而付出更多的關懷給我，我何其幸福！

二、新生家庭

寫到這裡，我發現自己全心全意愛自己的原生家庭，但對於婆家則缺少那種親近的感覺，我想我大概理解當年婆婆為什麼會認為我的心只向著娘家的感覺了，至於對我自己的新生家庭，承襲來自原生家庭的影響，我也用來自原生家庭的規條和自小從家庭學習的觀點來對待先生及教育孩子。根據 Bowen 家庭系統理論

¹⁴⁷ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，《家庭如何塑造人》，頁 13。薩提爾認為滋潤的家庭充滿真誠、活力及愛，家庭份子的智慧、精神和心靈是一體的。成員除了被關愛外，也被認定為有價值的。

¹⁴⁸ 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，頁 434。Bowlby 勾勒出的人格發展脈絡是：幼兒對充滿鼓勵、支持和合作的母親的體驗以及之後對這樣父親的體驗，會讓幼兒擁有價值感，而相信他人可以給予幫助，並得到未來建構人際關係的良好示範。

觀點，Bowen 將家庭視為是一個情緒單位，他注意的不只是個人如何被影響，而是觀察在系統中，人們之間的情緒流動過程¹⁴⁹。依據這個觀點，一個家庭成員出問題，也必須檢視這個家庭到底發生了什麼事，家人之間的情緒流動又是如何進行的。對於外子的改變，本來一直單純的認為是他師父出現的關係，但從家庭系統的觀點反思，除了爬梳我們的成長背景、手足位置等來自原生家庭的影響外，探討我與外子的新生家庭互動關係也是必須的，在我們婚姻存續的前十年，我認為雙方都是盡心盡力為我們的小家庭付出，儘管金錢價值觀不同、對待人事物的角度不盡相同，但我認為彼此都為成為好的另一半而努力，不過在婚姻過程中，當孩子陸續出生，因為教養觀點不同而產生的衝突也無可避免，就如前文提到女兒背著兒子跑著玩這件事來說，我和外子對於孩子的教養觀點不同，外子認為這樣會傷害到兒子因此懲罰女兒，女兒因此感到委屈；而我則認為姐弟喜歡一起玩是好事，雖然必須讓他們知道危險性但不應該因此責打女兒。薩提爾根據多年來與許多家庭工作的經驗表示，其實大多數父母親都是很愛孩子的，只是問題常出在表達的方式不對，因此對於外界常將矛頭指向父母，薩提爾認為這樣不但抹煞了父母愛子女的心，同時也讓父母內心感到無能為力。我想薩提爾的觀點很能說出為人父母的心聲，其實，當年的我對於外子教養孩子的態度也有一種無力感，但從薩提爾觀點來看，她看出父母親之所以如此，是因為自我價值感不足的限制所造成的，而最好的方式就是提高父母親的自我價值感¹⁵⁰。

許多研究都指出父母親對於孩子的教養態度一致有助於孩子身心健康發展，因此對於教養孩子的態度，我一直希望與外子溝通找出平衡點來弭平我們之間的差異，但時而因兩人意見相異而劍拔弩張。米紐慶指出，婚姻衝突的伴侶常導致

¹⁴⁹ Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，頁 10。Bowen 認為，在這個新的思考方式，沒有人需要被責備，也沒有人是有問題的。情緒系統本身的運作就是一個單位，當中每個人會相互影響。在系統思考中，一個人必須覺察到自己不只是自己，更是一個整體的一小部分，而一個家庭也只存在於它的多世代家庭之內。

¹⁵⁰ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，《家庭如何塑造人》，頁 29。

子女與父母陷入三角關係，並且用某種行為發洩壓抑的情緒¹⁵¹，這讓我想起女兒成長過程中長時間咬指甲的行為，尤其在我與外子那段長達六年的婚變期更為嚴重。回想 95 年 10 月左右婚變伊始，我自己的情緒時常處於焦慮、憤怒，恐懼失去的狀態，由於當時我把所有問題都歸因於外子學佛，因此在孩子面前常會數落她爸爸的不是，於是女兒就陷入了我們的三角關係，在她氣憤爸爸的情況下，與我站在同一陣線，導致她與爸爸兩人關係越來越緊張，這也是我認為在離婚事件中對孩子造成最大傷害的地方，甚至為日後她與她爸爸疏離的親子關係種下難解之因，對於這點，至今我仍尋思著應該怎麼做才能夠彌補。

至於兒子，在我們的離婚事件中一直是夾在父母中間左右為難的小孩。95 年我和外子婚變時兒子還只是一個幼稚園中班的孩子，對他來說根本不知道父母之間究竟發生了什麼事，有段時間外子時常忽然帶他離家，我就見不到小孩。我一直記得一個畫面，有一天兒子坐在玄關椅上穿鞋準備和他爸爸出門，那時我已經幾天沒見到他了，兒子回頭開心的對我揮著小手微笑，結果遭到他爸爸的阻止，這時兒子笑容瞬間凝結趕緊轉頭回去，我心裡非常難受卻無可奈何。離婚之後兒子平日與我同住，假日則是與他爸爸一起，我可以感受到，每次兒子要去爸爸家時就依依不捨，從爸爸家回來時則非常開心，他從不提在爸爸家發生的事情，我知道了他的顧慮也就不再過問，或許也因為他一直在我們之間的矛盾中過日子，我覺得兒子長大後也越發體貼，現在的他依舊來回於兩個家之間，不同於小時候的不捨，現在看他去爸爸家，為的是更多的責任，他說：「我覺得爸爸一個人有點孤單」。

