

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

擁抱陰影的自性化旅程—

一位比丘尼自我追尋與內在整合之道

**Embracing the Shadow of Individuation Journey - a
Bhikshuni's path of self-discovery and inner integration**

指導教授：楊蓓 博士

研究生：釋常統 撰

中華民國 111 年 11 月

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

- 立書人(即論文作者): 黃麗娟(釋常統) (下稱本人) 學號: M109201
- 授權標的: 本人於 法鼓文理學院 (下稱學校) 生命教育碩士學位學程
111 學年度第 01 學期之 碩士 博士學位論文。
論文題目: 擁抱陰影的自性化旅程-一位比丘尼的自我追尋與內在整合之道
指導教授: 楊蓓 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(本點如前求勾選同意者, 請勾選, 並得複選)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：釋常統

民國： 111 年 12 月 20 日

※ 本授權書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 1 學期

研究生：黃麗娟（釋常統）

題 目：(中文) 擁抱陰影的自性化旅程-一位比丘尼的
自我追尋與內在整合之道

(英文) Embracing the Shadow of individuation Journey-a
Bhikshuni's path of self-discovery and inner integration

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

李佩怡

釋果光

楊蓁

指導教授

楊蓁

學程主任

楊蓁

中華民國 111 年 11 月 17 日

摘要

這是一篇關於研究者在自我追尋過程中，因童年陰影、創傷經驗再現的撞擊，卻意外走上內在整合之路，及回頭尋根的故事。

本研究是以「生命敘事」作為研究方法，寫作方式以創傷的經驗與斷裂的記憶，及創傷經驗在現實生活中勾動的情結、情緒為立基點。藉由創傷經驗的書寫與敘說，逐漸喚起過往原生家庭記憶，及透過訪問家人中，將碎片的自我逐一地串連與統整一個連貫、同一性的自我。過程中，面對、理解創傷經驗對我的影響，及進一步對自我與原生家庭關係間更深層的探索與理解，並從中重新建立被瓦解的主體，療癒、整合及轉化自己的創傷經驗，及重新理解自我與家庭關係的樣貌與為我帶來的影響。

研究者撰寫以死亡為生命經驗的「破口」，驚覺到自己的兩種分裂及自己死掉的狀態：以「創傷失落的童年」，揭開人生的序幕，從在家庭中的沒有位置、失根、無存在感等的情感截斷，到被照顧者被動或主動地遺棄、切割，研究者失去了自己。此後，在成長階段逐漸分裂成兩個自己，一方面，內在的情感截斷、虛無、沒有自己等，另一面發展出俠女、拯救的力量及虛偽的自我，在兩股力量的推動下，使之更邁向出家的道路。整合的道路從覺察分裂的自我開始，並透過夢境所帶來意識與潛意識的對話逐漸產生理解與轉化。進一步再從歷史脈絡下的三代女性共通的苦難，進而回頭肯定外婆與母親的生命故事，及我所承接的這兩股力量，進而整合自己內在的陰陽。

【關鍵字】：生命敘事、陰影、創傷、情結、自我認同、自性化

Abstrat

This is a story about a researcher who accidentally embarks on the road of inner integration due to the impact of childhood shadows and the reappearance of traumatic experiences in the process of self-discovery, and goes back to find his roots.

This research uses "life narrative" as the research method, and the writing method is based on traumatic experiences and broken memories, as well as the complexes and emotions that traumatic experiences arouse in real life. Through the writing and narration of traumatic experience, the memory of the original family in the past is gradually aroused, and by visiting family members, the fragmented self is connected and unified into a coherent and identical self one by one. In the process, I faced and understood the impact of the traumatic experience on me, and further explored and understood the relationship between myself and the original family, and re-established the disintegrated subject, and healed, integrated and transformed my own traumatic experience. And re-understand the appearance of the relationship between self and family and the impact on me.

The researcher writes about death as the "break" of life experience, and is shocked to realize the two kinds of splits and the state of his own death: using "traumatic lost childhood" to open the prelude to life, from having no place in the family , Lost roots, no sense of existence, etc. emotional truncation, to the passive or active abandonment and cutting by the caregiver, the researcher loses himself. Afterwards, during the growth stage, it gradually split into two selves. On the one hand, the inner emotional truncation, emptiness, and no self, etc., and on the other hand, the chivalrous, saving power and hypocritical self were developed. Driven by the two forces, the It is even more on the road to becoming a monk. The path of integration begins with the awareness of the split self, and gradually produces understanding and transformation through

the dialogue between the conscious and subconscious brought about by dreams. Further, from the common sufferings of three generations of women in the historical context, and then look back to affirm the life stories of my grandmother and mother, and the two forces I have inherited, and then integrate my inner yin and yang.



【Keywords】 : life narrative, shadow, trauma, complex, self-identity, individuation

誌謝

在法鼓文理學院的學習即將末了，但所受到的滋養與啟發卻正在萌芽；感謝僧團的成就，讓我深刻體會到聖嚴師父口中這所「不一樣的大學」的獨特之處，更透過在這期間的學習，讓我的生命有了深刻的轉化與整合。

能夠透過論文的敘說走入生命的創傷至療癒的歷程，要感謝楊蓓老師總是像個禪堂裡的總護，觀照著全場禪眾整體的狀態，也觀照著整體中的每一個個人的狀態，並且在適當時刻很精準地撥開混亂與雜緒深入核心，而這背後有老師對學生的很深的慈悲與寬容。感謝老師在我最混亂時期，給予很大的包容與空間，讓我能夠盡情地梳理自己混亂不堪的生命；且總在我理不清時，簡單幾句話就讓我撥雲見日、柳暗花明；更有如聖嚴師父說的「接生婆」，一個一個新的生命在手中誕生。

感謝因著生命中的創傷與悲傷，讓我遇見了佩怡老師，讓我得以學習悲傷、榮格相關課程，來陪伴自己走過生命的幽谷及轉化與整合之路；感謝老師願意擔任口委來見證這趟療癒的旅程，以及對論文或生命轉化的提點建議與解惑；也感謝老師對生命的同理，帶動了我對自己生命中的自己與他者多了那份對人的關懷與同理。感謝果光法師以一份開放的心，對您的師兄弟（我）給予接納與鼓勵，及默默的陪伴與支持，並且細細地給予指點建議與探問，讓我可以再更深入地探尋與釐清。

因著與論文的相遇，也讓我遇見了許多美好的人，讓我更加相信，原來「所有的相遇都是久別重逢。」在悲傷療癒裡遇見了曉芬，讓我能毫無保留地在悲傷大海裡暢遊，並且一次又一次地深入；感謝論文小組成員及同學演真、常怡、惠華，彼此有許多對生命的探問與討論；感謝學姊佳燕、瓊純協助我校稿；感謝一起同行的 108 級同學若漪、桂蘭、雅君、香吟、惠琳、文璇、蕙仔等及如後援隊支持的 109 級同學則儀、惠如、夙慧、屏華、瑩玲、淑娟、美樺等；以及所有可能被我遺漏，而在這段旅程中相遇及協助我的人，每一段相遇都一定在彼此生命中留下了些什麼，謝謝每一個相遇的您。

最後感謝我的父母及家人，不辭辛勞養育我成長，成就我出家，讓我能走向修行的道路。以此自我整合的修行歷程，回報父母之恩。

感謝我自己，勇敢地走進這趟擁抱陰影的自性化旅程。

感謝你，翻開這本論文，走進我的生命故事，如果我的故事也喚起你某一部分的生命，那麼，就開始走進自己的生命吧！

釋常統 2022.12.19



目 錄

摘 要.....	I
ABSTRAT.....	II
誌 謝.....	IV
目 錄.....	VI
表目錄.....	VIII
圖目錄.....	IX
楔 子.....	1
一個沒有故事的人.....	1
第一章 緒論.....	3
第一節 破口：死亡的撞擊.....	3
第二節 墜落：揭開童年陰影.....	11
第三節 內外分裂的我.....	15
第四節 置之死地而向生去活.....	19
第五節 為何自我敘說.....	21
第六節 敘事之於我.....	23
第二章 小女孩的故事：另一個自己.....	29
第一節 童年：創傷與失落.....	29
第二節 青年：兩個世界.....	45
第三節 成年：人生的出走.....	60
第四節 出家：我的出家僧活.....	75
第五節 研究所：自我的解構與再建構.....	90
第六節 對小女孩的理解.....	91
第三章 內在整合的啟動.....	99
第一節 與陰影相遇.....	100
第二節 第三方的力量.....	106
第三節 允許接納悲傷與脆弱.....	110
第四節 向內與自己連結.....	116
第五節 為自己生命負責.....	119

第六節 我與小女孩合體.....	121
第七節 清創與療癒.....	122
第八節 擁抱陰影.....	124
第九節 成為自己.....	127
第十節 走向完整.....	135
第十一節 小結：內在自我辯證的歷程.....	141
第四章 來自家庭的故事.....	145
第一節 我的外婆.....	145
第二節 我的母親.....	154
第五章 創傷到療癒的整合歷程.....	171
第一節 跨世代的情結.....	171
第二節 第三代女性的整合.....	185
第六章 口試之後～生命教育中的修行與轉化.....	201
附錄 夢的列表.....	204
參考文獻.....	208



表目錄

表 1 小女孩歸位	136
表 2 自我肯定	138
表 3 內在的陰陽	141
表 4 父權體制下女性的處境與樣貌	175



圖目錄

圖 1 拿刀殺我.....	14
圖 2 黑影黑手.....	14
圖 4 撕裂的心.....	14
圖 3 黑洞漩渦.....	14
圖 5 尋找空掉的生命.....	23
圖 6 滿週歲.....	32
圖 7 祖師殿.....	63
圖 8 清創傷口.....	124
圖 9 原生三角與投射關係.....	133
圖 10 榮格積極想像法.....	143
圖 11 超越功能.....	143
圖 12 生命故事年表.....	188
圖 13 無我建立在自我肯定的基礎上.....	189
圖 14 童年：創傷、失落與療癒.....	192
圖 15 青年：尋求他同與自我認同.....	193
圖 16 切斷自他連結.....	194
圖 19 兩者之間.....	194
圖 18 觀看的位置.....	196
圖 17 掉入黑洞.....	196
圖 19 兩者之間.....	196
圖 20 自性化旅程.....	200

楔子

一個沒有故事的人

望著眼前「神采飛揚、眼睛發亮、手舞足蹈」正說著自己生命故事的Y法師，過往清晰鮮明的記憶從法師的敘說中，恍如透過電影膠片一幕一幕的播放著。我像是坐在暗室裡的一處，聽著、看著法師述說著她從小到大的成長歷程，從童年、求學、工作、出家及最後的與母親的和解、陪伴母親臨終安詳往生的種種過程。一邊聽著，一邊也不時地冒出讚嘆聲：「哇！法師，您怎麼都記得那麼清楚？」、「哇！法師，您的故事好多喔。」、「哇！法師，您的故事好有畫面喔！」……對法師的故事有許多的驚嘆與羨慕，同時內心卻也升起許多的惆悵，心中微弱的聲音問著自己：「我有故事嗎？」…「沒有！」這兩個字條地在眼前飛過。我記不起成長過程中的許多事，更記不起故事背後帶來的許多傷痛與失落。但，我是記不起還是不願想起？當下正在聽著故事的我並不清楚，但卻在心中埋下了想要探尋自己故事的種子。

最後，當法師述說著在母親臨終時，將母親抱在懷裡，與母親有一段較深刻的對話及與母親的和解，而母親在法師的懷抱裡安詳滿足的往生……故事的畫面彷彿清晰地出現在眼前：「法師如抱著嬰兒般，雙手環抱著母親，母親安心地躺在法師的懷抱裡；法師望著母親的臉，母親望著法師的臉；母女面對面深心地凝視，恍如母親慈愛地凝視著懷抱中剛出生的嬰兒，親子間的情感就在彼此觀看中相互地交流。」我的內心被如此凝視的畫面深深地觸動，眼淚不自覺的滑落下來。法師看我流淚，驚訝地問著：「妳怎麼哭了？」我說：「妳抱著母親，為她做最後的開示，而母親在妳懷抱裡安詳的往生的樣子，讓我想起我的母親，母親這一生很辛苦，自己出家其中一個目的，也是希望家人能透過修行來幫助自己，所以，聽到妳與母親最後的這個畫面，讓我有很深觸動與感動。」我又說：「最後這個畫面，有著我的遺憾與想望，還有更多的是自己的慚愧與懺悔。」說到這裡，我的眼淚又不自覺地落下。法師看我哭了，她也哭了。

法師因說著自己的故事，對自己有了重新的理解與發現；而我聽著故事，有了很深的觸動、啟發與反思。我們倆沈浸在故事的交會裡，不知不覺已經過了整整 6 個小時。最後法師謝謝我願意聽她分享，因為這次機會，讓她能夠真實的回頭看自己塵封已久的生命軌跡，看見自己對小女孩的苛責、也看見她獨自摸索這個世界的不容易，還有許多看見後的深深抱歉，及對自己的生命有了一個比較完整的整理，心裡多了踏實感。故事說完了，卻未落幕，這一幕一幕的畫面，在我的心中迴盪許久。

為什麼想寫故事？在聽故事的過程中，因為與他者生命故事的碰撞，彷彿也喚起了我對自己生命故事的探念。McAdams (2019) 說到：「如果你想了解這個人，那你就得了解他的生命故事。」¹ 如果我想了解自己，那就得從自己的生命故事了解起。而我的沒記憶、沒故事、沒情感、沒生命感，在一切自己都覺得沒有的情況下，我如何寫自己的生命故事？我仍舊懷抱著希望，希望能從散落各處、隱晦不清的生命片段中，一片一片的拼湊，從書寫中修補自己；從一團糾結的毛線中，一條一條抽絲剝繭地去釐清，並從中發現統整自我的意義。

可是，還沒來得及探索，意外拋來了一個大炸彈，把我原來的世界炸得面目全非。使得尋找自我、統整自我之路顯得更加的困難，但是，這反而是讓我遇見自己及整合的開始。

¹ 隋真（譯）（2019），Dan P. McAdams 著。我們賴以生存的故事：如何講述過去的故事，決定了你的未來。北京：機械工業出版社。

第一章 緒論

40 歲這一年的我，懷抱著宗教師對於內在自我的修鍊及對外弘法推廣的理想與願心，準備進到研究所念書；另一方面，剛從上一個職務因歷經許多風暴，因而在心裡對自己宣誓放下外在的角色、面具、社會期待等種種，轉向內在追尋所謂的真實。而就在懷抱著這股決心準備投入學校的學習時，卻意外地經歷死亡的撞擊，這撞擊讓自我有了破口，破口讓過往潛藏壓抑的創傷情結如洪水般湧現，使得原先的「正常生活」失去了原來的樣貌；讓生活中如常的「我」，裂開了。我，因此掉進了深淵，因為掉進深淵，使得我從此踏上內在整合及悲傷療癒的旅程。

第一節 破口：死亡的撞擊



2020 年 5 月，在碩一「家庭關係與心靈環保」課程探討自我及原生家庭的同時，伴隨著俗家阿姨癌細胞擴散，臨終、生死等議題接踵而來，因此與俗家的聯繫頻繁了起來。此時，在與家人互動期間所引發的種種複雜情緒，及隨著課程攪動過往原生家庭的記憶交織在一起。因為阿姨的死亡，讓我的生命有了破口，帶起了原生家庭的創傷經驗及對家人的懺悔，也掀起了小女孩的陰影，更因直面死亡的因緣讓我發現死掉的小女孩。這一切，因著面對阿姨的臨終而看見自己因創傷而情感的截斷、生命凍結（死了）開始。

三阿姨 4 月中（2020）因肺部積水而緊急住院，短短一個月間，阿姨一下子瘦了近 30 公斤。我聽著母親描述阿姨的身體狀況，看著阿姨身形消瘦的照片，心裡隱約感覺到：「阿姨的身體似乎快不行了……」。內心有

² 李佩怡（2013），《榮格個體化思想—由負傷到療癒的整合之道》。台北：天馬文化。頁 19。

著急迫的想法，要趕緊去看三阿姨，為她說臨終相關事宜，讓她可以在這段期間升起信心，在臨終時能保持正念。於是便很快地約好時間，與Y法師一同前往關懷阿姨。

到達目的地時，看到三阿姨骨瘦如材的身形，當下讓我的心有些震撼，那個震撼是，我似乎真切地感受到阿姨的生命，正在飛快地消逝中。阿姨一直以來的意志力總讓人看不出她生病，可是意志力終究抵不過病魔的侵蝕，阿姨的樣貌讓我意識到了她的生命即將要逝去。我的內心閃過一絲懊惱，懊惱自己為什麼沒能早一點向阿姨分享佛法，怎麼等到現在才說？

當天也見到了許久不見的外公，外公老了、瘦了，膝蓋因摔過而開刀，視力變差看不太清楚了。外公看著兩位法師的影像，認不出哪一個是我。自從外婆往生後（在我落髮的前十天往生）我就沒有機會再回外婆家，也沒有再見到外公，因當時我也出家了，能夠回去的因緣不多，再加上外婆往生後，整個家族因為誤解而四分五裂，有一半的家人也是約有近10年沒回外公外婆家。而我則專心在出家的修行生活上，也就漸漸少了來自俗家的消息。我問候了一下外公，就進屋裡去看阿姨。過了一會，外公又特地走進阿姨家，像是要跟我說說話，而我因掛念著阿姨，沒能和外公說太多的話，外公坐了一下就準備回他的家（我們有三棟房，家人分別住在不同棟），而我們也差不多準備要回道場，在跟外公道別時，他突然說了一句（台語）：『10多年沒回來了』。我聽著這句話，內心像是被打了一棒！有許多交雜的情緒一下湧了上來，強忍著眼淚跟外公道別說著：「阿公，我下次有空再回來看你。」而外公說的這句話也在我回到山上後，持續在內心發酵。（2020/5/24手札）

這一趟回家觀看的旅程，在我心中留下許多的自責、慚愧與懺悔，情緒漲滿了我的內在，像是快要爆破的氣球。我帶著快要爆破的氣球，來到了學校課程的第二次冰山工作坊³。

楊蓓老師一開場便詢問大家這週過得如何？

一位同學分享到在探索家庭時心中產生的懊惱，而老師回應這位同學說：「懊惱會是一個動力」。老師的這句話，恰巧很深又很重的擊中我的心，讓我內在許多的情緒、腦中種種糾結的念頭，不停地在翻攪。

當回到小組要分享這週的心情，我一講出我的心情是「懊惱」這兩個字時，整個悲傷情緒全部湧上，無法再繼續說話。接著，老師讓我們背對背，聽著音樂聲，此時，腦海中浮現從小到大一直到出家，我所犯的錯、沒做好的、虧欠家人的……種種片段、雜亂的畫面，爾後，「懺悔」這兩個字大大地出現在我眼前，我努力忍住自己的情緒，不讓情緒湧出來。

直到課堂休息時間，我的心像是被開了一個大洞，內在的情緒壓力，像水柱一樣往上衝，淚水再也忍不住地不斷湧出，我坐在地板上，抱頭痛哭。心中有太多對家人的自責，太多的慚愧與懺悔：「出家的目的除了自己的修行，還有很重要的是要分享佛法給家人，讓他們也能用一點佛法來幫助自己，但這麼長的時間過去了，我卻沒能為他們做到什麼。」而外公的這一句話，彷彿在對我訴說著我沒做到的承諾。除此之外，我彷彿也讀到了外公對我的思念、對我的期待，讀到了外公的內心是希望有這個孫女的關心與探望。

因為自責與懊惱、慚愧與懺悔，讓我外在的防衛破了洞，情感跟著記憶開始攪動，隨之而來的悲傷不斷湧出。

到了與家人們約好上山的日子。那一天，天氣非常的晴朗溫暖，彷彿感受到菩薩的慈光在迎接著阿姨的到來。因為要為阿姨皈依，僧團的 D 法

³ 2020 年碩一的「家庭關係與心靈環保」課程，由楊蓓老師授課。課程進行至近期末時，有兩次一整天的「冰山工作坊」，工作坊中有更深入對原生家庭的探索，老師藉由當場示範家庭雕塑，進一步讓學生了解，個人與家庭成員的內在冰山，與各種應對姿態的關係，及家庭成員間互動的動力關係與變化。

師，也陪同著我在約定的地方等候大家。到了約定的時間，一行人浩浩蕩蕩地到了山上。看著阿姨勉強拖著疲憊的身軀，在姨丈的攙扶下，下了車坐上輪椅。我同時也上前關心著阿姨的身體狀況。接著，我們陪著阿姨坐著電梯來到了三樓。一出電梯門，迎向前來的一陣暖風，像是被菩薩迎上溫暖的擁抱，陽光映照下波光粼粼的池水，卻也有著眾人心裡淡淡的哀愁。繞著水池慢慢的走進了觀音殿，走向了祈願觀音，在觀音的前方停了下來。此時，前來為阿姨授三皈依的G法師上前問候阿姨及大家。之後，皈依儀式便開始，阿姨雙眼深深地注視著前方的觀音，雙手合十，虔誠及真誠地跟隨著G法師的引導，逐一地念著皈依詞。阿姨在菩薩的面前、法師的引導及家人的見證下，完成了三皈依。而當完成三皈依時，阿姨卻痛哭了起來，站在一旁的我，內心也感受到一陣緊縮與複雜，彷彿也感受到阿姨面臨死亡的交雜情緒。

皈依完後，帶家人們在宿舍的禪悅軒休息，及等候拍照。一家人坐在一起，吃東西，卻不知道聊些什麼，這個家是一家人，但卻又很陌生。此時，恰巧Y法師正與她的2、3位家人坐在隔壁桌。而她事後跟我說，她的家人對於看到我們家人的描述，她說：「你們家看起來好像不是一家人？」是的，她說的沒錯。但為什麼我們家不像一家人？

接著沒多久，說要拍照的表妹就說：「該拍照囉。」就這樣，我們全部移動到戶外，拍了幾張大合照，也沒有太多的互動，然後他們就下山了。我隱約感覺到，大家是為了「阿姨」這個家人而來，因為阿姨生病，想把握相聚的時間，但「家人」是聚在一起了，可是心卻無法靠近。

爾後，就在10天後一個週末的早晨，阿姨的病情急轉直下，母親捎來訊息說三阿姨早上緊急送醫，身體可能快不行了，我隨即聯繫負責的CZ法師協助我，安排隨時準備助念及後續相關事宜，就馬上趕到醫院去看阿姨。到了醫院時，看到阿姨裝著鼻胃管及呼吸器，旁邊還有許多儀器。看到這一幕時，讓雖原先內心已有準備的我，依舊感到心頭上一震及不捨的

情緒。阿姨一看到我到了，急著用手比著他的先生與小孩，然後再指指我。我大概懂阿姨的意思，他要他們倆跟我說有關身後事的處理，接著阿姨就再用手指比著跟我說謝謝。當阿姨用手指對我說謝謝時，我的內心百感交集，我付出的太少，反而是他在生命末期的這段時間，讓我有重新審視自己生命的機會。

因為我到的時間很早，其他家人們都還沒到，在等候其他家人來的時間中，因為阿姨的呼吸非常地喘，常常又會有痰卡著而影響呼吸，因而緊張而呼吸更急促。後來我就坐在病床邊，握著她的手，我說：「阿姨，我念佛給妳聽，妳不能念沒關係，只要耳朵聽，心跟著我的聲音就好了。」阿姨點點頭示意同意，於是我便開始唱誦佛號，慢慢的，阿姨的呼吸不再那麼急促，越來越平穩、越來越安定，甚至有幾秒停止了呼吸，隨即又恢復呼吸，在這一個多小時的佛號中，阿姨的心很安定，呼吸也很穩定不再急促。

阿姨的呼吸穩定了下來後，姨丈像是鬆了一口氣，在阿姨的耳邊，對她說著：「妳昨天突然那麼喘，讓我很緊張……」，我聽見姨丈這樣講，馬上擔心著姨丈的緊張會傳染給阿姨，便很快的接了一句：「姨丈，你下次很緊張時，就可以念佛，這樣心就會慢慢穩定，阿姨也比較不會緊張……」。而同時在講完這句話後，我感覺到我將自己流動的情感阻斷了，也將姨丈情感阻斷了。在情感流動被我阻斷的瞬間，姨丈閉上了嘴巴，我也說不出下一句話。我看著姨丈，內心起了一陣自責：「其實姨丈是可以表達他的擔心的，為什麼我一定要把這些情緒給壓住，好像不能有情緒，什麼都不能談，感覺自己這樣好像很沒人性？」

之後家人朋友們陸續抵達醫院，一一來看阿姨，阿姨的呼吸因此又再度急促了起來。每當有人進到病房，阿姨就睜開眼看著，我看著阿姨眼睛睜睜閉閉，感受到她情緒開始有些波動，我又開始擔心她原先的安定因此被打亂，所以就說了一句：「阿姨妳這樣睜眼閉眼會太累，如果有人來，

妳就用耳朵聽，眼睛儘量不要張開，心裡還是繼續念佛，我在旁邊也會念（中間沒有人來看她的空擋，會持續在她耳邊唱誦，有人來看她，跟她說話，我就會暫停）。」阿姨很配合的點點頭。但我自己卻是在說這些話的同時，感受到這話一出，我又把自己內心自然流動的情感、情緒給切斷了，同時我也感受到阿姨情感的流動被我阻隔切斷。當我感受到自己此一阻隔，馬上覺得不能繼續用這樣方式。所以在那之後，我就不再要求阿姨要閉著眼睛、心裡念佛，也不再做我認為所謂對的事、或應該做的事。我就坐在她旁邊，一樣握著她的手，只是靜靜的陪她，看著她，我隨著她眼睛的視線看著她在看什麼，感受著從她的眼，她想看到什麼。當阿姨聽到一有家人、朋友進到病房來看她了，她的眼睛就會睜開，直直地看著對方，聽著家人對她的道謝、道愛與鼓勵等等，阿姨的回應就是點點頭。於是阿姨就這樣一整天眼睛睜開、閉上，睜開、閉上，直到晚上 12 點最後一位家人來看她之後，她就沒有再張開眼睛安靜的睡著。

第二天一早，母親便捎來訊息說阿姨的血壓開始往下降，醫生發出病危通知。我收到訊息後，馬上與相關單位聯繫助念及後續事宜，便立即開車前往醫院。在前往醫院的路途中，許多過往與阿姨互動的畫面一一浮現，心裡的悲傷也全部湧了上來。接著理智告訴我：不要哭，應該要為阿姨念佛，於是我開始念佛。但因為有前一天跟阿姨、姨丈互動感受到情感截斷的經驗，所以當理智一出現告訴自己不要哭，要念佛時，我也覺察到了自己習慣的防衛機制，再次切斷內在情感的流動。當發覺到此狀態時，我重新釐清自己的情緒狀態。一是，此時此刻我的確不能做什麼來為阿姨祝福，念佛是我目前能為她做的，而非為了「不要悲傷、不要哭」。二是，在一邊念佛的同時，內在悲傷情緒依舊會湧出，我只是覺察自己的悲傷，讓情緒能自然的流動，而不作任何的抗拒或強化，知道它來來去去，一邊感受情緒的流動，一邊心依舊持續在念佛的方法上。在這過程我感受到我的心、

胸口與身體是放鬆不是緊繃的；情感是流動而不是凍結的，我的心也因此逐漸安定了下來。

抵達醫院後，看到眼前的景象時，內心升起了一股憤怒感：母親忙著跟葬儀社、助念聯繫，二阿姨站在外面跟三阿姨的朋友們，談著三阿姨往生的一些狀況，其他家人多數站在外面等候；而阿姨的大體在病床上，正在等待開刀房，準備要器捐，但沒有人陪伴在阿姨身旁念佛。我便趕緊進到病房去看阿姨，我先在阿姨耳邊跟她說：「待會要進去開刀不用害怕，這是妳最後想要遺留人間的心願與大愛，我會在旁念佛，妳不用擔心。」接著，我就坐在阿姨身旁開始念佛，此時小阿姨、表妹才跟著進來一起念佛。一個多小時後，醫護人員要來將阿姨推進開刀房，我手裡捧著念佛機（還在小聲的播放著），眼神帶著期盼，看著護理人員，這位護理師馬上懂得，對我說：「念佛機可以放在阿姨身旁，陪著她一起開刀。」當下我心裡非常感激這位護理師，直聲道謝。陪著阿姨到開刀房，我則坐在開刀房外持續念佛。直到手術結束，醫護人員通知我們可以從另外一邊的側門，接阿姨準備往助念室。當阿姨被送出來那一剎那，我看到她的臉時，內心很震驚：「她笑的好開心啊！」我看到她滿心歡喜的笑容，當下我的心完全放下了。也深刻感受到其實並不是我為阿姨做了什麼，反而是她為自己安排妥善及大愛的示現，讓我有深刻的學習，也讓我為自己的自大感到非常地慚愧。爾後在一排的醫護人員向阿姨、向家屬鞠躬道謝時，我的眼淚再也忍不住地落了下來。（2020/06/14 手札）

助念完後，回到山上，內心有一種看似淡淡，但卻是說出不來的深切哀傷。師兄弟⁴們關懷我的情況，而當我說我感到「悲傷」的時候，師兄弟們會說：「你有沒有做功課？」、「要多念佛」……等，我聽到這樣關懷時，我愣了一下，覺察到當下內心的反射（防衛）馬上反應：「我要先把悲傷控制住」、「我會有悲傷，表示功課做得不夠」、「沒做功課=修行不好，所以不能讓悲傷顯露」……，接著下意識

⁴法師與法師之間，會以「師兄」互稱。因研究者欲指涉一群法師，所以統稱「師兄弟」。

地就開始壓抑悲傷，覺得不應該悲傷，會悲傷是表示自己修行不夠或沒有修行等等，於是我很習慣地，又將悲傷壓回心底，把情感、情緒收起來，讓自己回到理智，我所處的環境不允許自己悲傷，而我也不允許自己悲傷。但那樣對嗎？我的心裡確實感受到了，感受到自己的悲傷，感受到內在的悲傷需要釋放與流露，可是社會的規範，僧眾培養的價值觀，都讓我處於理性與感性之間的掙扎，應該與需要之間的抗爭，但終究理性畢竟還是贏了，因此我的情感又被自己的種種規範與防衛給阻隔了。

隔天中午，我一個人靜靜地吃著午餐。這時剛好同學送來芒果，問著我：「法師你能吃芒果嗎？」我被這一問，愣了一下，內在直覺反應：「為什麼不行？」，接著隨即回答說：「可以啊。」因為同學的這麼一問，讓我想到出家前，我很愛吃水果，而且任何水果都吃，沒有所謂寒不寒或這些禁忌。那麼為什麼出家後，這些會變成禁忌，甚至在無形中形成規條？或許出家以後是因為長期吃素的關係，多數法師體質偏寒，因而也漸漸有了什麼可吃什麼不能吃的禁忌。芒果是偏寒的水果，所以就被列為多數人不能吃的水果內。所以這些禁忌，也就自然而然就類推到法師的飲食與體質的考量中。在僧眾培養的過程中，似乎被告知了許多既定的成見，什麼該吃，什麼不該吃；什麼該做，什麼不能做。看見自己在這過程不自覺地被形塑，反問著自己：「我是真的是因為自己的身體情況，而做飲食的調整？還是，我是因為多數人這麼認知，而我就遵守或認同這個認知，所做選擇？」仔細想想，發現到我是屬於後者。而這樣的模式，延伸至其他各處，自己常在無形中，被環境形塑，形成自己很多的規條規範，但卻不知條規從何而來？也不知自己為何而遵行。而這些規範、教條、價值觀等種種，存在於個人的潛意識，亦存在於集體的潛意識裡，默默影響著我。

這個事件讓我看見自己正無意識地受著內在的規範所影響，進而反觀到在阿姨往生的前一天，原本希望阿姨能專心，保持正念，不受影響，請她盡量閉上眼休息，我念佛給她聽。而原來我認定的臨終要保持正念，減少外在環境的干擾，也希望其他人讓阿姨安靜等這些方式，是源自於我所受到的訓練，教我這麼做，所以我這麼做了。但其實阿姨想要趁這個時候，跟所有的人道別。所以，當一有人來探望她，

她便睜開眼看。她只是希望看到誰來了，她只能用心、用眼，跟家人朋友們道別，因為她已經不能說話了。而我到現在（腦海中一直浮現她睜著眼一直看，看一下閉一下）才發現，原來她只是想跟每個人道別。當我覺察到自己及阿姨流動的感受被我阻斷時，我看見，原來過往加諸於自身的規範，及因過往的創傷所形成的自我保護與防衛，使得在關懷阿姨時，被自己的規範及防衛，而阻斷情感的流動。

因為阿姨的臨終與往生的撞擊，讓我內在的防衛與規範、情感阻隔與僵固，有了破口與鬆動；內心的那道牆破了個大洞，原先僵固的情感開始有了緩慢的流動。我感受到內在有許多的悲傷不斷地湧上，眼淚經常無法控制地自然滑落。然而，這破口，讓我逐漸滑入無底的深淵黑洞，埋藏於地底下的各種情緒、陰影也在我沒有防備的時候，衝了出來。

第二節 墜落：揭開童年陰影

處理完阿姨的佛事後，我陷入在不明所以的悲傷憂鬱情緒裡。因為死亡的撞擊加上課程探索原生家庭過往故事的翻攪，我的意識層面開始呈現混亂及失序的狀態，整個人像是孤魂野鬼一般，我的身心出現了各種連自己都無法理解與困惑的反應。白天雖然繼續日常該上的課、做該做的事，但到了夜晚，身心便處於恐懼、焦慮及情緒漩渦的狀態裡。許多童年經歷及陰影的一些片段、零碎的畫面，或是意象、感覺等，用各種方式，不停地翻攪出來。

一、被拖走的小女孩

一個曾經記得，但在成長歷程中偶爾想起或說起時，不覺得自己在訴說時有任何感覺，說著這個故事，就好像在說著他人故事的早年記憶，此刻的再出現，卻伴隨著強烈的「身心反應」出現。這個事件發生在我約 6 歲那年，某一天，父親如往常般酗酒後回到家的大鬧：

「父親喝酒後回到家，發著酒瘋大鬧著。母親的雙手一邊抱著弟弟，一邊抱著妹妹，而我被父親拉著衣服在地面上拖行，我驚恐且奮力掙扎地哭著，看著正前方的母親、弟弟與妹妹驚恐無助的身影離我越來越遠，直到消失……我一路被拖到了廚房」（2020/06/01 手札）

年幼的我，正被父親從客廳拖行到廚房的瓦斯桶旁，父親手拿著菜刀，開了瓦斯揚言要殺死全家。被拖走的我，看著前方的母親和弟弟、妹妹，他們驚恐無助地哭著、喊著，而母親只有兩隻手，只能抱住弟弟和妹妹，再也沒有多餘的手可以來救我。我看著前方離我越來越遠的母親與弟、妹，內心的希望似乎隨著距離越來越遠直到消失也隨之消失。我內心多麼希望母親能夠再有一隻手把我拉住，能夠保護我不受到傷害，但是，這個希望是落空的。

思索著被拖走之後的我，怎麼了？「拖走後的我，後來呢？」突然間，心中冒出了一個念頭：「死了」，「死了」兩個字大大地掛在我的眼前，我被當下冒出的這個念頭嚇了一跳，隨即我才感受到了自己內在升起了很深的「悲傷」，原來我是有悲傷的。如果小女孩死了：「那麼現在的這個『我』是誰？」、「為什麼我會認為小女孩死了？」那個小女孩不正好好的在此刻當下嗎？那是什麼死了呢？是「心」嗎？是那顆心隨著生命不被重視的處置時，也跟著消失了嗎？如果那小女孩的心死了，那麼又是什麼力量讓那個小女孩繼續努力的活著直到長大，而且走到現在？心中出現一個接著一個的疑問。

二、心中的魔鬼

另一個同樣約莫 6 歲發生，但只有身體反應，心卻被封存的記憶。這個記憶用一種黑影的方式，在日常生活中隨時隨處地出現，它總是站在那裡看著我、跟著我，纏著我，那眼神像是說著：「妳逃不掉」。隨著年紀的逐漸成長，時間模糊了記憶，痛苦的感覺也逐漸麻木；陰暗的記憶與痛苦在我日漸茁壯中，被放入黑暗的地下室。直到成年後的某一次在朋友家中，以身體的凍結反應再現，身體的反應讓我感到困惑：「我發生什麼事？」，但我在那當下很快地略過這個困惑，彷彿沒發生過。

「一次到朋友家，他帶我們參觀他的家。當參觀到他的房間時，房門一打開，眼前是一個大魚缸，我一看到那個魚缸，不知為何身體無法動彈，我的身體怎麼樣都動不了，像是凍結在門口，腳怎麼樣都抬不起來跨進門。我不知道自己在那裡站了多久，後來我努力讓自己往後退，退開了那個房門口，但是身心是驚恐的。我隱約感覺到身心的凍結與小時候有關，但那個當下我並沒有讓這些記憶或畫面浮現，我很快的將這些記憶再度掩蓋，繼續回到正常的生活。」（2020/06/09 手札）

原來，身體凍結反應源自 6 歲的創傷，我只記得，6 歲時的我回家向媽媽求救時，母親沒有回應，她沒有安慰我、關心我、保護我，為我解決困難；我彷彿被母親切割出去，我被最信任的人拋了出去。後來的我怎麼了？不管如何用力想，怎麼也想不到，記憶彷彿被切斷般消失。原來，我把我自己封存在那個記憶裡了。

三、噩夢、黑影與黑手

陰影現身後的每個夜晚，總是有一種巨大的恐懼與焦慮籠罩著我的身心，我不知道自己發生了什麼事？經常無法入眠，即使累到睡著了，半夜也會因噩夢而驚醒，只能獨自一人反覆地面對翻攪的情緒、惡夢、黑影、黑洞漩渦……。身體雖然累，但總不敢讓自己放鬆地睡著，因為只要一放鬆了，想睡了，我的身體就會開始動彈不得，惡夢便席捲而來，使我驚恐奮力地讓自己醒來。我就這樣在漩渦裡反覆的翻攪，包裹在棉被裡等待著天亮。

在每天的噩夢裡，總是有人拿著刀要殺我。其中一次更是夢見母親面目猙獰著拿著刀要殺我。夢醒時，心中困惑著：「現實生活中，拿著刀要殺我的不是父親嗎？怎麼夢裡變成母親了？」。夜裡的翻攪已經分不清是夢或是真實？周遭總是有一個黑影及許多隻黑影的手（圖 1、圖 2），從後方不斷向我侵襲而來，恐懼的心像雪球一樣越滾越大，而我的身體像陷入癱瘓，想逃卻動彈不得。這些噩夢及陰影所帶來的恐懼感與情緒漩渦，一次又一次地將我捲入黑洞漩渦裡，然後溺水，不斷地來來回回（圖 3）；當有些記憶或意象帶動身體的覺受及心的反應時，心彷彿再度被撕裂

了般（圖 4），一次又一次地受傷。我因為害怕未知與失控的恐懼而與之對抗、掙扎著，卻也因為抗拒而帶來更大的痛苦，更多的時候是無力反抗、無法動彈的被漩渦吸入或海嘯覆蓋。



圖 1 拿刀殺我



圖 2 黑影黑手



圖 3 黑洞漩渦



圖 4 撕裂的心

第三節 內外分裂的我

死亡的撞擊是生命的破口，讓我開始覺知到自己內在的分裂。此時，我在現實生活中像是有兩個自己的狀態，一個我，被包裹在一個繭裡，如行屍走肉般；另一個我，如常生活，卻也找著方法脫離在繭裡的困境。

一、包裹在繭裡的我

在繭裡的我，沉潛在深海裡，關掉了一切對外連接的頻道，我被包裹在沒有任何訊號的繭裡，別人進不來，我也接觸不了外界；繭裡的我，經常被捲入無意識的黑洞漩渦中、被巨大的恐懼與焦慮，籠罩著全部的身心；繭裡的我，脆弱無能滲透了原來有自信的我，過往建立的自我被瓦解，我處在一種「不認識自己」的狀態裡，失去信心、極度自卑，試圖嘗試運用過往所學習的禪修方法，但卻像武功全廢，怎麼樣也使不上力；繭裡的我，常常感覺是孤單的，不喜歡說話，想獨自一個人悲傷；繭裡的我，變得脆弱易感：有人真正願意了解我嗎？有人真正願意關心我嗎？我能體會到愛嗎？我能真正愛人嗎？內心希望得到肯定與支持，但當若有人給予支持時，卻又同時產生自我懷疑，懷疑自己值得被愛、被支持嗎？懷疑他人只是可憐我、同情我，而我不想被可憐、不想被同情；繭裡的我，害怕自己失控、害怕失控的情緒，害怕被拒絕、害怕被否定，一但被拒絕、被否定，便自我否定；繭裡的我，有一種很深的無力感，每到晚上就呈現虛弱沒有動力的狀態，期待白天的到來；繭裡的我，包裹在苦與悲傷的大海裡，有著巨大的悲傷，卻不允許悲傷，很容易對自己說道理，很快地用佛法來批判自己；繭裡的我，掉進了深海，但卻拚命抓取著能向上攀到海平面上的機會，抗拒著沉入海底。在繭裡的狀態，鮮少與人說過，因為連我自己都不知道發生了什麼事。

二、繭外日常依舊的我

另一個我，依舊照常上課，與人互動。但因為在繭的處境，所以正試圖找尋著理解與處理自己的狀態的方法。繭內繭外的我，似乎再現了從小受創後至往後的成長過程中，分裂成兩個自己但自己卻未能覺知到自己分裂的狀態。隨著研究所課程的探索與陰影、無意識的攪動所引發的情緒、情結，我逐步探索從小到大因受創後而被壓抑的情緒情感所形成的陰影，及為了保護自己及防衛而形成的生存姿態。

三、分裂，希望完整

在「自我覺察」的課程，一個關於「自我」議題探究的報告中，希望從每個時期中觀察自我的樣貌，並透過熟悉我的師兄弟及信眾口中描述我的特質來重新理解自己。我訪談了 20 位在出家時期的三個階段（主要是角色），一是學僧⁵時期，二是參學執事⁶時期，三是在美國執事時期等對我較熟悉的師兄弟及信眾。在逐步分析這些資料過程中，看見自己對每一個時期不同特質的我，產生強烈的認同，並且想找出好的特質，從一而終的一致性。然而，看見自己在自以為的一致性脈絡下，很可能形成一成不變、沒有彈性、僵化的情況。更深一層的疑惑是：「難道這些特質就代表我嗎？這些特質就是我嗎？」「這裡面是否有我為了符合扮演這個角色的期待？符合僧團的期待？符合自己的期待？也因為符合了外在及內在的期待，而將真實的自我排除在外，我只認同我想認同的部分，那些不符合我期待的面向，我就刻意的否認與排除？」是的，那些特質曾經是我，可是現在的我又無法真正的認同眼前所看到的「特質」。

三個時期中的最後一個時期，也就是在時間上是比較靠近現在的我的樣態，開始出現了很明顯同時存在的兩極化矛盾特質，如：超理性又超感性、外柔內剛、外方內圓、親切但不容易靠近……，而這些黑與白、理性與感性、柔與剛、脆弱與堅強、恐懼與勇氣等這些兩極的特質在我的內在同時並存的，但多數的時候，我認同

⁵ 指在僧伽大學佛學院時期。

⁶ 佛學院畢業後分配到負責所有來寺參訪的第一線服務單位。

的是白、理性、剛毅、堅強、勇敢的那一面，而把另外一面壓制在內心深處不讓它有機會出現。看著矛盾、處在兩極的這些特質，內心問著：「那一個是真實的我？」，在不斷探問的同時，內心升起了另一個聲音：「**希望完整**」，內在彷彿有一股驅動力推動著自己朝向希望完整的方向前進，至於什麼樣是「完整」卻沒有具體樣貌及方向可明示於我，但我卻感受到了內在這股驅動力催促著我。

四、尋找，我在哪裡

隨著碩一的「家庭關係與心靈環保」課程，帶領我探尋自己及家庭的樣貌，過程中發現到，「家」與「自我的生成」似乎密不可分。在一次課堂中，楊蓓老師進行一個小活動，請同學們依照家中手足的排序，同一個手足排序歸類為一組，並且討論各手足排序的特質。老師唱名：「老大的請站起來」，我的生理排序是老大，可是我感覺自己的內心百般地不願意站起來，當下恨不得自己不是老大。之後，老師請各組討論自己這個排行的特質。我帶著不情願與茫然的心，走到了老大那一組。看著眼前的這群老大，在討論的一開始，真的很有老大的架勢：「當帶頭人、有權威感、負責、考慮周全、當榜樣……」群組中的老大們，個個的確像極了「老大」的樣貌。而我呢？我好像一點都不像老大，我應該比較像老二或老三吧？我心裡想著：「這手足排序的特質，好像也不一定就是那樣，也還要看每個家庭結構吧？家庭結構的不同也會影響手足排序的特質吧？」我在心裡用這樣地理由來說服著自己。

在老大的小組裡，我感覺自己非常地格格不入，完全插不上話、說不出老大的特質。甚至對於大家口中所描述的老大樣貌裡，我的心理沒有太多認同的感受。接著，所有手足排序的特質都逐一被列在白板上，我仔細看著白板列出的每個排序的特質，再對應回自己在原生家庭的處境，努力來回尋找自己在家庭的位置，突然間，我感到很困惑，因為我不知道「我在哪個位置？」、「我不知道我在哪裡？」……我從一開始對原生理排序的老大位置沒有明顯的認同感，轉而想要尋求其他的排序，以使自己能夠找到一個可以安放的位置，我找了很久，始終沒能找到一個自己能夠認同且安住的位置？我是這個「家」的一份子嗎？我，在哪裡？是否我的內在根本

就沒有想要認同家庭成員中的任何一個角色或位置？或許應該問的是「我存在嗎」？接著，在畫自己的生命歷程曲線圖時，感覺自己無法只是單純用一條曲線來描繪自己的狀態，於是，我畫出了 2、3 條分開的曲線。對於多重的曲線，我心中產生著困惑，從分裂的曲線回想著自己成長歷程的生命樣態，雖然每一條都是我，但我似乎感覺不到具體的我存在。

五、失根、虛無的我

在研究所期間，為自己安排了滿滿的課，充實滿檔的課程及讀不完的書籍、不停的報告等，讓我沒有太多喘息的時間。然而，充實的背後，我卻感受到內心莫名的空虛及一種「沒有著力點」的感覺。這感覺或許是因為，一、卸下在美國的職務回到台灣念研究所時，因為在美的人事及內在價值的衝撞，因而在心理上有一種對自己當前的角色、社會期待、體制等的告別與卸除；二是，從美國到台灣，地域的轉換讓內心升起了很深的失根感：回到原生地卻感受到自己好像不屬於台灣，但也不屬於美國；身處在台灣的环境，卻常錯覺的以為還在美国；走在學校的步道也彷彿走在美國的哪一條路上，時空上的錯覺總是讓我有不知身處台灣或是美國；加上第一學期是以隨班附讀的方式入學，即是我在學校是沒有學籍的、沒有學號、沒有學校的 mail，不會收到學校發給學生的信件，沒有同班同學，沒有任何所屬之處；另外，因為開始念書，所以、不須承擔任何僧團工作，也不需扮演任何的角色。在這些情況下，我沒有任何身份，沒有任何需要著力的地方，我進入了一種「沒有根、無著力點」的狀態，內心有一種存在的虛無感。雖然照常與外界互動，但內在就像沒有靈魂的軀體，不知道自己當下處在什麼位置，更對未來的方向感到迷茫，內心無法停止我對「我怎麼了？我是誰？我的根在哪？未來向何處去？」的追問。

第四節 置之死地而向生去活

「人若一直處在不讓自己掉落的恐懼中，是沒有出路可走的。人若不承認破局，就不可能產生內心的精神體。」⁷課堂上老師正說著面對人生的破局要能看破，讓自己「掉落」，以一種置之死地而向生去活出另一種生命的樣態。陰影掀起的我，正處於白天與黑夜、意識與無意識間來回擺盪、內與外衝突的狀態，就如溺水般，在水面上上下下，載浮載沉；害怕下沉而拚命探出頭搶呼吸、尋求浮木；害怕掉落而努力抓取；害怕失控而努力掌控。我在課堂上著急地詢問著，「讓自己掉落，然後呢？然後我該做什麼？」一方面在尋找著「如何活」的意義，一方面又意味著我正在發出求救的訊息，我的內心其實在吶喊著：「我快要死了，請救救我！」但是他人無法理解我的求救，因為連我自己都不清楚。漸漸地，我在不斷地掙扎與抗拒下，逐漸沒有了力氣沒有了呼吸，我慢慢地放棄了掙扎、放下了意識的掌控；我放開了掙扎的雙手，不再抓取、不再尋求外界的救援，於是我開始往下沉。此時，心理溺水的我，浮現出一次國中溺水經驗的意象：

有一次，整個家族一起到坪林的溪邊遊玩，大人們在烤肉，小孩們則在溪邊玩水游泳。溪流通常有深有淺，我在游泳的過程與表妹頭撞了頭，下意識地想要站起來。一站起來卻發現踩不到底，我緊張了起來，身體便開始往下沉，完全忘了會游泳這件事。

我開始在水中上上下下，只為了搶到更多呼吸的時間，腦海中同時浮現，在尋找各種可以爭取到呼吸時間的方式。當我的身體沉到的底下時，我的眼睛睜開看著底下有多深，腳墊到底下可以往上跳多少；看著自己的頭離水面有多遠，往上跳時，頭離開水平面多少距離可以讓我吸到空氣。在這上上下下的過程，正前方的外婆發現我溺水了，大聲呼喊著其他人要來救我。有的人找木棍，有的人雖會游泳但不知怎麼救人。就這樣，大家只能慌張想辦法而卻沒有任何辦法可以救我。

⁷ 余德慧（2004），《生死無盡》。台北：心靈工坊。頁 90。

在掙扎的過程中，身體越來越沒有力氣，能夠呼吸到空氣的機會越來越少，喝到的水越來越多。就在這意識到可能是最後一口氣時的當下，心中有了準備放棄及即將死亡的念頭。就在最後的那口氣，我放棄了掙扎，準備面臨我即將死亡。我的心中冒出了：「我要死了」！但奇蹟的是，就在我冒出了「我要死了」的念頭之後，耳朵旁突然出現一個很清晰的聲音：「游仰式」。這個聲音叫我游仰式。不知道是否因為有了前面放棄掙扎與全然地接受死亡的關係，我的身體很自然地遵循著這個聲音，放鬆地躺了下去。我把整個身體都交給水，躺下去之後，身體彷彿被水承接擁抱著。當下沒有恐懼，也沒有其他任何的念頭。就這樣，我浮了起來。

家人們以為我死了，這時姨丈也找到木棍，把我撈到岸邊。我躺在岸上……之後，怎麼坐起來直到回到外婆家的過程都不記得了，只記得最後外婆幫我收驚。那個聲音，至今我都印象深刻。但我不知道那聲音是從哪兒來的？是誰的聲音？是菩薩？還是我內心的聲音？（2020/11/06 手札）

國中的溺水故事的出現，似乎提醒著我放下掌控，接受與臣服。當我在即將沒有呼吸知道自己真的要死了的剎那，我接受了我即將死亡的事實，我放下掌控、放棄掙扎且臣服；也因為在當下真正的放棄掙扎，接受死亡，我鬆了開來，反而浮了起來（當然，有一個聲音在耳邊對著我說游仰式），我像是在一個更大的世界裡被承接著。然而，處在心理溺水的此刻，逐漸地從有能，慢慢地縮小，接著脆弱與悲傷滲透，一直到全身都被悲傷與脆弱包覆，接著溺水。而當我將雙手放開往下沉，不再抓取時，我的身心好像鬆了下來，此時，只剩下脆弱的自己；也因為放下掙扎與掌控，不再抗拒對立，反而讓沉在海底的我，腦無法作用，對心的感受卻愈發明顯，我感受到自己的脆弱，剛硬的心變得柔軟；我碰觸到了自己的悲傷、碰觸到了自己的脆弱，我與自己的苦好近，我，碰觸到了自己。真正遇見自己與自己的脆弱或許是從這裡開始。

第五節 為何自我敘說

與自己的苦在一起的我，在一次的打坐中看到一個意象，我看見「過往的我，把自己放在一個『拯救者』的角色與位置，及躲在『法師殼』底下」。看見拯救者角色的同時，我感受到自己的內心不想要進入那個小女孩的內心，不想進入她當時的恐懼、害怕及悲傷難過的痛苦狀態中，原來，我把自已與那小女孩隔開來了。這個拯救者角色，原來是 6、7 歲的小女孩在受創當時，因為自己的苦、原生家庭的苦，想要出離苦與輪迴，努力地讓自己長成一個強者，成為能解救家人苦的人；但其實是小女孩把自己的苦投射到了外在，也因此，小女孩將自我與自身的痛苦隔離，小女孩無法真正與自己的苦接觸，所以她分裂出另一個自己，也就是後來的拯救者角色。

小女孩分裂的起點，大約是從 6、7 歲開始。小女孩從 6、7 歲開始，似乎就一路在尋找著「什麼？」，心中常帶著一些困惑：「生命是怎麼一回事？」、「生命的意義是什麼？」、「我為什麼會來到這個世界上，難道我的生命就是這樣嗎？」她不斷地走在「自以為的自我追尋」道路上，一直到出家以前都是如此。出家以後，因為對自己生命的期許及宗教師的使命，期許自己要當好一個出家人，所以對於自己的標準要求越來越高，如楊蓓老師曾經在對法師們的授課中，闡述「理想我」、「社會我」、「真實我」的意義及對我們的影響。對於出家人來說，我們於「理想我」與「社會我」的期望是很高的，但當「真實我」還未能達到理想的自我，使得自我產生更大的落差，當落差愈大，內在的衝突也愈加明顯，我是否為了達到理想的出家人目標，反而離真實的我越來越遠了呢？

雖然小女孩從小就一路向外在尋找著生命意義，但是她的內在經常是一種沒有「生命感」的狀態，覺得自己像是一個「透明」的人，生命是空的感覺；胸前常感覺到空空、沒有東西，且有一種冰冷的觸感。小女孩的身心是分離的：身體雖然在環境中，但心卻不在當下的身體與情境中；心一直不斷地往外追尋，但只有軀殼而

沒有心、沒有靈魂。在人際中，覺得自己像一座冰山，內在對人、對己沒有太多的溫度與情感，感覺到自己彷彿處在世界的邊緣，好像我與這個世界無關。

然而，此時溺水的我與自己的苦同在，又在一次敘說當時小女孩被拖去廚房的那段經歷時，我停了下來，我落淚了，我感覺到內在有一股很深的悲傷與難過，我彷彿感受到小女孩的悲傷與痛苦；我看見了，看見小女孩正縮在一角在哭泣，而我想要伸手去安慰他，我想要靠近他，我想要去疼惜這個小女孩，而且願意去同理她，我願意轉過身來面對她、靠近她。而這是我與內在的小女孩相遇與對話的開始。

但是，沒有太多記憶的我，又如何著手起？此時，因為經常感受到生命感的空及胸前的冰冷，在某個日常出現一個意象：「外婆往生時，我觸摸到她大體，外婆大體的冰冷感經過我的手直探我的心。當下念頭：沒有生命！這不是外婆！她去了哪裡？」，「冰冷與沒有生命」的感覺使我撼動，但我還未能知道是什麼意義，直到某一次參加一個工作坊時，遇到瑟魯老師⁸，老師給了我一個深刻的擁抱，第一次擁抱的我，在老師關愛及溫暖的懷抱中，我感受到了「溫度和心跳」，第一次真切感受到心撲通撲通地跳著，這樣的感覺令我印象深刻也感到很奇妙。後來，我懂了，原來我體驗到的心跳與溫度是代表著「生命」與「活著」的感覺；我也才驚覺到，原來外婆冰冷的身體反應著我自身的冰冷，即是反映著「我死掉了」、「我沒有生命」；原來過去的小女孩已經死了，所以她感覺不到生命，就像一具冰冷的屍體。

小女孩在 6 歲時因創傷而關閉、凍結自己，所以她在當下就死了（主體瓦解），以至於她後來的沒有記憶：即是在歷史時空裡，她的生命經驗是空的。後來的我，透過學習才知道，這是一個主體在受創時為了保護自己的一種機制，她必須凍結讓自己隔離、麻木、無感……她才能存活下來的一種創傷反應。所以對我來說，我一直感受到小女孩生命經驗的空，其實是因她當時凍結了，所以她在歷史時空上的生命經驗及真實的體驗都是空的、沒有記憶的、沒有情感的。創傷反應再現的我，感覺到自己過去的生命像個活死人，而過去空掉的生命、死掉的小女孩，我又如何能夠找回及重新活？是我為何選擇自我敘說探究自己過去生命的原因。我真切地希望

⁸ 某大學悲傷輔導相關課程之老師、心理師，透過課程及悲傷議題的請教的方式陪伴研究者走這趟悲傷療癒的旅程。

自己是一個活生生、有生命、有情感……的人，我想成為一個人；我也從創傷反應再現的經驗中，我想知道究竟我發生了什麼？我是誰？我的根在哪裡？我未來想成為什麼？於是，透過敘事，讓我開始回頭尋過去空掉的生命，尋找每個階段的小女孩，讓她回到自己的位置，這是我整合與理解的開始（圖 5）。但是整合的開始，卻是從一連串及反覆的創傷反應、勾動的情結、情緒黑洞漩渦等身心反應開始。

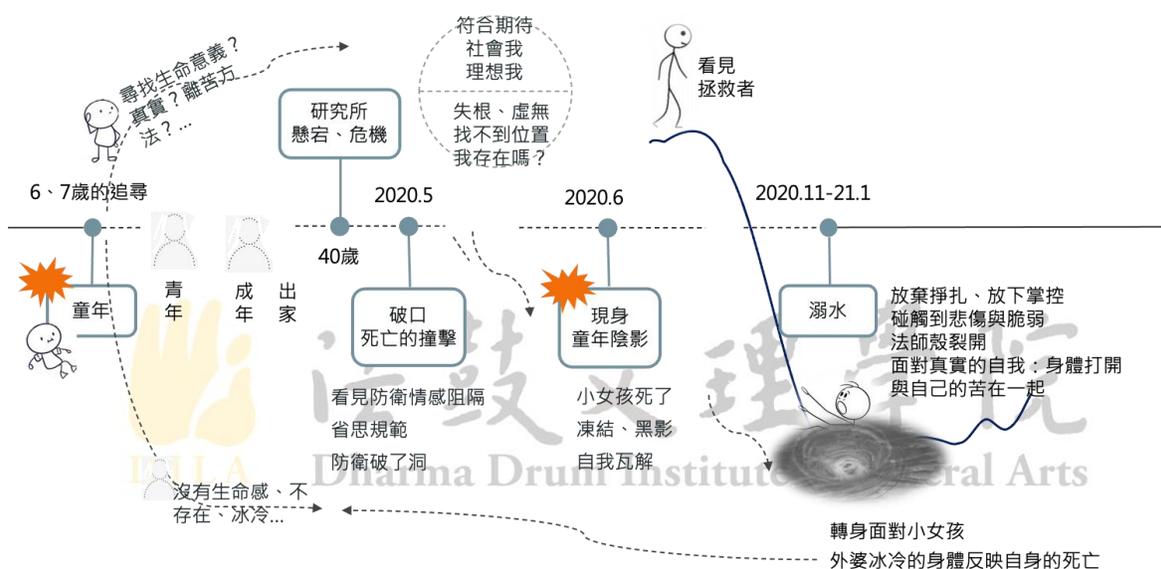


圖 5 尋找空掉的生命

第六節 敘事之於我

一、敘說，接受召喚

在學姊的論文口試中，口委老師口試上回應學姊的話：「人生不就是要把自己弄個明白」、「在你書寫的過程中，讓自己被看見，勇敢揭露別人所不敢揭露的部分，所以勇氣是在這裡長出來，認同和價值就會在書寫當中出現……。」每一句話，

