

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

臨生命之帖：成為有溫度的植存義工

Learning the Meaning of Life: Becoming a
Warm-hearted Ash Burial Volunteer



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

指導教授：楊 蓓 博士

研究生：賴淑君 撰

中華民國一一一年十二月

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）：賴淑君（下稱本人） 學號：M105220
- 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（學系、碩士學位學程）111 學年度第 一 學期之 碩士 博士 學位論文。

論文題目：臨生命之帖：成為有溫度的植存義工

指導教授：楊蓓

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

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

一、對於學校之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校園內 校外位於全球使用之使用者（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: 賴淑君

民國: 112 年 1 月 16 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：賴淑君

題目：(中文) 臨生命之帖：成為有溫度的植存義工

(英文) Learning the Meaning of Life: Becoming a
Warm-hearted Ash Burial Volunteer

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

賴淑君

葉明

楊蕊

指導教授

楊蕊

學程主任

楊蕊

中華民國 112 年 / 月 14 日

臨生命之帖：成為有溫度的植存義工

摘 要

本篇論文初發心是想透過檢視筆者在新北市金山環保生命園區當義工的經驗，來反思自己生命的歷程。一本碩士論文實難以檢視所有的細節，因此，只選擇至目前為止，自覺對個人生命影響最重大的幾個主題，且意外在選擇與反思中的過程中，理解出自己人生的關鍵轉折大多與母親有關。首章「前言」，解釋論文的篇名、研究方法、重要文獻與選擇的主題。第二章「緣起」，先簡單說明筆者如何以破繭而出的心境進入敘事領域。第三章「回首來時路」，則以不同的視框檢視自己成長過程中對生命喜悅與苦難的體會。第四章「奇妙異時空經驗」，說明筆者透過不同的宗教體驗，逐漸感受到生命中早已被賦予的任務，以及從不同夢境所體會到生命的各種意涵。第五章「翻轉人生的修行法門」，談筆者因母親遺願而參與經懺法會，卻意外經由禮懺，深刻體會清淨身心的法喜、找到适合自己修行的法門，開啟自性追尋的過程。第六章「義工之學習與成長」，討論進入生命園區當義工的過程與成長，深感善緣奉行菩薩道，確實利人又利己。最後一章「結語」，簡單摘要檢視自我生命的過程中，理解到母親對我人生的影響，且進一步體會佛法對生命的意義，因此深深感恩母親、父親、三寶及眾生。

關鍵字：宗教體驗、祈禱、懺悔、生命教育、植存

Learning the Meaning of Life: Becoming a Warm-hearted Ash Burial Volunteer

ABSTRACT

This thesis, as a reflection of my real and spiritual life up to now, was inspired by my experience as a volunteer of the Jinshan Environmental Burial Park in New Taipei City. As it is not possible to reflect on all aspects of my life in a short thesis, I chose a few subjects which had greater impact on my life. In the process, I incidentally found that most of the subjects I chose are related to relations with my mother. Subjects narrated in this thesis are as follows: Chapter one “Preface” briefly talks about the title, inspiring references, and methodology. The second chapter “The Genesis,” explains how I struggled through the hindrance of my own mind and came to terms with writing a narrative of my life. The third, “Looking Back,” reflects stories of my early life and describes how those sweet/bitter experiences nurtured my growth. The fourth, “Intriguing Experiences of Different Time and Space,” explains my experiences through participating in different religious activities gradually helped me to realize my purpose of this life. Also, how I, through different dreams, understood the meaning of life. The fifth, “Practice of Repentance that Transforms My Life,” discussing the peacefulness and calmness I felt through participating in various repentance ceremonies, which started with fulfilling the will of mother, unexpectedly open the door for my journey of searching the essence of mind. Chapter six “Volunteer of the Jinshan Environmental Burial Park,” discusses my gradual involvement in the process of the final tribute to life, my learning through the experience, and a deep sense that taking the Bodhisattva Path definitely benefits not only the sentient beings, but mostly to myself. Finally, “Concluding Remarks,” describes my understanding so far of the Buddha Dharma through my life experience, and for that how much I am grateful to my mother, my father, the Buddha, the Dharma, the Sangha, and all the sentient beings.

Keywords: Religious Experience, Prey, Repentance, Life Education, Ash Burial

致 謝

感謝我的父母辛苦撫育子女，謝謝我的兩位弟弟、兩位妹妹及大妹夫在每一個關鍵的困難時刻，手足之間彼此相互扶持與協助。

感謝果選法師慈心接引我至園區義工行，藉由植存義工的因緣，使我有機會正視、反思生命消逝的種種現象。感謝法鼓山僧團的諸位法師、秀定法師以及曾經受教學習的諸位老師與善知識，因為有你們的協助與關懷，使我能於人生之路持續向前邁進。

感謝指導教授楊蓓老師及二位口委蕭麗芬老師與賴誠斌老師共同聯手推動、鼓勵我向內心觀照並且持續的叩敲自性，此篇論文方能順利問世。

感謝張淑雅老師，多年的鼓勵與支持，使我勇於面對現實困境，走過人生低谷。

感謝默默守護金山環保生命園區的關懷院監院常哲法師及果耀法師、常衍法師及諸位法師、鄭文烈顧問、陳高昌主任、專職張國雄師兄以及曾經或是現今仍然長期耕耘園區的所有義工夥伴們。

感謝曾經是我的學生，後因特殊因緣成為義子的家維，幫忙校稿論文的同時，發現凡事各有因緣，不能妄加評斷。務必相信「道心之中必有衣食」，我們一定可以化險為夷、轉危為安。

感謝好友瑞玉、瑞芬；法鼓文理學院生命教育學程曾經共學的諸位同學；心怡、培莘協助處理學校行政流程、以及撥冗協助論文口試的小幫手：文海、永龍、嫵蓉。碩士論文口試，有你們到場陪伴真好！

目 錄

摘 要.....	i
ABSTRACT.....	ii
致 謝.....	iii
目 錄.....	iv
第一章 前言.....	1
第二章 緣起.....	5
剖心書寫.....	5
抽絲剝繭.....	5
剝筋見骨.....	7
雲開日出.....	7
第三章 回首來時路.....	9
第一節 寒門之幸福微光.....	9
魚雁往返結連理.....	9
何家百日夜啼郎.....	10
日本娃娃.....	11
天真爛漫的童年.....	12
廚藝精湛醒醐味.....	13
颱風夜晚聽故事.....	15
第二節 艱難的原生家庭.....	16
劬勞顧腹的父親.....	16
裸抱提攜的母親.....	17
臭醜籤飯難下嚥.....	20
食不餬口扛房貸.....	21

第三節 峰迴路轉升學路	23
書法比賽	23
倚門望女	24
家庭代工	25
升學危機	26
練筆寫作	28
翱翔書海	29
山高不礙我飛	31
第四節 四時明月不常圓	32
輕塵棲弱草	32
教學育菁莪	34
失恃獨含悲	36
母預知時至	39
無盡的思念	40
第五節 小結	42
第四章 奇妙異時空經驗	45
第一節 老和尚與小女孩	45
第二節 亞維農的修道院	47
第三節 我與法鼓山的因緣	49
第四節 虛實交錯的夢境	51
夢境啟示一	52
夢境啟示二	53
夢境啟示三	55
夢境啟示四	58
夢境啟示五	61

第五節	小結	62
第五章	翻轉人生的修行法門.....	65
第一節	禪修與自我轉化	65
	醒著的昏沉.....	65
	日常生活的鬆與緊	66
第二節	懺悔與生命反思	68
第三節	小結	70
第六章	義工之學習與成長.....	73
第一節	祈願、發願、還願.....	73
第二節	義工「心」服務	74
	初識生命園區.....	74
	難以抗拒的誠意.....	75
	石斛蘭花語.....	78
	身、口、意、行儀.....	79
	植存的生命教育.....	81
第三節	義工行的回饋	82
	家屬回饋一.....	83
	家屬回饋二.....	84
	家屬回饋三.....	84
	家屬回饋四.....	85
	家屬回饋五.....	86
第四節	小結	87
第七章	結語.....	89
	對話中的「人情味」	89
	歲月不悔 往事不哀	91

期許未來	92
後記.....	95
附錄一.....	99
何謂環保自然葬.....	99
附錄二.....	101
植存簡報內容.....	101
參考文獻.....	105



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 前言

這篇論文以「臨生命之帖：成為有溫度的植存義工」為標題，是因為我自幼習字，已經習慣臨摹著名書法家的帖子，所以寫生命敘事的論文時，才會想到這個標題。國小時我的硬體字甚受老師嘉賞，老師建議我可以學習書法，有了硬體字的基礎及優勢，勤練書法亦能練心養氣、涵養心性。所謂「臨摹」是指學習書法的兩種方法：「臨」是指旁置碑帖而依樣仿寫，「摹」則是用紙覆蓋在範帖上描寫。書法的臨摹概念運用至臨摹我的生命之帖，即是我以廣欽老和尚與聖嚴法師及佛法的教導為「帖」。

我初學書法依啟蒙老師的建議從臨摹碑帖入手，進而才漸漸寫出自己的風格。開始構思論文時，遂想到以何種姿態書寫論文如同習字，是居高臨下、逃避、隱藏，或是靠近面對，都取決於我提筆書寫的意志。所以，我選擇如實面對自己的生命，並寫出自己的生命之帖，希望因透過自我的理解，成為一個有溫度的人，也成為有溫度的植存義工。

本論文是透過敘事研究的方法，一步步探索目前感覺對自身生命發展軌跡較有影響的關鍵事件，而這些事件，又大部分與母親有關，才赫然理解到：一直以來因為生活的壓力，其實一直沒有好好的與母親互動、彼此關愛卻不瞭解對方。因此，從回首母親生病與往生的過程，重新看見自小以來母女關係的移動，此種轉化深化了探索生命的意義，也讓我持續往學佛之路邁進。

因母親的遺願，我參加了法會，找到今生學佛的修行法門；又因母親於金山環保生命園區「植存」的因緣，我自 2010 年成為植存義工迄今，藉由書寫的過程，反思自己成為植存義工的初發心，並且藉由義工的服務，體會出生命的殊異與脆弱。植存家屬的反應與回饋，使我看見自己生命中的脆弱與堅強，因此發願自己能夠成為一個有溫度的植存義工，持續園區利他義工行。

決定以生命敘事來書寫論文後，開始先回憶生命的重要歷程，發現或許是多年來無暇面對，或者是選擇遺忘，因此對很多兒時的事情印象模糊。故一方面開始訪談親友並多方蒐集資料，回溯幼時與母親相處的各種場景，挖出內心深處隱藏的脆弱。另一方面，為了突破侷限，除了不斷的內省、覺察與觀照外，也輔以閱讀相關

書籍，希望更深入瞭解生命敘事的方法、技巧與作用，並嘗試按圖索驥，期以深入淺出的方式來幫助自己瞭解自己，希望藉由瞭解自己，也增加幫助他人的能力與能量。

在閱讀過程中，有幾本專書，還有些論文或文章，對我的影響比較大，例如，Jeong-Hee Kim 的《理解敘說探究》一書¹，讓我了解 Connelly 與 Clandinin 所主張的敘說研究是「研究人類經驗世界的方式」。蔡怡佳的《宗教心理學之人文詮釋》²，是以人文詮釋取向表述宗教研究中的宗教心理學，尤其是第六章天心與人心在祈禱中的會遇：動力心理學的觀點；第七章與佛相應、與神相契：從修行心理學談台灣佛教徒與基督徒的祈禱經驗，讓我於閱讀過程中產生會心的共鳴。

而黃素菲在《敘事治療的精神與實踐》³一書中提及的敘事治療三重山的方式，也成為本論文嘗試運用之方法。第一重山是所謂的被建構的敘事，此時敘事仍有受制狀態的特徵，與問題故事（生命故事）的本身有關，也是我一開始撰寫此論文的狀態；第二重山是指解構的敘事，呈現出搖擺與矛盾有關的鬆動狀態之敘事，此階段的我在自身敘事中重新將自己的狀態解構；第三重山則是再建構的敘事，已經呈現出和解與自在，是所謂重寫狀態的敘事特徵：視野擴大、轉回自身、生活實踐。此階段書寫的我，感覺似乎已能將那時候（處於該故事階段）的我好好地放下，回首前塵，豁然開朗。此外，藉由回溯自身的生命歷程，以重複循環此三步驟的方式，發覺我與原生家庭的關係、與母親之間的互動，一直到擔任植存義工的這一段路程，似乎能從中探究出我是以怎樣的樣貌一直成長至今。這也讓我深刻領會到人的生命不僅只有自然天性造就了「我」這個人的外顯特徵，環繞在我周遭的人、事、

¹ Jeong-Hee Kim 著；張曉佩、卓秀足譯（2018）。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究。台北市：心理出版社。（原文書：*Understanding Narrative Inquiry: The Crafting and Analysis of Stories as Research* (New York: SAGE Publications, Inc., 2015).）

² 蔡怡佳（2019）。宗教心理學之人文詮釋。台北市：聯經。

³ 黃素菲（2018）。敘事治療的精神與實踐(*The Spirit and Practice of Narrative Therapy*)。台北市：心靈工坊。

物也是塑形出「我」這個人樣貌的重要元素。於是嘗試將原本被隱藏的自我與脆弱重新以書寫的方式來建構、解構、再建構，希冀找到與自己內心的和解與自在，也以擔任植存義工的生活實踐，試圖活出具有「溫度」的樣貌。其他很多作品中的概念，感覺已經不知不覺中內化成想法的一部份，多多少少影響了書寫的方向，在此就不一一列舉。

一本碩士論文實在不足以檢視生命歷程所有的細節，因此我只選擇了幾個自我反思至目前為止，對個人生命影響最重大的幾個主題，敘事時基本上照時間排列，其內涵先簡單描述如下。第一章「序言」，簡單解釋論文的篇名、研究方法、重要文獻與選擇的主題。第二章「緣起」，討論我如何從抗拒公開「揭露」自我到終於逐漸接受，慢慢學習面對、檢討與書寫自我的歷程。第三章「回首來時路」，回憶小時的苦樂經驗，從中看到因為必須因應當下生活需求而無法面對與處理的脆弱心靈。第四章「奇妙異時空經驗」，這些或許多數人並未曾感受過的經驗，反思之後感覺確實對啟迪我人生的方向有著重大的影響，因此也納入書寫範圍。第五章「翻轉人生的修行法門」，描述在面對失去母親的遺憾時，又因母親的最後遺願，讓我在八萬四千法門中找到可以契入的學佛方法。第六章「義工之學習與成長」，也是因為母親去世的因緣，讓我到生命園區當義工，更進一步深入體會生命的困境，逐漸學習到如何認識自己、幫助他人度過親人往生的困境、期望有機會能協助他們讓親人的往生而更能瞭解與珍視自己和他人的生命。最後一章「結語」，簡單描述書寫論文過程中的學習，以及知道自己尚有未及探索之處，與今後可以努力的方向。期望藉由書寫生命敘事學習到的反思習慣與技巧有利於持續的自我探索與成長，也可以輾轉幫助需要協助的人。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二章 緣起

剖心書寫

剖心書寫對我而言，其實是非常的困難與吃力，因生命敘事需將記憶從底層開始進行挖掘，對於封印多年的前塵往事，已是不堪回首……

因此，我對書寫生命敘事，初始非常排斥，原因是一地雞毛的蒜皮瑣事是否真的值得一提？而未來的日子卻還得一步一步向前行，倘若頻頻回首來時處，只是徒增煩惱與傷感而已。是故，剖心與誰言？然，閱者是否真的能夠如實理解書者原意？或只是予人茶餘飯後的八卦話題？以上列舉的種種自我限制，使我一直無法邁開步伐，敞開胸懷進而暢所欲言。

「“No one faces your past for you or makes your choices for you. It is not always easy-but if what we really want is deep understanding, we have to go there, into our own struggle. No one can reveal my heart to myself but myself.”-Sallie Jiko Tisdale, (Alone on the Bodhisattva Path).⁴」

當我閱讀此段文字，彷彿打開心眼，確實：除了自己之外，沒人可以幫你面對過去的脆弱與掙扎，也沒人可以幫你做人生的選擇。獨行人生之路是必然，從青春少年時期即開始為生活打拼，一直以來皆是全神備戰、戰戰兢兢度日，生怕一不小心即造成人為疏忽，屆時又有新的危機需獨自面對處理。

由此可見，我的潛意識一直處於緊繃狀態，若我能夠因此次書寫論文，反思過往人生路，深入了解自己的無明與脆弱，猶如禪修前行需要功夫，迷則經累劫，悟則剎那間。爾後，若可泰然自若地面對人生，那就不妨試試看吧？！

抽絲剝繭

一直以來，自書寫生命敘事開始，即字斟句酌，嘗試如何於論文中合宜表達；

⁴ Sallie Jiko Tisdale, “Alone on the Bodhisattva Path,” *Tricycle* (Apr 06, 2020).

未料，論文計劃初審口試時，口委老師們的點評，直言內容省略過多，敘事片斷未竟全貌，前文只是將「苦」呈現給大家看，後文表述自己是多麼幸運而已。敘事過程省略太多的生命故事，未見真實的情感流動。

聞言當下，甚是氣餒，蓋因內文並未特意呈現「苦」字，不知何來「苦」味？而我從未是「為賦新詩強說愁」之文青，每遇困境皆如實面對處理，縱有不足為外人道之糾結，亦只會在菩薩座前敘說心中轉折。老師們卻認為此論文敘事斷裂，致使他們看不懂。瞬間，排山倒海的無奈與挫敗撲面而至！

因此，賴老師建議我往「回」寫，先回想與母親相處的「十個家庭場景」，如此會有比較多的脈絡可尋。故事出現，比較容易循著故事去解釋，被隱藏的故事具有生命張力，那些才是真實的日常生活。文字的敘述需翔實呈現、生命故事如有某部份省略，帶過的部份會缺乏連貫性。初聞老師的點評，心中驚訝書寫的隱藏意圖，竟被老師看穿，一時之間心慌意亂，眼淚不自覺的撲簌撲簌地流淌。

蕭老師從閱讀論文中，發現我至今面對人生的態度，仍是非常的「緊」。論文題目既為「臨生命之帖」，可深思父母自幼給與我的人格養成，是否可成為探索生命其它面向的可能性？可從植存義工的服務經驗，進而反思過往的生命經驗，發現生命的價值與意義，成為未來往前發展的動力。

楊老師點醒我「思考」與「母親」的關係，母親的「苦」並不亞於我，母親生病的時候，所有的苦皆已毋需言說，母女之間自能惺惺相惜。但是，我與母親卻從未相遇、亦未相互了解。因未曾與母親共情，所以我並沒真正了解母親的苦。老師同時指出，一個人的「來」、「去」有其前因後果，我需細思母親的「苦」，理解她的「苦」又能從何處排解？

相對於母親而言，我有很好的法緣。因父親學佛的因緣及其接引，自幼即普潤甘露法雨。我於 6 歲時，蒙「承天禪寺」廣欽老和尚慈悲授記、大學時期於「法鼓山」聖嚴法師座下薰習佛法。直至今日，仍承蒙許多法師與老師的愛護與指導，使我在生活中得以處處遇見佛法「以苦為師」，故可在關鍵時刻化危機為轉機。因此，自覺是個非常有福報的人。

剝筋見骨

2022年2月18日論文計劃初審口試結束，我先沉澱波浪起伏的思緒。爾後，靜心思索論文指導教授楊老師、口委蕭老師及賴老師的建議。課餘時間，我找時間分別與父親、大妹、小弟對話，各別回憶慈母在世時，每個人印象中最深刻的事。

經由與家人相互對話的過程，慢慢地、逐漸地建構出昔日母親的形貌，以及我個人成長的軌跡。至此，方能理解三位老師的用意。原來，對我而言，循線探路，確實有助於在回憶的維度裡，順利進入陳年歲月的時空場域。

此時，腦海已浮現時間地圖。於是，我開始提筆書寫論文……。

書寫論文的過程中，並非如預期般地順利。因寫著、寫著的當下，時常會陷入往事中的情境，一旦開始剝筋見骨，撕裂般的疼痛，往往令我悲從中來。我只能獨自承受懊惱、質疑、失落、焦慮、不安、憤怒、悔恨、沮喪、悲傷……等種種負面的情緒，心中不僅百感交集且懺悔不已。

於是，我面臨兩種苦境的交替循環，一邊是打妄想「製造」更多的苦，一邊是欲「止息」妄想的苦。眼淚總是擦不乾，只能暫時歇筆任其淚流。如此周而復始的折磨，無疑是考驗我的書寫心志。其書寫過程中，必須隨時調伏波浪般的情緒，猶如禪修般的進進、退退，如此反覆又反覆的提筆、放筆、修修改改，直至完成論文初稿才稍微鬆了一口氣。

雲開日出

自讀法鼓文理學院生命教育學程開始，我長途跋涉亦顛簸步行地自我探索，至今方能鼓足勇氣跨進敘事領域。指導教授曾說我是「孤芳自賞」者，我雖隱藏於內，卻被老師慧眼看進靈魂深處。楊老師期許我能早日開啟心中的寶山，如此一磨竟然不自覺中已達6年。

從初始排斥至提筆書寫，心境猶如莊子所言：「一受其成形，不化以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然

疲役而不知其所歸，可不哀耶！」⁵

回溯自己的生命歷程、持續動筆書寫論文的過程中，隱然發生在我生命中的所有人事物，不僅只有與自己有關，甚至還關連到其他周邊的人。藉此我不斷的思考，「真實生命中從『鮮少』(scarcely)開始之處開展，幾乎不被察覺，在極度微小的地方改變就發生了。真正的生命是由……幾乎沒有差異的變化創造而成的。」⁶

因此，此篇論文由「緣起」描述，我如何突破心障，以敘事書寫論文為始，續以「回首來時路」進入自己的生命故事，而後依序選擇對生命有重要影響的關鍵篇章「奇妙異時空經驗」、「翻轉人生的修行法門」、「植存義工的學習與成長」，作為反思的例子，末以「結論」概述此次書寫論文的意外收穫，療癒因原生家庭影響，身不由己迅速獨立地成熟長大，卻又來不及撫慰內心的自己。

內省、自我觀照與書寫論文的這段期間，我已陸續閱讀百餘本的書籍，期許自己可經由內化這些閱讀的學習而能夠「博觀而約取，厚積而薄發」的淬煉出「臨生命之帖：成為有溫度的植存義工」。

最終我以「敘事三重山」的建構、解構、再建構，發現自己的生命旅程，即使歷經各式各樣的考驗，卻於闖關奪隘的同時亦增加了免疫及各項的防禦能力，從受制到鬆綁，我將逐漸進向莊子學習「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。」⁸

⁵ 蔡璧名 (2016)。莊子，從心開始。台北市：天下雜誌。頁 132-134。

⁶ Jeong-Hee Kim 著；張曉佩、卓秀足譯 (2018)。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究。台北市：心理出版社。

⁷ 黃素菲 (2018)。敘事治療的精神與實踐。台北市：心靈工坊。頁 227-258。

⁸ 蔡璧名 (2016)。莊子，從心開始。台北市：天下雜誌。頁 40-43。

第三章 回首來時路

「描述屬於自己的真實故事與個人經驗，不只是為自己的生命做一個完整的交代，更能使我們找到自我，選擇自我，做一個不一樣的人。」—勒那

此章回首來時路，敘述我的生命故事，再回首仍然百味俱陳，藉由書寫的過程喚起我沉澱已久的成長記憶。

第一節 寒門之幸福微光

魚雁往返結連理

我的父母親皆是苗栗客家人。父親出生於 1931 年（日治時期昭和 6 年），是家中長子，幼時 3 歲失怙、16 歲失恃。父親 11 歲時適逢第二次世界大戰爆發，當時台灣的民生物資普遍皆非常匱乏，因此有四位姑姑分別被賣掉，手足離散，家中只留下三位男丁。從此，家父與他的繼父及同母異父的弟弟 4 人暫居於苗栗縣大湖鄉大南村舅公的家，身為長子的父親在舅公家勤做農務工作，賺錢養活繼父以及二位年幼的弟弟。

我曾不解的問父親，何以婚後陸續生養 5 位孩子，造成自己一辈子的辛苦與勞碌？父親感慨地回憶且傷感的娓娓道出當年的心境：「16 歲時我的媽媽因病辭世，我因為家徒四壁，無力處理其身後事，只能先向舅舅借 360 元。繼父為了還舅舅喪葬費用，無奈做主以 360 元賣掉么妹還債。么妹的養父母買女兒只是為了多一位幫手，可以幫忙照顧他們家其他年幼的小孩、做點家事。交易當天，么妹拼命掙脫大人的手，哭喊著：『哥哥我不要被賣掉，我不要離家做別人家的小孩……。』當時我的心情非常無奈，暗忖自己為何沒有能力保護妹妹。眼見她的養父母多次拽著妹妹的手，拖著妹妹硬將她拉行過橋，我卻只能流淚大聲地安慰妹妹：『哥哥會去看妳，妳一定要乖乖地聽養父母的話……。』看著妹妹傷心的模樣，我的心情亦非常的糾結與複雜。我無力改變親妹妹被賣掉的事實，卻從此對於擁有溫馨的家庭有著美好的想像與期待，多子多孫多福氣，一家人團聚和美的生活，是我 16 歲時立下的誓言與願望！」

母親出生於 1936 年（日治時期昭和 11 年），自幼居住於苗栗泰安鄉象鼻村。象鼻部落舊名「麥布安」，泰雅語是小彭地的意思，位於大安溪右岸山麓，海拔約 500 公尺的溪邊台地。該部落因地形阻隔，族人得以保有傳統泰雅族的兩大文化－紋面與織布，至今象鼻部落仍是台灣地區紋面長者最多的部落之一。猶記得幼時隨父母回外公、外婆家，時常可見紋面的原住民，熱情的以泰雅語向我們打招呼。

外公、外婆在村裏開了一間小型的傳統雜貨店，主要提供當地人所需的日常用品。母親從小即一邊幫忙顧店、一邊抽空閱讀書籍，認真研習，直至考取「大湖農蠶專修學校」。後因成績優異，畢業之後即受邀請成為國小的代課老師。

父母親認識是透過親友介紹認識。雙方初次見面，母親對於父親英俊的外表留下深刻的印象，但是只有中學肄業的學歷卻令母親意興闌珊，無意更進一步的深入交往。父親因自幼失怙、失慈，寄人籬下，生活困頓失學。他對具有代課老師身分的母親頗有好感，心中打著如意算盤，認為母親將來必定是相夫教子的賢內助。所以，父親決定主動持續寫信給母親，期以保持聯繫。

當母親陸續收到父親的來信，展讀父親蒼勁挺拔的字體與流利的文采，漸漸地改變對父親低學歷的成見，於是開始提筆回信，彼此互相抒發日常生活、工作所感。經過一年的魚雁往返，雙方情感日增，母親終於辭職北上與父親共結連理。

何家百日夜啼郎

1963 年夏日，父親時年 32 歲，母親 27 歲在醫院自然順產，平安讓我誕生於人世。自醫院返家之後，每至子時，我必啼哭至寅時，父母擔心之餘，遍訪中西醫皆言：「健康正常、並無大礙。」但我卻因準點啼哭，不僅鬧得父母親長期失眠無法安寢，樓上的房東亦被吵得耳根不得清淨，不免對雙親頗有微詞。父母親用盡各種方法，想讓我半夜停止哭泣，卻仍然束手無策，於是他們開始求助於各種民間偏方，收驚、米卦、求神問卜……等，每有新耳聞皆無一不試。

據聞因為我長期啼哭之故，導致母親變得非常敏感，只要聽見我的哭聲，她便開始流淚，一直重覆地反問父親：「這孩子尚未滿月即啼哭不止，到底是怎麼了？這也不行、那也不行，是多麼不甘願出世到這人間？」由於母親尚在做月子期間，

父親只能安慰母親別多慮：「一定會有方法讓小君不哭，我會再問問有經驗的人，妳別擔心。」

爾後，父親見子時將近，便即刻將我抱至屋外，深怕我的哭聲又吵到母親，屆時母親又會跟著我一起哭。在門外的父親右臂膀略為抬高，一邊搖一邊哄的面對著我說：「乖！千萬別哭，安靜、安靜，妳別一直哭，再哭待會又把左右鄰居都吵醒……。」話聲未落，子時一到，我又開始哇哇大哭！

宏亮的哭聲劃破寧靜的夜晚，此刻已非萬籟無聲。鄰居果真被我高頻的響哭聲吵醒，左鄰右舍覺得很詫異，不分男女老少紛紛披衣，陸續的出來查看，探查到底是哪一家的初生嬰兒，不識時務的擾人清夢？

原本火冒三丈的鄰居，各個怒氣滿溢，打開門看見青年男子抱著嬰兒，在街上來回踱步，手足無措地哄著嬰兒，父親面帶羞赧對著眾人頻頻致歉，鄰居連忙開口安慰父親：「沒事！沒事！誰家的小孩不哭？！」鄰居叔叔、阿姨依序分別換手，捧著嬰兒左盯右瞧，不約而同地說道：「原來是你們家的千金，準點啼哭至天亮，這嗓子可真是出奇地好呀……。」

父親乍聽鄰居所言，甚感汗顏，再次的向鄰居鞠躬哈腰賠禮。但心中卻仍然是忐忑不安，他不禁抬頭問月娘：「已經哭了三個月，每晚夜啼的情況，何時才會停止？」

幸好，有某位鄰居介紹一位道教的修行者，此修行者建議：可參考明朝和尚釋函可集中所錄之方法，不妨試試在紅紙上書寫「天皇皇，地皇皇，我家有個夜啼郎。往來君子讀一遍，安眠穩睡到天光。」雙親覺得此方可試，立即以毛筆書寫數百張，從住家的電線杆開始沿途一路貼滿，其中包含三重五穀王北街的所有巷弄。

奇妙的是，自從在電線杆貼紅紙之後，我的夜啼時間，隨之日漸縮減。至滿百日，終於止啼。此時，夜闌人靜，大地無聲，所有人皆已酣然入眠。

日本娃娃

幼時我長得像日本娃娃，甚得大人喜愛，每個人看到我，都會忍不住趨前逗弄

一番。母親說我與其他小孩不同，從不會向父母親吵著買糖吃，抱著我到柑仔店，問我想吃什麼？我都搖頭，問我想買什麼玩具？我也說不要。

及至學步時，父親買了木製的紅色小推車，推車前方有五隻小白兔，每推一步，就會有一隻小白兔冒出頭來打招呼，再推一步，換另一隻小白兔冒頭微笑。我為了讓不同表情的小白兔輪流出現，總會以雙手推著紅色小推車，不停的在客廳繞圈圈兒打轉。及至興起，即使連續玩上一小時，也不會覺得累。因此，母親常笑言：「小君是一個自得其樂的孩子。」