¹⁵¹ 薩爾瓦多·米紐慶；麥克·尼可；李維榕等著，《家庭與伴侶評估—四步模式》，頁 42。婚姻有衝突的的伴侶常出現以下模式：其中一方與子女過度親密，較疏遠的一方則處於批評的位置（無論公開或暗地裡）。若丈夫的疏離讓熱情的妻子受挫，她可能轉向子女尋求。對母親情緒起伏很敏感的孩子，容易與父母陷入三角關係。

除了心疼爸爸的孤單，兒子對我也同樣關心，記得去年暑假有天晚上加班後騎著腳踏車回家，一路上只要深呼吸就感覺右下肋骨非常疼痛，好不容易回到家，兒子見我面露倦容，問我怎麼了，我告訴他呼吸時會胸痛，尚年就讀物理治療系二年級的他問了我幾個問題後研判可能是肌肉問題，堅持陪我去掛急診，一路上兒子跟我解釋如果是臟器有問題應該會一直痛，他判斷我這種呼吸的痛與下肋肌有關，很可能是肌肉問題，兒子還不時觀察我走路與痛的情形，問我感覺如何，到了醫院，因為不知道急診在哪個門，為了不讓我走來走去徒增不舒服，他讓我留在原地，自己跑步到路的另一頭，碰巧問到一個人，遠遠的，看他和那個人點頭致意，然後又向我揮揮手，示意我慢慢地走過去。走進急診，做了一系列檢查，醫師判斷與兒子說的幾乎差不多，看著眼前這個貼心的大男孩，我心裡有滿滿的愧疚與感恩，愧疚的是讓他長年在兩個家之間奔波，無論是夏天大太陽還是冬天大冷天，他總是安份認命地來去；感恩的是，雖然我沒能給他一般人眼中完整的家，但是他卻長成如今這樣體貼關懷的一個人。



第二節 如夢如幻的家

一、家的本質

很喜歡《華嚴經》〈淨行品〉中一段經文：「菩薩在家，當願眾生：知家性空 免其逼迫¹⁵²」，這是文殊師利菩薩在對智首菩薩說明如何在生活中善用其心就能得到真正自在的其中一件事，這句經文在我現在看來再真實不過。回想從我自小生長的那個家，走入婚後建立起的那個家，再到離婚之後目前所擁有的這個家，我的家庭樣貌一直不斷地變換著，家庭成員也在不同時期有著不一

¹⁵² 《大方廣佛華嚴經》卷 14〈11 淨行品〉，2023 年 5 月 27 日取自：CBETA 2023.Q1, T10, no. 279, pp. 69c23-70a7

樣的組成，正如佛法所說的「空」，一切事物都是因緣聚合離散而產生的現象，因此，文殊菩薩提醒我們用心去體會，當我們知道家也是一時因緣的聚合，會不斷地變化甚至離散時，就可以避免因為執著於家的真實存有而感到逼迫痛苦。偶然間在網路上看到網友上傳的一個影片，內容是復旦大學王德峰教授講述金剛經，其中他說到了當他父親去世後，他知道那個從小長大的家沒了，那時他真正領悟了什麼是「緣起性空」的道理¹⁵³。記得小時候我很執著於六這個數字，因為我們家有六個人，這個數字在我心中代表的就是圓滿、團圓的意義，少一個都不行，從小我也和王德峰教授一樣認為這個家會永遠存在，直到我在經歷母親去世及婚變事件後，我深刻感受到不管是那個呵護我長大的溫暖的家，還是曾經甜蜜後來又令我挫敗的那個新生的家，它們都是一直在變化的，母親往生後，三樓的佛堂從此再也沒有女主人做早晚課的聲音了，原本一塵不染的佛桌已經積滿塵灰、那尊黑檀千手觀音也移到一樓爸爸的佛堂，我看著這個沒有女主人的家外觀貌似沒變，但其實已經失去這個家的靈魂，女兒說：「阿嬤過世後回去這個家感覺都不一樣了」。而我現在的家也是如此，女兒、兒子終究也有一天要離開這個家，不管他們是否結婚，我想起 Bowen 的「自我分化」，愛他們最好的方式就是讓他們成為高自我分化的人，擁有自己帶得走的能力，因此我鼓勵他們儘早離家獨立，當他們必須獨立扛起一個家的擔子時，我想也是他們走上屬於自己道路的時候。

二、如幻如化的教養

如果再以家人關係互動的變化來看，同樣是遷流不息的，離婚之後我帶著兩個孩子一起生活，家庭裡雖沒有了爸爸的角色，但我鼓勵孩子們找機會與爸

¹⁵³ 王德峰教授～《金剛經》緣起性空，<https://www.youtube.com/watch?v=vXIBAFjrM6I>（搜尋於 2023 年 5 月 27 日）。