彷彿都是在對著當下的我而說，每一句也都一針見血地刺進我的心裡。彷彿在告訴著我說：「是該好好面對真實的自己、面對自己的陰影了。」、「好好看看這個悲傷的背後是什麼？」我以為在原生家庭的傷不是傷，是一種正常的現象；我以為童年至高中的一些創傷經驗沒什麼，只要忍一忍，或忽略它、不理它，就過去了，過去了就好了，每一次的重新開始卻斬斷過去的自己，新的階段的自己會更好。我經常這樣催眠自己。然而真的好了嗎？我的確努力地讓自己過得越來越來好，朝著追尋有意義的生命走，或許我以為在出家修行的生活裡，讓我的心靈能量是強壯的，也產生了人格上的改變。但是，如果真的沒事、真的好了，那麼這創傷經驗以巨大的形式再現，對我而言又是什麼？在口委對研究生的探問中，我的內心也在對著自己叩問，在叩問中，內心出現一個小小的聲音：「或許我該回頭探究自己的生命，看看自己究竟怎麼了，或許自我敘說就是我要走的路！」。

敘事究竟是如何能夠產生如此的力量？翁開誠（2002）提到，他相信心理治療是一種生命實踐的學問，而要學習生命實踐的智慧，「覺解」是必要的工夫，並以馮友蘭對「覺解」的詮釋來作為他的立場，指的是自覺的了解：「相信著生命智慧蘊含在他自己的生命裡頭，人生該由他自己尋找出他自己生命的智慧，去實踐它自己的生命智慧，因此，必須向他的生命經驗學習是最重要的一件事情。」⁹我相信這樣的立場，也希望從如此的立場回頭觀看自己的生命，作者又說到「從自己的生命經驗中去開展自己的生命智慧，這是這樣的學問所要努力跟追求的根本的路，也是恢復人的主體性的一條路。」¹⁰並在這樣的基礎下，也才能去關切欣賞他人的主體性，這即是「互為主體」的關係。進一步提到這樣的說法即是知行不二：「假如我們真正向內了解自我的話，自然就會向外產生行動。……從行動講起，我不但是實踐，而且對於實踐進行覺解、反思、反芻，想要理解我的行動，……到後來，我就形成

⁹ 翁開誠（2002）。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美[Conscious Reflections on My Own Theory and Practice of Psychotherapy: Appreciating the Beauty of a Person through the Stories]。應用心理研（16），頁23-69。

¹⁰ 同註7。

一個很清楚的知，而這個知就是自身生命智慧的開顯與明瞭。在這種立場上，知與行不是二分的，也沒有先後，是一體兩面的。」¹¹。

這和在聖嚴師父經常介紹的禪修觀念裡：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我有著相似的論點。一個人要如何認識自我？必須透過內心的觀照，及因果的事實和因緣的現象來著手（釋聖嚴，2009）（此處所謂因果的事實和因緣的現象，指的是我們過往的生命經驗），才能確實的認識自我，進而達到自我的肯定（釋聖嚴，2005）（主體性）。肯定自我與認識自我，是相互影響，不能二分，是一體兩面的，必須透過實踐、實證才是紮實的自我肯定，也才是真正的認識自我，如此才能邁入自我成長的階段（釋聖嚴，2005）。在這樣的狀態下持續的發展，對自己的了解越深刻，信心也越堅固，使得一個人能發揮自身的的功能也越大（釋聖嚴，2005）。因此，覺解自我、認識自我是自我統整的首要道路。

口試的現場，因為口委們的一層一層的向內探問，而研究者一層一層的剝除外在的殼，敘事的成「人」之「美」，透過口委們與研究者一來一往間的對話與探究中看見。我彷彿看見了一條繩索可以帶我走向未知，也看見敘事這條路，是與自己內在對自我追尋，及希望朝向完整是不謀而合的道路。

二、創傷記憶，如何敘說

蔣興儀（2018）提到，創傷要能透過敘事被見證，反則這些創傷記憶會在創傷主體的心靈深處形成幽靈鬼魅，不斷的糾纏與干擾著主體的生命。彭仁郁指出創傷記憶的特性有兩個極端：「一個是反覆入侵，想忘忘不了；另一則是一片空白，抗拒想起來。」¹²，彭仁郁接著舉比較文學家 Cathy Caruth 提出的說法：「創傷擁有我」的概念，人因創傷經驗失去了主體，主體是瓦解的，記憶是斷裂碎片無法組織連貫成為敘事，因而創傷無法被敘說，與一般的歷史敘事不同的是，歷史敘事是個體能在回溯過去時，知道自己經驗了什麼，「能以我作為經驗主體俯瞰過去，形成

¹¹ 同註 7。

¹² 故事專刊專訪彭仁郁。https://storystudio.tw/article/s_for_supplement/story-journalism-51-228-and-historical-trauma。日期：2022/08/10。

一段敘事。」¹³而創傷經驗者在受創的當時被剝奪了主體，就如同，雙腳所站立的地面裂開，失去站立的點，使得主體連自己這個人在哪裡都不知道，無法找到觀點、立基點去敘述它；當他去召喚過去的創傷記憶時，並不只是過去事件的回憶，而是「此時此刻我又重返那個狀況，我又必須意識到那個正在崩塌的世界」¹⁴。這即是「創傷擁有我」的意思，指的是我被創傷籠罩，我在創傷裡面，我被它吸進去，我沒有一個穩固有立基的述說位置，又稱為「創傷的真實黑洞」¹⁵。然而，創傷如何療癒，如何離開黑洞？彭仁郁接著說到，只要有人願意好好聆聽創傷者的經驗，作為創傷者當下時空的立基點，藉由反覆地訴說，「能夠逐漸鬆動過去凍結的創傷時空，讓它重新流動，而不卡在過去創傷的時空裡」¹⁶。

但是，在我的記憶是碎片空白、自我是瓦解、失語無法說…等的情況下，我又如何敘說、如何寫自我敘說？《敘事心理與研究》談到，敘事心理學認為人透過自我敘說的過程得以建構自我的統一性、一致性¹⁷。其中作者針對創傷與敘事的關係作解釋，創傷會造成生命中的斷裂，且瞬間瓦解整個自我經驗的基礎，而這個經驗讓存在的脆弱和無意義顯露出來，因而讓人可能導致嚴重迷失感，連貫的生活故事崩解¹⁸。另外，李維倫教授在說明海德格的朝死而生的存在結構概念裡，說到人因重大事件的掉落，（這個掉落指的是創傷經驗），反而讓人更接近存在的本質--本真的存在¹⁹。這樣的經驗尤為貼近創傷的生命經驗。於是，我便以此為立基點探索起，小女孩的生命故事就是透過這些創傷反應、從陰影情結及真實關係勾動的情結出現過去的記憶碎片與意象、情緒，以及從家人的訪問中著手。我從以下疑問開始探索起：

¹³ 同註 5。

¹⁴ 同註 5。

¹⁵ 同註 5。

¹⁶ 同註 5。

¹⁷ 朱儀玲、吳芝儀、蔡欣志、康萃婷、柯禧慧（譯）（2004）。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構。台北：濤石文化。[Crossley, Michele L. (2000). *Introducing Narrative Psychology: Self, trauma, and the construction of meaning*], 頁 103。

¹⁸ 莊怡（2021）。超越歐洲的邊境——一位奧地利華裔女同志的自我敘事探究。法鼓文理學院 社會企業與創新碩士學位論文。

¹⁹ 佛光大學佛教研究中心，「苦與苦之療癒工作坊」線上工作坊。日期：2021/6/26。

<https://www.youtube.com/watch?v=TfnCfMGuBo&list=PLyKyQ5OaSiEY1fGvzLElaPWS0b88XUWPW&index=7>

1.創傷的內在世界是怎麼樣的？

2.沒有記憶，破碎的圖像等如何敘事，構成一個連貫、同一性的故事？從回頭尋根：探索家族三代女性的故事，理解跨世代的情結，尋找、認識及拼湊小女孩過去空掉的生命。

3.創傷至療癒整合的歷程？

依此疑問探索，論文主要分為三個部分：第一部分為研究者原初的生命故事，此部分寫於第二章；第二部分為研究者對於生命故事的觀察與理解，包含在面對自己陰影及療癒過程中所產生的許多夢境，夢境是我內在心靈世界的真實，為我帶來許多轉化的作用，此部分寫於第三章；第三部分是從更大的脈絡來理解自己的生命，即是從外婆及母親的生命故事，再看身為第三代女性的我如何走出整合的路，以及串接論文的第一部分與第二部分，整體觀看自己的生命，進而有更深一層的理解與反思。第三部分分別為，第四章：來自家庭的故事，及第五章、第六章對生命整體的理解與反思。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



第二章 小女孩的故事：另一個自己

第一節 童年：創傷與失落

一、家族的長孫

七〇年代初的蘋果是昂貴的舶來品，是昂貴的稀有水果，「一個蘋果的錢抵四斤米」。蘋果好吃麼？「咬到蘋果的人，一時也說不出什麼，總覺得沒有想像那麼甜美，酸酸澀澀，嚼起來泡泡的有點假假的感覺」。然而蘋果的滋味好壞是一回事，蘋果所代表的來自遠方的「幸福」承諾，才真正值得回味。

～王德威²⁰

6 歲以前，我沒有記憶；6 歲以後，也僅記得幾件重大事件，只能從家人口中的碎片記憶，試圖拼湊過往的生命圖像。

西元 1979 年的 6 月 6 日，我出生於三重，我是父母的第一個孩子，是家族的長孫。常常聽大人們說著，我從小吃了很多外公、外婆的蘋果。蘋果在七〇年代初是昂貴且稀有的水果，是美國進口的舶來品，在家人一個月只有五、六百元薪水的年代，一顆蘋果要價高達 50 元，而外公當時的經濟能捨得花上這些錢，讓我能享受到這昂貴的水果。我吃著昂貴的蘋果也代表著外婆家中經濟的好轉，而我的出生正好趕上這個經濟轉型的時代，是祖輩從鄉鎮來到城市，期待城市的生產方式以換取更好生活的時代；但另一方面，記憶中，長大後的我並不特別喜愛吃蘋果，也不覺得有特別的好吃，但外公外婆的「把當時最好的，給了長孫」，卻是外公外婆對孫女表達疼愛的方式。

²⁰ 王德威（2009）。台灣：從文學看歷史。台北：麥田，城邦文化。

母親說，我從小就常生病不好帶，常常半夜一直哭，她抱著我不停的搖，搖到她精疲力盡，只好躺在床上，把我放在她的雙腿間，用雙腿來搖好讓我能不哭，但我卻依舊沒有停止哭泣，直到我哭累了才睡著，就這樣日復一日，直到我四個月大。四個月大以前，母親餵我喝母乳，但因母親的奶水少，而肚子餓的我，總是使命的吸，吸到母親痛的前胸貼後背，仍舊吸不到多少的奶水。於是我就這樣，每天因為吃不飽而一直哭，但父母以為我不好帶，或是被舅公的誦經聲（舅公是日蓮宗的教徒，每天會誦經）給嚇到。直到四個月時，母親因為沒有奶水而換了奶粉，並在晚上增加了一次喝牛奶的次數，我才終於不哭且一覺到天亮，這時，母親才發現，原來我是因為沒吃飽而一直哭，而不是被嚇到或不好帶。小的時候，因為營養和抵抗力不足，所以常常生病，母親說，所有各種正在流行的病，我總是會趕上流行；某一次，患上了百日咳，母親只要身上有一點錢，便帶著我到處看醫生，而醫生說：咳上一百天就會好了，而我真的咳上一百天就好了。至此之後，病似乎也成了我的日常。

到了我五、六個月大之後，母親常常會趁父親白天上班時，偷偷帶著我回娘家，或者是外公來接我們。因為父親從與母親結婚後，就常常因著各種理由而禁止母親回娘家，但畢竟外婆終究是母親唯一的依靠，母親也顧不得父親無理的要求，在盡量不被父親發現的情況下帶著我回娘家。母親在一邊擔心恐懼，一邊尋求依賴安心的心情下，在自己的家與娘家不停地來回移動，藉以安撫她內心的焦慮與無助。

外婆的家有三層樓，一樓是做生意的店面，二、三樓是住家。外公外婆、舅舅舅媽，及尚未出嫁的三個阿姨都住在這裡。一樓內部的前半部經營著理髮店，門前則賣花；外婆家的這條巷子不長，但寬敞，當時每一戶人家的一樓，多數用來做生意，有雜貨店、麵店、製鞋店，潤餅店等，彼此生意也有許多相互的往來。外婆家裡常常有買花、理髮的客人來來去去，很是熱鬧，而家裡唯一的小孩的我，常常被許多大人逗著玩，我很快會說話大概是這樣訓練來的。外公、外婆也常常在空擋時，便抱著我出去逛菜市場，每每只要經過街上的水果攤，水果攤的老闆看我可愛，便對著我說：「妳如果拿得起那顆大蘋果，我就送妳吃。」於是，我就這樣把那顆大

蘋果給抱了起來，老闆驚訝開玩笑地說：「哇！50 元沒了」；附近麵攤的老闆也常常會喊著：「來來來，古錐ㄟ來」然後就會叉起一顆貢丸當棒棒糖給我。常常逛了一圈回來，我就獲得許多的食物，這食物也代表著同是異鄉打拚的辛苦人，彼此相互照顧的心。

我在 10 個月大時，就很會說話、很會叫人；11 個多月時，我便很會走路。每到飯點，外婆就會要我去叫在巷子尾鄰居家玩的小阿姨回家吃飯，近 1 歲像個小不點的我，便咚咚咚、搖搖晃晃的走到鄰居家，喊著小阿姨：「美雪，美雪，阿嬤叫你回來吃飯。」還小的我，不懂的分辨應該稱呼「小阿姨」，只是把外婆交代的話重複一遍，所以常常被大人笑說，我是一台錄音機，不管國語、台語，我都能一字不漏的轉述。而這「錄音機」時常在外婆的口中重複訴說，每每聽起來總有一份外婆對孫女的驕傲與疼愛。

滿週歲的時候，外婆為我買了一套淺粉紅色底、紅色中國結鈕扣點綴的中國服及中國鞋，胸前還掛了一串白色的珍珠（圖 6）。特別的是，這套衣服是褲裝，不是裙子。與一般在傳統對性別的價值觀下：小女生應該穿裙子的刻板印象，有了些許的不同，雖然衣服的顏色依舊是代表女生的粉紅色。照片中的我，穿著簡單而低調些許華麗的週歲服，與後方一群小孩的穿著、周遭環境、車輛及物品等，有著明顯的對比。臺灣工業化到了 1980 年時，已是成果卓越，有著「台灣錢淹腳目」的經濟盛況之俗稱，而 1979 年出生的我，正逢經濟起飛的時期。滿周歲的這年，外婆三重的住所周遭環境、馬路等，正開始建設，台灣整體環境，也隨著台灣經濟起飛而正在提升。雖然經濟起飛的熱潮帶動了社會底層、勞動階層的百姓們經濟上的助益，但對於以勞動工作維生的家庭，並沒有因為經濟起飛而有很大的躍進，與所謂的「台灣奇蹟」現象，有著明顯的對比。我所在的勞動階層的家庭環境，與身上所穿的低調些許華麗的服飾，似乎也象徵了其所處的時代與自身環境裡的矛盾與現實性。我沒有過玩具，但在週歲那天，大人們給我一元硬幣當玩具玩，我就在地上因為揀不起一元硬幣，挫折又傷心地哭著，彷彿在訴說著我的一生充滿著矛盾與對立。



圖 6 滿週歲

一歲以前的我，與父母住在跟舅公租的一個房間，到了滿週歲後，父親為了結婚買的房子正好完工，而這時母親肚子裡的第二個孩子，弟弟，也近 6 個多月，我們一家四口便搬到了新家。三重的住處是在狹小的巷子裡，彎進巷子眼前卻有一片比巷子大兩倍的空地及一整排 L 形的四層樓公寓，我們家是其中一戶。雖是在狹小的巷子裡，但一出巷子什麼都有，有市場、有便利店、有許多商家，也有一所鄰近的小學及多家幼兒園。我們家住在四樓，內部是長方形的空間，一進門是客廳，客廳之後的左右兩側是房間與衛浴，中間有一條狹長型的走道，最後方則是廚房及晾衣空間；每個房間之間是用木板作為隔間，隔音效果不好，所以任何再小的聲音，都可以聽見；整個空間窗戶不多，加上我們這一棟的位置正處於 L 型的轉角處，四周都被住家圍繞著，陽光不容易照進家裡，除了客廳較有一點陽光，狹長型的走道及兩側的房間一直到最後方的廚房，在我的印象裡，就是一片陰暗與漆黑。

搬到新家後沒幾個月，母親便生下弟弟，弟弟出生後，長孫便退了位。弟弟是外婆家族中的第一位男孩，外婆很重視弟弟這個外孫，母親及其他阿姨們也是。因為外婆只有一個兒子，而舅媽的前兩胎都沒能保住而流產，到了第三胎時，外婆很小心地照顧舅媽，好讓這個小孩能順利生下，而舅媽生下的是女孩（我的大表妹），之後，不知是舅媽不能再生，或是不想再生，讓外婆想要有個男孫可以傳宗接代、繼承家產的願望破滅。然而，外婆也沒有再勉強舅媽，也是因為舅媽的體質實在撐

不起再度懷孕的辛苦，或許因為如此，外婆便將想要男孫傳宗接代的願望放在弟弟身上，對弟弟加倍地疼愛。加上弟弟從小就愛撒嬌，嘴巴甜，很討大人們的喜愛，而母親雖然口中說不管男女都疼愛，但我和妹妹心中都清楚，母親對弟弟的寵愛勝過女兒，也是顯而易見的。

在妹妹（妹妹小我五歲）還未出生以前，母親平時除了帶著我和弟弟往外婆家去之外，也一邊做著家庭代工和兼職計件的工作，忙完了白天，傍晚又趕著回家煮飯給父親吃，晚上依舊打理著家務或做著手工。母親從小所學到的生存方式，及能力所及的工作型態，讓她每一分每一秒不得空閒，一空閒下來，所能賺取的金錢又少了一些的絲毫計較心態，成了母親的日常。在這樣的日常裡，母親自是以供給小孩日常生活所需為主要重心，而是否能陪伴與關心孩子已不是母親能力所及了。母親無法獨處，也無法安靜單純的陪伴小孩，常常我在母親身上感受到的是一種焦慮、憂愁與怨懟，雖然孩子們與母親關係因為父親的暴力而緊密相連，但我與母親是無法親密的。她的生存焦慮常常影響著我，她的受害被壓迫的處境也使我逼迫自己要趕緊長大，好有能力來拯救這個家；她的隱忍與無聲，讓人感到心疼，也讓人感到失望；對男性權威的妥協，似乎是母親認為所能夠保護小孩及保護這個家的方式。

母親成長的環境中，住家的後山就是玩樂的場所，一顆糖果便是童年快樂的記憶，沒有再額外的資源了。婚後生了孩子，對於照顧家庭的模式，在某個層面也複製了外婆的型態；加上家裡經濟也只能供日常生活開銷，雖然台灣整體環境經濟起飛，但勞動家庭的處境仍是辛苦的。印象中，母親沒有買過什麼玩具或書籍給我，我和弟弟通常是被放在外婆家，與大表妹一起玩，最常玩的大概就是捉迷藏吧，因為外婆家有三層樓，能夠躲藏的空間挺多，但也不知為什麼，我最喜歡躲在佛桌下，雖然佛桌下方一覽無遺。另一次印象較深刻的是，妹妹出生後，我雖疼愛他，但也成了我的大玩具，我用一條布綁著佛桌桌腳的兩端，形成一個吊床似的搖籃，然後把妹妹放在上面搖、哄，而奇特的是，還在強裸中的妹妹卻也有這個印象。對妹妹的疼愛，似乎是自己內在的投射，我並不覺得自己可愛，卻覺得妹妹可愛；我不疼

愛自己，心裡卻特別疼愛這小女孩，雖是如此，年紀較長時，我們也常因意見不同而吵架。

在舅舅的女兒（大表妹）出生後沒有多久，外婆便將理髮店結束，專心賣花；而原來做理髮的一樓客廳，便成了舅媽和三阿姨的家庭代工廠。外婆的家是兒女的聚集地，也是孫子們的聚集地。妹妹出生後，同時阿姨們的小孩也接連著出生，多數時間都往外婆家放，一起照顧；除了一起照顧之外，最主要是因為外婆家的經濟逐漸好轉，所以小孩之中，只有大表妹從小就有許多的玩具、漫畫，及 80 年代剛有的任天堂電動玩具。我和弟弟、妹妹及其他的表弟妹們，我們沒有這些玩具，都是去跟大表妹借玩具玩、借漫畫看，或許這也是外婆家成為孩子們的玩樂聚集地的其中一個因素。每當一群小孩窩在舅舅、舅媽的房裡玩著電動及其他玩具時，我經常會被弟弟鎖在門外。被鎖在門外的我，哭喊著：為什麼不讓我進去。妹妹問著哥哥，為什麼不讓姊姊進來，哥哥沒有回答她，只顧著玩，而妹妹沒有哥哥的允許也不敢開門。就這樣房裡的那頭始終沒有人回應，也沒有人來開門。家庭中因為不同的性別，也隱含著某種權力位置與所擁有的利益分配，弟弟雖是老二，但因性別的關係，不僅在成人眼中，也在小孩群中，某種程度上取代了我的位置，漸漸地，我失去自己的位置。

外婆經常會在我的耳邊誇著弟弟：「你看你弟弟多乖，嘴巴多甜，你要跟弟弟學，將來我的遺產要留給他。」弟弟表面上呈現讓大人看見的就如外婆口中的乖小孩，而背地裡卻是處處使壞，我看見的便是這表裡不一的景象，還小的我，對於弟弟的行為、大人的應對與行為等言行的不一致，心中總有許多的困惑。即便我說出事實，外婆也不太相信我，只因我不懂在外婆跟前扮乖。但弟弟擅長陽奉陰違，而我卻是常常不懂轉彎的直話直說，而我的發問或直言，也常常會被外婆的一句：「囡仔人，有耳無嘴」或「大人走過的路比妳吃的鹽還多」等之類強迫性的語言而閉上嘴巴。外婆對女兒的嚴格管教，似乎也延伸到了孫女身上，外婆象徵著權威與不可反抗性，我常是被外婆嚴厲、苛薄及近似羞辱，但是是為我好的語言給籠罩。加上不能反駁、不能頂嘴，使得我常常分不清大人的言語和行為之間，究竟什麼是

正確，最後也只能服從以對。相對於弟弟的嘴巴甜，我的直言，大人是不愛聽的，於是我總是吃悶虧的。外婆在這個家族的權威，就好像《西遊記》裡孫悟空的金箍咒，只要一有不同的聲音，整個家族都會將他們所認知的道德框架來圍攻妳，使得自己也認為自己就是個壞小孩，而且為自己的需求、聲音、行為、想法等等，感到羞恥與罪惡。爾後，我與弟弟便經常處在這種競爭的狀態，而我努力著要讓外婆看見，但外婆始終只看見弟弟。後來慢慢的，我也發現到了弟弟這套方法的好處，於是，我也學會了裝乖賣傻，以博取大人的認同與肯定。

二、原初關係的傷害與失落

（一）最早的記憶

早年的記憶，僅是些許朦朧模糊的印象，有一個場景是：約莫六歲的這一年，某一個週末，母親將我和弟弟放在爺爺奶奶家，週末的夜間是小叔叔可以陪著我們看《異形》影集的時間，說是陪我們看影集，實則是陪著我們玩。影集開播時間一到，小叔叔、我和弟弟，便躺在客廳地板，電視前方，一邊看著影集，一邊小叔叔用著雙手假扮異形的手嚇唬我們，恐怖影集和叔叔的嚇唬不會讓還小的我感到恐怖，反而感受到逗弄的趣味，引得我們呵呵大笑，那個時候我有了快樂的覺受，在那之後，我便很少有快樂的感覺，直至成年學習了禪修之後，才又有了身心愉悅的感受。

上幼兒園的這年，我六歲，弟弟五歲，妹妹一歲。在我準備要去學校的第一天，老師來到家中帶我準備坐校車去學校，不記得是怎麼從樓上到了樓下，只記得我在樓下被老師拉著，我一隻手被老師拖著，一隻手伸向在四樓窗台的母親，對著在樓上的母親聲嘶力竭地哭喊著，母親在窗邊望著我們，然後揮揮手，意思是：快走快走。母親只在窗台與我分別，或許是因屋裡還有著年幼的弟妹要照顧，及許多的手工等著她要做，她無法再分身。母親沒別的意思，她知道孩子總是要離開母親去上學的，一開始可能不習慣，但過了就會忘記與習慣的。老師半哄半騙地把一邊還在哭喊的我帶到了學校，到了學校之後，大概是因為我還在哭吧，園長（印象中，園長是我們家的朋友）為了安撫我，就讓我坐在電動娃娃車上，一邊讓我坐著娃娃車

玩，一邊餵著我吃綠豆湯。坐在娃娃車上的我，視線只能看到園長那雙端著綠豆湯的手，感覺那雙手很親切且細心地一口一口餵著我喝，漸漸地，我也就安靜下來不哭了。記憶中想不起有母親或其他家中大人親手餵食的經驗，但卻記得第一天到幼兒園被園長餵點心的那雙溫暖的手的記憶。

（二）被父親拖走的小女孩

父親的職業是木工，擅長屋內的改建與裝潢。新家在我約莫 5、6 歲時有一次的改建，我和弟弟分開各自一間房，兩個房間是用木板做隔間，妹妹和我一起睡。我和妹妹的房間類似和式的裝潢，地面加高貼木板，整片木板就是床，睡覺的時候須將床墊鋪上，醒時再將床墊收起。我的房間不知為何沒有門，只能用一片門簾當作門，基本上是一個開放的空間，有人走過便能看見內部，沒有太多的隱私。而弟弟的房間是有門的，加上書桌位置前方是窗戶，窗戶外就是客廳，客廳正前方即是住家門的入處，坐在書桌前，便可以隨時聽見父親下班回來時的開門聲。因此，我常常躲在弟弟的房間看書，當我聽見父親回來的聲音時，我會趕緊將前方的窗戶關上，將門鎖上，全身處於神經緊繃的備戰的狀態，豎起耳朵，聽著外面父親進門的狀態，因為不知道喝醉酒的父親接下來要做什麼舉動，躲起來至少安全些。但這個躲通常沒有用，沒有一個人能倖免於父親酗酒後的暴力中。而那扇門的距離在日後也成了我與人之間的安全距離，這扇門在我的心理上，是保護我免於受傷，但也關閉了我與自己、我與外界連結的通道。

大約在我 6、7 歲時的某一天，父親如往常一般，酗酒後回到家發著酒瘋的大鬧著，父親發瘋似的一邊吼罵著，一邊摔著家裡的各種物品，一邊拿著鐵鎚將大理石的桌椅敲破，物品發洩完了以後，接著就是人。母親的雙手一邊抱著弟弟，一邊抱著妹妹，而我被父親拉著衣服在地面上拖行，被拖著的我，驚恐無助且掙扎的哭著，看著前方的母親將弟弟和妹妹抱緊，驚恐無助地哭著，深怕再有孩子會受傷，然而母親只有兩隻手，只能抱住弟弟和妹妹，再也沒有多餘的手可以來救我。我一路從客廳延著那黑暗狹長的廊道一直到廚房的瓦斯桶旁，看著眼前離我越來越遠的母親和弟、妹，希望母親能救我的期盼，也隨著被拖行的距離越來越遠而消失。我被拖

到了廚房，父親手拿著菜刀，開了瓦斯揚言要殺死全家，我在這一刻或許因為太恐懼而昏厥，我的記憶就只停在這裡。被拖走之後的我，怎麼了？不管我怎麼努力想要想起，但還是完全想不起來，我的記憶彷彿就凍結在此刻。或許小女孩（我）當時為了生存下來，便將這些痛苦的記憶和情感給凍結與封存了。唯一還依稀記得的畫面，大多是在收拾父親暴力後的殘局，我經常黏著那張被父親用鐵鎚敲碎、裂開的桌子，我們沒有錢買新的桌子，裂了的桌子，常常是黏了又黏，黏了又黏。桌面的那道裂痕，深深地烙印在我的腦海裡，那道裂痕，彷彿是小女孩的心被撕裂的裂痕，當我在黏著桌子的裂痕時，我也在修補著自己那顆被撕裂而破碎不堪的心。

（三）小女孩死了

「我有一個金魚缸，裡面有各式各樣很漂亮的魚，我帶妳去看……」

同樣在 6、7 歲這年的某一天，我和弟弟和鄰居大大小小的孩子一起玩時，突然間受到巨大的驚嚇侵擾與傷害，我失魂又驚恐的衝回奶奶家，在母親的耳邊向母親訴說，而母親像是沒有聽見般，沒有給予我任何的回應，母親沒有抱我、沒有安慰我，只是認同周邊大人的答案：「跟弟弟吵架了」。在那當下，我像是被母親推開、拒絕與拋棄；我和母親的中間，像是被一把刀狠狠地劃了開來，那把刀也切斷了我對母親的信任與依賴，以及情感的需求；母親的拒絕，在無形之中，也成了我無意識地對自己的否定；當我尋求母親的關注時，我接收不到回應，於是小女孩的心中逐漸認定自己是不重要的、不值得被愛的、甚至是髒小孩。之後，我像是失憶般，對於往後成長過程中的記憶，就像被橡皮擦擦去了一般，一片空白，僅留下一些殘餘字句；小女孩的心、記憶與情感也在此時死去。至此之後，我便不再向母親求助；也是從這時候開始，更加深「只有我自己一個人，不會有人幫我，我要自己面對及打理所有事情」，這感覺彷彿成了我生命中的主要基調。而魔鬼似乎從此開始，一路跟著到了小學、國中及高中，它化身為各種形體及各種方式出現在身旁。

或許是內心恐懼使然，自從上小學開始，我便很自動地管理好自己、約束自己的行為、當個乖小孩。從打理自己的穿著，整理要帶的書包、便當、上課用具等，前一晚一定準時睡覺，隔天很早就起床，很快的打理好，早早就出門，拿著母親給

的錢，自己買好早餐便走往學校。記得上小學的第一天，我很早就到了學校，等著校門開準備進學校去上課。校門廣場前擠滿了許多家長剛送達的小朋友，這時，校門開了，許多小朋友開開心心，又蹦又跳地往前走。而我雖處在一群熱鬧歡笑的小朋友中，卻像是兩個世界的人，與他們隔絕開來；雖然是在人群之中，但是我的內在時常是孤寂的，是一個人的，是獨立於世界之外的；我的周圍像是被一圈陰影包裹，將我和周圍的人隔絕開來，而我獨自一人在陰影的內圈。我安靜、慢慢地走著，帶著一點膽怯、一點期待，準備進入一個新的環境。但卻在這時，後方的人，對我伸出魔爪，我驚恐且憤怒地迅速轉頭，想要抓住兇手，但一轉頭，卻找不到是誰下的手，只好轉回去。結果後方那隻手又來，我再轉頭，依舊找不到是誰。爾後的日子，我像是被鎖定般，總是他能找到我，而我抓不到他；魔鬼一直在，而我內在的憤怒與恐懼卻無處可去，找不到出口的無聲吶喊，漸漸地，我也失去了感覺與記憶。

我沒有告訴母親，從那次最後被母親拒絕的經驗後，我便沒有再告訴過母親任何自己所遇到的困難。我其實也很希望我的媽媽能像其他人的媽媽那樣，小孩碰到困難了、哭了，會安慰她、保護她，能夠回應小女孩內心情感的需求，能夠讓小女孩依賴，能夠撒嬌。不知何時，我意識到自己在很小的時候就不再覺得自己是個小孩；曾幾何時，心中曾有過那麼一點卑微的奢求：希望自己能夠真正當個小孩。但現實是，我從對母親的需求中，一次又一次的失落，一次又一次的挫敗，一次又一次的死心，漸漸地，我逐漸切割了對父母的依賴、任何情感上需求，甚至對於情感需求的表達是感到非常羞愧的，彷彿是一件見不得人的事。母親的忍，似乎也成為我的一部分，面對外境，面對自己，我亦是忍了下來，甚至這個忍，是把自己遺棄，我遺棄了自己，並且逐漸形成另外一層保護膜，催眠自己：這些事沒什麼嚴重，比我嚴重的人還更多。

三、代課老師的手

剛上小學時，我的學習一直不好，但卻不曾向同學、老師求助，當然也不曾向總是不清醒與暴力的父親，及忙得團團轉、無能為力的母親開口。因為個子矮小，

坐在第一排的我，一眼望去，總是能看到導師的桌上有著許多家長送來的禮物；而有送禮物人家的小孩，代表著，就能得到老師多一點教導、關注與寬容對待；亦是一種社會階層與家庭經濟的代表。這讓還小的我對於什麼是「公平、平等」的議題，開始感到矛盾與困惑；也明顯地體驗到了什麼是階級，內心因為自己的學習平平、家境平庸而感到自卑。

恰巧，導師因為生小孩請假一學期，便來了一位代課老師。在一次上課中，要寫自己的名字，還不太會寫字的我，加上我的名字比劃特別地多，對我來說，要寫好自己的名字是更加地困難。代課老師似乎發現了我的困難，為了讓我能夠寫好，於是，她便握著我的手，帶著我一筆一筆的寫著我的名字。在這當下，我感受到被老師握著手的我，有著無比的幸福與感動；感受到有人關注到我的困難與無助，並且適時的協助了我。我感受到老師那雙手傳遞到我的手的溫暖，也感覺受到老師的關注與肯定，印象最深刻的是老師那顆「平等」對待的心。我從中感受到的平等、公平、溫暖，反之則是不平等、不公平、不合理，與暴戾、冷淡疏離、與沒有回應或沒有聲音。這個感受，彷彿帶出了我所處的原生家庭與社會環境的樣貌。幼稚園老師及小學老師的那雙手，在我心裡的意象代表著溫暖、公平、平等，對應著家裡父親那雙暴力的手與外在侵犯的手，象徵我所處的一個不合理、不公平的處境，對應著一種我所缺乏，沒有體驗過的對待與回應方式。同時也是日後成長過程中，內在投射一種知性、溫暖、正向權威等形象，自己會朝向此方向，亦被如此特質的人吸引。

四、關於家的圖像

小學一～四年級，我彷彿失去記憶，對於自己及家、家人間的情節場景幾乎空白。（後由母親和妹妹口述得知一部分片段）上小學開始，我幾乎沒有什麼朋友，常常是自己一個人；回到家時，一樣感覺只有自己一個人。雖然有家，但時常像居無定所的人，四處漂流移動。白天母親都在外工作，我們如果上半天課，母親會要我走到外婆家，或者是走到她工作的地方，等她下班後再一起回家；如果是上整天課，

就會要我們先到樓下鄰居家，或者是在樓下廣場跟其他小孩玩，等母親下班再回家；再大一點時，平時就在家幫母親做手工，寒暑假期間即開始跟著母親到工廠做著生產線加工的打工，為家裡及自己的學費多掙取一點補貼。

從學校到外婆家或母親工作處，走路大約 15~20 分，走到外婆家時，因為大人們都在忙，我經常一個人在外婆家斜對面的麵攤解決我的午餐或晚餐，很少有機會與家人聚在一起用餐。外婆家及家周圍的鄰居都是各式各樣的小生意的商家，因此總是人來人往很熱鬧，熱鬧是做生意招呼人的吆喝聲。外婆家的巷口有間廟，每到宮廟的節慶日時，便會有野台歌仔戲的演出，戲棚下總是擠滿了老老少少（老人與小孩），我也是其中的一員，不一定那麼清楚自己是否看得懂或喜歡看，但可以確定的其中一項是，為了糖葫蘆而去的，雖然不能買，看著看著也就滿足了。若是走去母親工廠，依稀記得自己在工廠的螺絲孔機台前，幫忙鑽螺絲孔的景象，一塊一塊的鐵片，周而復始地重複鑽著，那是母親為了多掙點錢的工具，對小孩來說像是一個簡單可以為大人幫一點忙的機會；如果是到鄰居家，鄰居阿姨會讓我自己一個人在客廳寫功課，一直等到母親下班回家，才回家；有時如果沒有到鄰居家，我會自己一個人走到家斜對面的雜貨店，在雜貨店裡看看筆記本、文具用品，但什麼也沒買，只是等著時間到，能夠進家門。高年級時，終於有了家裡的鑰匙，可以直接回家，但卻在一次忘了帶鑰匙而使勁敲打著明明知道裡面沒有人，也不會有人回應的家門，然後無助地坐在樓梯間大哭，哭到聲嘶力竭，內心像是掏空般。坐在樓梯間大哭的我，究竟為何而哭？大哭的我，道盡了內在的孤單無助與想要有個家的渴望。雖然我有個家，但我卻感受不到我有一個家及家的感覺。「想要有個家」不僅是實體上家的感覺，而是內心那份很深的孤單與漂泊感；我渴望親密，卻常在人群中感到空虛與孤立；我希望獨立，卻在疏離中仍舊默默被牽引、束縛著。

我在各個地方四處移動，時間到了，總是要回家的。然而，在家中不管是家中的環境，及自己，或與家人之間互動的記憶，卻是模糊及困難想起的。我試著先從描繪家中物理環境的場景開始，依序描繪客廳、房間、廚房等各個空間位置及細部的內容、物品、擺設等等，唯獨我畫我的房間是空的，除了物理空間上的空，還有

一部分是感受到來自自己內心的空。好不容易將家中的空間結構重現，但畫完之後，卻依舊感覺空蕩蕩。那空蕩的感覺是，這個家只有物理結構而沒有人，人都去了哪？我先以一隻暴龍來呈現父親的樣貌，暴龍叼著煙與酒瓶，從外面進來走進客廳，其他的人躲的躲、逃的逃，全部消失，只要暴龍一回家，沒有一個人想要待在這個家。然而，在必須得回家的情況下，每個人又是以什麼樣的樣貌呈現？母親總是呈現著忙碌、疲累與焦慮的樣貌，每天忙於工作與家務，似乎沒有時間停下來，又或許將心寄託於工作上，是讓她能夠不需要去面對自身的痛苦，及換取存在價值、意義與一點成就感的來源。弟弟則躲在他的電玩世界裡，不想去管大人世界的紛爭；我則以直接把自己殺死的隔絕、疏離的狀態活著，而妹妹則在四分五裂的狀態下，努力以撒嬌、取悅、裝傻、打岔的姿態來尋求大人們的注意目光，試圖讓家有個中心，但似乎沒有太大力量。

我在四處移動的過程，有走路的雙腳記憶，但沒有移動過程中的風景；每一個目的地都是我暫時安歇處，卻沒有一個真正屬於家的歸屬與安定感，只有居無定所的漂流感與空蕩感；我的家和別人的家似乎不一樣，我期待這個家可以有人回應我，但始終如那即便拚命敲著都不會有人回應的家；一個有外在結構房子的家，但「家」裡面沒有人，我不在「家」裡面；亦不在「我的家」裡面；更不在「我」的「家」裡面，我彷彿失去了我自己，我內在的靈魂沒有家，我的心像是一只孤魂。

五、找自己的聲音

（一）尋求外婆的肯定

相對於母親的沒有聲音，外婆是個強悍有力、能為人發聲的代表，我後來發現，不知從何時開始，我的目光只向著外婆，而幾乎沒有母親。

在我小學五、六年級時，外婆在淡水的生意開始經營，家族中的大大小小，全投入家族的事業中。平日是由外婆及舅媽、母親、阿姨們等女性，輪流負責主要的煮食：竹筍雞、三杯雞、麻油川七、辣炒竹筍、涼筍等各式各樣的台式菜餚及山地特產；外公負責管理冰箱食材的儲備及外場的服務。我們小孩們，通常會在假日及

暑假上山幫忙，主要是負責端菜、準備客人用的泡茶用具、烤肉用具、照看店面販賣雜貨、零食、器具及打掃小木屋等等。經營的初期，生意非常地好，常常會有一些明星來吃飯，一群小孩發現有明星來，爭先恐後地搶著要端菜到明星那桌，當然，就是最大的小孩：「我」搶到的這個特殊的機會。

除此之外，我還要負責一項特別的任務：「唱歌」，似乎是在彌補在成長過程中那段沒有機會「發聲」的失落，我彷彿也在找著自己的聲音。一般在餐廳用餐，會播放著音樂，營造用餐的氣氛。但在當時的年代，我們沒有那樣的設備，僅有一台「黑金剛」點唱機。所以，我就是負責客人點什麼歌，我就唱什麼歌給客人聽。後來發現，原來我的愛唱歌、能唱及後來在僧團能擔任維那（法會唱誦），是從小就已播下了種子。而唱歌或許也是我抒發自己、表達自己的另外一個管道。

生意閒暇的時候，外婆也會陪我打羽毛球，這大概是我成長過程中，唯一一項是有與大人互動的真正娛樂吧。其他的娛樂活動是，因為山上有許多的小昆蟲，大概就是跟這些昆蟲玩耍吧，多數的時間還是以幫忙大人作生意為主。最懷念的大概就是，每次要上山的那條山路，夏天時，蟬鳴聲伴隨著和風吹著我的臉龐，也讓我長期處於酗酒父親的言語與肢體暴力中的恐懼不安身心，有了暫時的輕鬆與平靜感。蟬鳴聲，也在我出家期間的每次夏季到禪堂禪修時會聽到的聲音，總喚醒上山路上的蟬鳴聲所帶來的一種安定與嚮往。蟬與禪，背後所帶來的意涵，同樣為我慌亂不安的心，帶來了些許的平靜與安定。

這段時間，因為家族事業，讓整個家族又更凝聚。大大小小都因能為家族盡一份心力，主要是，大家都覺得自己能勝任被分配到的工作，而且還靠自己的能力賺到一點零用錢（每個小孩），其實對每個小孩來說，是有很大的成就感。但在此時，我和弟弟依舊是處於競爭角色，我總是把外婆交代的任務做得更好，但外婆始終看不見我，依舊是要我跟弟弟好好學習；當生意越做越好時，外婆就會跟我說：「將來我把要我的這些財產都留給弟弟」。這話聽起來看似和弟弟的比較，但隱約又感覺到外婆是希望培養我成為更強壯的人。

（二）反抗與認同

這時期的我，在學校也開始活躍了起來。在班上擔任風紀股長，公平、正義、紀律，似乎從小就伴隨在我的生命之中，擔任風紀股長也變得理所當然，而我的心中也用著這把公平正義的尺來衡量著自己與他人。

在小學高年級這個年紀，正是處於對於異性好奇的開始，班上一名家長會長的女兒，也是我們的副班長，身材高挑、一頭長髮，長得非常甜美，功課又好，看起來是個早熟的女孩，她率先開始對喜歡的男生寫情書告白。但在那隱晦，想開放又不太敢開放的年代，小學生之間的單純情愫，仍舊是傳統保守且不被允許的。而這位副班代已經看似秘密但近乎大方公開的進行著她的計畫，幾乎全班皆知，老師其實知道但假裝不知道，只因她是家長會會長的女兒，所以她得到更多的寬容？然而，我是否也認為她這樣的行為是不對的？我是否也認同此價值觀：女生太早發展情感是錯的？

另一邊，我的兩個較親近的同學，她們倆知道我和班長雙方互有好感，想要幫忙促成這段青澀單純的友誼關係。這位男孩有著成熟穩重但又不失活潑的性格，有著公正不阿但卻柔軟彈性而堅定的態度；有著陽光般的笑容，與人的互動真誠且真實；面對需要管理班上各項事務的工作，卻仍舊很有耐心、細心且有條理步驟的逐一完成……等各項令我欣賞的特質，近乎我心中理想的完美男生。一開始，我是感到自卑的，不覺得「這樣」的自己會被這麼「優秀」的人喜歡，也覺得自己不配與不值得，所以我根本不敢向他表達。我的兩位好同學努力湊合我們，鼓勵與催促我寫下了一封信交給他，而他也很快地回覆了我，我們倆就這樣開始通信，而這祕密進行的通信，不知怎麼的很快就讓老師知道了。

隔天，老師就把母親請到學校談話，我看著老師和母親在走廊上談話的背影，心裡對老師有著莫名的氣憤，但我不能做些什麼，只能默默等待被審判。當天，一回到外婆家，便看見母親站在外婆身旁，像個偷告狀似的小孩，等著大人處置我。果不其然，外婆使用著她慣常的犀利苛薄的嘲諷口語，在眾人面前（還有其他客人），對著我罵：「妳這麼細漢，就這麼騷喔，還會談戀愛交男朋友，跟妳小阿姨

一樣不要臉，倒貼男生……」之後外婆說的話，就沒再聽見了，因為我已被內心的憤怒與羞愧淹沒。外婆對我的羞辱，讓我的內心感到非常地難過與羞愧，認為是自己的錯，甚至不潔、骯髒……，我無法反駁外婆如此羞辱的言語。我看著站在外婆身旁的母親，有著莫名的憤怒，並且感到非常大的困惑：「妳是我的媽媽嗎？為什麼妳不支持我？」母親和外婆站在同一陣線，母親認同了外婆的價值觀，認同了社會對女性的看法，而我似乎也認同了外婆和母親所賦予的價值觀？

之後，這件事成為了整個家族的大事，我的行為彷彿使家族蒙羞，而發生在我身上的事就像是一種恥辱，見不得人的大事，但我沒有說明與解釋的機會。為此價值觀及被貼標籤、誤解而感到忿忿不平，這不平指的是對於弱勢的對待方式，以及一種階級的處遇。除了老師的不公平，還有外婆當眾的譏諷，其實是在我內心形成了一股陰影。之後，我寫了一封為自己打抱不平、說明及解釋原因的信，揉成一團，騎著腳踏車載著弟弟到老師家樓下，在樓下大喊老師的名字，看到老師探出頭來時，我很迅速地將信丟到他們家的陽台，然後轉身迅速逃走，雖然知道行為不恰當，但對於做這件事情，我沒有感到後悔。

在一部電視劇《俗女養成記》裡，其中一段情節，描述著一個觀念保守的家庭，對女孩的情感與性教育的方式：劇中小女孩的阿嬤，阿嬤拿著一顆釋迦，用來比喻為女人的貞操，阿嬤對孫女說著，如果太早被男人睡，就像這顆釋迦一樣（阿嬤的手同時捏碎釋迦），失去價值，而小女孩似懂非懂的聽著阿嬤的這些話。此時，正好鄰居家的大姊姊寫給愛慕對象的情書，不知怎麼地被傳遍整個村落，她的父母知道後，在家門口將她毒打一頓。而小女孩看著被棍子鞭打的大姊姊，小女孩也心疼地跟著哭了起來，想要上前去解救，但卻被自己的父母攔了下來；旁邊的鄰居在旁圍觀與議論著，甚至罵著這位大姊姊：「不要臉」。在那之後，那一家便搬離了村落。

這樣的場景，在現代聽起來似乎很荒謬，但是在那個傳統的年代，及觀念保守的家庭中，大人卻是用著如此傳統的價值，束縛禁錮著女性的思想與身體，用一種威脅或警告的方式來管束一個女孩的身體。然而，我的家族亦是如此。而這其中也

隱含了性別上的差異，寫情書的女孩會遭受到嚴厲的對待與管教，甚至羞辱，讓女孩覺得這件事是恥辱，而在成長過程中，讓內心逐漸養成羞愧感；但同樣寫情書的男孩，並不會受到如女孩那樣的對待。如我班上的這位男同學，老師也並不會請他的家長到校，而是請身為女孩的我的家長到校。另外與我同樣是女孩的副班長寫情書，卻是被默許的，只因社會階級與經濟的差異，這位副班代是家長會長的女兒。家長會長顧名思義，代表著家裡有某種社經地位，及富裕的經濟能提供學校資源或經費，所以很自然地會受到學校或老師較多的禮遇與寬待。再來是成績，當考試成績也成了老師衡量學生的標準後，便有了高低及能力之別，成績在高端的學生，擁有較多的資源及好處，如何使壞也不會被老師懲罰的太多，甚至不會被懲罰；而成績在低端的學生，除了能得的資源較少之外，甚至沒有使壞的條件。在評價系統的社會裡，或許評價系統已內化自己心中打分數的機制，讓我時時刻刻且無意識地朝著評價系統中所謂好的標準去努力，曾經的質疑顯得脆弱，依舊被打趴，但那份微弱的心卻不曾放棄。



一、認定的渙散

(一) 兩端之間游移

我所處的國中是其他家長口中所謂「不好學區的國中」，常常在學校上課時，便會聽見有某些學生在學校門口砍人的重大事件，學校的老師似乎疲於奔命在處理這些事件，對於能照顧班上穩定的學習是心有餘而力不足。從小我的生命就常常處在對立的兩端之間，當時的我，對於所住的區域及學區並沒有很深刻的好壞概念，但是隱約會因自己所住的三重的負名而感到自卑，但這自卑並沒有明顯的被我看見，直到研究所課程閱讀敘事論文及一堂講座的小組分享裡被呈顯出來。

在《回家：一位外省第二代新移民之子》裡談到外省人與新移民所面對的污名，在國共戰後，國民政府軍隊來台的年代，榮民與印尼通常會被認為較低水平的省籍

與國籍。一般人對於外省人的觀念會有親中、賣台等；新移民也常被世人污名化，如：假結婚，真賣淫，買賣婚姻……等種種偏見。而對於新移民及新移民之子的態度，往往遭主流團體歧視，認為孩子學習能力會較差，對於國籍也有隱含的偏見色彩。也因此無形中造成新移民之子自我認同感或自尊較低，甚至隱藏自己的身分。對於學習能力的偏見，及將學習困難歸咎於新移民女性的語言或能力不足，可能會有讓這些孩子無法融入團體、產生自卑心理（顧心田，2014）。

對於這些偏見，似乎不可置否地存在於我們的社會中，也無形中形成了一種社會意識形態，深植於人民的心中，也形成了一種狹隘的視框與看世界的眼光。這也進一步顯示出，不僅是國籍或省籍，甚至連所居住的區域也代表著一種知識、文化水平與教育程度，所處的地域也代表著有某種階級、權力的意涵。一次在心靈環保課程中小組分享各自的學習歷程時，當我分享到小學老師收禮的那一段，A 同學問我是住哪裡？我說：「三重」，A 同學：「喔～那個區比較不好，我的住的區不會。」B 同學問 A 同學住哪區？A 同學說：「石牌」，B 同學說：「喔，那你那是比較好的區。」一開始自己並沒有所謂好區、不好的區這個概念與分別，聽著這段話才知道，喔～原來我住的地方是屬於不好的學區，所以不好的學區有不好的老師是正常的？

1990 年正值推動常態分班的教育改革，我所就讀的中學，正逢一群家長極力反對能力分班，於是學校之中，有些年級仍舊實施能力分班，而我所處的班僅有男女分班，但不分所謂的前段班或後段班，因此，班上有著明顯兩群不同屬性的同學。一群為了升學，埋在書堆，成績優秀的學生；一群是像個太妹，成天抽菸、玩樂、打混，做盡各種怪事的學生。我處於這兩群同學之間，心中雖有一條線與成績好的同學們牽引著，但身體是靠近成天打混的這群學生。

我每天跟在這群別人口中的太妹的身邊，我像是個旁觀者，只是觀察而沒有全部都參與。她們會以抽菸、喝酒來顯示自己的成熟（成為大人的代表），但又每天迷茫的玩著碟仙、筆仙來做為自我及未來方向的探尋方法；也會以刀片在自己手上刻名字，作為年輕趕上潮流或證明自己存在的一種方式，但又迷信似的相信在某時

某地，會有外星人來接她們離開地球。這群同學每天有各式各樣的打扮，拍著各式各樣的沙龍照，幻想著有天會被星探發掘而去當明星；中午翻牆出去買校外午餐，然後被訓導主任罰站在訓導處外的走廊吃著買的麵；下了課，就到 KTV 去唱歌，過著紙醉金迷的生活。我像是個幽魂般，只是在旁邊飄著，跟著做時也不知為何而做，但不該做的，內心的良知會出現來提醒我，因此，我似乎也沒有變得太壞。

同時，我偶爾也會關心自己的課業，在某些時刻會向成績好的同學請問功課，但是次數極少。基本上，從小學至中學的階段，我沒有太多安定的心思學習，及對學習產生興趣，常常處在虛無飄渺的狀態。家庭中，光應對暴力、吵鬧的場景、或忙生活，早已不知生命還有何其他意義，但內在又隱約存著渴求尋找意義的小火苗；身旁的大人、學校的老師、交往的同學等，沒有人讓我對學習或者生命產生希望或興趣。更準確地說，我不知道自己是否是個實體存在的人？在教室中學習的場景，依稀記得的就是這幾幕，其中一直存在不變的是「魔鬼還在」。只要魔鬼在的地方，我整個人就呈現靈魂離體的狀態，只要抽離這個身體，我就不會有感覺、不會有記憶，也不會感到恐懼、害怕與痛苦。在那群同學想著某時外星人會來接他們離開這個世界的同時，我已時常離開現實，更不覺得自己存在於現實，常常認為自己在這個世界之外，我更像是個邊緣人。

我身處在「好」同學與「壞」同學之間，成績亦是。某一次考試，有兩位我不太熟的「太妹」來找我，目的是讓我在考試時幫她們作弊，把考卷放下來讓她們看。到了考試現場，我沒有這麼做，下了課，我便被這兩位「太妹」抓到樓梯間的牆角，質問我為何沒有將考卷放下來讓她們看，我沒有說話，引來她們更多憤怒，一個巴掌從我臉上落下。這時，我的另外一位同學（不在好學生也不在壞學生的名單內，是獨立這兩群之外的一位女同志）跑來救我，才化解了這場危機。這位女同志一直在追求我，對我很好，也會在我有難時來解救我，當時的我只把他當與其他同學一樣，是一般的朋友、同學。我感受到他的憂鬱氣息，這股憂鬱氣息來自在一個同志身分還不被認同的年代，而他勇敢的追愛，試圖從我身上找尋他的認同，但社會、家庭的輿論使得他始終埋沒於一股憂鬱的氛圍裡。而我對於自己的情感，一向感到

冷淡，處於被動沒有太多回應的狀態；我不善於表達自己的情感，亦不太容易接受他人的情感；我外表看似溫柔順從，但內心冷酷剛硬；我像是個沒有太多的情感、感覺的人，不僅是對那位女同志的付出，我對人的付出無動於衷，甚至對自己的心理性別的確立是不清楚的。我在各種身分、角色上游移，是因我也在尋找著我的自我認同感。

（二）學習的自卑

國中這段時間，因為外婆淡水的生意很興盛，增加了從半夜到凌晨的煮食，於是母親和三阿姨便需要上山輪夜班，一週約有 2—3 天輪值夜班。父親會接送母親上山，母親輪班，父親睡覺，到了清晨 6 點再一起下山，準備我們上學的打理；有時是母親自己一人，或著帶著年紀尚小的妹妹一起上山幫忙。到了週末，母親會帶著我們三個小孩，或者我帶著弟弟妹妹獨自坐公車到淡水車站，再請外公或舅舅到市區來接我們上山，有時他們忙不能下來接我們，我們就自己走一個多小時的路程上山。寒暑假更是要留在山上幫忙，因為那是生意正好時，這段期間也正好讓我們暫時逃離父母之間的緊張與衝突。

父母沒日沒夜的工作，白天這個家沒有人，到了晚上，我和弟弟補習，直到母親接我們回家後，他們又上山繼續工作，這個家似乎一直在這種流動、忙碌、沒有交集的狀態，但又像是在為了彼此，為了這個家而努力著。

母親沒有受什麼教育，對我們是採自由教育，沒有太多的期待，也不太會過問我們的課業，只要每天安全回家就好。其他生活上、課業上、情感上、人際上等種種，母親不太留意，應該說，母親光賺錢為生活、為孩子及家務生計等，就已經是她的全部了，更甬說再有更多的了，連關心孩子們的機會也很難，而非母親能力所及。母親雖然不過問，也沒有太多的期待，但只要表妹有的，她也會跟進，讓我和弟弟也有，只是對於「品質」的好壞，母親無法判斷與選擇。表妹能學游泳，母親就讓我和弟弟去學游泳；表妹補習，母親就讓我和弟弟也補習。所以國中時，我和弟弟就被送進和表妹同一所補習班。

一路以來，我沒遇上過幾個好的老師，就連進補習班也是。唯一一位比較認真的老師是教數學的老師，而我也只有數學成績是好的，數學成績好大概就是從這個時候開始的吧。對於學生考試好壞的懲處，當時的老師多數是以藤條打手心為處罰的方式，補習班的老師也不例外。數學老師知道我的數學成績始終是滿分，但卻在某一次的小失誤，錯了一兩題，讓老師感到意外。而老師一如往常拿著藤條處罰，輪到我時，感覺到老師的捨不得打，當然老師也感受到我的臭臉，而我的臭臉並非針對老師，而是對自己生氣，那是第一次對自己成績考差有感覺。爾後，老師在課堂上為同學們做錯的考題，重新再說明一次，我因為生氣而不想抬頭看，但我的耳朵還是注意聽的。而當老師正說著解題的公式，並且問著大家時，我在心裡已經默默列出公式及答案，抬頭一看，與老師正在黑板上寫下的竟然是一模一樣的。內心感到一驚，隨即感到有些許的開心，但又自卑的認為自己只是矇對，也不相信自己可以念書。

(三) 被愛與背叛

我在成績較差的這群同學裡，身邊較近的同學有兩位，一樣是一動一靜，我在她們之間。國三時，髮禁解除，可以開始留長髮，較活潑的同學本就愛打扮，於是我也成為她打扮的對象，沒想到，留了長髮以後，外型也變得顯眼。另一位文靜的同學，有一個雙胞胎弟弟，長得帥氣斯文卻風流倜儻，在學校很受女生歡迎，當時我對異性並沒有太大的好奇，正確的說，我對感情沒有太大的好奇與慾望。但就在這時，同學捎來訊息說：他想和我做朋友。對一個不覺得自己會被喜歡的情況下，突然被學校的風雲人物喜歡，心裡好像有那麼一點雀躍與欣喜，但我真的喜歡他嗎？其實我自己也沒有那麼確定。然而，我們就在做朋友的關係下，一起出去玩了幾次，感覺或許可以試試進一步的交往。於是，我們在畢業的前夕約定好，當他沒有喜歡上其他女生，而我也沒有喜歡其他的男生時，我們就可以試著交往。兩人帶著這口頭上不成文的允諾，準備著進入高中新生活。而就在正逢爺爺的往生之際，便傳來了，他無照駕駛，在花蓮的山路上被卡車撞飛，當場死亡的消息，而他的機車後面