3歲時，父親帶我去買了一雙粉紅色小高跟鞋與連身蓬蓬裙，透明的鞋面有金色小皇冠的圖案；淡粉色的小蓬裙，衣領、袖口、裙擺綴有漂亮的白色花朵蕾絲。鄰居見到我的裝扮，對著母親喊著：「你們家的小公主回來了，穿得很漂亮喔！」

母親看到我的穿著，勉強笑了一下，轉頭對父親說：「你不知道小孩子長得很快嗎？現在穿著好看，衣服和鞋子不到一年就不能穿了，浪費錢……。」

父親回應母親：「那就天天穿，穿一年也值得了！」

由於父母親北漂租屋，日常生活過得非常儉省，平日我的衣服皆是母親巧手更改舊衣而製，此件粉色小禮服及高跟鞋是難得的奢侈品，由此可見當時父親疼愛女兒的心意，藉由衣鞋表露無遺，還依稀記得當年父親露出靦腆的笑容，開心地抱著我旋轉：「我們家的日本娃娃變成小公主囉！」

天真爛漫的童年

童年時期，家居台北縣三重區二重埔五谷王北街八十巷，巷口有座石作小橋，橋下有一條清澈溪流，河道兩旁的竹竿圍籬，開滿紅色扶桑花。黑色小水牛坐在河道中央望著遠方沈思，白色鷺鷥時而停在牛背上，時而振翅低飛。一群總角孩童沿著河道追逐嬉戲，口渴了即採扶桑花蕊，像蜜蜂似的吸吮花蜜。

清風拂面，兩岸花朵搖曳生姿。我坐在橋墩，哼著歌兒、用小石頭打水漂玩樂。白雲倒映河中，花瓣隨著水流左旋、右轉飄向遠方。

「小君，回家吃飯囉，快把弟弟、妹妹帶回來，洗手吃飯囉！」

「好！」

炫目雲彩已將天幕染成橘紅，太陽西斜，戴著斗笠的老農牽起小牛，喚著小牛：

「該回家了。」

我站起來拍拍衣褲上的灰塵，吆喝著大弟、二妹、三弟、小妹：

「別貪玩了，快回家吃飯啦！」

晚餐時刻，有一位衣衫襤褸的乞丐拿著破碗，沿戶乞食，蒼老疲憊的神態，顯現風霜，口裡不停地說著：

「太太，好心一下，一點來分，我還未吃飯咧，好心的太太，拜託啦，飯菜一點來分，拜託！」(台語)

母親放下筷子，起身打開紗門，邀請老者共進晚餐，老者摸著頭，露出缺門牙的笑容，神情靦腆，屈身彎腰，看著母親說：

「免啦，真多謝，我坐在門口吃就好。」(台語)

「你稍等一下，我馬上拿飯菜給你。」(國語)

只見母親拿著大碗公備好菜、地瓜籤飯，準備一雙筷子，雙手奉給老者：

「你慢慢吃，別噎著了，如果不夠，我再幫你添飯菜。」(國語)

老者將自個兒的破碗放置於地上，接過碗、筷，一口又一口地、大口的扒飯，邊吃邊掉淚。我看見老者眼中的悲傷，於心不忍，快步走向餐桌，對著母親說：

「我的份也給老伯伯吃。」

母親露出慈愛的笑容，一邊摩挲我的頭髮，一邊對我說：

「好孩子，快吃吧，小孩和老人家一樣，都是不能挨餓的……」

廚藝精湛醞酬味

記憶中的母親是萬能媽媽，食、衣、住、行，她都全部一手包辦。如果衣服破了，自己踩縫紉機補，她也常利用紡織廠丟棄的零碎布料、為小孩做衣裳。若是父

親計程車生意興隆，拿給母親的家用比較多，母親即會手作各種美食給全家打牙祭：饅頭、包子、菜包、粽子、蘿蔔糕、油飯、年糕、麻糬、湯圓、草仔粿、發粿……上述食物全依時令節氣手工製作。

母親手作的每一種美食，家中小孩都非常喜歡吃，尤其是香甜的蘿蔔糕。每一次做蘿蔔糕都是全家總動員，小孩分工合作，兩位弟弟將帶泥的蘿蔔先洗淨，之後削皮刨絲，我與妹妹分別淘水泡香菇、洗米，父親將洗淨的在來米拿至有磨米漿機的店，將米全部磨成米漿。

我將泡好的香菇瀝水、切片。母親一邊將香菇放入鍋中煸炒至透出香味，再將蘿蔔絲放入與香菇併炒，接著倒入米漿拌炒，另一邊母親先在大蒸籠的底層煮水，並於有孔洞的中層鋪上蒸布，然後將炒至稠狀後的香菇蘿蔔絲和米漿同時倒入蒸籠蒸煮至凝固狀態。過了一段時間，香甜可口的蘿蔔糕即出爐了！母親手作的蘿蔔糕不僅料純紮實、又吃得到蘿蔔絲的香甜，不用沾醬油都好吃。

可惜母親的廚藝功夫，我全未傳承，記憶中彷彿只有偶爾在她身邊打雜的份兒。有一年的端午節前夕，我們一起跟母親學包粽子，當時好不容易學著摺好粽葉，放入糯米與香菇、豆干丁等配料，最後要用草繩綁粽子時，我卻笨拙的總是綁不好，甚至脫繩使得米飯散落一地！母親看到搖頭且嘆了一口氣，她見我實非巧手又幫倒忙，便叫我洗手至客廳休息。

至今妹妹提起此事，表明幼時心中仍有些不平的情緒。當時，她覺得母親對我特別偏心，她認為：「不會才更需要勤加練習，怎麼反而是可以離席休息。倘若她也故意做得差一點，是否也可以不用做了？！」只是她想歸想，仍然是不敢說出口。然而，我卻鬆了一口氣，在廚房學包粽子，早已熱得汗流浹背，手滑使得米飯散落一地，心情亦七上八下。唯恐母親賞我竹筍炒肉絲（打我一頓），沒想到，她竟然只是叫我休息，聞言如獲大赦，不由得心中竊喜，趕緊跑到客廳吹電風扇涼快去！

如今回想，原來我不擅廚藝其來有自。印象中，母親的確很少叫我做廚房的大小事，依大妹的說法是母親私下跟她提過，大姐半工半讀，夜校返家已是很累，所以不強求我再另外分擔家事。大妹每晚見我從夜校返家已近 11 點，梳洗完畢之後再完成回家作業，已是三更半夜，有時凌晨 3:00 才能入寢。清晨 5:00 起床，6:00

趕搭三重客運上班。長期以往，大妹也覺得我很辛苦。因此，她對母親的偏心亦逐漸的、慢慢地釋懷。

因大妹自幼即隨著母親學習家務，亦傳承到母親的廚藝，各路菜色樣樣精通，她可以憑一己之力，煮辦桌菜宴客。18 歲生日時，同學起哄幫我過生日，經由母親的同意，邀請同學至家中作客，大妹自告奮勇煮桌菜招待同學，大家看到滿桌佳餚饗宴，忍不住食指大動，全部吃得精光。

同學們皆非常讚賞妹妹的好廚藝，我也很感謝妹妹的協助，使我有一個特別又難忘的生日。

颱風夜晚聽故事

每逢颱風夜，都是家中小孩子最期待的時光。因為，當天晚上父親會留在家中陪伴小孩，我們於晚餐梳洗後，全部聚集在大通舖上，安靜的等待父親說故事。父親是一位說故事的高手，每當說故事時，他的雙手會就著蠟燭的光影，一邊比著動物手勢，一邊搭配著不同音調的聲音與表情，娓娓道出故事中的忠、孝、仁、義。

D 父親講述的故事內容有：精忠報國的岳飛、純孝的妙善公主、孟母三遷、三國演義、封神榜……隨著故事情節高潮迭起的發展，促使我們都拉著父親的衣角，眼神齊聚注視著父親，此起彼落且不停的發問「然後咧？」「為什麼？」「好可憐呀！」屋內燭光閃爍不定，屋外狂風暴雨，我們的心情也隨著故事主人翁的遭遇起伏不定，心中還有個大疑問：「真奇怪？故事裡的好人，為什麼沒有好的下場呢？」

即使當時我們的年紀還小，會有這樣的提問，現在仍然有難解的疑惑，尤其是當我們面臨挫折的考驗時，此提問更會反覆浮現於腦海中，猶如《人類大歷史：從野獸到扮演上帝》書中所提及的：「二元論之所以成為一種深具魅力的世界觀，原因就在於人類有一個揮之不去的『惡的難題』(Problem of Evil)，苦苦無法解決。『為什麼世上會有邪惡？為什麼有苦難？為什麼會有壞事發生在好人身上？』如果神真的是如此無所不知、無所不能、至善至美，又怎麼會允許世上會有這麼多的

苦難？」⁹二元論的疑惑，激起我日後探究、學習與理解佛法的動機，學佛對我的
人生產生不凡的影響，使我面對困境時，能夠提起足夠的勇氣，以平和的心境接受
與處理，進而放下它。

第二節 艱難的原生家庭

劬勞顧腹的父親

父母親婚後在北部租屋，由於母親的娘家遠在苗栗，北部地區並無長輩或是親
友可以託育小孩，只能自動辭去原先的教職工作，專心在家照顧小孩，家庭的主要
經濟便以父親開計程車的收入為主。

我是家中的長女，次年大弟出世，隔年大妹誕生，小弟與我差 4 歲，小妹與我
差 8 歲。在那個年代，因為父親從小遭遇手足分離的困境，多子多孫多福氣的想法
即長植於心中，所以他與母親連續生了五個小孩，希望可以為家裡帶來兒孫滿堂的
福氣，而我們五個兄弟姊妹，皆由母親親自照顧撫育。

除了負擔每月的房租費用之外，再加上弟弟、妹妹陸續出世，一家七口的家庭
基本開銷也愈來愈重，僅僅靠著父親計程車司機的微薄薪水甚難負荷，家中也越來
越常聽見父母親為了錢吵架。所以我印象中的美好童年，感覺非常地短暫，無憂無
慮的時光稍縱即逝！

一家之主的父親，須養活一家七口，一直是苦心勞形。早期計程車行業，油價
甚為昂貴，需日付租金給車行，往往一日所得扣掉油錢及租金費用後所剩無幾。但
父親總說：「如果不出門做生意，油錢、車租還是要自行負擔。」所以無論晴風雨
驟，每日早晨父親一定是兢兢業業的出門跑車。每日出門之前，如果我們已經起床，
 he 會用他的大手逐一摸摸孩子的頭，對著我們說：「好好用功讀書喔。」言畢，帶
著母親準備好的飯糰和熱水瓶，隨即出門開車載客做生意，印象中的父親每天總是
早出晚歸，勤勞努力的結果與營業收入卻是不成正比。

⁹ 哈拉瑞(Yuval Noah Harari)著；林俊宏譯(2014)。人類大歷史：從野獸到扮演上帝。台北市：遠見天下文化。頁 248。(原文書：*Sapiens: A Brief History of Humankind* (Oxford England: Signal Books, 2014).)

因為父親開計程車的收入極不穩定，家中經濟時常捉襟見肘，每逢學校須繳班費、勞作、家政費用時，我常因遲交費用，而被老師一催再催，要求我必須如期繳費。由於父親開車載客，回家時間一向不固定，多半是深夜歸家，父女之間只能留紙條溝通，以文字說明有哪些費用尚未繳交。

父親在紙條上的回覆往往是：「告訴老師，過幾天再交錢。」

我怯怯地拿著紙條，小聲地問母親：「今天要去上學嗎？老師會不會生氣？」

母親見我失望的神情，她會先將當日的菜錢挪給我繳交費用，此時我的心情如釋重負，猶如雀躍小兔，清晨七點即蹦蹦跳跳地步行到學校，精神抖擻地向全班同學喊著：「同學們早安，請將國語、數學作業交到講桌前面，遲交的同學，要罰寫課文喔！」回想起來，當年的我真是幼稚無知，心中所想的只是解決自己眼前的問題，完全無法想像，更遑論體會當時父母親的艱難。

裸抱提攜的母親

由於父親收入很不穩定，青黃不接時只能先向隔壁的柑仔店賒帳。母親是一位自尊心極強的人，經年累月的賒帳，讓她覺得顏面掃地。因此，每當她看到父親時，心中總有一股極大的怨氣，對父親亦常以冷言、冷語、冷臉相待。有一天晚上，父母親為了房租延繳的事情吵架，雙方各自覺得自己很委屈，自然衍生成唇槍舌劍、互相攻擊，甚至亂砸杯子、雜物。

吵到最後，父母親竟然互嗆：「我們乾脆離婚，把小孩丟掉算了！一了百了，大家都沒有負擔了！」由於吵架的噪音及鍋碗瓢盆鏗鏘落地的聲音太大，與我們有遠房親戚關係的房東，神色慌張的趕緊衝下樓查看，他們還沒走到房門口，就聽見我與弟弟、妹妹們驚嚇、嚎啕大哭的聲音。

房東叔公看見現場凌亂不堪，父母親一人拉著我的雙腳，一人拖著我的雙手，將我從床沿邊高高舉起，正要從空中拋擲丟棄時，叔公一個箭步向前，瞬間從父母親的手中將我奪走，他將全身發抖的我，輕柔的抱在懷裡，並且輕撫我的後背：「乖！乖！乖乖！沒事！沒事！不哭不哭！」

叔公神情嚴肅的走回門口，將我移交至孀婆的臂彎裡，吩咐孀婆將所有的小孩帶至樓上休息。爾後，叔公轉身面向父母親，他大聲的斥喝：「你們倆個為人父母的，是瘋了嗎？這麼小的小孩子，可以從高處往下丟嗎？就算不死也會變殘廢！到時候後悔也來不及，屆時你們如何苟活？往後的一輩子，都會良心不安！你們夫妻再怎麼吵架，也不能把親生的孩子當籌碼！真的是很不像話！你們冷靜的想一想，一條人命差點毀在你們夫妻的手上！……」

從此之後，父母親吵架再也沒有演出全武行。或許叔公義正嚴詞的教誨，深植父母親的腦海之中，差一點就鑄成大錯的雙親，應該也有為當時的意氣用事，後悔莫及吧？！

至今我之所以仍清楚記得當年父母親吵架的情景，是因為被父母親高舉的那一剎那，突然意會「死亡」原來離我這麼近，人生中第一次與「死亡」有如此近距離的面對面，儘管不一定瞭解死亡的意義，但當下的恐懼感自然印象深刻。

或許是因為當小學老師的經驗，母親教導小孩一向嚴格、甚至不假詞色，她認為品德教育影響人格極為深遠。例如小時候，家家戶戶幾乎都是門戶洞開，其他的小孩總是可以任意進出鄰居家，這一家、那一家、自由跑進跑出，或吆喝同伴出來玩遊戲。母親卻再三叮嚀我們要進入鄰居家之前，一定要先就定位，站在門口詢問：「阿姨好，我是小君，請問阿姨我可以找小惠出來玩嗎？」若是對方回覆並邀請進入才可以進去，若無邀請，需在門外耐心等待，不能就自顧自闖進去。

幼時很怕會飛的金龜子與蟑螂，尤其是當它們展開雙翅橫衝直撞的時候。某日夜晚母親需至浴室洗衣服，叫我乖乖的待在房間先睡覺，因為隔天需早起至幼稚園上課。但當晚的金龜子與蟑螂好像是約好似地，在房間忽高忽低的展翅飛舞，我害怕極了！下意識地左閃右閃，躲避它們停留在我身上，整晚與它們追逐，毫無睡意。終於，我鼓起勇氣跑至房門邊，打開門快步逃離，跑到浴室門口蹲著，靜靜地看著母親的雙手在洗衣板上搓洗衣服。過了一會兒，母親抬頭問我：「妳在這邊蹲多久了？怎麼不出聲？為什麼不在床上睡覺？」

我囁嚅的回答：「我怕金龜子、蟑螂一直飛來飛去，不敢自己睡。」

母親笑著安撫：「這有什麼好怕？大自然裡的小昆蟲又不會咬人，怎麼膽子這

麼小，快去睡啦，等我衣服洗完就進房間陪妳，勇敢一點，別害怕。」

我說：「我可不可以陪媽媽洗完衣服，再一起進房間？」

母親回應：「妳去拿一張小椅子，今天的衣服有點多，坐著等吧！」

父母親認為小學之前的學前教育非常重要，儘管經濟拮据，還是共同決定送我去讀幼稚園大班。大班已經開始學習注音符號，除了練習正音，也需練寫 37 個注音符號，幼稚園每日都有規定回家功課。

母親從小教我識字、習字、練字，尤其是非常注意握筆姿勢，她認為姿勢不正，字體即不端正。當時，印象最深刻的事，我為了學習正確的握筆姿勢，曾經被罰每日懸臂執筆 5 分鐘，由於我的手臂較無力，懸臂執筆不僅手痠背痛，即使汗流浹背亦不敢言。

我最討厭的科目是算術（數學），幼稚園的習作已有加法、減法。幼時資質駑鈍，算術遇到減法，我每次都是掰指頭算。母親實在看不下去，就拿了火柴盒，將一根根的火柴整齊排列桌面，一題一題慢慢地教我減法。但是，火柴盒的火柴數量有限，一旦數字超過火柴的數量，我又傻住發楞不會算。

此刻，母親雙眉緊皺，不耐煩地問：「接下來怎麼算？」

我怯怯地舉起雙腳，問母親：「可以用腳趾頭算嗎？」

母親搖搖頭，氣餒的說：「考試的時候，請問妳可以脫鞋子、脫襪子嗎？怎麼可以用腳趾？妳的算術到底遺傳到誰……」

進入小學之後，小學一年級的注音符號習字、拼音，母親皆是親自授課督促家中的孩子定課複習。如若學校作業未在晚間八點準時完成，母親當下會立即關燈，不准小孩再寫作業。嚴謹的家庭教育，落實在日常生活中，左右鄰居常笑言母親是嚴師，所以家中小孩功課才會出類拔萃。平日上學期間，母親非常注意家庭聯絡簿的聯繫事項，她會要求小孩仔細的逐一檢查老師交辦的回家功課是否完成，等她審查確定無誤之後，才會在家長簽名欄寫下她的名字。

由於母親的教導，孩子們的成績皆很出色，學校老師間亦彼此口耳相傳，無論低、中、高年級的老師都選擇弟弟、妹妹與我，擔任各班的主要幹部及模範生。學

校上課期間，老師亦會特別留意我們的品性與學業，師長希望我與弟弟、妹妹能分別在各年級以身作則，可以帶動全班同學，大家一起互相勉勵，共同成為品學兼優的好學生。

小學時期，各年級的班導師，每學期皆會擇期與學生家長預約家庭訪問，藉由家訪，可更深入的了解學生在學校與家中的行為，是否有特殊的差異。因為父母親非常珍惜與老師溝通的機會，所以每當家訪期間，他們必定在家恭候，期與老師面談，瞭解自己的孩子在學校各方面的表現如何，父母是否需特別注意小孩哪些地牯，其行為仍有需改進之處。

每逢教師節，母親都會到市場採買蘋果或是水梨，精心備妥水果禮盒，親自帶著孩子到老師家，誠摯表達家長對老師辛苦教學的謝意。因此，學校老師對母親的「尊師重道」與「親職教育」，總是讚譽有加。想想自己長大懂事後嚴謹的行止與身為老師對學生的管教方式，似乎都深受母親的影響，但卻從未深思及此。

臭醜籤飯難下嚥

由於家庭經濟未見好轉，母親只能勤儉持家，因此我們除了初二、十六拜拜可以吃到白米飯之外，其餘的日子，三餐主食皆是地瓜籤稀飯或是地瓜籤飯。年幼的孩子豈知父母親謀生不易，每次看到地瓜籤稀飯，我們都眉頭深鎖，看著碗裡的食物搖頭發呆。

早期曬乾的地瓜籤，其纖維不僅粗且無甜份，入口有滿溢的臭醜味，咀嚼不僅費力又難以下嚥；而母親為了節省白米，地瓜籤放的非常多，米粒幾乎只能算是點綴，想要從中揀擇只吃飯或喝粥，簡直猶如大海撈針。

地瓜籤乾澀難以下嚥、宛如嚼蠟，記得某日我實在受不了，就使氣地用力放下碗筷，口裡嘟囔著：「為什麼又是地瓜籤粥？為什麼不能吃白米粥？」

母親聞言變臉怒斥：「嫌難吃，那就不要吃！」

說畢，隨即將我的碗筷收走。我看到被母親收走的碗筷，其實心中有一點兒驚訝與懊悔，心想：「我又沒說不吃，怎麼就收走碗筷了……。」

夜晚父親跑車歸來，方才踏進家門，母親便向父親抱怨早餐發生的事，她說做大姊的竟然沒有做好弟妹的榜樣，還生氣的撂下重話：「我就看她多有本事！看她能捱餓多久？」

父親脫下外套掛好之際，轉頭對母親說：「小孩子還在發育，不能一直吃地瓜籤，先去隔壁的柑仔店賒一下白米，等我明天跑車回家，如果有多餘的錢再去付款。」

母親哼了一聲，不以為然的回應：「沒錢！吃什麼白米飯？！我才不去賒賬，之前賒款未還，我沒那個臉再去！」

父親幽幽地嘆了一口氣，抬頭對母親說：「我去梳洗了。」

我因為賭氣，整日一直躲在棉被中，卻是翻來覆去無法入睡，一方面又飢又渴導致肚子餓得咕咕叫，一方面更擔心父母親可能因為此事吵架。我在被窩裏屏氣凝神的偷聽父母親對話，方才知家中日常生活用度，多數是靠借貸或是賒帳，心中豁然明白：原來我們家真的很窮！我竟然任性地使氣埋怨，真的太不懂事了！

隔日中午，父親趁母親不在時，叫我到廚房拿一張小椅子坐著，父親不知道從何處變出一小碗熱的白米飯，伴了一小匙的豬油與醬油叫我趕快吃，我吃了第一勺，止不住的眼淚奪眶而出。

父親詫異的問我：「怎麼哭了？你不是想吃白米飯？不好吃嗎？」我趕緊點頭微笑說：「好吃，爸爸你也吃一口……。」

我舀起一口白米飯遞入父親口中，父親摸摸我的頭說：「傻孩子，一下子哭，一下子笑！」

看見父親展開慈愛的笑容，我隨即在心裡默默的許下願望：「等我長大，一定要讓全家每天都可以吃到白米飯！」

食不餬口扛房貸

隨著年齡日漸增長，家中小孩亦陸續長高，很快的已無法全家共擠一張通舖。於是，母親開始考慮跟會籌錢買新房子。此時，正好舅公找我們商量是否可以共同

購屋，雙方約定一起買 2 層樓的透天厝，房子蓋好過戶之後，各自一戶一層居住。

未料，隔沒多久，舅公卻開始反悔，說想要獨自買一整棟，拒絕與我們分層購屋。舅公沾沾自喜地打著如意算盤，認為我們因家境清寒，一定無力付違約金，待我們打退堂鼓，他便可整棟便宜購入。

舅公口無誠信，告知的時間亦非常緊迫。此舉不僅打亂母親的計劃，舅公出爾反爾的行為，亦令全家手足無措！母親平日已省吃儉用，自從決定買房之後，更是節衣縮食、一塊五毛的攢錢，並且向親友四處張羅借貸，好不容易才籌到頭期款，以為可圓夢之際，怎料舅公突然使出殺手鐮，示意我們有本事就全棟買入，沒能力就自動放棄！

雙親反覆思考，最終決定以小孩的教育為優先。考量因租屋的生活實在不穩定，處處得配合房東的要求，有可能需隨時搬家，轉學之後的新環境，小孩又得重新適應、不利學習，顯然持續租屋並非長久之計。父母深思熟慮之後，決定咬牙向銀行申請 20 年房屋貸款。

1961 至 1971 年的台灣政經環境正在加速改變發展，1968 年 3 月 16 日發布「基本工資暫行辦法」，調整基本工資為每月 600 元，每日 20 元。1973 年，銀行基準放款利率 12%。由於食指浩繁，加上 5 小孩的養育費用，以及沈重的房貸，可想而知，雙親的壓力日益沉重。印象中當時父母親若是吵架，幾乎都是因為房貸壓力。買下房子之後，家中經濟更加捉襟見肘，銀行當時的貸款利息是 18%，龐大的經濟壓力，致使雙親三不五時為了「錢」而吵架。

有一日半夜，我被父母親的爭吵聲嚇醒，只聽見父親氣沖沖的大力關門聲，並且撂下狠話：「銀行貸款錢繳不出來，我也沒有辦法，再逼我，我就把車開進淡水河，一了百了。」當下，母親哭著說：「你怎麼可以說這種話，太不負責任了！」

躲在棉被下的我，雙手合時不斷地唸南無觀世音菩薩，祈請菩薩一定要保佑父親平安，千萬別讓父親做傻事。後來愈想愈不放心，趁母親睡著的時候，起床至佛堂前跪著向觀世音菩薩祈願：觀音菩薩，我是小君，您是否可看在每天早上，我很認真的打掃佛桌，以及供茶的份上，護佑父親平安無事。我邊唸佛號邊流淚，心中不免疑惑：人們為何要結婚？為何要生養小孩？人到底為何而活？為何人生這樣

苦？活著的意義到底是什麼？

第三節 峰迴路轉升學路

「我只是嘗試著過自己要的生活而已，為何如此艱難呢？」(I'm just trying to live the life I want. Why is it so hard?) — 赫曼·赫塞《徬徨少年時》

小時候曾經以為我只要學業成績優秀，便可以順利的升學、一路讀至博士，然後當個好老師，教育莘莘學子，培育他們成為國家棟樑。或許我想當老師是因為母親曾經是老師，而且我深受母親尊師重道的影響。

書法比賽

跟同學比起來，我的硬筆字與毛筆字寫得算是清秀工整，這都歸功於母親平日督促習字、時常臨摹柳公權字帖。小學三年級導師大力推薦我參加北縣書法比賽。雖然，我參加校內比賽已是常勝軍，但首次參加大型比賽，壓力突然感覺變得很大。在家中練習時，我嘗試書寫於棉紙與宣紙，由於緊張加上心急，一直未能順利掌控不同紙張的吸水度，我邊寫邊哭，導致每張作品都有墨暈，只好不斷的重寫直至半夜，竟然發現已經無紙張可練習。

正當著急的時候，睡意正濃的父親被我吵醒，只好開車四處尋找書局，大半夜的挨家挨戶按著書局的門鈴，好不容易遇到一位好心的店家願意開門，才能買回宣、棉紙各一卷。父親將兩大捲的宣、棉紙放至我面前，安撫急氣急敗壞的我：「別擔心，妳儘量寫，別哭了，慢慢寫，我陪妳。」那一夜，父母親與我徹夜未眠。

直至東方漸白，我才完成差強人意的長卷作品。清晨七點，收拾好文房四寶，母親匆忙地買了一個菠蘿麵包給我，父親趕緊開車載我去學校。上學途中，我在車上已酣然沈睡，雙手仍然緊握著寫好的書法作品，耳邊依稀聽到父親溫和的聲音，從遙遠的地方傳來：「到了學校，我會叫妳起來，別擔心……。」

當年，我獲得北縣書法比賽第三名。回想起來，當時只想到自己的急迫與需要，並沒有感念到父親的辛苦，而比賽得獎的快樂，更淹沒了父親的付出。若非寫敘事，

這塵封的記憶恐將完全流失在時間的長河中，感恩的心也只是抽象的概念。

倚門望女

1974 年因全家搬遷至新莊居住，小學五年級轉學至新莊國小就讀。從我家步行至新莊國小，以小孩的腳程大約需 30 分鐘左右。第一天上課，父親開計程車載我到學校，下課後父親囑付我自行從原路返回。放學時，我看見許多家長來接小孩回家，心裡不由得羨慕那些同學。思及初來乍到又是陌生的環境，其中的情緒不免夾雜著一些徬徨與無助，頓時，亦覺得自己落寞、孤單。

雖然人生地不熟放學後仍需獨自一人想辦法步行回家。感覺自己走了很久很久，道路兩旁皆是一望無際的稻田，好不容易走到有房舍的社區，卻一直未看到自家熟悉的巷子，當時猜想自己可能迷路了！記得當時很擔心回不了家，但又不敢向陌生人開口問路，只能憑著早上搭車的印象認路標，東繞西繞地穿越街頭巷尾，在街口四處張望，終於在太陽下山之前走回熟悉的街道。

因為迷路的關係加上沿途憋尿，導致我的膀胱腫脹，尿意如浪潮般襲來，下腹部感覺非常的不適。沿路我心中一直盤算著，回家第一件事，就是直接衝向廁所解決尿急！未料，迷路的驚惶不安與快爆炸的尿意感，卻未因快到家而得到緩解。

剛走到巷口，即見母親斜立於門框旁，正好整以暇地與隔壁鄰居聊天。路過母親身邊，踏入家門口之際，我的眼角餘光恰巧瞥見母親面帶慍色。忍不住的尿意，令我無暇顧及他人，一心只想迅速衝向廁所解放，雙手下意識的便提著裙子往廁所跑，並未向母親與鄰居打招呼。母親見我晚歸，再加上種種不禮貌的行為，層層累積的怒氣令她火冒三丈的大喊：「小君！你給我原地站住，不准動！」

當下，我被母親突如其來的獅吼聲嚇到，一時忍不住，竟然就在走道上，瞬間失禁……閃尿……了……！母親拿起藤條，一邊使盡力氣的分別往我左、右手臂上鞭打，一邊氣急敗壞地說：「幫你擷取《詩經·關雎》的名字，窈窕『淑』女『君』子好逑有啥用？長這麼大了，看到人不會出聲打招呼、一點禮貌也沒有，你的家教到哪裡去了？長這麼大了，竟然還尿褲子……。」

由於，母親並未關懷女兒為何晚歸，只是一味地注意其言行是否合宜，加上突

如其來的大聲喝斥，我被嚇到尿失禁，忍不住腦羞成怒的大喊：「我並沒有做錯什麼事，憑什麼打我？」母親不分青紅皂白地在鄰居面前教訓孩子，令我相當的委屈且顏面掃地。此刻，不滿母親的情緒亦瞬間滿溢！