爸多相處，我不希望他們因為父母離婚而失去其中一方的愛，畢竟角色功能是無可取代的。

研究顯示，單親媽媽在養育孩子時所面臨的困境是，在外界對母親是照顧者的期待，同時也是一個理想的工作者的雙重期待下，單親媽媽常因無法獲得穩定工作而面臨相對高的貧窮風險¹⁵⁴，對於單親媽媽的我來說，獨力養家、照顧、教養孩子都是離婚後必須面對的，慶幸的是我有穩定的工作和原生家庭的支持才不致落入經濟的困境，但在教養孩子時，我確實戰戰兢兢、如履薄冰。接觸佛法以後，對於孩子，我學習慢慢放手；進入生命教育學程就讀後，我則學習覺察、傾聽與尊重，甚至學程的老師也是我在面對教養困境時所求援的對象，給予我很大的支持。

女兒大學畢業後從學校搬回家，第一年我們時常起衝突，原因是我無法接受她的晚歸，幾次我都下通牒告訴她，如果沒有辦法遵守家裡的共同生活公約，就請她搬出去租屋住。然後情況好了一陣子之後又故態復萌，後來，有天我看到聖嚴法師提到「無住」概念時用了一個有趣的比喻，他說：「有太太，卻不在乎太太愛不愛我、罵不罵我，而只是把太太當成太太，扮好先生的角色，這就好了¹⁵⁵」，

¹⁵⁴ 洪惠芬，〈單親媽媽的單人育兒困境：對吳若妤案的一些省思〉。洪惠芬指出，當代母親對孩子的照顧方式幾乎完全「以孩子為中心」：母親或者其他成人照顧者在陪伴與照顧年幼孩子時，被要求要將注意力完全專注在孩子身上，美國社會學家 Hays 將當代這種「以孩子為中心」的母職圖像稱之為「密集母職」（intensive mothering）；另一方面，育兒者不只要面對整個社會對孩子照顧與教養的高文化標準，身為工作者，育兒者身在工作組織當中同樣也得承受雇主與工作同儕對他/她的文化期待。美國女性主義法學者 Williams（2000）將這套文化期待稱之為「理想工作者規範」（ideal worker norm）。當工作組織在追求利潤極大化的運作邏輯下，對雇主而言最理想的工作者，往往被設想成一種只為工作而存在、不需要休息、也沒有家人要照顧的「不具血肉之軀」（disembodied worker）（Acker, 1990）。

<https://www.laf.org.tw/index.php?action=LAFBaoBao-detail&tag=242&id=311>（搜尋於 2023 年 5 月 27 日）

¹⁵⁵ 聖嚴法師，《福慧自在 金剛經講記與金剛經生活》，頁 120。

這讓我聯想到，既然所有事情都是如幻如化的，那麼父母子女一場，也該把親子關係看作如幻如化。

我們常糾結於和子女的關係中，台語說：「捏怕死、放怕飛」，於是親子教養就常在一種拉鋸的關係中，有天我和女兒聊天提到她的夜歸，我告訴她，我是把這場母女關係看作如幻如化了，怎麼說呢？我告訴她我的內心話：「我們父母子女一場，彼此都是獨立又相關的個體，因為我們的緣讓我們成為今生的母女，我心裡想著，在別人眼中看來，一個女孩子穿著性感、打扮明艷，在凌晨五點鐘才搭著 uber 回家，恐怕會被人認為這是從事特種行業的人吧，因為沒有父親管，所以變成這個樣子？想到這裡，心裡開始有點生氣、不安，但轉念一想，為什麼在意別人的看法，什麼才是好人家的女孩？只因她半夜還在外面和人聚會就不是好女孩？沒錯，大半夜還在外遊蕩看似不會做什麼好事，但是也不一定就做壞事啊！人可以不活在別人的眼中，她想做自己，為什麼我要擔心別人的眼光而阻止她去體驗生活，孩子有自己的福報因緣，也必須為自己的行為負責，在讓她了解可能面臨的風險後，我必須讓她自由，有了這樣的想法後，心裡那塊石頭就放下了，不再生她的氣。仔細思考，我到底是擔心她的安全？還是擔心外人對她的眼光？抑或是擔心別人覺得我教養不好？我想都有，但最主要的是擔心她的安全，對於別人如何看我的教養，我不必在意，但是對於她的安全我仍然牽掛，因此我只能祈求菩薩隨時在她身邊保護，祈禱菩薩給她智慧與勇氣面對處理事情。」女兒聽我一口氣說了自己心中的想法，也回應表示，她看到我對於她夜歸這件事態度上的改變，也因為我可以接受，她願意把更多事、更多細節告訴我，她願意與我分享她交友過程的一切，因為我可以和她溝通，因為我對她的尊重與給她的自由，她覺得不能讓我失望，她知道自己在做什麼，她不會做出對不起自己價值觀、對不起自己身體的事，而不是像她有些同學，因為父母用強制命令，使得他們用欺騙的方式做一些報復性的事證明，就算你不讓我出門，我還是可以做我想做的事。女兒告訴我，因為我的尊重，讓她在獲得自由的同時不會亂做，

知道自己在做什麼，我很欣慰，當我把這場母女關係看成如幻如化時，它讓出了空間，有了距離，讓我們不被所謂的母愛窒息，也讓彼此有了轉身的空間，我很高興女兒對我說：「媽媽還是可以每天講一些佛法給我聽，是有用的，我其實都有放在心裡，必要的時候這些佛法就會出現。」