還載著一位女生。多年以後，我曾經想過，如果我們當時已經開始交往了，那麼，坐在後座的那位女生，是不是就是我？

當同學告知我消息時，同學請我去他的靈堂看看他，但我卻以家中也有喪事為由拒絕，雖然這中間，我依然有偷偷經過他的靈堂，但我只在門口徘徊，始終沒有勇氣走進去。爾後，心理上似乎掛著一件「未完成的事」，內心有一份愧疚。而什麼「未完成」？當時的我並不清楚，但就這麼掛了好幾年，雖然掛著，但也不覺得這件事對自己是有影響的。這件事卻在多年後，一個因緣際會下，一位法師跟我說這位男同學一直跟著我，聽到這句話的當下，似乎瞬間觸碰到內心某個部份，我的眼淚無法控制，不停地落淚，可是我的內心仍舊感覺不到自己有難過或其他的感觉，我對自己不停地流淚，但內心沒感覺的情況感到困惑。爾後再一次梳理時，我終於感受到了內心有很深的難過，但不明白這難過是為什麼？理智與事實告訴我，我們兩根本還未開始交往，也未有深刻的情感，我的難過究竟是什麼？

在聽到男同學意外發生時的當下，我沒有哭，內心也沒有特別的感受，或許是第一次意識到人的死亡，感到些許迷茫及還在錯愕中來不及反應；亦或許正逢爺爺往生、剛進入新學校，許許多多的事正忙著，來不及悲傷也來不及思考，就被許多需要忙碌的事給轉移了。而到 10 多年後再次聽到及想起時，只有生理反應：眼淚不停的流，但心裡沒有感受的狀態，比在高一時多了生理上的反應，生理上的反應似乎是一種延宕的悲傷反應。而這個生理上的悲傷反應是在我聽到那句：「他一直跟著你」而無法抑制地淚流滿面，這或許觸動了我內心還惦念著的承諾與相信；但卻又因為知道「他後座載著一位女生」感受到一種被莫名的被背叛感，似乎又再度印證被拋棄的印記，因而寧願內心先否認，如此便不會感受到痛苦了，這壓抑與否認似乎是讓我感受不到感覺的原因之一。

然而，在書寫論文重新梳理此段事件的過程中，我感受到了深層的悲傷與難過，這悲傷與難過裡有許多複雜的原因與情感。在我成長的生命歷程中，「被喜歡」這個感覺是少有的，就在第一次有人對我表達「喜歡我這個人」，而我也試著想要「相信」對方，並與雙方一起給出了「承諾」，且期待著那一天的到來。但這一切

就在他因意外身亡而斷裂，這是第一層的悲傷；接著又知道後座載著另一個女生，升起的「被背叛」的憤怒與悲傷感，很快速的打碎了我的「信任」與「可以被喜歡」的認為。於是，也為我加深了「我無法喜歡人、無法愛人及不值得被愛」的信念；但同時這「被喜歡」的感覺卻是好的，於是乎也讓我在某個層面，我退到如那位被載的女生（類似第三者的角色），她可以被喜歡，但卻不一定要給承諾、負責任或太相信任何一個人，這樣，她就不會受傷了。

二、生命中的黑與白

（一）第一名與豪放女

高中生活除了在學習上感到成就之外，過往因自我內在的抽離及與人的疏離感而沒有太多的朋友，在此時，人際互動上也有了很大的轉變，身旁互動的同學多了起來，但在表面上看似與人互動融洽的我，內心知道自己始終無法與人太親近；另外，因為加入各種社團，擴展了我的生活空間；但另外一面，豐富多采的高中生活背後，卻有我不堪回首的記憶，甚至覺得自己是骯髒、不乾淨且罪惡，於是這段不堪的記憶便被我埋藏在地底下。

上了高中之後，學習上像是開竅了一樣，只要有念書，就能獲得不錯的成績，不管怎麼考都是第一名。而高中導師的專長亦是數學，所以我對數學的興趣在此時更是持續的增加。只要一有不懂的或解不出的，一定在上課中問到懂，下課後又常與同學在速食店複習功課，透過教同學數學來測驗自己數學的能力，也因為幾乎所有的習題都被我一算再算，一教再教，使得所有數學的考題對我來說都是游刃有餘。對自己的信心，也因學習有了不同過往的突破及成功經驗提升了內在的自信，讓我因此對學習開始產生了些許興趣。

此時，我也受到導師的倚重與老師傾囊相授之福。入學的第一年，迎接著學校的校慶，學校將在校慶當天舉辦各式活動及設立園遊會攤位，每一班皆要負責一個園遊會的攤位。導師便將園遊會的企劃交給我主責，從寫企劃、規劃活動、邀請廠商、分工、執行等，我帶著全班同學進行。過程中，老師給予我相當大的信任與授

權，除此之外，當我遇到困難或阻礙時，可以和老師有充分的討論與溝通。當然，中間也有些許的誤解與出錯，但老師並沒有責備我，只有善解與包容。

老師除了責任的交付之外，常常會在課後，給予我許多額外的課內課外的學習，包括校內課業的輔導，及課外的技藝才能，如：文書處理的相關軟體教學，設計繪畫軟體的教學等，老師都會在課後會傳授我這些相關知識與技能，為的是讓我能多些競爭能力。而我也的確不辜負老師的期望，努力地學習，至此，我像是個品學兼優的好學生。

不曉得是否因為成績的關係，我受到除了導師及其他任課老師的許多關注及愛戴，身邊的同學也多了起來；也從只是順從、追隨他人的狀態，轉變成眾人的追隨者，我不需要主動，自然就有許多人靠近與關注；同時，除了班上各別小群體，還有其他班的群體、學長班的群體及各個社團的群體，我都能參與於其中。我並不清楚，當時究竟是因成績好而讓我受到許多的關注，還是因為我這個「人」真的被大家喜歡？

除了課業上的開竅，我也從外貌平凡，轉變成清秀氣質的女孩，引來了許多男孩的追求。一個一個追求我的男孩，不管是班上的、隔壁班的、或其他班、學長等，我周旋在眾多追求我的男生之間，對自己的身體似乎不在意也不尊重，讓人可以隨意碰觸我的身體，我雖沒有同意，但也沒有反抗近似默許。我完全無法為一個人安定下來，也無法給一個人承諾，更無法喜歡一個人，連一天的承諾我都沒有辦法。漸漸地，我這樣的行為，被人稱為豪放女。每當從走廊經過其他班要走到我的班時，教室內便傳來這一聲一聲的輕謬稱呼，我知道他們在叫我，我的內心沒有憤怒也沒有高興，也不覺得羞愧，我不予理會且淡漠地走過。當時對於這稱呼，我似乎沒有太多的感覺。但是，我真的沒有感覺嗎？其實，我自己根本也不知道自己發生了什麼事，我的沒有感覺似乎是無意識的習慣讓自己抽離自己的身體，亦或是僵住、凍結的狀態；我無法思考，也無法反應，更是處於一種無法說話與無法表達拒絕的狀態，而這個凍結似乎與 6、7 歲的事件有關，只是當時的我不明白自己怎麼了。

（二）病與運動健將

每天下課後留在學校參與各種社團，成了我可以逃離這個家，暫時不需面對父親的理由。放學後，我都會與同學留在學校打球到很晚才回家，班上一位成績不好但熱愛籃球的女同學，常常一下課便找我一起打籃球，而我也樂此不疲。在高中之前，我的運動神經其實並不發達，但在此時，運動細胞好像也活躍了起來。

我擅長各種球類運動，籃球、排球、桌球、羽球、網球……等，在運動場上，我似乎沒有融不融入的問題，因為大家只有一個共同目標：比賽、遊戲，不需要與人有深入的交談、親密的互動，也不需要關注在自己的問題與痛苦上，在運動場的人際關係讓我感到是自在放鬆的；也可以不管性別對我帶來的壓迫與困惑；更因投入運動的過程中，讓我在其中盡情揮灑，及運動後的身心舒暢、心情愉悅而暫時讓我忘卻自我，及自我的煩惱，使我壓抑的內心有了宣洩的出口，在某個層面上，這也是我的一種自我療癒的方式。

除了參與各種球類之外，我也曾是學校的儀隊，但這段時間應當不長，甚至沒有太多記憶，是在高中同學在法鼓山遇見出家後的我，同學將我拉進群組，看到群組中的照片，才依稀想起好像有這件事。儀隊與籃球隊、排球隊是完全相反性質的團體活動。參與球隊的成員及性質，雖有合作，但性格上是有許多的衝撞、攻擊，且多數是較不在乎課業成績及紀律，甚至是不容易管理的學生；而儀隊卻正好相反，儀隊的訓練是講求紀律、榮譽與服從，所以儀隊通常會挑選成績好（因為練習會花掉學習的時間，所以通常會挑選一些能對學習有自我管理的人）、自律、外型、身高等..種種有適當條件的學生。而我卻只記得穿上那身制服、戴上白手套所象徵的一種榮耀感，但內在卻是感到孤獨的。

然而，運動健將的我，在另一面卻又是一個常常生病的人。從小到大，我經常生病，病，已經是我生命中的日常。在碩一的家庭關係與心靈環保的課中，楊老師曾提及過往一位學生老是生病的故事，老師問著那位學生：「你在逃什麼？」這句話彷彿也是在對我說一般，給了我對於自己常常生病的這件事重新審思的機會。我的病在高中時期是最密集與最高峰，從小診所看到大醫院，從感冒的打針到身體無

名的病痛而不斷各式各樣的檢查，從腦部、心臟、肝膽腸胃、婦科等到全身。醫院帶回的許多藥物，常常是吃了一次就不吃了，因為總認為無效。看醫生彷彿只是內心恐懼與焦慮的出口，為的只是一個心理上的平安。

最多的印象是，躺在醫院空調冰冷的病床上，頭皮被貼滿了大大小小的圓貼片，拇指上夾了偵測的儀器；上身衣服敞開，醫生在皮膚表面擠上冰冷的膏狀液體，掃描儀器在胸部、腹部等處掃描按壓；忍受胃鏡的管子，穿過喉嚨、食道到胃的噁心、嘔吐與疼痛不適感；在麻醉藥劑施打不足而導致在半夢半醒，有撞擊漲破的疼痛意識感，卻無法出聲求救的情形下，進行著大腸鏡檢查；在內視鏡切除卵巢囊腫的手術中醒來，因較重的麻醉藥，使得在醒來的過程中險些休克死亡。這些檢查或治療的苦與痛，大過疾病本身的痛與苦，但究竟為何我寧願忍受著這更大的痛楚，而樂此不疲的生病？病，或許是我在現實生活中無能為力及無法說的狀態下，企圖尋求的慰藉與救贖；在無法逃脫的情況中成為痛苦逃避的出口。

(三) 污穢與潔淨

不太記得是什麼樣的情況下，我認領了整學期女生廁所的打掃工作。打掃廁所不是稀奇的事，但卻在高中那段不堪的記憶及伴隨著感覺升起時，想起了在當時有這麼一段的經驗。我帶著一群女同學，每天打掃一整間的女廁。我將廁所刷洗到一塵不染，每個人進到廁所，都要脫鞋換上廁所專用的鞋。除此之外，我將廁所刷洗乾淨到沒有廁所的味道，只有乾淨清爽的味道，而我每天課間或課後就窩在廁所的工具間看書或看漫畫，完全忘了那是廁所。

廁所原來是骯髒的地方，也是人排泄的地方。將污穢的地方竭盡所能地打掃乾淨，而且是有點強迫性的不斷地清潔，一有人使用過，我便馬上打掃，讓使用過後會產生的污穢馬上去除，恢復乾淨。這似乎反映自己內在對「污穢」的態度，是極力地用排斥、清刷、剔除的方式來處理。更深一層是，潛意識裡的我認為自己是污穢的、骯髒的，而強迫性地刷洗廁所使之乾淨，是內心的投射，我將自己所認為的骯髒投射到了外面，藉由刷洗廁所來洗淨。每當馬桶或地板恢復成潔白亮光時，我的內心也升起一種乾淨了的感覺，但卻不由自主地不容許它變髒。

（四）顧小春：壞女人

1997年，台灣電視劇正上演著狗血劇《姻緣花》，劇裡的其中一位女主角潘儀君，飾演當時代頗受爭議性的角色：代理孕母。女主角潘儀君是個從感化院出來的女孩，個性開朗活潑。劇情的發展是，她為了爭取自己的愛情，使盡各種手段想介入這個家庭，甚至不惜成為代理孕母進而取代女主人位置。潘儀君所飾演的壞女人角色，讓當時的觀眾恨得牙癢癢，而「顧小春」這個名稱的效應也隨之而來，當有人要說一個女人的行為極壞時，就會說妳是「顧小春」，意指妳是個「壞女人」。而在我約莫高三尾聲的這年，家人給了我這個封號。

我是怎麼個壞法？又為什麼而壞？高三那年，我和弟弟妹妹鼓勵母親外出工作，外出工作指的是找一家正式的公司，不管大小，至少有一般公司的制度、福利等，除此之外，更重要的是，我們希望她能多認識一些新朋友。因為過往他的工作大部分是計件、打工性質，及拿手工回家做，接觸的人不多，生活圈很狹小及不快樂。而我們漸漸大了，不太需要很多的照顧，所以三個小孩其實很有共識的希望她出去工作，能夠認識一些新的朋友，也拓展他的世界。於是，母親真的找到了一家公司，因母親沒有學歷，所以依舊只能做粗重的工作。母親會開車，便在那家公司開車送貨、交貨，及老闆交待的一些事項，也算老闆的助理吧。

一段時間後，我開始常常接到一位男性打來的電話，是找母親的。一開始覺得有些疑惑：那男的是誰？後來，因為太多次，忍不住好奇就問了母親那是誰，母親說是他公司的老闆。我一聽是老闆，心想：老闆打來，理應是談公事的。所以也沒多想，就放下了心中的疑慮，不再理會。但是，這個電話越來越頻繁，而且母親在電話中回應的語氣，說話的內容等，都令旁人感到曖昧，不像一般公司上司與部屬之間的對話，倒像男女間談戀愛的對話。我以為只有我接到那通電話，後來發現，原來弟弟和妹妹也都接到了。而他們倆和我有共同的疑慮，但是，我們終究沒有和母親核對，我們三個都心知肚明，但我們選擇了沈默。

表面上，我雖然選擇沈默，但我的內心著實感受到了憤怒，這憤怒是對於母親的背叛。當時的我，不是想到母親因為長期處在父親暴力環境中的壓迫，因沒有能

被好好的對待，而內心可能渴求的關愛與溫暖。反而是用社會道德價值觀的認定：有外遇是不對的，以及自己的私心：被拋棄的恐懼等，來對母親道德審判。但這內心的種種矛盾，及審判的聲音都沒有說出口，只是，用了反叛的行為來展現。而家人根本不知我的叛逆為何而來，也只為它安上一個名：青少年的叛逆。

我開始看任何事情都不順眼，所有大人說的話，我都以負向解讀。原來的順從、乖巧、聽話等，在此時，全變了樣。我開始質疑與反彈大人口中的道德、標準、規範及價值觀等，也看見這些在大人口中所說出的，與他們行為之間的根本不一致。我頂嘴、反抗、任性、耍脾氣，口中說著：「時代不同了。」外婆、阿姨及其他大人們便說著：「我吃的鹽，比妳走過的路還多」我也開始反抗父親的種種語言及肢體暴力，也厭惡父親的不一致。但這些，在家族凝聚且強烈傳統道德規範下，內心反抗的力量只有越強烈。我到處惹人生氣也惹自己生氣，於是，我就越來越像連續劇中的壞女人，家族的女性們便對著我說：「妳就像那顧小春一樣壞」。然而，我的心中一點也不想當個壞女人。而我真的如劇中的壞女人一樣壞嗎？

我不認同的是什麼？不想成為那樣的大人、不想跟大人一樣的是什麼？

家族的女性似乎活在男性的霸權、大男人的沙文主義下，及被一些似是而非的傳統價值觀綁架，表面上看似是社會文化及男性威權主義下所賦予女性的框架，但很多時候是女性在沒有選擇，或者是有選擇但已不自覺自己可以選擇的情況下，女性吸收且內化、認同了這些外在所賦予的價值觀，甚至導致後來往往是女性自己壓迫女性，我的家族女性便是如此。並且把這些規範視為天條不可違抗，使得女性生來就得要忍、順從，與乖巧聽話不可違逆，我心裡想著：為什麼？

而我的反抗終究在家族的評價、輿論與道德觀及龐大的家族成員壓力下，最後又妥協了，我雖不認同，但這些價值觀卻也在我的妥協中無意識的滲透，我在不知不覺中吸收了這些觀念，甚至其實我也認同了這些觀念，並且用這樣的道德觀要求自己及要求他人；另一方面在心中也形成很強的善、惡評價系統，及公平、正義的價值觀。

（五）心理的認同

高中時期，家中的空間也正好在做一些結構上的改變，父親將頂樓加蓋，在四樓的室內設置內梯可以上五樓，我和妹妹的房間便移到了樓上，這時候，我的房間終於有門了。樓上除了有一個房間、一間衛浴，還有一片大的客廳，客廳放置佛堂（祖先牌位及神明），及一處電腦桌（三個小孩共用），客廳外還有一小片花園，是母親種植花草及各式盆栽的地方。四樓的空間，除了父母的房間及廚房沒有更動之外，原本的客廳和弟弟的房間位置也有些許的變動。

搬到樓上之後，與家人的交集又更少了，常常一回到家門外時，只要看見父親的鞋子不在，就知道父親還沒回家，便趕緊趁父親還沒回家，穿過四樓客廳就往樓上躲；如果看見父親的鞋在，便不進家裡，從戶外的樓梯直接開五樓的門回到我的房間。雖然這時候，我已能反抗父親，但我的內心終究是感到害怕與恐懼；我害怕各種衝突，不管是父親的肢體暴力、語言暴力或是酒後輕挑的樣態，都是讓我感到不舒服的，所以我通常能躲就躲，能逃就逃，逃不掉也躲不掉時，我便處於驚呆、凍結或關閉自己的狀態，而這樣的狀態似乎是生理的自然反應，是我無法控制的，直到我能自我覺察到。

這個時期，我開始有了獨立且稍微感到安全的空間，我與外在的世界也有了較多的連結。我開始喜歡音樂、電影，先是從有了磁帶的收音機開始，雖沒有太多錢買錄音帶，但可以聽廣播，那時迷上了正火紅的光禹《夜光家族》的節目，時間是在晚上 11 點至凌晨 1 點，我幾乎從不缺席且期盼 11 點的到來。節目裡通常會邀請不同的來賓訪談，訪談內容多與心靈成長、面對困境挫折等能使人感到共鳴、溫馨、與成長的相關議題；也會開放給聽眾分享生活點滴及酸甜苦辣的心情，陪伴了許多六、七、八年級生的求學時光。而我和妹妹的感情亦是在一起聽光禹的節目中，逐漸化解彼此青春期的衝突，感情也變得較親近。然而，夜光家族，一個溫馨又凝聚的廣播家族，給了我們從沒有過的家的感覺與家的溫暖。

此時也因電影《鐵達尼號》的風行，我主要不是因為電影，而是唱電影主題曲的幾位女歌手吸引我，有 Celine Dion、Whitney Houston、Mariah Carey 等，這三位歌

手都是崛起於 1980 年代，到了 1990 年代，流行音樂商業化的發展，這些歌手亦成為炙手可熱的歌手，堪稱天后級的歌手，但 1990 年後，主流音樂開始為多元化的音樂所取代，更多非主流音樂開始百花齊放，主流音樂遂成了當時代的集體記憶²¹，意味著這些歌手們也得精準地為自己定義出風格、形象。另一方面，我也在此時迷上《歌劇魅影》及主唱者 Sarah Brightman，這些女性歌手的聲音，都是非常渾厚的中高音而且很有 Power，代表著一種女性的力量；亞洲代表則是電影《東方三俠》描繪的女性，有溫柔那一面卻又有行俠仗義的 Power。這些女性的代表，都呈現了兩極的面向，以電影《東方三俠》中的三位女主角為例，其中兩位女主角是在小的時候被一位武功高人所養，從小習武，希望培養她們兩人成為一對行俠仗義的女俠，另一位則是女捕頭，三位女性都是以女俠的姿態呈現，但個性特質上還是有些許不同。其中一位女俠：梅艷芳飾演名叫東東的女俠，只有東東這位女俠，從頭到尾帶著如歌劇魅影男主角所戴的銀灰面具，在外界有危難時，她會以這一身裝扮出身解救，有著女俠的霸氣、果斷、剛強，是個有情義的女漢子、正義的化身，這樣的女性角色，似乎漸漸形成我內在的心理認同。加上，從小對於弟弟的不一致：我認為的表面撒嬌、扮乖、嘴巴甜與背後卻又是使壞的這些行為，本就感到不以為然與排斥，所以同時我也不允許自己撒嬌、柔軟、嘴巴甜等軟性的態度出現；再者，在進入職場後，亦開始被長輩要求穿著從簡單休閒調整為正式套裝，舉止談吐不可以有年少的行為，要有成熟大人的樣貌、專業的形象等；進而在出家的養成階段，因為出家便是大丈夫相，更不可以有女性的姿態、樣貌出現，所有的舉止行儀盡量呈現中性。以上這些因素，加上我心理認同的取向，逐漸成為我的生存姿態；準確地來說，我其實是捨棄自己的女性特質、內在的情感、脆弱等，讓自己逐漸朝著女俠的剛強、正義等的方向去。

²¹ 引自 <https://www.thinkingtaiwan.com/content/8212>。日期：2022/05/18。

三、理想受到挑戰

高中畢業進了技術學院後，當時因為父親常常覺得母親沒能掌管好錢，於是父親便將這本家庭帳本改由他自己管理。而我也因為不想再向父親伸手，在入學後沒多久便在學校附近找了份晚上打工的工作，19 歲的我決定要讓自己經濟自主。於是，我白天上課，傍晚下課後便到公司去打工，除了晚班，週末放假的時間，我也都去公司打工，課餘的時間幾乎都拿來打工，偶爾才有空和同學出去玩。於是，第二學期開始的學費、生活費等，我便能由自己打工賺取來支付。「賺錢」，似乎是從小的時候開始，時常在父母的爭吵議題中之一，也在無形中植入我的意識裡。父母辛苦勞力賺的錢總是不夠用，所以在以自己勞力賺錢之外，也用著各種其他的方式，冀求能獲取一筆財富，使得家裡日子好過些，但那些冀求終究只是妄想。而父母依舊這麼想：有了錢，這些問題與煩惱就會解決了，自然而然，孩子也這麼吸收了。

所以，我也這麼認定，我多賺點錢，是不是他們就不會再吵了？父親就不會再喝酒了？是不是這個家就會平靜些？是不是他們就不必那麼辛苦了？我雖然一邊讀書，但「讀書是翻轉的命運」這個規條並沒有在我的家出現過，讀書和賺錢，讀書這個選項通常是被擠掉了。父母不太重視我們的學業，甚至沒有錢付學費時，父親說：「沒錢讓你念書」，而孩子說：「我去打工」，但父親卻又說：「你去打工，不就是讓人家知道我們家沒錢，我是沒錢供你念書嗎？」我心裡想著：「是啊，你是真的沒有錢供我們念書，所以我們自己去打工，但你又不讓我們打工，這不是很矛盾嗎？」常常要面對父親這樣的不一致，我延續了在高中時的反抗，不管父親不同意，我便自己決定要去打工。除了賺取學費，更多的是急迫的想經濟獨立，不想再受制、受控於父親。另一方面是，當我經濟獨立不必再花費他們的錢時，這樣他們是不是就能少一些爭吵？

在打工的公司，結識了許多願意疼惜年輕人的長輩，他們給了我許多的幫忙與照顧。而一群同學在我之後也跟著我去打工，都是在公司的伯伯、阿姨們的幫忙下，讓我們可以比一般正職有更多打工的機會。這段時間，我的人生似乎有了一個新的開始。在同學人際互動間，我感受到男性同學對女性同學的尊重，不像高中以前的

處境：女性是附屬品的，必須依賴男性；在打工的公司也一樣受到尊重與照顧，甚至也因被公司長輩主管等的肯定而有些許的成就感。這個時期大概是我求學生涯中感覺到自己是一個「人」的感覺，感受到被當一個人那樣的尊重與對待，內心的束縛與綑綁稍稍鬆了開來。但在這愉快的時光中，曾經有閃過一絲的遺憾，即是在學期間，我和隔壁班的一個女生，我們兩個的成績可以轉學考插大，老師推薦我去，同學也鼓勵我考，但卻被我一心想賺錢的念頭給擠掉了，我放棄了去考的機會，直到得知那位同學錄取的消息，在那當下，我的心中閃過一絲的遺憾與失落。太強烈的以為早點賺錢就等於會讓父母不吵架、幸福的妄念，加上學習的路上，大多是不好的經驗，讓尋求知識之路僅閃過一秒就放棄了。但也或許那一絲的遺憾，卻成為在研究所進修時，真正體驗到知行合一的知識與實踐之路。

在這個時期，因為經濟獨立，讓自己感到能夠掌握自己的人生。在原生家庭的受控、被壓迫、輪迴的苦境，似乎因自己的有能力掌握而有機會脫離那輪迴的人生。甚至充滿幻想的，畢業後進入職場，我就會找到我自己要的人生，雖然其實我並不清楚我要的有意義的人生是什麼，但卻很清楚輪迴的人生是我不要的。於是，我就帶著這樣的希望與信念進到了職場。

第三節 成年：人生的出走

一、與佛法相遇

(一) 輪迴的人生

畢業後，很快的因同學的介紹，先進入一家小的設計公司上班，沒有多久後，我便跳槽到另一家大公司擔任機械設計師。但當我正往著所謂能開始有意義的人生走時，就在我進到公司的第一天時，我印象非常深刻的是，我看到每一個人日復一日上班的情景，從讀書→找到好工作、專業上提升自己→結婚、生小孩→再繼續工作賺錢讓小孩、讓一家能過上好日子→有錢、有車、有房→孩子成家→退休，享受天倫之樂……我彷彿看見濃縮版的人生，但除了這樣的人生，我有沒有其他的可能

性？那個當下，我強烈地感受到：這不是我要的人生，因為一樣在輪迴中，沒有出期；雖是薪水待遇很好，甚至可以一直提升自己的專業技術，但面對機械化不會讓我找到生命的意義，我對於眼前所見的這個結果，感到非常地失落，但卻也不知什麼才是我要的。於是，我一邊工作，我心中依舊一邊尋找、期盼著那個我不知道是什麼的有意義人生。有能、事業、賺錢等世間價值，或許是內心對外婆的俠女、大姐頭等的投射，卻在我進到職場後，發現這不是我要的人生：追求外在價值與成功無法滿足我想離苦、出離輪迴、尋求生命意義的內在渴望。

（二）往生男孩的因緣

在此時，認識了一位法鼓山的師姐。當時法鼓山正在籌建，需要籌措許多的善款來建設法鼓山，當時這位師姐也向我勸募，說明法鼓山建設的理念與聖嚴法師的行誼讓我了解。然而，我心中認為這是在做善事，所以很自然地接受師姐的勸募，成為法鼓山的護持會員。當時，為了能讓護持會員看到法鼓山的建設，會定期舉辦朝山的活動，師姐邀請我參與也看看法鼓山建設的進度。所以，我僅僅只是護持與一次的參與朝山，實際的看到法鼓山即將建設完成之外，沒有再有進一步地參與其他的法會或各項活動。因為，對於當時還不是很了解佛法，甚至是誤解佛法的我，總認為學佛、參加法會，那是老人家的活動，不是給年輕人參加的。所以一開始，法鼓山或佛教對我而言，就僅止於如此。

後來，同時認識了另一位師姐（即是後來接引我學佛的人），這位師姐參與法鼓山的活動非常的密集且精進，且也是早期協助聖嚴師父為創建法鼓山的勸募主要籌辦者之一。在一次與他的談話中，他跟我分享了聖嚴師父的故事，我聽著聽著，被師父的故事感動地流下眼淚，心裡便想著，我是不是可以做點什麼。後來，這位師姐說我可以先皈依：「聖嚴法師每週日上午都會有講經，下午是皈依，你可以先去聽聽看，再決定要不要皈依。」於是，我便找了一個週末去聽師父講經，但佛法的內容對完全沒有基礎的我實在太難了，但倒是對師父幽默風趣的講經風格給吸引了，當時對師父留下的印象就是：「這位爺爺好幽默啊」的好印象。講經結束後，我便報名了下週的皈依。憑著僅有的一個單純好印象，我就這樣糊裡糊塗的皈依了。

皈依了以後，沒有人跟我說接下來要做什麼，而當時那位師姐也大多是參加法會，較少年輕人的活動，於是我的學佛因緣就在皈依後就暫時結束。之後，約莫經過了 1 年後，一位朋友邀約我去頭份的靈鷲山賞景，我以為是遊玩，到了目的地後才知原來是一個寺院，是一座處於山嵐間面海的寺院。我跟著朋友參訪座落山間的各處殿堂，行至靈鷲山的祖師殿（圖 7），裡面可以求籤，朋友便要我也求一張籤。我當時並沒有想要求什麼，應著朋友的要求，我就隨意抽了一支。籤的內容不記得了，但就在我們出殿堂時，門口階梯邊突然坐了一位出家法師。法師見了我們便說：「來來來，坐下來，我幫你們解籤。」這位法師的突然出現與要幫我們解籤的舉動，讓我感到奇怪，而接著發生的事，更是讓我無法用理性來解釋。

我們在門邊坐了下來，我剛好坐在法師的旁邊，法師一開頭就問我：「你求什麼？」我說：「我沒求什麼？」她又說：「你是不是有一個男性友人？」我也不知為何，直覺的就浮現出在我高一車禍往生的那位男同學，我說：「有。」接著法師又說：「他是不是意外往生？」法師的話才落下，我的眼淚像瀑布一樣，嘩啦嘩啦不停地流。我不知道為什麼流淚，而流著淚的內在並沒有太多難過與糾結的感受，只有眼淚自然且不停地流。法師接著說：「他一直跟著你，你要為他超渡。」法師這麼說時，我也沒有任何恐懼，只想著法師說要為他超渡的事。法師說他們道場最近正準備辦水陸，要我屆時來參加並為男同學超薦，我只是輕輕的回應：知道了。



圖 7 祖師殿

回到家後，我便馬上打給接引我去皈依的那位師姐，詢問她法鼓山近期是否有什麼法會可以為已經往生很久的人超薦？剛好，農禪寺準備舉辦梁皇寶懺，而且正要開始。因為我在上班，只有週末的時間可以去，我便剛好趕上法會的最後一天及晚上的焰口法會。坐在農禪寺的大殿外圍，跟著與會大眾一起專心虔誠的唱誦，隨著唱誦的經文一句一句，我的身體似乎也感到越來越輕鬆，直到整個法會結束後，我明顯感受到我的肩膀上的重量突然卸了下來，在那剎那，我的肩膀、身體、心感到無比的輕鬆與沒有負擔。那個時候，我才知道，原來過往一直背著一個這麼沉重的負擔，如今，它卸下來了，而我也知道，他去他該去的地方了。也因為這個因緣，將更我推近法鼓山、更靠近佛法一些。

（三）生命的迷茫

但是，此時的我依舊還未開始對佛法產生興趣，因為我僅知道法會的形式而不知其義，再加上當時的我，並不認為法會與我一直在找尋的人生意義有關聯，所以在幫那位男同學超渡完後，我與法鼓山的因緣又暫時中斷了。直到 25 歲這年，工作與家庭都陷入了谷底，使得我陷入近乎憂鬱狀態。父親酗酒與暴力及與母親每天爭吵的問題，並沒有因為子女們開始能賺錢回家而減少，因此，我對父親的言行也愈

加地憎惡、憤恨。與父親的關係在此時，也因為我的憎恨與反抗而加速關係的惡化。某一天的早晨，準備出門上班，不記得因為什麼事情而與父親有激烈的爭吵，因不想再與父親爭執，便快速地離開家騎著摩托車要去上班，而父親拉著我的摩托車緊追著我。但畢竟兩條腿趕不上摩托車的油門，我加速了油門，毫不留情地將父親遺留在後方。之後的每天，我想盡辦法比父親晚回家，找朋友家讓我到半夜 12 點才回家，為的就是不想見到父親。

另一方面，工作上也出現了狀況。在我畢業後一開始上班時，母親便因要讓我能快速存錢為由，幫我跟了一個兩萬元的會，除了將所賺的錢一部分給父母，另外三分之二的錢都用在繳會錢上這使剛開始才踏入社會的我，有不小的壓力與負荷。存了一兩年後，擔心被倒會，當時跟會的風險常常會聽到被倒會的事件，於是我在中間便將會標起，將一半的錢給了父親（因為當時由父親管帳），另一半我拿去做了投資，但後來卻投資失敗，使得我經濟上更加的緊縮，我需要精算每天的花費，但卻從來不曾向父母開口過我的困難。而正好此時，我部門的主管，在長期要我加班而我以工作能在時間內完成何須加班拒絕。主管每次被我拒絕，於是便在此時找我當面談話，目的是要以不加班為由辭退我。而實際上，這位主管為何要我加班，其實他並非要我加班，只是以加班為名義，要我晚上留下，好能與他單獨相處。主管找我會談時，我們是在我部門的辦公室，所以是在同事都在場的情況下會談，而我知道他的企圖，我也不想屈服。所以，在會談的現場，我便自動離職，我向主管說：「我今天就辭職，明天起我不會來上班，薪水我也不要了」於是，我就這樣，很率性的當著他的面，收拾東西離開。然而，對於離職我並不難過，難過的是，在場的同事明明都知道主管要我加班的企圖與目的為何，但卻沒有人站出來講真實的話。在許久以後，我才明白，沒有人想要因為誠實、正義、直言而讓自己工作不保，每個人都想明哲保身。所以，同事們雖心知肚明主管內心骯髒的盤算，但卻又不能說出口，但是，我相信上天會看見。然而，就在我離開後的幾個月內，那位主管便被公司辭退，而我在那主管被辭退後沒多久，又被找回公司繼續上班。

當時就在家庭與公司的雙重困境下，我處於遊蕩的狀態，甚至是憂鬱狀態，雖然我以接案的方式繼續工作，但內心卻是更加地慌亂與焦慮。此時，原本內心對生命意義的問題在此時又更加地凸顯，對生命、對未來，內心有著很深的迷茫與疑惑。這時，那位師姐看我整個人鬱悶不樂，剛好法鼓山某分院舉辦戶外禪的活動，師姐便邀約我參加，說是去貓空泡茶、爬山，建議我可以去散散心。心裡想：也好，就當作是去散心吧，於是，我就答應了師姐與他們一同前往。那是一個天晴晴朗、氣候宜人，適合爬山的舒適天，我跟著大家放鬆地爬到午餐的目的地。中午用完午餐後，師姐介紹我與帶領活動的法師認識，也詢問法師有什麼年輕人可以參與的活動，好讓我能夠參與。法師介紹我先從初級禪訓班和基礎佛學課程：學佛五講開始。正好隔週活動馬上就要開始，於是，我便馬上報名，開始了一邊學習著初級禪修，一邊聽著基礎佛法課程的修行生活。

（三）禪修是生命轉捩點

初級禪訓班是我生命中很重要的轉捩點。課程總共是四次，每週一次，一次大約 2.5 小時，週間有每天的回家功課：每天打坐，時間自訂，然後將打坐的狀態寫於禪修日誌上。第一堂課結束後，我就因短短課堂中的小小練習而有了初步的感受，讓我升起了對禪修的興趣。我開始很認真的為自己訂下了每日的打坐功課，在每次下課後到下一次的課程前，每一週就練習著當週所教的方法。除此之外，同時我也將法師建議的聖嚴師父禪修系列的書，一本一本的看完。就這樣，我的方法實踐與體驗，一邊跟著每週上課的進度及伴隨著閱讀禪修書籍而並行，一邊上著學佛五講的基礎佛法義理課程。第一次跟著法師的引導，從頭到腳的全身放鬆，體驗到身心沉重的負擔都放了下來，心中的煩惱與問題也跟著減輕；第一次清楚地體驗著呼吸那麼清晰地在鼻端進出、在人中位置暖暖的感覺；第一次隨著數息方法的得力，腦中的念頭逐漸減少，直到身體不見、數字掉落，身體和外環境沒有界限的感覺；第一次體驗到，才剛剛坐下，便聽到下座的引磬聲響起的時間消失感；第一次內在有個深刻感受：禪修像是一條線，將我過去的生命和現在的生命連接了起來，實際上是什麼被串連起來，我還不那麼清楚，但知道心裡某樣東西被串起來了。到了最

後一堂課時，法師播著介紹法鼓山的影片，片中一段音樂的歌詞觸動了我：「世界上沒有真正的壞人，他只是偶爾起了煩惱，做了壞事，說了壞話，原諒他吧！他呀！正是菩薩要度的眾生！慈悲！慈悲！啊！原諒他吧！」腦海中浮現的是父親，生我養我、跟我有血緣關係的親人，卻又是傷害我最深的家人，我聽著這首歌時，不禁淚流滿面，難道這麼簡單就能原諒了嗎？

在短短四週的禪訓班課程裡，因為方法上的得力讓我的身心有了很大的轉變，身心之間、身心與他者、環境環境之間，因為沒有負擔、沒有對立，自己與自己之間的矛盾衝突減少了，與外在的對立也減少了，所以我整個人像是換了個人一般，內心時常感到喜悅，臉上總是洋溢著幸福的笑容，整個人看起來容光煥發，與外在的相處也變得柔軟與謙卑，但內在有卻著修行帶來的力量與堅定的信心。周遭的親友們很快地發現了我的不一樣，紛紛好奇地追問著：「妳換了什麼保養品？」、「妳是不是談練愛了？」、「妳最近發生了什麼事？」我說：「我沒換保養品，我和佛陀談戀愛，我最近學了禪修……」我充滿法喜地與眾人分享我的禪修體驗，而接著，許多朋友因為好奇，要我再陪他們上一次禪訓班；我的家人，從最年長的外婆到年紀最小的小表弟，也都跟隨著我上禪訓班，一次上課，法師正點著名，喊到一連幾個都是姓曾，忍不住停下來問：「這是一家人嗎？」法師課後好奇的問著我，我如何能把全家人都接引來學禪修？我說，可能是禪修真的為我帶來了很大的轉變，讓他們忍不住好奇想來看看究竟是什麼力量？而讓我產生那麼大的改變？所以他們就來了。我也因為陪著家人、朋友一次一次的上禪訓班，上到法師都說：妳都可以成為助教了！對我來說，樂此不疲，我把每一次都當成是第一次，每一次都讓我有新的收穫。

禪訓班之後，我陸續地參加禪坐共修、禪一、禪二等禪修體驗，除了禪修之外，也開始參與法會及各項佛法義理的課程。大概持續至八個月左右，安和分院有了一個變動，即是兩位法師皆要調至美國道場，而佛學課程正好教到「無常」這個概念，我問了法師：「您們的調動、變動就是無常嗎？」法師說：「是的，但這是很粗的無常」，我知道這是個很表層的無常觀察，但其實我的內心起了變化。望著法師離

去的背影，我的內心有著強烈的感受：「是什麼力量讓這群人可以面對外在的變動，心依舊可以保持安定不動？那是什麼樣的狀態？那我呢？我一直處在漂浮不定的狀態，我的未來又是什麼樣？」於是，我帶著這個疑，在分院的大殿裡拜佛，拜了一個多小時後，在最後起身的當下，心裡浮現了一個念頭：「我想要走修行的路，生生世世走修行的路。」那個瞬間，全身起了雞皮疙瘩，被自己內在的聲音嚇到，但隨即心裡卻感到踏實了，內心有了篤定的答案。

（四）農禪寺的兩個女孩：出家與出嫁

意向決定後，為了確保自己對出家並非僅是憧憬與幻想，以及考量目前個人及家庭所要處理的事宜，便為自己設下兩年的時間做出家準備，於是，我開始到農禪寺當義工。一開始義工們因為看我年輕，便介紹我到年輕人組成的會團：法青會²²去參與活動，我抱著忐忑與好奇踏進法青會的辦公室，進入眼簾的是一位熱情活潑、中年但有著娃娃臉的女法師，及一群跟我年紀相仿，正在吃著洋芋片、喝著可樂的年輕人。法師及同學們上前來跟我打招呼聊天，及介紹法青會讓我認識，我去了一、兩次，發現到年輕人的玩樂團體不是我想要參與的形式，我就不再參與法青的活動，轉而尋找其他的我可以參與或做的義工。

有一天，我在農禪寺用完藥石²³後，在廚房後方的洗碗區洗碗，看到一位法師獨自一人在刷洗廚房的水溝槽，沒有其他的法師或義工在幫忙，於是我下意識地上前去詢問法師：「怎麼只有法師您一人在打掃？有沒有需要幫忙？」法師說：「因為法鼓山要開山了，原來在這裡的許多義工都上山幫忙了，所以白天雖還有些義工幫忙，但晚上這個時段是沒有義工的。」法師一聽到我說要幫忙，她很開心說當然好啊，因為終於有義工可以幫忙分擔整個大寮²⁴裡裡外外的善後工作了。於是，法師帶著我看需要清洗善後的區域，當下，我便跟認領了公器的清洗、及整個公私器水槽的清洗善後，就這樣，我開始在農禪寺當義工。

²² 35歲以下的年輕人會團。

²³ 晚餐的意思。

²⁴ 指廚房的意思。

平日每天下班後，我便搭捷運趕到農禪寺，到了農禪寺已是近 6 點，剛好是所有人用完晚餐準備善後的時間，我即是趕上正好清洗公器的時間。到了農禪寺，我也不用晚餐，放了背包，就馬上去洗公器，公器洗完後，便將所有的水槽全部清洗擦拭乾淨，等到所有清潔工作都做完後，已是晚上 7 點多，然後跟法師告假，就再搭捷運回家。因為整個大寮只有我一個義工，所以我是獨自一人清洗著那些碗盤器具。清洗公器的流程是會經過四道程序，第一道是清潔劑，再過第二～第四道的清水，第二與第三道是將碗盤上的清潔劑沖洗乾淨，通常到第四道清水時，碗盤已是非常乾淨。我享受著獨自一人洗著公器，從第一道透過清潔劑將碗盤的油漬去除，接著第二第三道，一點一點的將清潔劑也沖洗掉，再到第四道的清水中拿出乾淨的碗盤，這經過的每一道清潔，彷彿也洗著我內心的髒污與煩惱，我的內心也感受到一份清爽與舒暢。我很享受那份清洗過程、清洗後及刷著水槽後所帶來的寧靜與安定感。這中間，常常會有法師上前來關懷及好奇我這位年輕人，法師們總是讚嘆著我說：「這麼年輕就會來當義工，真的是很有善根。」等一些讚嘆的話語，我面對著法師的讚嘆，只是笑而不答。因為在我的內心裡，我知道我不是因為有什麼善根、或熱心幫忙而來當義工，我認為自己像是為了尋找某種真理、意義及解決內心煩惱的方法而來；我感覺到自己是為了自己的問題而來，而不是眾人口中所說的「發心」那樣偉大及有善根。

不知道從什麼時候開始，又來了一位比我大幾歲的女孩，同我一起清洗公器。這位女孩個性與我相反，是一位熱情活潑外向的女孩。她主動與我交談，跟我說著她為什麼而來，女孩和我有相似的家庭背景，我們都因為家庭的困境及自己的煩惱而來，但不同的是，她希望將來能找一個信仰佛教的先生，組織一個佛教家庭，希望能帶給下一代一個好的教養觀念，不要再重蹈覆側母親與她的人生；而我一樣不想重蹈覆側外婆、母親的人生，但是我卻沒有任何想要結婚的念頭，心心念念希望走上出家修行的這一條路。於是，我們就這樣因為相似的煩惱，來到了同一個地方，但是卻發了不同的願，走向兩個不同的道路，一個出家，一個出嫁。

在農禪寺洗碗的日子，除了平日每天的晚上，週末放假更是兩整天都在廚房幫忙，就這樣持續了一整年，期間還加入了接待組及引禮組的義工。因為自己在當義工，也幫忙法師招募及排班大寮的義工，好讓每天固定都可以有人輪值這些工作。所以，第二年開始，已經有較穩定的排班，而我也因為開山的緣故，有其他許多的義工工作，所以我一週去洗碗的時間減至兩～三天，但還是持續沒有中斷，一直到進僧伽大學前。洗碗的日子對我來說很珍貴，我透過洗碗與自己的心相處，我不需要與人有許多的互動，我只需和自己在一起，我彷彿洗掉了許多的塵勞，心漸漸清明與柔軟，也慢慢的穩定了下來。這讓我想起惠能大師至黃梅向五祖弘忍大師求法的故事：弘忍大師要惠能大師跟著大家勞動，他被分配到破柴踏碓，碓是用來舂米的石器，用腳踏木槌來碾稻米，但因惠能身形較瘦小，踩不動碓，於是便搬了二十多斤的石頭綁在腰上，如此一來真的踩動了舂。惠能大師就這樣艱苦修行持續了八個多月之久，而持續不斷且重複的舂米動作及勞務，直至弘忍大師覺得時機成熟，準備考驗並傳法。而在農禪寺大寮的洗公器日子，亦正是為我將來的出家修行做準備的前行功課。



二、拯救與受苦

(一) 做菩薩很難，妳確定要做菩薩嗎？

在農禪寺當義工期間，正好參與了聖嚴師父在農禪寺最後一次主持的菩薩戒。受完菩薩戒後的某一天晚上，我夢見師父，師父殷切地問著我：「做菩薩要難行能行，難忍能忍，難捨能捨，很難喔，妳確定要做菩薩嗎？」我看著師父，停了幾秒，心中馬上有個篤定的答案回答了師父：「是的，我要做」，師父聽了以後，就對著我滿意的笑了笑，然後，我就醒了。醒來後，內心多了一份信心、踏實與堅定，看似像是在對師父承諾，但實際上除了對師父，也是對自己許下了堅定的承諾。此時，「做菩薩」似乎在潛意識中更加推動了我內心對於「拯救家庭」的期待，但我卻還未看見真正要拯救的是自己。

（二）來到農禪寺求助的母子

一次，在農禪寺當義工的某個假日，我的工作告一段落，與另一位義工坐在戶外休息。此時，一位母親帶著她智能不足的兒子來到了農禪寺。有接待的義工接引他們進到大殿裡去禮佛，禮佛後，這位媽媽向義工說著她孩子的情況，能否有法師和她談談，幫幫他？不知怎麼的，她們沒能和法師談上話，只是在知客處坐坐。爾後，沒一會時間，突然聽見這個孩子大吼大叫的從辦公室衝出來。原來，這個孩子突然失控，衝進辦公室，將好幾部電腦全部砸了。母親將失控的孩子拉出來之後，頻頻向大家道歉，一邊說著她待會就出去領錢來還摔壞電腦的錢。之後，這位媽媽便馬上帶著兒子去外面領了好多錢回來賠那些電腦的費用。

事情全部都處理完後，她們倆暫時在戶外的大悲球廣場歇著，我和另一位義工倒了杯茶給這位媽媽和孩子緩緩氣，我們不能做些什麼，只能默默地陪著這對母子。這時，媽媽開始說話了，她說她帶這孩子尋遍各類醫生，但都沒有辦法治好這孩子的病（事後想想，猜測應該是思覺失調相關的疾病），她已經走投無路才會走到這裡來，這裡是她最後的希望。我其實也不知道可以如何幫忙她，我只能靜靜地聽她說與陪伴。從她的話語裡，我感受到了許多的無助與無奈，也感受到這位母親的身心或許比孩子更需要被照顧，面對這些艱難的問題，我們彼此都沒有任何答案。說著說著，天色漸漸暗了，她也覺得該帶孩子回家了，於是，便起身向我們道別，這位媽媽便牽著孩子的手，向我們道謝後轉身離去。

我望著這對母子無助又沉重的背影，內心有說不出的交雜情緒，這位母親說來到這裡是她最後的希望了，而這最後的希望卻又是落得如此結果，一位母親的悲痛與失落，她還能向哪去？一直看著她們的背影直到消失在我的眼前，我默默地準備走回廚房，這時，辦公室才出來了一個人，而她說了一句讓我更加震驚的話，她大聲地對我吼著：「妳記得那兩個人的臉了齣，下次看到她們，不要讓她們進來。」我當下沒有回應，我只是感到不可思議，而且有些憤怒。在這整段事情發生的過程，我沒有看到有人出來關懷這對母子，只有我和一位義工陪著她們坐在戶外，而我們卻無能為力，也不知如何協助。我感到困惑的是，究竟「學佛、修行」所為何來？

「度眾生」又是何度法？還是只度我要度的眾生或容易度的眾生？我的內在雖因此感到困惑，但我沒有因此而對修行打退堂鼓，反而倒是更激勵了我想弄清楚的動力。

這對母子的背影捉住了我心裏的某種情感，是一種走投無路、無能為力的絕望與苦楚。這位母親或許為了孩子，帶著孩子出走尋求著能夠解救孩子的方法，不管是治癒孩子生理上或心理上的「病」，而更深一層的是或許是母親自己內心的苦，內心的苦來自對於孩子的不捨與心疼，也來自於她自己身為一個母親卻無法協助孩子的那種無能為力、無助的苦；亦或也承受著家庭、社會等種種壓力下，內心無法紓解的苦。或許這位母親的出走，也是為了尋找她內心中的解答吧？那麼，孩子呢？孩子在經過先前的一陣衝撞後，此刻正安靜地在自己的世界玩著，他苦嗎？沒有人知道。只知道，以主流價值的眼光來看待孩子的大人們，認為孩子是「有問題」的、是「苦」的，而「有問題」的孩子總會被「異樣」眼光看待，及認為要被「治癒」才會是「正常」。這裡面有許多的矛盾正在衝撞我心中的價值，然而，我不知答案是什麼？

我感受到這位母親及孩子的那份苦，而這份苦受是否也來自於我自己內心的苦；這份苦推動著我尋找，乃至出走，是因我深刻知道我不想重複原生家庭的樣貌，不想重複上一代形成的制約、價值觀等所帶來對己對人的傷害，內心隱約知道自己的生命不想要什麼；因為知道生命裡不要什麼，所以出走；生命因為迷失而尋找，卻因尋找而逐漸不迷失。但在此時，我還不知是因著自己的苦而來的動力，反而是內在有股很強的動力推著我往助人的方向，我希望自己能看見那些不被看見的人，看見他們的苦，解救他們的苦，殊不知，原來最要看見的是，自己的苦。

（三）成為什麼樣的人

法鼓山開山後，聖嚴師父多數的時間在法鼓山上照看法鼓山後續未完成的工程進度，及接待賓客等，而我也常常被法師找上山擔任師父的貴賓接待義工。某一次，因為貴賓人數較少，只需一位接待義工即可，法師便找了我，但那時我只是個剛剛受訓完的新人，雖然感到忐忑，但還是硬著頭皮上場。

那次地點是在師父佛研所的會客室，一個U字型的座位區，每個座位的後方有幾座玻璃文物櫃，座位與文物櫃之間的距離剛好一個人可以走過，也就是接待人員可以從這裡送上茶點。我從準備水果、點心及泡茶等前置，井然有序地完成，接著等師父及客人到後，便開始上水果點心及茶水，而就在我上到其中一位客人的茶水時，右手要將茶杯放上桌子，左手拿的托盤順勢往左後挪開，就在將托盤挪開時，「鏘」一聲，我的托盤撞到旁邊的玻璃文物櫃，我感覺到師父及全場貴賓的眼神全部集中在我的身上，當下我真想有個地洞鑽進去，但我不敢抬起頭，只好硬著頭皮把茶送完。回到備餐室後，內心感到很抱歉，感覺讓師父在客人前失禮了，我自己一人在備餐室一邊收拾，一邊內心自己在懺悔著，想著要如何向師父道歉。等到師父會客都結束後，客人都走了，稍晚，師父也準備離開會客室，我趕緊將師父的鞋子擺出來，好讓師父離開時穿。師父走出會客室經過玄關時，玄關的兩側，一邊是秘書桌，桌上放了一盆花，師父的秘書站在這一側送師父；另一側是備餐室，我正在站在備餐室門口，雙手合十低頭送師父，但師父似乎看穿了我心中還在為剛剛發生的事懊悔著，在想著如何懺悔等事，師父在經過我的眼前時，停了下來，指指右側放在秘書桌上的一盆花，然後再看看我，對著我說：「妳們看，這花是真的還是假的啊？」師父的眼睛看著我說完後，眼神也在傳遞著：「沒事了」，而我也在師父說完那句話後，心中的石頭突然放了下來，我感受到被師父的諒解。但我心中還想著要直接跟師父道歉，但遲遲不敢，師父已經走到門口穿好鞋，但沒有離開，師父站了一會，我不敢抬頭一直盯著那雙鞋，盯了好久，師父也等了我一陣子，但我一直不敢，也沒有勇氣，後來師父就離開了。

師父知道我心中的想法，也想滿我的願讓我心中不掛著懊悔，但我卻因缺乏勇氣，而遲遲不敢向前跟師父道歉。在師父心中，他是不需要弟子道歉的，但在弟子心中，卻需要向師父道歉，才能化解自己心中的煩惱，師父給了我機會，但我沒有掌握到。在寫這段時，讓我想起，師父在建設法鼓山時曾對僧眾開示：「**我從未想過建設法鼓山是我的悲願，它是十方所共有……，而是這個時代環境中的人，有如此的需求。**」（聖嚴法師，2000），法鼓山是因眾生的需要而產生。然而，一般的

偉人都有一個崇高的願景與理想，而師父只想做好出家人的本分，沒有非要完成不可的事，但卻又完成了世人眼中偉大的成就？如此的價值觀也正撞擊著我潛意識中的陰影投射在外的拯救者角色。我好奇，師父是什麼樣的一個人？怎麼能做到如此？那我呢？我想成為什麼樣的人？

三、告別原生家庭

在當義工的兩年期間，因為我的改變，也帶動了家人氛圍的改變。父親雖一樣酗酒、一樣有暴力行為、一樣和母親不斷爭吵，但我開始學會運用一些師父所寫的生活化佛法的小冊子，來作為與家人溝通的管道。我並非用教條式、超理智或正面衝突的方式，而是當家裡出現了什麼樣的問題，我便會拿師父寫過的相關主題的小冊子，放在家裡各處；然而，那些議題往往也都是家人所關注的，因為沒有人希望這個家庭不和睦，沒有人希望自己一直讓自己和家人不開心，所以那些小冊子幫了許多的忙。

有一次，父親酒後回到家，又是為了錢的事情和母親大吵，母親氣得不和父親睡，好幾天睡在我和妹妹的房間。在這個家，我們沒有機會學習溝通，而在那當下，我只會一招，就是將師父的小冊子到處放在家裡的每個角落。這次父母的吵架，我找到了一本談家庭、婚姻相關的小冊子，將它放在父親專用的小桌上。一週內，家人們陸續來問我，那本小冊子誰放的，從弟弟、妹妹到母親，當他們問時，我知道那本小冊子發揮了作用，他們都去讀了。然而，就只剩最主要的當事人：父親，還未讀。我沒有放棄，我依舊把小冊子放到父親的小桌上，希望他能翻開它。終於，在某一天的晚上，全部的人都就寢了，我的房門突然被打開，父親蹲在床邊向母親道歉，求母親可以回到他們的房間……我側著身，背對著父母，但我聽到了父親向母親道歉，內心一陣歡喜：「父親終於看了那本小冊子了」。

然而，婚姻、家庭的經營不是一天兩天，而是需要長期經營及雙方都能處於自覺的狀態；家庭成員在長期沒有溝通的情況下，亦需要透過學習及練習。看到家庭間的動力似乎能夠有一點點的鬆動，內心自是感到歡喜，但我並不會因此而改變想

出家的想法，我不想只是如傳統女性那般生活，結婚生子、為家庭以及人不斷在自己的習性或苦裡輪迴，我希望自己的生命可以有不同的選擇。

在離自己所設下的兩年時間來思考自己出家的願心與決心的時間，很快地在每天快樂的修行、當義工的時光中悄悄來臨。考上僧大後，趁父親不在家的某一天，我召集了母親、弟弟和妹妹，向他們說明我考上僧大準備進僧團的事情。那一天，我和母親相對坐在沙發上，弟弟和妹妹圍在我們兩身旁，弟弟和妹妹或許已敏感到我想說什麼，在一旁等著。我說：「我考上僧大了，9月就會到法鼓山念佛學院」，母親聽到時，仍舊是一時無法接受，問說：「那是要出家的嗎？」弟弟還沒等我說話，馬上替我接話說：「對，那是要出家的」，原來弟弟在我積極學佛的這段期間，已做過一些功課，知道我考的僧伽大學是準備要出家的，表示尊重我的決定；而妹妹自知沒有說話的餘地，但也是尊重姊姊的決定，可是在多年後，我才知道原來她的內心是生氣的，氣我怎麼可以自己逃離這個家。接著，母親用著委屈難過的表情苦求著我：「一定要出家嗎？能不能晚一年再去？」我看著母親的眼睛，遲疑了一秒，隨即聽從自己內在真正的心意，我說：「不行，因緣過了不一定再有。」心中有一份篤定要走出家修行的路。而母親聽完後，我看見她的眼神透露出「埋怨」、「怎麼可以丟下我？」似乎還有，是「恨」嗎？那個埋怨的眼神裡透露著些許的恨意，看著母親的如此的眼神，我的心像是被揪住：「我做錯了嗎？這樣是否是狠心？」種種的念頭在我腦中飄過，似乎就要動搖我的心，但內在堅定的心意讓我堅持住不動搖，我心裡知道，這條路會是改變自己及家庭宿命的一條很重要的路，我用堅定的意志讓家人知道我不變的心意。入學報到的當天，我沒有與家人道別，我獨自一人，簡單的行李就上山了，上山之後便將身上的最後一套俗服寄回。這個儀式代表著我在內心裡對俗家及過去的自己的告別；二是，有一個很強的決心，這是一輩子，甚至生生世世要走的路，我讓自己沒有後路，只有往前走。

第四節 出家：我的出家僧活

一、學習做出家人

僧伽大學報到的當天，我一個人簡單行李來到了報到處。報到後，便由義工為我們剪短了頭髮，接著換上了行者服，從裡到外，從頭到腳，一層一層地褪去俗世的外在形象，準備進入一個我所選擇及重新塑造自己生命生命形態，一個不同於過去受困於家庭苦的生命樣態。那一天，我似乎沒有任何不捨與懸念，反而充滿著無限的願心與使命，有著破釜沈舟的決心投入了出家的學習。

在新生入學的初期，每一位學僧總會聽到這麼一個故事：「樹的斷根移植」。比喻我們從原本在家的模式、生活等，轉到出家的生活型態：從內在的想法、觀念到外在的形象、及所處的環境等，都需要轉換，這種轉換好比樹木在移植的過程中，必須先經過斷根。依據樹木的大小決定分多少次數進行斷根，大的樹木只能先斷一半的根，因為根部是吸收水分的來源，斷根後須再誘發新的根生成，確定新根的生成，經過幾個月後才能再斷另外一半的根，之後再將樹木移植到新的土地。然，樹木移植到新的土壤後，還需持續觀察它適應的情況，直到它能逐漸適應新的環境。而我們由俗轉僧的過程也與之相似，進到僧團後，先將外在的形象：俗服褪去轉僧服，接著再從儀態、思想、觀念等漸次斷根移植。在僧伽大學的養成裡，即是讓我們練習從出家人外在的行儀，先把出家人的樣子做好，進而慢慢內化成為內在的心儀。於是，我們的練習便是如此由外而內漸次地開始。