母親打我的時候，站在門口的鄰居，急忙地跑進來制止母親，一邊奪取她手中的藤條，一邊安撫母親：「回來就好了，幹嘛打小孩，剛剛不是還在耽心是否走失了？妳看這孩子被妳嚇得……。」雖然，尿失禁使我覺得很丟臉，但卻在心中暗自感謝鄰居的神救援，如果沒有她們趕緊制止母親，母女的衝突可能只會愈演愈烈！

如今回想，當年母親倚門望女，應是又氣又急吧？！原指望遲遲歸家的女兒，返家之後，能夠主動、自行解釋晚歸的理由，可偏偏我卻脫軌演出，異於日常的行徑，無一不令母親氣得火冒三丈！現在想起來，這件事情會造成母女之間的誤會，或許皆緣自平常親子之間沒有現今所理解的良好溝通與互動的方式。當年父母與子女的尊卑關係非常明顯，父母下令、兒女聽從是常態，儘管父母對子女有疼惜，平等溝通卻比較少見。迷路事件雖然造成母女衝突、或許也增添了我對母親的不滿或隔閡，但從另一角度來看，我獨立人格的養成，應是來自母親自幼的嚴格訓練，這實在是該萬分感恩的。

DILA Dharm Drum Institute of Liberal Arts

家庭代工

依稀記得在國一暑假時，母親看到信箱中的小廣告傳單，內容是壓克力工廠招聘暑期工讀生，該廠長擁有製作各型壓克力的技術，與人合夥開了這一家小工廠。工廠生產不同大小的相框、置物盒、音樂盒、信箱、書架及各種客製產品。母親自告奮勇地帶著家中五個小孩去應徵，因正逢趕工期，我們全部被錄取。

廠長對待小孩子很好，依年紀分別教我們如何擦拭成品、如何包裝。暑假期間，我在工廠內，認識來自彰化與我年齡相仿的國中生。廠長非常和善，上班時間在不影響工作的前提之下，允許大家可以交流聊天。但他非常注重品管，希望我們能夠自主且盡責的完成份內工作。

記得當時打工賺錢並不覺得辛苦，反而因為認識同齡的朋友感到開心，由於他們的家庭多是單親及隔代教養居多，因此趁暑假期間北上賺取自己的學費。他們都

很孝順，言談之間對自己的父母皆毫無怨言，自動自發打工，分擔家庭經濟。

暑期打工的經驗，使我瞭解遠在台灣的中部，原來也有與我相同境遇的孩子。我們有相同的處境，於工作上會互相協助，大家相處的很融洽。雖然，我們多數的家庭目前經濟窘迫，但我們有共同的目標，一致認為現在踏實的工作，努力不懈，未來的生活自然會有改善。

開學之後，因家中開銷甚鉅，為了貼補家用，母親同時實施開源節流，她每天拿不同種類的家庭代工回家，家裡儼然變成代工廠。小孩回家之後，一律得在規定的時間內，完成學校作業，以便晚間八點可以開始幫忙做家庭代工。如遇趕工期，全家總動員不眠不休完成進度，直至順利出貨為止。加工品項目包括：組裝各式塑膠花、將雨傘面縫接至傘架、剪毛衣的多餘線頭並補勾其脫線之處。我最喜歡的是做塑膠花，依不同的花形、樹葉、套裝在樹枝上，賞心悅目的花藝成品，往往使我樂在其中。或許是當時臺灣的社會經濟狀況就是這樣，所以這種透過家庭代工來改善生活條件的作法相當普遍，我和弟妹們也都視為理所當然，毫無怨言。

升學危機

國中畢業後參加北聯高中入學考試，放榜分數依志願序可錄取北市公立高中。考量家中弟妹年幼尚就在學，入不敷出的經濟壓力，致使父母親私下商量，不再讓我繼續升學。

國中班導師詫異我為何遲遲未繳交高中志願表，待問明原因之後，班導師特地家訪父母親，語重心長地對雙親說：「這孩子不升學很可惜，她的成績很好，學校硬體字、書法、作文比賽都有出色表現。如果是學費上的問題，我是否可以幫上忙呢？」

自尊心強的父母親連忙回應：「我們會想辦法，老師別擔心。」

老師前腳才一離開，母親隨即轉頭告訴我：「請老師來說情也沒用啦！現今真的沒辦法，才叫妳先去賺錢貼補家用，怎麼這樣不懂事，不為父母親分憂？」啞然無言的我，當下覺得母親對我說這種話，真是太不公平！憑什麼考上高中卻不能念

書？又不是沒考上，才要去做工。此刻正好聽到廣播電台正在播放陳秋霞主唱「一個女工的故事」，我的心裡突然非常沮喪：「我即將成為一個國中畢業的小女工。」

鄰居有位輔大教授，向來與父母親甚有話聊，得知家中困境，建議父母親讓我半工半讀，就讀高職夜間部，不必完全放棄學習。父母接受鄰居的建議，因此我得以就讀夜間部，白天全職工作，晚上到學校上課。

當時的我，因為家庭因素被迫放棄公立高中，只能改讀夜間部，而獨自傷心了好些天。雖然心有不甘，為了能繼續讀書，我也只能妥協。一直到出社會找工作，心裡仍然覺得自己當時懷才不遇，認為如果可以直接就讀公立高中，將來一定可以順利考上理想的大學，未來的前途會更好。所以我曾經私底下埋怨父母親的無能，無法讓我與同班的好同學一起正常地升學就讀，當時在校成績比我差的同學可以就讀日間部的高中，而我只能去讀夜間部半工半讀，感覺自己的際遇不如他人，造成日後的成就受限。這一道坎兒對我而言一直是過不去的遺憾。

此遺憾直到母親離世，換成自己當家作主之後，才慢慢體會到現實的困境會使人無法有其他的選擇。父母親當時想必一定也很無奈，迫於家計才會希望我能放棄學業、幫忙分擔家庭的經濟。如此轉念，心中的不滿與遺憾才慢慢消失。

我高一上學期先在電機公司擔任作業員，工作內容是每個人需負責組裝電視的 IC 板，品項達數十種，由輸送帶將 IC 板傳送到各作業員面前，三分鐘之內必須完成安插所有 IC 板的作業。因為不熟悉作業流程，剛開始工作時，我常常追著輸送帶上的 IC 板跑。鄰座有一位來自花蓮美麗且慈心的姊姊見狀，索性只讓我做一小部分，其餘皆由她包辦。

有一天晚上，我急著搭車去學校上課，因為下班時間人潮壅擠，司機為防有人硬擠上車，瞬間關上車門，我因來不及抽手，右手掌竟意外地被公車後門夾住！因為我個子嬌小，司機從後照鏡根本看不到我的手被後門夾住，就直接採油門開車。此時，有好心的乘客大喊：「司機，有小孩的手被門夾到了！」可是司機的反應慢半拍，待他緩緩地把後門打開，我右手的大拇指早已血流不止，指甲整片翻起脫落，其餘四指亦腫脹烏青。

一路的車程，我皆咬緊牙關硬撐，好不容易到站下了車，我還想靠著殘存的意

志力顛跛步行至學校，但我步履不穩，顯得搖搖欲墜，快要暈倒之際，兩位熱心同學合力將我攙扶至醫護室，一邊喊著：「老師在嗎？有同學暈倒了！」護理老師見狀趕緊叫我躺下，替我緊急包紮，因為失血過多，我躺在床上暈厥地不省人事。幸好臥床兩小時之後，仍然可以如常地回教室上課。自發生手指夾傷事件，我已無法勝任 IC 板的作業，小小作業員的工讀生涯到此結束。

練筆寫作

高一下學期，白天我在一家水電五金行當會計，老闆人很親切，言明店裡帳務完成之後，就可以看書報或自行寫作業。早期《中華日報》的副刊有固定的版面提供學生投稿，多數是大學生的作品，頗多文情並茂的文章，令我百讀不厭。

某夏日午后，閱報時竟突發奇想，何不提筆一試，抒發星月夜讀情懷？於是我當下寫了一篇散文小品，並於上學途中將作品投入郵筒，寄到報社投稿。當下心想：「我竟也能鼓起勇氣，學著古人一般地附庸風雅」，不免對自己莞爾一笑。

投稿之後的第三天，軍訓教官請夜間部的全部學生至操場集合。教官站在司令台上，拿著麥克風對著大家宣佈：「有一位同學很優秀，文筆流暢，她的文章被刊載於報紙上。她把讀夜間部同學們的心情，詮釋得很到位，我們現在請國文老師——歐老師，在台上幫我們朗讀這篇，今天刊登在《中華日報》上，賴淑君同學的文章。」頓時，台下掌聲四起，同班同學吆喝著要我請客。聽到台上教官的聲音，我當下愣住了，沒想到信筆拈來的文章，竟然真的登報了！

歐老師是日間部的國文老師，因為只在夜間部暫時代課，與學生們並不相熟。老師看到這篇文章後，約我至辦公室深談，提及他曾在報紙、雜誌、出版社擔任過編輯，知悉《中華日報》主編將我的文章鑲上紅色花邊，代表主編在排版時，特別喜歡這篇文章，希望閱報者可以在讀報的第一時間注意到此篇文章，並且能夠用心閱讀它。

我聽了老師的鼓勵感到非常地開心，老師的話也鼓舞了我持續寫作的動力。猶記得收到報社寄來的現金匯票稿費時，金額雖然不多，我的內心卻是激動不已。沒想到，額外的寫作收入竟也可以幫忙家中經濟，尤其是還可以結合自己寫作的興

趣。文章上報，對我而言，心田如久旱遇甘霖，一掃之前被迫就讀高職夜間部的陰霾。

國文老師為了讓我練筆寫作，要求我定期寫稿發表文章於《現代青年》，透過這個因緣，認識許多愛好文學的同好，大家結伴一起報名參加《聯合報》所辦的文學營，相約討論各校校刊內容如何編輯。

「聯合文學營」邀請來接受訪談的老師，皆是當時學子仰慕的知名作家如：詩人羊令野（黃仲琮）、向陽（林淇養）、蕭蕭（蕭水順）；作家小野（李遠）、吳念真、朱天文……等。答應受訪的作家，皆不吝於分享，尤其個人學習摸索與文學創作的經驗。他們對於學生的各式提問，亦是知無不言、言無不盡。

作家們談吐各有風格，幽默與智慧的語言，常使我們如醍醐灌頂、真覺受益良多，有些寫作時的迷惑亦豁然開朗。讓我印象最深刻的是吳念真導演。他平易樸實的談話內容，特別容易觸及聽眾的內心深處，輔以流暢又風趣的吳式幽默，往往惹得全場歡笑聲不斷。

訪談詩人蕭蕭時，蕭蕭老師非常鼓勵學生寫作，他認為只要培養敏銳的觀察力，時時注意周遭人事物的動態，隨手俯拾皆是寫作素材。蕭蕭老師並鼓勵學子們需大量閱讀各類書籍，不能只偏愛文學作品，否則不僅無法養成宏觀的視野，下筆時格局狹隘，文風自然受限，無法順利展開寫作之路。專訪結束，臨別時，蕭蕭老師因看過我的文章，特別贈字與我：「心與白雲同，山高不礙我飛。」

宋朝道川禪師有一首感悟詩「舊竹生新筍，新花長舊枝。雨催行客到，風送片帆歸。竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。」此詩言明清淨自性，萬物靜觀皆自得，蕭蕭老師以「心與白雲同，山高不礙我飛。」勉勵我毋需因受困於現實環境而障礙前進的步伐。此後我經常以老師的贈字自勉。

翱翔書海

高二時，歐老師引薦我在學校當工讀生，隸屬於總務處，協助各處室文書的行政作業。上午我在人事室處理行政業務兼巡堂視察，以及各班任課老師的出缺勤與

教學狀況等，如有特殊情形都須向人事主任報備；下午則在圖書室管理全校教職員、學生借書、還書的登錄與書籍歸檔。

圖書室每學期都會編列購買新書的預算，採購新書時，總務主任會讓我隨行。主任開車載我到重慶南路上的三民書局，對我說：「要買什麼書，自己挑吧！不要超過預算就好。我在車上等你，選定書籍之後，就請櫃檯人員列好書目清單並裝箱，再通知我來付款。」此刻，我已迫不及待進入書局，因為看書不但是我最大的嗜好，也是唯一的休閒活動。學校圖書室的《聯合文學》、《天下》、《光華》、《世界地理雜誌》、《明道文藝》皆是我必看的雜誌；三民書局對我而言，就如同皇宮一般，藏有浩瀚「知識」的奇珍異寶。

我拿著預先列好的書單，開心地在書局內找尋心目中的「黃金屋」，看著各類的「寶藏」被櫃檯服務人員裝入箱子中，不自覺的心花怒放，一邊哼著歌，一邊清點購買的書目是否有遺漏。

總務主任付完款後，他在車上回過頭對我說：「小丫頭，買這麼多書，屆時編貼書目標籤就貼到妳手軟。」「妳啊！準備回校被會計主任碎念，屆時要花不少時間，逐筆登錄新購的書目財產編號咧！」

我笑嘻嘻的回應：「沒關係，我會幫忙，這是小事一樁。」

總務主任會如此調侃我，是因為當年電腦尚未普及，只有中英文打字機，學校各機關行號的公文往來，皆是用中文鉛字排版打字，需要人工認字辨位，逐字敲打。其餘，舉凡學校的各項財產目錄內容編號與圖書室的檔案，需人工手寫，所以十分耗費時間與人力。

圖書室因學校同仁的用心，連續獲得教育部優良評鑑，身為圖書室的一員，我亦與有榮焉。我在圖書室工作期間，一定會閱讀每月出版的新書，然後製作書影，書寫推薦文字展示於櫥窗之內。此舉讓日夜間部的同學常於下課時間排隊借書，彼此互相討論閱讀後的心得。

學校老師對我說，新書的櫥窗真的很吸引大家的目光，就連他們也非常期待每月新書的簡介。老師與同學的回饋，令我覺得在圖書室工作很有成就感，儘管當年對於就讀高職夜間部時，心中不免有所怨懟，但在學校期間，除了工讀的職場訓練

外，透過讀書與寫作，心靈也因此成長不少，在不幸中還是充滿感恩之心，真是「塞翁失馬，焉知非福」。

山高不礙我飛

高職畢業時，因在校工讀表現優異，故被校方留在學校，成為正式職員幹事，開始全職工作的生涯。任職五年之後，我仍心繫升學，也因長年的讀書寫作、盼有機會可以讀中文系，故下定決心辭掉學校工作，破釜沈舟，專心準備大學聯考。怎料，父母親知道後大發雷霆，認為家中經濟仍舊緊縮，我竟然未經過雙親首肯，自作主張辭掉學校工作！先斬後奏的行為令父親勃然大怒，生氣的對我說：「你是長女，想要唸書，就要有本事養家，妳想繼續念書，也要持續工作養家，往後妳自己看著辦！」聞言，我亦不甘示弱的賭氣回嘴：「別人的父母是指望小孩自動自發讀書，你們卻要小孩賺錢養家，既然沒本事養家，就別結婚生小孩！」

這些話顯然觸怒父親，他以迅雷不及掩耳的速度衝向我，左右開弓打了我兩巴掌！然後抓著我的頭髮：「你長大了！翅膀硬了！竟然說出大逆不道的話！」我心一橫，不自覺得一邊提高音量：「本來就是事實！我又沒說錯！」一邊試圖掙脫父親的手掌。父親怒不可遏，使勁地將我推出去！因重力加速度的後座力太強，「碰」的一聲！我的頭撞到牆壁，當下我痛得叫出聲，很生氣的說：「你很過分！竟然打我！怎麼會有你這種父親！」

母親看到父親失序的行為，趕緊將父親拉開，我打電話給同學，逃出家門避難，暫住同學家。冷靜之後，回想離家之時，眼見雙親又急又氣的樣子，心中不免傷心無奈，腦海中亦立即浮現廣欽老和尚的囑咐：「要孝順父母。」（見第四章第一節老和尚與小女孩）老和尚在我年幼時，即做如此懇切叮嚀，是否早已預知未來，我定會常遇到父母不能遂我心願的狀況，莫不是憂我只發「露水道心」，離家一去不回頭？！

有過考上高中無法如願就讀的經驗，我其實並不想與父母親正面對決。尤其是年紀漸長的父母，體力顯然已逐漸衰退，不能讓他們繼續為生活憂心。經過百般思考，唯有報考國立空中大學，一面工作，一面利用下班空閒時間讀書，方能魚與熊

掌兼得，一償繼續升學的宿願。

1994年參加空大人學考，仍須筆試三科：國文、英文、公民。當時的北區考場在建中，應考中場時，突然發生大地震，左搖右晃甚為劇烈，現場參加考試的同學紛紛尖叫：「地震、地震！」監考老師立即安撫考生：「冷靜、冷靜！」「同學們請繼續安心作答。」此刻，我心中默念佛號「祈願南無觀世音菩薩，護佑此地震平息無災害，空大考試可順利完成。」

放榜時，到建中看榜單，發現與我相識的同學皆榜上有名，我們彼此手拉著手興奮地跳著，相互祝賀對方，雙方喜悅的心情溢於言表，因為我們終於可以一圓升學之夢。

國立空中大學是台灣第十所成立的國立大學，修習學分比照一般大學學制，除了每學期須固定繳交作業，期中與期末考的考試範圍皆為半冊課本。考試以筆試為主，各考科出四至五題申論題，其中只要有一題不會作答，就會被當需重修。很多同學因工作之故，往往無法兼顧課業，因此中途休學的同學比例相當高。

我為了想讀大學，已歷經幾番波折，好不容易才考上空大、一償宿願。當時我在補習班教學賺外快，工作非常繁忙，幾乎沒有空閒時間，但我仍然拼命找時間苦讀，不希望為了工作忙碌而功虧一簣。多數空大的教授在課程面授時，亦會鼓勵所有同學，一定要把握在空大學習的機會，不可輕易半途而廢。所以，我仍舊堅持在課業上兢兢業業，最後終於順利取得空大人文學系學士學位。

當我拿到空大的畢業證書，不禁喜極而泣！雙親看到畢業證書也很開心，多年的熬夜苦讀，似乎終於苦盡甘來。

第四節 四時明月不常圓

輕塵棲弱草

空大修業期間，生命中的挑戰還是接續而來。小弟於上班途中發生嚴重車禍，被酒駕超速的砂石車司機撞成重傷。附近的早餐店趕緊叫救護車，將小弟緊急送至板橋亞東醫院。亞東醫院急診醫師看到小弟被輾傷的頭顱，不敢輕易開刀施救，只

發出一紙病危通知，家人只能轉送至林口長庚醫院。

沒想到，送到長庚醫院時，急診處卻人滿為患，醫護人員無法立即過來處理，母親與鄰居阿姨焦急的在急診室走廊等待。當時，小弟已命在旦夕，昏迷不醒。母親驚惶失措，跪在急診室走廊上大聲嚎哭，並且向每一位經過急診室的醫生雙手合十，不斷的拜託叩求，希望有人願意發大慈悲心伸手援助。

所幸有一名腦外科的林醫師經過見狀，立即趨前查看弟弟的情況，並且馬上吩咐醫護人員準備開刀房急救。弟弟在手術室開刀時，母親已心力交瘁地癱在椅子上。我請父親帶著全家祈求南無觀世音菩薩護祐，手術期間，大家全程專注持誦「南無觀世音菩薩」聖號，懇請菩薩聞聲救苦，佛力加持醫生開刀順利，能夠救活小弟。

小弟的腦部手術歷經十五小時才結束，出手術室隨即被送至加護病房觀察。從手術室被推出來的小弟，全身上下插滿了各式各樣的大小管子。天下父母心，寶貝兒子受此災難，父母親早已身心俱疲，我請雙親先回家休息。當晚，我自願留守在醫院，並且日以繼夜恭敬的持誦觀音聖號。

術後幾日，小弟情況未見好轉，腦壓無法順利下降，整個頭顱腫脹至三倍體積大，前額葉仍持續滲血。醫生告知病情：「若是腦部不停滲血，會有生命危險。如果動第二次腦部手術，有兩種可能：一是手術失敗，二是術後腦部會有缺陷，出現後遺症。因為不清楚損傷的腦細胞是哪些部位，有可能會出現：半身不遂、失語、情緒失調、易怒、攻擊他人……等現象。」

父親聽完醫生解說，沈默不語，母親則是不捨小弟受苦，一直流淚。過了許久，父親轉頭對我說：「交給妳決定吧！這是手術同意書。」頓時，我的全身血液瞬間直衝腦門，後遺症的風險太大，叫我如何選擇呢？

全家人的目光同時投射在我身上，個個無助的眼神正等待著我做決定。驚慌的我，心中默念「南無觀世音菩薩」的聖號，祈求慈悲的觀音菩薩，千處祈求千處現。提筆簽下手術同意書，再三誠懇請求醫師務必盡全力救治小弟。當醫生接過手術同意書時，意味深長地看著我說：「難為妳了！」

其實，我之所以會勇敢簽字，是因為早已揣測到父母的心意：雙親想救小弟，

但是後遺症將是沉重的負擔，這讓他們無法下定決心。如果我願意簽字，表示我將來一定會承擔照顧的責任。承蒙諸佛菩薩慈悲的護祐，第二次腦部手術成功，父母親終於暫時鬆了一口氣。為了負擔小弟龐大的醫療費用，我的教學工作由課輔安親班轉換跑道至文理補習班教書，從此展開早晚兼課，每天十二小時的補教人生。

教學育菁莪

進入補教界，緣起於同學的姊姊新開了一間文理補習班，邀請我一同討論，並且負責規劃各科課程內容、教材編輯、師資培訓。為了因應這樣的需求，我將自己當成海綿，先後參加各相關機構的師資培訓，深入學習並且觀摩先進的教學經驗。

經過多年的教學經驗，使我學習到能夠敏銳的洞察學生的學習狀態，適時的調整、更新教學方式，因此我與學生的互動良好，日積月累的「教學相長」，使我更加熱愛教學的工作。學生們也會回饋我的付出，例如有些畢業多年的學生會持續與我保持聯繫，他們時常與我分享生活中遇到的點點滴滴或是詢問日後升學以及工作的發展，希望我可以給予他們一些建議。

其中令我印象最深刻的事，補習班曾經有一位學生，當他考上大學時，專程來訪並向我致謝。他提到當年補習時，竟然因為一杯「珍珠奶茶」而驚動警察到場處理的事件。他非常感謝當年我的處理方式，改變了他日後的人生。

當年台灣外帶杯飲料興起，自此之後補習班學生幾乎經常人手一杯飲料，或許是因同儕如此，大家有樣學樣，不喜歡喝白開水而喜歡手搖杯飲料。於是，我在班導會議時提醒，請各班導師在上課時，能適時宣導人工甜食飲料對身體百害無益，儘量勸導學生勿攜帶飲料進教室。

有一天，某位班導師不准學生帶飲料進教室，請他在站在門口將手上那杯珍珠奶茶喝完後，再進教室上課。不知何故，兩人竟產生極大衝突，只見學生不屑地回應老師：「我為什麼要站在外面喝飲料？憑什麼管我！我不上課了，有什麼了不起！」他很生氣地甩了門就離開。

半小時之後，一堆人手拿棍棒，站在門口叫囂：「XX老師，有種給我出來！」

他們又以棍棒重重敲打鐵門，震天價響的噪音，使得每間教室內的學生，都因害怕而面面相覷，全補習班鴉雀無聲。老闆看著我：「要叫警察嗎？學生的父親有黑道背景。」

我冷靜地對老闆說：「辦公室先清空，也請您迴避，待會我與學生家長單獨面對面聊一聊。」

當我下樓開門時，該學生家長憤憤不平：「妳就是那位白目老師嗎？咦？怎麼看起來好像小孩子？把那位白目老師給我叫下來，今天我一定要好好教訓他！」

其他人則是拿著棍棒敲打地面附和：「有種出來！」

我笑笑地請學生家長上樓：「我是班主任，上來喝杯茶，我們聊聊，先告訴我事情經過，方能妥善處理事情，保證一定給您一個滿意的交代。先叫兄弟們回去休息好嗎？其他學生正在上課，這樣會嚇到孩子們。」

學生家長風馳雷電的跑上樓，氣呼呼的說：「我看妳今天如何給我一個交代！」慶幸，歷經五小時的諮商面談之後，終於化干戈為玉帛……。

這位學生回憶並主動提及這件事，除了慨嘆青少年時期因父母親時常吵架，最終離異，使他對原生家庭充滿怨懟，因此，他的心猶如一座待噴發的火山，使得他無法控制自己的情緒，所以行事非常莽撞無禮。他的父親為了補償小孩失去母親的照顧，總是任由小孩子予取予求，非常的溺愛小孩子。

由於他們家三代幾乎都是在地的「兄弟」，一直沒有辦法改變日積月累的生存模式，而他們也習以為常。若不是「珍珠奶茶」事件，老師誠懇且真誠的提醒他父親，絕對不能讓小孩子長大之後又以收「保護費」維生，至今他可能仍舊無法脫離原生家庭的困境，早已誤入歧途。

學生非常感謝當年我每天利用下班時間，額外免費加課輔導他，使他可以追上落後已久的學習進度。因為在校成績日益進步，讓他逐漸地建立起對學習的自信心以及興趣，進而考上大學。而他的父親因為家中獨子考上大學感到與有榮焉，答應兒子不再收「保護費」，金盆洗手改做小吃生意，打算以一己之力正當謀生。學生欣喜的告訴我關於他父親的轉變，而他也打算課餘時間幫忙父親顧攤位，藉機學習

如何服務客人。

當我目送即將成為大學新鮮人的學生離開，深切地體會到自己身為教育工作者對於服務他人也能盡到渺小的奉獻。身為老師，能在孩子的成長過程中，適時地陪伴與輔導孩子，除了教授知識之外，同時培育他們正直善良的品德，建立正確的人生觀，進而推己及人，形成善的循環。倘若人人都能為這個世界增加一點點的「真、善、美」。或許，這才是我心目中最終「教育」的真正意義吧！

失恃獨含悲

教學與行政工作日益忙碌，再加上得顧及空大學業的我，竟未察覺母親的健康出現了問題。母親將報告拿給我看，她的表情力求鎮定：「醫生確定我得了胃癌，妳覺得我要動手術嗎？」

當我看到報告書上的「胃癌」二字時，覺得不可置信，心想「怎麼可能？母親長年茹素，怎麼會得到癌症！」抬頭卻看見母親眼眶泛淚，不停的喃喃自語：「我該怎麼辦？」醫生當面將病情告知母親，母親初始非常驚訝，心理無法調適，因為長期茹素，自認長齋之後未殺生，並無耽溺於口腹之慾，自我反問為什麼會罹癌？到底做錯了什麼？

我安撫母親：「先別擔心，身份證、健保卡給我，我立刻到健保局幫您辦重大傷病卡。」前往健保局的途中，一直心忖著：「母親為何會生病？接下來要如何治療？勤儉持家的母親生性悲觀，我要如何幫助母親度過難關？」

母親自罹癌以後，心理突然變得非常脆弱、也非常仰賴我，凡事皆需我親力親為。母親決定手術摘除三分之二的胃，雖然手術成功，卻已元氣大傷。考量母親的新陳代謝能力變差，為了儘速讓母親恢復體力，從此家中的飲食，改以無毒有機食材為主。

由於生病的母親其心情一直處於低潮，阿姨來探望母親時，提議母親可至新竹北埔的宮廟問事，請神明指點迷津，該宮廟的乩童是文乩，降駕於乩身的神明視當日的因緣而定。因平常較無接觸宮廟，對於扛扶乩及文、武乩皆是一頭霧水。雖然

我家是佛化家庭，但生死大事真的會使人迷茫無助，我見母親面容出現躍躍欲試的神情，亦不忍心嚴詞拒絕阿姨的提議。

因此，我先上網查詢相關資料並且查閱國史館刊，仔細閱讀有關該宮廟的論述之後，即放下先入為主的成見，陪同母親至此宮廟報名問事。問事的地點在宮廟的主殿，依性別分男左女右，分別在主殿的左側、右側的等待區，等待辦事人員叫名，方可進入主殿。因好奇心所致，我站在右側門口觀看扶乩的過程，只見男性文乩身著白色長袍手捧經書持誦經文，接著耳邊傳來震撼人心的鐘鼓齊鳴聲音，原來是觀世音菩薩已降駕附身，乩童閉眼坐在太師椅上，口說我聽不清楚的天語。於是，我退至母親座位旁等候叫名。

約莫 5 分鐘之後，辦事人員出來問：「誰是淑君？菩薩叫你進殿。」我馬上起身回應：「我沒有報名，是陪同母親問事，是否已經輪到我母親？」辦事人員：「妳先進來大殿！」我開始不知所措，如果菩薩說天語，我聽不懂該怎麼辦？真的是進退維谷，人也開始緊張而腦門發熱，辦事人員持續向我招手，母親也推了我一下：「快點進去吧！」

我忐忑的進入殿中，跪地頂禮向殿內的諸佛菩薩，雙手合十問訊：「阿彌陀佛！」此時聽到觀世音菩薩以客家話向我說：「恁辛苦喔！（客語：很辛苦喔！）」聽聞此語，瞬間熱淚盈眶，眼淚撲簌簌地往下掉……。我為什麼會哭？因為「恁辛苦喔！」這句話引出我多年壓抑的脆弱，原來觀世音菩薩全部都知悉，我雖然知道煩惱無用但仍憂慮母親的病情，父母家中大小事全部都指望我，在他們面前我不能輕易流淚，因此，凡事只能堅強如實面對，《詩經·王風·黍離》「知我者，謂我心憂；不知我者，謂我何求。」非常真實的反映了我的心境。當時觀世音菩薩的慈心之語，讓我有被了解及膚慰的感覺，因此隱忍已久的壓抑、緊繃及脆弱在觀世音菩薩面前完全釋放，所以我哭了。

觀世音菩薩指著他坐著的太師椅：「這張椅子給你坐，你看這麼多人來問事，你就不用這麼辛苦了！」當下我搖搖頭輔以搖手表示無能為力，心想自己的苦都無法解脫了，哪有能力解決眾生苦？觀世音菩薩以慈音安慰我：「我有聽到平日妳早課的祈願，知道妳的想法與感受。凡事都是考驗妳的心志，堅持修行就對了，妳毋

需一直擔心。」

爾後，觀世音菩薩示意辦事人員請母親進入大殿，母親對觀世音菩薩說：「祈求菩薩慈悲護祐病情好轉，若是恢復身體健康，必到山上做義工還願。」觀世音菩薩聽畢點頭並叮嚀母親需配合醫生的治療安心的養病，心情鬱悶的時候就來山上走走。