當然，解決了夜歸的歧見後，我們的相處也還是有些摩擦，雖然教育專家都提醒為人父母者不要拿自己的孩子和別人比較，要學習欣賞孩子本身獨有的一切，但是老實說，當孩子選擇不符自己期待的工作時，心裡還是會上演一些內心戲，薩提爾表示，許多父母會不自覺的因為低自我價值而常用「比較」與「順從」來影響孩子，但薩提爾提醒，我們應該了解孩子的需要，接納他成長的樣子¹⁵⁶，記得女兒決定要斜槓工作時，我一度擔心她可能會因為兩邊吃力不討好而落得兩頭空，因此希望她能夠專注找一份穩定的工作就好，後來看到薩提爾這一席話，讓我想到每一棵樹、每一朵花都有它不同的姿態和樣貌，不也都展現不同生命力而擁有獨特的美嗎？我腦中忽然浮現一個念頭「如果她是一朵玫瑰，就不應期望她變成一朵百合」，我決定尊重、支持女兒的夢想，鼓勵她去做想做的事，那是屬於她自己的生命體驗，我只要在旁邊加油打氣就好了。

《金剛經》說「一切有為法如夢幻泡影」，聖嚴法師把金剛經用在親子教養上，提醒父母親「如幻如化」的教養，也就是如實的了知父母與孩子的關係也是因緣和合，不要執著；龍應台說：「所謂的父女母子一場，只不過是意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠，你站立在小路的這一端，看著他逐漸消失在小路轉彎的地方，而且，他用背影默默告訴你：不必追」

¹⁵⁶ 維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir），《家庭如何塑造人》，頁 38。我們可以想像，孩子在這世上將會像一顆種子般逐漸成長，我們必須探究和了解他的需要、未來等，接納他成長的樣子，他和別的孩子有些相似，也有些不同，讓自己加入孩子的探索成長旅程中；沒有批判，沒有預設的理想與目標，只有關愛的陪伴和探索。

¹⁵⁷。對於父母子女的關係，近年來我一直在摸索、學習，要用什麼樣的方式去和孩子們相處才是洽當的、讓彼此舒服的，不敢說要能夠其樂融融，至少希望是各自安好兩不傷。常常，我自己學佛，也很希望女兒、兒子也能夠親近佛法，不過一再耳提面命的結果，常常適得其反，這幾年我常想，要不要親近佛法，能不能學佛，孩子有自己的想法，尊重他們吧！每個人都有自己的因緣，如果他們認同了學佛的媽媽，自然就不排斥佛法了，千萬不要揠苗助長。不過，心裡這麼想，還是盡可能製造一些可以讓他們親近道場的機會，畢竟聖嚴法師曾經說過，要創造因緣啊¹⁵⁸。

農曆過年期間，農禪寺金剛經牆廊道的簷下掛上一盞盞充滿年味的紅色燈籠，去年過年我幫女兒和她朋友點了一盞，並且拍了照片給她，心想也許她會為了來看這盞燈而到農禪寺走走，後來，女兒果然帶著她的朋友來了，看到自己名字寫在燈籠的流蘇牌上，女兒心裡還是挺歡喜的。於是，今年又幫女兒和她朋友各點了一盞福慧燈，大年初四出坡，果然又看到兩人來到農禪寺，供完燈、果後，我站在開山農舍遠遠的望著兩人很認真的一盞一盞的找尋著那一盞屬於自己的燈籠，不過，因為當日風大，高掛燈籠的流蘇牌在風中兀自地翻動，女兒回來說，兩人仰著脖子看了遍還是遍尋不著，心中有點失落，我告訴她，要不元宵前再找個風和日麗的時間去走走看看，就算還是沒找到，但要相信燈海中一定有她的名字。寫到這裡，忽然想到，今日我為女兒點燈，不就像是當年母親為我們點燈一

¹⁵⁷ 龍應台，《目送》，初版，新人間叢書（臺北市，時報文化，2008年），頁9。

¹⁵⁸ 聖嚴法師著，《佛法的知見與修行》，頁91。有的人面對因果，是用等待的態度，心裡想著：「我的因緣還沒有成熟，所以我在等！」因緣是要自己主動去掌握，不是被動等待，必須加強「因」的部分。無論在什麼情況下，要能夠先把自己的「因」準備好，然後待「緣」。當然，緣也要我們主動促成其事，緣不是被動等待的，如果條件不夠，就要想辦法加強，那麼緣也就會成熟了。所以「因緣」這兩個字，因就是「因」，緣有時候也是「因」，要自己去努力促使它成熟。

樣，原來在母親的潛移默化中，我也用母親祝福我的方式為女兒祈福，或許這就是另一種愛的傳承吧！

前陣子女兒聽了一集有關親子關係心理學的播客「黑天鵝」，之後跟我分享那集內容說到：「可以跟父母說不要的小孩是幸福的」，她說：「妳和那個媽媽不一樣，妳沒有把我的人生和妳重疊，妳是成熟的媽媽，雖然妳也會希望我做什麼，但是動機是出於為我好，而不是為了把自己無法完成的夢想強加上我的身上控制我。」說到親子關係，她又提到，她一直沒有辦法和爸爸建立親密的親子關係，因為小時候她總是被爸爸拒絕，例如，她在父親節時做了一雙紙拖鞋送給爸爸卻被嫌棄。她提到，在她小時候我常常很晚下班，只要我還沒回家，她就很焦慮，尤其是我出差時，如果我告訴她下週要出差到金門三天，從她知道消息的那一刻起她就開始焦慮，直到我出完差回到家，所以她小時候一直有咬指甲的習慣，一直到我和她爸爸離婚了，爸爸搬出去了，她的焦慮慢慢沒有了，也就不再咬指甲了，我問她，所以爸爸是妳焦慮的來源？她說，只有我在的時候，她才能夠和爸爸相處。