僧大的教育包含解門與行門，解門指的是佛法相關等教理的學習，行門指的是出家人的威儀（身、口和心儀）、戒律，早晚課誦梵唄，禪修的練習，出坡作務……等。從學習整理自己的內務，如：衣服如何摺疊、收放，棉被折成如豆腐乾的方方正正，所有的內務如何地擺放及保持整潔乾淨；學習如何吃飯、走路，用齋的威儀，從拉開椅子到坐下，上半身保持端正，兩膝蓋的距離一個拳頭寬，不能張開如大爺般，亦不能縮成小家碧玉般；如何拿起碗筷，將碗捧在胸前，以菜就口，手臂不能靠在桌上趴著吃……等；學習如何走路，藉著女寮紅磚地板，練習雙腳是

平行走路，不會呈現出女性扭腰擺臀的姿態，而是一種大丈夫、中性的姿態等，行住坐臥皆有一定的威儀。除了外在的儀態，同時也要練習能覺知到內在的起心動念。

每天的作息，從清晨 4 點開始，快速地梳洗打理好後，跟著大眾排班進大殿早坐、早課、早齋一直到出坡後，這段時間皆是禁語，不與人交談，是與自己相處、讓心培養專注與覺照的訓練；接著即是一整天的佛法教理相關課程，課程結束後有短暫的藥石、盥洗休息時間，接著即是晚自習、晚課、晚坐，至晚上 10 點結束一天的作息，每天亦復如是；這期間，有各種的方式來培養自己從外在的威儀、覺照內在的起心動念的方法，讓心能逐漸從散亂到集中、統一。在這每天規定及固定的作息安排裡，除了少了原來在俗世的一些外緣，心因為規律、簡單的生活方式，也漸漸從外在的花花綠綠收攝到自己的身心，讓自己的心能專注在方法及理解佛教的義理上。養成階段除了上述的日常修行之外，定期的精進禪修，也是在養成過程中不可或缺的。在每學期的期初和期末皆會有 7—21 天不等的禪期，讓我們在禪修的方法上可以更密集的練習。除此之外，亦重視實務的落實，從寒暑假至各單位實習，參與課程、活動規劃、法會等，學習從各個執事的獨立運作至培養團隊合作的精神，都是在養成過程中不可或缺的因素。僧大四年的養成基礎，培養了堅定的道心，奠定了在義理與實修的基礎，這些也深深影響著日後的弘化²⁵。

在這些訓練裡，我能對自己的作息安排妥當及保持，時間規劃精準，似乎沒有絲毫浪費，什麼時間該做什麼，學院或師長規定的行門課業，皆能依照自己所規劃的時間裡逐一完成；我認真投入、盡心盡力、總覺得時間不夠用，一直努力的往前衝；我以著堅毅的耐力讓我自己事事完美；對於規範，我似乎理所當然的全然遵循及吸收，沒有任何懷疑，但卻少有反思如此做的意義。隨著時間的累積及方法的熟悉，才開始有了進一步的反思與覺察。

某一天的過堂²⁶，我的位置恰巧坐在僧值²⁷法師的前方，明顯地感受到自己特別小心翼翼與謹慎；從動作、威儀，坐姿保持端正，一直到行堂²⁸巡菜經過我面前時，

²⁵ 透過講經、法會、禪修等各種方式弘揚佛法。

²⁶ 佛門中「吃飯」的意思，是中國漢傳佛教特有的儀制及修行方式。

²⁷ 主要負責僧眾的紀律和威儀。

我會刻意什麼都不加，以抑止自己有貪念的升起。一切就在這麼理所當然的過程中進行，直到我發現我所做的這一切，究竟是為了符合僧值法師眼中出家人該有的儀態，還是我自己心中明瞭自己為何而做？除了三餐的飲食外，其餘的時間若肚子餓，可以在住宿區域的茶水區食用一些點心，點心只有單純的蘇打餅、紅糖及奶粉；當我因身體需要吃著蘇打餅時，如果吃超過第三片，內心開始會有罪惡感，認為自己是否貪心？對於自己每日定課的要求，如：每天拜佛 500 拜，會平均分配在自己一天的作息中分次完成，然而為了達成自己所定的標準，即便生病了或身體較疲憊虛弱時都不願休息，某次強忍著身體的不舒服將一天的拜佛完成，卻在晚間便倒下了，在這樣拚命的修行方式，究竟目的為何呢？我是否又形成了一種追求？對於師長的教誨、期待、循循善誘，我也將之內化為自己內在對自己的標準與要求，形成嚴格的「超我」，當做錯或達不到這個期待時，我的內心便會開始評價自己、自我批判、自我懷疑，甚至自我否定，我嚴格要求自己，同時也以此標準來要求身旁的師兄弟們，認為出家人應該如何如何，不應該如何如何……。我本為修行而來，卻在不知不覺中，又落入如社會的評價系統及追求主流價值標準中；亦或我因為沒有服從所被傳授的教導、倫理、規範等，而使得內心產生罪惡感。然而，當時的我遵從師長所教及內化所有的規範，因為那是我心中認為的至高教導。

二、一堂生死的課

（一）外婆的往生

2008 年 2 月僧大入學第一個學期的春節期間，家人來法鼓山走春，此時外婆正處肝癌復發治療期間，因體力虛弱，需坐輪椅，但也跟著大家來到山上禮拜觀音，祈求身體的健康。我們陪著外婆來到祈願觀音殿祈願，外婆雙手合十虔誠地向菩薩訴說許久許久，我在一旁看著、等候著。直到外婆向菩薩述說完後，我問著外婆：「妳跟菩薩說了什麼啊？」外婆說：「我請菩薩讓我好起來，如果我能好起來，我

²⁸ 用餐時，負責為大眾添飯菜、湯水等作務。

會捐很多的錢，我會每天來當義工。」雖未感受到死亡的迫切，但因為已經知道外婆的治療無效，內心對於外婆的病情還是有些許的心理準備。而聽完外婆說這段話的當下，意識到外婆對死亡的恐懼，知道外婆病情的我忍住對真相的述說或要她面對死亡的話語，不想澆熄她對生命的渴求，對菩薩述說後的求生及未來希望。只是在一旁微笑輕輕地回應著：「會的，會的，菩薩會聽見的。妳放心，放心！」，此刻的這句話，我已分不清是在對外婆的安慰，還是在對我自己的支持了。

外婆第二次再上山時，是在 5 月的浴佛節，也是母親節當天，我心裡想著這可能是外婆最後的一個母親節了。這一天我陪著外婆和母親到大殿浴佛，浴佛後從大殿出來在廊道上暫歇看著大殿前方的金山平原。就在此時，聖嚴師父的座車從我們前方經過，當時大殿廊道上還未有人潮，恰巧只有我們三人在廊道上，而師父經過我們前方時，短暫停留緩緩地搖下窗看向我們三人，對我們三人微笑揮揮手。這個瞬間，彷彿是我們三人的永恆當下，外婆和我深深地看著師父許久許久。師父坐車走後，我跟外婆說：「師父此刻也是生著重病（當時師父因洗腎而水腫），但他不畏生死，依舊關懷著許多的眾生。」外婆仔細聽著，心中還存留著剛剛師父搖下窗對我們微笑揮手的畫面，此刻的外婆，像是讀懂了師父所要傳達的意涵，輕輕地說出了一句：「師父好偉大啊！」看著外婆說這一句話的神情裡，我看見了些許注入外婆心中的安定力量，恐懼慌亂不安的心，像是落了下來。此刻，外婆的心中多了一股穩定的力量，多了一些願意面對未來生死的力量。此刻的我深深相信，師父知道外婆正在面對死亡的恐懼與不安，知道我面對外婆的即將死亡的無能為力，所以師父出現了，他就在那一刻出現，不需言語，以身示範為我們祖孫倆上了一堂生死的課。

7 月，在僧大的第一年即將進入尾聲的暑假，通過出家審核的 10 幾位同學，包含我，我們被分配到農禪寺的大寮進行暑假的實習。依照往年的慣例，農禪寺的暑假會有一場大型的法會：梁皇寶懺，此時會是全寺最忙的時候。大寮，負責所有來參與法會的人的飲食，及廚房所有相關工作，更是所有單位中最為忙碌的一個單位。就在法會的倒數第二天，母親和三阿姨來到農禪寺找我，說著外婆因黃疸全身上下

發黃而緊急送醫，醫院就在附近的榮總，要我去看看外婆。因法會任務在身，我便跟母親說：「法會還有兩天就結束，結束後我馬上去看外婆」，當時，我還未能意識到外婆即將面臨生命末期的狀態。法會一結束的隔天，我便向組長法師請假，到醫院去探望外婆。一進到病房時，看到外婆眼睛發黃、全身發黃的景象，心頭一震：「這是外婆嗎？怎麼會變成這樣？」之後，在回山上之前的幾天，向帶組法師請假每天去醫院陪伴外婆，外婆的黃疸也在處理後也漸漸消退，精神體力都算好。外婆住院大約 20 多天，每天的情況時好時壞，初期因為吞嚥困難的問題而時常藥含在口中，從早含到午還未能吞下。我去探望時，外婆很沮喪地抱著我，她說：「我知道我不能抱你，但你可以幫我一起求藥師佛幫忙可以讓我把藥吞下去嗎？」我說：「好，我們一起來念藥師佛。」念了許久許久，外婆還是沒能把藥吞下去。在那當下，我的內心升起一個很大的無力感、愧疚及挫折，看到外婆將希望寄託在我身上，而我卻無能為力，一點點的忙都幫不上。雖然外婆知道那並不是我的問題，但或許也因為她那僅存的一點點希望都無法做到，著實讓我內心有很大的愧疚與不捨。

接下來的幾天，外婆已經開始出現譫妄的現象，會說一些奇怪的話語，有時很文言文，不像他平常的口吻。時而看見一些景象：有時看見菩薩，有時在我還未到醫院前，她會說她看見我來了……等之類的現象。我意識到外婆的時間可能不多了，所以我便請了關懷院的法師一起去看外婆，也為著後續的佛事做準備。而關懷院的法師非常有經驗，一看完外婆後，就將我和母親帶到會客室談話，法師告訴我們：「你們要有心理準備，外婆時間差不多了。」我聽完的當下是有些震驚，雖然理智和事實上知道外婆的身體已經逐漸敗壞即將不久於人世，但聽到法師這樣宣布時，情感上是依舊不願承認與接受的，甚至有些抗拒和否認。心裡想著：「她看起來精神還很好啊，說話、行動，除了體力差些其他都很好啊，怎麼可能會不久人世？」我的內心似乎還沒準備好要接受。然而在農禪寺實習時間已經結束，要回到山上準備剃度大典的彩排演禮，所以在準備上山的前一天再去看了外婆最後一面。在醫院時，我跟外婆說：「我要回山上了，因為要準備剃度典禮的演練。外婆好好照顧自己，希望你能來參加我的剃度典禮。」外婆點點頭，最後深深地叮嚀了一些不是她

平常會說的話：「聖嚴師父是一個很偉大的高僧，你要好好的跟著他學習，將來要幫助更多像我一樣正在受苦（身苦、心苦）的眾生。」從外婆的口中，我感受到的是外婆從自己的病苦進而體會到眾生的苦，升起一種對眾生的悲憫之心，因此說出此般的話來叮嚀我，也是對我的期許。接著我回應著外婆：「好，我會的。」這個叮嚀就像印記一般深深地烙印在我的心上，是外婆對我的期待，也是我自己對自己的期待。就這樣，我帶著這份期許回到了山上，開始一連串的彩排演禮。剃度典禮是在8月30日，而外婆在8月20日往生。外婆往生的前一兩天，決定要進安寧，而辦妥手續後轉進安寧病房，也不知是何原因，下午又轉出一般病房，醫生又判定外婆還未進入到安寧的階段，所以又轉了出來。可是隔天外婆的病情就直轉急下，後來家人與醫生商議後決定讓外婆回家。

雖然外婆生前交代希望身後事是以佛教的方式來安排，但因外公承襲當時的喪葬傳統習俗，所以外婆回到家後，在大熱天被穿了七層壽衣，安置在客廳已經準備好的木板床上，外婆當時雖是彌留的狀態，而冥冥之中，外婆依舊決定自己想要的方式。這天，許多家人收到外婆病危通知而紛紛趕回淡水見外婆最後一面，家人圍繞在外婆身邊，此時外婆突然痙攣，把身上的七層衣全部撕破，因為痙攣的情況讓在旁的家人慌亂不知所措，馬上有人說：「趕快送醫院。」外婆被緊急的送回醫院。回到醫院，醫生為外婆打了鎮定劑，外婆安靜了下來，而痙攣的原因是因為外婆的癌細胞已經擴散到腦部壓迫到神經而引起的。有了醫生安適的處置及說明後，外婆就在安穩的睡在醫院直到隔天下午便安詳地往生了，而我在外婆往生後送回淡水才被通知，三位學校的老師隨即陪同我前往為外婆助念8小時及開示說法。

助念完後，法師們先回山上，我留下來陪同禮儀公司的人為外婆的大體淨身。當時禮儀公司的做法都還是很傳統及不是非常人道，我參與了接下來所發生的一切讓我感到驚悚的畫面。我看著那位工作人員拿出一整疊的衛生紙，首先將外婆的頭像木乃伊一般整個捆起來，接著將她身上所有會流出液體的孔、包括下體全部塞起來。接著往生被全部被掀開，外婆是全身赤裸在我和母親面前，然後開始擦拭外婆的身體，正面擦完後準備擦拭背面，工作人員請我和母親協助外婆的身體翻成側身

好讓他擦拭背部，我在協助時碰觸到外婆的身體，在觸碰到外婆身體的那剎那，我震住了，外婆身體的那陣冰涼經過我的手指傳遞到我的心，那陣冰涼使我意識到「這是沒有生命的冰涼！」所以下意識地在心裡問：「這不是外婆，外婆去了哪裡？」在這個當下我驚覺到眼前的這個身體不是外婆，她不在這個身體裡面，那她去了哪裡？」。也許是工作人員處理過程讓我驚嚇、也許是那陣冰涼讓我意識到外婆不在這個身體裡，那不是外婆，那外婆去了哪裡的驚恐，讓我接下來一直都處於像失魂的狀態，只是配合著完成淨身及穿戴衣物。這些儀式都結束後，因為尊重外公想用他的方式處理，後續的各項事宜就由外公接續，我就一個人安靜地回到山上。

一個人發呆似、靜靜的坐上公車回到山上。回到山上後，感覺稍微疲累，但依舊靜靜地只是像放空一般地躺在床上。此時，一陣黑影跟著在我的眼前，我內心很快直覺到是外婆跟著回來了，便在心裡對外婆說：「外婆，妳不是要著我回來，妳應該要跟著阿彌陀佛到西方極樂世界才對。」這個念頭一說完，那黑影像一陣風一樣飛走了。我想外婆或許知道我在說什麼，所以當下她懂了，懂了不是跟著我回到山上，而是要去西方，去該去的地方，所以她很快地就走了，留下表面用著理性與冷靜面對但心裡卻惆悵的我。接下來，我沒有時間悲傷，也未真正意識到自己的悲傷，很快地，我又投入了剃度典禮的彩排中，時間很快地來到 8 月 30 剃度典禮的當天，隨著儀式辭親出家、受戒、發願，我相信外婆是在現場見證參與了這場剃度典禮，而我帶著她臨終前，那神聖似的叮嚀：「眾生都很苦，妳要好好的跟師父學習，幫助和我一樣在受苦的眾生」，踏上修行的旅程。幾天後夢見外婆從她臨終躺的木板床上醒來翻而下床。夢醒後告訴一位戒長法師這個夢，法師說：「外婆已經去了西方。」我聽到這段話時也感到安心了。

（二）師父的圓寂

2009 年的元月，農曆年前，在僧團圍爐的這一天，一如往年，大家正等著聖嚴師父的到來，和我們一起圍爐。然而左等右等，師父遲遲沒有出現，出現的是方丈和尚站在台前向大家宣佈，師父目前的身體狀況，不適合暫時請假出院移動奔波，所以師父就沒有辦法回來和大家一起圍爐了。我聽著這個消息時，心中感受到無以

言喻的失落，這是第一次，沒有師父在的圍爐，雖然現場百多位的師兄弟們，但大家的心卻似乎都感受到空掉了什麼。接著大眾便以持誦《大悲咒》迴向給師父，希望師父身體能安康；圍爐的下午是辭歲，通常是最令人期待的一段時光，因為師父會跟我們一起在祖堂辭歲，全體法師會圍在師父周邊，聆聽師父的開示，等著師父發紅包給我們。全體僧眾們也會在這個時刻，感覺和師父好近好近；師父是我的生命導師、又像父親、又像爺爺，更是指引生命方向的一盞明燈的恩師；對師父的情感，是師徒之情，也有濃厚的親情，更是恩情。看著師父的座椅，盼著他老人家會出現，但終究是失望了。

新春活動結束後，善後工作也進行的差不多，就在農曆初九的下午約莫四點，遠方傳來了法華鐘聲，當我聽見鐘聲響起時，內心升起好大的悲傷，最不想聽見的消息，終究還是來了--師父圓寂了！那天，空中飄著細雨，整個法鼓山好寂靜，寂靜中卻又漫布著濃厚的悲傷；全山上上下下所有人，沒有太多時間悲傷，所有的規劃開始啟動，彼此不需任何言語交談，每個人就各自負責的事情，一一安排與進行著。當師父的座車即將回到山上時，大家沿著馬路的兩側，雙手合十跪迎著師父回來，當師父的座車經過眼前時，眼淚再也無法控制不停地落下。

在開放讓大眾瞻仰法相的兩天時間裡，我在大殿負責記錄前來弔唁的貴賓名單，我和幾位法師輪流值班，第二天，我輪到夜班，法師讓我先回去休息，等到夜班時再到大殿值班，而我這一睡，居然睡到了天亮。到了清晨時驚醒，趕緊衝到大殿去，不斷向幫我值班的法師道歉，請她回去休息，後面的班由我來值。班可以補，但心中的愧疚卻無法彌補。就在我結束值班後，回到大殿後方的香燈室休息，我整個人放鬆下來之後，突然在香燈室大哭了起來，旁邊的許多法師們以為我是因為不捨師父的離開而大哭，但我其實是因為愧疚著睡過頭，而這又是我在當時唯一能為師父做的，但我卻因睡過頭錯過了時間，心中對師父有許多的虧欠與愧疚，在當壓力卸除時，內心眾多的複雜情緒全部在此宣洩了出來。情緒宣洩之後，我沒有回去休息，在大殿外的廊道獨自一人地走著，一邊思念師父、跟師父說話，一邊跟師父懺悔；走到某一處時，突然停了下來，也不知為何，我忽然抬頭一看，廊道上柱子貼的師

父法語，大意是：「色身雖不在，但法身常在」這一刻，我感覺師父就在現場，和我們在一起，師父在對我說著：雖然他的色身不在了，可是他的法身仍舊與我們同在，這個當下，我心裡的那顆石頭放了下來。

在這之後，我時常感覺到師父與我同在。在某一天排班進大殿的途中，一邊專注走著，一邊心裡默念著觀音聖號，移動的我與念佛的我逐漸合一，心中還持續念著觀音，就在快到大殿時，心中出現了師父的影像，而心中所念的觀音和師父合而為一，這時候冒出了師父寫給弟子書信的其中一段話：「心中常念觀世音菩薩，就如同天天與師父面晤」這一刻，我扎扎实實體會到了師父說這句話的意思了。我的心只要與佛、與法相應，即是與師父面晤、即是與師父同在。而師父也常常在我面臨極大困難時，透過各種方式來勉勵我，提醒我，師父雖然圓寂，但我仍舊感覺自己在師父的慈光照耀下繼續地走著。

外婆因自身病苦而不捨眾生苦，對我最後的叮嚀，留下了我因藉由她的苦而感受眾生苦之情而加深的精進向道的心；及我觸摸到外婆大體冰冷而升起對生死的疑，因為對生死的疑，更促使我在禪修方法上用功。師父的圓寂，留給我的是無盡的身教與言教，及所帶來信心、願心與以修行奉獻來報師恩的行動。除此之外，外婆的「受苦」與期盼我學習如師父一樣能「助人離苦」，更推動我內在的核心：「我想成為什麼樣的人？」與「如何成就一個人？」。因此，對於「成為一個人」或「法師」，我的心中有著某種價值與認為的真實，我期待自己也期待身旁的師兄弟能朝此方向。於是，自此之後，我便時時刻刻努力在練習著用方法。

三、解脫道與菩薩道

生死帶給我的「疑」反映我尋找著生命中主要的核心：某種真理、真實、信仰、價值等。因此，「疑情」是我的日常和用方法時的基調，「話頭」是我平時和進禪堂用功的方法。但在用「話頭」前，我的基本功：放鬆、數息，讓心從散亂，集中到統一的練習，是一次又一次的扎根。其中一次的話頭禪七過後，話頭從禪堂延伸到禪堂外，回到日常生活中，我與話頭貼在一起，不用刻意提話頭，話頭自然綿綿

不斷，直到某一天的睡前，準備躺下睡覺，心中猛地出現很大一聲：「到底什麼是無？」然後我就躺下睡覺。一覺醒來，那句「什麼是無」的話頭已不見，整個人像被包在一個氣球裡；心中沒有任何言語、文字、念頭，但日常事照做；與眼前的人互動時，不知眼前人的名、不知眼前人說話的內容，心中沒有文字、分別想，卻又清楚眼前的畫面，但沒有任何覺受。就這樣，持續了一天，直到晚上，我感覺到我被包住的這顆氣球，像被一根針刺破，氣球開始洩氣，接著我感覺到自己所有對外的感覺與分別通通回來了。這一體驗，更加深了我對修行的信心，及對自己內在的信心；但也從這裡知道，修行是需要眾多因緣條件的具足，並非一蹴可及。

禪修奠定我在心性與人格上的穩定基礎，而梵唄、法會雖亦於禪修的基礎上，但卻讓我從中產生與眾生連結的願心。2年級的暑假，在農禪寺實習時，開始出家生涯對外的第一場法會。那一次，維那師要我擔任觀音法會的維那²⁹，因為第一次帶領信眾共修，心情特別謹慎與緊張，光舉腔的頭兩個字「南無」就練習唱了不下百次，直到自己認為起腔的 Key 是不管男生或女生都可以接得上。雖是如此，我仍舊對於領眾修行有許多的擔心，後來一位戒長法師，便要我到佛前發願，放下自己的得失心，希以穩定的身心，以音聲供養大眾。而我當照著戒長法師的方式在佛前發完願後，心中對於自己能否唱好、能否領眾修行等種種的得失心放了下來，取而代之的便是將自己的心專注在唱誦與經文上，然而，在那次小型的法會上，我從梵唄中體驗到了與梵唄合一的身心舒暢感。

3年級暑假，到分院實習，亦是一場又一場的梵唄饗宴。剛到分院的第一週，便開始負責早晚課的維那，接著便開始到分院所負責的各個共修處帶領念佛共修。每到各個共修處準備開始帶領信眾共修時，都會記得在農禪寺戒長法師所教的發願，我會在準備帶領共修前在佛前先發願，而每次發願後，都能讓我的心感到安定，並以安定的身心帶領共修。記得在A共修處的那場念佛共修，監院法師在開始前先開示，原先法師開示完後便準備離開，但那次因為自己的身心特別的安定，在與大眾齊聲念佛的過程中，我的心專注在唱誦的佛號聲中，口中唱出的佛號亦被自己所聽；

²⁹ 一場法會的主要唱誦者。

法器木魚的聲音亦與唱誦的佛號聲合一；再加上，全場雖有幾十位的信眾念佛聲，但卻與悅眾法師、法器聲合而為一，只有一個聲音，全場的心攝於佛號上，直到止靜時，感受到全場的心止於一的寂靜；在那當下，我感受到原來「心、佛、眾生三無差別」，我的內心升起了很大的信心與願心。而監院法師亦是感受到現場大眾如此攝受的氛圍，才久久無法離去，留到最後，與大家分享她在旁所感受到的這股攝受力。

另外一次的體驗是，全班要一起負責北投文化館一年一度的地藏法會。但在練習的時候，即感受到全班各自堅持在自己的法器上、不與大眾配合的分裂與不和諧感；我堅持著唱我自己要的速度，木魚因感受不到我的速度跟不上，而我在內心裡也因為這不和諧產生了與木魚的對抗；然而其他的法器更不用說了，不知道要跟維那的速度還是木魚的速度，因而整個團隊是四分五裂；團隊中每一個人不需用言語溝通，透過所執掌的法器，彼此的心即能交流，不管是對抗、憤怒、分裂，或是和諧、凝聚、合一等，在每一個人彼此之間都能感受到這其中交流的氛圍。而我就在練習後的挫敗而大哭，指導的法師對我說：「維那要像水一樣」，意思是維那要知道每一個悅眾的狀況，然後要像水一樣柔軟，能夠融於全體之中，又要能夠涵攝每一個法器，帶著大眾往前走。於是，我因為這句話，重新調整自己。在一開始，我先聽著木魚的速度，跟著它，與它融合在一起，包住它，再帶著它循序漸進地加快速度；在這同時，其他的悅眾法師也會漸漸跟上來，接著信眾的聲音也會逐漸跟著貼近；在適合大眾的速度下，帶領的悅眾法師群與信眾的唱誦聲逐漸趨於一致、合一；除了自己在過程中會感受到非常專注之外，大眾也會感受到攝心一致，在結束後，所有人都會有如此的感受，而且過程中直至結束，身心是舒暢清涼且安定。

禪修為個人的修行奠下了基礎，讓我在法會帶領大眾共修的修行時，除了以禪修功夫為基礎來運用之外，更是跳脫個人修行之外，要與大眾連結、合作的一種共修的方式。在共修過程中，除了覺照自己，還要觀照他人；要專注在自己的唱誦、經文、方法上，亦要與其他悅眾法師的配合，如同雙人共舞般，一前一後，彼此要知道自己的舞步，也要配合他人的腳步；而這彼此一來一往之間，是透過心的交流，

心的交流會透過身體、眼神等等，在法會中則是透過每個人內在狀態傳達在他所執掌的法器聲音中，彼此要透過音聲，傾聽他人內心的狀態，了解對方的狀態，調整自己的狀態；而自己所傳達出的聲音狀態，也會影響他人，我們彼此就在相互影響的狀態下，共同跳出這完美的舞步。

四、宗教師的學習

(一) 內化的規範與心中的真實？

2011 年僧大畢業後，帶著在學院裡的學習與修行的基礎（這裡面包含我所內化的規範與自心中的價值）進入僧團的執事單位裡奉獻。然而，這些內化的規範，在現實中與我所遇見的，及與我心中的價值觀有很大的落差，我仍舊在自我辯證的歷程中，尋求真實與價值，又或是，我在尋找著「自己」。

某一次，一位義工進到辦公室向組長法師說：「有人正在祈願觀音殿前方的水池撈石頭，且將石頭偷偷放進她的袋子，希望法師能去協助處理。」接著，組長法師便要我去處理，將石頭拿回來。但是，法師沒有告訴我該怎麼處理，於是，我只好硬著頭皮前去處理。到了觀音殿時，已經看不到那位女士的蹤影，義工菩薩帶著我去找她，後來她已經在搭車的平台準備搭車離開。我趕上她，叫住那位女士，但一時不知如何開口說她偷了觀音殿的石頭，只好先問她：「妳還好嗎？看起來好像有些什麼事？是什麼因緣妳來到這裡？」這位女士大概感到心虛，便坦承了自己方才在觀音殿拿了石頭，但她說她不是要偷石頭，她是因為知道觀世音菩薩很靈驗，她想借這顆石頭回去放在床邊，能幫助她改善一些問題，一段時間她就會再拿回來。我問她：「妳遇到了什麼困難嗎？」，接著她便簡單概略地訴說了目前所遇到的難題，她實在無能為力了，只能救助觀世音菩薩。然而，我在當時，也不能為她解決問題，只能鼓勵她，並邀請她有機會來參加我們的一些課程或活動。但是，我還是必須得溫柔且堅定的說：「這石頭，還是要請妳留下來，不能帶走。或許我們可用別的方法來幫助妳安心。」這時，她大概感覺到石頭是帶不走了，感到非常的失望，但也是很禮貌、很客氣地將石頭拿出來還給我。而我知道這並沒有真正幫助到她的

心，還正努力地想做一些讓她後續可以再來，還有延續的方式，但並沒有成功，這位女士道謝後便匆匆離開了。

我雖然拿回了那顆石頭，完成了任務，但我心裡卻一點都高興不起來，因為拿回這顆石頭並不是我的目的，而是我知道了這位女士的困難，但我卻一點辦法都沒有的無力感；而甚至，往後她不會有機會再來，我也不會再遇見她，究竟她會如何？我不會知道，也不會有消息。但是，如果我能再多做些什麼，是否就能有不同的因緣？她可以有機會再來，有機會尋求一些方法來安她的心，或處理她的煩惱、問題？然而，我也看到了，在道場的訓練裡，處理「事」似乎比「人」重要，但我們的修行與奉獻，是為了「事」還是為了「人」而來？而當我面對這兩者，及主管的交代，我選擇了什麼？這件事召喚內在的情感：還未出家時於農禪寺當義工時，遇到的那對前來求助的母子（第二章第三節），這位女士內心的苦與無助，讓我想起了那對母子的相似處境。而我心中的那份價值又是什麼？

又如：在某團隊中，我和 I 法師雖有各自負責的執事，但沒有一個屬於同一個團隊的歸屬感。如，第一次準備與各組的義工組長們進行會議時，主管與義工組長們坐在同一區。我和 I 法師很自然地認為與大家坐在同一區，因為是同一個團隊，但是，我們卻被規定坐在團隊對面的那一區，我們兩個像是被排除在團隊之外，不屬於這個團隊，而團隊也像是被切成了兩半。我們雖是各組的帶組法師，但在組織的架構及實際運作上，只有掛名但實無決定權及自主性，亦不能有太多自己的想法，只能聽命行事。而當我提出一些不同想法和意見時，會被強烈的權威、倫理道德約束及批判，如：「僧大教出來的學生都是這樣的嗎？」意指：不聽話、不順從、有意見。我的內心感到困惑，一邊內心糾結矛盾，一邊在權威及倫理規範的約束下屈服；另一方面也讓我對自己產生了懷疑，是我的想法、觀念有誤嗎？我該認同權威對權威者臣服？我是否能有自由意志、獨立思考的權利？

在培養僧才的過程中，為了達到某一理想標準，似乎也朝向某種統一與標準。然而，每一個人都具有自己的特質與獨特性，是多元的，好比寺院的另一個名稱：「叢林道場」，叢林就像森林一般，有豐富的生物與植物的多樣性，每一株植物或

生物都有它存在的價值與特質，但卻是共融且相互依存地在大自然的環境裡。而我該依循心中的真實與價值還是要符合社會的期待及標準化？

（二）眾生皆有佛性，我相信自己嗎？

某一次，我在向顧問報告著我們的發展現況，做了多少的開發、調整、改變等等，就在說著說著的同時，突然間我明白了：我們在這段不斷向外學習的過程中，追求自我的成長、改變等，很多時候在這中間卻迷失了，離自己的初發心越來越遠，也忘了自己是什麼及自己的價值與特色是什麼？而法鼓山的價值與特色很明顯地就在那，只待我們認識它、發現它、挖掘它、顯現它。

但是佛法、禪修的好，或者是對於漢傳佛教、法鼓山理念或禪修等的認知，如何被來訪者體認到，義工即是在法鼓山扮演的就是這中間的橋樑，透過一些方式傳遞給來訪者；而這個傳遞的方式從傳統的修行方式到了現代，需要被翻譯，師父已做了一番的翻譯。然而這個網路、資訊爆炸、訊息萬變的世代，後一輩的我們亦需要做轉譯的工作，好讓當世代的人們也能夠體會到漢傳佛教的滋味。很喜歡台灣首位獲得米其林二星的江振誠曾舉過的一個例子，他說到：「世界的人對中餐的認知與實際的中餐差距非常大，我們希望當那個橋樑，雖短中間的距離，讓大家對中餐的認知更細膩一點。...但，如麻婆豆腐，有 60 年代的麻婆豆腐，有 80 年代的麻婆豆腐，有 90 年代的麻婆豆腐，跟屬於現代的麻婆豆腐，這沒有什麼不對。而一個好的中餐料理就像一首詩一樣，我們可以了解詩的畫面與美，但他們不行，一直要等到這首詩被翻譯成各種不同的語言之後，大家才能夠了解它的美。這翻譯的過程不是要改變它的內容，而是它需要被翻譯。」³⁰而這如何做到，他進一步提到：「回到作為一個料理人的根本，從每個細節下功夫；就是真切地了解自己是誰？我們來自哪裡？」這即是自己在向顧問報告時的當下，如我所感受到的心情是相似的，我們了解自己嗎？那答案是在自己身上。但我能夠相信自己嗎？我想起了一個小故事：

³⁰ 引自天下雜誌，深度人物專訪。<https://www.youtube.com/watch?v=6qvGp8M0Tio>。日期：2022/06/23。

某療養院機構帶著輕、中、重度思覺失調的患者來法鼓山走走。主要負責人說道，他們平時不太有機會能夠出來，希望我們能夠讓他們來到法鼓山體驗，讓他們可以有一次比較自在的戶外之旅。而他們也會有醫生、護士及義工等相關專業人員陪同，希望我們不用擔心，他們會做好各種措施與準備。於是，我們在經過種種細節的了解與確認後，也做好導覽人員的安排及行前說明，希望能帶給這些菩薩們有一個放鬆又自在的體驗。最後參訪行程結束時，義工送訪客們到搭車的平台，所有人陸續上車，就在大家都已經上車完畢，突然有一位病友又跑下來，對著這位義工說：「妳說眾生皆有佛性，那我也有，對嗎？」這位義工聽到這句問話時，眼淚忍不住地落下，義工回應她：「是的，妳也有」。而聽著這段故事分享的我，眼淚亦忍不住地落下。

這位病友，道出了她心中的苦與渴望，甚至在參訪過程中聆聽法鼓山創建的過程，及其中的佛法意涵中，升起了一絲的希望；也從佛法中感受到菩薩對任何一個眾生的平等與慈悲，因此也從原先認為自己是個「有病」的人，產生了「我也有佛性」的心。而她的回應感動了義工，也肯定了義工，並且反射回到義工內心深層的苦與渴望：「病友從我的分享中升起對自己的希望與信心，那麼我自己呢？我真的有那麼深切相信嗎？」再到我自己，我的觸動是這段故事勾起了還未出家時，在農禪寺碰到的那對前來求助的母子的無助與無奈，這位病友讓我加深對佛法與佛性本自俱足的信心，更重要的是，她啟動了她自己內在想朝往自覺的道路。雖然我並不知道，人的身心理上的缺陷與限制是否能夠突破？但我的內在似乎有一種對人的基本相信。

可是另一方面，我又會反思著自己「信」的真實。佛洛姆（1994）提到信念依「有」（to have）的情態與「是」（to be）的情態有兩種不同的含義。在「有」的情態裡，「信念（信仰）是擁有一個答案，而對此答案卻無合理的證明。它是由別人所創造的一些說法組成，而自己之所以接受，是因為自己屈從那些別的人。」而我們對於這個信念通常帶有確定感且不可動搖，是因為所屈從的這個「別人」是「有

權力」的；然而，也因這個「確定性」使得人們「免除為自己思考、為自己做決斷的重任。」並且，「如果確定性的擁有只需拋卻自己的獨立性即可，又誰不願先選擇確定性呢？」佛洛姆認為，我們的確定性是「建立在我自己的體驗上，而非建立在我對某一權威——此權威只是我該如何信仰——的屈服上。…我之確信它，是由於我個人體驗的、主觀的證明。」³¹而這也反映到我自身，很多時候，我的信仰並未經過自身的體驗，多數來自於對導師的信服、認為教義即是真理、及對團體的服從，便內化為自己的「信」。然而，當然我也有經過自己的實踐與體驗後而產生更深的信仰，只是這信仰與自己的親密性、真實性，常常會在自己實踐過程中的來來回回、進進退退的反覆辯證中體證。聖嚴師父曾在指導禪修時對弟子們說，每個人要具備這樣的信心：「相信老師、相信方法、相信自己」如果在信心和懷疑間擺盪，很難有深刻的體會。然而，反觀自己，我相信老師、相信方法、內化師長所教、內化種種規範，但我卻不相信自己，我對自己沒有信心，此時，我的內在還未能有一個穩定及健康的自我。

第五節 研究所：自我的解構與再建構

研究所的學習彷彿是一段自我解構與再建構的歷程，更是幫助我個體化的歷程。「自我覺察、家庭關係」從自我的探索裡覺察分裂的自我，進一步從家庭關係裡理解到「家」與「自我」的生成與建構密不可分，自我的建構的基礎是從主要照顧者及家庭開始逐漸產生自我的概念，形成後來人格等；再從更大的脈絡探索在歷史社會脈絡中的家庭及家庭的每個成員（現代華人文學敘事、生命敘事）。我從在家庭找不到自己、找不到自己的位置…進而體會到「作為自我認同基礎的家，經常由迫害—情感依附等衝突對立面構成。後果是倖存者裂解的自我被驅逐至一個無外在可逃離、無時無刻被監控的「內在放逐」的狀態」（彭仁郁，2018）的分裂自我，透過認識自己的投射與防衛機制逐漸地拆解、深入內在冰山。期間又搭配「心識、心

³¹ Fromm, E. (1994)。生命的展現（孟祥森譯）。台北：遠流出版。頁 54。

性與心理」，進一步區分內在冰山的想法、解讀、觀點等，將之逐一分開，以使得情緒減少被過去翻攪的機會；並透過「禪修與生命反思」從身體、感受開始，覺察與身體與情緒的關係及情緒的來龍去脈。

另一方面，從心理歷史的脈絡，從精神分析、榮格的深度心理學，到馬斯洛、羅哲斯及佛洛姆的人文主義，再到個人的生命課題與修行的實踐：「修行與自我轉化、生命課題與整合」等，進一步在實際團體關係裡試煉（團體動力）。

除了學校課程之外，因為面對自己的陰影與創傷，另外學習許多有關「悲傷、創傷及榮格」等相關課程及書籍，來更深一層探索內在潛意識。我的學習即在意識與潛意識中來回相互的認識、理解過程中逐漸轉化（分佈在此論文的呈現中）。

第六節 對小女孩的理解

一、女孩的父親母親情結

從小到大，全家經常是在父親的酗酒與暴力環境中，總是處於恐懼焦慮，家人驚嚇與逃跑都來不及了，更遑論會有情感的連結與交流。因此，我經常帶著懼怕與擔憂的心，在家中盡量能躲就躲，以免受到傷害。所以我不曾向父親表達過任何的感覺或需求，交談更是甚少，父親的角色與功能在我的心中是缺乏及失能的，甚至是負面形象，心中對父親是否定，更否定自己需要父親的愛。家人們對於父親的行為用著似是而非的道理催眠著自己：「爸爸是愛我們的，只是他不知道怎麼表達。但是他知道我們都是他最親的人，所以他把最壞的脾氣留給最愛的家人，把自己最醜陋的一面呈現給家人，家人要承受父親的壓力，要跟父親一起承擔這個壓力。」如此的催眠與認知，也形成了我內在無意識的信念：「愛、信任＝傷害」。生命中雖有父親這個角色，但我卻不明白父親的定義是什麼？父親之於我又是什麼？他是我的父親，理應是愛我的，但這等於傷害的愛，我害怕也不想要。

母親為了保護自己及小孩，只能選擇沉默：「我就是盡量不招惹他」來面對父親的暴力。而母親的沉默已在無形中，形成了我潛意識裡對於母親的印象：「沒有聲音的母親」。這樣的意象也在論文述說後的一次夢中出現：

【夢 10：沒有聲音的母親】

準備在俗家舉辦菩薩戒。場地是在還未改建前的客廳，剛好中間有祖先及佛像。而前一天該場佈時，大家卻忘了，到了當天早上才想起。我是維那師，距離開始的時間只剩一小時，我慌張的指揮弟弟跟妹妹開始幫忙。接著有兩個主要的負責人進來，穿同樣衣服，身材相同，但臉看不出是誰。我將前面那個人誤認為主要主持人（監督場佈），後來又辨識出後方那個人是，前方那個人是要來幫忙插花的義工。而我趕緊上前去跟主要的人說明忘了場佈，現正火速進行中，在說的同時，我的母親卻一邊在旁指責與抱怨。然後我就醒了。（2021/3/23）

醒來時，我意識到夢裡的母親是有聲音的，對於母親是有聲音的感到詫異及印象深刻，母親的指責與抱怨的習慣一直都在，但我為什麼在我的印象裡，總感覺母親是一個沒有聲音的人？或許，在小女孩的心中，僅是一點小小的希望，希望能夠受到母親的保護，能夠感受到母親的關注與溫暖。在父母的關係裡，我下意識地認為，母親對於父親的行為沒有能多做些什麼？或說些什麼？所以我一直以為她是沒有聲音的人？母親除了承受來自父親的壓力之外，還要協助家庭的經濟與小孩生活上的照顧，除了自身的恐懼與焦慮情緒，加上家庭生活、經濟等種種壓力，讓母親將身心投入於工作中，每天忙得焦頭爛額，對於孩子只能以物質照顧，情感上的需求則是母親自身的限制，母親對她自己亦是疏離的、對自己觀照的情感更甚少，因此對於孩子情感上的需求是無能為力的。母親每天面臨這些壓力，總是很少聽見她的聲音，她總是默默地做、默默承受來自四面八方的壓力。這「默默」是她一路以來能為小孩、為家庭承擔的一種隱忍方式，也是他所能做的保護方式。這裡面雖有「堅強」，卻也帶著一份「不敢」，這份隱忍似乎也成了母親在日常及人際應對的

一種模式。而這樣的模式，在我心中，卻成了一種軟弱、沒有作為，甚至對孩子沒有回應的方式。

二、依附關係的匱乏與受創

處於童年的孩子除了仰賴生理上的照顧，情感上的表達與依附關係更是不可少。然而，我的家庭缺乏情感上的依賴與互動，我內心的渴求也經常會以理性來壓抑，更深一層其實是表達情感的需求對我來說是感到羞恥與羞愧的，甚至有罪惡感。因此，對於不僅生理需求的表達或心理情感的表達，對我來說都是不被允許的，不被他人允許也不被自己所允許。感到羞愧與不允許源自幼年的發展裡，情感及依附關係是匱乏與受創的，使得我在情感上與父母切割，更無法向主要照顧者表達我的需求與感受。Donald Kalsched (2018) 指出：「童年期間無法向主要照顧者表達需求，就相當於完全沒有童年……童年所遭受的累積性創傷，會自然出現麻木現象」；加上在需要仰賴及信任父母的心理發展中，我在當時相當於沒有一個可以信任的對象，而這會引發「孤兒經驗」（鐘穎，2020）。而我從 6 歲開始經歷多次傷害經驗，小女孩因無能保護自己，而且未能受到母親的保護、安撫與回應，身心因驚恐而自動產生保護的機制：便是把自己凍結、關閉對外在及自己的連結。於是從小學開始，我便不再向母親表達任何情感上的感覺、需求或依賴。

小時候的不被善待與不被回應，「向照顧者表達需求、感受，內心期待被回應，但是不被回應，因此逐漸失望、不再相信，及當相信他人時，卻受到傷害等」，諸如此類的經驗會經由人際互動裡被投射出來，「相似被拒絕、不被回應、被推開等情境與經驗」，總是會再度勾動我內心過往的情結，而開始內心自我否定的對話：

「為什麼沒有人救我？為什麼沒有願意伸手拉我一把？」

「我是不是不值得被愛？」「我是不是那裡做的不夠好，所以沒有人愛我？」

「我是不是個很糟的人？才會被遺棄、被拒絕、被推開、被否定？」

「他是不是討厭我？」

「我不重要、我不值得被愛」……

接著，表面上讓自己不在意，但內心就會進入關閉自己、自我否定的迴路：「被遺棄、被拒絕、不被回應、不被選擇、被推開、被丟下、被否定、不被認同」→便開始否定自己：「不值得被愛、我不重要、我不值得、我不夠好、很糟」等，進而退縮到自我的殼內，或逃開、切斷關係。

對於這些相似於被遺棄的經驗，為何我會感到如此的沒有安全感，生起如此多且複雜的情緒與低自我價值感，甚至否定自己、切斷關係？原來是源自童年的受創經驗，那就是當我被父親拖走時，母親沒有救我；當我在外受到欺負時，母親沒有回應我、沒有為我發聲，母親的「沒有回應」斷開了與小女孩的連結，小女孩的求救、表達被忽略、發聲不被回應、被剝奪了，漸漸形成「反正說了也沒用、不應該說」，然後把情緒感受封存起來，留下了「被拒絕、被推開、被丟下、被否定」的感受。進而認為應該要靠自己，甚至會嚴格的要求自己，這個嚴格也來自在外婆與母親或阿姨們的通力合作下監控與抓錯（大人會挑毛病或嫌棄沒做好的部分），於是，監控與抓錯或自我批判，成為我心中的一部分，甚而形成強烈的極端，如同一部電影《阿拉斯加之死》中的年輕人，放棄世俗一切物質追求，踏上阿拉斯加想過著離群索居的生活，亦即不依靠任何人，獨立生存。但是人一出生就活在關係裡，我們需要人的照顧，才能存活下來，即便長大後，我們仍舊需要仰賴種種條件才能生存。所以「靠自己，不依賴他人」的信念，是我在小時受了傷，為了保護自己而形成的防衛。

在母親沒有回應的當下，我除了切斷了與母親（他者）的連結，同時我也切斷了與自己的連結，即是母親的不回應＝我是不好的，接著形成對自我的否定、不值得被愛、我不重要等的負面印象與低自我價值。這些情結因而使得小女孩切割了對母親的依賴、情感的需求，除了我不曾在意或忽略自己的需求、或認為不應該有需求，以致於我不知道自己有什麼需求、也不容易在關係中表達自己的需求，甚至感到羞愧；即便想要表達，也擔心被拒絕、不被允許，進而也不被自己允許；更怕表達會讓自己受傷，或對人產生情感上的依附與依賴。因此我不容易顯露自己內在脆弱與真實，也下意識地抗拒愛，也不覺得自己值得被愛；為了保護自己的心不受傷，

所以設定了自己不需要愛，也把愛隔絕在外。我抗拒愛，也害怕親近的關係，於是乎，當與人距離太近時，我便會感到束縛、控制、無法呼吸、害怕、想逃；另一方面，當現實關係中，當有人對我好時，我的內在是抗拒且想要逃開，「我感覺有一股力量要衝破我內在的那道牆，而我抵抗著，接著是浮現了，那個要讓我敞開心去相信卻受到傷害的情境，讓我的腦袋出現了『危險，危險』的訊息，接著我就開始用力抵抗，甚至到後來的連痛苦與感覺都隔離」。然而此時，看懂「抗拒」是為了「保護」我，好好理解自己的抗拒，及允許自己的「抗拒」是很重要的，當我願意理解它時，它反而不那麼抗拒了，原來，它只想被懂、被看見、被好好善待³²。

而正在學習創傷、悲傷的我仍舊會對過往的自己及發生在身上的事件產生自我的評價與貶抑：我不想被評價、不想被同情、更深的一層是：我不想被瞧不起。看著自己的「瞧不起，覺得自己很糟」的這些感受時，感覺到自己的心好痛、有許多的傷口在滴血。原來我想要一個更好的自己，而不要眼前的這個很糟的自我。「糟」的評價哪裡來的？除了外在的評價（大人的抓錯與道德評價）在無意識中被我默默吸收之外，還有自己所學的這些東西也成為評價自己的標準，我拿所學來評價自己，覺得自己很糟，回看過去那個小女孩長大的歷程，評價她怎麼把自己活成這樣。另外一個糟是小女孩所受到的一些身體上的欺負，讓她覺得自己從裡到外的都很糟。原來我認為自己不想讓人瞧不起、可憐、同情等，其實是我自己瞧不起自己，而非別人瞧不起我，只是我把瞧不起投射給他人，以為別人瞧不起我。

此外，對於母親的沒有回應、沒有聲音、沉默隱忍、處於受害、脆弱、一直自怨自哀的情緒等這些看似沒有作為的態度，也都成了我不想成為的樣貌。因此，我讓自己理性、堅強、獨立、有能、積極改變行動……因而不易展露情感、向他人提出需求，或在他人面前呈現及坦誠自己的脆弱、無助，討厭自己處於失能的狀態等，但我卻也在無形中吸納負向母性的部分並也將之投射在外。

³²薩提爾課程的身體與情緒覺察練習：賴冠名《療癒內在小孩》，日期：2021/5，李正源心理師《人生中不可不想的事》，日期：2021/6 等線上各 4~8 堂課程。

三、分裂另一個自己

在童年不斷被拒的經驗中，內在低價值的自我被放逐與埋藏，心靈的保護者變化為各種形式，來保護自我免於痛苦：一邊是尋求他人的認同，做個順從的好孩子，而尋求認同其實也是在尋找自己，我藉由他人眼中的自己來定義自己，但卻時常在不斷的失望中，一再的驗證自我是不好的、是不值得的，於是更加深自我的否定；另一邊則藉由擔任起照顧者的角色，時時滿足他人需求，迎合他人需要及所好，只要有人請我幫忙，我便以他人的需要為優先，即便自己時間不夠，都還是勉強答應不敢拒絕，深怕一旦拒絕了，他人就會不喜歡我。我總是給人一種「認真、拚命三郎、倔強、硬頸、忍、順從、好孩子，照顧他人、迎合、配合他人、滿足他人期待，總是為他人、以他人需要為優先、討好、無時無刻都當好學生」等，以滿足、符合外在所期待的價值標準來要求自己，並以此作為肯定自我存在的價值，這個照顧者的角色甚至進而逐漸發展成拯救者。然而，我發現不管是照顧者或拯救者，其實是在滿足我內心的需求：尋求認同及一種卑微地討好，只為有人能喜歡我、覺得我是重要的。另一方面，我對受苦者特別容易感受到自己內心的不忍，我也能很快敏覺到受苦者因內心的困擾而正尋求著解決之道，因而觸發我進一步主動協助對方。對於他人的苦，內心總有一種驅動力，催促著我往前，但殊不知，原來我在看著他人受苦時，彷彿在說著我看見受苦的自己了嗎？或者，是我把自己的苦投射了出去？然而，內在的苦使我不斷向外追尋，推動著我踏上靈性（出家修行）的道路。

進到僧伽大學後，以為自己是一個重生及「斷根」意念的植入，對於斬斷過去（包含習性、輪迴、原生家庭種種）更無懸念。養成的過程一方面對於修行的扎根，讓我的心逐漸穩固；但另一方面，我也為了符合自己內在對出家人的期待，及師長、僧團對於成為一個什麼樣的出家人的期待，過程中，強化了自己對於此人格面具的認同：要有大丈夫的形象與心態、去除女性嬌柔的姿態、要堅強毅力，不能脆弱、理性而不要有太多情感…等等。同時也符合了自己過往在原生家庭的苦因而期待自己成為有能的人（拯救者）。接著，因外婆及聖嚴師父的圓寂，一是更加推動了內在願心的增強，這願心在某方面也朝著拯救者發展（助人離苦）；二是因為願心

的增強，強化了修行的動機，但同時也增強了執取（可能形成所謂的靈性逃避，或面具戴得更牢）；三是，同時內在亦因外婆臨終的那段話，感受到她的苦與她同理眾生的苦，以及觸碰到冰冷大體，真正感受到沒有生命：死亡這件事，增強對修行的動力，而我還未能去看自己的苦，只是將之轉為修行的動力，認為精進修行就能帶來離苦。我一方面是為了往內心探尋的道路而來，但一方面內心的投射，促使發展及強化符合期待的人格面具；然而，相異於人格面具、內在真實的心靈，便被潛抑於無意識裡³³。



³³ 李佩怡著（2013），《榮格個體化思想—由負傷到療癒的整合之道》。台北：天馬文化。頁 5。



第三章 內在整合的啟動

留佩宣（2022）談到有關於童年沒有太多記憶、想不起來等的問題，在一部紀錄片《創傷的智慧》裡，Gabor Maté醫生³⁴說到，創傷指的是「和自己分離」；而在內在家系統的觀點是：「當身為孩子的我們感到痛苦、身邊又沒有大人能幫忙處理情緒時，內在系統為了要保護我們，於是某個部份承擔起重責大任，幫你攜帶痛苦情緒，被流放到邊疆——他們就是被放逐者。」即是我們的內在有一部分為了保護自己免於痛苦，於是通過埋藏、遺忘、放逐…等種種方式，讓我們得以存活下來，但這些被埋藏的情緒不會消失，它會在當我們有能力面對時出現。

於是，在我面對陰影與自我療癒的歷程之時，我的內在自我經由夢境，傳遞了一幕幕有意義且為我帶來了一些力量的意象，因為夢的開啟，讓我開始有機會與我內在的聲音—「潛意識」對話。自從 2020 年 6 月中旬，因課程探索原生家庭的翻攪及阿姨往生的因緣，讓自我破了洞，埋藏於地底下的陰影衝了出來。於是有近半年的時間（6—11 月）反覆做著黑洞黑影的惡夢，在情緒的漩渦裡翻攪，直到 11 月底的心理溺水後，做了一個清晰的夢：【夢境 1：狂風暴雨救家人】，便開始記錄我的夢境。接著，相隔兩天又做了「要打開自己，面對真實的自我」【夢境 2：面對真實的自己】的決定與夢之後，內在的潛意識像是被打開般，夢時常伴隨在我面對陰影與療癒的書寫歷程中；夢帶著我，在我的內在心靈世界發生了轉化的作用。

記錄的夢境從 2020/11/23【夢境 1：狂風暴雨救家人】開始，一直到 2022/11 還持續發生著，紀錄至今，共有近 90 個夢，本文僅擷取與小女孩的陰影及發展過程中關係的創傷與失落，及小女孩主體生成等相關的夢。在這些夢境中，清楚點出了三個面向：一是面對陰影、創傷及恐懼時，內在的矛盾衝突與辯證，二是舊有的自我經過解構之後，新的自我正在生成，也彷彿小時候因逆境而斷裂的我，小女孩再重活一次的意味，三是夢境中的人物和場景，大多是原生家庭和僧團，意味著我從這兩者孕育而生，吸收了來自他們對我的期待，及形成我對自己的期待及束縛，同時

³⁴ 引自 <https://thewisdomoftrauma.com>。日期：2021/8/1。

也說明了我與自我、我與人之間的關係樣貌。本章將以自身面對陰影及創傷的過程，搭配夢境來闡述創傷到療癒的整合歷程。

第一節 與陰影相遇

一、轉身面對陰影

2020年11月的下旬，我正處於情緒漩渦後的心理溺水狀態，內在的痛苦不斷地想要流露與湧出。在悲傷輔導的學習裡，瑟魯老師鼓勵我透過繪畫曼陀羅及書寫自己的痛苦，來疏通與照顧自己的情緒。溺水狀態的我，試著用繪畫與書寫來疏通內在膠著的痛苦情緒。或許內在有了流動與紓解，當晚便做了一個夢：

【夢境 1：狂風暴雨救家人】

我和家人在一輛遊覽車裡，途中，原來開在路上的車子，變成陷在狂風暴雨的大海裡，旁邊還有許多的怪獸在攻擊我們的車。我們的車被狂風暴雨及怪獸攻擊得翻來覆去，後來不知怎麼的，有幾個人逃脫了出來，而母親和妹妹還在車上，沒能逃出。我一边擔心著被母親和妹妹，一边帶著一群人逃。我用手機導航為大家找路，我們準備先找一間旅館避難，再看看後續如何來想辦法救還留在公車裡沒有出來的人。

我們一路上穿山越嶺，終於走到一個水溝道要爬上來時，弟弟要走另一邊，而我示意著大家說：「這一邊才是對」。但是弟弟不相信我，於是，弟弟和其他人便走了另一個方向的路，我便獨自往我選擇的方向走。當我從山谷下爬上陸地時，就見到了一位法師，而法師對著往另一頭去的弟弟說：「走這邊（我走的方向）才是對的。」後來他們就跟著我的後方走，我們往前尋找著暫住的旅館。我就醒了。（2020/11/23）

夢中的狂風暴雨捲走家人，有兩層意涵，第一層即是反映著現實生活中還捲在原生家庭風暴裡的家人，夢中我的逃脫反映著現實生活中，我從原生家庭的痛苦逃

脫並出家修行發願將來能救家人，這個願望始終在內心未曾遺忘。第二層則反映著自己被情緒漩渦的捲入：情境中的每一個家人似乎代表著每一個部分的我，夢中的我有力量且有方向的帶著一部分的家人（父親和弟弟為主）逃脫。有力量且有方向象徵著白天、意識的努力，如：課程的學習、禪修、繪畫及書寫自己內在痛苦，代表著內在的陽性力量發揮著作用；而被捲走的母親和妹妹則代表著我內在被潛抑的陰性面，當下的我想救但還未能有能力去救，只能先將自己及部分家人救離狂風暴雨與安頓好，而對被捲走的母親和妹妹，心裡卻想著「有一天，我會回來救你們」象徵我會回來拯救被我潛抑的小女孩（陰性面）。夢在說著，我除了想拯救家人的苦，也渴望拯救自己的苦，如何拯救？夢中的我是有方向的，但是實際上要如何做，我並不那麼清楚，我僅能就著學校的課程、悲傷輔導及創傷相關的學習來逐步地的前行。

此時，心中似乎有著強烈的驅動力，內心有著想要打開自己，想要好好面對真實的自己、面對內在的陰影，朝向真實、希望完整。然而，我的內在依舊有許多的恐懼、害怕與擔心及包袱，覺得法師「應該」要很堅強，怎麼能脆弱、無能、示弱，我有著種種道德價值或文化上的「應該」。內心處在想要往前走，卻又背著包袱而不敢往前的矛盾，在這晚連續的 2 個夢中呈現：

【夢境 2：面對真實的自己】

我躺在床上，我看著我的身體從頸部到腸子、腹部的部位，全部被打開來（180 度橫切面），接著，有一個人拿著一把很大的剪刀，從我的腹部剪下去，但我的內心沒有感到有恐懼感。感覺身體被整個打開的過程，好像是在為自己做治療。

我走進一個地下室去開車，找車找不到，後來想起車子不是停在地下室，是在上一層。我準備上樓，遠方有聽到地下室的門打開，傳來車開進來的聲音。我正走在一個往上的旋轉樓梯，那位計程車司機停好車已下來，跟在我的後方。但那穿著不像一般計程車司機，他長得高大，穿著風衣，跟了上來。我加快腳步趕快走上樓，不管怎麼快，他都在我後方，我擺脫

不掉他。然後他就在後方試圖要跟我說話，引起我注意讓我放慢腳步。我回應了他一句後，又趕緊加快腳步往上走。後來就醒了。（2020/11/26）

上半部的夢中，我的身體被橫切面的打開及剪斷腹部，而我俯瞰著自己的身體被切開、肢解，但內心卻沒有恐懼，反映著內在的自己想要為自己做出改變、想要真實的面對自己；渴望可以自由表達（喉嚨），腹部剪成兩半代表著，想放下過去的恐懼與沒有安全感、不確定感（腸、腹部代表恐懼、不確定感），而我卻不感到害怕，表示了自己內在有著想要面對自己創傷的決心與準備。下半部的夢則表示著我對於要打開自己仍心存忐忑，忐忑的是身上的包袱會讓我感到猶豫及擔心，我想要往前走，但是包袱、身分與期待卻會壓著我，使我猶豫裹足。