我與母親即將離開宮廟之時，母親小聲的問我：「觀世音菩薩對妳說什麼？有沒有提到我的病情？」我扶著母親的手臂故作輕鬆的回應：「菩薩提醒我要好好的修行！說不用擔心啦！」母親笑了，按著我的手說：「菩薩說的對，妳不能偷懶喔！」此趟宮廟行，心中百感交集，隱約知曉不久之後一定得面對母親辭世的事實。可我心中仍有一些期待，希望母親可以多活一些時日讓我盡一點孝道……。

某次術後定期追蹤檢查報告，發現母親的癌細胞轉移至其他器官。當醫生再次詢問我：「有考慮動手術摘除其他轉移至肺、肝的腫瘤嗎？動刀手術會有風險，家屬必須自行承擔。」我問：「會有什麼風險？」醫生：「手術不一定會成功，切除腫瘤後，癌症可能也會轉移復發。」母親聽到醫生的話，她拉著我的手，身體一直發抖。我深知母親擔心因為自己年邁體弱，顧慮開刀會有不可預期的風險，故向醫師搖頭說不，並且回頭安撫母親：「我會好好照顧您，您不會再受開刀之苦。」母親像個孩子般抱住我：「女兒，還好有妳照顧我，謝謝妳。」

篤信佛教的母親，從未因病痛的折磨而任意使氣。由於母親深受癌細胞的折磨，身體的生理狀況非常孱弱，某日下午母親用微弱的聲音問我：「女兒，身體好痛喔！我好像快撐不下去了！」我問母親是否需要到醫院安寧，母親搖頭：「我不想去醫院，我要在家裡。」

我輕輕地攙扶母親至床上坐著，告訴母親：「這是一場人生功課，因為您始終不願意使用嗎啡等止痛劑，所以身體會痛，您已經做得好棒了！還好這一世有我這個女兒陪您走這一段，以後我們不一定會相遇喔。」

母親抬頭：「你要去哪裡？」我微笑的說：「我要去觀世音菩薩那裡，在菩薩的

座下聽經聞法，跟著菩薩修行。」母親露出嚮往的眼神：「我可以去嗎？我也要去。」我輕輕的撫拍母親的後背，回應母親：「好，我們一起去！」接著我引領並鼓勵母親持名念佛，以「南無觀世音菩薩」的聖號提起心力，祈願往生西方佛國淨土。

母預知時至

2009年2月2日凌晨，我夢見聖嚴法師穿著袈裟微笑的對我招手，我欣喜的對師父說：「師父的氣色好好喔，您的病好了耶！」師父沒有回答，仍然是微笑的搖搖手。眼看師父的身影漸行漸遠，我趕緊對著即將遠離的師父說：「師父再見！師父再見！師父再見！」2009年2月3日聖嚴法師圓寂，我恍然大悟，原來凌晨的匆匆一瞥是最後的告別！

因師父交辦骨灰植存於「新北市金山環保生命園區」，2009年2月16日，所有的新聞媒體大幅報導師父植存的過程，母親看著電視轉播畫面，用微弱的聲音交代：「我死了，要像師父一樣植存，你還要幫我做一場梁皇法會喔！」聽到母親的交代，心中滿溢糾結與悲傷，但我表面仍然維持平靜，雖然眼淚早已在眼眶打轉兒。

為了安母親的心，我先答應母親一定照辦。各家電視台持續地、重複播放師父植存的過程，我卻仍然不相信，師父已不住人世，如同我心裡仍然不接受母親即將辭世。

2009年6月母親因多日無法進食，已出現意識不清楚的狀態，家人非常擔心，請教診所醫生應如何處理，醫生建議送醫院打營養針。中午下課趕至醫院時，我故作輕鬆地問母親：「我是誰？」母親笑著回答我：「妳是我的寶貝。」我聽了覺得非常詫異與感動，因為從小到大，母親從未對我說過如此的甜言蜜語，而我也從未向父母親撒嬌過。或許是從小必須擔負養家的責任，只能武裝自己是勇者吧！

此時，我看見主治醫師以手示意請我到走廊，醫師遞給我一張放棄急救同意書，並說明母親的狀況：「您母親目前意識清楚，生理狀況尚屬穩定，如果母親同意，

可以考慮進安寧病房，或者留院觀察三天，再接回家照顧。這張放棄急救同意書您可以考慮是否先簽好交回，以備不時之需。」

看著急救同意書的我，心情頓時變得很沈重，誠摯的請教醫生：「依照我母親現在的狀況，大概還可以支撐多久？」醫生回答：「看起來沒那麼快，我看她的意識還很清楚，可以認得每一個人，回答問題也清楚明瞭，預估應該還可以撐半年以上。」

聽完醫生的解釋，憂慮的心情略微舒緩。我隨即深呼吸調整情緒，進入病房對母親說：「醫生說打完點滴留院觀察三天，就可以回家了。」我因傍晚還有教學工作，所以先向母親告假，離去時，母親握著我的手，十分不捨的說：「明天要再來看我喔！」我回應說：「好，我會帶您愛吃的水果給您。」

不料到凌晨四點半左右，母親搖醒在病床邊熟睡的小弟：「我看到佛菩薩來接我，這次真的要回家了……。」小弟半睡半醒地揉著眼睛，懵懂地安慰母親：「等一下大姐就會來接您回家，您先睡一下。」清晨五點，值班護士進來查房時，發現母親似乎已無脈搏心跳。在電話中，我交代小弟告知醫生不要做任何急救措施，請父親在母親耳邊持誦經典祝福，祝福母親蒙諸佛菩薩接引，足登蓮花，往生西方極樂世界。

無盡的思念

青春時期，對於如何維持「生活」有深刻的體會，尤其是父母親時常為了「生活」疲於奔命，當時我必須半工半讀一起分擔家計，根本無暇思考「生命」與「生死」的深層意義，現實生活的開門七件事，足以使一個家庭只為了一個共同目標而努力：有「飯」止饑。

爾後，辛苦的母親其健康出現異常，接著歷經醫生確診、母親手足無措、無法面對罹癌的事實，一連串的事件逼著我必須再次直面「生命」的脆弱。西元 2009 年 2 月聖嚴法師圓寂，同年 6 月母親往生，接連面對師父與母親皆已辭世的無常，

我亦心力疲乏至容顏憔悴，白髮也悄然萌生。至此，才又開啓我思考「生命」的意義是什麼？

以前，一回到家看到母親，她總會問我「吃飽了沒？桌上有留一些飯菜，需不需要加熱給妳吃？」

母親捨報半年之後，我才開始出現悲傷的情緒，尤其是獨處時，悲傷的情緒才會慢慢地流露出來。之前其實沒有體會到：母親在家時，自然有一種穩定的力量，她鞏固了這個家庭的安全感，但我們卻渾然不覺、視為理所當然。直至母親往生，我才突然發現，家裡的每個人都有失去家庭重要成員的失落感。

母親辭世之後，我必須姐代母職，照顧全家的生活，還得更加努力工作，維持全家生計。我仍如時針、分針依序運行、定時正常作息，依然忙碌於授課教學。當時我發現自己白天忙碌、無暇他顧，但每天下班回到家，心裡常充塞龐大、莫名的失落感。雖然，平日我與母親之間很少有語言溝通、遑論談心。但我自幼即養成一個習慣，每次回家用鑰匙打開鐵門與玻璃門之後，必定會在玄關處先喊：「爸、媽，我回來了！」然後才會開始脫鞋、脫襪、換上室內地板鞋，走入客廳放置背包、便當袋及隨身物品。

如果回家進客廳時，沒有看到其他家人，我會馬上先找看看，母親究竟在哪裏。我會先走進一樓後方的廚房，看看母親是否在廚房洗手作羹湯；若她不在廚房，就會行至二樓、三樓、四樓佛堂或是後陽台，一層層樓依序找母親的蹤影，一旦找到母親，即使她在忙碌其他家務，只要看到她在家，似乎就覺得很安心。

如今母親不在人世已多年，可我一時卻無法改變習慣，回到家仍然會喊：「爸、媽，我回來了！」我一層又一層樓的尋找，卻是再也找不到母親的身影……。

子欲養而親不待，心情猶如元代王冕所作之詩《墨萱圖》：

爍爍萱草花，羅生北堂下。

南風吹其心，搖搖為誰吐？

慈母倚門情，遊子行路苦。

甘旨日以疏，音問日以阻。

舉頭望雲林，愧聽慧鳥語。

第五節 小結

幼時，常常可以看到沿門乞討飯食的乞丐，尤其是每個月的農曆初二、十六，因為這兩天是土地公的「做牙」日，意即每逢初二、十六對土地公的護祐持感謝的祭拜。平日母親非常儉省，但她在初二、十六這兩天，都會準備白米飯及比平日豐盛的菜餚對土地公表達誠摯的謝意。因此，這兩天也是家中小孩每月期盼餐桌加菜打牙祭的日子。

小時候的我，以為尋常家庭都是如此過日子，天真的以為乞丐是因為沒有「家」，所以沒有人煮飯給他吃。雖然我的家庭沒有很富裕，但很慶幸自己有「家」有父母親的疼愛，有地瓜籤飯可以吃、遇「做牙」日還可享用白米飯。

每逢乞丐至家門口要飯時，母親除了給予大量的食物，也會遞面額 10 元的紙鈔給乞丐並且和藹的說：「買一些自己想吃的東西。」我曾詫異的問母親：「他又沒有要錢，為什麼給他錢？」母親笑言：「妳有沒有注意到他是身障人士，而且他拿的破碗是空的？」我點頭回答：「他的腳不良於行，他的碗是空的。」母親接著說：「我們家的門牌號碼是 11 號，他跛腳而行，順著門牌號碼沿途拖鉢，但他的碗卻是空的，這表示有人即使有聽到敲門聲，仍然是聽而不聞，置之不理。因此，他可能會有一頓、沒一頓的，如果他的身邊有一點錢，至少可以隨時應急，不必挨餓受凍。」

聽完母親的話，我點頭示意，表示我懂了。儘管家裡常缺足夠的糧食，母親卻對待前來求施的乞丐非常的和氣、大方，長大之後，我才知道母親具有「慈悲心」與「同理心」。母親的慈悲喜捨，彷彿早已在我幼小的心靈植入善根，她的身教深深的影響子女日後的成長。因此，當我有經濟能力時，隨即開始持續的捐款濟貧，金額雖然不多，但至今仍然細水長流。

我是一個情感豐沛的人，感性大於理性，青春時期的我，路見不平即能拔刀相助。因此，我的人緣很好，朋友譽我是非分明是「擊劍任俠」的女中豪傑。從生命故事的書寫中，我發現自己這些本具的人格特質，使我想盡一己之力照顧原生家

庭，這不僅是學習來或被迫擔待的責任感，而是發自內心深處的想法。儘管原生家庭後期的演變已經超出我所能負荷的範圍，但我依然不覺得掩蓋或壓抑自己的脆弱，悶著頭披荊斬棘的持續衝鋒達陣。如今藉由書寫論文過程中的反思，才赫然發現這竟然是導致我一直緊繃的原因。

年輕氣盛的父母親，時常因無法承受經濟壓力的負荷而吵架，唯一一次失去理智的大吵，就是想將 4 歲的我丟下床。回想彼時場景，我只記得自己大哭至全身顫抖不已。當時大弟 3 歲、大妹 2 歲、小弟及小妹尚未出世。或許是年紀太小，大弟與大妹對此場景雖然目睹卻完全不復記憶，我下意識的忘掉或不去思索此事，然而身體的記憶卻是清楚的。從小至今我一直不敢由高處往下看，遊樂園的雲霄飛車、大怒神我都不敢玩，朋友皆說我有「懼高症」。經由生命敘事的書寫，發現或許是被「丟」的事件而引發創傷症候群「後遺症」，意即是恐懼所造成的「懼高症」，只是我一直未察覺而已。

書寫生命敘事之後，我發覺母親用她的方式愛我，我用我的方式愛母親，我們彼此關愛但是卻從未交心，一直到母親往生，兩人的互動實在稱不上親暱。回首來時路，也慢慢體察到我與母親個性其實極其相似，母女皆有客家人的「硬頸」精神、心地善良但得理不饒人；我也理解到自己人生的關鍵轉折大多與母親有關，甚至成為教育工作者，也是克紹箕裘。雖然從小就氣母親對我有高於一般標準的要求，但這可能也加強了我的韌性、讓我比一般人更耐磨。以是之故，當我面對人生的重重困境時，方能夠關關難過關關過。

書寫此本論文，使我重新看見母女關係，原以為與母親的情感是淡陌疏離，卻因為她生病的緣故，而讓彼此有「心」的交流。我的陪伴讓母親在辭世之前，自然流露真情感：「妳是我的寶貝。」深藏於心中深處的遺憾是：我竟然錯失良機，沒有鼓足勇氣即刻回應：「母親我也愛您。」

「回首來時路」使我清楚時間無法帶走悲傷，故如今思之仍會情不自禁的流淚。但是，我可以用更好的態度轉身面自己的脆弱與悲傷，現在我毋需壓抑而造成緊繃，想哭的時候哭，想笑的時候笑，凡事順其自然而不勉為其難。

現在的我，仍然有能力可以孝順奉養 93 歲高齡的父親。父親每日心無旁騖、

專心持佛珠念佛，看見日日精進的老菩薩將佛法實踐於生活中、並以其身教鼓勵子女繼續學佛，其實我很幸福。如同《吉祥經》中偈頌：「『奉養父母親，扶養妻與兒，正當的職業，此是最吉祥。』與另一偈：『恭敬與謙遜，知足與感恩，適時聽聞法，此是最吉祥。』」¹⁰



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

¹⁰法鼓文化（2021）。《一個人的善終準備》專題。人生雜誌，（452），頁 43。

第四章 奇妙異時空經驗

「當我們面對的是宇宙和普遍的事物時，我們處理的只是現實界(reality)的象徵，但是，當我們面對的是私我與個人的現象時，我們處理的就是『現實』這個名詞最完全意義之下的現實。」——美國「心理學之父」威廉·詹姆斯 William James¹¹

身為佛教徒，我深深相信十法界、六道的存在，儘管不追求、卻也不排斥「異時空」與前世的經驗，自己也有些粗淺的體會。此章所書，是對我的生命歷程有明顯影響的故事。首先是與廣欽老和尚的互動，或許與老和尚有法眼與我的前世有關。我很慶幸自幼即有接觸這位高僧的經驗，因我依著師父的教導去做，故能在現實的不滿與考驗中，順從父母、克盡孝道；法國亞維農之行打開「心」視界，令我耳目一新；夢境的啟示則激勵我度過人生的困境。

第一節 老和尚與小女孩

小時候，父親開計程車，常載觀光客至各地知名廟宇攬勝。若是得空時，他會帶著全家至廟宇虔誠參拜，我們最常造訪的是土城承天禪寺。當時，承天禪寺正在開山整地，沿路所行步道皆是黃土泥濘地，魚貫不絕的善男信女皆因慕名得道高僧「水果師父」而來。據傳廣欽老和尚早年在山洞打坐，猴孫會摘樹菓供養；老和尚夜不倒單，一生老實精進念佛。

早期，廣欽老和尚為信眾皈依授戒，大多以一人或一對夫妻或一組家庭為單位。受戒時，侍者依廣欽老和尚口說內容，當場以毛筆在紅紙上書寫受戒者的姓名和法名。承天禪寺以八字傳承法脈：「佛喜轉瑞，廣傳道法。」父親年輕時皈依的法名是「道聖」，母親婚後皈依的法名是「道秀」。

六歲時（西元 1969 年）父親帶我與弟妹到承天禪寺皈依廣欽老和尚。當日，風和日麗，想皈依的信眾甚多，大家依序排隊等候皈依。隨著排隊的人群緩慢前進

¹¹ James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (New York: Modern Library, 1929). (中譯：《宗教經驗之種種——人性的探究》，蔡怡佳、劉宏信譯。台北：立緒，2001，頁 596。)

時，我不時離隊翹首觀望老和尚的神態：老和尚德相莊嚴，閉眼八分，持誦「南無阿彌陀佛」，洪鐘大呂之聲不絕於耳。

好不容易輪到我們，全家雙手合十向老和尚問訊頂禮三拜。侍者端給我們每人一只裝有大悲水的小瓷杯，飲用大悲水時，全身感覺沁涼無比。廣欽老和尚賜予我的法名是「妙君」，侍者將書寫好的法名交予父親。當時父親以為侍者筆誤，狐疑地問侍者：「是『妙君』嗎？」

侍者隨即俯身在老和尚身旁輕聲耳語，只見老和尚頷首：「對。」

正當我們頂禮準備要離開時，原先閉眼八分在藤椅上趺坐的老和尚，瞬間睜眼，目光炯炯，招手對我示意：「妳過來！」

於是，我屈身向前，老和尚微笑對著我說：「手伸過來。」老和尚以食指和拇指扣住我的手腕兩側，仔細端詳。

老和尚對我說：「要孝順父母，」，「妳有佛緣，要好好學佛！」

我看著老和尚清澈的眼眸，很用力地點頭說：「好。」

回程路上，父親對母親說：「不知道要高興？還是要煩惱？這孩子有佛緣，將來可能會出家，不知師父為何賜給小君的法名竟是『妙』字？」

每當我遇到人生中無法突破的困境時，腦海中總會浮現廣欽老和尚的叮嚀。老和尚的提醒猶如醍醐灌頂，五毒障礙稍減，故儘管碰到挫折與不公境遇時，雖然會起瞋心，卻能快速察覺而不至於失去理智，能直面所有的難題，未使修行偏離常軌，真是萬中之幸。如今回想起來，老和尚與小女孩的對話，已經指引我未來生命依循的方向，預示了此生的首要任務。

1969年皈依時，尚是年幼孩提，我卻一直將老和尚的話「奉如圭臬」，即使遇到實踐上的困難也沒退轉。這段老和尚與小女孩面對面的「以心傳心」，猶如禪的境界，無法以言語描繪，只可意會。此種佛法的力量真是不可思議，正如美國「心理學之父」威廉·詹姆士 (William James) 所說：「密契狀態是對於推論的理智所無法探測之深刻真理的洞悟。它們是洞見、啟示，雖然無法言傳，但充滿意義與重要

性，通常對於未來還帶著一種奇特的權威感。」¹²

《論語·為政第二》子夏問孝。子曰：「色難。有事，弟子服其勞，有酒食，先生饌，曾是以為孝乎？」孝順父母難在和顏悅色，老和尚提醒我「孝順父母」應隨時自我警示，「心口如一」、「言行一致」方是實證修行。

老和尚的教誨，在以後的生命歷程中，每當父母強逆我求學的意願，因而產生怨懟心情時浮現時，每每成為讓我得以挺過難關、不至對父母產生長久不滿情緒的提醒。

第二節 亞維農的修道院

「從一個瞬間的敬畏感，或『某種超越事物』的意識，跨越到可能是最強烈的經驗形式，所謂的密契經驗。」——蘭金¹³

1998年我與好友連袂至法國亞維農(Avignon)自由行，碰到一位居住於當地的紳士，建議我們可以到古老的修道院參與彌撒，體驗天主教徒的生活日常。他會開車，也願意陪同我們至修道院。行前這位紳士提醒：進入修道院必須全程禁語，以眼神或手勢溝通即可。我們看那位紳士言行親切優雅，乃高興地接受邀請，當下純粹只是抱著觀光的心態。

抵達修道院後，我好奇地環視其古老的建築，四周雄偉厚實的石牆體與高聳的穹頂，處處令人嘆為觀止。修道院的整體氛圍神秘肅穆，院內寂靜無聲。置身於靜默的修道院，彷彿自己也變成一名隱修士。

入院即看見衣著歐洲中世紀連帽斗篷的黑衣修士穿梭其間，以手勢指引陸續進入的人群依序就位。我們亦隨著指示安靜地步行至自己的位置，我被分配至排首、友人與帶我們來的那位紳士則站立在我左邊的位置。有一位修士發給每人一本

¹² James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (New York: Modern Library, 1929). (中譯：《宗教經驗之種種——人性的探究》，蔡怡佳、劉宏信譯。台北：立緒，2001，頁457-475。)

¹³ Marianne Rankin, *An Introduction to Religious and Spiritual Experience* (Continuum International Publishing Group, 2008), pp.11.

書，我看了一下書的封面及內容都是拉丁文字，猜測此書應是祈禱的用書。此時，不免心想自己看不懂拉丁文，屆時定是無法隨聲附和，只好裝模作樣的將此書捧在手心，隨著大眾行禮如儀。

沒想到，剛剛拿經書給我的修士，注意到我隨意翻閱，之後又將書緩緩闔起的動作，無聲地走過來將我的經書拿至他手中，將經書的書頁展開，隨後以雙手遞交還書於我。當下我覺得很詫異，交接經書如此近的距離，我仍無法看清楚他隱藏於寬大連帽下的臉龐，為何他卻可以這麼清楚的看見我的行為舉止？

當彌撒開始時，修道院的人全體站立，只聽見詠唱進台詠《進堂聖歌》，主祭者與輔祭者在歌聲中走進祭台。唱誦的聲音環繞在整個修道院，眾人歸心祈禱的聖音共鳴，似乎瞬間啟動我的心靈。我意識到祂的臨在猶如陽光的溫煦，其光芒照耀於修道院內，莫名的感動使我不可自抑地自然流淚。我無法停止眼淚的流淌，任其自然的發抒直至祈禱圓滿。

為我翻開書頁的修士，不知何時站立於我身旁，他遞給我一小包的面紙。我頷首表示謝意，覺得自己似乎有點失態，立即以面紙擦拭眼淚，以免經書被眼淚浸濕。離開修道院時，紳士問我是否看得懂拉丁文，所以深受感動。我回應紳士其實並不懂拉丁經文的奧秘，全程是以神觀默識的方式聆聽大眾的祈禱。

美國「心理學之父」威廉·詹姆斯 (William James) 引述沙巴提耶 (A. Sabatier) 所言：「祈禱使得宗教與其類似或鄰近的現象，即純粹道德或美感情操有所區別。如果宗教不是全部的心靈藉著攀附於自己生命所從出的根源，以拯救自己的這種根本行動，那它就什麼都不是了。這種根本行動就是祈禱，我所說的祈禱並不是言語上虛妄的演練，也不是反覆背誦某些神聖的文句，而是靈魂的運動自身，靈魂將自己置於一種與自覺其臨在之神秘力量所接觸的私人關係中——這種祈禱甚至發生在靈魂尚未為此神秘力量命名之前。只要缺乏這種內在的祈禱，就不存在宗教；反之，只要祈禱興起，靈魂震動，即使沒有形式或教義，也都是活生生的宗教。」¹⁴

¹⁴ James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (New York: Modern Library, 1929). (中譯：《宗教經驗之種種——人性的探究》，蔡怡佳、劉宏信譯。台北：立緒，2001，頁 559-560。)

從小至今，我從未輕易的揭露自己內心深處的憂苦，即使是自己的家人或是好友，從來都只是報喜不報憂。如若獨行至困難處，唯一能吐露心聲的對象只有諸佛菩薩。我一直以為各宗教的神祇只會照顧自己的子民，或是各宗派的皈依弟子，沒想到卻是自己無知的門戶之見，侷限了對未知事務的看法。

甘易逢在《靜觀與默坐》中提出「祈禱（靜觀）的一個定義：『靜觀』¹⁵一詞意義甚廣，也可用『祈禱』二字代替，可以了解，乃是我與超越界、與天主關係的經驗與表達。靜觀，因此，就可以說是我對超越實體及對天主的覺知。這種靜觀可能只是專心注視隱藏於萬物深處的奧秘。……靜觀都是：凝視其深度超出我知理解的某物。此一凝視基本上是整個存有的態度，而不只是注視或凝望的動作。那是對不可言傳、難以接近的奧秘的專注。意思是說，我們可以認出『神秘超越界』的存在並接近它，卻不能以自己的力量透入。我們不能穿越它或擁抱它，卻可能被它圍抱。」¹⁶

於我而言，此次經由對客觀世界的實踐感知：沒有宗教的界線與文字的藩籬，修道院的彌撒是一場非常深刻的感通體驗。經由此次的經驗，不僅打破我對宗教的刻板印象，也開啟對於「祈禱」的新視野，我重新反思是否因人類的管中窺見，反而限制了各宗教的疆域？！我們只是透過自己定義不同名相的旋轉門，其實，最後回歸的地方都是一樣的呢？即使有這種疑問，感覺似乎略為開展了一些眉目，卻尚未有機會尋找更清晰的解答。

第三節 我與法鼓山的因緣

我與法鼓山結緣是透過父親的牽線。父親對正信佛教一向很護持，有一天他看到聯合報刊登聖嚴法師寫的一封信，提及法鼓山的創建仍需要大眾共同努力……等，就拿了一筆錢給我，請我代為匯款護持。

隔天早晨，我主動打電話至法鼓山，表明父親看到聯合報的公開信，如果要護

¹⁵ 原文為 contemplation，常翻譯為「默觀」。

¹⁶ 甘易逢(Yves Raguin, S. J.) (1996)。《靜觀與默坐》(之一)。姜其蘭譯。台北：光啟文化，頁 19-20。

持捐款，是否可以提供劃撥帳號與戶名？若有已經印好的專用劃撥單，可以多寄幾張給我。當日接電話的師兄，非常熱心地說明法鼓山正在推廣「萬人勸募」活動。師兄覺得我的口條清晰流利，希望我也能參與共同推廣。

當下我隨即問：「勸募有最低或最高的金額限制嗎？」

師兄回答：「沒有限制，歡迎隨喜，我們非常珍視每一個人護持的善心。」

佛曾訓勉阿羅漢「佈施，是有心人的事，不是有錢人的事。」於是，我開始說服我工作的文理補習班師生以及周遭朋友一起護持法鼓山，並隨機宣導法鼓山創辦人聖嚴法師的理念。西元 1994 年，我開始每月固定捐款護持法鼓山，成為護持會員。

西元 2004 年，我正式授證成為勸募會員。授證當日，所有準勸募會員先一起持誦「南無觀世音菩薩」聖號，等待聖嚴法師親自授證。我一直記得聖嚴法師於授證典禮時，開示並勉勵我們的話語：「慈悲是無條件的關懷、體諒、協助，在法鼓山學佛及護法的人，並不僅僅是勸募而已，更要緊的是學著如何照顧人、關懷人，在照顧、關懷他人的同時，自己也得到了成長及關懷。」

D 爾後，我於文理補習班授課時，經常以這段話分享給補習班的師生與家長，不知不覺中師生關係漸漸變得更和諧，與學生的溝通亦較能交心。而家長也逐漸不再以成績第一、以升學導向為優先，慢慢開始留意兒女們的學習動機，適時觀察孩子的情緒起伏是否因為外境干擾而無法控制。

勸募會員授證那一天，是我第一次見到聖嚴法師。聖嚴法師自農禪寺大殿正門走進來時，步履輕盈，神態莊嚴，僧衣因清風輕拂，衣擺微微飄動，而我竟感動到雙眼淚流不止，只覺得有種熟悉的感覺。當下我突然心領神會：原來我的修行道場在法鼓山，並不在其他的地方。我也終於明白為何當年廣欽老和尚賜給我的法名是「妙君」的用意了。

有一次我到法鼓山總本山參訪，當時山上仍然在陸續建設，我停留在一處陳列書籍的地方，選了一本聖嚴法師的著作，坐在木製的階梯旁展讀書中的內容。正當我聚精會神地進入文字世界中，隱隱約約聽到很輕的步伐聲音，有人說：「師父要出來了，請他們挪一下空間……。」正當我抬頭尋找聲音的來源，原本以為所倚靠

的木製牆壁，突然之間被拉開了一個指縫。

我正準備起身迎接聖嚴法師時，只聽見聖嚴法師以極微小的音量從門縫中透出：「不要打擾大家，讓他們安靜的坐著看書吧！我從另一邊出去。」當時現場有許多坐在階梯上看書的人，聖嚴法師為了不影響眾人的閱讀興緻，阻止護勤的菩薩請我們起身讓路。由此可知，聖嚴法師自小處即關懷且為他人著想，由此見微知著，不免深受其感動。可惜的是，當時我只能從門縫間看到聖嚴法師移步至另外一邊的背影……。

第四節 虛實交錯的夢境

《曹溪一滴》內收了明代僧人徹庸周理的《雲山夢語摘要》一書，書內提到夢與佛法的關係：「問：夢是佛法不？答：夢即佛法。問：經中雖說夢，只將以喻法使人明了。今言即夢是法，全以虛幻不實之理以為佛法，可乎？答：經云念念中以夢自在，法門開悟，世界海微塵數眾生，豈不是夢即法乎？以執著目前境界為實，故以夢為虛幻，殊不知目前有為之物全體不實，而夢者當體覺性也，豈可反謂虛妄不實乎？」¹⁷台大中文系教授徐聖心曾對此書做了研究，其論文題目為「夢即佛法」¹⁸，文中討論到夢做為修行法門等議題，也引用到上面這段引文。

因為佛法常以夢幻為喻來教學佛者放下對世間的執著，故認為真實生活中的夢，更是該放下的東西。但除了跟佛教、基督教等宗教的接觸外，我曾經做過許多不可思議的夢，有些夢令我印象非常深刻，因為這些夢不僅與重要他人相關，夢的啟示逆轉我對未知事物的看法，進而改變人生。既然也有「夢即佛法」的看法，所以在此生命敘事中，試著納入這些這些夢境，並嘗試以榮格心理學的概念來理解：「夢一定要放回夢者當前生活的脈絡來解讀。榮格認為，夢通常是對有意識的自我的心理補償，是向夢者核心的自我認同提供一個對比的觀點（通常是更為全面的角

¹⁷ 明代僧徹庸周理編。《曹溪一滴》。CBETA 2022.Q4, J25, no. B164, p. 281b8-13。

¹⁸ 徐聖心（2009）。夢即佛法—徹庸周理《雲山夢語摘要》研究。臺大佛學研究，（18），頁 33-74。

度)。」¹⁹

夢境啟示一

我開始覺察到自己與觀世音菩薩有很深厚的淵源，緣自於青少年時期一次天庭之旅的經驗。當時我在半夢半醒之際，看到一位仙女下凡至我面前，她以意念表達是觀世音菩薩派她來接我，我喜出望外的回應：「我可以回去了嗎？」仙女微笑不語，以手勢示意我與她同行。我正納悶要如何至天庭時，仙女就牽著我的手直上九重天。我與仙女經過每一重天，皆可看到一望無際的美景，鈞天廣樂遶繞於耳，各式各樣的亭臺樓閣在眼前掠過，處於雲霧繚繞的空中，使我搖搖欲墜，高空不同的氣壓亦使我頭暈腦脹，身體極為不適。

我問仙女：「還要多久才會到？為什麼我會頭暈想吐，而且無法像你一樣自在站穩？」

仙女看了我一眼：「不舒服是正常現象，因為妳是凡人。」

好不容易到了觀世音菩薩的所在地，菩薩坐於蓮座之上，我雙手合十向觀世音菩薩恭敬頂禮，抬頭時，無法一窺蓮座之全貌，眼前只看到一花瓣及一小片隨風飄動的潔白雪紡衣。我沒有看到觀世音菩薩的慈容，因為周邊金黃閃亮的光暈令人無法直視。

觀世音菩薩指示：「再過不久，我就會帶你回來，這段期間你要孝順父母，好好地學佛。」

我淚問菩薩：「人生真的很苦，什麼時候才可以回來？還有多久？」

觀世音菩薩：「這是天機不可說，記得要好好的修行學佛。妳可以回去了。」

仙女帶我回到人間，下至人間的時候，身體並沒有感到不適，此時心中不免感

¹⁹ 詹姆斯·霍爾 (James A. Hall) 著；廖婉如譯 (2006)。榮格解夢書：夢的理論與解析。台北市：心靈工坊。頁 53。(原文書名：*Jungian Dream Interpretation: a Handbook of Theory and Practice* (Toronto: Inner City Books, 1983).)