LA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

對於女兒和他爸爸的親子關係，我認真思考自己必須負起很大一部分的責任，我在想，我也是用母親愛我的方式去愛女兒，是不是也把女兒養成了公主，那天我和女兒討論這件事，女兒告訴我，如果我不是這樣愛她，她應該會變成另外一種人，為了確認女兒的意思，我特地請她寫下她的想法：

被像公主一樣養大的意思，我覺得主要是看心態上的教養，媽媽讓我知道我是值得這世界上一切美好的人事物，有能力愛人也能夠坦率地被愛，在被踩到底線時能維持自尊不被打壓，有底氣拒絕，不會因為自身的匱乏而妥協。

其實我一直不是一個很有自信的人，因為爸爸從小到大對我基本上說不出任何肯定的話，就算考第二名他也會問為什麼第一名不是我？如果不

是媽媽那樣程度的給我自信和愛的平衡，我會一直覺得自己不夠好，不配得到幸福或任何一種方面的成就，會變成社會上很多那種低自尊又沒自信的女生，在各方面被人欺負或利用，因為覺得自己不值得被好好地對待，配德感不夠，做任何事也會裹足不前，因為不相信自己能做到。由於父母也算各佔一半的影響，很多時候我還是會沒自信，但因為媽媽教養上的平衡跟很多人比已經算好的了，我很感謝媽媽一直以來對我毫無保留也不求回報的愛，剩下的一半就靠自己努力吧👊。

看完女兒的話，我眼眶泛淚，心疼她走得如此辛苦，但也為她蛻變如此感到驕傲，我很感謝女兒的回饋，告訴她：「看妳這麼努力地活出現在的成績，媽媽覺得妳真的非常不容易，但是妳做到了，媽媽以妳為榮！我們一起加油！」

三、愛而不礙

依據佛法第一義諦的觀點，家的本質是不斷流轉變化的，家有生成的時候也有散滅的時候，但是從世俗諦的觀點來看，家確實也是一段段的真實生活所組成，生活在其中的我們，都能真實的感受到家帶給我們的一切感受，因此，即便是把家看做是如幻如化的，但對於如何經營一個家，仍是人生一大功課。

聖嚴法師在開示有關「實相」時舉例說，夫婦兩人組成家庭是真的，但每一段夫妻生活都只是暫時的現象¹⁵⁹，觀察我們的家不正是如此？維摩詰居士是佛教裡有名的大菩薩，儘管擁有妻子眷屬，卻能解脫自在，聖嚴法師認為維摩詰居士之所以能夠自在的關鍵在於能不能善用理性與感性，他說，佛法並不是教我們不

¹⁵⁹ 聖嚴法師，《福慧自在 金剛經講記與金剛經生活》，頁 136。夫婦要白首偕老，愈老愈好，但是，從小夫婦變成老夫婦，究小夫婦是真的？還是老夫婦是真的？都是真的。都是一段一段時間的真，分段的真。段段都是真，但是沒有一段能夠保留不變，所以任何一個段落都是一個臨時的變化現象，都非真。因此，實相是無相的。

要感情，而是運用慈悲與智慧來處理夫妻、親子等種種關係¹⁶⁰。過去這些年來因為佛法的觀點而對家有了不同的認識，從真實存在的家，到本質是空的家，再到如幻如化的家，有了不同層次的詮釋角度，我感到對於家的眷戀執著亦逐漸鬆綁中，我不再企求我的家一定要如何，但求在有因緣與家人相聚時時好好把握，善待他們，與他們共結這一世的善緣。

第三節 回首來時路

39 歲以前，我是受寵而不自知的，直到母親去世與婚變讓我瞬間面對無常，而必須從無明大夢醒來，掙扎許久，在各種解決途徑上摸索、試驗，終於找到了安心的方法—佛法。

回想婚變初始，作為一位向來受到丈夫疼愛照顧的妻子，突然變成一個備受嫌惡的外人，我對於自己的定位與價值是受到衝擊的，在夫妻關係中我逐漸失去作為妻子的角色與功能，最後甚至被迫要離開這段關係，對我來說，難過、難堪都有，從依附理論的觀點來看，我的依附對象除了原生家庭的母親以外，在結婚之後也延伸到外子，因此對我來說，喪母與婚變是雙重的關係失落，因著這段失落的歷程，失去的意義對我來說，不僅僅是失去一個親人、一段感情如此簡單而已。因為失去，我開始思考，「失去」其實更像是一個中性的詞彙，以佛法的觀點來看，失去是因緣散滅之後的一個現象、一種狀態，都是暫時的，就像死亡，在現象上是一期生命的結束，但生命還有再來的時候，只是不知道以何種樣貌出現；就如離婚，雖然解除了婚姻上的關係，但是因著複雜的因緣系統，指不定影響力還延續到未來世。因此不管是母親往生或是離婚事件，它所帶給我的意義是讓我學習面對「失去」這件事，長出自己的力量。