醒來後，我想起了在一堂課上³⁵，老師提到「破口」讓自己掉下去，我問：「掉下去，然後呢？」老師說：「真實、如實」。意謂著，讓自己的悲傷可以被自己碰到，如實、真實地體驗自己的悲傷，接納地下室的遭遇，就是自我整合與接納。我感受到夢裡的我，其實很想要打開自己，面對真實的自我。所以，此時，「面對真實的自己」的聲音大過「法師的應該」，內心雖有擔心、有矛盾，但還是想往前走。而此刻，也是我願意承擔對過去生命苦痛之自我照顧的責任，心理上有了為自己生命負責的感受。於是，我開始了面對陰影與療癒整合之路，至此之後，我的夢變得非常活躍，我也在意識與潛意識來回中不斷地對話。

期間，我仍舊經常重複做著被黑影追著的夢，我通常是背對著黑影，不斷地往前跑，我試圖甩掉黑影，但它卻緊緊地跟在我的後方，然因為想要「面對真實的我」的力量，讓我有了不同的態度面對陰影。

【夢境3：轉身面對恐懼】

黑影又來到我的夢中，就在我的背後，我的後腦勺，而恐懼隨著黑影而來。我不斷地往前逃，試圖逃離黑影，逃離恐懼。後來不知哪來的力量，我突然轉身面對黑影、面對恐懼。當我轉身面對黑影和恐懼時，似乎雙方

³⁵ 國立臺北護理健康大學推廣中心，中年人生的智慧（第一堂），課程筆記。2020/11/04。

都愣了一下，好像因為直視它，它反而就停在那，不敢輕舉妄動。接著，我練習體驗著內在的恐懼感，並與恐懼的感受在一起，而當這麼做時，恐懼感似乎就不再持續放大。（2021/1/18）

夢中的我，突然有了讓我在面對與逃離、抗拒中來來回回的過程中，能夠轉身去面對陰影和恐懼的力量。醒來後，我開始練習著體驗自己當下的恐懼，與恐懼的感受在一起，一開始它像海嘯般從我的胸前往頭上衝，但也像海浪般落下，潮起潮落，來來回回，然後漸漸越來越小。然而，雖然能夠轉身面對恐懼，但不是每次這樣的方法都有用，而且在其中會發現到，當我一種方法試了有用，心理便產生一種「用這個方法就可以處理或對治它」，發現到自己會用著要「處理」或「解決」它的一種對立與抗拒的心，所以當自己在覺察與體驗感受中，會帶著抵抗與對立，此時，還未能全然的接納。

此時，處於溺水、谷底深處的我，與自己的苦在一起，因而在一次打坐中，看見過往的我，把自己放在一個拯救者（高處）的角色與位置。原來這個拯救者的位置，是 6, 7 歲的小女孩在當時的創傷，凍結、分裂出另一個自己，以及原生家庭的苦，想要出離苦與輪迴，努力地讓自己長成一個強者，成為能解救家人、他人苦的人。但小女孩其實是**把自己的苦投射到了外在**，也因此，小女孩將自我與自身的痛苦隔離，小女孩無法真正與自己的苦接觸；原來我的內心不想要進入那個小女孩的內心，不想進入她當時的恐懼、害怕及悲傷難過的痛苦狀態中，因而我把自已與那小女孩隔開來了。此刻，能與自己的苦同在的我，又再一次面對當時小女孩被拖走的情境時，我看到她了，我看到小女孩的悲傷與痛苦，這次，我願意去同理她，我願意轉過身來面對她，願意去靠近她，這是我與內在小女孩相遇與對話的開始。

【夢境 4：初生嬰兒】

我抱了一個小孩，這個小孩大約是 1 歲以內，能夠清楚表達，如：爺爺是爸爸的爸爸等。而我抱著他一個一個跟周遭的人說話，小孩一一喊著每一個家人。（2021/1/24）

夢裡，抱著小孩的我，感覺到自己很開心的逐一向人介紹這個小孩，彷彿這個小孩就是我自己。一個新生、初生的小女孩，像是要再重活一次，彷彿也象徵著一個新的主體在生成。

二、反覆的黑洞漩渦

雖然願意轉身面對、靠近小女孩，想知道她發生了什麼事？但對於要打開黑盒子，面對無盡的黑暗、未知的恐懼、深層的自我，我有著來自本能地抗拒與防衛，我在抗拒什麼？我又為何抗拒？

【夢境 5：害怕失控】

在一個陽光和煦的早晨，眼前許多法師們，散步在一片眼前綠意盎然的山坡小徑中，周邊環境座落著好幾間寺院及小木屋。我帶著某位信眾去找人，正走到一棵大樹下時，突然，左邊有一個房間傳出吼叫聲，一位法師吼著，衝出了小木屋，大家在後面追趕他。而我帶著信眾在他們後方的這棵樹下躲著，看著法師們追著那位吼叫著破門而出，一直奔跑的法師。
(2021/1/27)

夢裡的吼叫聲讓自己驚醒。醒來後，內心升起一陣恐懼，問自己恐懼什麼？原來，那位失控的法師，其實也反映著自己內心對於面對陰影的矛盾與衝突，我害怕自己打開了以後，會情緒失控、會崩潰……就像那位失控的法師一樣，吼叫著衝出去。原先所能掌控的、有秩序的，在眼前當下全都失序、無法掌控了，甚而當拯救者角色卸下，陷落谷底脆弱的我，失去力量的我，像是處在「失能」的處境（【夢境 6：害怕無能（2021/1/29）】），而害怕無能的夢彷彿也重現 6、7 歲的小女孩，當時正處於家庭內、外的重大事件，6 歲小女孩面對父親的暴力、外在的侵犯，她沒有能力保護自己，更因太過恐懼與驚嚇，乾脆讓自己凍結、關閉感覺、失憶。而成年的我，好不容易讓自己壯大，對於再度失去能力，內心感到極度的恐懼。

反覆的噩夢也來自於現實生活中，不管透過課程，或與他人的對話，內心都圍繞著面對自己的「陰影」與創傷相關的議題，因而時常觸動內在的敏感源，而呈現在夢中：【夢境 7：黑影（2021/2/1）】、【夢境 8：身體癱瘓（2021/3/11）】等。也發現到在對話過程中，自己的某些思維來自於過往的陰影而形成的二元對立信念。某一次，與 domo 說到自己在面對陰影的起因，會想要追根究底，清楚原因，彷彿清楚那原因後，問題就不在了。而 domo 說：「也可以是共在啊，不一定要去除。像是有癌症的人，他可能就是得學習與身上的癌細胞共處。」，在我聽到與癌共處時，我內心跑出了「聖潔」的念頭，原來我的內在底層有一種「污穢、不乾淨」的感覺，所以投射出了「聖潔」，而這個聖潔就會讓我對陰影或任何不完善、不好的，產生強烈的抗拒與排斥，也無法說出口。在陰影掀起的那時，我直覺地找了教授，只為求一個懺悔。但是，我沒有做錯事，為什麼我需要求一個懺悔，原來是我心中這個聖潔的概念，是代表著「出家人的聖潔」，然而，我認為過去發生的事，褻瀆了出家人這個身分的聖潔，出家人應該是清淨無染的，而我是否染污了這份清淨？當晚，黑手又來找我了。

【夢境 9：黑手】

我夢見好多隻手從後方不斷向我伸過來，我的恐懼不斷加劇，然後驚醒。內心知道恐懼，試著感覺、體驗恐懼，在體驗的同時，看見恐懼會被自己再加上去的解讀及過去經驗連結，而這會讓恐懼再滾出更大的雪球。讓自己不斷地回到只是單純體驗當下的恐懼，恐懼感就比較不容易像滾雪球般加劇。（2021/3/20）

我從一次又一次重複及類似的惡夢中，覺察到，恐懼的不斷擴大的原因，是因為當下的恐懼會與過往的經驗及解讀連結，使得恐懼像滾雪球般加劇。此時，因為透過學習讓我面對創傷及自我的理解，及反覆面對惡夢陰影翻攪的練習，稍稍能區辨是被過去經驗干擾與此時此刻的不同，將我從被恐懼不斷攪入的情況，拉開了些許的距離。

第二節 第三方的力量

一、第三方位置：區辨與覺察

為了希望能搞清楚家庭關係與自己的問題，在新的一學期，我再次旁聽了家庭關係與心靈環保課程。然而，各種的情境的接觸都會刺激引發身心反應的敏感源，每每會在觸發的當晚，黑洞會再度席捲而來。但是因為有了較多的理解與覺察，使得再度面對黑洞漩渦時產生了另一方不同的力量。

【夢境 12：黑洞漩渦】

我像是被黑洞漩渦力量捲進去，痛苦感襲捲而來，半夢半醒間，努力讓自己從頭到腳放鬆，感受到一邊是黑洞漩渦的力量將我往下捲，一邊是意識層面（現實世界），看著即將被黑洞漩渦拉進去的我，另一邊是看著這兩邊的我。醒來後，將心繼續感覺身體，盡量讓身體放鬆，結果身體一下冷一下熱，然後一雙黑手出現，不理會那黑手帶來的恐懼，只繼續試著回到放鬆身體，但身體的記憶卻帶出感覺，後方被猛烈撞擊，那撞擊直衝到腸胃、到喉嚨，噁心想吐。因這感覺讓我太害怕，意識馬上切斷繼續感覺身體。好不容易睡著，凌晨又驚醒，又是一陣翻攪。（這次與過往有些不同的是，自己不是只有被漩渦捲進去，而還有意識層面在維持平衡，另外還有一個正在看著這兩邊的我，這三個力量在相互拉扯。）（2021/4/9）

夢裡的我感覺到有一股黑洞漩渦的力量，不斷地把我捲進去，可是這個時候的我產生三個部分，一邊是我被黑洞漩渦捲進去，一邊的我又知道現實生活當中，我是安全的，即是意識層面知道自己是安全的。所以被黑洞漩渦捲入的我，跟現實的意識的我在拉扯，可是同時又有另外一個我，在看著這兩邊在拉扯，有第三方的力量出現，而這第三方是一個觀看與覺察的位置，因為這第三方的位置，讓我開始能觀看兩端區辨過去與當下，開啟了能夠不同以往的模式及可能性，雖然只是一點點。

接著又從噩夢中體會到：「恐懼感化為黑影貼在我的眼前，看著這個恐懼感所形成的黑影，感覺到恐懼感是由自己的內心中升起的，它不是外來，它似乎是被我創造出來的」。原來，恐懼感是人處在危險情境時自然升起的心理反應，是讓我能啟動脫離危險的反應機制。但如果當我身處的環境並非危險，而過往所遭遇的處境所形成的恐懼感卻隨時浮現，會使得我陷入恐懼或情緒產生延伸的心理問題。因此在這個防衛的機制底下，我如何能認清恐懼的來龍去脈，區辨覺察過去與當下的不同，使得我不被過去的經驗所綑綁，是我在面對恐懼的過程，逐漸學習到的，內在也漸漸多了一些面對陰影的力量：

【夢境 16：沒事的，我們快進去】

我的周圍，一直有個人（黑影）出現，他會跟在我後方，會一直對我說話（說什麼忘記了，但大概意思是你逃不掉），為了避開那個不斷跟著的黑影，我往前跑著，後來，有一個人出現，牽著我的手，我們快速地走進附近咖啡廳，牽著我的人說著：「沒事的，我們快進去」。這個畫面，一直重複好幾遍，直到我醒來。（2021/4/18）

夢裡，陰影仍舊跟著我，我的恐懼依舊，但我好像能有一點力量能夠直視陰影，而且還可以帶著自己走到附近咖啡廳，保護自己，讓自己離開危險到安全的地方。

二、重複創傷經驗的勾動與理解

夢中反覆的黑洞漩渦除了心中的陰影之外，原初關係的創傷與失落的情結也會在現實生活中的人際互動與情境中勾動與投射，因而掉入黑洞漩渦陰影中。

某一次，在靈魂³⁶老師的一場演講中，我對於演講中的內容與她自身所展現出來的態度及行為的前後不一致與落差，勾動了我過往一連串不被救的經驗及被遺棄感：「媽媽抱著弟弟和妹妹，而我被拖走；在母親耳邊訴說，而沒有被回應；溺水時只見外婆在我的前方，是她呼喊其他的人來救我，而來救我的人裡面，始終沒有父

³⁶ 真實關係中，經常會對某兩位老師投射：「靈魂老師、精神老師」，同時也代表著自己內在的陰性面與陽性面、感性與理性，及榮格理論中的阿尼瑪（anima）、阿尼姆斯（animus）。

母。」然而，現正在學習中的我，告訴自己「我知道他們的無能為力，不能怪他們」，對自己說這句話的同時，我在對自己的解讀合理化，我並沒有允許自己的悲傷，也沒有認可自己內在的感受。然而，他人的無能為力，成為我成長中讓自己要變得有能的彌補；如今，當我自己也無能為力時，我除了感受到被他人拋棄，也因他人的拋棄而否定了自己，然後，我也拋棄了自己。

靈魂老師又提到「普同一等」：不管是關係近的人或路上碰到陌生人昏倒需要被協助，那顆對待的心是要普同一等。但是我的經驗裡，當面臨抉擇的時候，有一方勢必要被放棄是嗎？如電影《唐山大地震》，片中母親的一雙兒女被壓在一塊水泥板下，只能選其一，那位母親得選擇要救弟弟或姊姊，選了一個，另一個就得被遺棄，被遺棄的那個人怎麼辦？如果一直都是被遺棄的那一方，會覺得自己是被愛的嗎？是值得被救的嗎？或許母親兩個都想救，但被遺棄的那一方，可能主觀知覺到的是他被遺棄了、是不被愛的，而我的主觀感覺也認定了自己總是被遺棄的那一方。相反的，6歲時被遺棄的小女孩當時的無能為力，與現在當前的我處在脆弱處境的無能感相似，並在現實經驗中可能被視為弱者、被評價或被同情時，連帶也勾動了那失敗與無能感，更深一層的是「生命不被重視」（父親要殺我的情景）。然而，成年的我也與6歲當時的小女孩一樣「凍住了、死了」，只是成年的我自動連結的迴路是「自我否定」甚至「自我放棄」進而「掉入黑洞」；另一方面，成年的我為了保護自己，便用切斷關係來讓自己免於經歷到痛苦，但殊不知，切斷關係更是再次印證內在「被遺棄」的重複迴路。

我與內在小女孩互動的過程中，便是在一邊面對情緒漩渦，一邊區辨「過去」與「當下（現實）」；一邊過去負面經驗不斷印證，一邊想要相信卻又切斷（自我攻擊）的來回歷程中，不斷地覺察與區辨，逐漸認識與理解過去創傷的重複迴路，並且因為區辨而漸漸能與黑洞陰影拉開一些距離，而減少被捲入與重複的迴路。

三、理解母親的兩難

在某個課程中，談論到關於選擇的兩難，講師再次提到一部讓我印象深刻的電影：《唐山大地震》，我因此重新再看這部電影，這次的觀看卻有了不同的視角。電影內容主要闡述唐山大地震的災難現場，母親在廢墟中找著先生和孩子，這位母親的一對兒女，同時被壓在一大片水泥牆下的兩端，而水泥牆實在太重，救難人員無法只用人力搬起，必須用工具翹起一端，但翹起一端的同時，另一端便會加重負擔，救難人員向這位母親說只能救一個，讓母親選擇。母親哭著、喊著：「**都救啊！兩個都是我的孩子啊！**」，手心、手背都是肉，這位母親怎麼樣都希望兩個孩子都救啊！怎麼樣都無法做出選擇，而時間一分一秒地過去，孩子的生命跡象越來越弱，此時，救難人員說：「如果妳再不決定，我們就先去救別人了」。母親驚慌且無助但又必須狠下心做出選擇，母親只好說出：「救弟弟」，此時，另一端的姊姊也聽到了，小姊姊流下了眼淚，內心傷心至極，原本拿著石頭敲水泥求救的手，停了下來，再也不敲了，最後小姊姊喊了一聲媽媽，就閉上了眼睛。看著這一幕的我，淚流滿面，那個小姊姊彷彿演出了同樣處境的我，及在處境下的心「死了」的心境，我的心與這位小姊姊一樣，在不被選擇的情況下，自己的心也絕望了。但另一端，我也看到了，鏡頭下無法選擇、內心糾結與痛苦的母親，在不得不的情況下所必須做出的選擇，不管選擇了哪一方，終究是對另一方有著深深的愧疚與虧欠，換作是我，何其難！

原先站在身為女兒的立場，內心多麼希望，母親能夠再有一隻手把我拉住，能夠保護我不受到傷害，但是，這個希望是落空的，似乎認為自己是不被選擇、被遺棄的那一方，也漸漸覺得自己不值得被愛。但看到鏡頭下的母親，在不得不做出選擇情況下，內心的糾結與痛苦，動搖了只站在女兒立場的我，雖然我也沒有答案，但對母親的選擇與不被選擇的我，卻多了一些的理解與釋懷。

此刻，正在回憶當時小女孩被父親拖走的畫面時，我感受不到小女孩的感覺，然而「正在講述的我」是有難過悲傷的感覺，那麼現在的這個難過悲傷的感覺又是誰的感覺？此時，小女孩的感覺還未甦醒，因為在當時，小女孩因驚嚇過度，被嚇

傻了、凍結了，她來不及有感覺。然而，我還是不解，於是我練習著在當下出現的感覺裡，就讓自己停在那個情緒與感覺中久一點，想多跟這個情緒感覺相處久一點，停久一點是我在練習照顧自己情緒的方法，並從情緒裡去體驗、感受，或許我能從中再發現什麼。

第三節 允許接納悲傷與脆弱

一、原來悲傷可以被允許

一開始學習悲傷輔導的我，初期的學習是帶著「補洞」的心態，我因為在漩渦裡的苦受，而想要藉由悲傷輔導來讓自己的悲傷趕快好起來，復原到原來功能良好的狀態：不希望自己是處於脆弱無能與悲傷的狀態。所以，在學習過程中，一直想著要聽到理論與方法，目的是幫助我處理、解決我的悲傷，而我以為這樣就是在與我的悲傷相遇，以為這樣就是在經驗悲傷，但其實，我仍舊是在與我的悲傷抗衡著。

然而，在悲傷輔導學習的環境中，有許多的機會要談及自己的失落與悲傷，我發現到原來「悲傷是可以被允許的」，對此我感到些許的震驚和訝異。原來我可以打開我的心，讓悲傷流出來，原來我可以打開我的感覺，讓我的各種情緒與感覺流動與釋放。可是，一路以來的學習，我都是被教導著要「理性」，不能「感性」。感性是一種不成熟的態度、沒有智慧的狀態……。而我對於自己最近的眼淚及情緒特別多，感到有些害怕，怕被感性淹沒，怕自己情緒失控。所以，我時而讓自己悲傷流露，但時而又因為流露悲傷而感到有罪惡感及抗拒。因此，學習悲輔所體驗到的新經驗，會與過往的慣性打架，常常會在課程中因為要打開自己，而感受到沒有安全感想逃，也會在過程中感受到自己的抗拒，我在抗拒面對過往的經驗與打開自己之間，來回的掙扎著。

因此，每當有人關心我的狀況時，我就會開始對自我產生懷疑，因而反覆問著瑟魯老師：「我真的被允許悲傷嗎？我是不是不能悲傷太久？我是不是不被允許表達自己的感受？」之類的問題。而這些問題的背後是我內在的投射，除了恐懼打開

自己要看得更深，其實更深層的恐懼是怕被拋棄，這些恐懼被我以懷疑自己、懷疑他人的方式投射出去。瑟魯老師說：「允許自己悲傷沒有期程，越是允許自己經驗真實的痛苦，整合自己的深度才可能越深越廣。您可以觀察自己的進展，當您越能接納自己的脆弱，您就進步了；當您越能相信他人，您就進步了；「進步」所指的是您越接納如實的自己，也慢慢地瞭解自己的傷痛。」看著老師這段話時，我還不知道自己原來並沒有真正接納自己的脆弱。反而是老師提到或許我是擔心自己要揭露的深度會讓自己無法自己，而可能將內心的恐懼投射給他人。

我對此產生了一連串的委屈，受害者心態…接著，又與過往的自己比較：「過去的我，心靈力量很強啊，但現在為何卻起不了作用，反而很容易受傷？」對比的當下，突然「對啊，我現在就是脆弱啊……」這個念頭升起，此時，我才承認了我的脆弱，我才接觸到了我的脆弱。原來過往我以為前面的這些委屈或種種的現象就是脆弱，但實際上這些委屈、受害者心態都不是脆弱，這些情緒都是一種防衛，我並沒有承認自己的脆弱。原來得先撥掉外層的情緒及解讀、思維，如：受傷，委屈，受害，別人不愛我……等，我才能看見底層真正的脆弱，這時我才真正經驗到及承認自己的脆弱。

進一步，我體驗在自他關係中多一點信任允許與接納。在某一堂課中，講師介紹到《心靈病房》這部電影³⁷，女主角是個倔強好勝的女強人，在她罹癌接受治療時，任由化療的藥物逐漸地增強，她逞強著認為自己可以承受藥物不斷加重的劑量，而在她身體已不受意志所控制時，她承認了她的脆弱及他的需要。電影的最後是，她的老師來到醫院看她，她將脆弱的心對老師敞開了，像個小女孩般哭著，老師躺在她身邊抱著她、安慰著她，並念著孫女的故事繪本給她聽，聽著聽著，她很安心、安穩且安詳地睡著了。講師接著說到：當她放下她的堅硬倔強，坦誠她的脆弱時，她的心打開了，而關懷也進來了，即是她讓人能夠進到她的內心裡了，而心與心有了交流與接觸。我因為過往受傷的經驗，對於他人對自己的好，感到害怕與抗拒及想推開，讓我不容易相信，於此同時卻又感到深層的悲傷；但是我不是不想要被善

³⁷ 國立臺北護理健康大學，推廣中心：人生秋季之收放自如—中年人之心靈照顧與規劃。日期：2020/11-12月，課程筆記。

待，而是過去沒有，讓我不敢奢望，害怕又被傷害與拋棄，也害怕情感的依附。我在學習與自己悲傷共處的過程中，練習著對自己多一些允許、看重及表達自己的需求；我從他人的接納中，練習著對自己多一些允許，也從理解自己中逐步產生對自己的接納；並在與自己及他人的關係之間，多一點相信及袒露自己的脆弱。

二、坦誠脆弱沒有不好

2021 的 6 月，覺得自己的身心容納較寬廣了些，認為自己可以開始上有關「創傷知情」的課程，然而，原來不是我想像中的容易。我報名了以後，到了開課前收到講師的 PPT，我心理沒有任何準備，便開始閱讀講義。而就在看到一些相關的詞彙及要做相關創傷經驗的小組分享時，當下，我的身體彷彿就像進入面對驚嚇恐懼的狀態，一層一層的往下掉，進入到無法反應、無法思考、空白、僵住的狀態，知道心越來越沉，內在經驗存有的恐懼大過當下的理性思考。

每一次再度刺激的敏感源，都是讓我學習與辨識的機會，並且從中學習照顧自己的身心，再進一步理解它。正在學習創傷知情的我，目的是為了幫助自己理解在自己身上所產生的身心反應究竟怎麼一回事；但是接觸會導致身心反應的敏感源，都會再度引發創傷反應，然而，當事者本身會像是一種自動迴路，一再的接觸，目的是為找出原因，但通常找不出關聯性或起點，也會因為想找出原因，進而對自我一再的反思，反思到自責、自我懷疑、自我否定，結果，會將所有責任往自己身上推；會怪自己當時怎麼不反抗不逃走不攻擊（理智），但是，當時身體就是凍結了（身體自然反應），身體知道唯有凍結才能保住性命，必須凍結才不會太痛，凍結就是關閉感覺和痛苦。然而，當我關閉了感覺和痛苦時，同時也把某一部分的我給隔離了，發展出另一個我。

就在即將參與課程的當爾，我究竟要參與亦或取消課程，先照顧自己的身心？我明明身心起了很大反應，但究竟又為何內在又糾結著「不想取消課程」？其中一點是自己通常對答應的事或承擔的責任，不輕易放棄，即是一定要做到好，感覺放棄了就好像自己無能一樣，似乎我不想自己是無能的、是沒有用的。所以在很多事

情上，我通常不放棄，但這樣的情況卻也會讓自己痛苦不堪，因為不放過自己，也不放過他人。從這裡我看見，原來，我將取消=失敗、放棄，放棄=無能，放棄=放棄自己、放棄努力等連在一起了。原來我這一路以來的一直很努力、硬頸等這些方式，是因為如果不這樣，我就無法存活下來了？不努力就像是自己放棄了自己。所以當他人叫我不努力時，我反而感到生氣與沮喪，因為我以為別人也放棄了我，進而被拋棄與自我否定就跟著出現了。我的自我評價也被身體當作是外來危險的訊息，身體要保護自己，於是便將身體凍結起來了。當晚的夢便告訴我來自身心的訊息：

【夢境 23：要去的地方卻走了相反的路】

我帶著兩個人（不知道是誰），要搭車去某個目的地，但搭錯車方向，搭乘相反車程，後來只好到終點就趕緊下車要換回程，但中間等候時間，其中一人躺車站旁一個空間的木板上，死了，然後我坐他在旁邊，另外一人去通知。而我坐在那個人身旁，知道他死了，但我沒有感覺。就醒了。
(2021/6/29)

夢裡反應現實生活中的情境，「要去的地方卻用了反方向的方式」，如同我想透過上創傷的課來解決我的問題，但眼前當下卻仍舊會引起我的內在反應，是過度刺激的。而夢裡死掉的人就好像是我的內在自我／小孩的象徵，而坐在那個死掉的人旁邊的我卻沒感覺，指的是我對我自己的自我評價與自我否定，以及我知道自己在壓抑著情緒與感覺，用的方式是：冷淡與隔離，我用冷淡、冷漠來忽略內在的感覺與情緒，及隔離情感，我感受到自己的冰冷，而夢是在提醒我不要隔絕我自己。

在一次上薩提爾線上課程³⁸時，講師讓我們練習與過去的內在小孩對話、互動。我想起小六的一個事件，「我因與男生通信，而老師請母親到校，母親回家後便告訴外婆，之後我被外婆用很尖酸刻薄的語言羞辱。」我在回想當時的場景，外婆正罵著我，母親站在外婆的身旁，一句話也不說。而我首先感受到我的情緒裡有被羞

³⁸ 同註 21。

辱、覺得糟、不潔淨等的感覺；另外又感受到，那小六的女孩，正用著漠視，及冰冷的方式來隔離這些辱罵，因為只有如此，她才不會受傷。接著，講師要我們去抱抱內在的小孩，我看著背對我的小女孩，我走過去從背後輕輕地抱上她，但我感受到的是她的冰冷與漠視，不管我如何想給她一個溫暖的擁抱，她都還是很僵硬與冰冷。當然，我知道現在的我也不夠溫暖，我也還處於冰冷與僵硬，所以我還無法給予內在的小女孩足夠的溫暖與擁抱。但是，我終究是感受到她的冰冷了。

隔絕與抵抗是我遇到危險的本能與防衛，因為過往需要保護自己，所以不能不抵抗，那是一種本能的反應，而小女孩現在只是需要我的看見與接近。我與我內在的抵抗，總要磨合上一陣子，它才會漸漸平緩，我時時要提起放鬆與覺察來練習：我知道且感受著自己心的冷與硬、隔絕情感等不舒服感覺，覺察到了，想對它柔軟、照顧它，雖然現在還做不到，但就先感覺（允許），就感覺著它就好。接著，就書寫，寫下對自己許多的生氣、懊惱等種種情緒，我將任何感覺毫無保留地通通寫下來，我允許自己所有的感覺，並照顧它。當晚又接著做了夢：

【夢境 24：允許，接納自己，沒有因錯而否定自己】

在一個活動、場地中做完事情準備離開，而一個主要的人來視察（像、老闆、總統之類等級的人）我準備走了，結果他來視察，我陪在旁一邊回覆他的問題，一邊說明。在一整路的過程中，幾乎都是有問題的，那邊沒做好，哪邊出了什麼狀況，我就是一路的說明。但在那個當下我似乎一點都不覺得那些做錯的是自己的無能、自己的沒用，也不覺得被視察的人否定，或否定自己這個人。我一樣感受到是被他重視，那個被重視一半有著自我的重視，一半有著來自那個視察的人的重視。（2021/6/30）

夢境裡顯示著，因為透過書寫、照顧自己的感受，讓我的夢境也產生了轉化，過往的我會將「事」連結「自己這個人本身」，所以當自己沒做好的部分，我也否定了自己這個人。然而，夢境中的自己開始對自己有更多的允許，並且將「事」與「人」本身的價值分開，接著，先前那個死掉的人，開始有了些動靜：

【夢境 25：真的死了嗎？她動了起來】

弟弟先走在前面，我和妹妹走在後頭，我們三人像是被人追，我和妹妹卻怎麼樣跑都感覺身體很重跑不快，除了身上背了很重的東西，身體也重，跑不快。後來不知怎麼的，妹妹就躺在一個木板上死了，雖是死了，但她的身體似乎還有反應，有時手腳會動，我就跟旁邊的人說妹妹的情況，正在說時，妹妹就眼睛睜開身體像是要爬起來，然後又閉上躺下。我開始懷疑她是真死了嗎？然後我就醒了。（2021/7/1）

夢裡顯示，死掉的人似乎又活了過來，雖然還未完全甦醒，但已有了反應與動靜。

【夢境 26：坦誠脆弱沒有不好】

我坐在一對夫妻的家，那位太太先跟我說我以後會很有成就之類的話，也稍微有提到身體的事，意思是身體的問題若解開一切就沒有問題了。而先生也是類似這樣開場，但他又接著更深入些，他說：你曾經想過 XX 嗎？我一愣，就謊稱是前陣子。他說：我看你的面相，眼睛下方一團黑，應該是最近喔。我只好坦白的說：是。但這對夫妻並沒有因為我回答出這個「見不得人的行為」而對我可憐與同情或者瞧不起...等，反而是一直鼓勵我說我將來會是個了不起的人物，會很有作為等。（2021/7/4）

夢像是接續著前幾個夢的狀態，我在白天時，向H同學袒露了晚上睡不好的情況。而當我說睡不好時，其實是在人前表示了我的脆弱（這在以前我是不可能這樣說的），但一這樣說之後，別人也沒有因此而瞧不起我啊，反而是一種真心的關懷，還分享了他的方法讓我也試試，而我也因此獲得不同的觀點與方法。在這裡面我感受到向人坦誠自己的脆弱並沒有不好，反而是產生了與人連結的力量。

接著，我開始比較細膩地去覺察自己會在哪些語言、詞彙及情境勾動過往的情結（如：被拋棄）。然而，我發現到，我在明顯導向被拋棄的語言或行為，如：被拒絕、被推開、被否定……等此類情境很理所當然會勾動「被遺棄感」；另外，正

面的語言，如鼓勵、祝福、恭喜之類的語言，我也會感覺到要被推開與要被拋棄等經驗感受。然而，當經驗到這感受之後，我便會很容易退縮到自己的世界，切斷與外面的連結與關係，然後卡住、凍結。我將這些勾動的語言、互動經驗等記錄下來，覺察自己被什麼勾動，勾動了以後產生什麼感覺等。透過覺察這些自動迴路，讓我一次一次理解自己的情緒與感受，當我在理解自己的情緒感時，我即是在照顧它，因而也漸漸較能與自己的脆弱與悲傷共處。

第四節 向內與自己連結

一、認回自己，不再與自己斷開連結

(一) 連結身體，連結自己

我持續著對身心有更多的關注與觀照。在H同學教了我一些讓我可以睡得較安穩的外在條件（空調的安排、門窗之類的），domo 也跟我分享了她上完創傷課（我之前因觸發敏感源因此沒上）的一些把自己頭、身分離接回來的的方法，這對我經常只關注感受、情緒、思維想法，而忽略身體的情況很有幫助。讓我透過對身體的觸感（我的身體經常是冰冷，感覺不到溫度），連回自己的心，這裡心的與心念又不太相同。這個方法和打坐後的按摩有些相似：兩手搓熱，一手放在心窩處，一手放在腹部，感覺手貼著身體的溫度。躺在床上就這樣做著，感覺很安全很放鬆，很快就睡著了。除此之外，當我透過與身體接觸，照顧身體的感受，也連結了自己及心的感受，進而懂得尊重自己的感受，同時設身處地尊重他人感受。

(二) 再度接觸敏感源時，能為自己設限、覺察、止

某天晚上，因為整理書寫記錄，剛好整理到之前最低潮時期（溺水）那一段的大震盪，加上又因靈魂老師又勾動我「被拒絕、被遺棄」的課題，身心隨即陷入震盪，感覺自己又在反覆的情緒中翻攪，突然一個念頭：「這樣下去我會瘋掉」，隨即：「我不要瘋掉」，那麼我可以怎麼做。我不是要做很多的努力去控制情緒，而

是我如何藉由這個來的波濤洶湧的情緒看到形成的成因、起點，去覺照到它，去觀察它，只是如實地觀察它。看著它的生滅變化，不跟過往經驗、想法攪和在一起。只是放鬆，不迎不拒。

隔天早晨，看著前一天的記錄（震盪與情緒），看著看著感覺到胸口及胃一陣縮緊，開始呼吸困難，心開始往下沉。當下一覺察到身體的反應時，隨即意識到先關掉手機（記錄），回到身體的感覺，當沒有了那些語言訊息的連結，那些不舒服感就稍微緩和了下來。我就回到專注在體驗眼前飯菜的味道，咀嚼菜餚的動作、食物經過喉嚨、食道到胃的感覺，感覺身體、胃慢慢放鬆了下來，感覺到舒服與放鬆。之後，回想著這一段過程，發現到語言的影響力，語言會帶動身體的經驗及心理的反應。當然是因為這些語言會觸動反應，是因與過去的互動經驗相關，因而形成自動迴路的連結，因此當此經驗被觸發時，會很自然的帶動過往的經驗。否則語言只是語言，跟自己的身心是沒有關係的，但因為有了互動，所以有了連結及影響。其中「當下一覺察到身體的反應時，隨即意識到要先關掉手機，回到身體的感覺」跟過往的差異，也就是我不是將感覺切斷，而是在當下察覺到所看的訊息會帶動負面的思維→身體的反應（胃縮緊，胸悶，難呼吸，頭漲等）→心裡的反應（與被遺棄經驗連結，開始悲傷感、心往下沉、淹沒感湧上來）等這些感覺時，像一個流動的狀態，知道這感覺出來了，而且起點是看到手機訊息，覺察到身心反應，知道與訊息相關，關掉手機訊息，沒有壓抑與切斷感覺，它還是流動著，只是我轉換到留意當下身心的感覺，正在吃著飯菜的感覺，慢慢的原來的的身體不適就緩解了下來。（這過程感覺像是繼程法師帶拜佛時的動→靜，靜→動的銜接與轉換）。這個過程讓我有以下心得及學習：

- A. 語言（敏感源相關）會帶動過往神經系統的連結影響現在的身心反應
- B. 過程中的移轉：從看訊息→關掉訊息→回到當下身心感覺。這中間不是用一種切斷或壓抑、忽略、否認等的方式來所謂的回到當下。而是帶著覺知與全然的接納所有的感覺，只是觀察感受在身心流動著，但有意識地選擇回到當下身心一起，也就是讓心回到當下與身體一起。

- C. 當知道攪動現在情緒的起因時，就能夠在往後更有意識地覺察與選擇，調整新的身心迴路。
- D. 至於過往的經驗，還需長時間處理。這需要 C 點的重新建構並豐厚，另外是先在內心建立好的經驗回溯（外在支持系統），然後用這個新的資源或新的觀點重新看待原來的問題。

二、聆聽內在的聲音

當我逐漸能夠回到自己，身心漸漸不被過往情結勾動時，生命的主導權漸漸能為自己所掌握，主體也開始有更多的力量與信心，及為自己發聲。

【夢境 20：為自己發聲】

一家人在一個圓桌吃飯，父親在餵一個小嬰兒吃東西，嬰兒被用著各種姿勢餵，我站一旁看著，內心知道那樣餵法不對，但我只是看著，心裡著急，但卻說不出口。最後父親讓嬰兒躺著吃，我終於出聲說：「這樣會噎到」父親還有家人都不信，也沒什麼反應，還是繼續餵，最後那個嬰兒真的被噎住了，而大家都還沒發現，我發現了，我趕緊說：「不能再餵了。」此時父親及其他人才開始拍嬰兒的背，但怎麼樣都拍不出來，我說要挖喉嚨，但還是沒人動作就只是拍背，後來我著急地看著嬰兒的臉漸漸沒反應，呼吸也漸漸停止，我就顧不了那麼多，把嬰兒搶過來，把他的嘴撐開，伸手進去把食物挖出來，嬰兒才吐了出來。我就醒了。（2021/6/18）

過程中，感覺我一直想為那個嬰兒發聲，我為著嬰兒的被不當對待處境，內心感到非常地著急……但其他人都是沒反應，或是淡漠的，後來，我終於忍不住而為自己出聲。這彷彿反映著現實生活中，我在原生家庭的處境、在團體裡的樣態，當大人或某些人在做一些不對的事情的時候，因為從小的無能為力，逐漸發展成不為自己發聲的模式，我好像處在一旁觀看，知道不對，但我卻沒有出聲。而在面對自己陰影及療癒的路上，慢慢長出一些力量時（心），透過夢或更大無意識的力量，與意識間的調和，我逐漸將自己生命的主導權拉回到自己身上，為自己的生命負起

責任來，我開始能夠，不管是為了小嬰兒也好，或是「為自己發聲」也好，能夠去「傾聽及表達內在真正的聲音」。因此，在夢中，似乎也呈現了來自內在自我的聲音，而這個內在聲音被我聽見了，內在開始多了一些力量。爾後在 6 月~8 月這段時間，噩夢也逐漸減少了。

第五節 為自己生命負責

接著，又從參與一些課程的人際互動中勾動更深層的自我。在某一課程前的行政作業中，我從對話過程中覺得自己對自己有很嚴格的要求，及因期待而起種種情緒及反覆地批判，因而覺得自己為何重複再輪迴而對自己升起厭煩的心，接著便感受到身體正在失溫，而當我如此時，我即是正在拋棄我自己，覺察到了以後，便開始撫著胸，照顧自己的身體。然而嚴格對我的意義是什麼？我從感覺自己及對他人的嚴格裡，我的內在升起了一股很深的難過，我想起電影《創傷的智慧》的某一幕：「治療師在訪問一位成功的女性，請她說一件她認為失敗的事，這位女性說當她感到抑鬱時，他告訴自己不能崩潰，崩潰就是失敗者。治療師反問她，當她的孩子在 6 歲時感到抑鬱，妳會跟孩子說他是一個失敗者嗎？這位女性說：當然不會。治療師說：妳正在對妳自己這樣說。這位女性懂了，她嚴格的評斷自己即是正在拋棄她自己，與自己斷開連結」³⁹。而我在對自己與他人的嚴格與苛刻過程中，假使我不能如自己所預期的表現時，因而感到焦慮，而這焦慮有著對著自己的期待，及希望自己是無瑕疵的，也就是表現完美的，也因為這個要表現完美而使得我嚴格與苛刻，彷彿像是要把我曾經有過的污點給刷白。而原來，這個污點是我內在深處的「陰影」，我看見它了，我看見它影響我如此深，我看見它讓我用盡嚴格方法要求自己，然而卻因此拋棄了自己。當我看見與不斷地理解，並回到自己照顧自己的身心時，我就逐漸在區分過去與現在的不同，並釐清不屬於我、及影響我的認知與想法，試著拉開距離並尊重自己。

³⁹ 同註 30。

【夢境 30：為自己生命負責】

在打掃以前的家，房間的擺設（高中前，還沒搬到樓上時）開始大改，將不需要的、垃圾全部清除，擺設位置開始挪動，將整個空間挪置成自己喜歡且乾淨舒適寬敞的空間。接著換客廳等其他空間，將客廳打掃到大致告一段落時，父親帶著客人進來，我跟他們說：要脫鞋，因為地板已經擦得非常乾淨。父親覺得不要讓客人這麼麻煩，後來我自己也遲疑了一下，但也就同意了他們穿鞋進來。結果鞋子的印子，隨著足跡一個一個烙在地板上，我只好拿著抹布跟在後面一個一個擦，我後悔了自己的遲疑與同意，父親看了以後，也後悔自己的決定。之後，父親要我去請他們脫鞋，父親要我去說，我說：那是你的客人你自己說，他說：他不敢說。然後我們倆在那僵持著，最後是我決定，我去說。（2021/8/5）

夢裡像是在說著，我在改造我原來的內心空間，但兩個我（外在我 vs 真實我）還在矛盾掙扎，我的猶豫不決讓不屬於我的念頭、情緒進來，應該說我允許外在的一切，及自己內在的權威、觀點、想法、情緒等，影響了內在的空間，如踩髒了已經拖乾淨的地板，就如同我允許外在的環境影響我的內在空間一樣。

我從自己不斷被勾動的情緒翻雲覆地中，發現到自己的觀點、信念有許多的二元、僵化及錯誤的認知，導致自己苦不堪言。而形成這樣的信念是從何而來？原生家庭的影響雖是不可避免，但過去的事件無法改變，而現在的我懂得從覺察自己的狀態，讓這些限制自己的信念能漸漸鬆綁。從中也發現到我根本沒有建立自我，這個自我是虛的。我問的「我是誰？」是在一個空的架構上去問，這樣我如何知道我是誰？《敘事心理與研究研究》裡說到，要認識這個人、要知道他是誰，就要從了解他的生命故事開始，從名字、來自哪裡、父母、祖父母、祖籍、個性、特質、角色等。主體的「我」不是只有一個核心，而是由核心還有其他的花瓣組成，然而我只要那核心，不要外在的這些東西，那我當然不認識我了，我只是知道概念中在佛法的角度中的我是五蘊組成、是無我的，但結果卻反而成為自己一心的要朝向無我，但其實我根本連在基本的我如何建構出來的都不清楚，如何無我？

另外，我也常化約、簡化了所有的事物，如我在訪問完阿姨之後，我感覺自己把苦簡化了，苦不是指概念幾個字或有八苦⁴⁰然後就講完了，原來苦的滋味是豐富多樣且複雜的，他不是一個公式就講完了。然而我也習慣將同樣的化約模式套在我所認知的每一樣事物上，如「我是誰？」我在尋找著真實的自我，我認為人格面具不是我，認為自我不是我，認為把這些都拿掉了以後就能找到我是誰，但我錯了。人格面具是因著生存的需要而形塑，自我亦是，當然還有另一部分因為不被社會、主流所接受而壓抑的我，這些都是我，而最後當然也都不是我，因為不斷在變化。但是我得先把被我排斥掉的部分、遺漏的部分通通拼回來，因為那都是在我的生命裡曾經留下過的痕跡，每一個我都是我的一部分。

第六節 我與小女孩合體

當我有了如上述對自己較多的允許與接納及理解，且願意將每一個部分的我認回之後，內心開始有了更進一步對自我的探索，我開始重新回溯小女孩的故事，從記得的開始。就在回溯之際的某個夜晚入睡時，我將雙手貼著胸與腹，先是感受到了來自手掌的溫度，接著出現了一個意象：「小嬰兒趴在母親的胸前、肚子上，我好像是這個內在小孩的母親，我在學習著如何陪伴她、安撫她、照顧她，允許接納她所有的一切」。感覺著手貼著胸與腹部的溫度及觸感，從身體的感覺連接到身體的記憶冒出一些畫面：我彷彿進入到一個小嬰兒的身體裡（我與小孩合體），嬰兒哇哇大哭，心裡感受到嬰兒哇哇大哭的情緒，那情緒先是憤怒，難過，還有恐懼。感受到嬰兒內在哇哇大哭的情緒能量要透過哭來爆發出來，而且很強大…，像是哭到整個身體都要爆開，內在的情緒全部要爆出來。接著，我感受著他的哭、他內在的情緒、及情緒充滿到快要爆炸的身體，只是感受他，後來慢慢的就消了下來，我就睡著了。當天的晚上，我做了一個夢：

【夢境 33：找回遺失的小女孩】

⁴⁰ 八苦：指生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等八種苦。

一群法師與居士，一起上著C法師的課，我坐在最前排地板，課程開始前，先播放一段影片，影片開始沒多久就有人跑進來跟我說，我遺失的小孩（我自己根本不知道我有）找到了，然後那小女孩被人送進來給我（大概2、3歲）我抱著他，他看看我，我看看他，我們倆試著從陌生到逐步開始認識。我問他：「你被送到哪裡？養父母是誰？生長在什麼環境？等等」接著又跟她說：「對於妳的過往，我完全沒有參與是陌生的，我想好好認識與了解這段我未參與的過程。」在這個同時，我也知道在我們相互認識了解後，小女孩會回到她現在的父母身邊，不會跟我在一起，而我沒有傷感，也不覺得捨不得，而是我在那當下與這小女孩共同經歷我不在她身邊的歷程，然後我們兩的內心是充實而滿足的道別。（2021/8/25）

這個夢對我來說，象徵著，小女孩漸漸長大，而且被我找回，並且進一步要重新認識小女孩（我自己）。小的時候，我沒有來得及認識的自己，我沒有活過的部分，這個找回，是我要重新認識這個小女孩，重新認識我自己。但是重新認識之後，小女孩還是要回到她的原生家庭，繼續走她自己的路，而我也要繼續走我自己的路。所以最後我們分享完後，兩個人都感到心滿意足，然後開心地道別。這個意象與夢象徵著合體與分離，亦即我與小女孩在此時合體，她回到她的位置，而我則與過去合體但又分離道別，新的旅程開始。

第七節 清創與療癒

當小女孩回到她的位置之後，她開始想表達過去未能表達、很難說出口的，以及不敢說的等許多複雜的感受，如：「我內在深處對母親的不回應或無能為力有著想憤怒不敢憤怒，想責怪不敢責怪的複雜感受。假設在當時那個小女孩在跑回奶奶家跟媽媽說有人欺負她時，媽媽能給她一點回應，能抱抱她，她能幫她去找鄰居理論，她能保護我……那麼小女孩不會像被斷開來、孤單一人吧？」小的時候不會懂要「責怪大人」，只會想媽媽為什麼不理我。因為無法說的語言，總讓我感受到哽

住的喉嚨；小女孩有太多委屈、憤怒、失望、受傷、害怕，因而長成敏感的我（渴望被安撫，卻又因害怕而不敢敞開或將人推開）。我讓內在小女孩的這些感受出來後，感覺到內在更深層的悲傷逐一湧上來。我雖然較可以允許接納自己的悲傷了，但對自己的「憤怒、生氣」的情緒卻覺得很不應該，但我又希望他人能接納我，然而，我能接納我自己憤怒的情緒嗎？冠名老師的情緒課⁴¹說到：「情緒是個信差，它是要傳遞訊息給我們，我們不收的話，信仍能會再持續送來，它只要我們收下它，看它、理解它。」domo 說生氣沒有不好，只要去理解它、涵融它，所有情緒都需要被我擁抱。然而，抗拒是我的本能，我發現到轉身面對與理解是我很好運用的方式，當我願意轉身理解時，情緒它突然就鬆開了，原來它只需要被我理解。同時，我也開始能練習表達內在真實的感受與需求（先在信任的人面前），這也表示我慢慢能坦露自己的更深層的脆弱與內在的黑暗。當我開始能慢慢敞開及揭露更深層的瘡疤時，做了一個這樣的夢：

【夢境 34：清創傷口】

身上有許多傷口，已經結痂了，但傷口很深，還沒有好，傷口裡面是爛掉的。有一個人正在幫我清創傷口，他把痂剝了下來，開始清理裡面很深的傷口。接著，他把痂放在他的手掌讓我看著，我仔細看著那好大一塊血淋淋的痂，然後我又看著被清好的傷口，心裡想著：「好深、好大的一個洞啊」下意識有一個感覺：「傷口這麼深，都見到骨頭了，感覺腿要斷了。但好像再深，也頂多就是見骨斷腿，不會死的。」（2021/9/22）

⁴¹ 賴冠名《療癒內在小孩》，日期：2021/5，覺察情緒課程筆記。



圖 8 清創傷口

夢醒後，還感覺著膝蓋有些正在被清創的餘感，但也感覺到這個夢似乎為我帶來更多的力量與信心，我好像可以去接觸、去看、去照顧清理，及直面那個很深很大及爛掉了的傷口了。另外一層的理解是：我意識到我全身都是傷，而長期以來我不覺得我有傷，但在夢裡，我承認自己有傷，且全身都是傷；這也意味著我向自己、向人展開我的脆弱，也向我的脆弱敞開雙手，擁抱我的傷；同時我也在療癒、清創著自己的傷，以及承接、接納、涵融我的脆弱；我接納與整合了我內在的陰性（創傷與脆弱）。另外，當我想著我全身都是傷時，也想到了父母，就一個人的成長歷程來說，他們不也何嘗是如此？他們也全都是傷，他們看見自己的傷嗎？有處理過自己的傷嗎？他們的父母看見他們的傷了嗎？這段療癒的歷程至此，我已經逐漸有足夠的心靈力量來面對且療癒我那很深且爛掉的傷口了。

第八節 擁抱陰影

初審前的書寫中，發現到原來我在找「我」，而這個「我」被我找到了之後，我的內在有越來越多的流動，在初審前又將前三章重新書寫了一遍，書寫到要交給指導教授前一天的晚上，當晚做了一個很特別的夢。那天的睡前，因為先前的書寫

讓內在的許多感覺還在流動著，因此剛剛讀完的《成為一個人》書裡的某些段落文字一字不差的浮在我的腦海中，接著開始出現許多的念頭與感覺，這些念頭與感覺是過往的一些記憶，每個念頭裡伴隨著感覺，我經歷著伴隨著念頭而有的一些感覺、感受，「我」彷彿在這些感覺之中，隨著感覺的流動，「我」也就如那些感覺流動來流動去，但有另一個「我」在觀看著「我在經驗這些念頭與感覺」，每個念頭清清楚楚，接著後面出現高中時期的記憶（受創的經驗大概從 6、7 歲一直到高中左右），高中一連串的記憶，其實也是我不願面對的不堪的記憶之一。而當高中的記憶一幕一幕出現的時候，我想起瑟魯老師在課堂中曾經提過的一部電影《地海戰記》，內容主要是談到面對陰影的故事，所以當高中那段不堪的記憶出現時，就彷彿我看見了這段不堪的記憶浮現在我眼前，接著我就睡了。當晚，就做了一個夢：

【夢境 41：老虎走了】

夢見我在一個舞台劇的會場，我一樣是個出家眾的身份，但卻光著上半身，下半身穿著僧褲，用一隻手護著前胸，我似乎不覺得害羞或畏縮，感覺坦蕩。我坐在舞台中央前兩排位置，戒長法師法師坐在我的左後區，教授坐在右後區，整個舞台會場很大，有好多的人。台上，瑟魯老師先演講，接著就唱起歌劇魅影，唱到剛好結束時就站在我的前方，結尾是對著我唱的。因為老師唱的太棒了，而且剛好在我前方，所以我當下就站了起來，跟老師說：你唱的太棒了，我要給你一個擁抱。然後我就上前張開雙手去抱老師。

接著，下一場的劇是森林的場景，現場出現了很多很多的動物，他們跑到台下與觀眾互動，而有一隻老虎跑向我，然後張著嘴像是要咬我又像是跟我玩，而我卻不感到害怕，我就用兩隻手將牠的嘴壓住合起來，像在跟牠玩，玩了一會，感覺無聊了，我就把牠推開，說：「很無聊，不好玩，我不玩了，你去跟別人玩」接著，我就把牠推走。然後我就醒了。

(2022/12/22)

這個夢對我來說有好幾層的意義：1.沒有穿上半身的我，代表著我願意敞開且沒有畏懼，另一方面，彷彿是在說著我有某種程度地卸下了法師的殼，但是，卸下了法師殼的我，我並沒有不知道自己是誰。2.而擁抱老師的部分，其實是代表擁抱自己的陰影，因為在睡前出現的那段不堪的高中記憶，而我願意回頭過去看從小到大的自己，就如《地海戰記》中的王子，願意回頭去面對自己的陰影。3.接著，許多的動物代表著我內心的各種情緒，而老虎代表著恐懼與陰影，老虎向我撲面而來，但我沒有感到害怕，且還能跟牠玩，玩著玩著就將牠嘴巴闔上，之後覺得無聊還推走牠。這代表著，陰影與恐懼對我的影響越來越來小，我不再被它所困擾。最後是，之前的我在跌入深淵時，總希望可以被別人拯救，但是在這段面對自己陰影的歷程中，我發現到唯有自己才能拯救自己，而所謂的拯救，是我願意回頭去看那不堪的自己。在這個階段，我擁抱了自己的陰影。

此時，內在的心靈也有了變化：

【夢境 46：清理舊物、重新擺設】

我在一點一點、一個位置一個位置，很細緻且細心地打掃著我的房間的每個角落與空間。我將所有舊的東西清除，位置重新擺設，新的物品重新放上去。一切正在打掃與重新歸位中。(2022/2/15)

原先我對我的房間是沒有記憶的，我的房間是空的且我不在房間裡。夢裡很清晰地出現了小時候的這個房間，所有的空間、擺設一一地出現，象徵我的房間從原先的空到具像、立體，房間內的一景一物開始鮮明，象徵著我的內在空間開始注入了生命，活了起來。接著，我進入自己內在的心靈空間去清理與打掃那個如聖嚴師父曾說過的：「千年糞坑」，我收拾過去舊有的東西，像是將過往被不適當置入的部分而自己固守的錯誤認知，將之做了重新的清理，並且擺上新的物品，象徵著舊的自我在解構，而新的自我及內在心靈正在生成。

接著的夢顯示了，我已能夠從心理溺水的狀態到游刃自在：

【夢境 47：往深度去，且得心應手】

夢見一艘救生艇上載著一群小孩子，有兩個不同深度的泳池，先將孩子們載到較淺的泳池，然後放他們下去，他們身上雖有穿救生衣，但因水較深，剛下水時沉了下去因而喝到水，我趕緊往下跳要去扶他們，結果反而是我自己差點溺水，我雖然喝到水，卻沒有太多慌張，只是努力將所會的游泳技巧用上，除了自己可以浮上來，也可以去照顧孩子。接著我便進到更深的池，而且似乎游得更得心應手。在這個當下，我感覺到自己的內在升起一股自信，我從溺水到可以再往更深處去，並且可以得心應手地來回去救小孩。（2022/2/23）

夢意謂著，我逐漸地從過往溺水不斷抗拒掙扎且在生死間徘徊的狀態，能夠照顧自己也能照顧孩子（內在的小女孩）且得心應手，進而內心有自信地可以再繼續地往心靈更深處探去。



幼年的時候，沒有能力，只能被動的接受外來的一切；小的時候所受的各種創傷，不是孩子有能力可以阻止或抵抗的。童年的受挫，大概會被大人說著：「小孩哪有什麼需要悲傷的」之類的話，大人認為小孩還小，不懂的這些，也不會有什麼感受，甚至，會認同外在的權威。小的時候認為父親不一致，因而偏向認同外婆的權威，然而，外婆的某些價值觀仍舊是父權社會底下的產物，進而我更想認同知識、專業，亦即老師，但生命中似乎也沒遇上過幾位老師讓我產生向他學習的嚮往。雖是如此，在當時還小的我，只能認同外在比我強壯的客體。我不認同父親的暴力，但另一方面我懼怕自己失敗無能，即是認同了強者，排斥弱者；我不認同外婆對待孫子於青春期的看法，但我向告訴家長的老師反抗，即是認同了外婆說的是對的，諸如此類，我在無形中也內化了這些外在的權威。

然而，現實中，我內在的投射，使得我不斷要依循著靈魂老師和精神老師的聲音，我似乎像個好學生，時刻內化他們所教導的。我將外在權威內化為自己的，即使某些時候，自己的內在是有矛盾衝突，而如果我聽自己的聲音，那麼矛盾是否會減少？但自己如實的聲音是什麼？亦或我也會有另一個矛盾是：我想聽自己聲音，但又想兼顧老師們所說的？我仍舊依循著知識、權威者的聲音，因為我對自己的聲音感到沒有信心，總希望有個支撐，但那是否在說著，我將自己的責任、主權交付給他人來做決定，然而，如果是如此，那麼我就不可能真正的自由。但，我的信心還未能建立，因此我在這之間徘徊擺盪著。

在夢【夢境 33：找回遺失的小女孩】的下半段，帶出了上述的議題：

後來，原先早上課的人數少了一半，都跑去聽另外一堂了，剩下一些人再回到原教室，因為中間有需要唱誦的部分，負責人就要我接唱誦的工作，我就說好。跑掉的那些人是因為早上的課有些無聊，所以他們中午就換到另外一堂，但在下一堂開始前的中午，他們是先在另外一間殿堂集體誦菩薩戒。我其實也有感受到上午的課有些無趣，感覺沒有學習到什麼，但又因為是戒長法師上課，她講課都會讓人有收穫，再加上我因認同這位老師，所以還是會附和、討好老師，所以就還是回到原教室上課。

醒來後，感覺到夢中的我，內心有許多的矛盾，這矛盾是什麼？我想走自己的路，但往往還是會遵從社會價值、規範或自己內在的好學生（符合期待、心中的教官），而回到舊有的道路，不敢違背「權威」、忽略自己內在真實的感受？除了尋求外在的認同與肯定之外，我亦將我所認同的外在權威內化為自己的內在權威或價值、規範。而我內在所遵循的亦會因外在的矛盾而使得內在衝突，經常使自己的內心感到困惑，究竟何為真實？

二、原生三角：期待與尋求他同

碩二的課程中，正研讀著《成為一個人》這本書，書的一開頭便揭示世人經常會對自己生命發問的問題：「我的生命有什麼目的？」「我到底該追求什麼？」

「我的目標何在？」Carl Rogers 說到：「像這樣的問題，大概每一個人都曾經問過自己。這些問題非常非常古老，在歷史上的每一個世代都有人質問和回答這些問題也正是每一個人都應該自己發問，也以自己的方式尋出答案才對。」（Carl Rogers，2014），我亦是如此。此時，我內在的小女孩以及我正走到了尋找自我認同及成為什麼樣的自己的歷程中。

【夢境 35：期待與尋求認同】

夢見靈魂老師，我、妹妹，老菩薩還有一些其他人，靈魂老師像是來家訪，實際想看看我的家庭狀況是怎麼樣，我們每一個人都有一片小張的卡片（不曉得代表什麼，有點忘了），我們都要將那張卡讓靈魂老師檢視過，夢裡的感覺像是妹妹好像比較受到靈魂老師的關注，而我似乎一樣是像在旁看著靈魂老師，期待著她關注我的那張卡。靈魂老師走了以後，我們把自己的卡拿出來看，檢討，我的卡有些凹痕，我說著它本來就長這樣了，不是我弄壞的等，但說著這句話的同時，又似乎可以喜歡這個凹痕，因為它是獨特的，但同時另一方又希望它是完好的（符合主流價值標準）。（2021/9/25）

這夢顯示著，在現實中我期待著被靈魂老師認同。原來我的內在希望老師能理解我，能愛我，不管我呈現那一種樣貌，我的好與不好都能被接納與被愛。而事實上，多數的人都活在好的會被接納，不好的不會被接納，包括我自己也是如此對自己及他人。那麼我能接納我自己的好與不好嗎？能接納全部的自己嗎？