慨：「我果真是娑婆世界的凡人！」

這個青少年時期，經由仙女引領進入不同維度的時空，面見觀世音菩薩的經驗，讓我非常驚訝的是菩薩的指示與廣欽老和尚所言相同：「孝順父母」與「好好的學佛」。上述箴言雖已謹記在心，但又覺得不可思議，時隔數年，為什麼觀世音菩薩的指示和廣欽老和尚的叮嚀是一樣的呢？何以有幸能夠進入天庭參訪？有沒有人與我有一樣的經歷？

前台大校長李嗣涔教授認為「真實的宇宙是八度空間的複數時空，包含了我們所熟悉的四度實數時空以及無法直接感覺的四度虛數時空，虛數時空就是信息場所在的時空，充滿了意識與信息網站。實數時空與虛數時空就是太極圖上所嘗試描述的陽及陰，兩者相生相剋，其能量經過漩渦的時空結構連結點(魚眼)互相流通，因此實數及虛數時空中都有許多的魚眼存在具有漩渦結構與另一時空接通，能量互相交換。」²⁰

此外，李教授也在其論文「遨遊有形與無形界」中提及：「曾參與實驗的T小姐曾經遨遊過基督教天國的網站，進入天國巍峨宏偉的十字架大門；也遨遊了藥師佛的第一、第六及第八個藥園，見識到信息場內金碧輝煌的各種植物，令人心生嚮往，流連忘返。……我們經過『遨遊有形與無形界』的T小姐參與之手指識字實驗，似乎證實了基督教所講的天國及佛教所講的佛國都是存在的，都是存在於信息場中的信息網站。」²¹ 或許我的夢境與啟示不全是出於自己的想像，其對我的影響也十分真實。

夢境啟示二

宣化上人曾說過：「怎麼叫『夢自在』呢？有的眾生醒著的時候很剛強；無論你對他說什麼法，他都不相信。菩薩要度這些眾生，就在夢中示現種種的方便法門，

²⁰ 李嗣涔(2014)。複數時空-解釋暗質、暗能、意識與特異功能之統一架構。佛學與科學，(15:1)，頁13-28。

²¹ 李嗣涔(2003)。遨遊有形與無形界。佛學與科學，(4:2)，頁84-94。

來為這些眾生說法；眾生一夢見就相信了，所以菩薩也會在夢中來教化眾生。」²²

2010年參加水陸法會圓滿日隔天卯時，我夢見有一菩薩引領我至天際：「這是妳的前世，妳往下看！」我低頭俯看前世的場景：我坐在海運公司的辦公室撥打算盤核對帳目，門口有三位小孩子跑進來，其中較年幼的小男孩理個小光頭，小女孩綁著兩根麻花辮子，他們看起來都非常可愛。

約莫七歲的哥哥問：「媽媽你什麼時候下班？還要等多久？我可以先帶弟弟、妹妹回家嗎？」我抬頭看了一眼小男孩：「你們先回家等我，但是不要用跑的唷，我趕緊處理完手邊的工作馬上回家。」「你們在木棧道上不要用跑的，很危險！」語畢，仍然不放心的隨後走出門，探看三位小朋友是否有注意安全？

有許多人沿著木棧道行走，木棧道很長，一邊連接海運公司的大門，一邊連接海灘，走過海灘即是一大片的陸地，陸地上有許多的房舍。我看見兩位小男孩和小女孩沿著木棧道奔跑追逐。理光頭的小男孩，一不小心竟然從木棧道上的邊緣跌落至海裡。小女孩叫得很大聲：「媽媽你快一點過來，哥哥跌到海裡面了！」我看到小男孩兩隻手臂不停的搖晃，瞬間沉落在海底。此時，我張大嘴巴不知所措，想要喊救命，又叫不出來，喉嚨突然間發不出聲音。小女孩拉著我的衣角：「媽媽你趕快打電話叫警察……。」由於過度驚嚇，我竟然在現場發呆，無法展開任何救援的行動。

突然間，有一隻小白狗從海底浮出，小白狗的背上馱著小男孩，有一位僧人扶著小男孩，隨著僧人走過，水路即自動分開，我覺得很驚奇，僧人竟然可以輕鬆自在的踏浪而行。此時，耳邊傳來菩薩的聲音：「那位小男孩，就是你現在的義子家維。」僧人以手示意楞在木棧道的我，走至海灘與他會合，我看見前世的我，沿著木棧道行走，卻不可思議的想著：「真的有輪迴啊？真的有前世今生？」

僧人將小男孩平躺放置沙灘上，隨手拿起沙灘上的枯枝寫下：「從真誠的內心看見自己」僧人每寫一字，每一字皆放出金光，文字閃閃發光，照亮整片海灘。

²² 宣化上人（2018）。菩薩也會在夢中來教化眾生。網址：<https://read01.com/J0mA845.html>。

僧人交待：「等他醒來，務必將夢境過程與文字傳達給小男孩。」

我著急的回應：「等我一下，我需要紙筆寫下來，我記不起來，擔心醒來會忘記。」

僧人微笑不語，此刻我卻從夢中醒來……。趁著記憶鮮明，當下立刻記錄此夢，並且告知義子家維此夢的全境。

家維聽完非常感動，兩眼泛淚的反問我：「媽咪，您知道僧人與小白狗是誰嗎？」我回答：「不知道他們是誰？這夢境對你而言有什麼特別的意義嗎？」

家維：「僧人是地藏王菩薩，小白狗是地藏王菩薩的坐騎—善聽。我小時候看到地藏王菩薩的畫像或者是塑像或是聽到地藏王菩薩的聖號梵唄，都會覺得有一種特別的溫暖，那一種莫名的熟悉，時常會讓我感動到想流淚，原來我的前世與地藏王菩薩有一段特殊的因緣。」

我：「你是否記得讀台大醫學院時，你很想到法鼓山出家？！『從真誠的內心看見自己』，這句話對你而言是否有什麼隱喻？」

家維自幼聰穎，經文音律過目不忘，梵唄唱誦亦莊嚴，至法鼓山受持菩薩戒時內心感動不已，唯出家之念乍醒還滅，「從真誠的內心看見自己」是我與他共同省思的功課，如何啟發自性而自度，就如《維摩經·菩薩行品》所言：「如菩薩者，不盡有為，不住無為。」

夢境啟示三

母親生病時曾說希望我能夠為她全程參加一場慈悲道場懺法²³，俗稱梁皇寶懺法會。不知母親為何出此言，我當時雖然心中覺得隱隱不安，但為了安她的心，仍然即刻允諾，並請她放心，說一定會達成她的心願。2009年6月20日母親辭世，

²³ 慈悲道場懺法相傳於南朝梁武帝由寶誌禪師等九位高僧所制，有「懺王」美譽，根據《涅槃經》、《法華經》、《楞伽經》、《華嚴經》等經典，以及經典裡所錄出的 1275 尊佛聖號編輯而成，共禮佛兩千餘次。

待佛事告一段落，我前往農禪寺報名參加梁皇法會。當晚，我夢見有兩排長長的人龍，各自依序往不同的方向排隊，我彷彿知道此為他方時空，心中仍然不免疑惑：何以往生的菩薩各自前往不同方向的報到處？

正當我納悶之時，忽見母親身著潔白長袍，微笑地緩緩向我走來，因尚是往生的七七四十九天之內，母親未開口言語，她眼眶泛淚以「心」傳「心」表達：「女兒，謝謝妳幫我報名參加梁皇法會。」隨即頷首示意，往西方報到處走去……。此刻，我突然心領神會：原來，不同方向是因為須參加法會之故。

由上述夢境的特殊經驗，我更能深刻體會 2004 年 8 月 21 日梁皇寶懺法會，聖嚴法師的開示：「梁皇寶懺的內容，的確可誦可讀，可禮可閱，除了聖號的插入，實即一部綜合性質的佛經，所以相傳至今，禮誦不衰，而且常有靈驗。」

「《梁皇寶懺》從《罪業報應教化地獄經》與《雜藏經》引用二十八個因果譬喻故事；透過因果譬喻故事，描繪出人們於日常中不易察覺的過錯，於懺文中一一點出。《梁皇寶懺》與其他懺儀最大的不同，就像一面鏡子，禮拜者即能隨著故事一一觀照內心，並進而發露懺悔。唯有知錯才能改過，放下自我，進而體會到從『有我』到『無我』。」²⁴

西元 2009 年 8 月 22 日至 8 月 28 日，我於農禪寺全程參加梁皇寶懺法會，秉持恭敬心，隨著悅眾法師梵唄的音聲，一字一句，恭誦梁皇寶懺。從首日的爐香讚：「爐香乍爇」開始，經文內容所述，似乎皆直指我心。

法會唱誦至上述因果譬喻故事的經文時，我回想起自己年輕不懂事，對待母親十分地任性，心中不由得充滿失落與懊悔。當悅眾法師唱誦佛號禮拜時，我躬身彎腰隨著法師們一句句佛號聲恭敬地跪拜禮佛。

我於整個禮佛過程中，不斷地觀想著自己正與母親一起禮佛，當下，我只希望可藉由禮佛的懺悔心可稍微彌補我對母親的虧欠。拜懺時，我哭得涕淚縱橫，由於

²⁴ 法鼓文化（2013）。《大家來拜梁皇寶懺》專題。人生雜誌，（360），頁 13。

母親往生而產生的悲傷壓抑與失落情緒，皆藉由懺悔禮佛而得以釋放。直至法會圓滿結束，我對母親的愧疚感才稍微減退。

同年 11 月 27 日至 12 月 4 日，我報名參加第三屆「法鼓山大悲心水陸法會」。

「所謂『水陸』是泛指眾生生存之水、陸、空三處之簡稱。法會期間，大眾頂禮修習各種經藏，普施齋食供養十方世界聖凡，懺除冥陽水陸一切有情眾苦。傳說梁天監四年（西元 505 年）始創金山寺水陸會，歷經隋唐、宋、元、明、清、民國諸高僧大德們制儀、編修、施行，至今已有一千五百年的歷史。」²⁵

「印光大師在《水陸儀軌》中明確開示：『水陸之利益非言所宣……當人業消智朗，障盡福崇，先亡咸生淨土，所求無不遂意，並令歷劫怨親，法界含識，同沐三寶恩光，共結菩提緣種。』」²⁶

八天七夜的法會期間，我皆於山上掛單。總壇的佛事非常緊湊，總壇監香法師指導大眾如何莊嚴身心並且禁語，參加法會的信眾也逐漸地身心安住，如同佛陀在《維摩詰所說經》內的開示：「菩薩隨其直心則能發行，隨其發行則得深心，隨其深心則意調伏，隨意調伏則如說行，隨如說行則能回向，隨其回向則有方便，隨其方便則成就眾生，隨成就眾生則佛土淨。」²⁷

各種的法會需回歸佛法本質，以水陸法會而言，聖嚴法師於《法鼓山的方向：弘化》一書中清楚解釋：「水陸法會，又名『無遮大法會』，是漢傳佛教的一種修持法，也是漢傳佛教諸多修持法門中最大的一項……為什麼說水陸法會最殊勝？因為其他的法會，只誦某一部經，或只拜某一部懺，水陸法會則廣設十壇，每一壇就是一堂佛事，人數可多可少。……我們在水陸法會所迎請、供養、禮拜的對象，全都蒞臨法會現場，各自以他們相應的因緣與根器，到各個壇場聽經聞法。因此一

²⁵ 法鼓文化（2008 年）。《連結天上人間的慈悲大悲心水陸法會》專題。人生雜誌，（293），頁 31。

²⁶ 同上注，頁 13。

²⁷ 法鼓文化（2003）。《法會—以法相會》專題。人生雜誌，（235），頁 22。

場水陸法會所供養、救度的眾生，範圍相當廣，因此說有殊勝的大功德。」²⁸

夢境啟示四

某日破曉時分，夢中出現一位面容醜陋、揚眉怒目的老婆婆站在我面前。

我覺得老婆婆的行為很奇怪，仍然很有禮貌地問老婆婆：「請問您有什麼事找我嗎？婆婆是否可以現出原形，別用這樣的面容來嚇我。您是否有什麼事情要我幫忙？您直說無妨，如果可以，我會盡力協助。」

語畢，老婆婆恢復和藹可親的樣貌：「我原本出生於富貴家庭，辭世之後，一直沒有任何後輩幫我做佛事，我覺得很遺憾，所以一直沒有轉世。妳是否可以幫我做一場佛事？」

我心想法鼓山的分院有各種佛事，為老婆婆做一場佛事是沒有問題的，於是我詢問老婆婆：「您想做什麼樣的佛事？」

老婆婆遲疑了一下：「我年輕的時候，我家附近的寺院有舉辦過法會，當時我有聽寺院的法師們梵唄一部經，覺得很感動！所以，我想做一場法會，妳可以幫我做一場法會嗎？」

「請問是哪一部經？」

「我不知道是哪一部？因為我在世的時候，沒有任何宗教的信仰。」

於是，我將所有知道的經文，選擇幾句唱誦給老婆婆聽，並請她判斷是哪一部經文。老婆婆陸續聽了不同的經文之後，搖頭嘆息：「聽起來，都不像是我少女時期所聽到的經文。」

我靈機一動，便持誦《觀世音菩薩普門品》。

老婆婆開心擊掌：「對對對，這是我少女時聽到的經文。」

我回應道：「持誦《法華經·觀世音菩薩普門品》的觀音法會，可以透過〈普

²⁸ 見法鼓全集。第9輯第3冊，頁170-171。

門品》，學習觀世音菩薩以三十三種應化身「普門示現」，以及隨機度化眾生的大悲願心。那我們就做一場持誦《法華經·觀世音菩薩普門品》的佛事。」

老婆婆見我已答應，即非常欣喜地離開了。

醒來之後，我突然想到，竟然忘記問老婆婆的名字，這樣如何寫雲端牌位呢？於是，我打電話問法師：「法師，請教您一件事，凌晨夢見有位陌生的老婆婆，請託我幫忙做一場佛事，因不知其姓名，雲端牌位是否可寫『無名氏』即可？」

法師詳問全程夢境之後，接著問我：「你是否只打算寫雲端牌位，自己並沒有打算出席參加法會。」

我下意識的點頭：「是啊，我得教書，如果參加法會必須請假。因此，想選擇有舉辦大悲懺法會的分院，幫老婆婆寫雲端牌位即可。」

法師沉吟了一會兒：「老婆婆的頻率與妳產生連結，彼此的頻率互相接通了。所以，祂才會請妳幫忙。我的建議是妳自己辦一場法會。」

「可是我又不會法器，如何辦法會？」

「一定有辦法，妳考慮看看？總之，妳不能只寫雲端牌位，希冀法師們做佛事，自己卻不參與法會。這樣不行！」

聽完法師的話，當下實感汗顏。此時，我想起另一位在其他正信道場的師姐，她會引磬、木魚，亦長期擔任維那執事。於是趕緊打電話給她，試著徵詢她的同意，共同在其新居佛堂，為老婆婆辦理一場佛事。電話中，師姐欣然首肯，請我確定日期之後再通知她。爾後，我卻因為教學過於繁忙，竟然一時忘了曾經答應過的佛事。

有一天，師姐打電話給我：「妳不是要幫老婆婆做佛事嗎？妳什麼時候要來？凌晨五點的時候，我夢到老婆婆與好幾位她的朋友，坐在我家客廳沙發上，她問我什麼時候要開始做佛事？妳不是說只有一位老婆婆要做佛事嗎？怎麼她又帶了一些朋友來？」

我回應：「等我比較不忙的時候，我們找一天做佛事好嗎？老婆婆可能通知朋友即將有一場法會，所以朋友相偕一起過來問看看。」

隔天，師姐又打電話給我：「凌晨五點，我夢見新居的客廳、以及每個房間裡

坐了滿滿的人，老婆婆又問我什麼時候要做佛事？奇怪耶！老婆婆的朋友怎麼那麼多？」

我笑說：「因為老婆婆是富貴人家，廣結人脈啦！我要先調課，才能幫忙做佛事，再與妳聯絡。」

第三天一大早，我又接到師姐的電話，這次她非常緊張：「同樣是凌晨五點，同樣的時間、地點，這次包含走道和電梯間擠得滿滿的人。妳可不可以早一點幫老婆婆做佛事？其實我有一點害怕，因為有這麼多人在等，我從來沒有連續三天，都在凌晨 5 點做同樣的夢，這一次超靈異的夢境，真的嚇到我了！老婆婆為什麼不直接問妳什麼時候做佛事，卻連著三天來問我？妳看到底要怎麼辦？」

我趕緊安撫師姐：「妳先別緊張害怕，這是好事，表示很多人想要聽經聞法。明天我們一起去買鮮花、水果，擇日不如撞日，就明天幫老婆婆做佛事吧。」

隔天一大早，我們買好鮮花、素果、素菜，並且擺盤妥當，以檀香供佛。法會之前，我們彼此商量除了《法華經·觀世音菩薩普門品》另外再加持《佛說阿彌陀經》數遍，迴向予前來參加的十方世界眾生，祈願眾生早日往生佛國淨土。

D 法會開始之前，我與師姐分別穿上海青，師姐以立姿站著敲引磬、木魚，我則依經文內容行禮如儀。當我們起腔開始唱誦「爐香讚」之際，我與師姐同時聽到鑄鐵製的大門突然傳來頻繁的開關門聲音。

我不為所動，依然專心的持誦經文，並未抬頭往大門的方向看。執法器的師姐，因為第一次遇到靈異的現象，她開始逐漸地變得心神不寧，眼睛望向大門的方向，發現實際上並沒有人做開、關門的動作，但是聲音卻頻繁不斷，而且越來越大聲。

師姐終於忍不住中斷法器，以顫抖的聲音問：「你有沒有聽到開關門的聲音？其實門並沒有打開，但是為什麼會出現這樣的聲音？你都不會害怕嗎？這個時候你怎麼還可以專心的念佛？」

我以手指唇，示意師姐靜語，她會意的繼續執法器並梵唄經文。

一柱香之後，趁著短暫上淨房、洗手、喝水的片刻，師姐問我：「你怎麼可以安然的為所動？我第一次在現實中碰到，我真的非常恐懼。……」她語無倫次的

敘述，顯然情緒很緊繃，我請她打電話請教法師，接下來應該如何處理比較妥善。

法師安慰師姐：「眾生聞法心切，辦佛事就是要廣邀十方眾生來參加，他們願意共修，辦法會的人要感到歡喜，不要驚慌害怕。由於你們是在家居士，不能自行在家做蒙山施食，圓滿佛事之後可請眾生至寺裡，法師會為其蒙山施食。」

佛事圓滿時，師姐語重心長地對我說：「我仔細思考過，為什麼會感到害怕恐懼，因為我對法器和經文都很熟悉，閉著眼睛也能夠熟悉法器的操作，經文亦早已倒背如流。在這場佛事之前，每次執事維那的時候，我都是一邊滑手機處理雜務，一邊敲法器持誦經文。講白了，其實是我對佛法的信心不夠堅定，從來沒有想過，眾生真的會至現場參加法會。這一次的經歷，對我而言，真的太震撼了，今天發現自己的無明與慢心，覺得自己應該要懺悔，之後做佛事必須要全神貫注，我真的再也不敢滑手機了！」

夢境啟示五

我曾經於不同時期反覆出現同樣的夢境：有一位大和尚在清靜的寺廟課堂中授課，許多法師認真在聽課，我的耳邊隱約響起大和尚鏗鏘有力的聲音。我當時是一個小沙彌，卻在大和尚的講桌底下、沿著四支桌腳的空隙鑽來鑽去地玩耍，玩得很開心且自得其樂。

奇怪的是，大和尚對我視而不見，並沒有阻止我鬧課，上課的法師也完全不受影響的認真聽課。我在夢中亦不覺得自己的行為會干擾他人，彷彿於大和尚的講桌下自由來去就是小沙彌的日常。

這樣的夢境直至我就讀法鼓文理學院時才停止。2016年第一次上楊老師的課，當我於課堂上看到有數位法師一同出席上課，覺得甚為驚訝！尤其是楊老師對待上課的法師並沒有特殊的待遇，她希望法師們與研究生一樣需分組報告繳交作業。

楊老師授課時自有一份從容的氣度，她總是靜靜地聽學生把話說完，然後分別給予很有溫度的回應。此時，我突然想到「小沙彌鑽桌底下遊戲的夢境」是否早已預示此刻我在法鼓文理學院上課的場景：有許多法師在相同的課堂上課，楊老師難道是為僧、俗二眾解惑的大和尚？

第五節 小結

「韋伯說：『我們是文化人，天生就有能力與意願，有意識地對世界採取態度並賦予它一個意義。』這個『事實』，乃是任何文化科學（=精神科學）的『先驗預設(transzendente Voraussetzung)』。」²⁹

由此我反思：每個人對於所經驗的事物，都主觀的認定是事實而非想象，並以「人」的立場去經驗它們；即使對於它的根源不瞭解，我們對經驗的解釋仍以「人」的認知做為標準；儘管人的能力有限，但多數人仍相信眼見為憑。此種主觀的認定，卻往往囿限了人們對未知領域的探索。

就讀法鼓文理學院時，我從「禪修與生命反思」的課堂中觸發了另類的思考。當時閱讀了上課用書《高山寺的夢僧》，書中所闡述的夢境令我大開眼界，此後我開始大量閱讀相關的書籍，尤其對榮格的心理學更加有興趣。

為什麼我的學習動機如此強烈？因為我也有做了非尋常夢的經驗，但總以為是因為太累，沒有好好的休息，因此亂夢一通。之前的夢境因寫日記的習慣而翔實記載，卻從未深入探究，且思及夢境總是雲淡風輕而一笑置之帶過。

「史丹佛大腦神經科學家卡爾·普利布朗(Karl Pribram)與物理學家大衛·博姆(David Bohm)將意識比喻為某種全像式結構(hologram)，在此結構中，最細微的部分也包含整體的訊息。」³⁰我自己是在修「禪修與生命反思」的課，才清楚原來夢境具有隱喻的意涵。所以我開始研究我的夢境，爬梳一些特殊夢境的隱喻，因此才對本章所述夢境有恍然大悟之感，它們也幫助度過許多困境。榮格認為「夢是對清醒自我(Waking ego)有所侷限的視野做出補償，夢的這個功能不但與夢是訊息處理的假說十分吻合，且超越僅做為吸收新資訊的功用。」³¹

²⁹ 張旺山(1999)。行動人與歷史世界的建造：論狄爾泰的「生命的詮釋學」。中國文哲研究通訊，(9:3)，頁69-86。

³⁰ 傑克·康菲爾德(Jack Kornfield)著；周和君譯(2010)。智慧的心：佛法的心理健康學(*The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*)。台北市，張老師文化，頁173。

³¹ 詹姆斯·霍爾(James A. Hall)；廖婉如譯(2006)。榮格解夢書：夢的理論與解析。台北市：

上述印象深刻的夢境，再以榮格的精神分析進一步理解這些夢與學佛的關係。榮格認為：人做夢時，潛意識便甦活了起來。長久以來，夢被視為預見未來的前兆。而夢和做夢者個人的心理、態度、行為模式皆具有密切的關係。夢境一（上天庭）與夢境二（前世）是與觀世音菩薩、地藏王菩薩有所感應的體驗，依據榮格理論來審視：本我的意象和神性相關的意象很相似，所以某種程度上來說，這些夢境的經驗，代表我的潛意識對於諸佛菩薩「聞聲救苦」的形象與對「大悲心起」的認同。

更深一層的探究，如果將這些宗教感應體驗同（內）化後，對於做夢者（我）的人格結構、行為會隨之發生深層且持久的改變，例如：夢境四（夢裡的老婆婆）故事的後半段，我與另一位師姐發大悲心一同舉辦法會。其效果和皈依某些宗教或清醒時歷經某些密契經驗有異曲同工之妙。

夢境三（母親）與夢境四（夢裡的老婆婆）對我而言具有玄秘的意義，尤其是另一位師姐竟然與我有夢境四的同步夢。「同步的夢可能發生在任何兩個人之間，它的意義和分析時發生的同步現象意義相同——也就是說，對現實太過狹隘的看法進行補償，使人對情況更加注意、更花心思，以及更加留意夢的象徵與結構的特殊意義。」³²我發現：同步夢境可能是因為潛意識想利用這現象，提醒自己與師姐需時刻觀照與覺察當下的起心動念，並且適時調整，做佛事時就專心做佛事，不應該以散亂隨意的態度對待，應以清淨心、莊嚴心成就利益眾生的佛事。

「榮格認為夢是對清醒自我(waking ego)有所侷限的視野做出補償。……夢對自我發出『信息』，以及夢是心靈呈現自身的方式——是榮格古典學派關於夢的補償功能的核心概念。」³³

而我的夢境五（小沙彌與大和尚）則可以解釋為預見未來的前兆，可能這夢境所呈現的「信息」是暗示並且催促我前往法鼓文理學院讀書的動力。我選擇就讀法鼓文理學院生命教育碩士的動機是：在成長過程中，常觀察到當面對生命的無常與

心靈工坊，頁 37。(原文書名：*Jungian Dream Interpretation: a Handbook of Theory and Practice* (Toronto: Inner City Books, 1983).)