¹⁶⁰ 聖嚴法師，《學佛群疑》，頁 51。

經歷失去至親、失婚，我學著看清生命的實相，整個歷程其實是透過一次又一次的事件不斷讓我醒來；不斷在教我「不執著」，學會看淡，同時提醒我要活在當下，把握珍惜現在所擁有的因緣，善待現有的任何關係。當不被愛了，知道夫妻情緣有時，要懂的放手，並且了解到自己就是一個完整的個體，在情感上可以分化獨立，不需要依附在他人身上。依據依附理論的觀點，人終其一生在不同階段都有依附的天性與需要，而現實是，當失去依附的對象時，也正是最痛的時候，因此，當我透過因緣觀去思惟關係的樣貌時，我知道所有的關係有開始的時候也有散滅的時候，不管是我的原生家庭或是新生家庭，我都必須從融合的狀態中分離出來，才能長出真正屬於自己的力量，也就是成為 Bowen 理論中更加自我分化的人；我不再需要為了在關係中與對方融合而放棄自己的某個部分，而是做一個真正獨立的人，我就是完整的。

另一方面，根據佛法的觀點，「我」是四大（地、水、火、風）及五蘊（色、受、想、行、識）等眾緣和合的一個暫時的存在，因此佛法講「無我」、「空」，因為知道這個「我」是不斷流轉變化的，因此佛法教我們不執著自我、放下自我。依據佛法「無我」的觀點，是指超越一個「自私的我」、沒有一個實在的我，倘若對照聖嚴法師所說的四個層次的自我「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」，我想，Bowen 理論所說的高自我分化的人有點類似於法師所說的肯定自我、成長自我階段，而佛教則是進一步提到消融自我¹⁶¹，做到完全沒有自我中心，

¹⁶¹ 《禪門》：「這是從有修有證、有施有受的層次，更進一步，做到完全沒有「自我中心」的存在。從佛法的立場說，稱為「空、無相、無願」的三解脫門。「空」是三輪體空：無施者，無受者，無施的事物；「無相」是無四相：無我相、無人相、無眾生相、無壽者相；「無願」是無四願：無眾生可度，無煩惱可斷，無佛法可學，無佛道可成。這是八地菩薩以上的境界，叫作無功用行，雖其度盡眾生，卻不以為有眾生可度或已度者。此於一般人而言，很難做到，但何妨心存嚮往，試著練習，當你付出之時不是為求回饋，付出之後不再掛在心上。對社會大眾做了任何多大的貢獻，要想像著那是社會大眾共同的福報所感；相反地，由於有了讓你奉獻的機會，你應感激社會大眾成就了你的道業。雖然這是道業，你也不要覺得這是你做的一

因此，在努力成為一個有更高分化的自我的同時，我也希望依著佛法的教導，往消融自我的方向努力。

因著失去一段感情或關係，讓我有機會去探索生命的實相，從這段面對、接受、處理到放下的過程中，透過一次又一次的練習逐漸長出屬於自己的力量，心變寬了，事也變小了；心柔軟了，也變得強韌一些了，我不再是那個為了一點小事就覺得委屈的任性公主，逐漸地，我覺得自己可以堅強、可以勇敢。

曾經作為一個備受照顧的妻子，我在其中獲得了世俗人眼中認為的幸福家庭，而沈浸在美好的夢境中，直到婚姻觸礁，當時多麼希望那只是一場惡夢，而在經過這段時間的探索，方才知曉當時眼中的惡夢其實正是打破我對於世間假象的濫觴，恰恰是讓我由迷轉悟的契機，所以現在回想起來，非常感恩在當時覺得無法承受的事件。而作為一個母親，單親是個嚴峻的挑戰，失去監護權意味著無法好好陪伴孩子成長，不利於孩子的成長；因為婚變關係，我曾經擔心帶給孩子不好的影響，讓他們生活在不完整的家庭裡，深怕他們的成長因而蒙上陰影、甚至走偏，因著佛法與生命教育的啟發，我用佛法的因緣觀去思惟每個人都有自己的因緣福報，透過家庭系統理論相關觀點去分析家庭成員關係互動的因果關係，而用佛法的因緣與因果觀接受一切的現象與現實，生命教育教我尊重與傾聽孩子的聲音，也學著鬆手放下心中的牽掛，與佛法教我的如幻如化的教養相應，從擔心自己無法作為一位好母親，到隨緣盡份但求盡力而已，我在生命教育與佛法中找到前進的方向。

《金剛經》說「知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法」，或許有人會問，既然已經上了岸，就應該要把渡我過河的船給捨了、放下了吧，我想，金剛

項功德。若能如此，你雖尚未實證「無我」的境界，卻是有助於你的自我的消融。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 10 冊，頁 75-頁 76）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-10-007>

經要教我們的不是不要這個法，而是不要執著，對我來說，佛法渡我過生命險灘，我把佛法也要放下，但這個放下並不是不要佛法了，不需要佛法了，或是不需要修行了，而是佛法已經成為我生命的一部分，它不是為了解決外在問題而存在的一項工具，沒有任何外掛的目的，而是一種純粹的智慧，佛法不只是法藥，用來治療生命的困境，而是無處不在處處在，該出現的時候就會出現。