【夢境 36：回到自己】

我寫了許多我反應及自己認為他人如何或我為何沒有的狀況給精神老師，然後精神老師說有些東西想給我建議，先聽我口頭的說明後，我一邊說，也一邊著急著精神老師還沒跟我說，他說：我要等你說完啊，總不能你在說而我插話。然後精神老師就開始念我寫給他的內容，一邊念著一邊

告訴我，妳在寫著他人如何如何或你因他人如何，妳可不可以不要因為別人，妳自己呢？如果是回到妳自己呢？然後我就醒了。（2021/10/5）

上述兩個夢是反應著我正處於精神老師與靈魂老師的兩端，我的心中期待且尋求著兩位老師的認同，似乎想要朝著這兩邊被老師喜歡的學生人格去發展，符合他人的期待去長成自己的樣貌，如此的自己，是否也還是建構在符合他人期待或標準或對方喜歡的上頭？那會是我嗎？而若把這期待收回來放在建立自己的內在自信上？那麼所謂的回到自己、成為自己……如何才是成為自己？這個自己又是什麼樣的自己呢？

現實生活中，師生關係的互動經驗經常會勾動我的原生三角議題（母親、弟弟和我 VS 外婆、弟和我 VS 精神老師，靈魂老師老師、優秀學生和我）及內在的投射。我對精神老師和靈魂老師投射的源頭是外婆和母親：在真實關係中我將外婆投射到了精神老師，將母親（沒有獲得滿足的部分）投射到了靈魂老師身上；精神老師和外婆代表陽性面，靈魂老師和母親代表陰性面；這兩者同時也代表著我內在的理性與感性之爭。夢中的我在這兩端尋求著認同與肯定，也象徵著我在理智上和情感上的辯證。我從真實的關係與夢中，重新理解原生三角與自我的關係以及認回對外婆和母親的投射。

三、好媽媽的投射：討好與平等

在「生命課題與整合」⁴²的課堂中正討論著關於現代人倡議著：做自己、愛自己，或許也是一種建構與制約，及客體關係中的好媽媽角色對孩子的影響與自主性等相關議題。剛好在當週的一次論文小組討論裡有了一些體驗與發現。小組討論時，兩位同學有了一點爭執與衝突（在我的認知與經驗裡是衝突，而同學認為是一種討論），但我因為感覺到衝突而在當場嚇呆，有些凍結地呆在那，一句話也不太能說。然後事後發現自己的身心感到緊張、發抖與恐懼。而我的內在勾動了什麼樣的經驗？原來，在我過往的經驗裡面，吵架、衝突，然後暴力就出現了，而我昨天被自己過

⁴² 碩二下學期，「生命課題與整合」課程。

往經驗的自然神經連結反應一連串的連結，所以我就嚇傻、呆坐在那。雖然我知道我現在是安全的，同學間不會有暴力產生，衝突也不一定會變成肢體衝突，但情感上的連結還真是很快。

事後與另一同學討論時，同學以為我怕衝突，他要我心裡有什麼聲音就表達出來，不要只是順從與配合。而我知道，我的害怕感覺是來自過往每天處於暴力的驚恐之中，小的時候並沒有能力可以保護自己，也沒有能力反抗，過往的經驗使得身心反應自動連結凍結與驚嚇，處於無法反映的狀態中。一直到應該是高中的時候，才能有力量反抗，反抗的方式就是戰、逃，要嘛就是當面吵，要嘛就是待在學校不回家，要嘛就是生病。而這樣的模式的確也成為我現在的人際間互動處理的模式。當我的內在力量強時，有自己的主見與想法且能表達（充權的表達只是一種很主觀自我的主見，表達的形式雖然是不怕衝突但卻跟人起衝突，表面上看來不怕衝突而實際上內心卻還是因害怕衝突而用衝突來壓制內心的害怕，所以一樣是害怕衝突）。而當處於脆弱的現在時，除了身體凍結的自然反應之外，就用順從、配合（某一種形式的討好）或逃的方式來符合他人需求。於此，我觀看著自己的順從、配合與討好的模式從何而來。 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

接著，是在看到一個回覆中，內心馬上升起一些感受：否認、難過、感覺被誤解、不被理解、委屈等，當感受到被誤解時，內心想去證明、解釋，但這個證明與解釋是否又是我迴避掉接觸自己的機會？也會有一種自圓其說的狀態，或者會朝著符合他人期待去改變？第一時間先寫下自己收到時的感覺，接著就想著與D同學討論，在寫給D同學的同時，意識到自己在自以為找同學的討論核對的動作中，有一種想尋求他的認同及一種跟我站在同一邊的感覺，也就是他能理解、接納我，而我能得到他的認同。我看見了自己以為在與D同學核對，其實是在向外尋求認同，也因此把自己應該負責任的態度推卸出去給他人？而這個向外尋求認同的底層有一種討好，內在感覺有一種我在下位，對方在上，我用一種乞討的姿勢向他尋求認同，雖然表面上是找他核對，但我的內在卻是這樣的心理位置。而當我承認與看見了自

已在尋求他人認同、討好，及責任推出去等這些時，於是我在此時便將責任認了回來。

在將這兩事件的心理歷程寫下後（有種認回與負責的感覺），早上醒來時，再次浮現了前一晚在和D同學討論這些事的畫面，而在這個畫面情境裡，我感受到自己已經不是用討好、配合、順從的態度（隱藏的心理狀態）去跟D同學討論，而是一個「人」在與他討論，我與他有一種齊平、平等，可以表達自己感覺，也尊重自己感覺，感覺自己有一種自主性，有一種對等而不是上下高低的位置，而這平等的感覺也從D同學延伸到其他人。因為這個「平等」讓我發現到原來我小一所認知的平等是錯的。小一時的代課老師握著我的手寫字，感受到他對我的平等對待，因此在日後我一直追求著這個「平等」。反思到其實內心所希望的那平等是一種要求公平，而且是別人要對我公平，有一種乞討式的、下對上，所以我一直都處於討、要、乞求、討好的方式（類似教授說的嬰兒期未建立安全感，一直在找一個依戀對象，在尋找著好媽媽）。力量強時，我就處於要求公平、伸張正義的姿態發聲，力量弱時，我就變成了順從、配合。但這兩邊其實都是討好的面向。

當我從看見自己可能尋求他人認同與同理，到回到自己身上，把自己該負的責任認回來時，我就不在那個乞討的位子，而是轉向內。所以才會浮現出真正的「平等」感，因而看見小一以為的平等其實是我內心認為老師或他人應該公平對待我，使得我有向外討、要及尋求認同的行為，而那是我小一時所建構出來的平等。而原來希望的平等是來自內心的投射，被我投射到靈魂老師身上：因為小時情感與依附關係未能滿足，小一代課老師的平等反映了我所處的不公平、不合理的環境以及我所沒有的關係品質，因此，我期待靈魂老師像小一代課老師那樣平等溫暖，也將她投射為心中的好媽媽，一種我所沒有的、好的依附關係。因為如此的看見，讓我認清自己的投射、撤回投射，才會是「人」跟「人」的相處，一種透明、誠實、一致真實的關係。

此刻，我在人際互動的勾動與震盪，有更多的覺察、區辨投射、過去與現在的不同，也有更寬闊的心允許與接納被勾動的情結，並在真實關係中表達與核對，而

較不被過去無意識勾動的情結而自動反應。透過覺察、止，與現實情況核對，進而逐漸不再重複過去的迴路。

四、外婆的投射：與內在權威和解

圖 9 為原生家庭中，外婆、弟弟與我的三角關係，經常會被我投射在真實關係中的精神老師與優秀學生的關係中。我從投射關係回看原生三角，進而理解更多的自己及在關係中的樣貌，以及從關係中的束縛與自我綑綁中解放出來。

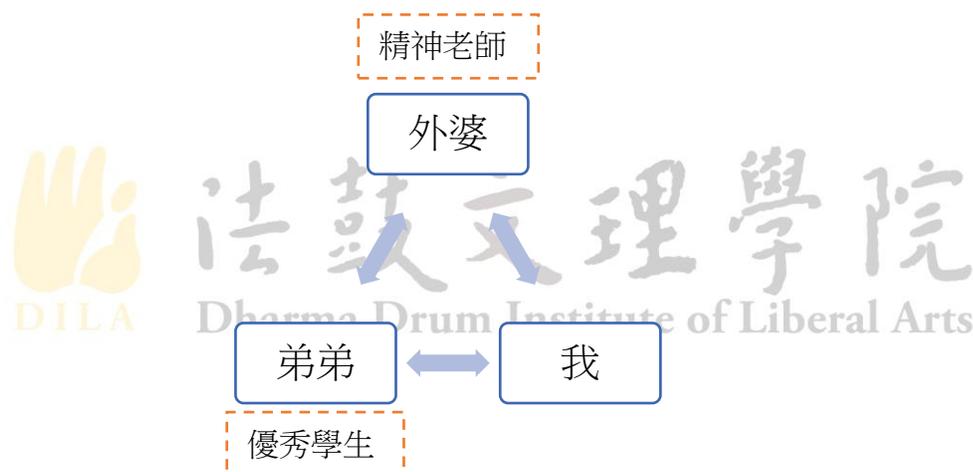


圖 9 原生三角與投射關係

雖然我開始能尊重自己的感受、傾聽內在需求，但現實生活中，仍舊會對於要表達某些感受感到內疚且評價自己，如，某一次當我在表達著心中的憤怒時，心中的道德、內在的權威馬上提醒自己：「不可以」，於是，我便將憤怒吞了回去。當晚，我便做了一個這樣的夢：

【夢境 54：內在權威】

在舉辦梁皇寶懺，我負責在第一排悅眾法師的位置，將場地自己位置佈置好後，戒長法師來看，說了哪些地方要調整，我們幾個便依照法師指示做好調整。之後，因為其中有一天需要請假看醫生，便要去跟戒長法師請假，不知怎麼的，戒長法師變成了父親，父親背對著我說不行，然後他一邊拿出止痛藥默默的吃，我看到了，然後也就將要在繼續說請假的事宜就默默收下。（2022/4/5）

夢裡，我在向人說著自己的需求，請假的對象從戒長法師變成了父親，父親背對著我說不行且還吃下止痛藥，我看著吃下止痛藥的父親，便也吞下了自己表達請假的事宜。夢中的戒長法師代表著某一種外在的正向權威，父親形象的代表負向權威；正負向權威皆象徵著自己將外在內化為內在的權威、規範或指責批判。接著，戒長法師變成了父親，而父親不准我請假，並吃下止痛藥，「不准請假，吃止痛藥」象徵著我以權威及規範壓抑我自己，且用止痛藥來忽略自己的痛苦。即是白天我正在表達內在的憤怒時，而很快被內在的道德規範嚴厲的提醒：「不可以向人表達心中的憤怒，也不能將氣對著他人說」，於是便將要繼續說出的話吞回肚子裡（我看見吞止痛藥後，請假的事便收回）。夢中的戒長法師是我對外婆的投射，有正向也有負向的權威，而父親則是負向權威，不管正負向權威，對我都有很大的影響，它們都形成了我內在對自己的權威。我看見了內在這股內化的權威、心中的教官、嚴格的超我等那股不斷在心中嚴格要求自己、自我批判的力量來源。

在真實關係中，相似於外婆正向權威特質的精神老師亦是我對外婆正向權威的投射。某天，遇到精神老師，我看著老師的身影，外婆的影像又重疊了上來，思考著為什麼是看見外婆（意像）時，突然間，我看見了過往的自己為什麼只將目光放在外婆，而看不見母親。原來，外婆的全能相較於母親的沒有聲音，有著更大的力量，於是乎我多數看見的外婆；外婆的權威、有能相較於父親的負向權威：暴力、衝突、無理取鬧及失功能等，於是我完全否定父親，認同相反於父親的外婆。而由上述兩個面向看來，外婆外在正向的權威理性、陽剛、強壯有能等，之於我便是內在的陽性，進而也將外在的權威內化為自己內在的權威，在現實生活中，這類特質

的女性（如夢裡的戒長法師）通常會被我投射為外婆，且尋求及期待得到權威的認同與肯定。對於外婆的正向權威是相較於父親的負向權威，是小時候的我較認同的部分；但對於外婆負向權威的部分，如：在父權社會及傳統觀念對待女性的態度是充滿偏見與評價，同時也壓迫了女性和男性（鐘穎，2021），這是我所不認同的，於是我的內在是充滿矛盾的，我對於負向權威是反抗的，但同時我又會因為外在權威的力量而屈服。

因為這個看見，爾後，我又在【夢境 56：與內在權威和解（2022/4/19）】中與上述夢 54 的這位戒長法師（如外婆般有正負向權威，讓我認同與攻擊）有了一次坦誠且真實的對談，於是我在夢中與戒長法師和解。這其實代表著，我在心中與自己內化的外在權威和解，我心中那股嚴厲的超我也逐漸鬆了開來。

第十節 走向完整

最後一部分的夢，略分為三大類：一、小女孩歸位：隨著書寫小女孩的生命故事，每個階段的女孩逐漸甦醒。二、自我肯定：走過前面的內在整合的歷程，此時的內在多了許多自我肯定的夢。三、內在陰陽的整合：精神老師與靈魂老師不斷交織出現，象徵內在的陽性面與陰性面的交會與整合。這三大類同步交織進行著，此處用列表來簡述之。

第一，每個階段的小女孩逐漸甦醒。在【夢境 49：開刀-1（2022/3/14）】是我準備重頭書寫小女孩生命故事，從最困難的童年開始，夢裡顯示著我是助理也是那個醫生，戰戰兢兢的準備開刀，打開每個部位，開始一個一個去治療。童年階段的故事在訪談家人及對他人述說、透過畫作等來來回回無數次的修改、增刪而逐漸完成。進入到青少年時期，因高中的記憶較前面階段鮮明些，卻也是最不堪不願想起的記憶。於是，【夢境 50：迷失的高中生（2022/3/21）】中便呈現出了找不到高中時期的女孩，她的處境就如【夢境 51：戰爭（2022/3/22）】中，在戰爭毒氣遍佈下，背著快死的弟弟尋找解救生命處。為了解救弟弟生命，我只好投靠敵軍，但原來不

是敵軍而是我方。這象徵著我內在的臣服與相信，過往創傷的防衛機制總會讓我有著種種本能的防衛，且會將對我好或要幫助我的人視為危險，因而阻抗而形成負面循環的重複，但夢中，我卻不再有阻抗與懷疑，帶著勇氣去相信與臣服，反而帶來了不同的結果。接著，雖然書寫國中階段處於對立兩端及自我認同的渙散【**夢境 59：戰爭（2022/5/5）**】，但另一部分，前面階段的小女孩似乎一個一個回來，如【**夢境 58：四個小孩為大人慶生（2022/5/4）**】，這四個小孩意謂著我將每一個階段的小女孩一個一個撿回來。

表1 小女孩歸位

夢次	名稱	內容概述
夢 49（2022/3/14）	開刀-1	擔任醫生助理，在協助醫生準備開刀，戰戰兢兢
夢 50（2022/3/21）	迷失的高中生	帶著三個不同年齡層的孩子：1 歲左右女孩、5，6 歲小孩、國高中青少年，先放 5 歲孩去處理事，然後再送青少年去一個學校單位申請出國留學，再回頭接 5 歲孩，接上後回頭找青少年，但不知怎麼的就是找不到青少年，我們與他失散，他走失了……
夢 51（2022/3/22）	戰爭	戰爭中被毒氣一層一層的圍繞，我帶著弟弟沿路的逃，穿過廢墟，鐵工廠，積水處等種種，但還沒能逃到安全的目的地（心裡知道有一個方向，沿著方向走會走出去），而弟弟卻被毒氣熏暈，我只好背著弟弟繼續逃，逃到中間處時，旁邊的一個女人出

		現，跟我說，轉彎處就軍隊救援，你就投降去那裡吧。看著弟弟已暈倒，我也沒辦法了，就只好逃到軍隊處，先舉手說投降，然而我以為是敵方的軍隊，但其實是我方的軍隊，我不會有事，於是我們兩便被帶走。
夢 58 (2022/5/4)	四個小孩為大人慶生	我帶著三個小孩，我是最大，大概國中階段吧，另外三個，可能是 2、6、10 歲左右。我們四個打算要給一位大人過生日驚喜，所以在半夜的時候，闖進那位大人的家準備佈置，我讓 6 歲和 10 歲的先偷偷進去，然後我帶著那個 2 歲的，走著走著，結果 2 歲的女孩被石頭絆倒，正面朝地跌下，我趕緊將她抱起，然後就傳來哇哇哇的哭聲，我就被哭聲喊醒。
夢 59 (2022/5/5)	走很久，走不到回去的路	沿路找原來住的寮房，但卻找不到原來怎麼回去的路，沿路問著：法師的寮房在哪裡？沿路的義工都跟我說在後面，但我穿過長長一條正在整修幾乎感覺會垮掉的空間，卻還是找不到寮房在哪裡。

第二，關於自我肯定。在這個階段的夢，不斷地逐一肯定自我的價值，而且內在的劣勢功能轉為優勢，甚至每當以為前方沒有路了，可是每踏上一階，下一階便會自動出現在我眼前，我逐步拾階梯而上（如：【夢境 64】）。

表2 自我肯定

夢次	名稱
夢 60 (2022/6/2)	肯定自我價值
夢 63 (2022/6/15)	災難，資源重新分配
夢 64 (2022/6/16)	夢 64：世外桃源，登石頭階梯上升
夢 65 (2022/7/1)	看見自己的價值
夢 66 (2022/7/9)	肯定自己的好學生
夢 70 (2022/7/23)	肯定自己的敘事
夢 75 (2022/8/23)	發揮自己功能
夢 76 (2022/8/28)	飛行

第三，關於內在的陰陽。在這個階段的夢，內在的精神老和靈魂老師不斷地交織出現，進而有幾個關鍵的夢帶著我逐漸整合內在的陰陽。

初審時，口委佩怡老師在回應我關於「老虎走了」的夢，提到我在夢中願意敞開心去擁抱夢中演唱歌劇魅影的老師，在我的解讀是擁抱自己的陰影，而口委老師認為我同時在擁抱一個人，一個他者，而這個位置是轉到了：「我願意給愛、歡迎你、給你愛」一個給愛的位置⁴³。但我不懂所謂「給愛」的意思，再一次寫信請教老師，摘要部分老師回覆內容如下：

迎向她，擁抱她，是給愛，是【愛】一個對象，而這個對象，恰好是以她作為投射。她身上有甚麼是你渴望給愛的對象，相信裡面有很大的【安全感】、【很深的信任】、【很有包容力】，所以你完全敞開自己擁抱【她】，【她】在你的夢中，象徵的是【愛】的本體，是很大的愛，是【大我】(big Self)。你張開雙手，以你的【愛】擁抱了【更大的愛】。

⁴³ 2022年1月的計畫口試音檔。

anima 是你的陰性面；animus 是你的陽性面。當你勇敢的去給愛【這是你的 animus】；而擁抱的動作就是 animus；不害怕，堅定都是你的陽性面，當你書寫自己受傷的女性=陰性面，你就開始整合你內在的陰性與陽性面。而擁抱【大愛】，就是你的自我(ego)有力量去接近自性(Self)。你在愛的動能下，你能真正在給愛與被愛之間，修復你的傷痛了。⁴⁴

而沒有多少被愛的經驗，也鮮少給予愛的我，如何愛人與被愛？如何體驗愛、給愛？這對我來說是不容易的。我思索著老師說的，我渴望給愛的對象，是象徵【愛】的本體、是【大我】、【更大的愛】。而我以我的【愛】擁抱【更大的愛】，即是我的自我有力量接近自性。然而，真實關係中，我的【愛】如何接近【更大的愛】；或我投射出去的對象是渴望給愛的對象，那麼這個投射與渴望的意思是，這【更大的愛】來自我的內在，而我又是在【更大的愛】之中？我持續感受著，等待內在潛意識（夢）的回應。

爾後，我接連著好幾天持續夢到靈魂老師，不同的事件，不同的場景。此時我對於夢的理解，已不僅是夢的表面內容，而是夢的另一層次或更廣的意義，而我內心困惑著，靈魂老師一直出現在我夢中的意義究竟是什麼？其中一個夢【夢境 69：虛與實（2022/7/20）】，我體會到夢中虛與實這兩極對立面，而在虛實中，究竟什麼是真實？突然想起師父曾說過的一句話：「認真，但不要當真」，當下突然明白了，我一直很認真（好學生，內化外在權威規範，聽話……）但符合期待、好學生、甚至到理想我等，這些是我因為內在沒有自己而投射在外，即是內心的缺乏、不足感從外在去彌補。因為內在感情未獲得滿足，所以會投入外在更強烈嚴格要求自己做個好人、好學生—此是虛偽的自我，而我把它當真。可是在現實世界裡，虛與實，實是真的實嗎？是，但是是暫時的實，虛是真的虛嗎？虛中又感覺那麼真實。我的當真，是固著了這兩端的任何一端，但其實是一體兩面，互為因緣。

從虛實的兩面性進而體會到夢中的我與靈魂老師的關係，我突然明白了，靈魂老師原來是我內在的另外一面。過往的我認為自己像電影《冰雪奇緣》的艾莎，內

⁴⁴ 寫信請教李佩怡老師，關於「老虎走了」夢中「給愛」的部分，日期：2022/6/13。

心長期處於冰、冷，內在的冰隔離自己也隔離他人、將他人和自己都冰凍。而我的冰，對立面即是靈魂老師的暖，我冰冷的內心其實渴望溫暖的心（其實也是我內在的陰性）。另一方面，當我被我的對立面吸引時，即是表示我能夠去欣賞喜歡對方，也就表示我的內在並非沒有【愛】，只是它被我隱藏或壓抑在潛意識裡；當我願意「給」及為對方「付出」時，我的內心就有【愛】的存在，只是對象是【更大的愛】，我的內心正在與【更大的愛】接觸，這象徵著我在接觸著自性。

接著在【夢境 71：小孩的忍（2022/7/26）】中；顯示著我接納了過往所不認同母親的部分，同時也接納被我排斥在外陰性面。這個夢讓我幾個很深感覺：一是，我感受到小孩一路的忍，似乎是他對大人的體諒：這讓我想到我從小一開始的自律、自我管理、不讓他人操心；進而也想到母親從 3 歲開始的家務，小學畢業後在成衣廠彎著身體的忍，感受到夢裡小孩如此的忍，是一種對體諒大人的心。二是，我開始能夠照顧夢中的小孩，這個小孩能夠接受到我的滋養與關照（我一路的牽著，照顧著，想著要餵他的食物等）。在這個夢中，我似乎能從小孩的忍，進一步同理到母親的忍及為何而忍，也同時在理解自己的忍並照顧自己心中的小孩。接著又在【夢境 79：正負向母性擁抱（2022/9/7）】中，體會到【更大的愛】擁抱了負向的母親，這夢象徵著我內在的負向的陰性面被涵融在【更大的愛】之中。

進而，又從許多靈魂老師的夢中，慢慢發現到夢中的「靈魂老師」即是我自己，我的目光逐漸由外轉向內，最後在【夢境 83：說出我的名（2022/10/14）】中，我在向一位印度瑜伽行者介紹著一篇故事的主角、來自哪裡、故事內容等，而行者聽著聽著，便問了我一句：「你叫什麼名字？」此時，我的眼睛望向他，與行者四目交接，內在肯定地說出了：「我叫做釋常統，平常的常，統一的統」。然後，我就醒了。對於最後在向行者說出我的名字時，我的內在似乎有了一種篤定與肯定，更多的是……「我是我自己了」一種內在完整的充實感。

表3 內在的陰陽

夢次	名稱
夢 48 (2022/3/10)	海嘯災難
夢 52 (2022/3/27)	帶靈魂老師介紹環境
夢 53 (2022/4/4)	精神老師說著關於黑暗
夢 55 (2022/4/14)	陪靈魂老師走一段路
夢 62 (2022/6/12)	開刀-2
夢 67 (2022/7/11)	對靈魂老師的期待
夢 69 (2022/7/20)	虛與實
夢 71 (2022/7/26)	小孩的忍
夢 72 (2022/7/27)	燃燒
夢 73 (2022/8/8)	逃與躲
夢 77 (2022/9/1)	靈魂老師哭泣
夢 78 (2022/9/2)	拿東西給靈魂老師校對
夢 79 (2022/9/7)	正負向母性擁抱
夢 81 (2022/9/17)	從外在目光轉向內
夢 82 (2022/9/17)	地下室的古人死而復生
夢 83 (2022/10/14)	說出我的名

第十一節 小結：內在自我辯證的歷程

在面對陰影、情結的過程中，因為陰影與情結的現前，使得內外衝突的加劇的原因，就如李維倫（2022）所指出的，榮格認為：

一個人的意識中心—自我（the ego），與個人認同—社會面具（the persona）以及被拒絕或未發展的自我面向—陰影（the shadows）三者構成

了其心理能量流動的型態—情結（complexes）。當情結來自個人所遭受的痛苦時，經常會形成兩股力量對立的僵化狀態，導致生命發展的限制。若一位受苦之人可以與人類共享的心靈泉源—集體潛意識連結，將使個人心靈結構中的對立力量整合而抵達—完整的狀態—本我（the Self）。這就是自性化的過程。這樣的過程可借助與集體潛意識中所孕有的能量組織型態—原型（archetypes）之互動，來轉化僵化、固著的情結。原型通常以神話、象徵或圖像的形式呈現，而積極想像就是一項透過圖像讓個人與原形互動的方法。⁴⁵

而夢亦是圖像形式的一種呈現，我藉由和夢（潛意識）的互動，進而逐漸轉化僵固的情結。夢的出現啟動我內在自我辯證的歷程，帶動我的意識與潛意識不斷來回的對話。每當我意識產生控制與壓抑時，內在心靈的真實便會透過夢來提醒我，並且在夢中自己產生轉化的功能，而夢中的心靈真實，會帶到現實意識中來又被我理解，因而帶動意識更多的理解與轉化。而意識與潛意識的來回互動所產生的轉化即是榮格所說的超越功能，以下引用金樹人老師在「東方與西方：療癒之道」課程講義⁴⁶來說明。

如圖 10 所示，T 代表意識，A 代表潛意識。意識自我的忙碌，潛意識則透過瀑布的象徵來提醒；此時，進一步去畫出瀑布、想像瀑布的聲音，進一步實體走入瀑布，去體驗瀑布所要帶來的象徵意義，即提醒自己要慢下來，與自然融合等。接著，意識與潛意識（知性和感性）來來回回的對話互動，漸漸地，會開始產生一種第三方細微的改變（S），如圖 11 所示，亦即自我雖大部分時間工作，但開始會讓自己慢下來，接觸大自然、靜坐等；漸漸地，他在「動中能意識到靜，靜中能意識到動」，一直到「動靜來去自如」。此時，他能安住在一個新的自性中。

⁴⁵ 李維倫（2022），《存在催眠治療》。台北：心靈工坊文化。頁 19-20。

⁴⁶ 引自於金樹人於旭立文教基金會線上課程：「東方與西方：療癒之道」課程講義。日期：2022/12/11。

榮格：積極想像法

- **T**：意識自我：忙、盲、茫
- **A**：潛意識的象徵：瀑布
 - 畫出瀑布
 - 想像聆聽瀑布的聲音
 - 走入實體瀑布
 - 從體驗中發現「瀑布」象徵的意義
 - 要慢下來
 - 與自然融合
 - 能量轉換
- **T↔A**：知性論辯與感性情感
 - 意識：看瀑布·聽瀑布·我沒有時間
 - 潛意識：你像無頭蒼蠅的忙碌·
 - 其實浪費了更多時間
 - (更多的對話...)
 - 情感的來回運動...

傑佛瑞·芮夫 (2007) 榮格與鍊金術 (p.60-67) · 台北：人本自然 ·

圖 10 榮格積極想像法

S：超越功能：第三方觀點

- **S**：第一種細微的改變
- **T(A) ; A(T)**
 - 自我大部分時間繼續工作·開始接近大致然或開始靜坐
 - 工作有其時·沈思亦有其時·容許雖短工時·休息後再回頭工作
 - 偶爾休息為主·工作為輔。
- **S**：第二種細微的改變
- **T≠A ; A≠T**
 - 動中意識到靜
 - 靜中意識到動
 - 新的意識狀態產生：自性
 - 「動」「靜」來去自如

圖 11 超越功能

而夢對於我來說是內在心靈世界的真實，也是我內在修通自己的過程，它隨著我在面對小女孩陰影、書寫小女孩故事時，不斷地發生。我透過與夢（潛意識）來回的互動對話，逐漸從對立矛盾的兩端產生地相互理解，進而產生第三方的觀點，即新的意識狀態產生：自性。如：在面對陰影黑洞漩渦時，從不斷地被捲入、淹沒、抗拒掙扎中，到轉身面對恐懼、體驗恐懼、與恐懼共處，進而逐漸與黑洞漩渦拉開

距離，產生另一個觀看位置，並能覺察與區辨過去與當下的不同，進而能夠為自己設限、覺察、止，而逐漸不被過去的情結所勾動，並且能進一步探索更深層的自我，而有更深刻的理解，即是我透過內在心靈真實的修通，逐漸形成意識的轉化。



第四章 來自家庭的故事

一開始是因為自己對過去生命沒有太多記憶，而透過訪問家人⁴⁷試圖尋回自己過去喪失的記憶及空掉的生命。然而，就在訪問阿姨及母親後，我因得知家族女性的秘密再次重創；同時也深刻感受到原來我如此地痛苦，是因那不止是我一個人的苦，外婆的、母親的，她們這麼久以來無法也沒有資源面對的，全部承襲在我身上；我看見了，她們與我一樣在受苦著，不僅外婆和母親，家族的女性都是。家族的創傷會存在個體生命經驗的碎片、記憶和身體感知裡，即便故事主人已逝去，這些記憶和感知仍然活著，從上一代延續至下一代（Mark Wolynn，2018）。我試圖從外婆和母親的故事及更大的歷史脈絡裡，理解她們的受苦，以及三代女性代間傳遞的影響，進一步與母親和外婆的分化及整合自己。

第一節 我的外婆

一位在社會底層的女性，歷經戰爭、農業經濟至工業發展等歷史變遷，從鄉鎮到城市的差異，為了生存，她不得不發展出各種生存姿態、各種能力，生命就像與時間賽跑。然而，看不見的是姿態底下的傷，生活不斷在前進，而傷或許就凍結在生命的某一刻，唯有攤開生命歷史的捲軸，內在的傷能夠被見證。

一、外婆的出生

何玉，西元 1936 年（民國 25 年）出生在淡水山上的一個小村落。在我小的時候，總會聽到她這樣說：「我們以前很苦，常常要拖一布袋的菜葉，才能換一點食物吃。」此時台灣仍屬日治時期，中日戰爭亦持續著，多數的老百姓都是貧苦的，何玉的家在淡水的山上，沒有自己的農地，家境更是貧苦。她是家裡的大女兒，底下有二個妹妹和七個弟弟。從小跟著她的母親以採茶維生，因家裡貧困，只上了小

⁴⁷ 總共訪問了母親、小阿姨、妹妹及表妹等，共 9 次訪談記錄集結成外婆、母親及我的故事。

學一年級，她的母親便不再讓她繼續念書，阿玉因此中斷了學業，繼續跟著母親到山上採茶。雖然她沒有機會讀書，但是她靠著自學的方式，自己學習識字，也認得了一些字，讓她在長大後做生意時，還能夠用自己的一套方式記錄。

阿玉除了自己學識字之外，從 10 多歲開始，還自學做衣服。她時常會到街上看著攤販賣的衣服，從衣服的剪裁、車縫、形式等種種，她看過以後，就能夠自己裁布，將剛剛所看到的衣服款式，用手一針一線縫出來（家裡很窮，沒有裁縫機）。所以阿玉小的時候，就常常做衣服給他的弟弟妹妹們穿，到了她自己結婚生小孩後，她也常做衣服給孩子們穿。她的大女兒在回顧這段記憶時，就像個小女孩般，開心的說著母親做給她的那些衣服都讓她很喜歡：「她織一件毛線衣的黃色背心給我，前面邊襯是粉紅色，我很喜歡。」「她還做一件公主袖的襯衫給我，我好喜歡穿喔。」而阿玉這樣的本領，是在那樣亂世的年代、生活條件貧乏、資源不足的環境裡長出來的能力。



（一）年幼失親的丈夫 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

阿玉 18 歲時，由媒人做媒，嫁給了 21 歲的榮順（我的外公）。在當時的年代，婚姻通常沒有感情基礎。榮順出生在 1933 年（民國 22 年），淡水山上的小村落，離阿玉所住的家不遠。榮順的母親莊隨是莊家的童養媳，莊家在當時家境富裕，有許多的家產及農地，但卻沒有子嗣，於是便領養了莊隨。榮順的父親曾有土是由一位荷蘭的海盜（他從父親口中得知，是否真實已無可考察），與淡水當地女子所生，後來那位荷蘭海盜回了國，只留下曾有土和他的母親獨自維生，而曾有土的母親在他青年時便因病去世了。爾後，曾有土便入贅於莊家，生了四男三女，榮順排行老么。在入贅的傳統的習俗裡，所生的小孩，男女各依出生順序，從母姓或父姓，如：第一位出生（男）姓莊，第二位出生（男）姓曾，榮順是男生中的第四位，所以他跟著父親姓。這樣的傳統習俗又稱「抽豬母稅」。

曾有土非常的勤奮，為莊家下田農作，添置了許多的田產。然而莊隨在榮順五歲的時候因病往生，隨著莊隨的去世，曾有土及連同姓曾的孩子（老二及老么，女性全留於莊家），被趕出了莊家。莊家給了曾有土一小間房子及幾塊地，便幾乎與曾有土斷絕了往來。於是，曾有土便帶著二個兒子離開，在莊家所給予的小房子定居，並帶著二兒子一起耕作，幾年下來，也累積了不少的田地。

榮順此時才五歲，對母親的印象及大人的世界一無所知。被趕出來後，有一次，因為榮順非常喜歡吃蕃薯，他的父親為了滿足這小兒子想要吃蕃薯的願望，便回莊家田地偷挖蕃薯，但卻因此被打得遍體鱗傷。不曉得是否因為這樣的緣故，只知道榮順對於他的原生家庭（莊家）有著濃厚的恨意，兄弟姐妹之間也有著很大的疏離與鴻溝。而榮順也對於自己從小就沒有了母親，及青少年時父親也接著往生，如此缺少父母關愛照顧的處境，一直到他年老時都有著很深的失落與埋怨。記得我小的時候，常常會聽到當外公心裡不愉快時，便會念著：「我五歲沒老母，十五歲沒老爸」之類的話語，彷彿也在訴說著他對父母思念的孺慕之情及沒有父母的哀傷。

（二）為了家庭，犧牲自己

兩人結婚之後，榮順的父親雖留下許多的家產及土地，但是都由榮順的二哥所掌管，所以當時榮順結婚時，只分到一間小石屋，及一些不易開墾的土地。之後又因家產分配的問題，同住村裡的長輩，希望為幾位兄弟姐妹們協調，但因榮順從小跟著父親農作的機會不多，所以榮順的二哥便分配較少的土地給榮順，而榮順卻因氣憤不平家產的分配，與兄弟們起了衝突，但卻被自己的兄弟打得遍體鱗傷。然而，最後分配到的土地多數是旱地及石地，旱地不易開墾，而石地有著許多的大石頭，光要移除大石頭，也是需要人力及工具，加上當時所處的位置沒有水源，一家的日常用水，也是阿玉與孩子們要走好幾公里的路下山，將水挑回山上，只足夠日常用水，還要能夠耕種是非常不容易的；而上游住戶又不願意提供水源，種種這些艱難的處境，使得一家的生存更是困難。

榮順與阿玉婚後陸續生養了五個孩子，生下第一個兒子後，榮順便去當兵了，期間又生下一個女兒（我的母親），雖然榮順當兵的期間有微薄的薪資，但在當時

是不足以全家生存的，而此時所有的生計全落在阿玉一人身上。她會到山上採收一些姑婆芋的葉子，及唯一種植的一顆橘子樹所收成的一些橘子，從山上走到街上去賣，換取一點菜維生，但所能夠換取的菜總是不多。當時孩子還小，加上山上的資源貧瘠，阿玉為了能讓自己及孩子生存下來，有一小段的時間，她只好以自己的身體作為謀生的工具。為了家庭，她可以犧牲自己的一切，在求生存中，連自身的需要都那樣的卑微；有次阿玉拖了一大袋的姑婆芋到鎮上賣到了一些錢，可以買一點菜，她很想要吃韭菜，買了韭菜回來，卻被先生打，還對著阿玉罵浪費錢，但接著卻要阿玉換菸讓他可以抽，先生就像個大孩子，任性、不太負責任的個性，總是讓阿玉又氣卻又因可憐先生從小沒有父母的照顧，而一再的包容；在嫁雞隨雞的從夫年代，妻子只能順從，為了生活，似乎也沒有時間多想，並且承擔起家裡所有的家計與重擔。

在這樣的家庭裡，孩子沒有所謂的童年，只有勞動力。在阿玉每天出門至鎮上做生意的日子裏，家裡的孩子被要求承擔起母親該有的責任與角色，性別決定了誰該承擔這個角色。大女兒（即我的母親）身為老二但卻需扮演長女的角色，上頭雖有個哥哥，但身為長子的哥哥，不需承擔這些家務，而長女便責無旁貸地承擔起這個任務。大女兒在大約 3 歲時，就要開始幫忙家裡的勞務，因為才 3 歲，個子還不夠高，就必須拿椅子墊高，洗米煮飯（將米放到大灶裡，接著生火煮米，煮的時候要用勺子不停地攪拌米，直到米漸漸煮熟）、挑水、打掃家裡、照顧妹妹等。生長在這個家的孩子，沒有太多的資源讓孩子依賴，必須很快地學習自立，並且勤奮努力，大女兒從 3 歲就知道她的家是如此貧困，而她身為長女，她希望能為母親分擔這一切，她能做的就是盡力去完成母親所要求的任何期待，甚至犧牲她自己。大女兒除了承擔家務及照顧妹妹們之外，還需承受母親的情緒與壓力；阿玉非常地嚴格，對於交代給大女兒的家務，不因她在外工作而減少對家務的掌管與檢查。每當大女兒未達到阿玉對於乾淨的要求，或者沒有將家務打理好，便是對孩子一頓暴怒的打罵，而大女兒是被管教最嚴格、打得最兇的。阿玉並非不愛孩子，而是在那個年代，打罵教育似乎是理所當然。

到了大女兒 5 歲時，因為阿玉每天要走到街上的路途實在太遠，所以便租了山腳下的房子，全家便搬到山腳下，好方便到鎮上做生意。而這期間也試著與有水源的人家，溝通是否能夠接上水源，好能夠開墾耕作，但上游的親戚仍舊不願提供水源；期間也找人試著挖井探尋是否有水源，但無奈總是取不到水源；加上要到鎮上做生意，路途遙遠不便；而榮順又因再次分配家產問題，被自己的兄弟們打得遍體鱗傷，種種生存上的不易，於是阿玉便決定賣了其中一小塊地，全家搬到三重去生活。在三重買了一個只有一房一廳的小房子，當時阿玉的第四個女兒也出生了，一家六口就窩在一個通鋪的房間。而阿玉會選擇三重是因為鄰近淡水與台北市，且三重不像直轄市那樣管理嚴格，比較容易找到各種做生意的方式及處所，所以便到了三重。那年阿玉 29 歲，民國 54 年。

三、離鄉進城，尋找出路

(一) 人稱「大姐頭」

早期的三重是以農業為主，蔬菜為主要經濟作物。然隨著國民政府遷台，容納許多來台軍隊，也因此加入了眷村文化的歷史與建築，而三重遂為當時台北縣第一個升格為縣轄市的地區。民國 54 年，三重正從農業經濟發展轉型到民生工業，官方所成立的第一個工業區，便是設立於三重；於是許多的工廠林立，工作機會亦多了起來，加上物價及房價相對於台北便宜，更是吸引了許多各地的人，來到三重尋求發展，三重就像是一個移民的城市，亦有「台北後工廠」之稱。⁴⁸也因為聚集了各式各樣的人，讓人對於三重有著許多負面的印象，有的人說：「三重是個好髒、好亂、龍蛇混雜之處」，也有的人說：「三重埔就是個流氓地，七逃仔最多」。

阿玉一家剛到三重時，榮順便找了一份鏟砂石的工作，而阿玉去跟人「切貨」從事一些小生意，即是批發衣服或一些各式各樣的食材等，總之，能夠拿到什麼樣的貨源，就賣什麼。當時阿玉用藍色帆布包裹著衣服、丸子等及各式各樣的物品或

⁴⁸ 引自新北市三重社區大學，三重埔報報。<https://www.rivegauche.org.tw/item2.php>。日期：2022/5/18。

食材，背在身上，坐上公車到基隆、汐止等各地市場、巷弄販賣或擺地攤。除了跟人批貨來賣，也會找機會做各種可以賺錢的工作。平常生意之餘，會帶著她的兒子、女兒們，到堤防邊的塑膠袋回收工廠打工，在河邊清洗又髒又臭的塑膠袋，然後再以秤重量的方式賺取微薄薪資。阿玉會洗第一道，小孩們會清洗後續及將塑膠袋撕開攤平整理與收集。孩子們還小，有時洗了一整天，數量依舊很少，重量很輕，因為洗的數量太少會被阿玉罵，幾個小孩便偷機商量了一個點子，將石頭磚瓦放在裡面一起秤，等秤完再將石頭拿出，以示他們有認真努力工作，好能躲過他們母親的責罵。這大概是貧苦孩子們唯一而又簡單的希望了。我們認識的外婆，一輩子不曾上過班，靠著做各種生意來養活全家人。

阿玉因為到處跑攤的生意開始賺到了一些錢，約民國 60 年左右，便再將淡水的一小塊地賣掉，湊足了一些錢，在三重再買另外一間比較大的房子。因為當時小阿姨也出生了，原來的那一房一廳小屋子雖然不斷的加蓋、隔間，但始終是不夠住的，於是全家便從那只有三房一廳的小屋子搬到獨棟有三層樓的新家。而外婆再用剩餘的錢買了一輛三輪車，便推著三輪車到處做生意，如：炸蚵嗲、蘿蔔糕，夏天就賣冰、水果、甘蔗等。孩子們也都要在課餘時幫忙做生意，削甘蔗、賣冰等，有時候也要留到 11、12 點幫忙收完攤後，一起將三輪車及所有工具推回家裡。而在那期間，阿玉因為做生意很忙，常常只有煮一大鍋綠豆湯加一些米飯（嚴格來說，一些稀飯加綠豆），一天一餐就只吃這一鍋綠豆稀飯。我的母親回憶時說到：「我都吃好幾碗。」我聽著這句話時，內心不禁糾結了起來，發育中的孩子，除了兼顧課業上的學習，還要家務及生意的勞動，那好幾碗的綠豆粥，彷彿是她在種種內外資源的缺乏下，唯一能夠填補身體與心理需求的來源了。

因為推著三輪車到處做生意的關係，常常會有警察臨檢，有一次警察將阿玉的秤拿走，阿玉便理直氣壯地跑進警察局，對著警察喊說：「咱這賺吃人，你把我的秤拿走，我怎麼做生意？」就這樣，阿玉要回了她的秤。後來因為要能順利地做生意，所以常常要與警察打好關係；加上當時阿玉的幾個弟弟們，在黑道中當著流氓小弟，為了怕他們學壞，將他們都收在自己的門下，希望能將他們慢慢引導走向正

途，這些小弟們也都非常信服阿玉，並稱呼她為「大姊頭」。而也因為如此，許多黑道界以為阿玉就是「老大」，只要有事情，便會來找阿玉「喬事情」，於是常常要在黑白兩道、生命與生存「之間」來回。大女兒形容著：「睡覺的床下方總是藏了好幾隻武術刀，每當有人報案，警察來臨檢時，媽媽就會把武術刀插到房子後方的水溝裡，等到警察走了以後，再將武術刀撿回來。因為做生意及處理小弟們的事的關係，經常要與警察交涉，漸漸地就與他們熟悉了。警察有時會到家裡泡茶，也會請媽媽去警察局泡茶，她偶爾也會帶著我一起去。」警察們也稱呼阿玉：「大姊頭」似乎也把阿玉當成是他們的老大，是照顧他們的大姊。阿玉有著獨立、強悍、霸氣的個性，卻又有能屈能伸的彈性；以及豪邁、講義氣、時常照顧人的個性，擅用人際關係的手腕，協助許多人處理他們的問題與困難，所以因此而獲得這些年輕警察們的信服吧。

除此之外，阿玉也常常會照顧外地北上工作的年輕人們，把他們當兒女們來看待（我的父親也是其中之一被外婆照顧的年輕人）。外婆給予的，不僅是生活上的協助，工作上的照應，也常邀請他們一同來家中共餐，一同與家族出遊等種種的關照，讓這些離鄉背井打拚的年輕人，也能感受到家的感覺與溫暖。因此，家裡常常聚集了許多各式各樣的人，好不熱鬧，正好填補了阿玉內心害怕孤單的心靈。

後來，因為住家附近的整體環境開始建設，推著三輪車在馬路邊的生意也不能做了，於是阿玉就到附近的傳統市場買了一個攤位，平常日子的時候賣菜，過年節慶時就賣花。但是，先生常常和人起衝突，沒有多久又在市場與人起了衝突，後來便將攤位賣給了別人，自己就用三輪車推著花，一條巷子一條巷子去叫賣。之後，阿玉便在自家門口賣麵線，但因生意不好，成本高，所以改和她的妹妹，在住家的一樓合開理髮店，一邊賣花，一邊經營理髮店，一直到阿玉和她妹妹拆夥出去開理髮店之後，阿玉便以經營花店為主。這段期間，兒子、女兒們陸續工作、成家，而家裡除了經營花店之外，也成為媳婦及女兒們的家庭代工廠。

（二）返鄉：回到淡水

民國八十年代，台灣興起特有的土雞城文化，路邊或觀光山區隨處可見「桶仔雞」，從路邊攤的形式到觀光山區的土雞城店面的林立。整體社會的人民因經濟的發展，人民的生活也有了較多的休閒生活，於是山區的觀光景點飲食、烤肉、泡茶等休閒活動，也因此跟著興盛，阿玉也看好了這個市場的發展。因家中的經濟逐漸好轉，加上淡水山上的土地荒廢著，於是阿玉便興起了回到山上經營生意的念頭。大約在民國 79—80 年左右，阿玉 54 歲，和先生兩人先回到了淡水，開始了淡水的整地工程。家族的大小也加入了工程的行列，從搬運大石頭、鏟土、填水泥等整地工作，準備興建小木屋提供人休憩，設置烤肉區、泡茶區及土雞城等，讓人可以在幽靜的山區休閒飲食的「淡江休閒烤肉區」。

阿玉也邀請兒女們投資入股，一起經營這家族事業。平時由阿玉及大女兒、三女兒負責廚房烹煮的工作，先生負責外場的服務，孫子女輩們會在假日的時候上山幫忙。因為事業前期生意非常的好，好到要增加半夜至凌晨的熱炒、煮食。於是，阿玉想趁此機會多賺些錢，便增加了晚上的煮食，但只有大女兒和三女兒願意輪夜班。一家人沒日沒夜的做生意，過了幾年光景，阿玉和女兒們體力逐漸吃不消，加上熱炒的生意也逐漸減少，便結束熱炒煮食的部分，一家人也不必再輪夜班。

之後，還住在三重的大兒子及媳婦也搬回了淡水，阿玉便將經營權交給媳婦，但阿玉依舊想著如何轉換目前生意的方式。因為居住的區域鄰近淡江大學，於是阿玉便將小木屋住宿區拆除，改建學生宿舍，出租給淡江大學的學生。而泡茶、烤肉區及一些用品飲食區，因為不需如煮食這麼辛苦，所以便持續經營著。後來，泡茶的生意也漸漸減少，便將泡茶的區域也改建為學生宿舍共三棟，其中一棟有四層樓，阿玉便請四位女兒各出一些錢來做改建，而其中一棟四層樓房，就分給四位女兒各一層樓，女兒們要自己住或是出租給學生，由女兒們自行決定。而大女兒和三女兒選擇了出租給學生賺取房租費，二女兒及小女兒因為原先沒有自己的房子，於是她們這兩戶便改為她們的住家。此時，阿玉的兒女們，除了大女兒和三女兒成家買房都在三重之外，兒子媳婦、二女兒、小女兒及孫子女輩等人都搬回了淡水。阿玉此

時也賺了些錢，雖然是辛苦錢，但也從不吝嗇，總會每年包一台遊覽車，招待整個家族去旅行。

之後，雖然生意的種類減少，不再那麼忙碌，但每個週末，阿玉的兒女們全家仍舊會定期回淡水，不管是幫忙照顧生意，或回去陪伴老人家，主要是阿玉似乎有一股凝聚力，讓兒女、孫子女們每週定期齊聚一堂，家族的關係也因為阿玉而緊密相連。而這個緊密相連是阿玉除了是她五個孩子的母親，她也像先生及孫子輩們的母親，兒子女兒們的孩子們的大小事，都會回到阿玉這邊；也幾乎是阿玉在代替著兒女們管教他們的小孩，阿玉幾乎成了這個家族所有人的母親。但是阿玉和先生的感情並不和睦，先生總是沒有安全感，懷疑、質疑她，也對她施暴。甚至在阿玉近晚年因曾被一個逃兵的阿兵哥強劫施暴，阿玉靠著自救讓自己生命得以保存，而在控訴阿兵哥的官司上，因先生的嫉妒、猜疑，在法庭上說自己的太太與阿兵哥有染，使得官司敗訴，真正的壞人卻因此逍遙法外。然而，阿玉的冤屈與痛苦，不禁讓人想吶喊：真理何在？

（三）魔法阿嬤

阿玉因為做各種生意的關係，除了很會料理食物之外，更深闢山區各種植物及特性，有些可以拿來做飲品，如石花凍、愛玉；有些可以做降火的青草茶；有些可用來做草藥，如喉嚨痛、咳嗽的藥粉、感冒藥、燙傷藥、鐵打損傷藥等。每當小孩感冒，阿玉就會上山去採一些草藥，煮給小孩喝，不管是喉嚨痛、發燒等種種的徵狀，她都能製作不同對治的草藥，而重點是，吃了藥以後，徵狀真的好了。

有一次，大女兒還小的時候，常常要去工地撿廢棄的木材回來當材火燒水。結果大女兒不小心踩到一塊有鐵釘的木板，鐵釘從腳底穿過了腳板。大女兒忍著痛回到家，讓阿玉處理著傷口。阿玉將女兒腳板的血擠出，然後用剝碎的蔥末加上尿液，鋪在傷口上，傷口中的鐵鏽便會被加有尿液的蔥末給吸出，就不會引起破傷風了。大女兒說：「不像現在趕緊去看醫生，以前哪有錢看醫生，都是用這樣的方式處理啊。」

若是山上無法取得的草藥，阿玉會去跟人學，不管是跟中藥材行的老闆，或是有經驗處理鐵打損傷的人。她會向專業的人請教，然後將各種藥材名字記下，因為識字不多，所以都用背的方式將所有藥材背下來。有一次先生被打到所謂的「72傷」，阿玉便是自己到中藥店買專門治鐵打損傷的藥材，燉給先生喝，瘀傷也就好了。

記得在我小學的時候，有一次身上長了皮蛇，即是現在的濾過性病毒，身上像被好幾條毒蛇一圈一圈的繞滿我的身體，外婆便會調配一種藥，一種紅色的液體像朱砂一般。然後外婆會找到我身上的蛇頭，將每個蛇頭一圈一圈的圈起來中間再畫一個點，神奇的是，過了幾天真的就好了。外婆的這些製草藥、幫人配藥、治療各種傷，還有收驚等各種能力，也吸引了許多街坊鄰居，甚至一些不認識的人慕名而來請外婆幫忙治療，不管小病、大病，或莫名的病，外婆都能夠治療好。

在當時的年代，窮苦人家沒有錢看醫生，反而發展出了一套自我求生的本能，小時的我，不知是因家境的貧苦，只知道，外婆就像神農嚐百草一樣，所有的植物到她的手中，都變得神奇無比；心中也對外婆有著無比的崇拜，總覺得她像是個菩薩，尤其外婆的額頭中央就有個痣，那額頭中央的痣，就像我小時候看到的觀世音菩薩像額頭上的痣一樣。外婆雖然因為生活的關係，讓她養成性格剛烈、強勢、掌控主導等個性，但也因為如此的性格，才能讓一個沒有太多資源的女人，撐起這個家，並且讓兒女有餘蔭。因此在眾多子女及孫子女們心裡，外婆像是個萬能的母親、阿嬤，從兒孫提起的語氣裡，總是可以聽到許多的讚賞與景仰之聲，這是外婆往生後留下給子女們懷念的精神。

第二節 我的母親

母親的一生離不開勞動的命運，在原生家庭中為了母親、為了家庭，犧牲自己；婚後，仍舊是為了家庭、為了孩子，逐漸沒有了自己。面對內、外環境的困境，沒

有太多資源及能力有限的她，只能一路的以隱忍、順從等姿態來生存。然而，這一路的忍，是她對父母的體諒、對孩子的保護，但也讓她失去了她自己。

一、勞動的一生

「因為家裡辛苦，妹妹們都要讀書，家裡不好過，我就跟媽媽說，我出來幫忙家計。」⁴⁹

（一）女代母職：苦多樂少的童年（1—13）

母親於西元 1959（民國 48 年）出生在淡水的山上，家境貧困與資源的缺乏，加上身為女兒身，似乎註定了她勞動一生的生命基調。母親在大約 3 歲時，就要開始幫忙家裡的勞務，承擔起屬於她的母親的責任。然而，畢竟還是個 3 歲小孩，還需要大人的照顧，不管是生理上或心理上，但是因為生存的需要，讓她不得被逼著長大，承擔起不屬於她的責任。

母親在回憶這段往事時，印象最深刻的是，她常常會站在門口，踩著板凳，趴在門簷上，望著外面，等著外婆回來（外婆出門時，加上隔壁住戶有兩條狼狗，以防小孩的安全，便會將門外的木栓門上）。當外婆到很晚時都還沒回來，母親很害怕，便會在門邊往山下喊，喊著：「媽媽，媽媽」，小小年紀的她，以為身處在山上，站在高處，往山下喊能夠傳很遠，如此，外婆便會聽到孩子的呼喚，就能把外婆給喚回，如此她就可以不再害怕了。後來外婆的第二個女兒出生了，母親也要幫忙照顧妹妹，如果外婆到了很晚還沒回來，母親就會背著妹妹，跟哥哥一起到隔壁的菜堂（早期對寺院的稱呼）。母親說，那裡的尼姑很好，會跟母親說：「妳媽媽如果還沒回來，妳們就來這裡睡」，寺院裡的法師就會讓三個小孩就暫時在寺院裡睡，等候外婆回來，讓幼小的孩子不用在害怕、擔心、等待的黑夜中度過。

民國 54 年，全家從淡水搬到三重。隔年，母親便進了小學開始讀書，平日下課之餘依舊要幫忙家裡的家務；母親是外婆外出工作時照顧家務、不可或缺的勞動人

⁴⁹ 2021/11/4 第一次訪談母親紀錄。

力。當時雖然外公外婆都有著謀生的工作，但生活的條件仍是很貧乏，飲食的條件非常差，甚至根本常常沒有東西吃。剛好在母親國小一年級的暑假時，母親的小姑姑家是開照相館，姑丈的工作是警察，家境條件優渥，夫妻育有三個女兒，正好家裡需要一個幫傭，而外婆心裡想著：「在自己家裡總是沒得吃，讓女兒到人家家裡打工，至少三餐可以有得吃。」於是，外婆便讓母親到她的姑姑家去幫忙洗衣、打掃家裡等工作。母親在姑姑家幫忙期間，因為姑姑嫌母親年紀小，不會洗自己的頭髮，便將母親的一頭長髮剪成學生頭。而母親就在姑姑家幫忙了一個多月後回到家，外婆看見母親的頭髮被剪成學生頭，很傷心又氣憤地說：「我一個漂亮女兒去你那裡，怎麼回來變成這樣？」原來，母親小的時候，外婆總讓母親留著一頭漂亮的長髮，每天都會幫母親綁「呀咪啊」，即是外婆每天會幫母親綁一頭漂亮的髮結，把母親的頭髮整理得漂漂亮亮。但這頭被剪去的美麗長髮，似乎也剪去了象徵外婆與母親內在也想當個天真無憂小女孩的念想。

這份打工除了換得三餐，也帶回了許多姑姑女兒的衣服，雖然對當時的母親及她的妹妹來說，是過大的衣服，但對於平時沒有太多衣服穿的姐妹們，已經是非常奢華的待遇了。後來，因為母親頭髮被剪去，也因為幫傭而讓母親的課業荒廢，加上姑姑住在東門，離家太遠，於是後來外婆就沒有讓母親再去了。

雖然母親在小時常常要像個小大人般，打理著全家的家務及幫忙照顧妹妹們，但終究還是個小孩，也會有想玩樂的時候。小學一年級時，母親在還沒上課前要先煮晚餐，當時候是用木炭生火，將米倒入大鍋內不停的攪拌，直到水份乾，接著用瓦片隔熱保溫，讓米飯慢慢熟。在這期間，母親常常會跑去隔壁西藥房看電視，結果有一次在跟鄰居小孩玩時，玩到忘記時間，回到家後，飯已經燒焦了，而外婆做生意回來看到飯燒焦，又累又氣，將母親一陣鞭打。母親體恤著外婆，心裡想著，外婆是因為在外的工作壓力大，加上僅有一餐能讓全家溫飽的飯又被煮焦了，全家因此要餓肚子，等種種外在、內在的壓力下，才會將內心所有的不滿與不平，全部發洩在年幼的母親身上：

「小時候她很疼我，可是她打我也打得很兇。我會體諒她，因為那個時候我就覺得說是因為她沒有錢，然後又要工作，然後回來很煩，如果我事情沒有做好，她要求很嚴格，其實從小到大她對我們要求超級嚴格。所以如果她看我第一次沒有把事情做好，她會說：『先欠著喔，再一次妳就知道。』如果下一次有在犯喔，就真的很慘，我不能跑，我如果跑的話，她會更生氣，打得更嚴重。」⁵⁰

其中又有一次，因為外婆非常的愛乾淨，而母親未能將家裡打掃得夠乾淨，外婆工作回到家後，一看見家裡不夠乾淨，非常生氣地將母親抓起來鞭打。母親形容著：「我的頭被媽媽夾在腋下，媽媽用盡手邊所有的樹叉（用許多木枝綁成一束，早期都用它來打小孩）打到所有手邊的樹叉全部都被打斷」。外公在門外敲著門喊著：「不要再打了，不要再打了，再打會打死人了」。而外婆聽到外公的這番勸語，心中無明火更加的旺盛，把母親打得更兇，全身遍體鱗傷，直到外婆沒力氣了，樹枝都斷了，才停了下來。母親的二舅媽，捨不得母親身體的傷，心疼地幫母親擦藥，口裡說著：「我從來沒打過我的童養媳，妳比我的童養媳還可憐。」母親的這段話，彷彿在訴說著一個孩子期盼渴求母親的疼愛與關注，也訴說著她童年坎坷的命運。