³² 同上註。頁 160。

³³ 同上注。37-39。

困頓時，身處樊籠中的當事者，很難當下轉換心境，常常須經由旁人的膚慰與陪伴，方能逐漸撫平心中的不滿與缺憾。尤其是歷練不同階段的人生經驗之後，我發覺「生命教育」確實可以改變「心」的意識，進而轉換一個人的作為。而「教育」的意義正是提升自我能力來解決人生之中可能遇到的問題。夢境五的場景也呼應了我在文理學院上課時期，有僧俗二眾同時出現在楊老師課堂上共同學習的景象。

由上述夢境一至五的敘事可知：個人所作之夢已詳細提供細膩的場景，使自己可藉此觀察其中微妙的結構。我從夢境中似乎得以看見「自我」和「本我」的互動，猶如將歷年來不同階段的經歷，全部置入複式顯微鏡高倍率的鏡頭底下，逐步精細的一一觀察。

有趣的是：夢中的人物角色與夢中的情境無法依照己意出現，恰如現實世界無法自由選擇人生的境遇皆是個人喜好的人事物。我無法恣意選擇夢裡被賦予的任務，對照現實生活亦是如此。而我除了觀察省思「自我」、「本我」在夢中與清醒時的相對性，菩薩的示現夢境也讓我從現實環境的苦境中得以稍稍獲得喘息與關懷，讓我更有堅定的信念得以持續面對人生。

本章「奇妙異時空經驗」所敘述的內容，並無意顯示自己是天選之人或是帶有某種天命。但經由深入瞭解與分析這些經驗，讓我更加體會了「人生如夢，夢如人生。」或許我因高僧的開示與夢境的隱喻而合理化了所有的過程，但感覺這些經驗確實是支撐自己度過難關的心理機制。

因此，我對於特殊的經驗及殊異的夢境從未沾沾自喜或是魂縈夢繫，也從未造成夢醒時分的悵然若失。因為經由禪修與自我轉化，清楚知道若是心猿意馬無法自主，受外緣控制而身心分離，其實會造成現實與期待有落差，進而造成無法逆轉的失落。關鍵是「如實的活在當下」才是正確的人生態度。

紅塵之中修行很難衣不沾塵，「奇妙異時空經驗」使我覺得自己必須在修行法門中更加精進，使自己成為有「溫度」而兼具理性的人，因此下一章進入「翻轉人生的修行法門」。

第五章 翻轉人生的修行法門

「誰是你的敵人？心智是你的敵人。誰是你的朋友？心智是你的朋友。學習心智的方法。去關懷照顧它。」—佛陀³⁴

身處於忙碌的生活中，如何不使自己脫軌失序，一定要找到適合自己的修行法門。我的修行以禪修及懺悔法門開啟療癒之路，而找到這條路，要感謝雙親，尤其是母親，給予的因緣。

第一節 禪修與自我轉化

醒著的昏沉

法鼓文理學院午後的禪修課程，法師以八式動禪帶動同學暖身「身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆」，八式動禪結束之後，法師簡要的示範禪坐正確坐姿，並以一柱香的時間讓同學打坐。

開始進入打坐狀態時，一上座就真的感受到全身放鬆，放鬆到提不起心力，漸漸的開始昏沈，爾後禁不住，竟然開始打瞌睡。雖然，我的意識仍然清楚知道正在禪坐中，可頭部卻止不住一直往下沉……此時，耳根依然是清楚的，聽得到周遭的聲音。這種看似醒著但身體昏睡的情形，在西方睡眠醫學領域中有一個特別的名詞「sleep inertia」。Inertia 的意思是「遲鈍」、「慣性」，指睡眠似睡未醒、反應慢半拍的狀態。

我覺察到自己似乎太累了，舉凡生活中經常發生，明明記得已做，實際上卻未完成的事，例如：忘了帶鑰匙導致無法進家門、忘了關瓦斯造成食物燒焦、舉刀削水果卻未留意，反而割傷自己的手指頭、忘了帶手機無法聯繫對方處理重要事件……。凡此種種頻繁出現短暫的失憶現象，如楊老師所提及的狀態：「醒著的昏沉」其實是沒有「活在當下」，未將「心」專注於正在處理的事，錯失良機的後果，不

³⁴ 傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）著；周和君譯（2010）。智慧的心（The Wise Heart）。台北市，張老師文化。156。

時令人為之嘆息與扼腕。

古代醫書《黃帝內經》內的〈秦問·上古天真論篇〉提到：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」可知古人養生之道就是：該吃飯的時候吃飯、該睡覺的時候睡覺、日常作息不能過度勞累。若以發生在我生活上的尋常事例而言，忘東忘西等等……，如可直接歸因於生理上的昏沉，我須時刻提醒自己，均衡飲食、調整作息、精神充足、如此自能謹慎行事。

由此反思，若非生理上的昏沉，而是心理上的昏沉？那就大不妙了！倘若終日渾渾噩噩，無明不知所以然，長久以往，心無餘力，身、心、靈必將陷人困頓，不僅無法專注於修行，更遑論求得生死解脫？正如《中觀四百論》〈第十一品破時品〉所言：「已見法不現，非後能生心，故唯虛妄念，緣虛妄境生。」此種狀況的覺照，必須隨時回觀警惕。

但凡人間世，多是庸庸碌碌、勞於生計，身、心、靈若呈現枯竭樣貌，一定會顯得疲憊不堪。此時何來源頭活水？首先，須觀照自己的身心狀態，進而放鬆，找一空閒，接觸大自然，可經行、可禪坐、亦可靜心閱讀，效法朱熹《觀書有感》「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。問渠哪得清如許？為有源頭活水來。」

日常生活的鬆與緊

因平日困於忙碌、繁雜瑣碎的生活，每日的心念紛飛猶如脫韁野馬，即使找到空檔時間禪坐，常只流於裝模作樣。法鼓山體系所舉辦的各種初、高階禪修，因為參與禪修的人數眾多，受限於主、客觀的環境空間限制的緣故，帶領禪修的法師無法從頭至尾示範，亦無充裕時間可以一對一的方式更正禪眾的姿勢。不論是新手或老參，皆會因為生疏或自認為熟稔而忘失正確的基本步驟。

我於法鼓文理學院修業期間參加禪修課程，在課堂中體驗到真正的靜心、打八式動禪與禪坐。上課時，法師非常慈心，一遍又一遍地提綱挈領，反覆的提醒我們須清楚的覺察「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」我由此洞察身心，赫然發現之前打八式動禪的心念與動作，太過隨意、粗糙，難怪總是提不起心力確

實完成八式。

經由法師仔細地解說行前的放鬆，更能喚起身體五感的運作。法師不急不徐的示範動作並且一步步地帶領著我們，此時我的身體覺知特別顯得敏銳，能全神專注的依樣畫葫蘆。體察到：原來鬆、緊之間的差異，看似一線兩端，但中間的千迴百轉，唯有靜心與放鬆才能清晰體會其中之奧妙。

我在課堂上打八式動禪之時，覺察左肩似乎固著僵硬以致於無法使力，若有些動作硬是想嘗試達標，竟使得我痛至咬緊牙關。好不容易，撐到大休息時，心想依照法師的口令，大可趁此機會閉目養神一番。未料，當我一躺下，身體接觸到冰冷的木地板，突然之間左肩的神經，持續抽痛不已，當下全身瞬間緊繃、彎曲蜷縮如蝦，我試著按摩緩解，卻仍然是無濟於事。

隔天至中醫診所，女醫師替我看診把脈後說：「嚴重的五十肩，延宕過久，左肩沾黏、肌肉已萎縮見骨，需針灸、電療配合復健」、「脈象顯示：浮脈有力！生活壓力過大、造成胃食道逆流。」聽畢，我下意識的直接回應：「肌肉怎麼可能萎縮見骨？胃食道逆流？多久才會痊癒？」醫生立馬轉頭，目光如炬地看著我的眼睛，緩緩地一字一字地對著我說：「妳，需要放鬆！」

《中觀四百論》〈第十三品破根境品〉指出：「諸法如火輪，變化夢幻事，水月彗星響，陽焰及浮雲。」此品道盡諸法空寂。相對照於日常生活中，我自以為是的放「鬆」竟然也是虛假如幻。醫生的話猶如當頭棒喝，生理雖已出現警訊，心中卻仍然排斥抗拒，不願承認面對，此種「緊」的狀態早已呈現卻全然不自知。是故，如何避免陷入「醒著的昏沉」而能清楚覺察日常生活的「鬆」與「緊」？對我而言，這正是一項「心」的修煉。如實的面對自己，先放鬆、再放下；唯有照顧好自己的心，才能找到自我轉化的旋轉門。

對我來說，在禪堂禪坐的效果明顯比獨自在家打坐更好。或許是在禪堂能夠放下所有的塵世勞務，亦無手機的干擾，還有法師的引導與同修的助力，所以比較能夠進入禪修的狀態。每次進禪堂解七之後，會發現自己有如下的改變：身體透過覺察得以放鬆，沈痾得以改善；心理素質似有提升，充滿了正能量，似乎與楊蓓老師在《默照禪修對心理健康影響之初探》一文的描述契合。此文指出禪修讓人有「四

種面向的改變：一、身體部分：1. 透過覺察與放鬆自己，身體症狀得以治療；2. 提昇睡眠品質。二、心念部分：1. 調伏負向情緒，減少負向思考；2. 覺察習性、模式；3. 懂得如何轉念。三、人際部分：1. 互動較為柔軟，減少固執己見；2. 情緒控制較好，人際對立衝突較少；3. 尋找真誠說話卻不傷人的可能性。四、生命態度：1. 找到生命的著力點；2. 培養以自然的態度面對生死。綜合上述研究結果，研究者認為默照禪修對禪修者生命歷程所造成的影響具有正面效果，因為默照禪法的練習培養出「覺知的智慧」，使禪修者得以在身心靈全人觀照下處理自己的困境。」³⁵但是禪修的自我轉化只能維持一段的時間，無法長時間持續保持，「為學日益，為道日損」知識的學習須經年累積，禪定的功夫亦同。因此發願持之以恆的參加禪修活動，當作修行的定課。

第二節 懺悔與生命反思

智者大師於《釋禪波羅蜜次第法門》中直言懺悔的意義是作惡悔過：「云何名運懺悔之心？若人性自不作惡，則無罪可悔。行人既不能決定持，或於中間值遇惡緣，即便破毀，若輕若重，以戒破故，則尸羅不淨，三昧不生。譬如衣有垢膩，不受染色，是故宜須懺悔，以懺悔故，則戒品清淨，三昧可生。如衣垢污若浣，清潔染之可著。行者如是思惟，若戒不清淨，決須懺悔。」³⁶

初始，我對於「懺悔」並無清楚的概念，對於參加「法會」更是敬而遠之，心中認定此種聚會，只有退休閒閒無事的人才可能去參加。法會在形式上屬「眾法懺」，以往因法師邀請隨喜參與時，連一柱香的時間都感覺長的令人難過，不僅沒有耐心慢條斯理的跟著唱誦那些冗長的經文，亦不理解何以須拜佛？

以前隨喜參加各種法會時，聽到梵唄音聲雖會生出禮敬心，卻總是坐不住，更不可能全程參與。每次受邀參加法會時，先向法師報到之後，便勉為其難的隨眾共修，其實自己心裡清楚如「小和尚念經，有口無心」。雖是裝模作樣的梵唄，心裡

³⁵ 楊蓓（2012）。默照禪修對心理健康影響之初探。聖嚴研究，（3），頁 387-416。

³⁶ 《釋禪波羅蜜次第法門》，T46，頁 485。

卻一直在找機會離開法會壇場。由於深怕被法師發現，離開時還得左顧右盼，像是逃學的孩子，往往用完午齋後即趁機離席，出壇時猶沾沾自喜，慶幸自己沒有被法師發現我已落跑。

沒想到，首次為了母親而全程參加梁皇寶懺法會，我於佛前隨著領眾法師梵唄，讀誦經文時竟然可以隨文入觀。因經文所述，彷彿字字直指自身所犯之錯，慚愧之心油然而生，不禁由衷生起「懺悔」之心，而淚流不止：懺悔自己年少時不懂事，經常與母親因為小事和經濟上的壓力而吵架，直至母親生病時，卻又因為工作繁忙而無法經常陪在她身旁，懺悔自己疏於照顧母親的罪過。唐朝義淨法師(635-713年)從印度現地所學的戒律紀錄《南海寄歸內法傳》卷二內指出：「言『說罪』者，意欲陳罪，說己先愆，改往修來，至誠懇責。」³⁷簡而言之「懺悔」即是：誠心懺悔，勇於面對承擔，改過遷善。

自從 2009 年首次全程度心參加梁皇寶懺法會後，即以此自修、自省、或是共修。我發現如果沒有參加共修，當疲累無法提起心力時，心念就無法安住在當下，妄念似漣漪一般，一層層擴散，永無止息。唯有參加法會共修，依照團體的時間為標準，方能收攝身心、集中心力於梵唄，誠意正心的發露懺悔。

從「心」自我覺察，知道自己有時仍然身不由己，常常不小心又重蹈覆轍。人往往因為無明而造「身、語、意」三業，一切行為的緣起即是「起心動念」；從一念「無明」起造種種錯。我們刻意或無意中犯錯，看起來像是傷害了別人，其實，傷害最大的卻是自己，因為人犯錯之後會有罪惡感，進而演變成難以逃脫的煩惱，自性亦加上一層的染污。

《觀普賢菩薩行法經》指出：「眾罪如霜露，慧日能消除。」意即罪業沒有形相，但會蒙蔽自性如染垢霜露，至誠懺悔的心猶如智慧光、陽光，可將霜露銷融。

《華嚴經》亦言：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」因此，懺悔知過能改之後，就毋須一直懊惱悔恨；「憶往期來念」皆是染污自性，懺悔之後不起執著心，必須放下它。

³⁷ CBETA, T54, no. 2125, p. 217c10-18。

聖嚴法師曾說：「面對它、接受它、處理它、放下它。」³⁸「肯懺悔，就能心平氣和的承擔災難，並且藉著災難，鍛鍊更恭敬、更謙遜的心態，即使經過再多的打擊，也還能保持對人性的信心和慈悲。」³⁸此言不僅提醒「懺悔」知過能改，更無需反覆懊惱悔恨、徒生心結，反而對自己的修行有害無益。

法會對我而言，是佛七也是禪七。從頂禮諸佛菩薩開始，問訊、彎腰拜下、合掌、翻掌、彎腰起身、合掌。每一個動作皆須清清楚楚、不急不徐的如實完成。初始頂禮諸佛時，不知道方法，身心急躁，於拜下、起身時動作快速，結果導致肩頸痠痛、腰痠不已、因施力不當亦造成晚上就寢時，半夜小腿抽筋，痛至驚醒…。我從未注意到身體的覺受，凡事靠自己的意志力硬撐，生理早已出現警訊，心中卻仍然排斥抗拒，呈現身心不協調的「緊」。

經過多年參加法會的經驗，與會法師們指導「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」逐漸調適舒緩參加法會時的緊張感。現在禮佛拜懺時，心念已可安住在當下，讓身體在放鬆的狀態下，自然地彎腰、緩緩地跪下拜佛，讓心與身體呈現全然的「鬆」的狀態。所以，我將禪修的功夫運用於各種法會中拜懺，「禪修」與「懺悔」皆為我的修行法門。

踏入「懺悔」法門的修行，是離世母親留給我的額外禮物，使我有機會得以面對生死的奧秘與發自內心的感恩所有諸善緣的成就。爾後，我又因母親植存於金山環保生命園區的因緣，蒙關懷院法師善巧耐心的接引至園區義工行。至此，開啟我進入園區擔任關懷員、服務植存家屬的契機。

第三節 小結

依自己的經驗是：補眠無法修復疲憊的身心，通常只會愈睡愈昏沉，醒來之後更加頭重腳輕。學習禪修之後，方知外相看似休息，其實心念奔騰無有止息。「止」的修習可以透過內觀、禪修的方法訓練「心」的力量，不受外境的影響、進而提昇

³⁸ 聖嚴法師，《人行道》，見法鼓全集 2020 紀念版（第 8 輯第 4 冊，頁 40）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-04-1-014>。

「心」的品質。此外還可透過「懺悔」洗滌身心，達成「身心輕安」，使自己不因追悔而反覆自傷。兩者是我在學佛過程中，慢慢浮現出來的行門。

目前我的修行法門即以上述二者為定課，參加「禪修」領略「默默忘言，昭昭現前」的要領而用功；由「懺悔」法門的熏習、經法水洗心而反聞聞自性。我於禪修時，身體會浮現平日不易察覺的生理不適，腦海中會不自覺地播放自己的人生電影，這部電影都是一些瑣碎的畫面，意念雖想停止播放，但心念無法止，現階段的「禪坐」對我而言，似乎比較無法做到「放捨諸相，休息萬事。」如《出曜經》卷5〈3 愛品〉第4偈：「意如放逸者，猶如摩樓樹，在在處處遊，如猿遊求菓。」³⁹

聖嚴法師在《禪的體驗·禪的開示》一書中提到：「『默照』禪的用功方法，正如宏智正覺的〈默照銘〉說：『默默忘言，昭昭現前』，『默唯至言，照唯普應』，『照中失默，便見侵凌』，『默中失照，渾成剩法』。其實默照的功用，就同《六祖壇經》中所說『即慧之時定在慧，即定之時慧在定』。默是定，照是慧。定慧不二，便是默照。」⁴⁰我印象最深刻的是曾於揚州高旻寺禪坐、經行、跑香，那是唯一一次禪修經驗中進入「默默忘言，昭昭現前」的境界。可見「心」的專注訓練，仍然需持續的不斷練習，方能定慧不二。

猶記得母親胃癌手術時，我在醫院看到了生與死的各種掙扎，近距離的接觸急診處與加護病房，讓我親眼看見一床又一床的生死流轉。當時的心情寫照，正如德國哲學家馬丁·海德格爾 (Martin Heidegger) 在其名著《存在與時間》中的定義：「人是向『死的存在』。」⁴¹生命中每一階段的反覆洗禮，造就累積的能量會不停的轉換。羅伯特·奈米爾 (Robert A. Neimeyer) 曾說過：「從預期獲得知所愛的人之死亡訊息開始，接著就是一個持續終生調適的過程。」⁴²

對我而言，「死亡」二字實際的意義是在母親辭世後才逐漸有所體悟，並發自

³⁹ CBETA, T04, no. 212, p. 633, b6-7

⁴⁰ 法鼓全集 2020 紀念版 (第 4 輯第 3 冊, 頁 353)。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-03-027>。

⁴¹ 馬丁·海德格爾著；陳嘉映、王慶節合譯；熊偉校 (2018)。存在與時間。北京：商務印書館，頁 427。

⁴² 引自李欣珊 (2014)。走過青少年期喪父經驗之大學生自我認同敘說。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，頁 20。

內心首次重新檢驗與省視與母親的關係。猶如余德慧曾指出：「將幼兒時期的依賴性顛覆掉，體認一切都要靠自己，乃是『生命中的第一次顛覆』；『由死看生』，更深一層的體認生命，則是『生命中的第二次顛覆』。」⁴³

自母親辭世之後，家庭氛圍產生異樣的變化。父親與其他弟妹認為「長姐如母」，我必須一肩挑起照顧家庭的責任。我不知道自己是否有能力承擔「長姐如母」的角色？我甚至開始感到悲傷失落與孤獨，因母親的往生而悲傷失落，因母親的離世感到孤獨。原來母親在世時是全家人所依賴的精神支柱，而如今她卻不在了……。

以前我總是不知天高地厚的與母親頂嘴，得理不饒人的姿態，往往氣到母親無奈地以食指對準我說：「妳的口才好，我說不過妳，『養兒方知父母恩』，以後妳就知道我的辛苦了！」真的很後悔之前未善待母親，母女之間極少有時間說話，一開口卻以常吵架為開端，當時豈知「死亡」的腳步已逐漸向母親逼近……。所以現在我只能以定期參加梁皇與水陸法會的方式來彌補我對母親的愧疚，並填補我心中的失落與不安。希望藉由「懺悔」來洗滌心中頂撞母親的愧疚，以參與法會共修來彌補心中因失親所產生的失落與悲傷，希望藉由經文的內容與梵唄的音聲來傳遞我對母親的思念與祝福。

我願以植存義工的角色（見第六章義工之學習與成長），協助和我一樣失親的家屬，希望他們可以經由我盡其所能具有「溫度」的簡報與具有「溫度」的服務，舒緩失親的悲傷情緒，安心的為家人做最後一程的祝福。

⁴³ 余德慧（1999）。死生共觀—開啟人類生命經驗的另一扇窗。中國時報「意見廣場」，1999年3月17日。

第六章 義工之學習與成長

第一節 祈願、發願、還願

母親於癌末時期開始出現記憶破碎的現象，若是有人與母親打招呼，她都會維持禮貌性的微笑以對，但是有些人她認得，有些人她卻完全忘記。

初始我並未留意，直到我家教六年的學生於上課時，忍不住囁嚅的開口問我：「老師，奶奶生病了嗎？今天奶奶沒有幫我開門，她問我：『你是誰？』我已回答我是誰，但是奶奶看了我一眼即轉身離開，我覺得奶奶看我的眼神有點陌生，又說不上來是哪裡怪？只好站在門口繼續等，過了五分鐘仍然沒有人開門，我只好再按一次電鈴試試，後來是爺爺聽到之後才幫我開門。」

聽完學生的敘述，我簡單的向學生說：「奶奶確實是生病了，謝謝你告訴我這些狀況，上述情況也提醒老師需隨時留意奶奶的病情發展。」當日下課的時候，學生自動的走到母親面前：「奶奶，我下課了，奶奶再見。」母親抬頭看向學生，依舊微笑以對：「再見喔。」

當學生離開時，我不動聲色地，以自然的語氣問母親：「媽媽，剛剛和您說再見的學生是誰？」母親搖搖頭：「我不認識！」我試圖提醒母親：「他國一的時候就來我們家上課了，爸爸是台商很注重語文教育，剛開始來上課的時候，父母親都會以專車接送，今年他都已經高三了。」

母親低頭，認真的思考一會兒，她笑著回應：「他來上課這麼久了嗎？我不記得了，他叫什麼名字？」聽畢，我的心情瞬間變得低落，即使清楚明白是病況所引發的生理退化現象，卻依然覺得很揪心。母親會不會有一天也忘記我是她的女兒？！

此時，母親突然接著說：「你可不可以幫我向善薩說，我可能沒有辦法去當義工了！」仍處於傷感狀態中的我，此刻卻丈二金剛摸不著頭緒：「去哪裡當義工？」後來轉念快速回想起，原來是母親還掛念著上次去新竹北埔宮廟，她曾經在諸佛菩薩座前發願的事。我靈機一動，可以趁機再帶母親出門散心，我說：「我們一起去向善薩報告好不好？我陪您去向菩薩告假。」母親欣然點頭同意。

時值一月暖陽普照的吉祥日，大弟開車載我們全家陪同母親一起到新竹北埔。

到宮廟之後，我先帶母親至等待區休息，正準備點香向觀世音菩薩報告此行之意，突聞鐘鼓齊鳴，我瞬間心動，不自覺地眼淚狂飆，分別尋問鳴鐘、鼓的辦事人員：「開始問事了嗎？」他們回答：「還沒有，但是菩薩知道你們要來。」聽到廟方人員的回答，不知為何？我突然間感覺到母親似乎大限將至，長期壓抑的情緒即將崩潰，我立馬快步小跑至花園，趁四下無人之際放聲大哭。

為了避免母親獨自在等待區久候（該宮廟分男、女兩邊等待區），我深呼吸並且調整情緒之後進入等待區。此時，正好叫到母親的名字，我扶著母親進入大殿，母親眼眶泛淚向觀世音菩薩說：「我的身體狀況，沒有辦法來做義工了。」觀世音菩薩對母親說：「義工的事情，沒有關係，不要放在心上，先照顧好自己的身體。」觀世音菩薩眼神望向我：「你還好嗎？好好的照顧母親。」我點頭：「好！」

母親「祈願」當義工，我「發願」義工行，從護法總會勸募會員、人基會心六倫種子教師、大藏經典校對義工、生命園區關懷員、榮譽董事會企劃組員……上述種種義工行的「發願」，其實是代行母親之前的「義工」發願，而我的各種義工行，始於為我親愛的母親還願及自己發菩提心願，而我所有義工行的種子皆始於母親，故母親實是啟發我義工行的生命導師。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節 義工「心」服務

初識生命園區

西元 2009 年 6 月母親植存，因路途遙遠又塞車，我們未能依報備書所載的時間，準時到達生命園區。途中，園區的專職張師兄來電，詢問是否仍會至園區植存？我回覆：「已快到達，請義工師兄師姐們稍待片刻。」張師兄叮嚀：「安全第一。」

當我們到大停車場的時候，已經超過報到的時間，只見張師兄騎著摩托車，對著車內問：「淑君師姐是哪一位？」我連忙下車與張師兄說明晚到的原因。

張師兄回答：「沒關係！安全到達就好。」由於他的溫暖回應，使我備感安心。

當日是由大同區執勤的義工，協助我們圓滿母親的植存。義工們溫暖的提醒：「因路程遙遠先休息緩一下，大家可以先至洗手間或是坐下喝口水。」

早期園區辦公室是在今日「法華書苑」內，報到核對證件之後，由義工師姐引領我們前往園區，途中行經三門、法鼓一橋、沿著「之」字形坡路即可到達生命園區。我與父親、兩位弟弟、么妹、大妹及妹夫和兩位外甥女、我的義子及母親疼愛的兩位晚輩，一行人沿途靜默祝福，心中默念「南無阿彌陀佛」。

因是為母親送行之故，當時心情不僅五味雜陳且百感交集，爬坡路段崎嶇難行猶如人生路，彎彎曲曲卻轉見坦途，綠意盎然的生命園區是慈母此生最後歇息處。為母親植存時，全程的心思皆放在當天的植存流程是否能夠圓滿？父親是否會因植存祝福而觸景傷情？滿懷憂傷的心情，完全無暇顧及生命園區的全貌，遑論思及「植存」的意義是什麼？

當下唯一可以穩定自己家人的心緒，即是全程儘可能地引領他們安住地默念「南無阿彌陀佛」，祈願「新北金山環保生命園區」之行，可順利圓滿母親植存的遺願。感恩諸佛菩薩的護佑以及義工的協助，母親植存的流程順利圓滿。

難以抗拒的誠意

儘管母親的植存讓我對生命園區留下很好的印象，卻沒讓我因此就到園區當義工。在生命園區擔任義工緣起是雲來寺法師的邀請，我是法鼓山的勸募會員，每一個月的下旬都會送當月份勸募的功德款至雲來寺。

2009年7月下旬，我才剛進入雲來寺，即遇見一位女眾法師面帶微笑，徐徐向我的方向走過來：「今天風和日麗，觀音菩薩送來了一位小菩薩，真好……。」

我不以為意的轉身向後看，直覺身後有一位小孩子，法師說話的對象應是另有其人。

法師親切的向我招手：「小菩薩，我在跟妳說話呢！有趕時間嗎？如果不急，坐下來，喝口茶，我們聊一聊。」

我順著法師示意的方向坐下，心中詫異的認為：法師認錯人了，我不認識這位法師。於是，我開口向法師澄清：「法師，您可能認錯人，我不認識您，您要找的人不是我，今天我是專程來送功德款，待會兒就離開了。」

我一氣呵成的說完，下意識地覺得自己很可笑，我又沒有做錯事情，卻好像是被法師逮到而坐立難安！不知為何隱約有如臨大敵之感，才會如此急切地想離開雲來寺……

法師看著我說：「喝茶，先休息一下，緩口氣。」

我一口飲盡杯中茶，將杯底朝向法師：「已喝完，我可以離開了嗎？」隨即起身順手拿起背包準備離開。

法師與我同時起身且以手示意：「再坐一會兒，不急。」

我只好坐下：「請問法師有何事？」

法師：「妳除了勸募會員之外，是否還有其他的義工執事？」

我搖頭：「沒有，因為我仍然在補習班授課，勸募會員對我而言，時間上比較有彈性，可以與護持會員協調時間碰面收款。」

法師：「妳知道新北市金山環保生命園區嗎？有參訪過嗎？」

我：「知道這地方，六月份母親往生，植存於生命園區。」

D 法師：「阿彌陀佛！母親植存之後，對於園區有什麼看法與建議？」

我：「當天非常感謝園區義工師兄與師姐的協助，最後一程的植存祝福圓滿。如果可以規劃植存流程的 SOP，使家屬更清楚『心靈環保』與『植存』的內涵，這樣的祝福可能更顯意義。」

法師：「妳的建議很好，是否可以每週撥出一天的時間至園區義工行？」

我：「謝謝法師的邀請，目前教書授課比較忙，我再考慮看看。」

離開雲來寺的途中，我先深呼吸，然後舒了一口氣，竟有如釋重負之感。內心自忖才剛經歷母親的辭世，怎麼有可能再面對有關死亡之事？更遑論是去園區當義工、服務植存家屬。如今回想起來，當時我可能是以工作忙碌為藉口，有意避免去深思生死相關的問題，這也是一般人常見的心態。畢竟要面對死亡都不容易，何況是短時間內要接受與放下？

西元 2010 年春天，我送功德款至雲來寺，擔心再次會遇到去年找我做義工的

法師，入寺之前先往門內探看，確定沒有法師在櫃檯旁走動，才入寺繳款。不料我正悠哉的看書，等待收款人員核對繳款名單時，耳邊突然傳來法師的聲音：「小菩薩，妳考慮得如何？何時來生命園區義工行？」

法師見影辨人的功夫，著實令人頭皮發麻。心中詫異法師是何時出現在身旁，法師走路怎麼沒有聲音？如今被抓個正著，無奈只能起身面對法師：「法師，補習班的課業真的太忙了，一時之間無法上山。」

法師微笑回應：「小菩薩真的很忙，我已經從去年等到今年，難道我還需從今年等到明年？從去年的春、夏、秋、冬再等到明年的春、夏、秋、冬？」

聞言，瞬間眼眶泛紅，心中慚愧萬分。自忖自己不是什麼重要的人物，何需法師三請四請仍不願上山義工行，說到底是自己過不了自己心中的那道坎兒。

法師見我低頭沈默不語，再次勸請：「妳看看是否可以一天不排課，認領一天的義工執事即可？妳得先到園區看看並實際參與義工服務的流程，如此我們才能共同規劃、討論園區植存的 SOP？」

佛陀曾言預入聖流需「親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行。」⁴⁴有鑑於此，腦中突然閃過一個念頭：或許生命園區正是我的修行道場。有感於法師竟能記得一年前我說過的話，因緣既是如此，我必須坦然面對。當下即轉念，原先不願意面對死亡的心結，似乎突然有鬆開的跡象。

我因此回應法師：「好。3月16日開始至園區服務。」

自此之後，我即在園區跟隨法師的指導實地觀摩學習，開始了解何謂「環保自然葬」⁴⁵。（見附錄一）

⁴⁴ 《瑜伽師地論》卷 64：「當知歸依有四正行：一親近善士，二聽聞正法，三如理作意，四法隨法行。若有成就此四正行，乃名歸依。」CBETA, T30, no. 1579, p. 653, a5-7。

⁴⁵ 相關資訊可以見內政部全國殯葬資訊入口網：
<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/nature/newsAction.do?method=viewContentDetail&iscancel=true&contentId=MjQ1OA==>

石斛蘭花語

我從植存家屬轉換為植存服務義工，角色的轉換與心情自是大不同。因此，初至生命園區服務時，我對於園區所有的事物皆很好奇。尤其，即將進入實務操作之前，自覺凡事不懂亦不熟悉，此時更需要法師的指導，為初入門的義工解惑。於是，我虛心的請教法師並提問：「生命園區分四個植存區輪流使用？請問是哪四區？其他區在哪裡？」法師決定直接帶我至生命園區勘查地形，於是我隨同法師出居士寮（初期園區辦公室所在地在居士寮，居士寮已改為「法華書苑」）行經「觀音道場」三門，經「法鼓一橋」走「之」字型道路前往生命園區。

我們隨著法師步行約莫 20 分鐘到達園區，法師以手指著眼前綠意盎然的草地：「生命園區就是你目前看到的地方，仔細注意植存園區內，是否以尼龍材質的線，垂直拉線分成四區域？」聞言，我張大雙眼仔細的觀察園區，真的發現有「尼龍線」拉線分成四區。我覺得詫異，不禁脫口而出：「2009 年，我為母親植存時，怎麼沒有注意到有尼龍線呢？」法師轉頭看了我一眼：「因為當年的妳，心不在焉！」我露出尷尬的微笑，訕訕然不知如何回應法師。

「心不在焉」四字，可真的是一箭穿心、直中要害！此時，我心中頓時明白，法師帶我行至園區，並非單純的走馬看花、繞行園區而已。我必須專注於當下、把握機會學習，方能觸類旁通。

因此，我繼續請教法師：「為什麼園區有限定當日植存者的人數呢？」

法師回答：「限制當天植存者的人數，係預防因過度使用，導致土壤的劣化。所以，必需適度維持土壤的復原力。另外，園區義工菩薩之身心安頓也需納入考量，如此才能推動師父的四環：『心靈環保』、『自然環保』、『生活環保』、『禮儀環保』。」

我接著問：「為什麼選擇『石斛蘭』為植存用花，而非其他花種？如何選擇花籃、鏟子，土籃的形式？」

法師回答：「剛開始是隨喜用花，就地取材山上開的花，決定固定採用『石斛蘭』是因為石斛蘭花語的寓意是『祝福』、『敬意』、『吉祥』。目前蘭花的技術栽培，四季皆有花期，考量上述的因素，決定『石斛蘭』適合植存祝福使用。我找時間到山下，一家家店去選購花籃、鏟子，再請義工菩薩做一些手工後製。」

聽完法師解說，方明白這些看似微不足道的小事，實則存有深意。如果我沒提問、根本不可能深入了解，豈知執事法師的用心？！

身、口、意、行儀

《中庸》云：「禮儀三百，威儀三千。」執事法師如此用心，園區服務的義工當然也得用心，這用心需要身語意的投入，表現在外的首先就是身、口、意。

禮儀是對人，威儀是自律。擔任生命園區義工的「內」，即為「心儀」，而「外」則是「身儀」。法鼓山提倡：提昇人的品質，需由「內」而行於「外」，方能內外合一。生命園區的執事法師希望義工們除了發菩提心，做義工培福之外，更希冀建立義工們能藉由服務植存家屬的過程中，能具備正確的學佛觀念以及涵養種種的身口意等細行。

義工培訓以注重義工威儀為首要，擴及接待家屬，泡茶、端茶、奉茶、擬定植存流程的進出動線。其次，義工日執勤需打掃園區周邊的環境，每日定課觀看「大法鼓」聖嚴法師的開示，以期藉此培養正知見，達到解行並重，進而福慧雙修。透過植存服務的流程，義工可覺察並且反思自身的生命意義，從實踐「心靈環保」達到「提升人的品質，建設人間淨土」。身儀之後，需注意「心」儀，意即彬彬有禮之外，需發自內心呈現具「溫度」的溫度。

前一小節提到在法師帶領下我初次生命園區，從法師的身教上學習到各種細節都應留心、用心。爾後返回到居士寮的園區辦公室，正好有家屬來電詢問植存相關事宜，我練習著接起電話並且詳細的說明注意事項：「申請者，請務必記得帶身分證正本、新北市骨灰植存拋灑實施報備書二聯。因當天需核對申請者的身分證、以及確認報備書無誤，才可開始進行植存的流程。」

家屬又繼續詢問：「植存的流程有哪些？」

我接續說明：「義工會接待家屬進入簡報室、聆聽簡報、觀看植存流程的影片。看完影片，義工會引領家屬前往生命園區完成植存的祝福。」

法師靜靜地從旁觀察、聆聽我應對家屬的過程是否合宜。當我放下話筒，法師

在辦公室對著在場的義工說：「淑君回答家屬的提問，內容解說得很清楚、詳細，口條很好。但是，電話禮儀的應對，很像是公事公辦，聽的人會覺得沒有『溫度』。」

當場被法師指正，只覺腦袋轟隆作響，心裏有點不高興。此刻，心中的小劇場，竟開始發酵獨白：我是順應法師的邀請，才至園區義工行，沒想到竟動輒得咎，簡直是自討苦吃，又被法師當場數落，實在是很沒面子！

如今回想，發現當時自己確實無法體會法師所說的「溫度」是什麼？試想一下，耳根得要多麼利，方可聽出有無「溫度」，或是心中感受到有無「溫度」？顯然當時我並未融入於園區的情境中，電話禮儀只是照本宣科，聲音聽起來並無感情，受聽者覺得沒有「溫度」自然感受不到「關懷」。我沒有反思自己沒有「同理心」，卻在意自己沒有得到法師的肯定，心中覺得悵然若失，才會出現自怨自艾的情況。

我的腦海突然浮現，人的一身易受「八風」牽制。現因法師的指正而心存不快，顯見我的起心動念已完全被「八風」所箝制。聖嚴法師於《人行道》一書內指出：「所謂修行，簡單地說，就是修正自己身體、語言、行為的偏差，通過任何方法而達成這個目的，就是修行。」⁴⁶ 由此可知，如何修正自己的行為，只在一念之間。如果我有覺察，必會發現長期以來累積的「習氣」，可我卻昏昧無知、被無明所蒙蔽。陶覺說：「聞譽勿喜，且慮其或無；聞毀勿怒，且慮其或有。」倘若「言者諄諄，聽者藐藐」，卻不知反思，豈不違背當初入生命園區義工行，以園區為修行道場的「初發心」？

法師見我若有所思，先停頓了一會兒，接著說：「一般而言，前來園區植存的家屬，不僅來自十方具有不同的背景，因植存家屬的宗教信仰各異，所以需要學習如何關懷。對家屬而言，最後一程的祝福，多數會觸景傷情。如果義工沒有同理心，只是公事公辦而已，家屬的感受是什麼？妳曾是植存家屬，試著回想當年妳的感受與心情。」

幸好經由法師的提醒與點撥，使我了解到人與人之間，如果言行舉止沒有「溫度」，彼此會有疏離感，對方無法感受到溫暖，即無法提供「心」的服務。如同英

⁴⁶ 《人行道》，法鼓全集 2020 紀念版（第八輯第四冊，頁 25）。取自：
<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-04-1-008>

文的情緒(emotion)單字，其字首 e 是行動的字頭，mot 是移動，而情緒其實有兩個重要的意義：一是感覺情感，另一個是行動。但這些都需要經過學習。

猶記得當初在雲來寺時，法師曾經詢問過我：「你曾經身為植存家屬，對於生命園區有什麼建議？」那時我回覆法師：「生命園區需有義工培訓課程，義工經由培訓之後，服務家屬才有方向可循，提供真誠的『心』服務。尤其是園區義工又與其他單位的義工性質不同，難免被參訪園區的人放大檢視。如果有培訓課程，明訂園區 SOP 作業流程及出坡注意事項，使義工清楚出坡的內容，法師於收坡之後適時關懷義工，當天義工行是否有遇到困難？萬行菩薩身心安頓之後，亦可將修行落實於出坡中，才能永續義工行。」

生命園區義工對「生命」本身需要有更深的理解，培養善巧方便的處事能力，將服務的溫度傳遞給植存家屬，以此廬慰失去親人的傷痛，完成最後一程的祝福，讓植存家屬可以安心的圓滿與親人的告別。

植存的生命教育

為何植存祝福開始之前，需要先安排家屬聆聽簡報說明呢？主要的目的是希望藉由聆聽之際，讓家屬可以了解為什麼要「植存」，以及明白「植存」的意義。而「植存」的過程，亦是現場園區義工、植存家屬所有人共同參與的生命教育。

依據這些年來的觀察，前來「金山環保生命園區」植存的家屬大抵可以分為幾類：因聖嚴法師德風所薰，家屬認同「環保自然葬」的理念，進而從植存中實踐生活、禮儀、自然、心靈環保；因經濟因素選擇植存為親人送行；或是受民間信仰的影響，替非自然因素的往生者辦理植存。因台灣早已步入高齡化社會，相當多長者孤獨往生，後事由親友交待禮儀公司辦理。雖然他們選擇以環保自然葬「植存」的方式，替自己的親人送行祝福，多數人卻不清楚「生命園區」的緣起以及新北市政府推廣環保自然葬目前有哪幾種？（見附錄一）

有鑑於此，植存前必須先做簡報，為家屬說明「植存」的意涵，使其知道最後一場的送行是在何處，其緣起為何。參與的親友亦能藉由「植存」的祝福，了解最後一場的祝福是基於何種理念而為植存者送行。

華人一向諱言「死亡」，求生避死是人的本能。大多數的人都不想面對與思考與死亡有關的問題。一旦面臨必須處理時，往往不知所措！聖嚴法師於《歡喜看生死》一書中提及：「生命教育的內容，應該是說明生命如何由胚胎形成，死亡是必然，從生到死的人生過程中，必須如何安身立命。如果其中缺乏宗教教育，生命便是沒有源頭也沒有未來，無法使人將生命落實在無限的時空中。」⁴⁷很多人儘管有宗教信仰，卻仍然不知如何、也不願面對「死亡」。若是儘早接觸「生命教育」，逐漸理解生命的來處與去處，一旦面臨死亡時，便不會因束手無策而徬徨無依。

我自 2010 年進入金山環保生命園區擔任關懷員至今，多年服務的經驗暨家屬生命故事的分享，慢慢體會到生命凋謝的原因各有殊異。植存者不論是自然因素或是非自然因素造成其死亡，前往園區為其送行的家屬，多數是難過、悲傷且無法自抑。是故，若能引導家屬專心聆聽植存簡報，了解「植存」的意義，更有益於最後一程的送行與祝福，而此簡報的主要目的是為了讓家屬明白何謂「心靈環保」與如何實踐與落實於日常生活中。

金山環保生命園區義工行，我將視其為動中禪的修行。「植存」不是只有「植存」而已，如何讓家屬經由最後一程的祝福，藉由「植存簡報」，了解以「植存」為內涵的生命教育：以「心靈環保」為主軸，落實於日常生活中實踐心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保，這是在園區服務的重點。

第三節 義工行的回饋

我在生命園區當關懷員，自 2010 年開始做植存簡報，迄今收到許多家屬的感謝與回饋。有些家屬要我的手機號碼，有些家屬希望能夠加我的 Line，持續保持聯繫。我總是微笑回應：「謝謝家屬們的支持，爾後如有任何問題想深入了解，可以直接打電話至生命園區專線詢問。」

同組義工夥伴們每遇此種情況，對我笑言：「我們以為只有明星、歌星、影星

⁴⁷ 《歡喜看生死》，法鼓全集 2020 紀念版（第 8 輯第 7 冊，頁 59）。取自：
<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-07-008>

或是其他知名人物才會被索取電話或是加 Line，沒想到師姐您在生命園區這麼受歡迎。」其實，我只希望成為具有「提燈照路」作用的植存關懷員，以莊嚴恭敬心服務每一場的「植存」，惟願「燈燈相傳」而「光光相照」，希望以此吸引有緣者共同來耕耘園區。

聖嚴法師曾說過：「生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。」⁴⁸我不確定聽過我所做的簡報場次中，有多少人會因為這場簡報會改變他們對於生命的看法。每一位植存者的家庭都有獨一無二的生命故事，這些的生命故事，藉由植存服務，我於植存家屬中的生命故事中學習、與他們一同在悲歡離合間成長。也深刻覺得自己對生命的價值與佛法的體會獲益不少，所以對有機會擔任植存義工、服務家屬而滿懷感恩。（依多年經驗累積所撰寫的簡報內容，請參見附錄二。）

家屬回饋一

曾經有家屬於植存圓滿結束時，特別找我分享這場植存對他們的意義：「當我們決定用植存的方式為親人祝福，幾乎所有的親人皆不客氣地質疑我們家人。最後的祝福，竟然選擇「植存」這種方式『草草了事』。我們自從親人辭世之後，不斷的有親友對我們的決定指指點點。所以，我們承受非常大的壓力，又有口難言。經過師姐的植存簡報之後，他們的態度改變了，以感恩的心為親人祝福。真的太感謝您。您是西方佛國淨土的「引渡」人，如果沒有您的簡報，植存者與家屬根本不清楚方向，再次感謝您及您這組義工的協助與服務，再次感恩。」

家屬的善意回饋多少顯示了植存祝福的重要性。愛因斯坦認為「就意識到任何能被體驗之隱藏起來的東西而言，宇宙中存在著一些我們智能上無法掌握的重要東西，其美妙與卓越之處，有如一種微弱的抒發，只能間接地觸動著我們，這就是

⁴⁸ 《聖嚴法師 108 自在語》第二集#20，<http://www.fodizi.tw/qt/shengyanfashi/229.html>，2022/11/18 下載。

宗教。」⁴⁹

家屬回饋二

有一位年輕人有因緣再次陪同長輩前來金山環保生命園區為親人進行植存，她原本不想重複聆聽簡報，但我很誠懇地問她：「你是否可以給我五分鐘，聽聽看我的簡報是否會讓你耳目一新。」

年輕人很尷尬地笑一笑：「好吧！那妳請說。」

當我依植存簡報的內容為其前來的家屬做說明，植存結束後，該位年輕人給我的回饋是：「謝謝妳的清楚解說，今天終於明白樹葬與植存的不同。才清楚原來新北市環保自然葬有五種。妳的簡報非常生活化，聽了不會想打瞌睡，這個我可以接受，我上次來一直點頭瞌睡中……其他的家人也聽得很清楚，感謝妳這次沒有讓我們迷迷糊糊的來，迷迷糊糊的離開。」

那位年輕人曾經是崑曲劇團的青衣，她為了表達謝意，自告奮勇特地當場唱了一段《牡丹亭·遊園》【皂羅袍】：「原來姍紫嫣紅開遍，似這般都付與斷井頽垣。良辰美景奈何天，賞心樂事誰家院？朝飛暮捲，雲霞翠軒，雨絲風片，煙波畫船。錦屏人忒看的這韶光賤！」

同行的家人笑說：「我們從來沒有聽過她唱崑曲，今天第一次聽，托您的福，我們才能大飽耳福。」

家屬回饋三

我的義子始終不明白，我為何能自動自發每周固定上山服務，直至今年他的父親辭世，於2022年5月6日至生命園區植存，他才真正體驗感受到義工的菩薩行。在植存圓滿時，他對我說：「今天在生命園區的簡報室，第一次近距離現場聽媽咪

⁴⁹ Michael White & John Gribbin 著，容士毅譯（1995）。愛因斯坦—A Life in Science。牛頓出版公司。頁367，這是愛因斯坦1932年在一場名為「我的信條」(My Credo)的演講中的一段話。

的植存簡報，我才真正體認到聖嚴法師『心靈環保』的意義。發現媽咪的簡報由生命園區的緣起、環保自然葬的方式、師父的心靈環保、以及溫馨的祝福與叮嚀。每一個主題皆有清楚的邏輯次第，不僅依序引領家屬思考，媽咪的解說生活化又有親和力，簡報時與家屬的互動也很好。親友都非常的專注聆聽，他們事後告訴我，聽您的簡報很自然且深刻的感受到您的關懷。」

接著義子發自內心的對我懺悔：「父親辭世之前，我一直埋怨媽咪生活非常忙碌，平日要忙教學、照顧原生家庭、學生以及家長的諮商……等等。為什麼媽咪還堅持周周上山義工行？有時下山還累的需休息好幾天，才能慢慢恢復元氣。我曾笑媽咪是咎由自取，自作自受、簡直就是自討苦吃。如今真的要懺悔自己的無明，障人又礙己。若非親自體驗父親的往生，豈知生死無常！更不知園區義工們的菩薩行。真的非常感恩生命園區駐點的法師，以及他所引領的園區義工團隊，持續的發大菩提心為眾生服務。」

家屬回饋四

我曾經服務過一位女士的植存，申請者是兒子，我觀察從他進入園區辦公室開始，即現出怒目金剛相，但他的眼神總是刻意避開所有現場的人，包含一起前來的親友。妹妹們彼此之間有互動，但都未與哥哥說話。從旁觀察下，就我理解是，家屬間會有這樣的互動情形必定是家人之中有人不贊成以「植存」的方式為親人祝福。於是，我引領家屬先進簡報室休息。在做「植存」簡報之前，我像對待家人般的向申請者問：「您是第一位到園區的人，從哪裡來？吃早餐了嗎？」

申請者（哥哥）對我說：「不知道路，所以提早出門，耽心會遲到又迷路，錯過報到的時間。」我對著申請者豎起大拇指並且讚嘆：「孝順的兒子，媽媽的事情擺第一位，所以才會提早出門，您真的很有心。」申請者（哥哥）不好意思的摸摸頭髮：「沒有啦！自己的媽媽，這是應該的，您這樣稱讚我，我覺得很不好意思。」我對申請者（哥哥）微笑：「您真客氣！那我現在可以做植存簡報了嗎？我們先一起了解媽媽最後一程的祝福是什麼地方？我可以開始說了嗎？」申請者（哥哥）連忙以手示意：「您請！我會注意的聽。」

植存家屬祝福圓滿之後，申請者特地過來致謝，然後先行開車下山。妹妹們看見哥哥的舉動，覺得很欣慰，姐妹們皆紅著眼眶說：「師姐的簡報介紹的真好，而且你一開始的關懷就讓哥哥卸下心防，願意坐下來聽您做簡報。其實我哥哥不贊成母親植存，因為禮儀公司一直叫我哥哥買塔位，還說我們將來一定會後悔，弄到後來哥哥差一點就被禮儀公司說服，之後就再也不跟我們說話了。今天您說植存是我們大家一起共襄盛舉來完成這件好事，我們都好感動！我們還瞄到哥哥掉眼淚，謝謝您打開我們兄妹的心結。」我領首示意：「謝謝大家，待會開車下山注意安全。」

這場植存令我感到欣慰，因為無意中解開他們家人間彼此的心結，心結若解，爾後家人才能心安平安安的過日子。協助的義工夥伴們看見到家屬們的回饋，不約而同地頻頻問我：「如何一開始就能打動家屬的心？」我微笑回應：「毋須先入為主的預設立場，用心留意家屬真正的需求，做一個真正有『溫度』的植存義工。首先一定要先關懷家屬，使他們當場真的能夠讓心靜下來，如此才能專心的聆聽植存簡報，接著他們才能安心的完成植存的流程。」

家屬回饋五

2022年10月10日，關懷院舉辦的值班義工初階培訓課程，生命園區的義工夥伴於下課休息時間，欣喜的跑來跟她同組上課的其中一位學員，分享她拍攝其父親2020年植存的影片，並且說明全家因當日的植存簡報非常受益，母親及妹妹很感恩當日慈悲的師姐，全程的植存服務令他們感到很溫馨。由於這場植存的因緣，才讓她今年發心來參加義工初階培訓課程。不知當年服務的師姐是否也來上課，她很想當面再次致謝。

午休時間，園區的夥伴介紹我們彼此認識，這位學員很害羞的說：「不好意思，我們知道您很低調，父親植存當日，我們有注意到只有您沒有戴名牌，但我的家人一直感念您的服務，所以我想認識您，並且因為您當日慈心的服務，使我想參加義工初階培訓，成為像您一樣慈悲的生命園區義工，服務植存家屬。您服務這麼多人，應該不會記得我，這樣的場合與您認識會不會太唐突？」

聽到這位可愛學員的發心，我非常讚嘆：「您好棒喔！願意撥冗至生命園區服

務。其實，我一個人的能力有限，都是義工夥伴們的團隊相互合作，才能照顧到每一場植存家屬的需求。如果因為這場服務，令您發大菩提心進入園區當義工，以無限來服務有限，義工團隊的力量無窮。歡迎您成為園區義工，很高興我們又多了一位新的生力軍。」

第四節 小結

由上面列舉的家屬回饋可知，生命園區的植存簡報及引領，對於家屬顯然有相當的幫助。家屬若能夠藉此最後一程的祝福，了解「心靈環保」以及環保自然葬的意義，對他們即是深具意義的一場「生命教育」。更何況若藉此機緣能激發他人發起布施時間來幫助他人的心，也算向人間淨土又邁進了一步。畢竟一個人的能力有限，要激發大眾的慈悲心，呼籲更多人參與助人工作。

植存義工從接待家屬開始，需細心觀察每位家屬所透露的訊息，這些訊息可以幫助植存祝福的流程順利進行。以我而言，從植存家屬踏入園區辦公室的那一刻開始，我會先快速掃瞄他們的臉部表情、肢體語言、動作，而後以適當的距離陪伴家屬、隨時環視現場是否有需要協助的家屬，應立即趨前給予需要的服務。若是家屬主動提問有關植存的疑問，我也會耐心的提供解答。

義工接待家屬應以「禮」相待，但是不能過度熱情給予「自以為是」的參考意見，此分寸必須拿捏好，尤其不宜介入家屬的私人領域，造成家屬之間的困擾。義工執勤時須謹言慎行，切勿在家屬面前散心雜話或是低頭滑手機等不合宜的舉止。這些身、口、意的行儀蘊於內、顯於外，皆須透過長期的修行，才能由內而外的散發合宜的「溫度」與慈悲心。

「十年磨一劍」，義工夥伴們看到的只是表面，這 13 年上山出坡的每一場植存服務，我皆悉心學習。當天收坡回家之後，我必做隨筆記錄，因為植存家屬就是我學習的一面鏡子，讓我看見自己的脆弱與堅強。我曾經因為失去母親而不願意面對「死亡」，所以我理解植存家屬說不出來的無奈與悲傷，失親的經驗使我更能體會植存家屬無以言喻之苦。

原以為身為植存義工是服務家屬而已，沒有想到藉由植存服務，我也看到當天

家屬與自己同樣的在面對生命的複雜與脆弱，每每在家屬的對話與應答之中，彷彿又看見自己於生命中用不服輸來包裝面對死亡的恐懼與抗拒，以堅強來掩飾心中失去至親的失落與不安。非常感謝家屬讓我有服務的機會，擔任植存義工的角色使我能夠一再重新審視自己，因此他們皆是我的善知識。

「《雜阿含經》992 經中，佛陀以四種良馬為喻，來說明四種不同根性的善男子面對無常的修行態度，第三種善男子，要等到自己的聚落中有善知識或親朋好友遭遇疾病或死亡時，才會生起怖畏，如理思惟，就如第三種良馬要被鞭子抽打的皮肉了，才知道隨順主人的心意而奔馳。」⁵⁰我是因為母親的辭世，才願意轉身正視死亡的面貌，即使生起恐懼之心仍鼓勵自己要如理思惟，生命園區即是我的修行道場，所以「成為」有溫度的植存義工仍是一個持續的進行式。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

⁵⁰ 法鼓文化（2022）。《省思死亡，積極人生》專題。人生雜誌，（468），頁 19。

第七章 結語

「海德格說：『語言是存在的家』。不同時候講同樣發生過的事情。會用不同的角度去說它，這就是『重寫』(rewriting)，把發生過的事情，講一遍、再講一遍、又講一遍，每一遍都不一樣，都有新的觀點產生，也就進入了『解構』與『再建構』(deconstruction & reconstruction)的循環過程。」⁵¹

感覺上十分漫長的自我剖析，終於來到尾聲。儘管是好不容易才克服內心的障礙，書寫生命敘事，卻由書寫過程中，一層層剝掉從小以來一直穿著的堅強外衣，逐漸顯露出不願承認或面對的脆弱。面對自己的內心、視眶轉移重新看見自己的父母，尤其是直到罹患癌症前與我比較疏遠的母親。理解到雙親對我生命與信仰的深刻影響，是書寫過程中最大的學習。我清楚知道洋蔥皮還沒有完全剝掉、離見到自性空還差得很遠，但似乎已經找到可以行走的路。

對話中的「人情味」

2022年12月初，補習班下課的中堂休息時間，法鼓文理學院生命教育學程的同學用Line捎來問候的訊息，關心我的論文書寫是否順利。

我無奈的說：「完全沒有信手拈來的靈感，寫得很辛苦。」

同學回應：「寫自家的事情不容易，我也是寫了好久，論文計畫口試完，自己還哭了好幾天。尤其，我們都因為環境的造就，所以必須得迅速地長大，自己都還來不及撫慰自己的內心，就要開始承擔責任……。」

看到手機的訊息，我忍不住開始落淚，為了避免讓下課中途休息的學生瞧見老師怎麼看著手機螢幕突然地哭泣，所以我當下立刻回到休息室擦眼淚。但臉上滴落的淚珠總是擦不乾，於是索性任它流淌，初始不解自己為什麼會這麼難過？頃刻之間，我突然發現原來自己從未想到，一直以來，我皆全副武裝的勇往直前開疆闢土，

⁵¹ 黃素菲 (2018)。敘事治療的精神與實踐。台北市：心靈工坊，244。

從沒想過自己也有脆弱的一部分。

這位同班同學不僅同理我的狀態，並且適時點出「我們都是這樣長大的」。此時，我才發現自己當時年紀小，懵懵懂懂的就幫忙家裡，協助父母一肩扛起養家的責任，當時年幼怎麼會懂得撫慰自己的內心呢？我告知同學因為我們的境遇相似，所以他有同理心並且看到這一點。同學說因為我的委屈有被承接住，所以才能安心的哭。

他感慨的敘述，道出昨晚他們家也發生家庭戰爭，源自於婆媳之間的糾葛，令他常常覺得身心俱疲。他本身花了 40 年才逐漸了解媽媽，很難苛求自己的太座理解婆婆的行為模式，所以只能自己調整。

他說：「上周，因為教學課務繁忙，忙到晚上七點多要幫我媽盥洗時，一直都帶著憤怒在做事。」

我回應：「你將母親接來同住，你的妻子需要調適並且與婆婆相互磨合，實在不容易。你是大菩薩，目前家庭的現況（令慈及妻子）是你修行的道場。以你現在的家庭而言，你是比較成熟理性的人，自然要承擔的部分也比較多。偶爾可以請『喘息服務』讓自己休息一下，轉換心情才会有正能量再出發，記得要『調整』自己的心情不是凡事『壓抑』，好好的照顧自己的身心喔。」

他說：「剛剛妳用妳的脆弱鼓勵並且提醒了我，我們都有脆弱或自卑（阿德勒），此時更應以四它面對、接受、處理、放下。我想到，你以前會用佛法跟我說，但是妳今天用了一個很人味的轉化說佛法。」

我笑了：「是嗎？以前勸解你的時候，說了太多佛法的名相，讓你產生『腦霧』嗎？現在的我變得比較有人情味，這是書寫敘事論文帶給我的轉變吧！」

由於這位同學與我同是教師，在法鼓文理學院讀書時，同學若有開車上山上課，也會讓我搭便下山趕補習班的授課。90 分鐘的車程使我們有充裕的時間，相互分享教學經驗及生命教育課程的心得，從聊天之中得知彼此的家庭背景。他的姐姐也是教師，我與他的姐姐同齡，因此我們無話不談，我忘了他對佛學從無涉獵，今日經他提起才知道，原來之前下山途中的對話，他可能有些對接不上，難怪說我現在比較有「人情味」！

歲月不悔 往事不哀

「再建構的重寫狀態的敘事特徵是：視野擴大，能寬諒別人的處境。轉回自身，說出自己的『想要』。生活實踐，發展出替代故事，活出自己的樣子。」⁵²

此次論文的書寫，我與自己掙扎了六年，方能鼓起勇氣「破繭而出」、跨進敘事領域。承蒙楊老師及二位口委的鼓勵，試著轉移視框、探索生活、宗教經驗、植存義工對我的人生所產生之影響，以及從經驗的反省與探索中，層層加深對自己的內心、生命與佛法的理解。

此外，我也經由論文反思與體會，深刻了解父母在二戰後，經濟蕭條的時代背景之下，仍需為全家人張羅食、衣、住、行的費用，辛苦撫育子女長大成人，實屬不易。感恩父親一直以來披星戴月、努力不懈的開計程車養家；母親刻苦耐勞、謹行節用，仍然不時以巧手精湛的廚藝讓子女大飽口福，多樣化的美味食物，使子女皆留下美好的回憶—母親的人間醞釀味永遠無可取代。

關於原生家庭的部分，我以反思的角度來爬梳我的脆弱，人生的過程中我以「堅強」二字來支撐自己度過所有的難關，如今書寫才發現其實自己是脆弱而辛苦的。特別是和母親的關係，於母親罹癌至往生後才開始有了關係上的移動，這是一種看見，也是一種反思過往在母女關係上的自以為是，因此也深化了自己在學佛這條路上的感受。

回看異時空的奇妙體驗，我亦逐漸體會，人生看似有許多選擇，其實常常是無選擇的餘地。因家庭環境使然，自己必須迅速成熟的長大，不懂也來不及撫慰幼小孤立、無助的內心，即需獨自披盔戴甲全副武裝上陣的逢山開路、遇水搭橋，並想方設法另闢蹊徑，試圖度過重重難關。人生之路，正如席慕容所言：「我終於相信，每一條走上來的路，都有它不得不那樣跋涉的理由。每一條要走下去的路，都有它不得不那樣選擇的方向。」⁵³

⁵² 黃素菲（2018）。敘事治療的精神與實踐。台北市：心靈工坊。240。

⁵³ 哲學詩畫（2020）。席慕容：每一條走上來的路，都有不得不跋涉的理由。原文網址：<https://kknews.cc/culture/x45k2mg.html>

我透過禪修與懺悔的練習，展開自性的追尋，以默照禪的覺知促進自我轉化，經由數次禪修覺察身體由初始的「緊」至「鬆」的生理變化。身體開始放鬆，心理狀態也就放鬆了，進而慢慢培養出一點「覺知」，可以很清楚的向內觀照自己的起心動念，唯有「虛室生白」才能真正的發露懺悔。因此，懺悔法門與禪修已成為我持續學習與修行的定課。

「生」與「死」是亙古以來難解的議題，《徒然草》內有云：「人皆有死，然尚未及待，已襲掩而至，宛如淺灘相隔千里，潮水瞬間已掩至腳邊砂石，是故，人當恨死愛生。存命之喜，焉能不日日況味之。」⁵⁴藉由書寫的過程，反思自己作為植存義工的作用，其實原以為是一種回饋和奉獻，但由這個角色體會出生命的複雜和脆弱，所以家屬的反應其實是一面鏡子，讓我看見脆弱與堅強原是自己生命中的一個基調，每每在家屬的反應中，看見自己用不服輸來包裝脆弱，所以，他們皆是我的善知識。擔任植存義工的經驗成為重新檢視自己與修行的道場，所以「成為」有溫度的植存義工仍是一個進行式。

期許未來

唯願此期於人間世盼能如《莊子內篇·德充符》所言：「死生、存亡、窮達、貧富、賢與不肖、毀譽、飢渴、寒暑，是事之變、命之行也。日夜相代乎前，而知不能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入於靈府。使之和豫，通而不失於兌。使日夜無卻，而與物為春，是接而生時於心者也。是之謂才全。」⁵⁴「何謂德不形？」曰：「平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能離也。」

此生何其有幸遇見並接受廣欽老和尚的慈悲授記與聖嚴法師的教導，兩位師父的法雨甘露，猶如無盡明燈、光光相照、燈燈相傳。無盡燈的光明遠大照亮我於娑婆世界的無明惑業，提醒我時刻不忘修行。

⁵⁴ 吉田兼好著；文東譯（2016）。徒然草：吉田兼好的散策隨筆 2016 年全新譯註版。台北市：時報出版。

2007年3月11日聖嚴法師與龍應台女士於法鼓山的對談中指出「信仰是自己對生命的體驗。有些事情，如果缺少信仰，怎麼也無法解答；有了信仰之後，至少有一部分問題能獲得解決；由此再繼續深入，就可以漸漸體會到生命的意義和價值。」⁵⁵信仰支持並且陪伴著我，信仰的無盡燈照亮人生路，因為信仰的緣故，每逢遇到困境時，我即憶念觀世音菩薩，祈求觀世音菩薩遍灑楊枝甘露，賜我勇氣協助我平安度過困境。

如上所述，我將持續從修行法門的懺悔與禪修之中，洗滌淨化人生中不斷浮現的各種無明惑業，從各種不同的義工行中實踐生命的意義與價值，從增上緣與逆增上緣中的殊異助緣，勇於面對種種困境與考驗，並且對境練心、修忍辱以負重、進而累積資糧成就今生的使命與道業。感恩三寶明燈及所有成就本篇論文的因緣。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

⁵⁵ 胡莉桂紀錄整理。龍應台的生死大問～永恆的關懷。聯合報，2007年4月13日，E7版。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

後記

書寫論文是閉關修行，自己即是自己的監香，論文完成與通過之後，引磬響起，方能下坐出堂。

這本碩士論文從準備到書寫，前後花了六年，真的是長路漫漫、曲曲折折。之所以說曲曲折折，是因為依照原來的計畫，論文的主題應該是討論生命園區的經驗、反省與建議，也早已經開始蒐集並累積相關的資料。豈料因為這個主題可能牽涉到服務對象的隱私問題，指導教授楊蓓老師建議換成生命敘事，比較不會增添額外的干擾。由於長期以來都錯認生命敘事為「公開的自我揭露」，對於為了生計而無暇面對自己內心深藏情緒的我，實在是太大的挑戰。這是第二章所以描述為「破繭而出」的緣由。

最終決定書寫生命，就埋頭努力學習。萬萬沒料到，儘管經過長年的思考與準備，竟然會到了修業最後期限之前，仍在上氣接不到下氣的狀況下，快馬加鞭的一路衝刺，而非氣定神閒、優雅自在的走到終點。隨著論文截止日期的逼近，戰鼓頻傳、八百里加急的狀態下，導致我心中的鬧鐘不時反覆響起，不自覺地又開始緊張失眠而胃食道逆流。我清楚覺察自己並非如理想中的安定，但仍然竭盡全力地向前且跑、且行、且走，終於抵達終點。

慶幸的是，書寫期間出現許多助緣，協助我於中場喘氣休息之後，持續陪同助跑；也有意料之外的逆增上緣，不斷地磨練並且考驗我的書寫心志、逼我一層層的剝自己的皮。捫心自問，自己確實在這段時間內已竭盡全力，也清楚還有很多沒碰觸或剝掉的皮，還待繼續努力。然，歲月虛增亦造成生理衰退，再堅強的意志也無法使我畢其功於一役；顯然自己並不如期望中的強大，書寫過程中真真切切的面對了自己的脆弱，也接受了身、心衰退的現象，知道書寫的進進退退亦屬正常。於是，我只能安慰自己，每個當下都已盡力而為，若是暫停腳步休息，其實只是為了以下持續的遠行。

由於生活上櫛次鱗比的考驗，長期下來已經使我疲於招架。年輕時，確實可以「日理萬機」，但隨著年齡增長，目前只能一件事、一件事的循序處理。此時，更能體會愛因斯坦所言：「我相信，能被計算的，不一定重要；重要的事，不一定能

被計算。」

當我提筆書寫此篇「後記」時，心中仍然忐忑不安，因為從決定以生命敘事寫論文開始至今，始終是處於緊繃的狀態，即使每日趁著授課之餘熬夜書寫，身心也抵不過歲月無情的折磨。在體力與心力都嚴重透支的狀態下，腦袋瓜逐漸呈現水泥僵化的現象，書寫更是完全不盡人意。因此，我曾經多次動過放棄的念頭，並且自我安慰：「放下吧！放下比較輕鬆，忙碌的日子已經夠緊繃了，何必自討苦吃寫論文，放自己一馬吧……。」沒想到，反覆的自我對抗，竟然也強渡關山，無論如何，至少已經盡力將論文完成了。

回想冬至晚上論文口試的場景，真真切切的如實體會身為研究生的困境。當天所有的狀況皆出乎意料之外，實實在在是一場令人難忘的經驗。我們原想提早兩小時入場，測試電腦音控及場地布置，豈知到場之後，竟發現當日的口試教室已有人使用，口試幫手們與我只好暫時在四樓等候。原本以為至少可以下午五點準時入場，沒想到過了十五分鐘，仍然未見室內人員離席。幫手們看到時間延誤，也開始緊張起來，紛紛提議是否可以敲門提醒他們時間已到。

此刻我已察覺所有的現象，皆無法可如預期般的按部就班進行，現場的時間壓縮至使我完全無法發揮禪修的功夫，更談不上處變不驚。待我們可進入教室時，大家協力用最快的速度清理桌面、測試蘋果電腦與螢幕播放的連結、準備委員們的飲料與點心。待我就定位時，可以清楚感覺到自己的焦慮、且腦門瞬間發熱。口試進行中回答口委的提問時，完全無法切中要點，心裡愈是想對準老師們的頻率，愈是在外圍繞圈圈。整場口試感覺上真豈是一個「亂」字了得。

我怎麼也未料想到自己竟然如此的沈不住氣，心想：「死定了，所有的努力都白費了……。」幸好，老師們皆有觀察到口試學子的心神不寧、答非所問，故鼓勵我走完最後一哩路，修改論文題目與文本，並於期限之內送交給三位老師。原本以為論文會當場被判處死刑，沒想到竟是緩刑，然而我當晚卻食不下嚥，腦中依然萬馬奔騰，煙霧四起，整整失眠了一整夜。

口試時，指導教授凝目問我：「論文有沒有過是其次，往後妳的人生如何過下去比較重要。」真是大哉問，楊老師這一棒打得我暈頭轉向、眼冒金星，當下只能

沈默、無言以對。現下我可以回答：「吃飯的時候，吃飯。睡覺的時候，睡覺。如常作務，如常修行。」無論如何，我已經盡力打了這一仗。

書寫論文其實是閉關修行，自己即是自己的監香，論文完成與通過之後，引磬響起，方能下坐出堂。





法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

附錄一

何謂環保自然葬

所謂的「環保自然葬」⁵⁶，指的是當人死亡後，以火化的方式將遺骸燒成骨灰，之後不做永久保存的處理，即不放進納骨塔，亦不立碑、不造墳。換言之：「讓遺體化作春泥、回歸大地，避免環境的破壞，節省土地的資源，提昇殯葬文化及人的精神內涵。」⁵⁷

樹葬⁵⁸與植存⁵⁹的區別為：樹葬是環保自然葬法中的一種；依《殯葬管理條例》第 19 條規定凡在「殯葬設施」外，主管機關劃定之公園、綠地森林或適當場所內進行骨灰拋灑，稱之為「植存」。

法鼓山提倡的「環保自然葬」稱做「骨灰植存」，其與樹葬最大的區別在於植存區不是墓園，而是一般的林園，所以沒有墓碑、墓塚等設施。

植存的骨灰需再經過細磨處理後，分裝入五小包環保紙袋後再埋入地下，一段時日後分解回歸大自然，土地可重複利用。

因想更深度了解金山生命園區土地循環使用的概況，我請教法鼓山專職張師兄並且將其給予的資料整理如下：

金山環保生命園區將植存使用區拉尼龍線分成四個區域，依序按照「逆時針」方向使用，第一、二、三區都大約可挖 1100 個洞左右；第四區面積較大，約可挖 3000 個洞以上，每一個洞 80 公分左右，每區最後一位植存者滿一年後會將該區進行翻土作業，其目的是讓土壤活化、維持生態平衡、永續使用。

⁵⁶ 相關資訊可以見內政部全國殯葬資訊入口網：

<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/nature/newsAction.do?method=viewContentDetail&iscancel=true&contentId=MjQ1OA==>

⁵⁷ 聖嚴教育基金會學術研究部（2019）。[聖嚴法師的殯葬革新社會運動：最後的身教——環保自然葬](#)。聖嚴研究第十二輯。臺北市：法鼓文化。

<https://www.ddc.com.tw/book/chapter.php?id=7424&eid=21753>

⁵⁸ 指公墓內將骨灰藏納於土中，再植花樹於其上。

⁵⁹ 公墓外骨灰拋灑或埋藏。

按照行政院農業委員會桃園農業改良場的檢驗報告數據顯示：目前園區土壤並無鈣化的現象。自 96 年 11 月 24 日啟用植存區以來，迄今已經有超過 11000 位植存者。目前園區辦公室所在的「曹源書苑」則於 2018 年 5 月 9 日開光，同年 11 月 20 日遷入使用。

金山環保生命園區的植存方式沿革如下：

時間	場次時段	植存者人數	袋裝骨灰數目	植存時是否連同紙袋一起植存*
2007 年 11 月 24 日	不限時段	不限人數	5 袋	是
2010 年 04 月	上、下午各 一場	1 位/場	5 袋	是
2011 年 01 月 01 日	上、下午各 一場	1 位/場	3 袋	否
2017 年 04 月 15 日	上、下午各 兩場	1 位/場	3 袋	否

*不將紙袋與骨灰一起植存的原因是避免骨灰成塊狀。

附錄二

植存簡報內容

中華民國行政院環保署於 2010 年所頒佈《環境教育法》之第三條，說明了環境教育的定義：「環境教育指運用教育方法，培育國民瞭解與環境之倫理關係，增進國民保護環境之知識、技能、態度及價值觀，促使國民重視環境，採取行動，以達永續發展之公民教育過程。」由此可知植存簡報能有效改善家屬的環境倫理價值觀，提升對保護地球自然環境與永續經營的理念，而植存家屬因為對親人歸宿的認同，有機會吸納這些平常就算聽到也可能忽視的概念。提昇人的品質，邁向人間淨土的理想。

此份植存簡報其實是累積了多年經驗，經由與法師討論，慢慢發展出來的說帖。自「心靈環保」開始說明，希冀聽聞者能夠自動地減少自然資源的浪費。家屬因「植存」的因緣，重新與大自然產生連結，建立人與自然的互動。以上所舉只是大的項目，實際執行時，仍需視現場家屬的狀況與反應，來隨機調整。以下為 2022 年 10 月 28 日以前，我為植存家屬所做的簡報內容：

DILA Dharm Drum Institute of Liberal Arts

各位家屬你們好：

謝謝你們蒞臨金山環保生命園區，因為你們的到來，所以我們才能結這一份善緣。

請各位家屬先將您的心情慢慢沈澱下來，深呼吸緩和一下您的情緒，將您對往生者的繫念，化為無盡的祝福。

請先聽我介紹金山環保生命園區的緣起：

一、新北市金山環保生命園區成立於民國 96 年 11 月 24 日。

二、自然葬方式

目前新北市政府推廣環保自然葬的方式有樹葬、花葬、海葬、植存和灑葬。

以上這幾種環保自然葬法，必須依照新北市政府《殯葬管理條例》之骨灰實施

拋灑辦法，在公有土地上才能進行環保自然葬的祝福。

法鼓山將部分土地捐給新北市政府，生命園區(含廣場及步道)面積共約四百坪，地理位置上隸屬新北市金山區，所以正確名稱為新北市金山環保生命園區。

因法鼓山有捐地的緣起，新北市政府委託法鼓山維護和管理。所以各位可以看到法鼓山的義工在這裡為大家服務。

聖嚴法師有感於現今國人因土葬、火葬、入塔，對大環境造成無法彌補的傷害，因此推行「心靈環保」，以「環保自然葬」改善國內喪葬文化禮儀。如果大家認同「環保自然葬」不限任何宗教都可以申請植存。

三、心靈環保

這位_____先生(女士或小朋友)，雖然已經圓滿了這一期的生命，但是最後他做了一件好事。什麼好事呢？

植存不佔用土地資源，一切回歸大自然，土地可以循環再利用，維持自然生態的平衡，做到了自然環保。

沒有焚燒大量的紙錢和香燭，同時也做到了生活環保和禮儀環保。

植存沒有立碑、不立亡者姓名，破除對身體的執著，植存過程中，沒有進行任何的宗教儀式，只有為我們的親人默禱與心念的祝福，因此，經由植存的祝福，我們同時也做到了心靈環保。

四、播放影片(植存流程說明)

骨灰分裝在三個袋子裡，將分別放入三個植存洞，每一個植存洞分三個程序進行，分別是置入骨灰、放入花瓣及覆土三個步驟，每一個植存洞需要三位家屬參與，植存過程中除了骨灰盒，花籃、土籃可放置地上。

請家屬將骨灰袋提起時，用手托住骨灰袋底部，植存時務必將骨灰袋口放入植存洞內，避免風大時將骨灰吹散至植存洞外。

家屬可事先協調安排好由哪些人參與植存，然後再前往生命園區。

進入園區在步道就定位後，植存開始之前，先請家屬祝福默禱一分鐘，然後依

序做植存的祝福，植存圓滿後，家屬返回步道就定位祝福默禱一分鐘。

出發：由排首一位捧骨灰，一位拿花籃，其餘親友兩人排成一列，默念祝福前往生命園區。

五、注意事項(溫馨叮嚀)

園區開放時間 09:00~16:00，民眾皆可入園追思親人。

追思請勿攜帶鮮花、供品、葷食、寵物進入園區。

追思過程請勿有任何宗教儀式，心念的祝福默禱即可。

園區不設垃圾桶，垃圾不落地，請將個人垃圾自行攜帶下山。

清新潔淨的環境，需要各位一起共同維護，謝謝你們。

六、植存圓滿結語

在各位心念的祝福下，圓滿了今日的植存，相信我們的親人已經到了一個更美好的地方。

往後不一定要選在清明節，只要在園區開放的時間，隨時都可以來追思親人。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
法鼓山創辦人 聖嚴法師曾說過：「唯有生者安，亡者才會安。」請各位要好好的照顧自己的身體，並且保持內心的安定。

最後我將法鼓山的祝福語「心安平安、平安自在」送給各位，並祈願大家發大菩提心，說好話、存好心、做好事，最後我們再為自己許下一個好願。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考文獻

1. 中文專書：

- 文崇一、蕭新煌（2006）。中國人：觀念與行為。南京市：江蘇教育。
- 王邦雄、岑溢成、楊祖漢、高柏園（2005）。中國哲學史（上）。台北市：里仁書局。
- 王邦雄、岑溢成、楊祖漢、高柏園（2005）。中國哲學史（下）。台北市：里仁書局。
- 田世民（2012）。近世日本儒禮實踐的研究：以儒家知識人對《朱子家禮》的思想實踐為中心。台北市：國立臺灣大學出版中心。
- 余德慧（2018）。生命轉化的技藝學。台北市：心靈工坊。
- 李嗣涔（2018）。靈界的科學。台北市：三采文化。
- 周志建（2012）。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。台北市：心靈工坊。
- 林其賢（2020）。迎向現實人間：聖嚴法師的倫理思想與實踐。台北市：法鼓文化。
- 林泰石（2009）。聖嚴法師的禪學著作中的生命教育。台北市：法鼓文化。
- 法鼓文化編輯部（2015）。生死 50 問。台北市：法鼓文化。
- 法鼓文化編輯部（2015）。佛菩薩 50 問。台北市：法鼓文化。
- 法鼓文化編輯部（2019）。祈願·發願·還願（二版）。台北市：法鼓文化。
- 洛桑加參（2019）。靜心·淨心：52 周的修煉，一年後與完美的自己相遇。台北市：時報文化。
- 夏昆（2019）。有故事的宋詞：經典名句是這樣來的。臺北市：日出出版：大雁文化發行。
- 夏昆（2019）。有故事的唐詩：經典名句是這樣來的。臺北市：日出出版：大雁文化發行。
- 常律法師（2002）。中國生死書。台北市：宇河文化。

- 莊淑旂 口述；許雪姬、劉淑芬、張淑雅、賴惠敏訪問 記錄（2021）。莊淑旂
回憶錄（百年誕辰紀念版）。風車生活股份有限公司。（2001年初版）
- 陳琪瑛（2012）。尋找善知識：《華嚴經》善財童子五十三參。台北市：法鼓文化。
- 傅偉勳（2010）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴（第6版）。台北市：正中書局股份有
限公司。
- 黃素菲（2018）。敘事治療的精神與實踐。台北市：心靈工坊。
- 楊照（2013）。詩經：唱了三千年的民歌。台北市：聯經。
- 楊蓓（2012）。交心：自利利他的助人法則。台北市：法鼓文化。
- 楊儒賓（2016）。儒門內的莊子。台北市：聯經。
- 聖嚴法師（1997）。心的經典：心經新釋。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2009）。生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2009）。歡喜看生死。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2011）。菩薩行願：觀音、地藏、普賢菩薩法門講記。台北市：法鼓文
化。
- 聖嚴法師（2018）。幸福告別：聖嚴法師談生死關懷。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2020）。48個願望—無量壽經講記（大字版）。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2020）。佛法的知見與修行。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2022）。幸福告別：聖嚴法師談生死關懷（大字版）。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師；法鼓文化編輯部選編（2008）。祈願·發願·還願。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師；法鼓文化編輯部選編（2020）。平安自在：慈悲心待人，時時有平安；
智慧心安己，處處得自在。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴教育基金會學術研究部（2019）。聖嚴研究第十二輯。台北市：法鼓文化。
<https://www.ddc.com.tw/book/chapter.php?id=7424&eid=21753>
- 蔡怡佳（2019）。宗教心理學之人文詮釋。台北市：聯經。

蔡璧名(2015)。正是時候讀莊子：莊子的姿勢、意識與感情。台北市：天下雜誌。

蔡璧名(2016)。莊子，從心開始。台北市：天下雜誌。

蔡璧名(2017)。正是時候讀莊子一二，人情。台北市：天下雜誌。

蔡璧名(2019)。醫道同源：當老莊遇見黃帝內經。台北市：平安文化。

釋果暉(2020)。聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法研究。台北市：法鼓文化。

釋果暉(2022)。平安最幸福。台北市：法鼓文化。

釋果醒(2020)。楞嚴禪心。台北市：法鼓文化。

釋繼程(2012)。禪修指要：六門教授習定論講錄。台北市：法鼓文化。

2. 中文譯作：

Jeong-Hee Kim；張曉佩、卓秀足譯(2018)。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究。台北市：心理出版社。(原文書名：*Understanding Narrative Inquiry: The Crafting and Analysis of Stories as Research*)

Michele L. Crossley；朱儀羚等譯(2004)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構。嘉義市：濤石文化。(原文書名：*Introducing Narrative Psychology: Self, Trauma and the Construction of Meaning*)

Michael White & John Gribbin，容士毅譯(1995)。愛因斯坦—A Life in Science。牛頓出版公司。

Robert A. Neimeyer；章薇卿譯；林綺雲、李玉嬋校閱(2007)。走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊。台北市：心理出版社。(原文書名：*Lessons of Loss: A Guide to Coping*)

Wayne C. Booth, Gregory G. Colomb, Joseph M. Williams 原著；陳美霞、徐畢卿、許甘霖譯(2009)。研究的藝術。臺北市：巨流出版。(原文書名：*The Craft of research*)

川田洋一；許洋主譯（2002）。佛法與醫學。台北市：東大。（原文書名：仏法と医学）

卡蘿·皮爾森(Carol S. Pearson)，張蘭馨譯（2009）。影響你生命的 12 原型：認識自己與重建生活的新法則。台北市：生命潛能。

卡爾·羅哲斯（Carl R. Rogers）；宋文里譯（1990）。成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點。台北市：桂冠。（原文書名：*On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy*）

甘迺迪（Alexandra Kennedy）；張淑美、吳慧敏譯（2003）。生死一線牽：超越失落的關係重建。臺北市：心理出版社。（原文書名：*The Infinite Thread Healing Relationships beyond Loss*）

白取春彥、冀劍制合著；嚴敏捷譯（2019）。未經檢視的生活不值得過：跟著世界哲學家檢視 12 件重要的事。台北市：商周。

吉田兼好；文東譯（2016）。徒然草：吉田兼好的散策隨筆 2016 年全新譯註版。台北市：時報出版。

吉伯·古帝亞茲（Gilbert Gutierrez）；吳俊宏譯（2021）。以心觀心：默照禪要領。台北市：法鼓文化。（原文書名：*Contemplate Mind with Mind: The Essentials of Silent Illumination*）

艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle）；梁永安譯（2015）。當下的力量：通往靈性開悟的指引。台北市：橡實文化。（原文書名：*The Power of Now: a Guide to Spiritual Enlightenment*）

河合隼雄（Hayao Kawai）；鄭福明、王求是譯（2004）。佛教與心理治療藝術。台北市：心靈工坊。（原文書名：*Buddhism and the Art of Psychotherapy*）

肯尼斯·格根（Kenneth J. Gergen）；宋文里譯（2016）。關係的存有：超越自我·超越社群。台北市：心靈工坊。（原文書名：*Relational Being: Beyond Self and Community*）

阿德勒（Alfred Adler）；吳書榆譯（2015）。阿德勒心理學講義。台北市：經濟新

潮社。(原文書名：*The Science of Living*)

哈拉瑞 (Yuval Noah Harari)；林俊宏譯 (2014)。人類大歷史：從野獸到扮演上帝。

台北市：遠見天下文化。(原文書名：*Sapiens: A Brief History of Humankind*)

哈拉瑞 (Yuval Noah Harari)；林俊宏譯 (2018)。21 世紀的 21 堂課。台北市：遠

見天下文化。(原文書名：*21 Lessons for the 21st Century*)

威廉·詹姆士 (William James)；劉宏信、蔡怡佳譯 (2001)。宗教經驗之種種：人

性的探究。(原文書名：*The Varieties of Religious Experience*)

約翰·貝曼 (John Banmen)；江麗美、魯宓譯 (2008)。薩提爾成長模式的應用。臺

北市：心靈工坊。(原文書名：*Applications of the Satir Growth Model*)

娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)；韓良憶譯 (2016)。心靈寫作：創造你的異想世

界 (30 年紀念版)。台北市：心靈工坊。(原文書名：*Writing Down The Bones:*

Freeing the Writer Within)

娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)；巫聿文譯 (2019)。直到死亡貼近我。台北市：

心靈工坊。(原文書名：*Let the Whole Thundering World Come Home: A Memoir*)。

茱莉亞·卡麥隆 (Julia Cameron)；賴許刈譯 (2019)。寫得快樂比寫得好更重要！

拯救你的靈感，釋放你的心房，寫就對了！。台北市：橡樹林。(原文書名：

The Right to Write: An Invitation and Initiation into the Writing Life)

馬丁·海德格爾 (Heidegger, M.)；陳嘉映、王慶節合譯；熊偉校 (2018)。存在

與時間。北京：商務印書館 (原文書名：*Sein und Zeit*)。

傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield)；周和君譯 (2010)。智慧的心：佛法的心理健康

學。台北市：張老師文化。(原文書名：*The Wise Heart: A Guide to the Universal*

Teachings of Buddhist Psychology)

詹姆斯·霍爾 (James A. Hall)；廖婉如譯 (2006)。榮格解夢書：夢的理論與解

析。台北市：心靈工坊。(原文書名：*Jungian Dream Interpretation: a Handbook*

of Theory and Practice)

達瑞爾·夏普 (Daryl Sharp)；易之新譯 (2012)。榮格人格類型。台北市：心靈工

- 坊。(原文書名：*Personality Types: Jung's Model of Typology*)
- 瑪麗·路惹絲·馮法蘭茲 (Marie-Louise von Franz)；易之新譯 (2011)。榮格心理治療。台北市：心靈工坊。(原文書名：*Psychotherapy*)
- 維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir)，吳就君譯 (2014)。與人接觸 (新版)。台北市：張老師文化。(原文書名：*Making Contact*)
- 維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 等；林沈明瑩、陳登義、楊蓓翻譯；吳佩璇彙整校訂 (1998)。薩提爾的家族治療模式。臺北市：張老師。(原文書名：*The Satir Model: Family Therapy and Beyond*)
- 赫曼·赫塞 (Hermann Hesse)；林倩葦譯 (2017)。徬徨少年時。台北市：遠流出版社。(原文書名：*Demian: Die Geschichte von Emil Sinclairs Jugend*)
- 歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)；廖婉如、陳耿雄譯 (2017)。凝視太陽：面對死亡恐懼。台北市：心靈工坊。(原文書名：*Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*)
- 歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)；鄧伯宸譯 (2018)。成為我自己：歐文·亞隆回憶。台北市：心靈工坊。(原文書名：*Becoming Myself: a Psychiatrist's Memoir*)
- 歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)；易之新譯 (2005)。叔本華的眼淚。台北市：心靈工坊。(原文書名：*The Schopenhauer Cure*)
- 歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)，瑪莉蓮·亞隆 (Marilyn Yalom)；鄧伯宸譯 (2021)。死亡與生命手記：關於愛、失落、存在的意義。台北市：心靈工坊。(原文書名：*A Matter of Death and Life: Love, Loss and What Matters in the End*)
- 禪明法師；袁育煊譯 (2022)。願來世當你的媽媽。台北市：橡樹林文化。(原文書名：*다음 생엔 엄마의 엄마로 태어날게*)
- 羅布·普瑞斯 (Rob Preece)；廖世德譯 (2008)。榮格與密宗的 29 個覺：佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點。台北縣新店市：人本自然文化。(原文書名：*The Wisdom of Imperfection: The Challenge of Individuation in Buddhist Life*)

3. 期刊論文：

Tisdale, Sallie Jiko (2020)。Alone on the Bodhisattva Path。Tricycle。
<https://tricycle.org/article/alone-on-bodhisattva-path/>

丁興祥(2012)。自我敘說研究：另一種心理學。應用心理研究，(56)，頁15-18。

丁興祥、倪鳴香(2008)。生命史及心理傳記：接續與開展。應用心理研究，(39)，
頁13-16。

丁興祥、張繼元(2014)。自我敘說宛如生命詩學：以梁漱溟自我敘說的賦比興
實踐歷程為例。哲學與文化，(41:12)，頁3-25。

丁興祥、賴誠斌(2006)。回觀心理“科學”：從反思性到善美社會之人文科學心
理學。應用心理研究，(31)，113-132。

何保中(1999)。死亡問題在莊子思想中的意義與地位。哲學評論，(22) 215-235。

李文玫、丁興祥(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，(39)，頁121-164。

李嗣涔(2003)。遨遊有形與無形界。佛學與科學，84-94。

李嗣涔(2014)。複數時空-解釋暗質、暗能、意識與特異功能之統一架構。佛學與
科學，13-28。

李嗣涔(2016)。心靈的結構與物理。佛學與科學，6-16。

李嗣涔(2017)。陰陽糾纏的氣場 - 風水的科學根據。佛學與科學，40-54。

法鼓文化(2003)。「法會—以法相會」專題。人生雜誌，(235)，13-47。

法鼓文化(2008)。「連結天上人間的慈悲大悲心水陸法會」專題。人生雜誌，(293)，
10-44。

法鼓文化(2013)。「大家來拜梁皇寶懺」專題。人生雜誌，(360)，8-56。

法鼓文化(2021)。「一個人的善終準備」專題。人生雜誌，(452)，10-52。

法鼓文化(2022)。「三時繫念，淨土召見」專題。人生雜誌，(464)，12-62。

- 法鼓文化 (2022)。「省思死亡，積極人生」專題。人生雜誌，(468)，12-54。
- 徐聖心 (2009)。夢即佛法—徹庸周理《雲山夢語摘要》研究。臺大佛學研究，(18)，33-74。
- 翁開誠 (1997)。同理心開展的再出——發成人之美的藝術。輔仁學誌—文學院之部，261-274。
- 翁開誠 (2002)。主體性的探究與實踐。應用心理研究，(16)，19-22。
- 翁開誠 (2005)。生命、書寫與心理健康。應用心理研究，(25)，27。
- 翁開誠 (2005)。生命故事的生生不息之美。應用心理研究，(26)，36-37。
- 翁開誠 (2011)。敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之。哲學與文化，(38:7)，75-95。
- 陳豐祥 (2009)。新修訂布魯姆認知領域目標的理論內涵及其在歷史教學上的應用。歷史教育，1-54。
- 陳祥美、賴誠斌、薛榮祥、王行、李文玫、丁興祥 (2008)。生命史及心理傳記：接續與開展〔對話與回應〕。應用心理研究，(40)，頁 1-21。
- 陳劍鎧 (2013)。聖嚴法師的禪法體認及其對大慧宗杲「話頭禪」與宏智正覺「默照禪」的運用。中正漢學研究，93-126。
- 陳議濃。從 Habermas 溝通行動理論談教育問題。網路社會學通訊期刊第 31 期，2003 年 5 月 15 日。
- 黃光國 (2001)。儒家關係主義的理論構建及其方法論基礎。教育與社會研究，p1-34。
- 張旺山 (1999)。行動人與歷史世界的建造：論狄爾泰的「生命的詮釋學」。中國文哲研究通訊，第九卷，第三期，69-86。
- 楊蓓 (2004)。生命中的行動：行動中的生命。應用心理研究，(24)，27-29。
- 楊蓓 (2012)。默照禪修對心理健康影響之初探。聖嚴研究，(3)，387-416。
- 楊蓓 (2016)。默照禪修中促進轉化的慈悲與智慧。聖嚴研究，(8)，285-310

楊蓓(2019)。佛法與心理治療典範轉移可能性之探討－從 MBSR 的發展經驗省思。聖嚴研究，(12)，397-438。

劉惠琴(2000)。母女關係的社會建構。應用心理研究，97-130。

蔡彥仁(2006)。斯馬特論宗教與宗教研究：「東亞禪文化的行程與發展：理念與實踐」。法鼓人文學報，(3)，55-76。

盧蕙馨、鄭真泉(2016)。宗教療癒的「情入」與「理入」。輔仁宗教研究，(33)，25-70。

賴誠斌(2008)。生命的藝術，學術的痛苦。應用心理研究，(40)，6-9。

賴誠斌、鄧明宇(2020)。助人專業培育：以心理傳記作為一種教學方法。輔導季刊，(56:1)，1-12。

4. 學位論文：

王雅雯(2018)。在關係中遇見未知的自己～一位助人者的逃亡與追尋。輔仁大學心理學研究所。碩士論文。<https://hdl.handle.net/11296/2rth7z>

李欣珊(2014)。走過青少年期喪父經驗之大學生自我認同敘說。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班。碩士論文。<https://hdl.handle.net/11296/9vkbe9>

沈麗靚(2004)。安寧護理人員靈性概念之建構研究。南華大學生死學研究所。碩士論文。<https://hdl.handle.net/11296/zqkn4t>

楊美芬(2019)。宗教／靈性經驗之探討：當代 RERC 案例分析與理論反思。國立政治大學宗教研究所。博士論文。<https://hdl.handle.net/11296/m9p5mm>

5. 原文書：

Habermas, J. (1979) *Communication and the Evolution of Society*. Boston: Beacon Press

6. 報紙、網路資源：

余德慧，〈死生共觀—開啟人類生命經驗的另一扇窗〉，《中國時報》意見廣場，1999年3月17日。

胡莉桂紀錄整理。龍應台的生死大問～永恆的關懷。聯合報，2007年4月13日，E7版。

內政部全國殯葬資訊入口網：

<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/nature/newsAction.do?method=viewContentDetail&iscancel=true&contentId=MjQ1OA==>

新北市政府民政局。新北市金山環保生命園區簡介：植存

<https://www.ca.ntpc.gov.tw/home.jsp?id=b06431190f0d52e8>

7. 工具書：

「CBETA 電子佛典集成」，中華電子佛典協會，2016年6月版。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

「法鼓全集 2020 紀念版」，<https://ddc.shengyen.org/?doc=main>