婚變之初，我的感受是憤怒的，覺得自己委屈，指責外子改變，怨嘆他師父的介入，完全無法接受，而隨著時間流逝，這十幾年來我遇見佛法、學習生命教育，遇到各式各樣的人，彷彿薩提爾模式主張的，沒有改變原來的，而是添加了什麼而轉化，我相信生命中遇到的這些人事物都是促使我轉化的媒介，他們是讓我變成現在這個我的因緣。

為了保全一個家，我盡了最大的努力，儘管一路走來驚濤駭浪，有錯有對，它是我生命最真實的印記，不但豐厚了我的生命底蘊，也強化了我的生命韌度。感謝生命中這些磨難，讓我有成了為更好的人的機會，體驗過生命中的挫敗與難堪，才有了如今的歲月靜好，我想起蘇東坡在定風波裡的幾句話「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴¹⁶²」。

生命故事還在上演，我知道在故事中我只是個戲子，但我會好好的演，直到下台的那一天。

全文完

¹⁶² 蘇軾，〈定風波 三月七日〉三月七日，沙湖道中遇雨。雨具先去，同行皆狼狽，餘獨不覺，已而遂晴，故作此。

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/49024 。搜尋於 2023 年 5 月 28 日。

參考文獻

中文參考書目

一、專書：

- 印順法師，《佛法概論》，二版，新竹縣：正聞出版社，1949年/2001年。
- 余光中著，《高樓對海》，重排初版，余光中作品集 03，臺北市：九歌，2007年。
- 南懷瑾著，《圓覺經略說》，二版，臺北市：老古文化，2005年。
- 侯文詠著，《我的天才夢》，臺北市：皇冠文化，2022年。
- 鈕文英著，《質性研究方法與論文寫作》，臺北市：雙葉書廊，2017年。
- 法鼓文化編輯部，《參訪寺院 50 問》，初版，臺北市：法鼓文化，2016年。
- 圓瑛大師，《大佛頂首楞嚴經講義》，臺北市，佛教出版社。
- 聖嚴法師，《福慧自在—修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。》，法鼓文化編輯部，初版，臺北市：法鼓文化，2023年。
- 聖嚴法師，《心的詩偈：信心銘講錄》，三版，臺北市：法鼓文化，2015年。
- 聖嚴法師，《佛法的知見與修行》，初版，臺北市：法鼓文化，2020年。
- 聖嚴法師，《福慧自在 金剛經講記與金剛經生活》，三版，臺北市：法鼓文化，2019年。
- 聖嚴法師，《學佛群疑》，二版，臺北市：法鼓文化，1999年。
- 聖嚴法師，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，初版，臺北市：法鼓文化，2011年。
- 聖嚴法師，《神會禪師的悟境》，初版，臺北市：法鼓文化，2000年。
- 聖嚴法師著，《戒律學綱要》，二版，臺北市：法鼓文化，1999年。
- 龍應台，《目送》，初版，新人間叢書，臺北市：時報文化，2008年。

二、翻譯書

- 釋法頂著，《無所有》，陳香華譯，第1版，臺北市：天下雜誌，2006年。
- 伊莉莎白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）著，《你可以更靠近我一教孩子怎樣看待生命與死亡》，林瑞堂譯，初版，臺北市：張老師，2000年。
- 伊莉莎白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）、大衛凱思樂（David Kessler）等著，《當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話》，張美惠譯，初版，臺北市：張老師，2006年。
- Jeong-Hee Kim 著，《理解敘說探究 以故事的雕琢與分析作為研究》，張曉佩、卓秀足譯，初版，新北市：心理出版社，2018年。
- 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 1：依附》，汪智豔、王婷婷譯，初版，新北市：小樹文化出版；遠足文化發行，2020年。
- 約翰鮑比（John Bowlby）著，《依戀理論三部曲 2：分離焦慮》，萬巨玲、肖丹、周晨琛、周兆璇、李娟娟、楊詩露、王秋蘊譯，初版，新北市：小樹文化出版；遠足文化發行，2020年。
- 約翰鮑比（John Bowlby），《依戀理論三部曲 3：失落》，白建磊、付琳、趙萌、梁愷欣、王益婷譯，初版，新北市：小樹文化出版；遠足文化發行，2021年。
- 坎恩·韋伯（Ken Wilber）著，《事事本無礙》，若水譯，臺北市：光啟文化事業，1991年。
- Roberta Gilbert 著，《Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》，江文賢等譯，一版，臺北市：秀威資訊科技，2013年。
- Robert A. Neimeyer 著，《走在失落的幽谷 悲傷因應指導手冊》，章薇卿譯，初版，臺北市：心理，2007年。
- Sharon, J. Price & Patrick, C. Mckenry 著，《離婚》，徐蓮蔭譯，初版，臺北市：揚智，1997年。

薩爾瓦多·米紐慶；麥克·尼可；李維榕等著，《家庭與伴侶評估—四步模式》，林麗純、楊淑智譯，初版 12 刷，教育輔導系列，臺北市：張老師，2022 年。

薩古魯著，《一個瑜伽士的內在喜悅工程：轉心向內即是出路》，項慧齡譯，初版，臺北市：地平線文化，漫遊者文化出版：大雁文化發行，2017 年。

維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir），約翰·貝曼（John Banmen），瑪莉亞·葛茉莉（Maria Gomori）等著，《薩提爾的家族治療模式》，林沈明瑩，陳登義，楊蓓譯，初版，教育輔導系列，臺北市：張老師，1988 年。