即便如此辛苦的生活，母親仍舊有著一些快樂的時光：「爸爸回來，我都會跟他要一角，然後跑去雜貨店買那個，金柑糖，好開心喔。不是每次都有啦，是偶爾要一角買金柑糖，然後大家分著吃。」彷彿這一切的辛苦、身體的傷痛、內心的悲傷與委屈，都在那一顆含在嘴裡甜甜的金柑糖給融化了。

（二）小學畢業：主動承擔家計（14—18）

母親一直是知道家裡經濟的困苦，在經濟狀況不好的情況下，不太能夠允許每一個孩子都能讀書，但為了要讓哥哥及後面的妹妹們繼續念書，母親很快地在小學畢業後，便主動向外婆說要出去工作，幫忙家計，而外婆也同意母親去工作。當時，外婆的小妹，也就是母親的小阿姨在「三槍牌」（即現今的中興紡織）工作，便將

⁵⁰ 2021/11/4 第一次訪談母親紀錄。

母親介紹到紡織廠去工作。那是也母親第一次離家較遠處去工作，學習如何搭公車到公司附近，有一次因為公車上人太多，下不了車，被載過了橋，母親著急著：「慘了，來不及上班，過了橋，也不知道路，待會要怎麼回來？」，拚了命趕快擠下車，母親想著，即然從這條路來，那麼應該是從原路回去，於是便到對面車道等回去的公車，就這樣，真讓母親猜對了，於是母親便搭著車再折返回到工廠。

在紡織廠的工作裡，母親一開始想學裁縫，但是卻沒有機會，只能分配到衣服檢驗及包裝。紡織廠的工作及環境條件非常的辛苦，母親在生產鏈中負責包裝已經檢查好的西裝褲，但是母親工作的位置沒有桌子，所以是跪在地上，彎著腰包裝褲子，但因彎著腰工作一整天，直到要上洗手間時，因為腰彎得太久，痛到無法站立，眼淚更是因為身體的痛而忍不住地落下。紡織廠的工作其實非常忙碌，母親常常要做到半夜 12 點多才能下班，而半夜已經沒有公車往返，常是要請外公騎著腳踏車去載母親回來。雖然工作非常的辛苦，但母親依舊忍著不願放棄，母親說：「我自己跟人家說我要幫忙的，我不可以放棄。我就是有原則，我跟人家承諾，然後我又放棄，這樣不行。所以再辛苦，我都還是做。」面對未來，母親選擇了「為家庭」而「沒有自己」的將她的青春都投入了勞動中，在唯一的期待與希望中，她能選擇的就是無止盡的、認命似的忍耐，努力地撐起這個原來不屬於她的責任，而「勞動」的童年，也延續在母親一生的生命中。

母親會將所有賺取到的工錢都交給外婆，外婆一天會給母親五毛錢當零用錢，母親會將每天的五毛錢存下，存到 2、3 塊時，她就會在工廠附近一家賣糖果的店，買一種形狀似腰果，外面脆裡面軟的糖果，回來分給兄弟姊妹吃。這顆糖果，彷彿也與當時跟外公要一毛錢去買金柑糖的心情相似，讓辛苦與疲憊的身心，在一個簡單的心願：「吃到喜歡吃的糖果」下也就滿足了。後來這份工作，因為工作的時間常常需要到很晚，加上工廠的距離太遠，回來交通不易，所以大概做了半年多，便辭職換另外一份距離家比較近的工作。

接著便在住家附近找到包裝襪子的工廠做了一年多後，又換到塑膠工廠上班，但因塑膠工廠需要輪早晚班，母親對於早晚輪班的工作較沒有辦法適應，有一次連

著三天，白天工作，晚上繼續輪班，因輪班的關係，連續三天不能睡覺，身體實在吃不消，母親就跟外婆說，她的身體沒辦法適應，外婆也就跟母親說：「不然就不要做了，再找找其它工作吧。」剛好隔壁有一家鐵工廠有缺人，便詢問母親和母親的小阿姨（外婆的小妹）是否要到工廠上班，於是他們倆便一同去這家鐵工廠工作。鐵工廠的工作是鑽螺絲孔、洗鐵片等較危險的工作，而母親的阿姨只做了半天人就跑了，因為太辛苦了，但是母親卻在這家工廠做了好長一段時間。母親還很得意地說：「當時工廠裡的其他人每個月平均都賺一千多塊，而我卻賺兩千多塊。」讓母親在工作中除了工作上的肯定與成就感，也由此證明自己的價值，並為她的母親在家庭經濟的負擔上，幫了許多忙。

母親在平時工作期間，休假或工作剛好告一段落時，工廠裡的太太們會邀母親去堤防邊撿菜。母親便會帶著她的外婆（我的外曾祖母）一起到堤防邊撿菜，當時的堤防邊有許多的菜園，大夥會等到菜園的主人將菜全部採收後，便沿著整片菜園去尋找菜園主人沒有摘完、或不要的菜，將這些菜撿回家煮，而這些菜也為家中時常只有一鍋綠豆粥，增添了一餐較為豐富些的菜餚。

在鐵工廠工作期間，母親一雙手因為長期要清理鐵絲碎片，手指頭被鐵片刮的傷痕累累，後來工廠裡的一位客戶看母親做得很辛苦，便邀請母親到他的公司上班。但因母親不識字，擔心自己做不了，那位客戶跟母親說：「妳只要幫我接電話，有客人來要請款，我的支票都開好了，妳只要付款給客人，及去銀行領錢發薪水等這些工作就可以了。」這位客戶因心疼著一個小女孩的辛苦，便讓她在自家公司領一份較輕鬆些的工作。然而，這份工作也只做了半年多，原因是，因為這位老闆的母親長期臥床需要人照顧，而母親在那裡上班之後，常常會看到白色的影子飄來飄去，身體也出現了些狀況，外婆因此帶著母親去詢問廟裡的乩童，得知這位老闆的母親可能靈體要脫離了（即將死亡之意），外婆認為這樣對母親不好，於是便讓母親辭了那份工作，回到家裡幫忙賣花。母親就這樣回到家幫忙自家的生意，每天騎著腳踏車到迪化街去補花，及整理、照顧花。而在家幫忙沒有多久，又回到之前的鐵工廠上班，之後，便在這家工廠一直待到懷孕快生產時才離職。

母親平時一邊上班，一邊在下班或休假時，依舊幫忙著家務，常常上班到晚上 9 點，回到家還要幫忙洗衣服，當時沒有洗衣機，是用手洗衣服，母親將衣服洗完都已經半夜 12 點了，身體長期在這樣勞動的狀態下，有時因體力不支，累到昏倒，常常是請醫生來打針後，隔天又繼續去上班。母親的身體因為缺乏營養，及長期做著勞動粗重的工作，年紀大了以後，身體總是大病小病不斷，穿梭在大小醫院；一雙手更是因為做粗重的工作，除了傷痕，也將那雙手鍛鍊成比一般男性還粗的手掌及臂膀，好能為家中扛起更多勞動的擔子。這個時期，外婆家中的經濟也因做生意及母親的幫忙賺錢，逐漸好轉。

少女時代的母親，也會如平常年輕女孩一般，會想和朋友出去玩，但是總是不能如願：「我們連出去玩都不行。人家要約出去，我都說，不好意思我都沒空，因為要回去幫忙做事。以前人家要約出去看電影，逛市場都不可以。」母親的童年、青少年，都是在因家境貧苦，而要幫忙家務或外出工作中度過，如此的生命樣態也延續到她的婚姻及家庭生活。因為貧苦，母親養成了非常節儉的習慣，不捨得花錢或買最便宜的，如：買很便宜的衣服、或菜市場要收攤前不那麼新鮮的菜與蔬果、隨便簡單吃卻不一定營養的三餐、捨不得買好一點的食物……諸如此類。母親的確用她的方式將錢一點一滴的存下來。

可是母親想要省錢、存錢的念頭，到了現代，卻用了另一種方式存錢，即是買股票、買儲蓄保險、買基金等，以為這樣能存更多的錢，但只是在偶爾幾次的股票上漲，賺了些許的錢，其他，大多是以股票養股票、保險養保險，真的有賺取額外的金錢嗎？現實情況來說是沒有的，但在母親心裡，她認為有：「我只要投資了，就會賺錢，然後錢賺了再去買」而這樣的邏輯，在兒女們的心理，卻不這樣認為，總認為母親被套牢了。但或許，母親認為在這樣的買賣過程中，是勞力工作以外能夠賺取更多財富的機會，也是讓她能感受到自己可以掌控的安全感吧。

二、被強迫的婚姻

「因為過去我被長輩綁得很緊，我的內心世界是很苦的，因為我沒有自我，我一直活在我的父母的教育下，約束下。還有我現在嫁的老公也是，那種暴力，蠻橫無理，我的身心靈一直都是不自由的。」⁵¹

（一）與父親的相遇

母親在 19 歲那年，一位交往 1—2 年的男友準備來向母親提親，但因舅舅正在當兵，家裡已經少了一份收入，外婆便以母親要幫忙賺錢，還不能夠結婚為由，拒絕了對方的提親。母親說到：外婆每天給母親的零用錢或吃早餐的錢，母親都捨不得花，一塊一塊地存下夾在書本裡，當外婆缺錢的時候，母親便會將錢拿出來讓外婆買菜；再大一點，存到了幾百塊，母親買了一個戒指，原來是要讓男友提親用，但這門親事卻因哥哥去當兵，她得幫忙賺錢，因此沒了蹤跡。

父親是外婆照顧的一群年輕人其中之一，常常在外婆家往來。父親西元一九五五年出生於彰化員林，排行老二，爺爺奶奶生了四男二女，家族以耕種為生。父親在國小畢業後，考上台中一中，至國二時，因為家裡沒有錢讓父親註冊，加上父親貪玩賭賽鴿，成績一落千丈，爺爺便責罵父親：「光放鴿子，書讀得那麼爛，你乾脆不要讀。」父親的個性倔強，一氣之下，便在爺爺面前將成績單撕毀，說：「好啊，我就不要讀」，爺爺便說：「你如果不要讀書，就去學工夫」，於是父親在他 15 歲時，便開始了他的學徒生活。父親先在南部學做裝潢，大約半年多，正好父親的大姑媽的先生在三重建築業，大姑媽便讓父親北上跟著她先生做學徒，父親做學徒三年四個月後學成，很快地可以自己獨當一面承接工程。也是在此時，遇見了母親的舅舅，母親的舅舅也是做建築，因為和父親一起在工地工作，也同是從外地來這裡討生活的人，彼此都會多一份相互關照的心。後來，父親便向母親的舅舅家租一間房間，就住在母親的舅舅家，於是，也認識了外婆一家。而外婆又是很會照顧

⁵¹ 2021/11/9 第二次訪談母親紀錄。

這些年輕人，加上年輕的父親能言善道，很快博得外婆的喜愛，父親還認外婆為他的乾媽。

據母親和小阿姨的描述，父親年輕時，是一個貪玩、愛耍帥、到處追女孩子的人。父親和我的二阿姨曾經交往，當時父親正在當兵，但是這段關係並沒有維持太久，因父親與二阿姨的個性皆是很衝動的人，常常吵架相處不來，後來便分手了。恰巧，父親邀請外婆一家（母親也在內）參與父親大哥的婚禮，在婚禮上，父親的媽媽看到外婆的幾個女兒，便跟父親說這幾個女孩不錯，可以挑一個來當媳婦。因為父親對外婆一家都很熟悉，於是，父親當兵回來後，便將目標鎖定了最溫馴的母親，但同時，父親依舊同時追求著其他的女性。母親並不喜歡父親，但最後外婆還是做主將母親嫁給了父親，就這樣，母親就被迫嫁給了父親。這年，母親 20 歲，父親 24 歲。

（二）酗酒、暴力的父親

母親從小在原生家庭的生活一直是辛苦的，好不容易家中經濟稍微好轉，卻又被迫嫁給貧窮的父親。父親和母親結婚後，便懷了我。因為剛買的預售屋還未蓋好，第一年跟著父親住在原先跟母親舅舅租的那間房間裡，吃喝等生活瑣碎事，全都在那一間悶熱的小房間裡，生活非常的清苦。

父親的種種不良行為，在婚後一一的顯現（其實婚前就有了，只是大家不知道）。夫妻倆才剛結婚後沒有多久，父親便因與我的舅舅吵架，威脅當時還在上班的母親不能回家，如果母親回家，他會拿槍殺死外婆一家。而母親擔心父親會危害家人，儘管上下班途中都會經過家門，卻不敢回家，害怕父親真的會拿槍殺了他們一家。父親也常常喝酒到半夜 12 點多都還未回家，母親擔心，常常循著父親可能會去喝酒的地方，一條巷子，一條巷子的找，但都找不到人，無奈地回家。而父親卻常在半夜回到家後，便會開始鬧事，常常大吵大鬧，不然就是要求母親煮宵夜給他吃，或是無理的要母親半夜出去幫他買香菸，及其他任何父親所要求的事。一次父親又是半夜回到家中，要母親出去買菸，外曾祖母此時便挺身而出為母親說話，但卻被父親怒罵，似乎沒人能制衡的了父親。

母親婚後第一年便生下我，生了孩子後，接踵而來的許多開銷，及剛買的房子需要在七年內還完貸款，對於父親當時一開始的工資是以天計算，每個月僅有五～六百元的收入來說，是個很沉重的負擔，薪資總是入不敷出；加上我從小大病小病不斷，只要當時正在流行的病，我一定跟上流行，母親說她身上也沒有太多錢，只要有錢就是帶我去看醫生。父親雖會盡責工作賺錢養家，但他將薪資交給母親後，似乎就沒有他的責任了，依舊每天和朋友喝酒到很晚，喝酒後回到家依舊持續著他的憤怒與暴力。家庭經濟壓力使得夫妻吵架的戲碼，總是每天上映，開口閉口都是為了錢不夠用、錢花去哪……而爭吵不斷。

有一次，在我約四個月大時的一個颱風天夜晚，父母又為了薪資的事吵架，父親一樣喝了酒，像發瘋似的罵著母親，母親不想理他，便抱著我坐在客廳看電視，父親吼著母親要她進房間，母親找理由說著：「我在抱小孩」，父親說：「我叫妳進來，你聽見沒」，母親故意不進去，因為怕被父親打。父親這時更惱羞成怒，衝進廚房拿了一把菜刀，從母親手上把強裸中的我搶了過去，丟到床上，然後轉身要去殺母親。母親的舅媽趕緊過來幫忙解圍，但在拉扯與衝突中，刀子劃傷了母親的手腕，然後父親將母親趕了出去。隔壁鄰居聽見爭吵聲，便報了警，母親在風雨中只能請外公來接她，外公便將母親接回了娘家。而我沒有人照顧，由母親的舅婆暫時幫忙照顧我。隔天外婆讓外公帶母親到醫院請醫生開驗傷單，希望能藉此制裁父親。後來，爺爺北上到外婆家，說服著外婆讓母親回家好能照顧小孩，外婆要父親寫悔過書才願意讓母親回家，並且要父親保證從此不可以再打母親。父親寫了，那張悔過書就收在外婆那，但是，悔過書的效用就像紙一般地薄弱，仍舊抵制不了父親的行為。

父親因此變本加厲地越喝越兇，更限制母親回娘家，也不讓母親去工作。母親一直處在焦慮與不安的生活裡，而娘家是母親身心唯一的依靠，所以母親會在父親去上班後，偷偷跑回娘家，然後在父親下班前趕緊回家做飯，如果沒有準時做飯給父親吃，父親回來又會像發瘋似的一頓罵，母親常常是處在這樣言語、肢體暴力的恐懼中。父親酗酒後暴力的行為，不僅針對家人，也常常與外面的人吵架、打架，

喝了酒的父親，任何的一點小事都會讓父親失控，對家人是如此，對外面的人、陌生人也是如此，只要是他認為招惹到他，讓他不順心的人，都會與之起衝突。所以小的時候，經常有警察來家裡按門鈴，不是通知父親與人衝突，就是通知父親醉倒在路邊，而要我們去處理之外，我們也經常常要沿著一條一條的巷子，尋找著醉倒在馬路邊的父親，找到了父親之後，還得先挨父親一頓罵。

母親嫁給父親後，似乎也顯示著她人生接下來的命運，都得承受著父親長期酗酒與暴力的行為，也得承受著他的貪玩、嗜賭，更要收拾善後他這些行為的後果。

「就是每天喝，在外面，就是那個時候都是，早期沒有玩電動玩得那麼瘋，那是後期你們在大一點的時候才玩電動玩很瘋，玩到半夜才回來。」

「更早一些，他都是跟那些工作的朋友去喝酒，去喝花酒。然後都到半夜才回來，如果他回來肚子餓，還想吃東西，他就帶朋友回來，叫我一定要煮，煮給他吃，講話都很大聲。然後有一次他沒有帶朋友回來，他說他要喝茶，我去泡了茶之後，他不喝，整個茶壺就往我身上丟，他如果不爽喔，他就摔電話，把那個大理石椅子把它敲壞。」

「有時晚上煮一煮，他不高興，然後他就翻桌子，把菜全部摔到整間都是菜。吼著說：我有叫你煮那麼多嗎？然後我就要去收拾殘局」

「那時候我都把門關起來，我就是盡量不去招惹他，我怕鄰居會說話。」「有一次阿姨（鄰居）說：你跟我妹一樣有夠歹命，做到快死，還要被那個先生凌遲，有夠可憐。」⁵²

當我與妹妹及母親在回憶父親的這些行為時，我們也訴說著內心的恐懼，及反思著對自己的影響，母親這時也說出了她最深層的恐懼，原來母親和我們一樣感到害怕，每當父親喝完酒回來時都已深夜，母親雖然躺在床上但卻不敢睡又得裝睡，雙眼緊閉、內心恐懼、耳朵聽著，當父親腳步聲走近，當打開門轉動門把的聲音響

⁵² 同註 40。

起，母親全身如同被電擊般；像個正在等候被宰殺的獵物，如果反抗，父親就會如同猛獸般糟蹋、踐踏著母親的身心。而我此時也才明白了，為什麼母親每天都需要靠安眠藥才能入睡。

「他就是喝完酒回來……，他就整晚在那邊好像瘋子一樣，整晚我根本沒有辦法睡，我很害怕，像被糟蹋，被踐踏，就是很害怕的。」⁵³

因為長期處在生命威脅的恐懼與焦慮的環境中，母親覺得自己像是被關在獄中的囚犯一般，身心長期被囚困般地不得自由。也因為如此，母親不希望這樣的命運延續到孩子身上。

「我對你們沒有太多要求，因為過去我被長輩綁得很緊，我的內心世界是很苦的，因為我沒有自我，我一直活在我的父母的教育下，約束下。還有我現在嫁的老公也是，那種暴力，蠻橫無理，我的身心靈一直都是不自由的，我不想讓我的小孩跟我一樣承受那個壓力。我想讓你們自由，讓你們自己去發揮。」⁵⁴

但是，母親卻沒有發現，她也承襲了外婆的掌控，吸納了父親的情緒勒索，只是換了一個方式，母親以讓孩子自由為名、受害者自居，用道德與情感綁架了孩子的愧疚，於是，同樣的模式依舊在這個家庭中輪迴。

母親除了向兒女們訴苦，也向他的姐妹們訴苦，訴苦中總是委屈與悲從中來，總認為她辛苦了一輩子，卻沒有人支持她，沒有人能理解她的苦。子女們認為是支持她的回應，但始終不是母親滿意的答案，至今，我仍舊不懂，母親滿意的答案是什麼。小阿姨說著：「這不是你想像中那麼簡單，手心手背都是肉，今天他（父親）再怎麼不好，他就是你的家人，你說割捨的下嗎？」、「跟爸爸的關係是昇華到所謂的家人，不談情感，剩下的只有親情。不管再好再壞，你都割捨不掉的，不管他再爛再不好，你都不可能不理他。」複雜又難懂的情感關係，真的如小阿姨說的如此嗎？那麼，母親又是怎麼想的？事隔多年後，在妹妹離婚的同時，她說她也想離

⁵³ 2021/11/10 第三次訪談母親紀錄。

⁵⁴ 同註 42。

婚，而當妹妹支持母親做自己決定，母親也希望能走自己的路時，卻不知自己的人生該如何往下走：「我不知道要怎麼離婚。」或許，母親也不清楚自己真正要的是什麼？

三、為了家庭，沒有自己

（一）家庭代工的日子

大約在我一歲多時，母親接著生下弟弟，正值新家落成，我們一家四口便搬到了新家；接踵而來的便是房子貸款、一家四口要生存及教育等種種開銷的壓力。母親總是想著如何賺錢、存錢來協助整個家庭的經濟，除了跟會存錢之外，母親還會尋找著各式各樣的工作機會。在生完弟弟後沒有多久的時間，母親便同時做著多份兼職的工作。當時三重的鐵工廠非常的興盛，母親也會和他的外婆（我的外曾祖母）到鐵工廠撿鐵片。這類的粗重工作，在當時工業正要興起的時代，工作機會是非常多的，母親說：「工作都很多啦，什麼都可以做，只要有錢賺就去，就是這樣。」只有小學學歷的母親，也只能做著這些粗重且不需要技術的工作，但母親的手，也因此常常被鐵片割的血跡斑斑、傷痕累累，但卻沒有因勞動的身軀、危險的工作，而賺取更多的錢。

此時，家庭代工也非常的興盛，母親同時拿著手工回到家裡工作。大概到了我小學一年級，妹妹約 2 歲時，母親很想外出工作，但是怕父親不讓她工作，於是她找了一份可以彈性上班的工作，即是保險業，同時，鐵工廠的計件工作，她一樣持續著，這兩份白天的工作，只要在父親下班前回到家，就不會被父親發現。另外，晚上再繼續拿著手工回到家裡做，就這樣，同時兼著好幾份工作。當時，正在上小學、幼兒園的我和弟弟，會被送到母親所在之處。當母親在外婆家時，就會請幼兒園的娃娃車將孩子送到外婆家，或有時，母親會要我帶著弟弟走路到母親的鐵工廠、或是走到外婆家去等媽媽；而妹妹就跟著母親在鐵工廠，或是上班的地方，母親工作，妹妹就自己玩。有一次，母親早起要到保險公司上班，而妹妹還未起床，那時妹妹才 2 歲，母親便想著趁妹妹醒來前，先趕到公司去打卡，再回來照顧小孩。但

殊不知，妹妹就在母親出去的期間就醒來了，母親回到家樓下時，隔壁鄰居便趕緊跟母親說：「妳家小孩哭了好久啊」，母親便趕緊衝回家照看妹妹。

母親就像是多頭馬車般，同時兼著好幾份工作，又要照顧家裡的家務，無暇有多餘的時間關心或陪伴小孩。而妹妹似乎是母親這般忙碌的見證者與陪伴者，因為妹妹還小，所以每當母親去上班時，就帶著妹妹去；母親回到家要忙煮晚餐時，就把妹妹綁在房間的窗戶邊，妹妹到現在印象最深刻的記憶，便是她被綁在父母房間的鐵窗上，她常常就坐在那，看著對面的鄰居，看著外面的世界，不哭也不鬧，默默的陪伴著忙碌的母親。

（二）好媳婦：沒錢也一定會去借錢

除了照顧小孩、家務、手工、兼職工作等，母親也要兼顧媳婦的角色。當時父親的父母還住在彰化鄉下，每次爺爺從南部到台北來看孫子（大伯父和我們家），都會先到我們家，偶爾才到大伯母家。母親說到：「他來的時候，我如果身上沒錢，我一定會去跟你舅婆借 500 塊，讓他可以有車錢搭車回去啊；還可以買晚餐，他有的時候會在街上吃東西，我就一定都會給他錢。」而且爺爺曾經又對母親說，去大伯母家時，她一毛錢都沒給他，然後爺爺就是餓著肚子回到彰化的家。母親聽著爺爺如此描述，更加令母親感到心疼及做為媳婦應該做的：她再怎麼沒有錢也一定會借錢，好讓爺爺有錢搭車及不會餓著肚子。

後來爺爺因酗酒酒精中毒，母親便時常要到彰化幫忙照顧爺爺，一到南部便是一週，沒有辦法照顧小孩，便把我們寄放在外婆家，請外婆幫忙照顧。後來因為母親南北兩邊跑，實在疲於奔命，於是向父親建議，請爺爺奶奶搬到台北來住，這樣母親也好方便照顧。當時因爺爺在早先便於蘆洲買了一棟房子，給還未結婚的三兒子及小兒子，及兩老將來北上看孩子們時也可暫時居住。於是，藉著爺爺需要北上治療的因緣，讓兩老搬到了蘆洲，母親便能就近照顧，於是承擔起照顧兩老的擔子，很自然地就落在我的父母身上，而母親就像多頭馬車一樣疲於奔命地，一邊帶著爺爺看醫生，一邊也要幫忙打理著奶奶和小叔叔日常生活的需求。

（三）好女兒：協助外婆事業

到了我約國小五年級時，母親為了協助外婆的事業，向父親借房子貸款以投資外婆的事業，一方面為了協助外婆，一方面也能為這個家多賺點錢，於是就這樣開始了在三重與淡水兩個家來回奔波。在我國中期間，母親增加了輪夜班的工作，一個星期之間會有幾個晚上要輪值，父親會接送母親上山，母親輪班，父親休息，一直到隔天早上 6 點，然後再趕回家忙小孩上學的事宜，直到體力不支才停止輪值夜班。而母親在這過程中所賺的錢，除了還完向父親房子借貸的錢，還有盈餘，但這些錢，最後還是被父親賭六合彩全部輸光了，母親以自己勞力賺取的錢，最終仍然沒能留住。

後期，外婆的事業雖漸漸轉型，但只要外婆需要母親協助，母親絕對使命必達；外婆希望子女們每個週末都能回淡水陪伴她們，母親亦是樂此不疲，即便當時交通不便，搭了公車只能到淡水市區，沒有人下山來接，便要牽著孩子走一個多小時的山路上山；晚上回家若沒有人接送下山，亦是摸黑走山路下山到市區搭公車回家。再怎麼艱難到達或困難的事，母親始終不畏艱難，總是咬著牙，硬撐就過去了，忍耐似乎是她對家人關愛、付出的表現。

後來，到了我們三個小孩再大一點時，母親才真正有了一份正職的工作，雖然仍舊以勞力為主，但至少穩定了下來，也能有個勞資的保障。然而，這份工作卻是母親外遇的開始，亦是孩子們開始感受到母親的背叛，及與母親衝突的開始。

外婆和母親的一生，一直在為家庭、為生存不停地工作著，即便母親到了中晚年，已經不需要再為了生活而忙碌，但她仍舊處於一種不工作就沒有安全感的狀態。忙碌或許是一種她可以逃避自己內在的焦慮，或是跟自己獨處的方式，因為她已沒有自己，不知道如何為自己而活，也不知道如何與自己相處。因為沒有自己，使得她在自己的人生角色上，不斷向外尋求認同以肯定自己；不斷向外抓取以使內心有安全與歸屬感。外婆還在世時，抓著外婆；外婆往生，換抓三阿姨；三阿姨往生，換抓二阿姨；想抓子女，卻讓她失望，她希望她付出的大半輩子人生，在後半輩子能夠依附子女，但殊不知她的緊抓讓人感到束縛與想逃。

四、外婆的臨終：母親遲來的認同

母親這一生非常依賴外婆，外婆也很仰賴母親。但從母親的口中，似乎認為外婆最疼愛二阿姨（母親的二妹）。二阿姨是個有主見，且在家中是最快經濟獨立，還能拿出較多的錢來幫忙在三重經營生意的外婆，外婆做許多決定也常聽從這個有主見的二女兒。母親說，外婆唯一沒有罵過的小孩就是二阿姨：「那時候阿嬤最疼她，姊妹那麼多個就是超疼她，但到最後，她最氣二阿姨。每次，阿嬤請二阿姨載她出門時，阿嬤會在車上會一直說阿公怎麼樣，會訴苦，二阿姨就會說：妳就是跟他（外公）一樣啦，然後整路一直罵，阿嬤常在車上就被二阿姨罵哭了。」外婆後期常常會跟母親訴苦二女兒對待她的方式，讓她很傷心。而母親常常扮演的角色，便是陪伴在外婆的身邊安慰外婆、順從外婆的需要，讓外婆的心裡能好過些。

後來，外婆罹患癌症，在生命末期時，住進淡水馬偕醫院。因外婆的兒女們，平時都有工作，多數只能在週末的時候去照顧外婆，母親亦是。當時只有小阿姨沒有工作，但因小阿姨的先生在大陸工作，而她也準備要跟著先生過去找工作機會。外婆希望小阿姨能留下來照顧她，但小阿姨終究沒有能留下來照顧外婆。母親看著外婆一個人躺在病床上，縮成一團，都沒有人理她，心理感到很捨與可憐，母親心裡便想著：「只要我有時間，我就盡量回去陪她。」所以母親會固定在週六、日，去幫外婆洗澡、陪外婆聊天，讓她不覺得孤單。

最後，外婆的癌細胞擴散，腸子也都壞死，常常是血便或排不出。母親在一次協助外婆如廁時，外婆因全身無力，無法有力氣坐好在馬桶上，母親便蹲坐在外婆的前方，讓外婆的上半身能夠靠在母親的背上，就這樣蹲了一個小時。外婆問她：「妳蹲這麼久，腳很酸喔？」母親說：「不會啦，沒關係，妳慢慢上。」後來外婆說：「那麼多小孩，就是妳最孝順。」當母親哽咽地說著外婆對她的肯定與認同時，彷彿她這一生為這個家的付出，終於讓外婆看見了，而母親在原生家庭的犧牲與辛苦，在外婆的看見與認同下，彷彿這一切的辛苦與委屈都值得了。

母親的一生離不開刻苦的命運，未出嫁前，為原生家庭的犧牲與付出，出嫁後有了自己的家，為了幫助家中的經濟重擔，不管是房子貸款、孩子的教育費用種種，

仍舊得擔負起勞動者的角色。但不管她如何地努力，仍舊脫離不了這樣的命運；可是她仍舊在努力中，存有那一絲可以翻轉的希望，因此面對所有的苦，他選擇認命的忍受。另一方面，母親的一生也都在努力地扮演好每個角色，不管是女兒、媳婦、母親等種種角色，並且努力地要滿足、符合、迎合所有人對這個角色的期待，只為了能得到他人的認同與肯定，彷彿她這一生的辛苦就在等著外婆的這句話。



第五章 創傷到療癒的整合歷程

此章主要分為兩部分，第一節綜觀三代女性在不同歷史脈絡的發展與代間傳遞的影響，第二節為身為第三代女性的我，綜觀三代女性的生命歷程及自我療癒的歷程，從二元對立到超越二元的整合之道。

第一節 跨世代的情結

同一家族或家庭成員承擔某一巨大創傷，即使跨世代，此情結仍影響後代子孫；或是活在同一世代的人經歷同一時代的集體重大事件，往往會有共有的某種情結，沉澱在彼此的無意識結構中。



～李佩怡⁵⁵

一、父權社會與代間傳遞的悲歌

綜觀整個家族的女性，有著世代傳遞的傷痛，而這些傷痛在歷史的洪流中，一代一代的延續著、傳遞著在傳統社會下的傷，傷痛也跟著歷史的流，烙印在我身上。突然間，我發現到我的受苦不僅只有來自己，更是來自母親、來自外婆，一代一代的祖先們。我深刻感受到，過去的我將苦簡化了，原來苦不僅是個人的、眼前的、這一生的、甚至佛教說的那八苦而已，而是一個跨世代，甚至跨國家、跨種族延續至今的女性被迫害的經驗，那是一種集體的悲傷。我看見的是所有被迫害女性的苦，她們與我一樣在受苦，我也明白了自己何以有那麼不明所以的苦痛，原來不是只有我自己的，我看見的是許多跨世代「受苦的靈魂」。

起初，我看見的是在父權社會結構下女性的相似命運。

被外婆包容隱忍的任性外公：打人、沒有太多家庭功能 VS 被母親包容隱忍的任性父親：家暴、酗酒賭博；被家暴、一直工作，找各種生意賺錢、向女兒訴苦的

⁵⁵李佩怡（2013），《榮格個體化思想—由負傷到療癒的整合之道》。台北：天馬文化。頁 24。

外婆 VS 被家暴、一直兼差找各種工作賺錢、向女兒訴苦的母親……。然而，每一個傷痛的背後都有其複雜的故事與來龍去脈，我透過各方的台灣歷史查找及訪問家人中，試圖設想外婆及母親所處的時代背景及環境，來輔助我從更大的脈絡理解三代女性代間傳遞的命運。

（一）創傷與施暴的傳遞

1. 被外婆包容隱忍的任性外公

民國 32 年，此時仍屬日治時代，外婆有機會讀了小學一年級，想要再繼續讀書，她的母親便喝斥著：「讀什麼書，要採茶」。意謂著，在物質條件貧瘠的情況下，讀書是奢侈的，讀書等於家裡少了一個勞動的人口，而這份勞力卻是維持生存的基本要件，身為女性，又是長女的外婆，勢必得先被迫放棄這樣奢侈的個人需求，當以幫忙家庭維生的勞動為首要，因此，外婆讀了一年級，便從此沒有機會再讀書。雖是如此，我卻從未聽過外婆抱怨她的早年生活，反倒是，她在資源匱乏的環境下，靠自學的方式長出各種生存的本領（學識字、裁縫、做各種生意，不管是吃的或用的，很有生意頭腦、很會社交等），也因為住在山林裡，有許多的機會認識山林中的植物特性，並運用這些資源來維生或做各種其他的用途，就好比原住民跟土地有著緊密的連結關係，但是漢人與原住民還是有些許的差異，原住民和土地的關係是生命共同體，對土地有一種情感，而漢人與土地的關係，多是征服、獵取等種種更多利益用途。而外婆雖然並非如原住民那般與土地有很深的情感與連結，但深闢山林的各種植物特性的能力，卻是外婆在山林裡成長過程中的滋養。

然而，畢竟資源的匱乏不是人為所能掌控。大約在民國 44~48 年間，外公婚後隔年便去當兵，留下外婆獨自一人，而一個女性如何帶著兩個孩子，在土地貧脊、沒有水源、沒有太多任何維生條件的環境下生存？外婆無生計來源，有一小段時間逼不得已以身體做為生存來源，然而，此舉卻讓外公嗤之以鼻，甚至在往後的日子裡，常常會在外公口中聽見對外婆的謾罵，及懷疑外婆在外另有男人；也導致後來外婆因一場意外（被逃兵的阿兵哥搶劫施暴）的官司敗訴，皆是因為外公的懷疑與

忌妒及男性的自尊心，使得外婆二次創傷，但即便是如此，外婆對外公的施暴與任性仍是隱忍的。小阿姨說著此事時，忿忿不平地替外婆說話：「一個男人（指外公）自己沒有能力照顧好你的老婆、小孩，還要讓老婆做這樣的事才能養活全家，你要怪誰？要怪自己」，小阿姨憤怒地指責著外公，認為是外公沒有能力才會讓自己的老婆要以這樣的方式來維持生活。我心裡想著，若不是生活逼不得已，有哪一個女人會願意以出賣自己的身體維生？外婆在那樣的處境下，內心想必非常的糾結，但是兩個孩子還小，如果沒有食物，大人和小孩都活不下去，因此，她做了如此的犧牲。然而，面對外公的指責、謾罵或有時施以暴力的方式對待，外婆對外公的態度雖然感到非常的生氣，但似乎不曾反抗，多數是以隱忍、包容的方式對待外公，而自己的委屈與苦難卻無處可說，只能對女兒們訴說。小阿姨說：「外婆是可憐外公，因為外公很小就沒有父母了，沒有人教，如果離他而去，外公會無法生活。」語氣裡透露著對外公的輕蔑與同情。外婆或許無奈地用著如此的解釋來說服自己，但對於男性的暴力似乎是無能為力的；而孩子亦是從父母身上學習，母親習得的亦是以隱忍的方式來面對父親的施暴。

2. 被母親包容隱忍的酗酒家暴父親

關於家庭的暴力的議題，台灣於 1998 年制定《家庭暴力防治法》，而《家庭暴力防治法》立法的起因是源於 1993 年的「鄧如雯殺夫案」：鄧如雯是在國三時被迫嫁給林阿棋，而婚後的林阿棋除了對鄧如雯施暴，亦對兩個孩子施暴，及恐嚇鄧如雯的雙親。面對長期無止盡的恐嚇與迫害，鄧如雯的身心已無法再忍受，便趁林阿棋熟睡之際而將之殺死（林芝立，2002）。這起命案在當時震驚台灣的社會，也引起許多的爭議，然而，這些聲音卻多數是對女性的指責：「為什麼不求救？為什麼不離婚？殺人就是不對……」等，這一切歸咎於當時（90 年代）的重男輕女、民風保守的年代下。

然而，相似的情節，發生在更早的 1979 年 20 歲的母親身上，外婆因著傳統女性價值觀及父權色彩的影響，作主將母親嫁給了父親，母親內心雖承受著委屈與恥辱，卻無法反抗外婆的命令，更無法反抗當時的社會輿論與道德，社會的輿論多半

是對女性譴責的，而對加害者是合理化或寬容的，然而，女性就該這樣默默地承受著？母親當時知道自己怎麼了嗎？又或者她能做些什麼反抗與改變嗎？是否她出於不情願的屈從是因不敢貿然地反抗，她只能說：「我的內心世界很苦、我沒有自我、我的身心靈一直是不自由的，我每天就像被糟蹋、踐踏。」被迫嫁給自己並不喜歡的男人，並將與他共度一生，必須帶著恐懼度過多少個白天與黑夜？我光想著母親的遭遇，都感到不寒而慄，更別說恐懼底下究竟隱藏了多少身心受創與悲傷的淚水。

婚後，父親更是變本加厲的酗酒與暴力，亦威脅母親不能回家，否則會傷害外婆一家……母親長期處於如此的恐懼中，使得她的身心一直要保持著警備狀態，因此需要靠著安眠藥才能入眠。然而，她用什麼樣的態度來面對如此的暴力，母親從小在外婆身上習得的便是隱忍與包容，甚至，小阿姨說著：「他再怎麼壞，都是你的家人，怎麼割捨」，及妹妹說的：「父親是愛家人的，所以他把最壞的脾氣留給了最愛的家人」，甚至弟弟說的：「他（父親）有外遇是他的事，妳（母親）還沒離婚就是不可以有外遇。」家庭中除了父權體制下的傳統觀念下對女性譴責之外，還處處隱含了似是而非的觀點，這些觀點從上一代傳遞至下一代；另外，這也是母親在她能力範圍內所能用上的保護孩子及自己的方法，只能以消極「盡量不招惹他」的方式來應對，只是這樣的保護方式並沒有產生多大的效用；再加上母親沒有受太多教育，又是一個聽話的好孩子，對外婆總是百依百順，且竭盡所能地滿足外婆的期待，以及傳統家庭底下對女性思想的禁錮，女性幾乎不太能有自己的思想，因此母親只能被迫接受、屈從與遵循。然而，對先生的忍、不惹惱他、不要有聲音，是她當時為了保護小孩及娘家的親人，唯一可以想到的應對方式；又或者，她以忍的方式犧牲她自己，是為了保全這個「家」，試圖維持家的完整。

（二）男性的霸權與女性的隱忍

「為什麼不離婚？」、「為什麼不報警求救？」、「為什麼要忍氣吞聲？」……外婆和母親經常以隱忍與順從的方式來應對，而這些種種的「為什麼不？」是旁人或以現代的眼光看外婆和母親常會發出的疑問，也是我經常在內心問自己的。呂蓓蓓（2007）以女性電影及女性訪談文本（婦運人士）對話的研究裡，

其中以十二部重現台灣解嚴前的中國傳統女性形象的影像文本，透過這幾部電影幫助我理解相似於外婆及母親的時代背景、社會環境及父權體制下的女性普遍的處境與樣貌，進而理解她們何以總是以隱忍的方式面對。

表4 父權體制下女性的處境與樣貌⁵⁶

電影	背景	男性處境/樣貌	女性處境/樣貌
小畢的故事 (1983)	戒嚴時期的 眷村	隨國民黨來台 之軍人，好先 生	曾是酒家女，未婚懷孕，後嫁給老 兵，相夫教子的賢妻良母，體現中國 婦女優良美德：持家、家務、帶小 孩、傳宗接代。最後因教子無成，自 殺身亡。（文化差異，省籍衝突）
我這樣過了一 生 (1985)	戒嚴時期的 眷村	喪妻，扶養三 子。好賭。	中國來台的外省女性。 完全沒有自我的以子女為重心，毫無 怨言。從家庭代工至餐館打工，再到 自己開餐館。先生後來外遇。
以上兩部是在父權戒嚴時空背景下，女性自我的角色是以夫家的家庭為主，無論丈夫是好是壞，都必須「隱忍」為具有中國傳統婦德的女性/母親，女性是隱遁男性之後，在父權的時空下看不見女性的身影；女性在父權的規範、規訓下教育成乖順的女子。			
油麻菜籽 (1984)	台灣五、六 0年代婦女 生活的共相	丈夫外遇，家 暴，拿太太錢 在外揮霍。重 男輕女。	媒妁之言。男人可外遇，女人不可； 母親說女兒是賠錢貨（兩性不平 等）。常遭丈夫冷落和打罵，卻只能 忍氣吞聲，維持家計。 油麻菜籽意喻女孩子的命運如同油麻 菜籽，落到哪裡，就長到哪裡。定調 了女性一生無可逃避的服從與犧牲。
看海的日子 (1983)	台灣五、六 0年代。		描述社會底層女性的命運。 因家中貧困被賣為養女，養家又賣為 雛妓，而後她想成為母親。女性成為 家中經濟的補償者。

⁵⁶ 此表整理自呂蓓蓓（2007），女性影像的深沉對話：無言的母親?女性的一生?。台北大學中文學報（第二期）。頁 121-153。

嫁妝一牛車 (1984)	正要經濟起 飛時的小鄉 村。	丈夫允許老婆 和別人睡覺， 以換取牛車來 謀生。	因家裡窮困，一女事二夫。以身體換 取另一男子的經濟依靠，身體成為家 中經濟匱乏的補償者。 時代的改變使得鄉村底層人民生活更 不易。
以上三部呈現著父權體制的婚姻制度，讓女性身體成為家務生產的奴隸、傳宗接代 的工具，甚至身體是被做為家中經濟的補償來源。			
我的愛 (1986)		丈夫外遇	對婚姻有浪漫情懷，依附男性，但婚 姻破滅後歇斯底里面對，以自殺了 結。描繪著女性無法掙脫不幸的婚姻
上部電影描繪著女性婚後便將一生投入家庭，為先生、為孩子，除此之外，生活圈 極度狹小，主要仰賴丈夫的經濟，然而，當丈夫外遇後，雖不願忍受，想離婚卻發 現對外在的世界早已失去了適應立及謀生能力，因而讓丈夫孩子喝下有鎮定劑的果 汁後，便開啟瓦斯，帶著全家自殺。			

以上僅列舉六部電影中女性的幾種樣貌（僅從女性視角），可以看見父權體制下的男性與女性的地位是不平等的，通常是男尊女卑，而女性是附屬於他者：「女孩子嫁了就是別人的、嫁雞隨雞、三從四德……」等，在重男輕女的文化氛圍下，女性通常沒有自己的主體性，不管是家務、事夫、教子及生活經濟上總是要依附於男性（李文玖，2008），甚至家境貧困時，還要犧牲自己來做為家中經濟的補償。女性彷彿被工具化的對待，而非一個主體、人的尊重與對待；另一方面，此價值觀不僅是社會、環境上使然，在女性自身心理上似乎也不不得已地默默吸收了如此的價值觀。

佛洛姆（1994）從兩種生存情態來說明人生存於世的樣態，在「有」的情態中，指出在工業時代中，人們的生存以擁有及擴充財產的方式，除了物質的擁有佔有，也包含擁有「活」的人、動物：「在父權社會中，即使最貧困階層中最可憐的男人都可以是財產的擁有者—在他跟妻子、兒女等的關係中，他可以感到自己是絕對的主人。母親也有她們的所有權，即是孩子還小的時候對孩子的所有權。這種循環是無盡的且是惡性的：丈夫剝削妻子，妻子剝削小孩……」而這樣的男性霸權可能仍

在貧窮國家或貧窮階級裡盛行著。在我的家庭中，父親常常如此威脅家人：「誰敢搬出去他就去死，然後放火燒了房子。」什麼都沒有的他，妻子和孩子就是他的所有物，父親的安全感是來自佔有：把人當物的佔有，而當孩子因害怕想遠離他，或成家了自然會離家時，父親怕被拋棄的焦慮卻變成一把大火，常常傷害了家人也傷害自己。

在這個家中，男性的角色是缺席、失功能的，但卻有著巨大的破壞及影響力。然而，男性究竟面臨什麼樣的處境，使得他成為如此的樣貌？對於父親、外公及家中的男性，我的論文中並未能納入，只能試圖從家庭的脈絡、社會的處境中男性的位置，來較完整地理解男性的處境。

外公排行老么，從小就失去母親，接著少年時又失去父親，這一直是外公心中的遺憾，排行老么的他，與父母相處的時間甚少，他渴望父母的關愛與照顧一直未能滿足；外曾祖父還在時，外公想要什麼，外曾祖父都會想盡辦法滿足外公（那個年代的想要，最多不過就是外公愛吃的地瓜）；也因為排行最小，多數家庭勞務的承擔都是父親及兄姊承擔，外公很少需要承擔，因此養成較任性、不易負責、承擔的個性。成年後結婚，外曾祖父所留下的田地，由外公的二哥分配，因此外公分配到的多是旱地，後又因分家產的關係，被兄長姐們欺負，造成外公心中對兄長姊們忿忿不平，及不相往來。需要被人疼愛、照顧的外公，娶了能力很強、很會照顧人的外婆，加上外公本身的個性，使得外公對家庭的付出及承擔無需過多的操心，因為外婆自會打理好家裡的一切。然而，有一個能幹又強勢的太太，沒有太多競爭條件的外公，無法承擔家庭的經濟；在家庭的責任上，兒女們更是認為外婆承擔的多，外公不是理想的丈夫、父親。在小阿姨的口中，經常拿著外公和外曾祖父做比較：「我的阿公很勤勞，以耕種的方式賺取了家業，更增添許多田地，留給孩子們；而我的父親，好吃懶做、任性不負責任、像個小孩子，一點承擔力都沒有。」外婆則以同情、可憐的角度來包容沒有父母教的外公，所以才會長成如此。外公在社會階層、家庭經濟，以及太太、小孩面前是沒有太多自尊的，或許外公心中是感到自卑

的，然而這自卑又因自己的自尊心使然，於是，便以情緒暴衝的方式呈現，情緒爆衝的背後，卻是無法訴說、又說不清的苦痛與淚水。

看著馮以量的一本新書《你背負了誰的傷》，以量在書中描述他在一場吳就君老師的工作坊中，重塑他的家庭樣貌：吳老師讓兩位模擬以量的爸媽先對坐著，接著請模擬以量的八位阿姨站在他母親的身後，他的外婆則坐在母親旁邊，而以量則坐在他父親旁邊，他與父親的位置是面向著對面的八位阿姨們，吳老師讓以量觀察著雙方的互動，以量看見幾乎每一位阿姨的手指都指向著父親說著：「是你害死了我們的姊姊，是你！」而以量在看見這一幕時，內心湧上大量的悲傷與憤怒，他大聲地反駁著：「我的爸爸沒有害死我的媽媽。」雖然真實生活中，以量的外婆與阿姨們並沒有真正說出這樣的控訴，但是母親的家人一致認同母親嫁錯人，才會如此苦，因而死去（馮以量，2022）。看見這一段的我，也跟著以量哭了，我似乎感受到了父親的處境類似以量父親的處境，然而或許在我的心裡有某種抗拒，以為同理了父親就等於背叛母親，甚至以為同理了父親，我心中的方程式：「愛、信任＝傷害」的機制會更加地切不開，因而使得我也關閉了想要試著去理解父親的心。

父親在外，只是一名勞動階層的工人，承接建商、商場、辦公大樓、住戶等各式各樣的裝潢，哪裡有工程，就往哪裡去；勞資或工作時間則依工程所需的時間，以日薪計算，不是如上班族的固定薪資。印象中，父親通常早早就出門，帶著他的工具箱，騎著野狼 125，到各個工地去；工地中充斥著各種聲音，裁切木板的電動機、電鑽聲、釘槍聲；空氣中更充滿著各種木屑、粉塵；父親的穿著總是一件背心和寬鬆牛仔褲，身上總是黑黑髒髒，看起來些許邋遢；工作場合裡總少不了菸、酒、檳榔。白天的他，其實也是個認真努力工作的人，然而，在社會主流的價值觀及階級鬥爭中，他或許被定義為不是成功的人；加上，單憑勞力的收入始終是有限的，而扛著房貸的壓力、小孩陸續出生的生活費用等種種生活的支出，父親的薪水總是入不敷出，必須還要靠母親兼著各種家庭代工來補這個家永遠填不滿的洞，而夫妻仍舊是為了錢不停地吵架。父親再怎麼努力，做一天就是一天的薪水；再怎麼努力，也就是個工頭；再怎麼省也總是入不敷出。面對種種而來的壓力，社會與家庭的評

斷、比較……等或許使他更感覺到自己的無能與沒用，父親的壓力更是無處可去，使得他更往酒精裡鑽，或許酒精能麻醉他內心對自己感到失敗、無能的自卑感；酒精能夠讓他忘卻及麻痺痛苦，暫時不用去面對自己的痛苦或在外的種種壓力，只是這痛苦卻轉而發洩到了家人身上。訪談著阿姨時，阿姨對我說著父親的種種不是，對父親有各種的譴責與謾罵，連最難聽的語言都出現。聽著這些謾罵時，我的內心非常地痛，心裡想著：「沒有人希望自己的父親是這麼糟。」我知道，外婆、阿姨們都在為著母親打抱不平，每聽一句，都像針在刺著我的心，我感受到的痛，不知是母親的痛還是父親的痛，又或是自己的痛。

對於受害的女性或施暴的男性，我並不希望為他們貼上標籤或合理化施暴的行為，只希望從他們的處境（社會、家庭與個人）中較完整地理解他們、理解他們發生了什麼事，而不是將他們匡定為「有問題的、糟糕的」。在電影《創傷的智慧》裡，有一幕讓我印象非常深刻：一位治療師到監獄裡輔導受刑人。治療師和一群受刑人在戶外廣場圍城一個大圈，治療師每問一個問題，當受刑者有此經驗或遭遇者，就往內圈跨一步。這些問題如：「父母或身邊大人時常咒罵你、羞辱你、污辱你、說輕蔑的話，或做出傷害的行為？時常推你、抓你、打你、朝你丟東西，讓你身上有傷痕、瘀血或嚴重傷害？覺得家裡沒有人愛你、重視你，覺得家庭間不會互相照料、彼此並不親密，也不會互相扶持？……」等 10 個負面童年經驗的項目（留佩宣，2017）。每當治療師問一題，有如此經驗的受刑人就往內圈跨一步，而我亦同時在內心往前跨一步；每問一題，我的心就跟著往下沉。我感受到我的遭遇來自我的父母，而父母的遭遇亦來自上一代；我感受到的痛苦處境，亦感受到父母相似的痛苦處境。因而，我理解到，我的遭遇並不是我的錯；也不能只是用對錯的標準來評定父母。

二、勞動階層的弱勢處境：內外壓力與發展

外婆及母親面對來自另一半對待的創痛，沒有太多時間悲傷，她們所面臨的生存壓力不斷地直面而來，當男性沒有太多家庭功能時，身為老大的外婆、長女的母

親很自然地在這個家庭系統裡，主動擔負起經濟來源之責，讓失去平衡的家不至於垮掉。

民國 54 年，外婆一家因生存不易，從淡水搬到三重。而民國 50 年代的台灣，正逢國民黨執政，採取「工業取代農業」、「低廉工資代工」等經濟措施，三重亦正值輕工業發展時期，也帶動其他民生經濟的發展。雖然，整個台灣正處於農業轉型工業，三重亦正發展著輕工業，然而外婆一家所落腳的環境也正值房屋、馬路等整體生活環境的建設中，輕工業還未透過家庭代工滲透到家庭系統裡。而外婆或許知道在工業發展的體制裡，勞動的工資是低廉且有限的，而做生意的模式也許能比以工時或計件方式計算薪資還賺取的多些。所以外婆便一路從批貨到處賣或擺攤的方式，到有一台自己的三輪車、買了一個菜市場攤位、在自家樓下經營理髮、花店，賺到錢後再回到淡水開墾土地，經營休閒農場、蓋學生宿舍等。

外婆一路看似跟著台灣經濟與建設的發展，所做的生意也跟著從跑攤批發到處賣，一直到經營休閒農場及蓋宿舍的發展、成長與進步。然而，在看到一個新聞報導時，卻有了另一層的反思，這新聞報導是這樣說的：

2017/04/16 06:00

[記者陳紘甄、何玉華、張菁雅、葛祐豪、謝介裕/綜合報導]三輪車如何合法化管理？台北市交通局表示，為避免影響交通，台北市早已禁止行駛三輪車；新北市目前以禁止行駛為原則、中市把三輪車視為自行車，未未定管理辦法；高雄市的三輪車管理辦法將於九月實施⁵⁷。

這讓我看見，社會的進步與變遷下的另一面，在社會底層人民的生活因政府所採取的各項措施，使得賴以維生的工具也被剝奪了；而在打著社會要進步的口號下，是否有人關注到了這些人沒有了賴以維生的工具，他們如何能夠生存？他們或許是被這快速發展的速度而不得不地拚命往前跑，如滾輪中的老鼠；而快速的工業化發展、都市建設等，對社會底層老百姓的生存其實是忽視或漠視的，這群北漂或從鄉

⁵⁷ 引自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1094547>。日期：2022/9/25。

存到都市打拚的男女，其實是「被粗暴快速的工業化與都市化所拖掛於邊緣，因而生存不易的成年男女」⁵⁸。

到了父親母親的時代，母親正逢一九七〇到九〇年代間，因工業化的發展快速，家庭被納入了工業化的進程，許多勞動家庭也成了家庭代工廠。我們家及外婆家的客廳總是會看到母親、阿姨、舅媽等聚集在一起，做著從工廠帶回來的各式各樣的加工製品；通常這些代工都是較簡易的組裝一些零作或加工，有些連小朋友都容易上手，隱約記得在幫忙母親做手工時，母親和孩子之間沒有什麼交談互動，只知我的手、我的心像機器般重複著同樣的動作，而且家庭代工是計件，因此加快速度做越多，就能增加一件的收入，雖然那收入是微薄的。然而家人之間的關係，有如夏林清（2020）所指出的，「家庭」被工業化機器高速運轉的紐帶帶著跑，而家人之間的關係除了「乘載工業化機器高速運轉的巨大張力，也網綁工人之間及工人和其家人的關係」，這樣的關係除了「個人的差異性」，也包含「社會的差異結構」。在這兩股作用力及擠壓下，或許父親在外勞動奔波的身軀及母親的家庭工廠生產線的這兩股力量也注入家庭關係中，情緒爆衝或沉默無語或許已成為這個家承載種種差異與身心矛盾的產物（夏林清，2020）。因而感受到的家人互動關係或情感，經常是斷裂與衝突的，家中的每個成員的生命經驗似乎被切成碎片，散落在各地。然而，當看見個人及個人在社會脈絡的處境時，我們不能用所謂的「正常」家庭來將之套用，應其回到每個人的有限性及處境來看待與尊重（夏林清，2020）。

被擠壓的情感透過家庭成員勞動的身軀，流動在這個家的空間。外婆的年代，生存環境不易、物質缺乏，外婆只能想辦法賺錢養活全家，每天忙碌不已，家務事都需要孩子承擔，更不用說能給予孩子有較多的物質上的需求與心理上的關懷與照顧；對孩子也無暇有耐心的陪伴或關心，取而代之的是嚴格與打罵，這或許更多是來自因為生存的壓力，因而將壓力與情緒宣洩在孩子沒做好家事上。而母親還小時，她就如同現代所指稱的親職化的孩子，因為家庭的貧困，使得小孩無法有童年，因著生活被迫逼著長大，但是她的身心還來不及或有空間慢慢的長大，她只是被環境

⁵⁸ 夏林清（2020），《家是個張力場：歷史視野下的家庭關係轉化》。台北：心靈工坊文化。頁 12。

壓迫而不得不長大。母親婚後也複製了相同的模式，仍舊不停的工作，忙碌的身心仍舊無暇給予太多的耐心與情感關照孩子及與孩子有更多互動交流；唯一不同的是，母親不想複製外婆的嚴格教育（打罵），因為她感受到期間的痛苦與不自由，因而不想以此方式對待孩子，但是母親也很少感受到來自家庭的溫暖，父母的疼愛與呵護，一個在生命中不太感受到愛的人，她如何愛自己和愛他人、愛她的孩子？有人說：愛孩子是母親的天性；但也有不愛孩子的母親。我的母親是愛孩子的，只是她無法用適當的情感表達她的關愛；母親從外婆而來的，她只能以聽話、沉默、隱忍的方式接受，於是她也以這樣的方式對待自己、回應孩子，然而，這已是母親的限制與當時環境所成。

三、女性的失落、渴望與自我認同

在外婆和母親身上有著明顯的主要基調，即是「為家庭」而「犧牲自己或沒有自己」，忍和順從是她們在除了父權社會下，必須「為家庭，沒有自己」的產物。外婆從小就得接受家裡窮而又是長女，所以必須工作不能念書；婚後還要忍先生的任性與沒有責任感，因而擔起更多的家庭經濟的責任，然先生卻也不疼惜還施暴；因資源的缺乏，要她做任何犧牲以換取家庭、孩子的生存，她得忍著自己的需求、自己的感受……。雖然，她成了大家的母親、父親，或大姐頭，是一個照顧眾人的角色，但是外婆的內心時常是孤單的。她也渴望她是一個被丈夫疼的女人；她也渴望她偶爾能回到只是妻子、母親，及她自己的位置。

而母親，因物質條件的缺乏，如常常沒有東西吃，額外的金柑糖就讓他很開心。沒有東西吃的情況下，必須忍餓，忍不能像其他孩子可以自在地玩，忍沒有新衣服，要穿幫傭家孩子的大衣服；忍外婆對她的所有要求與期待（整理家務要非常乾淨，煮飯，照顧妹妹）；忍外婆對她的情緒、打罵（忍原來是她對外婆的一種體諒）忍自己的慾望與需求（不管是想念書，想玩，想吃糖，想休息，因為需要工作）；忍不願放棄（對他人對己的承諾與原則—這是她之於她的母親，肯定自己價值的方式，也從工作中得到成就感，如，錢，幫外婆分擔，因此一直工作停不下來；婚後，忍

先生的酗酒暴力，只為了維持一個家庭、為了三個小孩；忍傳統規範下對女性的期待，盡力扮演各種賦予女性角色的期待。於是，她總是在為人忙，停下來會讓她感到空虛孤單及沒有價值，而母親也不知道如何甚至無法與自己獨處。母親的一生有著各種的失落，而她來不及感受自己的失落與悲傷，只能被生活推著一直往前走。然而，習慣了這樣的忍，似乎讓她更找不到自己了。