維琴尼雅·薩提爾（Virginia Satir）著，《家庭如何塑造人》，吳就君譯，二版，臺北市：張老師，2006 年。

三、期刊

石芳萌、吳麗娟、林世華，〈高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究〉，《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 教育心理學報》，41 卷，4 期，2010 年。

四、碩士論文：

黃小玲，《愛的力量—從經歷哥哥車禍死亡看見自己及家人的哀傷與韌力之自我敘說研究》，國立臺灣師範大學碩士論文，2009 年。

張青惠，《八位離婚女性離婚歷程之分析研究-由依賴婚姻走向獨立生活》，國立臺灣師範大學碩士論文，1996 年。

五、網路參考文獻

- 聖嚴法師（2020）。 日常生活中的四念處觀 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-08 《禪的世界》（頁 29）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-08-004>
- 聖嚴法師（2020）。 緣起成佛 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，07-05 《智慧一〇〇》（頁 100-頁 101）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-05-035>
- 聖嚴法師（2020）。 佛教的飲食規制 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，05-05 《律制生活》（頁 168-頁 169）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-05-026>
- 聖嚴法師（2020）。 禪學與心靈環保 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-18 《禪的理論與實踐》（頁 52-頁 53）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-18-007>
- 聖嚴法師（2020）。 用慚愧和謙虛來消融自我 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，08-08 《找回自己》（頁 132-頁 133）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-08-039>
- 聖嚴法師著。《探索識界——八識規矩頌講記》。初版。臺北市：法鼓文化，2001 年。
- 聖嚴法師（2020）。 做自己的主人翁 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，09-03 《法鼓山的方向：弘化》（頁 283-頁 284）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-03-056>
- 聖嚴法師（2020）。 做自己的主人翁 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，09-03 《法鼓山的方向：弘化》（頁 283-頁 284）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-03-056>
- 聖嚴法師（2020）。 正視民間信仰問題 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，03-08 《明日的佛教》（頁 68）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=03-08-020>
- 聖嚴法師（2020）。 真正懂得感情的人 。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，08-11 《真正的快樂》（頁 77）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-11-023>

- 聖嚴法師（2020）。念佛共修即助念。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，09-04 《法鼓山的方向：關懷》（頁 132-頁 133）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-04-018>
- 聖嚴法師（2020）。緣起成佛。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，07-05 《智慧一〇〇》（頁 100-頁 101）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-05-035>
- 聖嚴法師（2020）。魔境。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-05 《拈花微笑》（頁 241）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-05-020>
- 聖嚴法師（2020）。四念處。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-08 《禪的世界》（頁 23-頁 24）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-08-003>
- 聖嚴法師（2020）。四大皆空怎麼講？。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，05-02 《正信的佛教》（頁 120）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-02-043>
- 聖嚴法師（2020）。論經懺佛事及其利弊得失。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，05-05 《律制生活》（頁 224）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-05-027>
- 聖嚴法師（2020）。論經懺佛事及其利弊得失。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，05-05 《律制生活》（頁 218）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-05-027>
- 聖嚴法師（2020）。人生觀的層次。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-10 《禪門》（頁 75-頁 76）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-10-007>
- 洪惠芬，〈單親媽媽的單人育兒困境：對吳若好案的一些省思〉。2023 年 5 月 27 日取自 <https://www.laf.org.tw/index.php?action=LAFBaoBao-detail&tag=242&id=311>
- 《一代宗師》（英語：The Grandmaster），於 2013 年上映的一部電影。所講的是詠春高手葉問及一眾武術家的故事。王家衛導演。2023 年 5 月 20 日取

自：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%80%E4%BB%A3%E5%AE%97%E5%B8%AB>

寶嘉康蒂（Pocahontas）是迪士尼 1995 年的第 33 部動畫電影《風中奇緣》與 1998 年錄影帶首映續集《風中奇緣 2：倫敦之旅》的主角。她所經歷的角色和事件都是基於現實世界中的同名歷史人物為原型。她也是迪士尼史上第一位具備印地安人身分的迪士尼公主。2023 年 5 月 4 日取自：

<https://disney.fandom.com/zh/wiki/%E5%AF%B6%E5%98%89%E5%BA%B7%E8%92%82?variant=zh-tw>

葉婉真，《以婚姻與家庭環繞模式談健康家庭的特質》，2023 年 5 月 25 日取自：<https://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/47/47-19.htm>

王德峰教授～《金剛經》緣起性空，2023 年 5 月 27 日取自

<https://www.youtube.com/watch?v=vX1BAFjrM6I>

《星星知我心》是 1980 年代紅極一時的台視八點檔國語連續劇，林福地製作兼導演，吳靜嫻、石安妮、方相中、胡家瑋、蘇慧倫、溫兆宇主演，情節感人肺腑、賺人熱淚，在當時引起很大的迴響，是台灣電視史上連續劇節目的代表之一。2023 年 6 月 8 日取自：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%98%9F%E6%98%9F%E7%9F%A5%E6%88%91%E5%BF%83>