外婆在晚年時，將家族的事業交給舅舅、舅媽，自己便回到農耕生活。外婆在我們住的上方的一小塊土地開始種植各種植物、蔬菜及水果（現在的技術已可以接上水源），這時候的種植以不為生活，而是一種回歸田園、回歸自然的生活態度。我工作了以後回到外婆家的時間變得越來越少，書寫此段時，想起有一次回山上看外婆，外婆正在她的田園裡灌溉，我便走上山去看外婆，當走到林園的入口處時，遠遠看到外婆的身影，喊著外婆向她揮著手，外婆看到我來，很開心地回應著，我接著便上前去一邊問候著外婆，一邊幫她施肥灌溉。想起這一幕時，突然間湧上一陣感動，感動的是，回歸田園生活的外婆，這時候的她外婆了，而我也可以是孫女，彼此間的互動可以回歸到祖孫的倫理關係；感動的是，她將自己一生奉獻與犧牲給家庭的成就都交託出去，而自己卻毫無保留也無所求地回歸到屬於她自己的田園生活。

然而，母親卻沒有外婆幸運，她仍舊被困在父親與家庭，也困在自己與孩子之間。孩子各自成家，她也半退休，但仍舊為孩子、孫子忙進忙出，希望她能照顧自己、做自己想做的事，她說：「我不知如何回到自己，我沒有自己。」；2022 的新年，全家來到山上，中午用餐時，孫子們都將自己不想吃的菜夾給阿嬤（我的母親），而母親是笑著全盤接收…我回憶著這一幕時，似乎有些明白，母親一生辛苦，沒有被誰認可過，前半生的為家庭、沒有自己，只為獲得她的母親（外婆）認同；婚後及後半生，一樣為家庭、為孩子，沒有自己，只為獲得孩子、孫子們對她的認同。母親的「自己」或許在她 3 歲就不太被允許出現了，因此她才會說她沒有自己，而將「自己」放在為他人及能夠獲得他人的認同上。然而，這樣的認同讓母親是卑微的、是討好的，因為如果沒有如此，她可能覺得自己獲得不到認同，而這也是一

般傳統女性的價值觀：自己的成就與價值即是能為他人所用。母親因沒有足夠的資源學習如何回到自我，她會認為：「為什麼我付出這麼多，卻沒有人同理我」，因而卻成了對孩子的情緒勒索；而其實是母親的一生為家庭為孩子付出，她不要求有什麼回饋，僅只是孩子對她的同理與肯定而已。

那麼我呢？過往的我，或多或少受到來自於母親與外婆及整個家庭的影響，加上從小到大多次的身體被不當對待卻沒人能幫忙，及後來的凍結、與身體解離，忽略自己的身心，一直硬頸忍耐到昏倒為止……等像是虐待自己的身體般的方式，其實除了反應我的信念：我不重要、不值得相關之外，也反應了我內在所壓抑的期待被回應與渴望被愛、被善待。但是，我將內在的期待投射在外，盡量的符合他人、社會價值的期待，以獲得被予肯定、認同等回應。但內裡的黑是「我不重要、我不值得」，我其實是與自己分離的，我不曾重視、回應、照顧自己的感受、需求；我將自己的價值交給了他人，在某些時候，我亦同樣的隱忍與順從。接著進到僧團後，更是理所當然地為眾生、為僧團而不為自己；「利他為第一」，讓我不需關注自我。每當我有一些為自己的念頭出現時，便會感到內心有許多矛盾與衝突，因為我的不為自己包含捨棄了自己不管是生理上的需求，或心理、情感上的需求，變成「拚命三郎、硬頸、倔強、忽視身體需求」等的方式。然而，我在一路的探索與學習過程中發現到，有一個穩固、健康的自我對於在利益大眾上才能處於在一個比較健康平衡的狀態；因為沒有自我的利他，可能會形成只是一昧討好、迎合他人需要……漸漸就耗竭了自己，或者形成反面：控制，而在這樣的情況下，如此的利他沒有辦法長久。

身為第三代女性的我，承接著來自外婆和母親的苦，而她們的苦同時也在我身上發生著及承載著；外婆是我的陽性力量，母親是我的陰性力量，但是她們的生命都沒能轉化，因為她們沒有機緣與資源，及歷史和時代、環境都不允許，使得她們無法能夠走上轉化與整合之路。而我有很好的因緣，讓我在研究所求學過程中，透過學習、實踐、反思、與理解，走上了與外婆和母親不同的道路，是一條超越二元及內在整合的道路。

第二節 第三代女性的整合

此節主要分為兩部分，第一部分綜觀小女孩生命故事的再理解；第二部分為創傷再現後的研究者透過夢及自我療癒的歷程，與小女孩生命故事的再對話，逐步整合小女孩每個階段不同的陰影與生命課題，進而產生更深一層的理解。

一、小女孩生命故事的再理解

(一) 創傷與斷裂經驗，使小女孩死了、沒有自己，分裂出虛偽的自我（圖 12）

研究者在童年時期有三個主要且重大的斷裂經驗，使得小女孩死了，沒有了自己。第一次的斷裂發生在 6 歲左右，小女孩被父親拖走，而沒有被母親救到，小女孩因驚嚇過度直接關閉凍結了自己，因此她的聲音消失、情感消失、記憶也在此消失。唯一還依稀記得的畫面，是在黏著那張被父親用鐵鎚敲碎、裂開的桌子的那道裂痕，那道裂痕就像他與家人與自己的裂痕，也是小女孩的心被撕裂及情感的截斷的裂痕：因為巨大的恐懼和被遺棄，她在當時就讓自己與痛苦、讓自己與自己隔絕，她的情感截斷、凍結、麻木、無感、虛無、失根，忽略身心…身心是空的；及後來的她在家中找不到自己的位置，也無法投入任何團體環境，心中沒有任何歸屬等種種的空。而關係的傷害與失落讓她種下了「愛、信任＝傷害」的情結；而母親為了保護自己及小孩，只能選擇忍與沉默，形成了小女孩潛意識裡對於母親的印象：「沒有聲音的母親」及種下了「不被母親選擇、被遺棄」的情結（此屬小女孩的陰性面、內在）。

此時，小女孩開始分裂出另一個自己，是內在生命的反動（陽性面）。因為內在的苦，使小女孩對人活在這世上的意義發出質問。從那個時候開始，小女孩一路都在尋找著生命的意義，尋找著一條能離苦的路。所以她一直想著要快點長大，長大了，就有能力了，就可以找到解救一家人脫離苦難的方法了。這是她內在對父權的抵抗及對母親的隱忍的抵抗。

第二次的切斷發生在同年（6 歲），小女孩向母親求救，未能得到母親的回應。母親的不回應與拒絕像是一把刀，切斷了與母親及與自己的連結；她切斷了對母親了信任、依賴與任何情感上的需求，甚至對於情感需求的表達是感到非常羞愧的；另一方面，被母親切割開來的小女孩，在無意識中逐漸認定自己是不重要的、不值得被愛的、甚至是糟的（母親的不回應=我是不好的），此刻，小女孩真的死了、**沒有了自己（陰性面）**，她分裂成兩個自己。因為內在的沒有自己，對外則更嚴格的要求自己。於是，**對外（陽性）**則發展出凡事靠自己；符合外在期待，尋求他人的認同，做個順從的好孩子；擔任照顧者角色，時時滿足他人需求，迎合他人需要及所好；進而照顧者的角色逐漸發展成拯救者。

第三次切斷與被遺棄發生在 12 歲小學六年級。因為情書的事件，外婆的羞辱，母親與外婆的同盟，小女孩再一次地被切斷：被外婆主動的切割出去，被母親被動的遺棄與切割。此時的她感到羞愧羞恥、覺得自己做錯事、髒、糟（認同了外婆）、被評價與瞧不起，也因此種下了表達情感是不好的、是罪惡的，對於自己的情感則下意識的用冰冷與漠視來面對，也隔離辱罵與痛苦；同時，小女孩也在無形中認同了外婆及母親對女性傳統的價值觀（**對女性陽性力量的認同，及對女性陰性力量的壓抑**）。

此時，她也接收到了另一股不同於原生家庭的力量：小一老師的平等與溫暖。反映著她所處的家庭或學校等的不公平、不合理的現象，如：父權的控制、佔有，社會階級的不公，評價系統，經濟差異以及所產生的虛偽、不一致等種種與權力相關的現象。但同時，小一老師所代表也可能是超越這兩端對立的一個更寬廣、更高的心理位置。只是當時的她因內在的創傷，形成了內外矛盾衝突的二元對立，而這內外衝突的二元對立也貫穿了她的一生，一直到她出家都是。

內外的衝突、二元對立的現象在青少年時期開始更鮮明的具體呈現，內在沒有自己的她，開始有了具體向外尋找的動作：內在越沒有自己越自卑，及越對虛偽的敏感等，對外在價值越不屑、不在乎。此時，形成很強的善惡、公平正義的價值觀，加上小時受創的苦投射於外在，及認同外婆正向權威，將外婆的投射投到俠女、救

苦等世間一種有能的形象，似乎以為像她一樣，就能救家人，讓父親不會再酗酒暴力，父母不會再吵架。因此，在尋找自我認同的她，更是投射自己朝向一種正義、俠女及救苦的心理認同，期待自己成為有能的人（拯救者形象）。但進入到社會後，這個幻想破滅，世間的有能並不能拯救家人，也不能對她內在的苦提供答案。而此時夢中聖嚴師父的問：「要做菩薩嗎？」及農禪寺來求助母子的苦，更是推動了出家修道及救苦的心，她將自己的苦投射於或寄託於學做菩薩，能救度眾生上（拯救者形象的更理想化）。於是她轉向內，朝向一條向內心尋找的道路去：出家修行。然而，內外的矛盾沒有停止，到了出家中後期時，內外衝突更加地明顯：因為外婆及師父的圓寂推動助人離苦的願心，願心的增強，強化了修行的動機，但同時也增強了執取（可能形成所謂的靈性逃避，或面具戴得更牢）；而出家修行的道德標準又在更高的位置，是一種理想我的狀態，外在的理想我加上自己內在的嚴格超我，其實跟內在真實的我是有落差的：「內在沒有自己的我，理所當然地為眾生、為僧團而不為自己：『利他為第一』；但『不為自己、不能有自己的』經常是我心中的困惑，心裡想著『利他與自利』兩者之間難道不能是共存、平衡的嗎？」

綜觀了整體的生命，清晰地看見，因為過去的斷裂經驗，使得研究者分裂成兩個人，而她一直以外在那個虛假的自我活著，但是底層是「沒有自己、死掉」的，也因此使得內外衝突（二元、分裂）的現象一直貫穿在她生命裡。

童年：創傷與失落

青年：兩個世界

成年、出家、求學

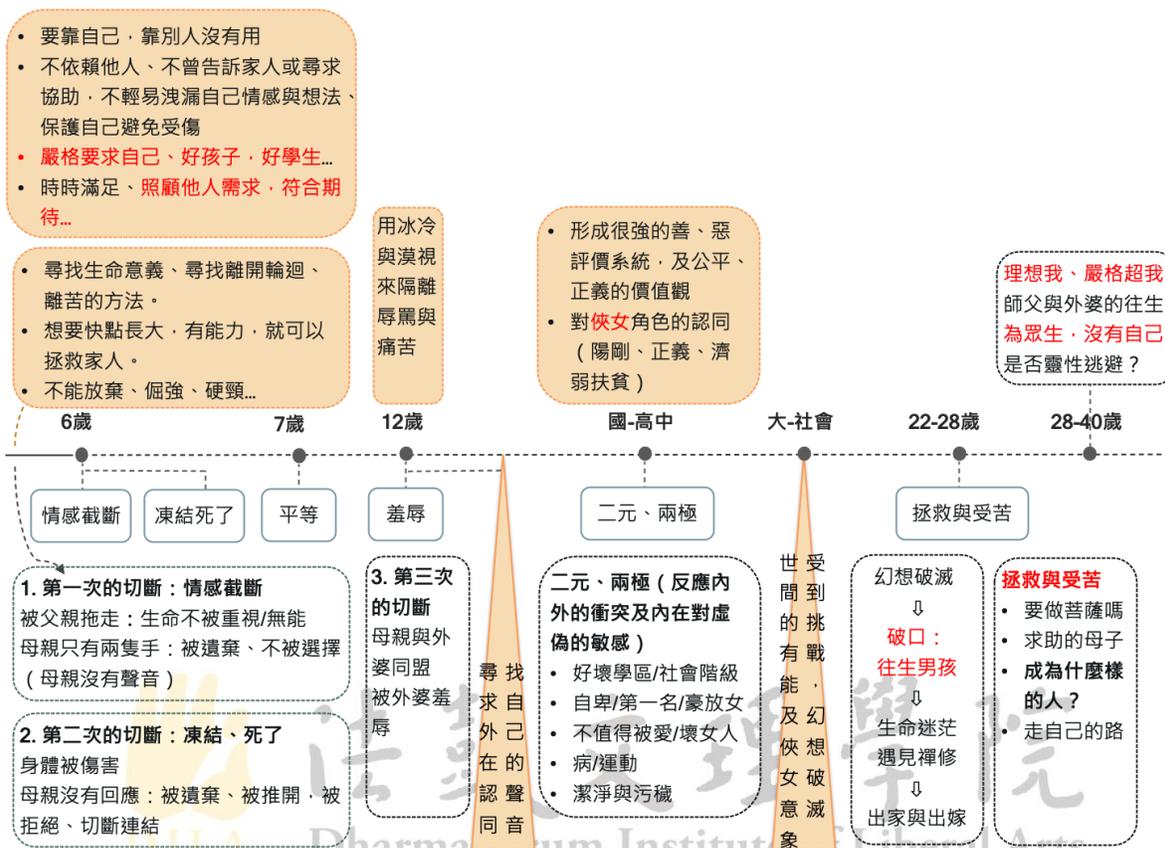


圖 12 生命故事年表

(二) 無我是建立在自我肯定的基礎上

從小女孩整體生命經驗來看，從 6 歲的斷裂經驗後，她的內在情感截斷、虛無、失根、苦（圖 13 上方橘色箭頭），外在則發展為俠女、拯救者、救苦救難（圖 13 下方藍色箭頭）；內在的死了、沒有了自己（圖 13 上方橘色箭頭），外在則發展為隨時要符合期待、好學生、社會我、理想我、嚴格超我（圖 13 下方藍色箭頭）等，因此，很自然地往出家修行這條路走。然而，從出家「為僧團 VS 沒有自己」的這個困惑，再回看自己生命整體的內與外歷程，我明白了自己內外衝突的原因與核心，原來我就是「沒有自己」，這個沒有自己，不是無我，而是空虛的自我；我的內在

沒有了自己、是虛無失根、是空虛的，所以在利他時，是空虛不穩固，因而也會帶著投射在利他，那樣的利他並非真正的利他。進而明白且理解了聖嚴師父所說「認識自我、自我肯定、自我成長、自我消融」自我的四個層次的意義。原來，真正的無我，它的基礎是要建立在自我成長、自我肯定的基礎上，而不是在虛無、無根的我，才會是真正的利他；未能自我肯定之前，是無法達到無我的及能真正的利他。而自我肯定即是我在一路自我療癒整合的歷程中，因此深刻的自我認識與理解，逐漸產生內在的信心而有的肯定，進而對整體生命有了這一層更深的理解。

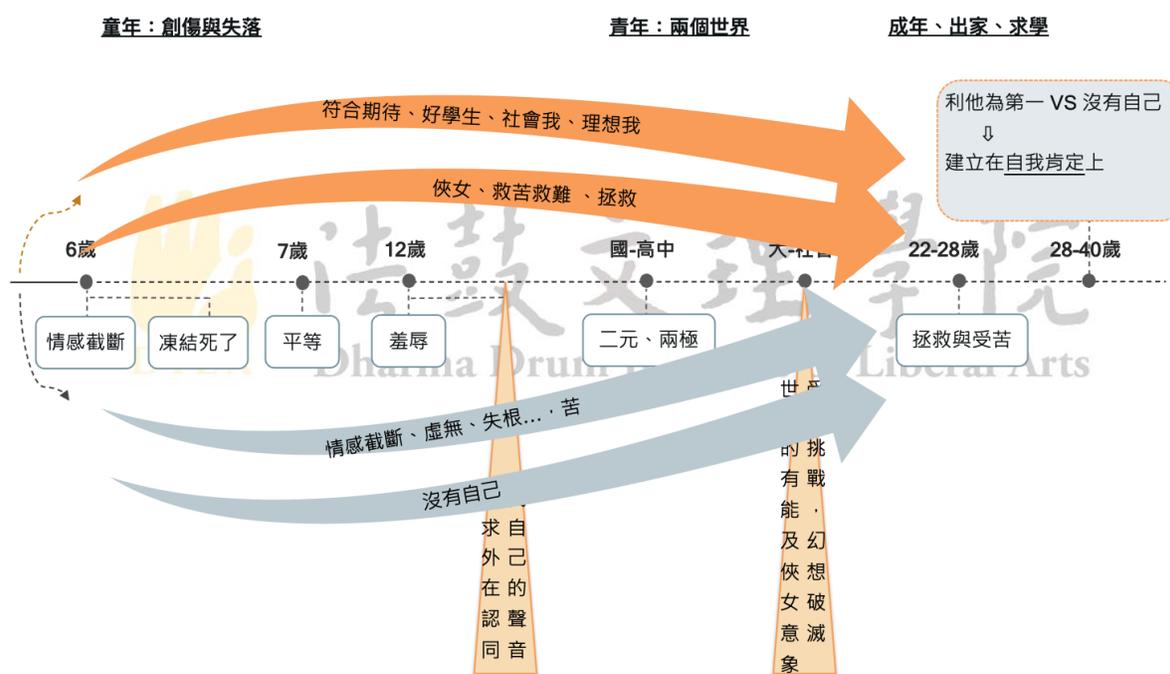


圖 13 無我建立在自我肯定的基礎上

二、從創傷到療癒的整合歷程

此部分主要說明的是夢對於過往生命中的創傷經驗的轉化與整合（以夢境歷程搭配小女孩的生命歷程來做對話）。再次整理夢的歷程時發現到，夢是隨著小女孩

的陰影及創傷、心理歷程的發展而療癒與轉化。主要分為一、童年時期的創傷：黑洞與原初關係的斷裂、傷害與失落（依附關係、情感表達等），二、青年至成年時期的自我認同及如何成為自己、成為什麼樣的人，再從真實關係中發現投射的源頭，進而與母親及外婆的分化，並整合自己內在的陰陽。

（一）童年：創傷、失落與療癒

童年時期的創傷議題主要有三部分：黑洞陰影與被勾動的情結：來自父親的生命不被重視及被母親遺棄、不被選擇（原初關係的創傷）（圖 14 左側），及與母親的依附關係（包含情感表達、悲傷脆弱等）（圖 14 右側）。

1. 黑洞陰影與勾動的情結（原初關係的創傷）

黑洞漩渦是創傷的身心反應，也是不想面對的陰影：施暴者、自我內在的恐懼，及被我排除在外的小女孩與女性（陰性）特質；也包含原初關係的創傷在真實關係中被勾動的情結。因此，在夢中與黑洞漩渦的來來回回互動的過程裡，透過對夢帶到意識的理解及夢本身的轉化帶著意識的我轉化，讓我逐漸從捲入到拉開距離，再到一個觀看的位置，從黑洞漩渦中觀察到感受與過去的想法、解讀有關，進而逐一地覺察，慢慢地，能區辨過去與當下的不同，進而不再被黑洞漩渦捲入，減少被情結勾動及不再恐懼（此歷程於第三章的第一、二節）。

2. 依附關係、情感表達、悲傷脆弱

第一層的身心反應減少了之後，接著便進入小女孩本身及與重要他人的依附關係。這裡包含了不允許悲傷脆弱，是否願意相信、依賴他人，及向他人表達需求、坦承脆弱等。在夢中的轉化經驗裡面，我開始慢慢敞開自己的心，因而，我從不允許悲傷，到慢慢可以接受悲傷；從不依賴他人，不依靠他人，慢慢可以學習在自他關係當中對自己多一點相信，也對他人多一點相信；然後從不能放棄、硬頸、不允許脆弱，慢慢可以「坦誠脆弱，好像也沒有什麼不好」，反而讓我與自己、與人有更親近的連結（此歷程於第三章的第三節）。

3. 小女孩的轉化

小女孩從一開始的凍結、用冰冷冷漠來隔離痛苦，逐漸到可以連結及回應自己的身心感受，也就是她減少與自己斷開的防衛機制，漸漸能夠回到尊重自己的感受。發現到被勾動的情結時，可以為自己設限、覺察，還有停止。此時，夢裡也會出現她可以開始「為自己發聲」（【夢境 20：為自己發聲（2021/6/18）】），回到意識中的我，讓我也升起了對自我的一些信心；即是透過不斷的覺察身心，能夠慢慢把主導權回到自己的身心上，然後也能夠為自己被不當的對待而發聲。再進一步，她能開始「為自己的生命負責」（【夢境 30：為自己生命負責（2021/8/5）】）：夢裡反映出自己過去的舊有、僵固及錯誤的觀點，包含種下的那些情結，逐漸地在清理，並且開始能為自己的內在空間負責。當小女孩逐漸能為自己生命找回主控權及自己主體時，在夢：找回遺失小女孩中【夢境 33：找回遺失小女孩（2021/8/25）】，我與小女孩合體。反映著我找回了過去的小女孩（即我自己），而小女孩也找回她自己。接著，我們合體後又分離，各自回到各自該走的路，象徵著小女孩歸位，及新的主體在生成。之後又有許多的夢，一直到「清創傷口」的夢（【夢境 34：清創傷口（2021/9/22）】），讓我升起很深的力量，有更多的力量去面對我這些已經爛掉又深的傷口，然後慢慢去清理它，再往更深處去，一直到（【夢境 41：老虎走了（2021/12/22）】我能擁抱陰影，且不再恐懼（此歷程於第三章的第四～八節）。

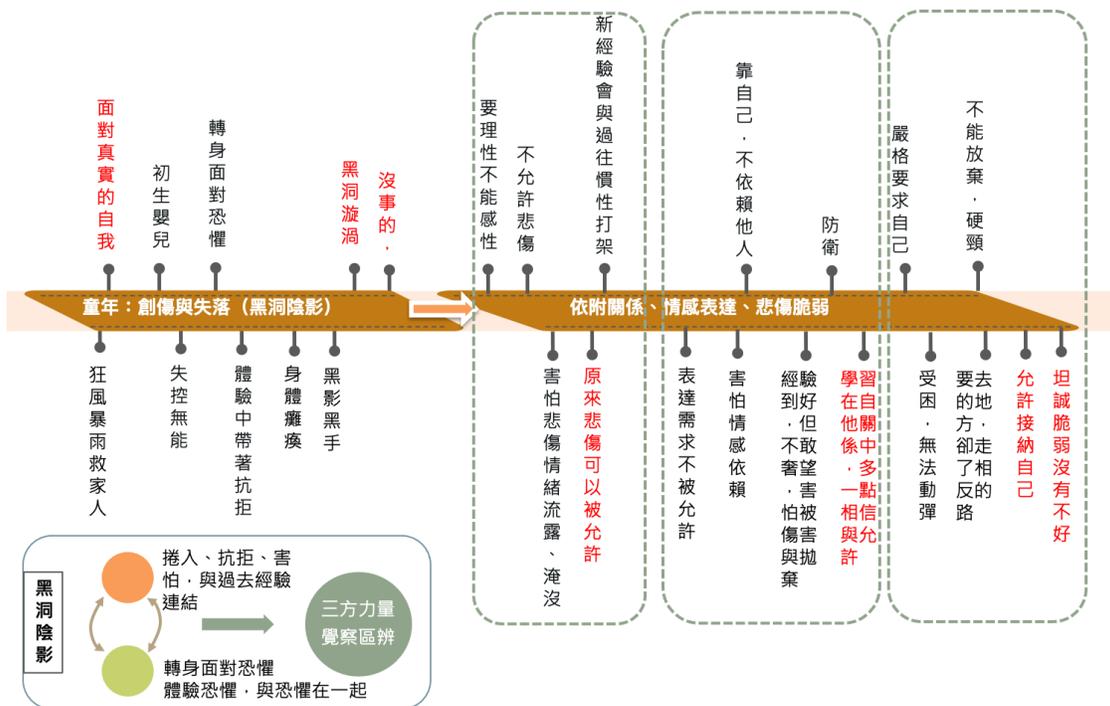


圖 14 童年：創傷、失落與療癒

(二) 青年至成年：自我認同，成為什麼樣的人

此階段是在童年創傷相關議題逐漸整合後，內在開始進一步想要對自我再更深入的探索，也是研究者青年時期的自我認同議題。然而，此議題藉由真實關係中對精神老師與靈魂老師的投射中反映出來，而又從投射中看見投射關係的源頭來自外婆和母親，進而在團體動力的課程中催化我與母親及外婆的分化（圖 15）。

從研究者生命故事的童年時期會看見，研究者對外婆有較大的認同，而外婆的不管正向或負向權威都在無形中成為我內化的權威，除了 1.認同外在的權威 2.內化的權威，如好學生（心中的教官：將外在的參照標準內化為自己內心的期待與評價，一直會給自己打分數）之外，還包含 3.創傷而形成的嚴格超我（自我攻擊）等這三部分。在現實關係對精神老師與靈魂老師的投射中，我尋求著兩端的認同，依著他們所教導而行，但內在卻因此經常矛盾對立（他們也代表了我內在的理性（陽性）與感性（陰性）之爭）。然而，夢中的心靈世界在提醒著我接納自己內在的真實，

回到自己；也在真實關係中逐漸發現這兩個投射關係的源頭是從外婆和母親而來（此歷程在第三章的第九節）。接著正好在團體動力課程，催化我與母親和外婆關係的分化。

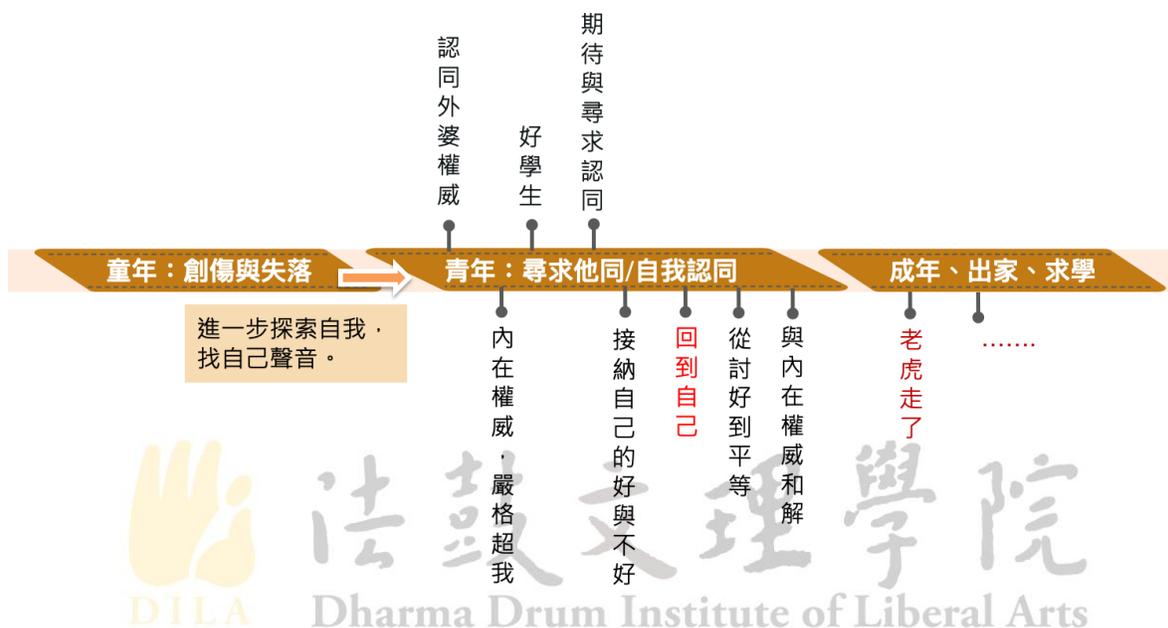


圖 15 青年：尋求他同與自我認同

1. 反思三代女性共通語言：忍與順從，回看依附關係的創傷到分化與整合

在 2022 年的 4 月初寫完外婆和母親的故事後，正巧進行團體動力課程，催化了我的分化之旅。4 月初的團體動力課程，輪到我們這小組先擔任內團體，團體中某位成員一開始發言便滔滔不絕，幾乎將所有時間用完，其他人沒有太多機會插話、詢問或發言，如此一個人的獨白使用完了團體的時間。小組時間結束，外團體進行回饋後，老師用很一針見血的語言回饋：「忍、順從、苟且」，老師這麼說的用意是希望將真實或隱藏的衝突催化出來，主要指的是「大家明明心裡有話但不明說、也不表態，在團體裡忍耐偷生」，直指核心的語言目的是希望大家表態，不要藏著。

忍與順從的確將外婆、母親與我三代女性共有的狀態顯示了出來，爾後，我似乎進入一種半自我否定與凍結狀態，當被他人否定時（自我認為），我又變得孤立自己時，我感到周遭一切變得陌生和疏離。直到要繼續書寫論文，進入自己的故事時，感覺到無法進入，且每一步都感到艱難，從這個「難」發現到我在「抗拒」著「自己」，抗拒跟自己接觸，而這個抗拒是一種過往在受傷時的本能反應與保護。過往我的「觀與覺察」較緊，時常會專注那一點的「黑」，尤其在碰到本能的抗拒時會更緊，於是我讓自己練習擴大的觀，無揀擇全然地覺察，從一點的黑擴大到整片的黑。我放鬆全然地覺察自己的抗拒，想要理解這個抗拒，當我寫下「我在抗拒自己」時，心中再次浮現了「告訴母親有人欺負我的畫面」：一邊是母親沒有回應的反應，讓我從心理上斷開了與她的連結；同時另一邊，母親的沒有回應，也斷開了我與我自己的連結；另外是我所遭遇的處境，讓我對我自己的觀感，似乎是我是不對的（母親的不回應＝我不好），當時還不懂事的我，只能以母親的判斷與回應，來回應自己，建立自己的認同。從這個畫面，我看見從抗拒自己而來的原因是我在原初受創時的斷開與自我保護的狀態：「一邊切斷對外（母親）的連結，一邊在切斷對自己的連結（圖 16）」；我切斷了他人，也切斷了自己。我看見了這兩邊，於是，我走到了這兩者之間（圖 19），暫時停在之間，既不落入這邊，也不落入那邊。



圖 16 切斷自他連結

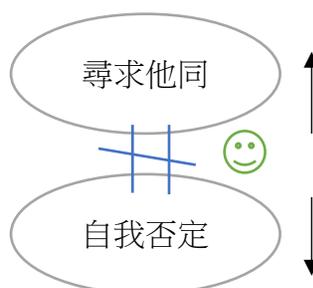


圖 19 兩者之間

切斷他人與自己其來有自

然而，我的切斷他人與自己，是來自三代女性共同的語言：「忍和順從」及代間傳遞對我的影響。外婆對外公的隱忍、母親對父親的隱忍，除了在父權社會下的環境使然，造成女性的隱忍，同時也將此傳統內化為自己的一部分，即是女性給女性自己的枷鎖或壓迫與框架，於是忍成為當時外婆與母親生命的一部分。即便沒有內化，在當時的處境裡，外婆和母親真的有能力或有獨立自主的選擇與決定權嗎？或許這在教育水平較高、或中產階級以上、或現代家庭中的女性是容易自主的，然而在外婆和母親的環境裡，或許連反抗的力量都沒有。或者如果可以選擇的話，外婆和母親除了以忍的方式來保護孩子，維繫家庭之外，她們會做什麼樣的選擇？如果她們選擇對抗，又會是怎麼樣？如果她們選擇離開，那孩子又會是怎麼樣？

母親的隱忍也間接影響了我，它在無意間阻斷了孩子與母親之間的連結。當我覺察到自己在抗拒自己、不想要接觸自己時，原來是當我受傷而不被母親回應時，我切斷了與她的連結：「母親為什麼不保護我？為什麼不回應我？是我的問題嗎？我錯了嗎？」；也從母親的不回應、沒有保護、推開我之後，我也否定了我自己、討厭自己，甚至切斷了與自己的連結，接著對自己形成如此認同：「我是不是不值得、我沒有存在感、有沒有我都沒關係、我不重要、我不需要……」，當自己被困在這樣的認同時，很自然會覺得自己沒有其他選擇，即是「母親的不回應＝我是不好的」；另一方則因斷開了自己，反映出內在的渴望而發展成討好、順從、配合他人、照顧他人，目的是藉由尋求他人認同找到自我認同。

此外，部分的我也在無形中吸收了外婆與母親隱忍的性格，因此，在我成長的過程中，幼年至高中以前的我，的確沒有能力反抗，也不能出聲；高中以後，曾試圖反抗父親，但這個反抗似乎沒有任何改變。只有在當他人遭受到不公平或不正義的對待時，內心的正義感使然會讓我為之反抗替他人出聲；但是如果這不公的事是對應到我自己時，當我處在無能為力或脆弱時，我是沒有聲音的，也才會在相似的境時，回到最原始的斷開與自我保護的狀態。如：高中時，我的沒有拒絕，是因在當時的我處於將自己斷開的狀態，對自己、對他人沒有感覺，也不知道自己發生了

什麼事。所以當被外在拒絕或否定時，我很快地連結了自我否定的路徑，因外境勾動的情緒而不斷地捲入，甚至掉進黑洞裡（圖 17）；爾後，在不斷覺察被勾動的情緒中，逐漸拉開了一個觀看的距離（圖 18）；接著從抗拒自己中先看見了母親的拒絕而我切斷了與母親的連結，之後又浮現我切斷了自己（看見對立的兩端同時存在），這時候我走到中間的位置。我體會到，真正要切斷的是中間的等號，而不是切斷與他人或與自己的連結；是切斷在「尋求他同 = 自我否定」的這個「等號的連結」，於是，我走到兩者之間的位置，不落入兩邊（圖 19），這是我與母親的分化。

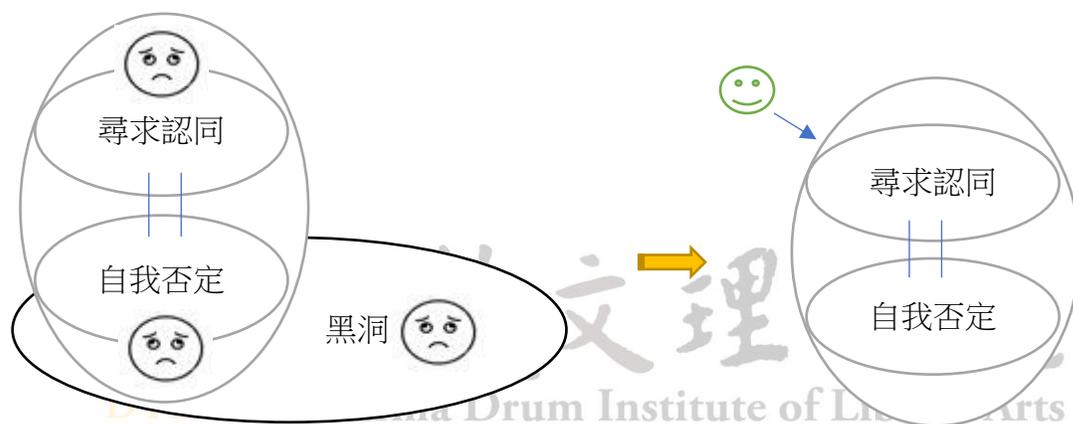


圖 17 掉入黑洞

圖 18 觀看的位置

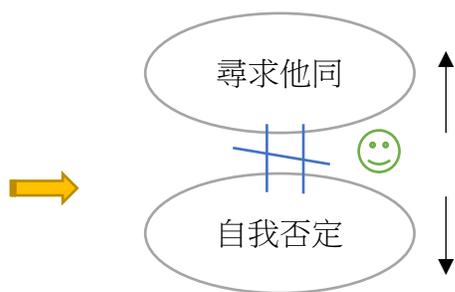


圖 19 兩者之間

當我從圖 17 走到圖 18 的位置再走到圖 19 中間位置，再回頭觀看在團體動力課程的自己，當外團體給予回饋時，每個人看到的樣貌都不同，每個人也有自己內在的投射，而我過往的覺察都是從要調整自己、要反省自己的角度去覺察（隱藏著尋求他人認同，符合他人期待），但是我好像從來沒有覺得別人是說錯的，我收下了他們所說的一切，我就認同了；他們不認同的東西，我也就不認同我自己。因此，我大部分是接受他人的建議，即便我可能不認同，但我也朝著：我到底有哪一個地方是做不好的，我應該要怎麼樣去調整……等，在這樣的情況下，我沒有自我的立足點，也沒有可以喜歡自己的立足點。但是，走到中間位置的我，再經過這番思維後，升起了一個念頭：「難道我不能喜歡我這個面向嗎？我也可以對他們所說的保持問號、質疑，或者是為自己發出一些聲音？」。

接著發現到：原來我的尋求他人認同，其實另一面即是在找自己，是一體兩面的，從初審時發現到原來我一直在找的東西是「我」，到寫自己的故事時，原來自己從切斷需求轉而尋求認同，但這尋求認同，其實反映著是在找自己，也就是這尋求認同與找自己其實是一體兩面，而當我能外轉向回到自己時，我開始能觀照、尊重自己這個主體，進而同時能尊重其他的人，而非如往常的沒有自己只尋求他人認同。當我能開始尊重自己，也進而比較能夠感覺到每一個人的存在，本身就有他存在的價值，包含我，我也有我存在的價值；過往的我，當別人不認同我的行為，就自己否定了我這個人，但實際上，我是我，行為是行為，這些行為並不能等同這個人，行為背後有許多因素，如可能在成長過程中發展出來一些生存姿態等等，然而這不能否定一個人生而為人的價值。因而，我開始能尊重自己、喜歡自己。

2. 要當法師、好學生還是當一個人？

前文（第三章第九節）提及，我從夢與外在的投射看見自己內化的權威多數從外婆而來，因而內化為自己內在的權威及自己心中的好學生（心中的教官），進一步在夢中與自己內在權威和解。接著，又從團體動力中對內在「好學生」期待的放下。

在團體動力的課堂中進一步逼出隱藏於內在的真實。我在團體中雖說著請大家把我當成一個人及團隊的成員，不要用法師的角色來看我。然而，在過程中，我仍舊為了「不要只看法師角色這個人格面具，要成為一個人」的目標，去符合外在的期待與標準，但卻讓自己無所適從。外團體給予的回饋是，我們像一群好學生，而老師更直指核心：「妳要當一位法師還是一個人？」同理可循，我要當一個好學生還是一個人？「好學生」指的是，我會將外在可以參照的部分，內化成為自己內心的期待或評價，老師或參照的對象講什麼，我會想盡力去達成任務，符合目的，或者將外面所學到的內化，不斷給自己打分數，當不符合期待時，內心就有很大的失落與挫折，而我的自我認同也會在其中跟著起伏擺盪。

另外，我對於好學生有著莫名的憤怒情緒（即不認同好學生此定義），原來好學生有分既得利益者，及非既得利益者。而既得利益者的好學生，用著他的優秀、聰明或成績好……等種種光環而得到他人認同；而我不是既得利益者，我得用很多的努力來獲得他人認同或證明自己，但有時努力還不見得會被看見。這兩邊都是要抱著什麼才會感到安全：既得利益者抱著光環，而非既得利益者（我）抱著期待；既得利益者用優秀取得認同，我則用努力取得認同。

除此之外，內在又進一步產生了一種所謂不公平的憤怒感，而這憤怒感剛好在與 R 同學討論 C 同學時，讓我看見了這底層的憤怒是什麼：我憤怒的是，這既得利益者的同學如同弟弟，在外婆眼中，總稱讚著弟弟很優秀，但背地裡，其實弟弟根本言行不一；即便 C 同學在說著她內心一直覺得自己沒有很好，但是她的內心其實想要那個優秀的位置。我不認同的言行的不一即是上述如此：「別人說她優秀，她內心覺得自己沒有如別人說的那樣優秀，但她其實心中想要那個優秀；而她否認自己心中想要優秀，也否認在現實生活上她目前真的沒有能力帶領團隊」。我看見，原來是這個言行不一引起我的憤怒；另一方面，我也看見我對弟弟的嫉妒與比較；也就是他不需太努力，大人都看見他，而我很努力，但大人看不見我。原來我這麼努力，是為了證明自己、尋求他人的認同獲得他人肯定；然而，更底層的看見是，原來「我害怕跟父母親一樣失敗、無能」。然而，失敗無能卻是我從主流標準的角

度來定義父母，但他們真的那麼失敗無能嗎？不全然是如此的，或許他們都盡了力，而且可能也是盡所有的力（人的有限性），及在那個時代且資源匱乏的情況下，讓他們即便很努力，都不太能有翻身的機會。當我有這層看見時，再回到團體動力的團體裡，我放下了一層對他人（外界）的期待及尋求他人認同，同時也放下對自己的期待，回到真實的自己；我向團體成員坦露真實的自己，並且真正的以一個「真誠的自己」、「一個人」的樣貌想要進一步投入關係中。

（三）整合內在的陰陽

重新再整理完與外婆和母親的關係後，我看見原來過去外婆跟母親對我的一些負面的影響，在我跟小女孩的對話過程當中慢慢地出現轉化；而且同時我看見原先負面的影響的另外一面，即是從外婆與母親雖然在父權社會下也內化及移轉了傳統女性的價值觀，同時對於自身處境的隱忍的這一面，看見了外婆與母親相對於男性而發展出的承擔家計、對家的責任感、能力強等內在的陽性力量，在外婆來說，就是她的俠女、救苦救難、照顧幫助人的特質，而這些力量其實也被我所承接。而母親雖然隱忍，可是她一直都沒有放棄，沒有放棄我們、沒有放棄這個家，她一直在努力著，這是一種堅毅跟不放棄的精神，而堅毅不放棄也是在我身上是可以看見的。記得初審的時候，教授問的一個問題：「小女孩死了，但是到底是什麼力量可以讓她走到現在？」此刻，我或許可以肯定的就是我所承接母親的那股堅毅不放棄的力量，讓我可以走到現在，而這是我現在對母親的肯定與認同。然而，我除了承接來自外婆和母親的這兩股力量，它同時也是我內在自己本具的，是我內在的自性。

透過梳理和她們的關係，讓我肯定了外婆和母親的價值，以及在身為第三代女性的我，產生了整合的力量。也讓我在後期的夢中，同理了母親及自己的隱忍，且對隱忍有了不同的理解。接著【夢境 79：正負向母性擁抱（2022/9/7）】中，更大的母親擁抱了負向的母親，我感受到我內在的負向的陰性面被涵融在【更大的愛】的自性之中。

(四) 小結：接納陰影，走向完整

書寫論文的整個過程中，我的虛無失根、沒有自己（假我），來自於兩股力量，一邊是父權的控制及社會階級的不公等與權力相關的力量，一邊是外婆和母親，這裡面也包含著性別議題，即是要做一位傳統女性還是非傳統女性。在這兩個結構中，阿姨的死亡是破口，她讓我看見來自這兩大股力量的陰影，也看見自己死掉的女性。透過書寫自己受傷的女性（陰性面）接納自己脆弱、負傷陰影的這一面，及過程中的不害怕、堅定的力量（陽性面）面對受傷的女性，而我就在這過程中整合自己內在的陰性和陽性（圖 20）；並且在舊有的自我解構的同時，新的主體也在生成；小女孩從死而生。

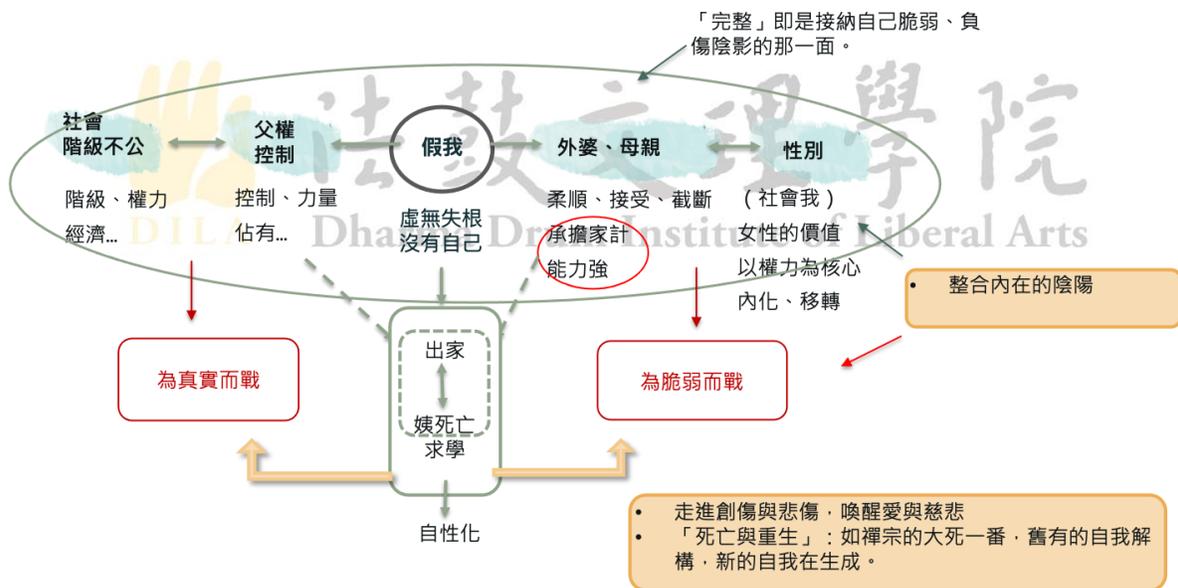


圖 20 自性化旅程

第六章 口試之後～生命教育中的修行與轉化

口試之前，因為論文的重組過程，我意識到內在的小孩又被我丟失；夢中，小孩以激烈的方式呈現要我看見並且不要遺棄她。

口試中，帶著小孩被丟失的夢及緊張惶恐的心來到口試現場。然而，因為對教授與老師們的信任，我決定將自己完全地交付出去。因而，在報告的期間，我失去了時空感，彷彿進入另一個時空。原來，小女孩在這個時空裡，她給出了她自己所經歷的苦難與痛苦，而我與在場的人見證了她的苦與她的存在。

口試後，老師們的回饋與提問，在我心中迴盪許久，亦是我未來實踐的方向。我以楊蓓老師在「心靈環保」課程中講授「生命教育中的修行與轉化」其中的三元素：「覺、察、知」，來呼應口試中老師們的回饋與提問。

「覺」：回看→沈浸→觀照

果光法師舉《參同契》：「當明中有暗，勿以暗相遇。當暗中有明，勿以明相睹。明暗各相對，比如前後步。」來回應我的黑洞、二元及超越。我從一開始的無記、不清楚，一直到有一種二元的東西一直在貫穿我的生命；直到書寫三代女性的過程，到我是第三代女性時，我如何超越明暗、超越二元、超越輪迴，因而整合發生在身為第三代女性的我身上。法師又問，轉化的關鍵因素是什麼？它如何產生的？是否有更細膩地去看到這個變化？我如何產生這個力量？

「陰影不是源於別處，它源自光明自己，我們所能做的，就是與它正面相遇。陰影是我們自我認同的一部分，在社會化的過程裡被我們拋棄而剝落。但那些被否認的殘餘物仍會試圖回到它應有的位置要求被意識的自我承認。」（鐘穎，2021）當我轉身與陰影相逢，並理解、允許和接納如實本然的自己之後，改變才會開始發生；陰影從我的內在投射出去，又被我從外界重新認回來，接納陰影是邁向完整的開端。

「察」：析察→詮釋→參照→領會→再詮釋

佩怡老師問，「回頭尋空掉的生命是妳很重要的動力，空掉的生命從妳的夢、勾動情結、訪談母親和家人等被妳捕捉進來，那寫完了以後，現在還空嗎？妳現在對空的感受與理解又是什麼？無我又是什麼？一開始妳要找離苦的方法，生命的意義、平等，妳找到答案了嗎？」

在真實的歷史時空裡，小女孩的生命經驗確實是空的。在整合的路上，伴隨著療癒的歷程及夢帶著我轉化，而在實際經驗裡體會到我與小女孩的合一，進而小女孩的感覺復甦被我體驗到，接著每個階段小女孩回到她的位置。然而，這個歸位並不代表過去空掉的生命被填補，空掉的她有她存在的意義，沒有這個空掉的她，小女孩無法存活下來；歸位的小女孩並不是取代這個空，而是過去為了存活被潛抑的小女孩，如今她可以被認回來。兩個她都有她存在的價值與意義。而對另一個觀看的我來說，如一部《她和他的他》影集裡，當女主角從創傷的解離世界再回到現實時，同樣的場景原來是負面的語言文字，再看時卻是充滿愛與連結的文字；彷彿也在說著當她走出黑洞時，她發現原來過往所見都是負面、黑暗、孤獨、疏離……已換了另一個眼光，她開始看見這世界有美好的那一面及她所擁有的。我亦是，因為過往的受傷，而讓我只是看見傷害，看不見愛，看不見他人對我的好；而透過書寫自我敘說、禪修及課程，不斷學習認識創傷和悲傷，我學習照顧自己及深刻理解自己，我看見了是有人對我好的，而我也願意對人開放關係，再慢慢練習靠近。這一條既往內走的自我接納道路，也帶著我往外走願意與人真實連結。

當我在逐一理解每個階段小女孩的創傷時，感覺自己就像在修著《別解脫戒》，一條一條的煩惱逐一的解脫；也彷彿明白了佛陀在菩提樹下觀十二因緣而證悟，當能深刻地認識自我、理解自我時，即如繼程法師（2021）所提及人有三種迷惑：理性、感性、意志上的迷惑，透過對此的理解結合身心的觀察（自我），就能明白苦如何發生及根源所在，才有可能離苦。

「知」：認知位移→返身本心→心的領悟

楊蓓老師說，「由簡入繁，化繁為簡」。由簡入繁是指我從一個很空的狀態，慢慢的將碎片撿回然後整合，這是論文很珍貴的過程；進一步要符合論文的結構、架構，便要提綱挈領，由繁入簡。

這讓我想到，聖嚴師父將深奧難懂繁瑣的經典消化後，化為簡單易懂又符合現代人需要的語言。如何將我所領納得過程（細節），能夠再次的消化，並且有組織及架構的方式呈現，且能夠是當時的人所需要的，這是我需要努力的方向，更是落實於未來身為宗教師弘化的一個很重要的核心。



附錄 夢的列表

夢次	名稱
夢 1 (2020/11/23)	狂風暴雨救家人
夢 2 (2020/11/26)	面對真實的自我
夢 3 (2021/1/18)	轉身面對恐懼
夢 4 (2021/1/24)	初生嬰兒
夢 5 (2021/1/27)	害怕失控
夢 6 (2021/1/29)	恐懼無能、死而復活
夢 7 (2021/2/1)	黑影
夢 8 (2021/3/11)	身體癱瘓
夢 9 (2021/3/20)	黑手
夢 10 (2021/3/23)	沒有聲音的母親
夢 11 (2021/4/3)	父母生病
夢 12 (2021/4/9)	黑洞漩渦
夢 13 (2021/4/12)	票選參加課程
夢 14 (2021/4/13)	未準備好法會悅眾
夢 15 (2021/4/14)	融入團體裡
夢 16 (2021/4/18)	沒事的，我們快進去
夢 17 (2021/4/27)	慶生道別
夢 18 (2021/4/29)	分離
夢 19 (2021/6/8)	受困
夢 20 (2021/6/18)	為自己發聲
夢 21 (2021/6/25)	師父親自授課
夢 22 (2021/6/28)	血淋淋的影子

夢 23 (2021/6/29)	要去的地方卻走了反方向的路
夢 24 (2021/6/30)	允許接納自己的錯
夢 25 (2021/7/1)	真的死了嗎？
夢 26 (2021/7/4)	坦誠自己的脆弱
夢 27 (2021/7/9)	陪靈魂老師採買教具
夢 28 (2021/7/28)	辯論：內在矛盾
夢 29 (2021/7/29)	內在矛盾合體
夢 30 (2021/8/5)	為自己生命負責
夢 31 (2021/8/7)	母親說自己故事
夢 32 (2021/8/8)	被惡獸吞噬
夢 33 (2021/8/25)	找回遺失小女孩
夢 34 (2021/9/22)	清創傷口
夢 35 (2021/9/25)	接納自己的好與不好
夢 36 (2021/10/5)	回到自己
夢 37 (2021/10/21)	與靈魂老師一件一件的討論
夢 38 (2021/11/19)	我的房間在整修
夢 39 (2021/11/20)	父母離開了，整理父母遺物
夢 40 (2021/11/22)	往生誦念
夢 41 (2021/12/22)	老虎走了
夢 42 (2021/12/29)	跟著靈魂老師一關一關的走著
夢 43 (2022/2/1)	一直在跑，跑得很慢
夢 44 (2022/2/3)	與精神老師心靈交流
夢 45 (2022/2/7)	肯定自我價值-1
夢 46 (2022/2/15)	清理舊物，重新擺設
夢 47 (2022/2/23)	往深度去，且得心應手

夢 48 (2022/3/10)	海嘯災難
夢 49 (2022/3/14)	開刀-1
夢 50 (2022/3/21)	迷失的高中生
夢 51 (2022/3/22)	戰爭
夢 58 (2022/5/4)	四個小孩為大人慶生
夢 59 (2022/5/5)	走很久，走不到回去的路
夢 60 (2022/6/2)	肯定自我價值-2
夢 63 (2022/6/15)	災難，資源重新分配
夢 64 (2022/6/16)	夢 64：世外桃源，登石頭階梯上升
夢 65 (2022/7/1)	看見自己的價值
夢 66 (2022/7/9)	肯定自己的好學生
夢 70 (2022/7/23)	肯定自己的敘事
夢 75 (2022/8/23)	發揮自己功能
夢 76 (2022/8/28)	飛行
夢 48 (2022/3/10)	海嘯災難
夢 52 (2022/3/27)	帶靈魂老師介紹環境
夢 53 (2022/4/4)	精神老師說著關於黑暗
夢 55 (2022/4/14)	陪靈魂老師走一段路
夢 62 (2022/6/12)	開刀-2
夢 67 (2022/7/11)	對靈魂老師的期待
夢 69 (2022/7/20)	虛與實
夢 71 (2022/7/26)	小孩的忍
夢 72 (2022/7/27)	燃燒
夢 73 (2022/8/8)	逃與躲
夢 77 (2022/9/1)	靈魂老師哭泣

夢 78 (2022/9/2)	拿東西給靈魂老師校對
夢 79 (2022/9/7)	正負向母性擁抱
夢 81 (2022/9/17)	從外在目光轉向內
夢 82 (2022/9/17)	地下室的古人死而復生
夢 83 (2022/10/14)	說出我的名



參考文獻

中文專書：

- 王德威（2009）。**台灣：從文學看歷史**。台北：麥田，城邦文化。
- 余德慧（2013）。**生命詩情**。台北：心靈工坊。
- 李佩怡（2013）。**榮格個體化思想—由負傷到療癒的整合之道**。台北：天馬文化。
- 留佩宣（2017）。**童年會傷人**。台北：小樹文化。
- 留佩宣（2022）。**擁抱你的內在家庭**。台北：三采文化。
- 馮以量（2022）。**你揹負了誰的傷**。台北：寶瓶文化。
- 夏林清（2020）。**家是個張力場：歷史視野下的家庭關係轉化**。台北：心靈工坊文化。
- 鐘穎（2020）。**故事裡的心理學：陰影與個體化**。新北市：楓樹林文化。
- 釋聖嚴（1999）。**空花水月**。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴（2000）。**法鼓晨音**。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴（2005）。**找回自己**。台北：法鼓文化。
- 釋聖嚴（2009）。**聖嚴法師教禪坐**。台北：法鼓文化。
- 釋繼程（2021）。**禪觀修學指引—漢傳禪修次第表解**。台北：法鼓文化。

中文譯作：

- Crossley, Michele L. (2000) **敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構**。（朱儀羚、吳芝儀、蔡欣志、康萃婷、柯禧慧等譯，2004）。台北：濤石文化。
- Dan P. McAdams (2019)。**我們賴以生存的故事：如何講述過去的故事，決定了你的未來**（隋真譯）。北京：機械工業出版社。
- Erikson, E. (2017)。**青年路德：一個精神分析與歷史的研究**(康綠島譯、丁興祥審訂)。心靈工坊。(原著出版於 1968 年)
- Fromm, E. (1994)。**生命的展現**（孟祥森譯）。台北：遠流出版。頁 54。

- Kalsched, D (2018)。創傷的內在世界 (彭玲嫻、康琇喬、連芯、魏宏晉等譯)。台北：心靈工坊文化。頁 51-52。
- Mark, W (2018)。問題不是從你開始的：以核心語言方法探索並療癒家族創傷對身心健康的影響 (陳璽尹譯)。台北：城邦文化。
- Rogers, C (2014)。成為一個人 (宋文里譯)。新北市：左岸文化。
- Stein, M. (1999)。榮格心靈地圖 (朱侃如譯)。臺北縣新店市：立緒文化。(原著出版於 1998 年)
- Stein, M. (2012)。英雄之旅：個體化原則概論 (黃壁惠、魏宏晉等合譯)。台北：心靈工坊文化。頁 115-117。
- Stephen, P. (2019)。創傷的修復練習 (駱香潔譯)。新北：遠足文化。
- Welwood, J. (2009)。覺醒風：東方與西方的心靈交會 (鄧伯宸譯)。台北：心靈工坊文化。頁 315-316。

期刊論文：

- 李文玫 (2008)。剪斷肚臍帶，要做大人樣：一位客家女性生命處境中的「困」與「尋」。應用心理研究 (第 39 期)。頁 121-164。
- 呂蓓蓓 (2007)。女性影像的深層對話：無言的母親？女性的一生？。臺北大學中文學報 (第二期)。頁 121-153。
- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研 (16)，頁 23-69。
- 彭仁郁 (2018)。放逐於自身之外：亂倫創傷主體的心靈地景。文化研究 (第 26 期)。頁 172。
- 蔣興儀 (2018)。不可能的見證：從「創傷的敘事」到「敘事的創傷化」。政治與社會哲學評論 (第 64 期)。頁 113-179。

學位論文：

江淑娟（2007），一位女性諮商師諮商性侵害加害人經驗之敘說研究。政治大學教育研究所碩士論文。

林芝立（2002）。國家與社會的互動----家庭暴力防治法立法過程研究。國立政治大學政治研究所 碩士論文。

莊怡（2021）。超越歐洲的邊境——一位奧地利華裔女同志的自我敘事探究。法鼓文理學院 社會企業與創新碩士學位論文。

鄧明宇（2009）。獻身與沈淪：一個男性的自我生成與發展。輔仁大學應用心理學研究所碩士論文。頁 115。

顧心田（2014）。回家：一位外省第二代新移民之子。國立台灣師範大學教育與心理輔導學系碩士論文。

網站：

故事專刊專訪彭仁郁。引自 https://storystudio.tw/article/s_for_supplement/story-journalism-51-228-and-historical-trauma。

佛光大學佛教研究中心，「苦與苦之療癒工作坊」線上工作坊。引自 <https://www.youtube.com/watch?v=TfnCflMGuBo&list=PLyKyQ5OaSiEY1fGvzLElaPWS0b88XUWPW&index=7>。

新北市三重社區大學，三重埔報報。引自 <https://www.rivegauche.org.tw/item2.php>。

新聞報導。引自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1094547>。

想想電子刊物。引自 <https://www.thinkingtaiwan.com/content/8212>。

法鼓山僧伽大學網站。引自 https://www.ddsu.org/index_tw.php。

天下雜誌，深度人物專訪。引自 <https://www.youtube.com/watch?v=6qvGp8MOTIo>



DILA

法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts