

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

山稜線上的日陽-

穿越生命韌性中的反思



Sun over the Mountain Ridge:
A Reflection on Life Resilience

指導教授：楊蓓 博士

研究生：廖玉梅 撰

中華民國 113 年 1 月



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

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

112 學年度第 1 學期

研究生：廖玉梅

題 目：(中文) 山稜線上的日陽 穿越生命韌性中的反
思

(英文) Sun over the Mountain Ridge-A Reflection on Life
Resilience

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

賴誠洲
蕭麗芬
楊蕊

指導教授

楊蕊

學程主任

楊蕊

中華民國 113 年 01 月 04 日



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院碩博士論文授權書

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

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

- 立書人（即論文作者）：廖玉梅（下稱本人） 學號：M107220
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）112 學年度第 1 學期

生命教育碩士學位學程（學系、碩士學位學程）取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：山稜線上的日陽-穿越生命韌性中的反思

指導教授：楊蓓特聘副教授

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

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

一、對於學校之授權部分：

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

二、對於國家圖書館之授權部分：

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

三、對於資料庫廠商之授權部分：

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

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

檢索、閱覽、下載及/或列印。

(二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

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

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

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

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

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

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

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

於本授權書簽署日，均立即對外公開。

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

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

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

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

研究生簽名：

廖玉梅

民國：113年01月04日

摘要

本文以敘事方式進行書寫屬於我的生命故事，藉由思己之瞭望、凝視，依自我心緒旅讀後思之整合。

探討罹癌家屬如何透過自我敘說來重塑艱辛的來路，從夫婿罹癌到往生過程中的經歷，及離世後心理的重建和情感的捨放，其間的挑戰、成長和處理方式。在此一過程中筆者如何運用佛法來支持。另外針對研究者的情感依附、生命韌性、和社會支援網絡，探討這些關係，如何在夫婿罹癌和往生過程中發揮作用。讓自己展現韌性，來面對、接受、處理、甚而試著負重而行。

透過此次論文書寫生命的歷程，回視我一生過往，都是我心裡最深層的低吟，只有走過才深知那個痛楚，人生，每個人都有各自的課題要面對，只是層次不一，端看自己如何面對。我何其有幸能有修行佛法的機緣，才能試著看清戲夢人生莫不是「緣起性空」，但談及放下何其容易。也許時間是治療傷心最佳良藥，讓所有的事件能隨歲月流逝慢慢撫平。

夫婿罹癌往生，那種痛徹心扉的心境，著實讓我有痛不欲生之感，半甲子以來對他的依附，要如何才能走過此人生幽谷，是我一直以來的捫問。用「如果、為什麼」總無法讓自己釋懷，於是我用「因果、緣起性空」來解釋這困頓、無奈之感。

關鍵字：敘事、生命故事、罹癌、韌性、人生幽谷。

Sun over the Mountain Ridge:

A Reflection on Life Resilience

Abstract

This article uses a narrative method to write the story of my life, through the look and gaze of thinking about myself, and the integration of thoughts after reading based on my own mood.

Explore how cancer-stricken family members use self-narration to reshape the difficult journey, from the experience of their husband's cancer to his death, as well as the psychological reconstruction and emotional letting go after death, as well as the challenges, growth and coping methods during the process. How does the author use Buddhist teachings to support this process? In addition, the researcher's emotional attachment, life resilience, and social support network were explored to explore how these relationships played a role in the husband's cancer and death. Allow yourself to be resilient enough to face, accept, process, and even try to carry the load.

Writing the course of life through this thesis, looking back at the past of my life, is the deepest whisper in my heart. Only by walking through it can I understand the pain. In life, everyone has their own issues to face, but There are different levels, it depends on how you face it. I am so lucky to have the opportunity to practice Buddhism, so that I can try to see clearly that life in a dream is not about "empty nature of dependent origination", but it is so easy to let go. Maybe time is the best medicine for sadness, so that all events can slowly heal as time goes by.

My husband died of cancer. The heart-wrenching state of mind really made me feel

like I was in pain. I had been attached to him for half a century. How can I get through this dark valley of life? This has been a question I have been asking for a long time. I couldn't let myself go with "what if, why", so I used "the emptiness of cause and effect and dependent origination" to explain this feeling of difficulty and helplessness.



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Keywords: narrative, life story, cancer, resilience, valley of life

謝誌

一路走到了這裡，心情很複雜，一度想放棄這對我來說，宛如是一個遙不可及的夢想。但在老師諄諄善誘，與諸多同學、同僚、義工夥伴們的鼓勵下，終於交出了讓老師首肯的文本。

論文在老師一次次在研究專題中的棒喝，旁徵博引下露出了點點的星光，這些星光燭火讓我有了一行船的方向，就像是一盞明燈般，照亮了我的心我的眼。老師就像是一位禪師，總給人淡然，但又不吝給人投以溫暖，就像是人生的篝火般，總是給人帶來希望、曙光。

在聽了繼程法師在 2024 年 1 月 12 日的「人間煙火」講座，突然明白一直不知道要用什麼形容來詮釋，老師所帶給我們學生及普羅大眾的啟迪。在講座中終於找到了答案，那就是佛教所謂的「法施」；用世俗角度來說也就是「心靈雞湯」，這對目前煩亂、迷惘的人心充滿迫切性。老師給的藥方是「投石問路」，回到自己的內心世界，要自己去看見自己的不明之處，也呼應到聖嚴法師所謂的四個成長階段。進而觸及蘇軾之也無風雨也無晴的境遇。也是禪宗所稱之「無」，老師果然體悟深刻呢！

能完成這論文要感謝的人何其多，謝謝口委賴老師在口試給的醍醐灌頂，點出我的主軸線；蕭老師的細膩之心，教會我各自對所屬生命負責，讓我放下自責、懊惱，讓心能與昨日告別、向前開展；辜老師課堂上對生命教育的啟發；還有丁老師的博學讓我進窺堂奧之妙；郭老師對研究方法的啟蒙，以及他的認真與貼心，帶給我很大面對人生際遇的勇氣；還有台大蔡醫生對安寧醫護課程的警醒；學長、同學們一路的加油打氣，三人小組的一路走來，品良、惠琳、老狗，品喬、演真、美樺、宜臻、慧鳳、瓊淳、月光、立棋、明珠、小娟。當然還有我親愛的家人，及先我下了人生列車的夫婿，這些人生的貴人，我都會永遠牢記在心。

玉梅敬上

目錄

摘要	i
Abstract	ii
謝誌	iv
第一章 前言	1
第一節 緣起	2
第二節 從心找回自己、看見家人	3
第三節 名詞釋義	5
第二章 我的原生家庭	10
第一節 紅瓦房童年	10
第二節 壯年早逝的父親，猶如蒲公英般飄忽的短暫人生	18
第三節 忍辱負重的慈母，猶如沉默的老黃牛從不叫苦	21
第六節 屬於我的職涯、學涯之旅	31
第三章 我的核心家庭	37
第一節 執子之手	37
第二節 心裡的痛、身體會知道	41
第三節 女兒，爸爸的前世情人	46

第四節 兒子，媽媽的前世摯友	52
第四章 面對人生幽谷	62
第一節 治療的第一步	63
第二節 找尋安頓心、身、靈的方法	66
第三節 鏢靶與化學治療	68
第四節 重新面對自己的心	70
第五節 一路走來的對話	72
第六節 在病房的看見	74
第七節 罹癌的心理歷程	77
第五章 另一種生命的反思	83
第一節 遇見長照	83
第二節 安寧的沈思	85
第三節 病榻旁的守護者	87
第四節 生命的淬鍊	89
第五節 韌性深不可測	91
第六節 該說再見的時候	93
第七節 永遠的約定	97
第八節 人生、功課做不完	101
第六章 叩問	107

第一節 沉澱、靜心	108
第二節 重返職場	113
第三節 口委老師的棒喝	116
第四節 緣與命	121
第七章 告別、向前	132
第一節 我的論文之旅	132
第二節 細看生命中的韌性	143
第三節 安身立命之所在	149
第四節 回不忍回的家	154
第五節 從敘說中看見	158
第六節 奮進向前	163
參考文獻	169

第一章 前言

本文以敘事方式進行書寫，藉由思己之瞭望、凝視，將在生命中相對性的重要與必要感謝的人、事、物，覺察眾種等，依自我心緒旅讀後思之整合。一若，沿途山際於陵線之槐、松柏，所伸展的心靈足跡，相互懷抱與齊整的回溯於自然。

本文乃罹癌家屬，透過自我敘說來重塑艱辛的來路，從夫婿罹癌到往生過程中的經歷，及往生後心理的重建和情感捨放，其間的挑戰、成長和處理方式。在此一過程中筆者如何運用佛法實踐和參與義工活動來支撐。另外針對研究者的情感依附和社會支持網絡，透過這些關係，如何在夫婿罹癌和往生過程中發揮作用。如何展現韌性，來面對、接受、處理、甚而負重而行。

第一章前言，緣起，書寫內容說明為何而寫？還有在老師旁徵博引下如何逐步完成此文本；另外針對研究方法與專有名詞解釋說明。

第二章我的原生家庭，闡述孕育我生命泉源的家，我是如何在困頓的環境中，用立志讀書來翻轉我的命運；還有對我人生具極重要的三位親人之感懷：父親、母親、奶奶，還有屬於我人生的學、經歷旅程。

第三章我的核心家庭，內容闡述了一直對我呵護備至，卻不幸罹癌往生的夫婿，雖兩個人胼手胝足努力打造了一個豐衣足食的家，但親子關係實屬疏離，亦成為後續所需填補連結的未竟事項。

第四章面對人生幽谷，是針對夫婿罹癌過程中的身心靈所經歷、挑戰、思維和處理方式。還有面對重大疾病的一些觀念與反思。

第五章另一種生命的反思，是述說我在夫婿病榻前的守護經歷，及對安寧療護的省思。再者面對夫婿往生的心理和情感經歷、挑戰、成長和處理方式。以及如何運用家庭系統、佛法教義來支撐所屬人生的困頓與脆弱。另外針對研究者的

情感依附和社會支持網絡，如何在夫婿罹癌和往生過程中得到慰藉與支持？如何展現生命的韌性？來面對、接受、處理、甚而試著負重前行。

第六章叩問，是敘說在計劃口試後的反思，口委老師所建議的訪談議題。藉以做為後續人生旅途的參考方向，思考其轉化昇華的契機。

第七章告別、向前，簡述書寫論文的心旅，再一次檢視自己這一生為何會活成這個樣子？讓自己能夠再做一次的沉澱、反思，讓自己看見自己的韌性、接受自己的不完美。讓人生有繼續前行擁有愛與勇氣再出發的力量。

整體論文方向乃依上述進行書寫，透過敘說的過程讓自己沉澱、思維、過去的我、現在的我、乃至未來的我，有另一種視框的轉換，看見不同以往的那個我，讓充滿韌性的生命力得以救贖與重生。



透過此次論文書寫自我生命的歷程，讓我再次重拾情感的記憶，也初次的「讓自己，遇見了自己。」此刻，用心、認真的去聆聽內在聲音的同時，對人生因而有了更清晰的感悟與體認。明白過往經歷即是生命中的重要資糧，更是自我轉化與成長的人生泉源。尤其在不斷書寫探索中，對一路走來的點滴，彷彿更加的清晰並了然於：「為何總自覺？彷彿慣行於人生的邊道。」

我是在困頓環境中長大的客家女孩，從小家中經濟拮据。父親從事建築，在我國二時氣喘發作，卻因擔心醫療所費，不願就醫，因而就此撒手人寰。家中兄弟姊妹眾多，經濟頓時陷入困境。「念書」是我從小立定用來翻轉人生的想望，求學階段因為自己的堅持，讀到高職畢業後即投入職場。然而，因為自持鏗而不捨與永不放棄的信念；雖已投入職場，續而步入婚姻，卻依然努力不懈，朝著完

成大學目標前進。因此順利完成了三專與二技，讓自己今天有這個機會攻讀碩士學位。

生命旅途中與法鼓山的邂逅，對玉梅來說是轉折，不僅改變了自己的生命歷程，並因而，一如拾穗般的觸及「自利利人」的深奧凡意。幼年時的生活苦難與逆境，亦提供了我學習與成長的潛力與韌性。一路上所經歷的點滴，就以席慕蓉《寫給幸福》〈淡淡的花香〉一文中，對生命的體悟與珍惜之心，予我若彷彿之。文句擷取若後：「我愛的其實是伴隨著花香而來的珍惜與感激的心情，在我的幸福與喜悅裏，總無法不摻進一些淡淡的悲傷，就像那隨著雲霧襲來的，若有若無的花香一樣。然而，生命也許就是這樣了吧，無論是歡喜或是悲傷、總值得我們認認真真地來走上一趟。」（席慕蓉，1985，頁 24）。

第二節 從心找回自己、看見家人

這條書寫論文之路，自似隻困境蒼蠅般的盲目亂撞，甚至像飛蛾向火般的投入。心常處於不安與矛盾掙扎之中；話說，從一開始指導教授的尋覓，我即刻陷入聽話、順從的日常之時的慣性行為模式中。也因為個性順從，似乎造成自己在過程中，時常處於焦躁與不安裡。禪法「有頓有漸」，自詡向來並非敏捷，也時因順從的性情，總讓自己在主題的選擇上不時搖擺。當眾說紛紜、人云亦云時，更讓自己吃足了苦頭。以致，至今仍時常感恩於，研究討論的報告與探索之時，指導老師總旁徵博引的次次為我微顯著曙光，讓我在更加的認識自己之餘，同時也看見我摯愛的總在身旁與心底的家人。藉由對生命的沉思、整合，也更加思及自己，對自然界韌轉能力的感謝。

我從一個，若似沒有主體性格特色的女子，緩緩藉由碩班的各式課程互動中，似乎慢慢聽到一直藏在內心裡的小女孩的聲音。那昔日內心大多漠視著自

己，目光總貫穿於往外攀緣依附的人；在偶時曾經的思想中；總嘗試著看見自己的價值。一直以來在方寸間，自己就像是一個完全沒有聲音的隱形人，所有的悲傷、苦楚、窮困、受傷，幾乎無人珍視它們的存在。日復日，這樣的我，至此耳順之年，似該正視自己可以運轉生命法輪的手指，讓自己連同著血脈的心去覺察、並觸碰。

母親的往生、小孩的未來，夫婿因罹癌往生等等的生死議題，與家庭際遇的內、外境，讓自己不得不的時常處於悲傷與省思中。加上，與同學、友人間，在校時契合的學習互動，雖在學校念書才短短二年，實相上有了仿若爆炸性思考邏輯的改變與啟發。雖然這種轉變與擁有，對一個內心非常孱弱的我來講，無非是一種屬於自我重大的挑戰與試探。

而就在沉澱、反思、察覺中，似乎能在沉靜中讓我看見了自己。看見了一向被自己默視的小女孩；一向的孤苦無依、鮮少人疼愛、需人憐惜。這樣的我，卻在夫婿罹癌、往生的當下，被迫撐起這個家的一片天。我想這是生命中深不可測的體現。我思，我的堅強，是來自於往日所處的「親愛時光」。我想，這一切或許是人生當中角色互換的魔法。而現在，該換我來守護需人疼、憐惜、溫暖，我珍愛的小孩。

從小因為家裡兄弟姐妹眾多，加上排行的緣故，我似乎鮮少感受到父母親的關懷，所以老實說也不知道怎麼去關愛自己的小孩。每天與夫婿忙忙碌碌、汲汲營營地為了家計而奮鬥，環顧林林總總的人生經歷，在幼年時期的艱困與勞動、挺著大肚子跨上摩托車產檢、晚上利用下班時間騎著機車，穿梭在壅擠川流不息的中壢交流道完成學業。雖回眸過往一如雲煙，事實上卻存在著許多的缺憾、懊惱與酸楚。

我是一個代間傳遞由祖母教養長大的小孩，這一生讓我覺得最後悔、懊惱的事，原本以為是沒能把孩子們從小帶在身邊照護，而引來親子間的那份疏離感，舊日的空洞需

要付出好大的代價來填補。而就在第一次預定計劃口試前，又面臨了我人生中最重大的事件，我的夫婿被醫生判定罹癌，更令人遺憾在短短七個月後，即在倉皇失措下往生。

如果時光能夠倒流，我想我對以往的生活方式，可能會有不一樣的選擇。但遺憾的是，人生旅程從來就只是單行道，過去了也就過去了，我們能夠把握的就只有當下，所以現今的我非常努力的去珍惜、創造、把握與親子的互動相處時刻。我相信「不怕覺遲只怕不覺」，所以有湧泉般的「行到水窮處，坐看雲起時」的一種心境。

藉由這次書寫，讓我找回了我自己，也看見了我需要責無旁貸，同理我的父母、自己、我的小孩，並且運用所學習到的課堂專業知識，以及宗教教義及人文技巧適度引導孩子們。雖然他們現在都已經長大成人了，但是那種心的距離，我覺得是可以試著再貼近的。我曾經一度覺得把孩子們給丟失了，他們對我而言是那麼的遙不可及。但，什麼是美好的幸福距離呢？是我現階段學習與探索運行的，我願意跨出那一步？會試著去理解、同理、善處我與孩子還有即是自己的關係。慢慢地打開，讓日陽看見我在嬌嫩含苞之後的綻放。

第三節 名詞釋義

生命故事

生命故事是指一個人終其一生，在生命歷程中的某些故事、事件、生涯、或轉捩點（Angrosino，1989）。

自我敘事

「自我敘事」就是談自己生活體驗的故事，是展現出「我是誰」的自我調查性故事，這些故事會包括諸如自傳體形式的小說或散文、成長小說、自傳、私人

書信、日記、個人採訪稿等文類（徐敬官，2004）。簡言之，自我敘事是一種生命意志的表現，是在有限的存在條件下努力創造出無限的可能性的意義。

在敘事舞臺上，戲劇中的人物位在過去與未來之間（King，2002）敘事者不僅對過去做註解，也對未來加入期許。在自我敘事的過程中，說話者連貫過去、現在、未來，透過自我敘事，不但能幫助自己自我統整，也能幫助自己解開過去的心結，並協助自己開展對未來的機遇。（Giddens，1998）

透過自我敘事，說話者會展現出一種「存在」與「生成」之間的辯證戲劇，這是一種「去主體化」與「重新主體化」的循環過程。主體是生成的，是未完的計劃，總是處於不斷的自我否定與自我肯定的辯證循環當中。總之，說話者是透過說故事的演出過程重新編織自我的主體性（徐敬官，2004）。

自我敘事也強調最後的自我反思，對自我敘事的主角而言，不僅透過生命故事之陳述自我統整，也跟內在的自己對話，從而自我反思，自我發現「我是誰」。相信透過這樣的反思過程，敘事者會從中發現自己的主體性，甚至自我認同與肯定。

綜上所述，自我敘事的過程是一種自我剖析的歷程，會從過去的我、現在的我、到未來的我，重新自我釐清、自我認同、到最後自我反思。這是一種自我生命統整的歷程，有助於說話者重新找到自己的定位和角色，甚至重新再出發。

生命故事敘說

過去幾年來，敘事（Narrative）和生命故事（LifeStory）的概念，逐漸在社會科學的研究中佔有一席之地，包括心理學、心理治療、教育學、社會學、歷史學等領域，成為一種新的科學典範（林美珠，2000）。所謂「生命故事」是指以訪談或對話的方式，建構受訪者的生命。（Bruner，1986）指出生命經驗的敘說，就是透過個體說故事的方式，來瞭解一個人的內在世界，故事的核心特徵就是「傳遞意義」，而經驗的敘說包含了連續性、啟發性、主題性、模糊性等四個重要的

核心特徵。換言之，生命故事需有系統的蒐集有關個體過去生活經歷的資訊（田芳華，1998）。張慶勳(2005)的研究指出敘述生命故事有下列功能：

- 一、從生命故事敘說和對話中，理解個體的生命故事，探索其生命故事的主題、生命的意義。
- 二、從生命故事敘說和對話中，發現變遷的生命脈絡，探討生命的轉折與個人在行動中的反思如何影響個人的生命進程。
- 三、從生命故事敘說和對話中，認識並反思自己的生命情境，進而洞識自己，思索並發展自己的生命進程。

丁老師在敘事課堂上說：

「其實敘事不像科學那樣，要有嚴謹的數據，敘事是一件生活的事，也可以說是一種療法，不是理論實驗，故事是一種再現，是經由人的詮釋而成的，所以在書寫過程中可清楚知道，生命中有苦難是必然的，但要採取什麼樣的態度去看它，是自己的問題是可以選擇的。敘事等同生命，語言是生命的居所，是我們的存在，並說敘事就是要轉化自己，其實每一個人都活在自己的視域裡，每一個人都活在歷史的一段時代，所以人人都受到各人視域的限制，要認識別人、了解對方的心，就要能換位思考，也就是要進入他人的心裡。」(2020 敘事課程筆記)

綜上所述，生命故事就是敘事的開始，生命故事除了自我統整，透過生命故事的開展，與自己的內在對話、反思、再建構。這個歷程不僅豐富了其生命內涵，也能建構其生命意義。

韌力

韌力又稱為復原力，是近代家族治療中的重要概念，在心理學領域，韌力的概念起源於兒童精神病理學，研究逆境中的兒童如何達到正向的結果。此概念最初是從「堅不可摧」「不易受傷」「壓力因應」及「抗壓性」等概念中發展出來

的，一開始是從個人面向出發，是指個體在經歷創傷或面對困境時，能夠很快的調整生活步調，很快的適應改變之能力或是特質，強調個體在處理痛苦創傷的過程中，能夠有良性的掙扎和奮鬥，可以積極感受到自己的成長，以及對生活的掌握而非陷入失敗者的情緒，以憤怒、憂鬱、無力感來滋養其傷痛。這樣的特質可以是先天或是後天所培養的，能夠幫助個人去因應壓力事件，透過覺察自身的正向資源，解決問題(教育百科，2014a)。

生命的韌性

人生是磨難，也是一連串的考驗，有時候很無奈，但還是得走下去，所秉持的力量就是生命的特質之一「韌性」。韌性的意涵有以下 4 種解釋(王榮輝譯，2015)。

- 一、一種心靈的武裝，可以保護你不被職場苛求，及日常生活壓力所擊垮。
- 二、一種人生態度，可以幫助你以快樂地展望，取代悲傷地回首。
- 三、一種自信，可以幫助你不在意嘲諷，只為自己留下具有建設性的批評。
- 四、一種力量，可以讓你勇於抵抗來自周遭苛求，走出陰鬱。

韌性，代表著人要正向的看待生活中的逆境。也就是說，韌性是一種正向的態度、積極的面對，將幫助我們較能心平氣和的度過艱辛的日子，願意敞開心胸，接納不同以往的思維、意見，讓自己從反省中找到更兩全其美的辦法；只要能夠讓自己的生命更有韌性，就會讓自己與別人活得更快樂、更自在。

生命統整

來自 Eric H·Erikson 的心理社會發展理論，(Erikson，1974)將人的一生從嬰兒期到成年晚期，共分為八階段。在每個階段，個人都會面臨困境，並需要克服新的挑戰。在第八階段，Eric H·Erikson 將其分為「自我完善」和「悲觀絕望」。也就是說，若回顧其一生，發現充滿意義，就能以圓融的智慧接納自己的

人生、尋求生命的意義與價值，並且勇於面對生命的有限，達到自我統整。反之，若對人生感到不滿意，則易陷入悔恨自責的絕望心境，最後便會陷入悲觀絕望的境界。(Erikson, 1997)。我在年過半百之際，突如其來遭逢了喪偶一事，在淒風苦雨的日子裡，我透過佛教信仰、自我韌性、社交團體等力量，陪伴自己學習試著走出人生幽谷。

(本頁以下空白)



第二章 我的原生家庭

我從小生長在純樸的山城－苗栗縣頭份鎮，因為當時的觀念極為重男輕女，雖然母親在生完大姊後，第二胎時就如願生了大哥，但長輩們卻未因此而滿足，一直期盼可以再添丁，所以我家有八個兄弟姊妹，我排行老七，一個哥哥、五個姊姊、一個弟弟，我生長在食指浩繁的家庭，當時生活過得非常清苦。

第一節 紅瓦房童年

紅瓦房印記

我從小住在苗栗縣頭份鎮的客家庄，它是一座紅色瓦頂的小平房，牆邊有株芭蕉樹，鄰近有幾戶人家，但大都是綿延的稻田，向外望去，遠處稜線是雪山山脈，我們是頭份平原的一粒沙。同時平房是一樓也是頂樓，所以承接了夏日太陽直曬，故屋子裡濕氣與熱氣相互蒸騰。大門前有潺潺的溪流，除了提供灌溉所需之外，姊姊們也會在那邊洗衣服。當時我們家還養了一頭大黃牛、一隻小白狗，門前還有個大院子，是秋收時節曬穀的好地方。它一直是我腦海裡永不抹滅的圖像。

童年記憶

我的幼年生活雖貧苦，但還是過的有點多采多姿的童趣，除了抓泥鰍、釣蝦子、釣青蛙、還有捕捉滿山鳴叫的蟬，另外也會在竹林間抓一種瓢蟲我喚它叫「筍姑子」，我會將牠放入媽媽煮豬菜的火爐裡烤熟，就成為了我幼時的零嘴；父親會用炒熟後的米糠，揉成小丸子裝進竹籠裡，帶著我們去溪邊捕捉螃蟹、溪蝦、小魚等。鄰居孩子們成群結隊，偶爾還會跑到農園裡去偷摘芭樂、水梨、蓮

霧，如果被農場主人發現，我們就會跑得屁滾尿流然後上氣不接下氣；也會跑到山頂上去挖竹筍、地瓜；而緊張又有趣的是去偷拔糖廠卡車所載的甘蔗；還有也會去叨擾養蜂人家，拿起石頭直搗黃龍，於是引來成群蜜蜂的圍剿，雖然全部同行的頑皮小孩個個都被叮得滿頭包，但每次我們都還是樂此不疲。

其實現在回眸在那段期間的行為，似乎很多的舉止都是錯誤的，但是想想又會寬宥自己是因為小時候被窮困、艱辛的環境壓得喘不過氣，生活在物資缺乏環境下，所以才會出現此不勞而獲的想法。所以我的人格特質某部分是處於矛盾、複雜的心境中轉換的，也許真的是窮怕了，所以我把財富當成是安全感的表徵，我從小至今，生命存在的資糧從來不是精神糧食而是物資的積累。但是因為夫婿罹癌、往生，讓我慢慢起了一些的反思，還有看待金錢的態度。但因習性乃經時間長河的堆積，也非一時半刻就可以將信念快速扭轉過來的。

對竹籠的印記

童年生活中，除了爸爸、媽媽要去建築工地，替別人蓋房子謀生外，家中阿婆及姊弟們，都需要一起分工合作的做家庭代工來貼補家用，宛若一條龍的加工生產線，回憶著，姊姊們從竹籃老闆家，拿回來用機器剖好的青綠色長長的鋒利竹片，我和小我二歲的弟弟，總是霸佔頭一道關卡，因為打前鋒意味著就可以先收工；我們蹲在地上，用稚嫩的小手把一片片剖好的竹片，將它們編織成大大的太陽模樣般的底層，再交給下一關的姊姊們穿梭交錯編織，在眾姊姊們的巧手下，就這樣編成了一個一個圓圓胖胖的竹籠子。當時苗栗南庄鄉有很多的礦場，這些竹籠子幾乎都是拿去那邊裝煤炭之用。

每當去商家欲取回竹片時，若是商家缺工件時，即是我們這些孩子們感到開心的時刻，這意味著可以短暫擁有休閒的時間，當下臉上的表情就像一個天真的孩子，突然獲得一份禮物般展開笑顏；但回過神，我的心中未免又出現一抹灰暗，替家中的經濟擔心，因為不用勞動的狀況下，意味著當天家中就少了這份收

人，這對經濟拮据的家庭來說，無非是讓人放不下的魔咒，彷彿也因小時候所面臨的生活窘境，而造就了我早熟、貼心還有對很多事都猶豫不決的個性。

我從小真的很羨慕我的表妹，她是我四姑媽的寶貝女兒，上小學時，她總是在寫完功課後都會到我家的庭院裡問我：「妳功課寫好了嗎？」此時我蹲在地上編織著竹片，緩緩抬起頭來，我每每用一種無奈的眼神來回應她，那個場景我至今都還深藏在腦海裡。當憶起時，眼眶中總還是會泛起淚光，怎樣也揮之不去。其實自己某個心理層面，是很想把這段不堪回首的記憶，從我的生命中移除的。那時候，思考著老天爺怎麼就這樣不公平，表妹為何就像天女下凡，無憂無慮的過著幸福、快樂公主般的日子。每天下課，冰箱裡有姑媽為她所準備的清涼水果等著她享用，而反觀自己呢？為什麼我就要過著這種永無翻身之地的窮困生活呢？

但是日子總還是要過下去的，當時年幼懵懂無助的我，只能用「比上不足，比下有餘」來撫慰我幼小脆弱的心靈。也因此，從小我就立定志向一定要努力讀書，來翻轉自己艱困的命運。

採茶去

我年幼時，常與弟弟和大姑媽、表哥母子倆，一起翻山越嶺頂著大大的太陽採茶去，因為當時的酬金是用採集的茶葉秤斤計算的，所以我總是不服輸，想要採贏我的姑媽與和我同年的表哥，因此我和弟弟在頻頻接觸茶葉的的食指部位，出現細細的裂痕並滲出紅紅的鮮血，回到家媽媽雖然很心疼我們姊弟倆，但似乎也開不了口說：「明天就不要去了。」於是晚餐後，她幫我們縫製白色的布指套因應手傷，隔日我和弟弟方得以繼續上山採茶，兩個小大人腰部綁著媽媽使用肥料袋裁製成的袋子，然後馬不停蹄的用雙手在茶樹上舞動，不一會兒的功夫就集滿一袋，然後再倒進一個用布做的白色大袋子裡面，等待落日黃昏時，用磅秤整個麻袋的重量，以領取當日的工資。

搬磚塊

在我小學時期，當時剛好是房地產起飛的年代，所以我和弟弟也會去建築工地裡搬磚塊，記憶猶新搬一塊磚塊是二毛錢，所以我和弟弟非常忙碌地穿梭在工地間，因為想要掙更多的零用錢，我還大膽地改用背部來背磚塊，改用此搬法可以比較有效率且搬得更多，其實現在想到這一幕幕的場景，都會讓我從夢中驚醒，因為要將磚塊從身上落下之際，稍不留神可能就會砸中自己的腳踝，直至今日，其實我尚不堪回眸那個險象環生的一瞬間。

貼磚塊

一包包的零散磁磚，我和姊姊們蹲在地上，用雙手把它依正反面翻正，擺放在一個木格字上，再用麵粉調製好的糰糊，用紙張把它黏貼起來，再拿去太陽底下把紙張曬乾，然後再一片一片堆疊放進紙箱中包裝好，因為磁磚周圍會有利利的小切口，另外表面也會沾有一點水氣，導致我們翻轉的稚嫩小手，指腹的地方也因此而傷痕累累，甚至衍生富貴手很難根治。

澆菜去

我國中的制服是白色上衣搭配藍色百褶裙，猶記得，每天下課後，我就脫下白色制服換上便服，用竹製的扁擔去菜園裡挑水澆菜，當時母親最常種的有高麗菜、白菜、香菜、大頭菜、長年菜、四季豆、絲瓜，因為是有機栽種，所以我常常會看到很多綠綠的小菜蟲爬滿高麗菜。小小的身軀要挑起裝滿水的桶子，其實是不堪負荷的，但我還是堅韌咬著牙苦撐下來，也不知是否是因為從小做這些勞力活，長大後，我的肩膀明顯是斜一邊的。

一個小女孩為何要承受那麼多的煎熬、對待，內心感受到滿滿的無奈、痛與悲，行筆至此，我終於忍不住為那個吃苦耐勞的小女孩嚎啕大哭。原來老師所指

那個一副天下本無事的我，生命歷程中竟深刻隱藏著如此這般的辛酸與無奈。而我總是選擇雲淡風輕去面對屬於我的曾經。

生存樣貌

回想起小時候所經歷的種種困頓、茫然、無助，我常常會在夜深人靜時熱淚盈眶，自己到底是如何走過淒風苦雨的日子呢？是何信念讓自己咬著牙撐過來的呢？還有自己一直怕在眾人面前說話、沒自信、很容易不好意思、還有守規矩、膽小、討好、怕事，這些種種的人格特質，是否與我童年時期所遭逢的生活困頓，所造成的心理陰影或者可以說是心靈上的創傷？

小女孩就是這般無奈的生存著，我好像都沒有怨過任何人，因為從小就認命、順從，不知人生還有別樣的選擇、別種的生活方式，就這樣我努力的過了大半輩子，現在回過神來，如果問我還要再嘗試昔日的人生經歷？我肯定說：「不要」，就像美國名將麥克亞瑟名言：「給我一百萬，要換取我的入伍回憶，我不願意；給我一百萬，要我重新入伍，我更不願意！」

現在的我也希望自己是個被人寵、被人愛、被人懂、被人接住的小女孩。但因為夫婿猝不及防的提前下了人生的列車，讓我稍感順遂的人生戲曲，在無奈中應聲戛然而止。

其實我也在沉思，自己的個性生存模式，到底是怎的一種樣貌？「討好」吧！聽到有人說我「薄情寡意、落井下石、這種人沒有資格在法鼓山學佛。」聽到這話兒當下，我內心感到受傷、不解、疑惑也好好思維了一會兒，讓自己靜下心後，我陷入沉思當中，「薄情寡意」，這四個字，讓我聯想到，我與先前交往的初戀男友可以快刀斬亂馬很快斷絕彼此的情緣，某方面呈現的是所謂的「薄情寡意？」至於「落井下石」，我自認我從來都不會用這樣的姿態來對待人，所以我就沒把它當一回事，也不想對號入座。我自覺「仰不愧天、俯不愧地。」就像老師上課說的：「我做的每一件事都不要怕別人知道。」雖然自己不想對號入

座，但此事件也讓自己起心動念，回過頭想想每個人三觀本不同，每個人都有自己的思考模式，所以我選擇尊重他人，因為有時候「以默為辯」也是我們可以學習之事，太多的言語解釋，也未必能解開彼此的心結，甚至可能會越描越黑，所以我選擇了「原諒」。

我想，原諒並不是縱容她的行為，也不一定要跟她和解，甚至不需要接受她的道歉。原諒是放下那些正在傷害我的負面情緒，為自己和她設立界線，避免自己再次受傷。我想當我想起那個人或那件事時，不會再覺得受傷、難過，就表示我已經原諒對方，也等於釋放了被困擾的自己了。那件事已經過了三年了，老實說我尚沒有那個勇氣坦然、豁達去面對她，感覺一切就是回不去了。

天之驕子-我和弟弟的互動

弟弟是繼哥哥後，母親連續生了五個女兒才喜獲的麟兒，是繼我之後生的，其實我可以被稱為「招弟」，我和他差二歲，小時候我和弟弟一直都跟隨在阿婆的身旁。在那個經濟環境下「蘋果」是不可多得的奢侈水果，阿婆都捨不得吃，而趁我不注意時，偷偷塞給我的弟弟享用，其實我每每都看在眼裡而心照不宣，因此某方面也造成我心態上的不平衡，所以我從小就喜歡和弟弟鬥嘴，也常常將他惹哭，似乎非要這樣才能讓我幼小的心靈取得稍稍的平衡。

和弟弟一起成長的童年，我記得偶爾一時興起會和弟弟進行歌唱比賽，我記憶最深刻的一首歌是張琍敏所唱的「理想」：「每一個人都有一個理想，只是理想不一樣....」我們還會請媽媽評分，看誰唱的比較好，為什麼會那麼喜歡這首歌？我想是因為它帶給我對人生價值與希望的期許，讓生活有奮鬥生存下去的勇氣。

讀書一直是我從小就立定的志願，想靠讀書翻轉我人生的困頓。我高職是懇求母親，如果我能考取公立學校就勉強讓我就讀，所有的費用由我自己想辦法因

應，反觀弟弟從國中就念超級昂貴的私中，關於這點我真的是很不服氣，但我一直以來都還是很疼愛這個與我形影不離、一起長大的弟弟。

他出了社會，在台中需要一個棲息地，我二話不說，就把辛苦工作掙來的會錢標起來，借他買套房來住；他就讀高中時出了車禍，我則請假負責照顧他的日常；我們姊弟倆可以徹夜未眠的談天說地；在我喪偶之際，他假日會抽空帶我遊山玩水，讓我藉此轉換悲傷失落的心情。

看見自卑的小女孩

記得我小學一年級的級任老師叫王貴美，因為我沒有讀幼稚園，所以她是我的啟蒙老師，比較有印象是她騎著腳踏車，到家裡做家庭訪問的記憶。國小一年級開始學習國語注音符號，因為家裡沒有多餘的錢供我讀幼稚園，所以學習啟蒙較晚，加上每天下課回到家，幾乎都要做手工來貼補家用，根本沒有時間可以預習功課。有一天，我已經滿懷心悅背好書包、排好路隊等待放學時，老師臨時叫我在她手心上寫國語注音符號，我竟然緊張的寫不出來，所以就被老師留校輔導了，那一天剛好家裡附近「三山國王廟」做圓醮，我因為沒能通過老師的考試，而不能在正常下課時間放學，想到這件事就有很多的尷尬與無助，因為我好喜歡吃那個裹滿甜甜味道的糖葫蘆啊！

這個烙印一直深藏在我內心深處，某部分也造就了我的自卑情結，總是不能與人坦然而自在的並肩同行，平等站在同個高度上，不如人的印記深深烙在我心深處，所以一直以來，我都將自己的情感鎖住，不容許自己內在小孩發出真正的聲音，大部分我都會用壓抑、討好、隨順的態度來粉飾太平。

越過山稜線

小學時期，學校都會舉辦田徑比賽，我因為在班上尚屬身長體健，加上小時候滿山遍野的採茶，所以我的腳力鍛鍊的還算不錯，因此被推選為百米選手，下課後教練會進行集體團練，我們會在學校的大操場、甚至到學校後花園的「大同寺」觀音廟操兵，因為那邊有很陡峭的階梯可以用來鍛鍊腳力，我想在極力奔跑的當下，我已經看見屬於我人生的「山稜線」，甚而朝著向陽而生。長大後，我的小腿似乎長得有點蘿蔔腿，但彷彿也造就了自己一生的健康基石，讓我出了社會參加登山社，能順利地攀登大霸尖山，雪山、玉山等。

大霸尖山

在遠處聽見妳的呼喚，沿著陽光在山巒逐出的金色林道前行。妳被萬山屏障，是我扛起累世的行囊，翻山越嶺，只為了一睹妳最美的姿色。被稱為世紀奇峰的大霸尖山，更是泰雅族和賽夏族的聖山。

生命中第一次登「百嶽」的體驗，是我參加了華映登山社活動，當日帶著重重的裝備往大霸尖山攀登，座落於新竹尖石鄉與苗栗泰安鄉之間，海拔高度：**2050～3492**公尺，可遠眺雪山山脈綿延的聖稜線及武陵四秀，在百嶽中，與中央尖山、達芬尖山合稱「三尖」的大霸尖山，更有著「世紀奇峰」的美稱。

剛邁出步伐攀登大霸尖山的我，因為沒有任何登山的經驗，所以一開始並沒有做好熱身調息，所以剛行走不遠的路程後，身體就感到氣喘吁吁、呼吸不順暢，於是嚮導叫我停下腳步並卸下裝備，經過短暫休憩後，由同行的男社友幫我背行囊繼續朝目標前進，經由慢慢調整步伐、調息、運氣，我就一路順利的挺進「九九山莊」。這是我第一次攀登高山的經驗。

清晨，夜的冷早已在行進間慢慢退去，山的美則在陽光漸漸從山巒後方躍出時更顯清晰，將近八公里登頂的路途先是陡上漸漸趨於平緩，沿途草原上布滿芒草、箭竹，當地平線微微滲出光芒，不多久，陽光便從冷杉林和灌木叢中躍出。

由於走在稜線上風不止。離開中霸山屋，望著大霸尖山及小霸尖山偕成的山勢漸漸逼近，心中十分亢奮與喜悅，越是接近越可感受大霸尖山的氣勢與雄偉，它被稱為世紀奇峰，更是泰雅族和賽夏族的聖山。

大霸尖山巨石的肌理，彷彿千百年前留下的旋律與天空共譜，那股張力在烈陽的照耀下，彷彿山頂上的金色冠冕，而從一旁側看巨石的起伏，酷似一位耆老守護著這片淨土。如果沒有堅定的信念，也不能與天空如此近距離，體驗大自然的奧妙之處。

返程下山的路上，我忽然想到了什麼？人生不正如一座雄偉的險峰嗎？我們每個人都是攀登者，如果想不勞而獲、半途而廢的人，是永不能登上頂峰的；只有一步一腳印，不怕困難與險阻、勇往韌性向前的人，才能登上山之巔峰，看到無限的美麗風光，接受勝利光芒的洗禮，回過頭，驚訝地發現走過的路是多麼的值得珍藏。

有了這次的登山經驗，讓我在那段年輕的歲月裡深深迷戀上了爬山，喜歡欣賞山嵐的風生水起，靜靜的聆聽杜鵑、梅花、櫻花、乃至下雪的聲音，種種花開的樣貌。山的寧靜對於木訥寡言的我，內心得以平靜、安定。

第二節 壯年早逝的父親，猶如蒲公英般飄忽的短暫人生

我的父親在家排行老四，上有一個姊姊、二個哥哥、四個妹妹，平常職業是建築師，農忙時他會協助大伯父農耕，與我的母親是靠媒妁之言結的婚，其實當

時阿婆有替父親安排童養媳，但他不喜歡我們口中所稱的小姑媽，也不知道是否因為小姑媽長的矮矮、胖胖很有福氣那般模樣。

我的父親長得非常帥氣挺拔，但我一直以來對他都非常恐懼，他總是不苟言笑的扮演著嚴父的角色，從小我都不敢和他伸手要錢，當學校要繳費用時，我都派我弟弟要兩份，當時真的不忍加諸父母的經濟壓力，雖然父親對其他鄰居小朋友都非常親切、和藹，但不知怎的，有記憶以來我對父親的感覺除了恐懼還是恐懼。印象裡父親因忙於家計，所以日常與我的互動很少，記憶最深刻的是，他幫我打造了一件工藝品，我記得是一條用木板雕刻的魚，其它僅存的都是我與父親在建築工地裡的場景。另外就是他非常喜歡看戰車，只要有軍隊演習經過住屋附近街道，我的父親都會領著我們一家老小到馬路邊觀看，看著父親專注的眼神，搭配著他口中刁著的香煙，噴出裊裊隨風而逝的煙霧，我覺得父親似乎又找回在軍中的榮光，把自己又拉回軍中的時光隧道中；他曾經告訴我們他射擊技術很精湛，曾經在軍中比賽拿到優勝，還領了一面金牌回來當獎賞，這面獎牌是讓四姊妥善收藏紀念了。

因為父親有吞雲吐霧吸菸的嗜好，所以在工地上總能看見他手上刁著菸，或者把菸夾在耳背上；他也喜歡養蘭花，那是一種國蘭我們稱它為「報歲蘭」，每當過年時節，它都會悄悄地綻放出淡淡的幽香，我一直以來也非常喜歡這味道，我家的頂樓上也種了幾棵，這彷彿是我緬懷父親的方式，每當花開的時候，我都會睹物思人懷念起我那早逝的父親。

我 15 歲時，父親就因氣喘發作離開我了，猝死的那天學校放溫書假，下午我到內灣平原採茶掙取生活費，待夕陽西下時回到家後，感覺父親只是因感冒身體微恙，當晚我蹲在父親房間衣櫃前，拿取洗澡要換洗衣物時，雖然已事隔四十年的光景，但我直至今日還清晰記得，當下，我蹲在五斗櫃衣櫃前挑三揀四，也不知算是心電感應嗎？最終挑了一套樸素的淡黃色的上衣、白綠相間的七分褲。

就在那個深夜，疲憊熟睡的我被四姊的哭聲喚起，揉著惺忪的雙眼，看著在房間中哭泣的四姊，她傷心的哭著說：「爸爸死了！」我當時還沒反應過來，不知所以然淡然的上完洗手間後，我聞聲往充滿著悲淒聲的一樓走去，首先印入眼簾的一幕，是阿婆與大姊癱坐在籐椅上相擁而泣的場景。那時年少懵懂的我，當下也沒有感受到很深沉的悲痛情緒，還一度引起慌亂的說著：「爸爸他還在呼吸啊！他的心臟還再跳動著，為什麼要將它擱在地上呢！」

聽聞我的話語，大家又急忙地掀開白布，然後某人說著：「已經斷氣了啊！」當時父親已然變成一個失去溫度，躺在地上長眠的人了，於是那份驟然失親的震撼深植在我內心深處。

過了幾天，因為風俗的關係，自己的生肖不宜看父親蓋棺，所以當晚我和阿婆躺在她的床上，和父親的遺體就緊緊一面木牆之隔，聽著親友們為父親蓋棺釘棺木的聲音，感到無比的椎心之痛。與父親的互動，不少是在建築工地，因此有很多聽父親在建造房子時釘模板的機會，往昔聽他釘鐵釘的聲音，是父親賴以維生的天籟之音，但在那個告別人世間的當下，其實自己的心真的好痛、好無助，內心真的在吶喊，為何老天爺對我們這家人是那麼的不眷念呢！讓我們今生要活在雪上加霜，無限困頓與無助的環境下生存呢？

那段屬於我青少年時期悲愴的歲月，每當夜深人靜時，我都會不斷在心裡埋怨父親，為何就這樣離開了極需要他嗷嗷待哺的孩子們、年邁的老母親、珍愛的妻子？一磚一瓦大手牽小手一起打造、父親才住了四個月就驟逝的那個家，每當下雨時，我的心似乎就會顯得很灰暗，總想著，為何父親要選擇一個人靜靜地躺在荒郊野地的墓地下，讓頓失依靠的全家人陷入悲傷深淵和艱困的經濟危機中。

對於支撐著家中經濟和精神支柱的父親，因為一場感冒捨不得花錢就醫，而引發氣喘猝死的貧困遺憾，造成全家人措手不及的驚恐和悲傷，是對壯年早逝父親的思念和哀傷，猶如蒲公英般飄忽的短暫人生，是怨命運的殘酷也是願，於是

在心中默默告诉自己，將來只能更努力，一定要創造把握住讀書的機會，來反轉我困頓的人生。

第三節 忍辱負重的慈母，猶如沉默的老黃牛從不叫苦

婚姻是一條不歸路

我對母親的婚姻路，是在她罹患重病時，陪在她身旁的那段時光，聽著媽媽娓娓敘說著她的坎坷情感路，媽媽說：「我當時真的很不想嫁給你爸爸，家裡是那麼的窮，甚至想逃跑到臺北去，因為妳外婆以死相逼，所以我才勉強嫁給你爸爸，當時還有當老師的男生喜歡我啊！可是因為我沒讀書，所以不敢高攀，還有一個很帥的外省人也很喜歡我，縱使我結了婚，妳爸去當兵時，他都還會買奶粉、糖果日用品來看我，那時妳大姊已經出生了。其實我是很後悔嫁給你爸爸的。」母親從白家大地主的千金小姊，下嫁到了三餐不繼的窮小子家，這種如從天堂跌落地面的窘境，個性純屬單純、和善的媽媽，要應付三個妯娌間相處之道已屬不易，還要肩負諸多小孩的生養重擔，我想都造成母親很大的負荷與衝擊。

因為母親的個性非常軟弱，所以常常被個性強悍的二伯母欺負，不單只是身體上的霸凌，還有言詞上的污辱，因為父親身體一向羸弱，所以小時候在那個共住的大宅院裡，家中的經濟幾乎都是靠二伯父去南庄當採礦工支撐著，大伯父則與父親在「三七五減租」的農地耕種，到了後期，父親才開始學建築。所以當時家中的經濟來源，幾乎都是靠二伯父努力探礦而得，所以在那個家，二伯母說話真的很有威嚴與份量，甚至連我的阿婆她都不放在眼裡，因此母親就過著這樣忍辱負重的委屈生活。

在我的印象中，父母親的感情並不是那麼的恩愛，雖然不常爭吵，但我感覺並不是那種夫唱婦隨的狀況，我記得小時候有一幕的場景，至今我都還存有深刻

的記憶，那就是父親存在郵局的定期存款即將到期，但卻一直遍尋不著「存款單」，他就一口咬定是被母親偷偷拿走了，當下媽媽就像啞巴吃黃蓮有口難言般，後來把已婚且細心的大姊找來，才發現是被老鼠咬成了碎片，我記得媽媽說那天的心情是想去死，我不知道父親為何那麼肯定認為是被媽媽拿走的，是因為年代久遠的前車之鑑嗎？媽媽曾經把她的嫁妝黃金首飾，全數借給我舅舅置產的緣故嗎？

爸爸後來是建築房子的工頭，但媽媽的體力無法負荷與其一起共事，所以後來去製碗工廠上班。我和弟弟則跟在阿婆身旁，所以我很少有機會能與媽媽話家常，一直到我出了社會，偶爾放假回到家會和她促膝聊天，一起睡在鋪滿稻穗的古董床談天說地。記憶中她常和我提二伯父家的財富、還有五個姊姊長的都很好看，可沒有一個能嫁到富有之家的言論，也許她真得是窮怕了，我都會勸她說：「我們每個人都只有一個胃，財富不是最重要的，家裡人全部健康、快樂的生活在一起才是最珍貴的一件事。」我完婚後，因忙著家中生計、孩子教養投入了所有心力，所以很少有時間陪伴母親，偶爾會接到她打來的電話，「好久沒聽到妳的聲音了，是不是把我忘記了。」當時聽到這句話，其實心是很酸的，但現實面，自己當時被生活壓得喘不過氣，根本無暇也不想去插手母親的婆媳相處之道。

母親年輕開始就如同老黃牛一般，勤懇、老實地過著忍辱負重的生活。中年喪偶後要撐起那個風雨飄搖的家，我想心中所懷的無奈與辛酸，我想除非自己親身走過，否則沒有人能說「我懂」吧！

與病魔對抗

媽媽罹癌決定要開刀的前一天，一早我背著背包，搭往新竹的電聯車，到了新竹火車站後，找尋前往「馬偕醫院」的公車。抵達病房後我看見大嫂在陪媽

媽，我說今晚我可以留下來陪病，原本大嫂覺得不好意思，但後來經過幾番思量後她就說：「好吧」！因為那天她剛好遇到生理期，身體也不是很舒服。

中午過後我和二姊夫陪媽媽去吃午餐，我從護士那邊，得知傍晚媽媽要服用清腸道的藥水，我怕媽媽跑廁所會來不及，所以我們去藥房買了衛生棉以備不時之需。那藥水似乎有點難以下嚥，我後來幫她在藥水裡加了運動飲料，當天晚上本來是該好好充份休息，等待次日手術到來的，但是當她喝了清腸的藥水後，整個晚上就一直不斷地跑廁所，我也陪著母親徹夜在病房內跑來跑去，幾乎剛回到床榻上又馬上有便意，因為擔心一直用衛生紙擦屁股會磨破皮，所以我就改用熱毛巾擦，這是當下我唯一能幫媽媽做的事，用貼心來稍稍減輕她身體上的不適。

在兄弟姊妹輪流照顧母親的那段日子裡，眾姊妹們都喚我叫「小護士」。那段期間我會幫媽媽梳頭、剪指甲、洗澡、打掃房間、買安素、買花來哄她開心。其實手術前一晚，我壓根沒想到會是那樣的局面，內心著實也有起一些煩惱，現在回想起，幸好那晚是自己陪媽媽，要不媽媽的內心感受可能會更煩亂，畢竟婆媳與母女的相處模式還是有差別的。

隔天早上與大哥、大嫂、夫婿，一起等待媽媽的手術能順利完成，最終醫生帶來不是很好的消息，醫生開刀當下才知道自己判斷有誤差，癌細胞已經擴散到內臟了，腸症不是二期而是已經四期了。在罹病的後期，在腸癌手術時一併割除「子宮肌瘤」的地方，又長出了一個很大的腫瘤，最終壓迫到一個腎，所以後期母親的肚子大的就像懷著一個巨嬰一般。

在無計可施之下，我們帶媽媽再前往「林口長庚醫院」，嘗試看看是否還有一線生機，醫生說：「唯一的辦法就是要先讓腫瘤能消下去，但需要用「標靶藥物」治療，經過與母親的討論後，母親決定放棄痛苦的療程，當時我內心真的好揪心，感覺手足無措、走投無路之感，最終母親決定好好念佛，祈求往生西方淨土。

看完醫生後，我帶母親去「桃園南崁義美觀光工廠」用膳，點了母親這輩子都不曾吃過的餐點，那個午餐感覺母親吃得非常開心，回到頭份家，大嫂問了我：「媽媽今天的胃口如何？」我回答說：「非常好」我以為她會很高興，沒想到她竟然口氣冷淡的說：「在家，我煮的都不吃」，感覺是在對母親的抱怨，從古至今，我覺得婆媳之間的相處之道，真的好難善解與面對。

樹欲靜而風不止

媽媽患病的那段日子，我才有很深的了悟，平常真的太忽略她了，記得有一次我和弟弟，想載媽媽到郊外兜兜風，那次才發現母親的雙腳，已經水腫到無法自由行走，當下我的心是往下沉的，到了目的地「三灣十二分寮」，她本來不想下車，但我固執的堅持要她下車，因為我清楚的知道，這或許是我們最後一次與媽媽出遊了，我找了舒適的位置，點了水蜜桃冰沙，當時她只淺嘗了一些些，當下媽媽已經無法正常的進食。我的內心真的很複雜，情緒在我的內心裡翻攪，是「樹欲靜而風不止、子欲養而親不待」的遺憾向我猛地襲來。幫她洗澡時，她已經無法正常跨步，所以當下我的心情真的是百味雜陳，我莫名的掉下眼淚，隔日與弟弟交班時，含著淚水哽咽的與弟弟說：「媽媽已經無法自行穿脫褲子了。」我從來沒想到一向身體硬朗的母親，會遭逢這般毀滅性的病痛。

那年的清明節，我們一家人返回高雄婆家祭祖，婆婆剛好安排膝關節開刀，我當然是看護的不二人選。兩天後，我大姊來電通知母親血小板嚴重不足，醫生說需要輸血，另外為了方便就近照顧，媽媽也從新竹的「馬偕醫院」轉回苗栗頭份的「為恭醫院」安寧病房了，所以我們隔天就從高雄趕回苗栗頭份了。

抵達醫院後，我推著輪椅陪著母親閒聊，媽媽語重心長地說著：「我現在只能聽妳大哥大嫂的話，要我住院就住院。」聽得出來她並不想住安寧病房，我後來陪伴著她在交誼廳裡看電視，我和她說：「您就想自己現在是出門旅行、有得吃、有得住、看看歌仔戲，您已經辛苦了大半輩子了，不要想太多。」後來我想

她已時日不多，想要帶她回住了一甲子的家看看，但住院後期，她身體已經變得非常瘦弱，媽媽一直以來就是一位美人胚子，她不想讓街坊鄰居看到她骨瘦如柴的樣子，所以這件事就此作罷！我不知道這是否是母親這一生的缺憾？我只能往前看，因為這已經是不可改變的事實，但我心中對於我的母親，一直存在著愧疚，覺得自己在母親有生之年，我並沒有善盡為人子女應盡的孝道。

母親往生，接引我學佛因緣

2005年年6月我的媽媽被醫生宣判罹癌，在開刀手術醫療努力治療了一年後，轉移到腎臟與卵巢；在媽媽生命的最終回，由八個兄弟姊妹輪流陪伴母親走完人生的最後一里路。

面對媽媽因癌症所帶來的煎熬是一種苦；陪侍媽媽時，必須收拾自己悲痛的心情，而用微笑來面對媽媽，那也是一種苦；每天激勵媽媽念佛求生西方「淨土」讓她覺得自己是「離苦得樂」，是一種苦；當她說想剖開看看肚子裡的腫瘤時，躺在她身旁的我擔心的徹夜難眠，這又是一種苦；每天為她洗澡與照顧生活起居，看到原本豐腴的體態變得瘦弱不堪，對我來說又是另一種煎熬的苦。

剛開始我們決定先隱瞞她的病情，但末期真的瞞不住了，要告訴她罹癌的事實是如此難以啟齒的苦，身為女兒的我在得知媽媽的病情後，與陪伴病榻前的她所屬過程中，內心的不捨和煎熬也很痛苦。最終媽媽在我小姑媽口中得知自己的病症後，一時難以接受事實，反覆一直問我們：「為什麼是我？為什麼我會得此病症？」當下的我心中也是難以接受這個噩耗啊！

一年後媽媽不敵病魔，於2016年9月11日於安寧病房中往生，那時的我，一度沉浸在喪母的悲痛中走不出來，幸好當時我透過「大法鼓」的節目，讓我遇見聖嚴法師，也開啟了我與法鼓山甚至與佛相遇之緣。

夫婿有一天請假要我整裝，他一路開車北上抵達目的地「農禪寺」，我第一眼看見了「無住牆」，因個性使然，雖然寺裡有導覽人員，但我們還是選擇自己

感受那份安定、莊嚴的氛圍。我們先到禪堂大殿禮拜後，走到開山農舍，上了二樓，我一眼就看見了聖嚴法師的法相，不知怎地，我駐足在那兒淚流滿面，心中彷彿找到了歸屬感。也讓我頓感一代宗師，也會消失在此浩瀚的宇宙中，那媽媽的離世是否也是正常的輪迴？突然心裡猛的一震，當下，我就決定要把媽媽擱在內心深處，把有限的時間用來行善回饋社會，當天在知客室看到了「皈依」的活動海報，我稍加思索後即完成報名。再則經由「聖嚴書院」之快樂學佛人、佛學班的課程，讓我對人生觀有了重大的轉變，人世間的一切沒有永恆不變的，每個剎那都在改變都是無常的，需要把握當下的每個因緣。

對於年過半百的我，進入婚姻後，似乎沒有停下腳步，來好好思考自己人生方向，我和夫婿為家中生計忙碌著，把三個小孩養大成人，我也一直在家庭與事業之間忙碌打轉。生命歷程中，我似乎忽略了早年守寡的母親，當她走在人生最後的階段，我才把陪伴母親列為重要的事，在陪病的歲月中與母親話家常、陪著她散步、曬太陽，聽著母親娓娓道來屬於她的人生故事，分享她生命歷程中的快樂、悲傷與榮耀，我則與其分享我對佛法淺薄的認知，為臨終母親時所起的佛號聲，在安寧病房「西方三聖」¹佛像前的祈願，讓我撐過這段難熬的悲傷失落的人生歷程。

¹ 西方三聖又稱阿彌陀三尊，中間是阿彌陀佛，觀世音菩薩立於佛左，大勢至菩薩立於佛右。西方三聖又稱阿彌陀三尊，中間是阿彌陀佛，觀世音菩薩立於佛左，大勢至菩薩立於佛右。

第四節 全家敬愛的阿婆，猶如支柱撐起

家的擺渡人

我的阿婆是我一生中影響我人格最深的人，她育有三個兒子五個女兒，我的爺爺在她四十幾歲時就因病早逝，當時農家勞苦、物資又匱乏的時空背景下，一個傳統的「客家」媳婦在喪夫的哀傷悲情下，又要穩住突逢變故中，陷入混亂的家還能如常般的運作，其身心上承受的壓力是難以想像的艱辛。可憐命運多舛晚年的阿婆，又再一次面對白髮人送黑髮人的喪子之痛(我的父親)，身為寡母的苦痛以及不得不承擔命運考驗的阿婆，又再次展現不向命運認輸的堅毅不屈的客家硬頸精神²，在她喪子短暫失控的眼淚和內心的哀傷後，又再一次咬緊牙關的帶領了我們這一家子，起了頓失支柱的慌亂失序中生存下去的定錨作用。

阿婆自從分家後，一直以來，都是和我們一家人一起住，就算父親早逝後依然如此，由於爸媽忙碌於家中生計，我和弟弟幼小幾乎是阿婆帶在身邊長大的，因為爸媽總是工作到很晚才會回到家，每天看見阿婆準備好晚餐，當我感到飢腸轆轆時，我就會慫恿弟弟叫他假裝打瞌睡，當阿婆看到後，因為心疼她的寶貝金孫，就會叫我們兩個小孩先去吃飯，在當時生長的社會環境中，一直是存在非常重男輕女觀念的。

我總和弟弟與阿婆同榻共眠，所以童年回憶中，出現在生命中的母性角色竟然是阿婆和大姊，我和弟弟幾乎形影不離，一起被阿婆照顧撫養長大成人。聽說當初爸媽因為家中經濟拮据，打算要把我和五姊送人當養女，但堅毅的阿婆想著

² 客家精神客家精神，是客家人在艱苦生活中磨礪出獨具特色的一種文化氣質。是客家人在艱苦生活中磨礪出獨具特色的一種文化氣質。客家精神是指客家人吃苦耐勞、艱苦奮鬥、努力拼搏的精神客家精神是指客家人吃苦耐勞、艱苦奮鬥、努力拼搏的精神。。

既然會生在這個家，就是有既定的緣分，不論要吃多大的苦，還是費盡心思堅持把我和五姊給留下來，她就像母雞般呵護著我們一家老小。

阿婆總是凡事都先考慮別人，有好吃的東西都會先分享他人，是一個心懷慈愛、無私的長輩，在她身上看到很多的優點，她很用心的對待我們這些晚輩，有她在的地方總帶給人許多的溫暖，在她身上可以學到很多待人接物的原則，吃苦耐勞、奉獻、凡事總是先想到別人，一生所處困頓的環境，但都不會被困厄的環境所打倒，也從不怨天尤人，是我生命中最尊敬景仰的人，我的個性與處世原則，其實我覺得有傳襲到很多阿婆的特質。

想想自己這一生對她的反哺之情，應該是在阿婆晚年時期，因為中年肩上擔負著養家活口的艱辛，長期沉重的挑夫工作，導致身體的疲憊、疼痛，所以衍生腰酸背痛的症狀，有一陣子無法自行洗澡，所以我很開心在那段歲月，有機會幫她洗澡、貼膏藥，還有年紀大了髮蒼齒搖，我都會陪著阿婆搭公車去看牙醫，當大手牽著小手並肩共行時，我的心是踏實的，會想起小時候我感冒生病時，總是她帶著我去看醫生的場景，還有吃飯時，我會貼心的把整塊雞胸肉用手剝成絲狀，讓阿婆可以補充些許的蛋白質，因為她日常幾乎都以醬瓜、豆腐乳當主菜。

我們對她的尊敬與反哺孝敬之心，雖然父親因病早逝，但那個家的氛圍、感情的張力，我覺得凝聚力是相當豐足的，阿婆真的是我們家的擺渡人。她在 95 歲時壽終正寢，雖然心中對她有很多的眷念、不捨，但還是只能轉化為祝福。

第五節 隨順、忍辱的韌性人生

看見自卑、堅韌

升上國中時，我臉上長滿整臉的青春痘，正值情竇初開的年紀，內心總是感到自己為何會變成如此面目可憎？面對別人眼中所謂的地球表面，接踵而來的是

被編入放牛班的無望歲月，想想那時候的自己，是如何度過這青澀年華的每一天呢？記憶中，每天教室總是鬧哄哄的，同學們都帶漫畫、小說，或者在打毛線，班上幾乎都是無政府的狀態，這樣經歷了整整一年的荒誕學習之旅。

到了國中二年級，失明的三姊幫我與母親說項，我才得以轉入升學班，班導第一天就把我叫到面前說：「妳要進入這班不容易，一定要好好加油！」這句話至今我記憶猶新，男班導是教化學的，他對班上所有同學說：「月考如第一名，就可以去看電影，第二名則可以擁有精美的文具用品。」調到升學班的第一次月考，是好勝心使然嗎？我考了第二名，開心領取了班導精心所準備的文具。

國中時期，有一回我成績考差了，被公民李老師叫到教務處訓斥，老師頻頻地和其他老師說：「這是個優秀的學生，怎可讓這樣的好學生，往下沉淪呢！」當下我才明白，自己是一個有人疼、有人關心、有人欣賞的一個人，我思故我在，在那個當下我才幡然明白，自己有存在的生命價值、是有生命存在意義的。我不是沒人愛、沒人愛的小孩，我是值得被重視、被憐愛的，從此不管生存環境多惡劣，我都咬著牙苦撐下去，堅信生命總能自己找到出處。我常常思考著，雖然父親早逝，但明明家裡就有母親、五個姊姊、一個哥哥、弟弟，為何我的人生總感到孤單，內心總一再告訴自己要堅強，沒有人可以給自己依靠，就算長大結了婚，這感覺始終依然存在。

就讀國中時我正值發育期，下課沿途是私立高中職校，那邊有很多的男高中生，所以每當走過公車站，我都是駝著背不敢挺胸，很難想像整臉長著痘痘的自己，那種自卑、貧窮、勞動感總是襲捲而來，我為什麼會活成這樣？怎會自卑至此？妳才 15 歲啊！如何承受下來的呢？我問著自己？(心痛……)。

高職的圓夢之旅

國中三年級我面臨升學、就業的關鍵時刻，在我和三姊殷切的懇求下，母親勉為其難答應我去參加聯考，於是我就讀國中三年級時，即開始認真的準備著，

我花很多的時間，將轉學同學所寄來的考古題，不厭其煩的一遍又一遍的反覆練習。北區五專聯招成績出來，我當時依據成績可以分發到板橋的「致理商專」，但是考量私立學校鉅額的學費與生活費，所以我想都沒想就斷然放棄了，當時也沒想到入學後可以去打工因應，後來「桃竹苗高職聯招」，我如願考取了「省立苗栗高商」，其實我所就讀的國中學校是很錯愕的，因為他們一直認為，班上應該考不上公立學校，他們認為要資優班才能考取，其實，我是付出諸多的努力才擁有這成果的，在這邊也顯現出我堅毅、不服輸、韌性的一面。

從小自己不想也不敢開口，向父母親要任何的零用錢，總覺得靠辛苦勞力，才能換取一家溫飽的父母，他們賺的是賣命辛苦錢，自己很認份地知道，不該再給他們增添絲毫的經濟壓力，所以我高職時期，學校月考放溫書假，我都會跑去苗栗頭份內灣的山上、平原採茶，然後再拖著疲憊的身軀，利用晚上睡覺時間溫書，來應付隔天的考試。

每當在冬天的深夜，一個小女孩怕黑夜，耐不了天寒地凍，家裡沒有電暖器、火爐，所以我只能躲在厚厚的棉被堆裡，隔著微弱的日光燈挑燈夜讀，然而深夜對我而言，最大的挑戰便是瞌睡蟲，所以我就用阿婆自產自製的生澀、濃厚的老茶葉泡來喝，藉此戰勝這漫漫長夜，迎接魚肚白的到來。隔日考試可能因記憶猶新，所以我的成績總能在班上名列前茅，於是這個不服輸的小女孩就從山頭奔波、採茶勞動和挑燈夜戰中度過了她的高職生涯。

我的高職生涯中，「簿記」林老師是我人生中的第一位貴人，因為老師的嚴厲與認真的專業教導，所以我的會計底子，在那時候奠定極紮實的基礎，所以我就業後，公司內部升等轉職考試、實現夢想的三專、二技，都能水到渠成。老師要求我們課前需認真複習，上課時她都會將每一位同學叫起來，提出自己在預習中所遇到的疑問，所以上她的課，同學們個個都戰戰兢兢的，下課大家都捧著簿

記課本認真研讀，想想當時的我們雖覺得備感壓力，但就業後才發現它是良藥，一帖打通任督二脈的法寶。

另外一位是李老師，他是教我「國際貿易」的老師，是開啟我國貿領域的領航員，因為他的啟蒙，讓我對此產生興趣，進入職場後，方能有機會具備這些專業，最終成為我吃飯的飯碗。當然也因為自己持續的努力進修，才能把專業能力提升到極致，成為公司的國貿、稅務的奇葩。

任職華映時，公司的業務、財務、營運各部門主管們，甚至總經理對我的專業都給予很高的評價，每個月掌管公司 20 幾億的營收。除了自己努力不懈充實專業知識外，真的要好好感謝這兩位我學習生命中的好老師。

第六節 屬於我的職涯、學涯之旅

升上高三時，有些同學就開始準備升學考了，我自知升學無望，所以就老實的準備就業。我第一次初入叢林是應徵王永慶的台塑公司，但因為要輪班，所以感覺自己的體力與眼力不勝負荷，無奈只能辦理離職回到家鄉，回到故鄉後，也沒找到適合自己的工作，所以就跑去成衣廠剪線頭，但薪水真得少的可憐，最後經四姊的介紹即前往桃園「中華映管」上班了。

猶記得剛進入公司時，當時的分組長要訓練我當指導員，我每天要寫「工作日誌」外，也因為我寡言之故，所以要我利用早上晨會來訓練口才，就算是講一句話也行，就在那樣的潛移默化練習中，我成為了一位名副其實的指導員，帶領那幾年資、年紀、人生歷練都比我豐富頗多的姊姊們。在相處模式中，也學會了如何待人接物，還有對於組織與小團體的運作，有了很深的體會，也讓這個初生之犢，對於江湖險惡有了初步的認知，但直至今日，自己始終都還是選擇做一個單純和善良、熱忱助人的人。

猶記得那個時期，我的工資都要拿回家給媽媽繳會錢，所以我每天一包「維利炸醬麵」會分成二餐來果腹，每當肚子餓時，就喝白開水來度過漫漫長夜。當時最有挑戰的一件事就是海關盤點，因為公司是保稅工廠，所以料件都隸屬海關監管範圍，所以每半年都需要進行盤點來決定是否退稅、繳稅。因此盤點數據要完全正確無訛。

下了班，如果有空閒的時間，我都會到公司的圖書館看書，那時看了很多的勵志散文有：「席慕蓉、林清玄、王鼎鈞」等作家所寫的書，那段日子是我人生心靈上感到最充實、放鬆的愜意時期。後來我參加了公司的「內部職員考試」，因為有高職的「會計、國際貿易」的專業領域背景，所以我高分取得資格，因此調任「業務助理」一職，當時，因公司另一位助理的妹妹，也同時取得資格想要關說，但剛好面試的主管是我「苗栗高商」的學姊，所以她就二話不說錄用我了，也因此改變了我的職場生涯，讓自己不需要再輪班、熬夜，甚至可以去圓小時候的讀書夢。

也許因為自己的責任心、韌性與剛毅木訥的個性，總能得到主管與總經理的青睞。也總是把棘手的專案交到我手上，對於專業又聽話、具向心力、親和力的我而言，總能把高層交辦的事情圓融完成。最讓我記憶深刻的一次是「技償金³」專案，總共開了十一次的會議才底定，比國父的十次革命多了一次，從中就可看出我生命所蘊含的那份毅力、耐性、堅韌與責無旁貸的人格特質。

³公司因引進新生產技術或產品，或因改進產品品質，降低生產成本，而使用外國營利事業所有之專利權、商標權及各種特許權利，經政府主管機關專案核准者，其所給付外國事業之權利金因引進新生產技術或產品，或因改進產品品質，降低生產成本，而使用外國營利事業所有之專利權、商標權及各種特許權利，經政府主管機關專案核准者，其所給付外國事業之權利金。。

圓讀書夢

進入到華映公司業務部門任職後，因為多年在職場上的歷練，認知到自己所學的不足，後續必有升遷的阻礙，而且上大學也是我從小所立之願，在這段立志求學不懈的過程中，我深刻得體會到也證明人們口中所說的：「機會是留給準備好的人。」

在華映轉職業務部門後，我即利用晚上下班的時間，去補習班認真準備考夜三專，1991年9月我就近考取了中壢「萬能工專」的「國際貿易科」，1994年是專科即將畢業的那一年，我身懷六甲挺著大肚子，坐著同學的摩托車，裙襬飄搖地前往學校上課，當時老師與同學們都笑著對我說：「靠著兩個腦袋瓜讀書，難怪成績會那麼的好。」我總是笑笑地回應著，也因此讓我順利取得前往大學之路的門票。

後來想到自己退休後才45歲，想要為再投入職場做準備，所以我決定再攻讀二技，主攻「財務金融系」，在那二年裡，我認真的在專業課程裡埋首苦讀財務管理、投資學、貨幣銀行學、衍生性金融商品⁴、會計學，也學習著如何理財、投資股票、選擇權、基金、債券等投資方法，也在當時全力以赴，考取了金融專業人員的「信託證照」，聽老師說這證照不是那麼容易取得，當時我們班上也只有二位同學拿到這個專業證照。

順利完成二技後，上山來沉澱、靜心、回望屬於自我的生命歷程，「讀書」一直是我從小的想望，認為它將會是翻轉我貧困人生的唯一途徑。事實證明我當

⁴ 衍生性金融商品係指其價值由利率、匯率、股權、指數、商品、信用事件或其他利益及其組合等所衍生之交易契約，尚包含境內結構型商品。衍生性金融商品係指其價值由利率、匯率、股權、指數、商品、信用事件或其他利益及其組合等所衍生之交易契約，尚包含境內結構型商品。

初的所思、所想邏輯是正確無訛的。為心中的堅定理想奮鬥，不論路有多艱難，我想我都會展現生命中的韌性奮力排除萬難，一路挺進朝目標向前。

生存姿態

一直以來，似乎我總躲在別人的後面，凡事只會出謀獻策，我缺乏自信與勇氣，總是怕「與人爭執、正面衝突。」這是我生命歷程中一直以來都選擇去逃避、接受的人際關係模式，我的心量真的很脆弱，每次要與人爭鋒相對時，我都會語帶哽咽、情緒激動、然後嘴角抽搐，我真的不善與人辯解。所以我待人處事，總是會盡量避免出現衝突場面，我凡事都用討好、取悅，我總想盡辦法來避免與人有不愉快的事情發生，因此我一味的委曲求全，讓周遭的人喜歡與我相處，這或許是我一直以來的生存方式，而真正的我又在那裡呢？

我雖然生命力具韌性，然我的心量實屬薄弱，所以我時常處在很不安全的心境下過生活，當我生活狀況處於靜態時，我不太容許自己慢活，這樣的生活型態，會讓我極度感到焦慮，那種不安全感，有時候會讓我喘不過氣，所以我就會開始向外抓取，於是就會用忙碌來填滿我的時間，就算用很多冠冕堂皇的理由想說服自己，要自己學著享受孤獨，但始終都無法讓自己停下腳步好好思維。

但在碩三的暑假，因為書寫論文遇到瓶頸，所以我索性把自己埋在孤獨裡，我試著去體會個中滋味，把一匹「快馬加鞭」的生活形式，調整為「烏龜散步」的模式，「讓烏龜陪我散步」是那段期間我心的寫照，讓我第一次享受到慢活的喜悅，試著去接受、沉澱、體會、享受那份生命中的轉化與蛻變。

那份孤獨的美好讓我至今難忘，在《踏上心靈幽徑》一書中作者說到「心中無事即是自由」的真諦，也悄悄爬上我的心頭。期盼有朝一日，自己能夠充分體會這難得的人生饗宴。讓自己停下腳步好好欣賞這難得的人生風景。

退休之路

我在華映就職滿 25 年後，依公司要求配合先行退休後再辦理續聘，在續聘初期，我協助公司順利完成導入「SAP 銷售系統」，我本想已在公司完成階段性任務了，想離開這個長久以來的舒適圈，到多元世界去開開眼界，新的外商公司用二倍的薪資，來聘請我過去奉獻專長，但最終因為總經理親自出面慰留，我因為念舊與懷著感恩之心，於是選擇留在原公司服務。可惜的是，原公司在 2019 年因為投資失策，而向法院申請宣告破產，公司 5000 位員工因此一夕之間全部都成為了失業勞工，真的令人不勝唏噓。想想人生每個當下都是一種抉擇，重要的是我們盡量能夠做到落幕無悔。

即將下班時，接到總經理鍾秘書打來的電話，「玉梅，等會總經理要召開重要會議。」我心中嘀咕著：「為何不早些開呢？非要等到下班才召開呢！」一走進會議室，裡頭瀰漫著詭異的氣氛，各部門的高層主管排排坐，總經理坐下來後，哭喪著臉道出：「公司海外廠因投資公司的反撲，所以我們財務被抵押銀行緊縮、凍結、收傘了，所以公司正與律師研議是要重整、清算、破產。」然後一向威風凜凜的總經理，他一時扛不住壓力，把悲愁的情緒給哭出來了，接著，我被賦予通知所有業務請客戶變更匯款帳號的任務，避免客戶匯進來的應收帳款被抵押銀行凍結，那晚我著實度過了一個驚心動魄的夜晚。

因此公司就在毫無預警的情況下，於 2019 年 8 月 30 日申請破產，5000 多名的員工全被資遣了，雖然總經理在最後關鍵時刻開口請我留下幫忙，「玉梅，可以留下繼續幫忙公司嗎？」我說：「我留下的功效不大，需要的應該是財務的同仁，而且我明天(2019 年 9 月 1 日)就要上法鼓山了。」他說：「去打禪？」我說：「不是，是去念文理學院碩士班」我接著說：「如果有需要我協助的地方，再請秘書電話通知我吧！我將會義不容辭幫忙的。」於是我結束了孕育我 35 年的職場，步上了法鼓文理學院的學習、沉澱之旅了。

於是充滿韌性的顛途，不算安穩、順遂的人生上半場把「吃苦當作吃補」的求學艱辛和力爭上游的職場生涯歷程，除了翻轉自己的人生命運外，也展現出獨有的沈穩、內斂的個性和堅毅不屈的生命韌性。更沒想到在我 56 歲時會遭逢夫婿患上重大疾病。這對心量一向膽小的我所帶來的衝擊、恐懼、悲傷、挑戰猶如晴天霹靂，令人無法面對與招架。本想著自己年輕所受的苦而淬鍊出堅強的心智，一定可以陪伴夫婿走過這一段路。但沒想到還是避免不了天人永隔，痛徹心扉之餘令人不勝唏噓。

(本頁以下空白)



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第三章 我的核心家庭

我和夫婿，是在同一家公司相識而步入婚姻的，準備結婚前，因為想要給孩子們有個溫暖、安定的家，所以在 1993 年，在中壢市區買了電梯大樓，那時的房貸利率高於 10%，對於白手起家的年輕夫妻，每個月要繳民間互助會、房貸利息約十多萬，是一筆很高的利息支出，真的頗感吃力，我們就這樣辛苦撐了 15 年的負債生涯。那段期間，我們非常克勤克儉，過著非常少欲知足的生活，同時也因為三個小孩接續的出生，讓我們二人的世界變得非常忙碌，一直到把房貸還清了，經濟壓力才得以喘息。

第一節 執子之手

我夫婿的父親，於 1949 年投身軍旅隨國民政府來台，因為剛在軍中服役時居無定所，常常需要隨著部隊移防，加上隔年婆婆接續又懷孕生下小叔，所以夫婿從小在台中山城東勢外婆家長住，直到就讀國中一年級時，才從東勢返回高雄居住，回歸到自己的原生家庭，所以夫婿與父母親的感情，感覺比較淡薄疏離，夫婿有一個弟弟和一個妹妹。

相遇、善緣

我和夫婿的緣分很特別，我們同屬一家上市光電公司上班，當時我還在念夜三專，有一天中午我請溫書假，我去公司餐廳用餐時，因為走得太匆忙而忘記帶識別證，當時餐費僅能用識別證刷卡付費，然而夫婿那天剛好排在我的後面，他就幫我刷了午餐費。我覺得不好意思，也因為「無功不受祿」的信念，後來我到水果部買了水果給他，就這樣我們結了第一次的善緣。

後來在公司我們不時會巧遇，我因為念夜三專，晚上回來宿舍已經很晚了，他會貼心的幫我準備宵夜，因此拉近了彼此的距離。記得有一回我得到重感冒，他還親自下廚為我熬煮「薑絲瘦肉湯」給我喝，猶記得是一個白色很精緻、有質感上面還印有竹葉圖案的磁碗、湯匙。當下內心充塞著滿滿的感動、溫暖。也在他貼心之餘，讓我感受到他將會是一位足以讓人託付終身的男子。

記得兩人第一次的出遊，我們去了桃園復興鄉的「角板山」，那裡有一個步道風景秀麗，還有一座吊橋，地勢非常的陡峭，可以遠瞰整個石門水庫，可沒想到下山容易、上山難，我的體力真的吃不消，所以他就牽了我的手，一路把我從山腳下拉回青年活動中心，也不知道他是否另有目的呢？

第一次夫婿帶我回高雄家，記得夫家當時家裡門前豢養了一隻小白狗，聽他說小白對陌生人都會不停地吼叫，但當下小白竟然都沒有對我狂吠，所以夫婿就說我算是他們家的一份子了。婆婆是位廚藝頗佳的長輩，看起來就是精明、幹練的模樣，那時她還在家裡做手工藉以打發時間。在夫家的第一次用餐還真不習慣，一人一個碗、一個放廚餘的碟子，感覺自己好像貴賓一般被款待著。

回來桃園後，有一晚夫婿在我手上寫了「婚」字，代表我通過未來公婆的認可，也不知是因為他身為老大，弟弟、妹妹都已成家，就屬他遲遲未娶，還是我真的適合當他們家的媳婦。

我們在 1994 年的 1 月 19 日，步入禮堂。結婚前一晚，我與娘家陪嫁的哥哥、姊姊們先搭乘火車到高雄，原本公公說要訂高雄市區的「圓山飯店」，但我覺得離家近方便就好，所以後來就訂了楠梓附近的飯店，隔天早上就在飯店完成嫁娶儀式，回眸前塵往事，歷經了 30 載的歲月，雖然生活相處上不是凡事都稱心如意，但還算是享受在平淡中的歲月靜好吧！

無奈緣分竟是如此短暫，結婚半甲子他竟因罹癌與世長辭，這非我人生中的預期，佛法講「因緣、果報」，但如此與人為善的善男子，怎會在雙親都健在，尚未耳順之年就匆匆離世呢？留下了諸多的感嘆與缺憾。

三生三世

午夜夢迴，總是感嘆與你的緣分太短暫了！你是這麼好的人，一起相處半甲子的歲月中，對我，你總是百般包容、寵愛著我。感謝你陪我走過生命中這麼多珍貴的美好時光。你的行誼是我這輩子最有價值的寶藏與珍藏，也請你務必記住我對你的愛及感謝。在另一個世界的你，請記得要好好照顧自己。

一直思考著你迴光返照當晚所提的「三生三世」之說，佛說：「前世不欠，今生不見。」這世間所有的相遇，都是有原因的！每一次的遇見，都是一個心願，也許，前世有未了的情緣，所以，此生才能得以見面，所有的遇見，皆是因為相欠。一次的遇見，可能要等上千年，是前世五百次回眸的結果，是幾世修行才換來的福緣。遺憾的是，那晚因為不想放手讓你走，所以我對於你口中所提「三生三世」的議題，我並沒有給您明確的答案；還沒能跟你好好說再見，你就已經無法思考了，心裡一直有個聲音，就是我還欠你一個「道歉與感謝」。其實夫妻這麼多年，我也知道你壓根兒不會在意這點小事，但是我不該小氣不還給你，300多個日子過去了，此刻，我依然安好、我依然思念、我依然深深愛著你。

我尚未結婚時，眾姊妹們都會和我耳提面命，要我找一個愛自己相對多幾分的對象，婚後才會比較幸福，生活相處下來會比較融洽、順遂。走過了這些年頭，似乎落幕無悔。沒有選擇高挺的職業軍人(劈腿)、家境豐裕但禿頭的臺北獨子(外貌關係)、老老實實護著我尊重我的讀書人(家人不喜歡)、擁有苗栗好幾甲柑橘園的無血親表哥(親友阻攔)。選擇了一個雖然婚後物質生活不是那麼的優渥，甚至可說是拮据的男子，但我沒有後悔當初自己的選擇，雖然常會煩惱小孩的事

業與學業。但學佛後我知道對小孩不要一直「擔心」，而是要轉為「相信與關心。」如果讓我再次的選擇，我想我會依然想與你相遇、相知、相戀，但可否不要太快的愛別離呢？心痛的感覺，真的再痛也就那麼痛了！

貼心、法船

夫婿的星座是「處女座」而我是「魔羯座」，加上從小到大，我的生活重心似乎都沒有用心在整理家務上。加上成家後，自己心思總是放在公事上，在家事方面總達不到夫婿的要望，所以只要他在家，家事幾乎是他一手包，因為他總會笑我做的不夠徹底、乾淨，因為要避免在這些小事上發生口角，我在家事上凡事都處於默不作聲的一方。還有我不會開車，只要我想去那，天涯海角他都會載著我翱翔天際，一路走來，真的非常感恩他對我的包容與善待。

尤其我母親癌末的那一年，他每週五下班後的晚上，都會載我回苗栗頭份大哥哥家，去照顧陪伴媽媽，讓我能夠略盡為人子女的責任。我能與聖嚴法師在法鼓山心靈相遇，也是他創造了這因緣。有一天，他特別向公司請了特別休假，載我到農禪寺，讓我在開山農舍遇見聖嚴法師，也在當下，讓我瞭解到母親的死亡，是每個人從一出生就在等待著的，所以收起了悲傷。到行願館買了聖嚴法師的《虛空有盡、我願無窮，》與《美好的晚年》回家閱讀，從中體悟聖嚴法師對生命的啟發與如何看待生死之事。

公司無預警的在 2019 年 8 月 30 日申請破產，5000 多名的員工全被資遣了，夫婿是公司所留下五十位的財務部門同仁之一，他非常有愛心，每天總是貼心的接送住在桃園搭火車的同僚上下班，讓他們交通上毫無後顧之憂，他就是這樣一位從不與人計較與懂得付出體貼的人。

第二節 心裡的痛、身體會知道

窗外雨停了，但是心中的小雨還是下個不停，在完全沒有心理準備的情況下，被告知夫婿已罹癌病入膏肓，初始，以為是大女兒跟我開玩笑，結果是上天跟我開玩笑嗎？感覺很不真實，這一切是真的嗎？我內心一直在壓抑，天真無邪的女兒，以為爸爸開刀割除了肚子裡的腫瘤後，一切都將船過水無痕，但一種不祥的預感猛地像熱浪般侵襲著我，因為四年前我曾經經歷了母親的整個抗癌的過程啊！

此岸、彼岸

剛進到醫院陪病的第一天，整個人呈現頭昏腦脹的狀態，因為醫院建築前後設計的關係，兩棟病房建築物是用天橋搭建而成，夫婿在天橋的那頭迎向我，感覺那場景就是一種「此岸到彼岸」的概念呢？而何者是此岸？何者又是彼岸呢？這是在參加法鼓山參學培訓時，一直弄不明白的一件事，此時此刻彷彿又再次讓我思維一遍。

我利用在醫院陪病期間，試著讓心沉澱，心裡想著還是發個短訊給老師吧！雖然本來不想讓老師與同學們擔憂，所以打算都不讓學校的人知曉的，但理智上似乎還是覺得要告知老師一聲。所以我發了短信：「這幾天似乎對所有相都是虛幻有所感觸，昨天夫婿被檢查出腸癌，預計下週一開刀，所以答應老師要寄出的文本可能會緩下，這樣的畢業禮物，真的是生命大大的教育，此時此刻正學著安住於心。」接著老師以安定的口吻要我：「專注在眼前的狀況吧！凡事總有輕重緩急，論文先擺在一邊，把該面對的事好好處理。把自己照顧好，才能照顧周圍的人。」老師果真給我帶來安定的力量。和老師說最近才體會凡所有相都是虛幻，以前完全參不透聖嚴法師所講的意涵，雖然我有看聖嚴法師在國父紀念館，對《心經》的開示，但心的連結跟感悟似乎沒有到達那境界的，最近發生在我身

上的事情，不管喜、悲、煩、疑、也許就像弘一大師的「悲欣交集」，以前不懂為何弘一大師所提偈子「悲欣交集」為什麼悲、喜是可以這樣體現？

同體大悲

洞悉一切善解、同理的老師，覺得我此時此刻，應該非常需要同學們的心靈層面的支持，中午過後我接到華的電話，原以為她是要邀請我參加她的論文計劃口試，所以我很淡定地接起電話，電話那頭，她開宗明義敘說了此通電話的用意，還有是經由統法師告知的，老師在課堂上非常關切這件事，所以希望有人能夠就近好好的關懷我，看看是否有任何需要協助的地方。

華要我找個角落好好的哭一場，聽著她的話語，一向故作堅強的我情緒終於潰堤，止不住的眼淚在我的眼眶裡打轉，是為自己還有夫婿的苦，好好的大哭一場。問我需要什麼幫忙嗎？我想此時此刻，只能讓自己試著好好去面對及處理悲痛的情緒吧！好好聽自己內在的聲音，好好與自己對話、與家人對話。其實對於愛哭的玉梅來說，躲在黑暗的角落，任由自己悲傷也好、恐懼也罷，也會是一個療癒的方式之一。

到醫院陪病時，問了醫生夫婿的病況，他說初步判定是介在大腸癌 2 到 3 期之間，我隨後問他後續療程模式，他說要先看腫瘤切片結果，再來決定用化療或者是一般的抗癌口服藥，昨天(2022 年 6 月 11 日)是屬於我們的畢業典禮，原本計劃是要去看看老師與同學們的，但因緣如此，也只能接受這樣的安排。

自責、愧疚

下午陪著夫婿在醫院長廊上散步，問了他會想到是這樣的檢查結果嗎？他說：「是最近才感覺身體怪怪的。」當下我自責的無以言表，責怪自己平常沒有多關心他，總以為他是堅強無敵的，慚愧、自責的情緒纏繞我心中，我只能試著面對與學習善處這份悲傷與想逃避的情緒。

想到先前尚未得知夫婿罹癌前夕，他邀我去「楊梅茶葉改良場」散步，因為我心繫著我的論文進度，所以我很不耐煩的陪著他走一段路，當下我對他有著生氣的情緒，夫婿看出我的不耐煩，馬上就說要打道回府，我還找藉口說是因為當時日正當中陽光熾烈。

其實，一路走來，凡事一直都是他讓著、包容著我，想到彼此朝夕相處過往的總總回憶，其實是存在很多的愧疚與自責的。看著躺在病床上臉龐較紅潤的夫婿，我說：「平常我都把你操太累了！你身上已發出警訊。」心裡的痛身體會知道，也許危機就是轉機，在此痛定思痛的當下，也許很多的事都會因此有所改變，但這個遲來的醒悟代價未免也太大了。

祈禱

我希望手術能夠順利，相信醫生是值得我們信任的，雖然我一直想要再找第二醫生諮詢，但又不想因為我的執著造成家人的困擾，我期待我心中的佛菩薩，能夠協助醫生也協助我的夫婿，度過此次人生的嚴峻考驗，希望他的腫瘤期別能得到控制，而在治療的路上副作用不要帶給他太多的痛苦，我衷心的期盼，我以所持誦的《慈悲三昧水懺》功德迴向。

下午醫生來病房巡診，告知我們物理師對療程看法不一致的部分，物理師認為應該先採物理電療、化學治療讓腫瘤能先縮小後，在進行手術的言論，但主治醫生覺得這樣需要先暫時以人工造口因應，一般人是容易接受的，有了這部分的言談後，其實某部分也影響到我的心情，我內心又開始處於擔憂、慌亂之中。

原本我在女兒那得到的資訊是只要配合手術切除即可，回到病房，我開始持誦《準提神咒》，來祈禱癌症的期別是醫生所判斷的 2 期，而非已經擴散為 3 期了，我不希望他後續需要接受化療，我知道那療程必定是千辛萬苦。但天不從人願，最後得到的答案，是已經有遠端轉移的跡象了。心中吶喊著：「為何老天爺那麼不眷戀我們呢？那麼好的一個人啊！」

說與不說

和家人商量是否要告訴婆家的議題時，因為擔心他們會不小心說溜了嘴，畢竟家中還有兩位年長的長輩，恐怕無法承受這樣的沉重打擊，所以我處於兩難，最後徵詢夫婿的意見，他說等他出院再說吧！這幾天，我隔絕了所有外在的資訊與自己對話，除了兄弟姊妹的加油打氣外，我大部分的時間都在誠心專注持誦《準提神咒》，《延命十句觀音經》、《心經》，一直想要讓自己的心安住在當下，也在想著出院後的生活形態要做何改變？當然也要聽聽夫婿的規劃與想法，我和他說想找個安靜的地方讓他好好養病，可他不假思索的回應說著：「還有老人家呢！」所以我們暫時還無法隨心所欲，於是又讓我不得不將自己拉回現實面。

夫婿婚後承擔了多少的生活壓力，我從來沒深刻去想過，自己是因為小時候處於艱困的環境，韌性、適應性似乎已經免疫，但夫婿呢？或許是婚後才面臨這種種的挑戰與壓力，一向無聲的他，總是把我們一家人照顧的無微不至，任何的問題他都首當其衝站在第一線，內向不愛計較的特質，他在這個家總是選擇做個為我們遮風擋雨撐傘的人、給家人帶來堅強的支柱、也是我們家人的出氣筒，我覺得我真的有愧於他太多太多。

心有多痛

2022年6月12日，醫生來巡診，我隨同醫生走出病房外面對醫生說：「心情好沉重」，醫生安慰我說：「現在醫療非常進步，要有信心，打起精神一起來面對這個疾病，也說了櫃檯會協助提出重大疾病的申請事宜」。

夫婿說昨晚，我在醫院就寢時大吼大叫，我似乎稍有記憶，好像有一輛紅色的車子朝著兩個小孩衝撞，所以我驚恐的大叫著，後來夫婿把我喚醒，也許心中承受太大的衝擊與壓力吧！哭了一天後，決定就哭到今天為止吧！想到老師說

的：「需要先把自己照顧好，才能照顧好家人與周遭的人」，這段期間，非常感謝周遭的老師、同學、兄弟姐妹為我加油打氣還有為夫婿祈福。

四姊在電話的那頭說著：「妳們夫妻倆待人接物都那麼善良，相信老天爺會慈悲對待，狀況不會那麼淒慘的！」也許上天關了門，但會打開另外一扇窗吧！要我不要一直往死胡同裡打轉，其實我只是內心存著擔心害怕，母親的抗癌歷程會再上演一遍，那痛徹心扉、歷歷在目的場景，我是否有這個勇氣再次去面對、承受那種無奈與傷痛、苦楚，畢竟要放手摯愛時會有多麼的不捨、殘忍。雖然在學校學習不少針對生命課題的專業課程，但一旦要面臨親人的生死大事，我真的尚無信心與勇氣去釋然面對，我在夫婿面前不敢流淚，但我的內心持續在淌血，我一直告訴自己，「為什麼會這樣？」自責的情緒像電影情節般，又再次輪番上演。

支柱崩塌

一直一來都是他撐起了整個家，而我則一直躲在角落裡，遮起耳朵、閉著眼睛，不想去面對人生所面臨的種種逆境，總是不負責任地，把爛攤子交給了他去收拾。生病的人要是我才對呀！他還有年邁的父母親，尚需要他的照顧與陪伴；都還沒從職場退休，就要面臨著人生如此大的困境，他心繫已久的機車環島之旅都尚未圓夢啊！我提議說等他出院找個適合養病的環境居住，他馬上回我說還有兩位老人家呢？就是這樣具有孝心、處處替人著想的人，完全無我的精神總令我感到汗顏。痛定思痛，我接下來的路要如何走下去呢？

《金剛經》所說：「一切有為法、如夢幻泡影、如露亦如電、應作如是觀」、
「應無所住而生其心，凡所有相皆是虛幻」，我試著去體悟這人生意境，這段期間，在我人生歷程有太多的驚喜與恐懼之事，原本以為，我已得到親子間，彼此對生命歷程中的和解，那種遲來的幸福，讓我陶醉與癡迷。也許老師預見預謀，在研究指導課時，她希望我能把喜樂之心收藏起來，當時我還不明白，為何老師

不讓我將歡愉之情形於外呢？那屬於我人生得之不易的幸福滋味，為什麼就不給自己快活暢飲一下呢？也許會像夢一般，但至少讓我沉醉在那裡一瞬間就好，對人生總是感到苦澀的我而言，它是如此彌足珍貴的啊！這也是我在陪病期間沉思的一件事。

第三節 女兒，爸爸的前世情人

夫妻倆從結婚後肩上都扛著很重的房貸，這般的雙薪家庭，三個小孩出生後由我的婆婆協助撫育。當時沒有多餘的資金可以買車代步，因為南往北返的火車票非常難買，所以回婆家高雄或者北返之路，對我們而言都是艱鉅的挑戰。常常就這樣一路由高雄站回中壢，這是為了要見因故，未能帶在身邊的寶貝孩子們所需付出的代價。

親子分隔兩地

我生完大女兒七天，就由她的小姑丈開車載我們，一路由中壢回到高雄婆家，她長得真的非常可愛，後來接著生了二女兒，那段時期，我似乎覺得自己有產後憂鬱症，無法好好專心一意的照顧她，我曾經因為她深夜久哭不停，內心感到煩躁，把二女兒直接丟到棉被堆裡，夫婿發覺後，晚上就主動協助我照顧她。最近女兒們也憶起，小時候我對她們所做的荒唐事：一早拿「三明治」往她們身上扔的場景，可是不知怎的我竟失口否認，不想承認自己的行徑，曾經是那樣的荒腔走板嗎？還是自己有所謂的選擇性失憶。

保母每天背著幼小的二女兒東奔西跑，可能是因為太小就使用背帶，因此似乎有點 O 形腿，一歲後我帶回高雄由婆婆幫我照顧時，公公敏銳發現後，就帶她去高雄長庚診治，醫生教了幾個矯正動作讓她復健。她剛帶回高雄時皮膚黑黑

的、頭髮短短的，就像是個小黑人般，一點也不像小女生，後來婆婆帶她去燙捲捲的黑人頭，還用露背裝、迷尼裙把她裝扮得稍有小女孩的氣息。

最穩固的交通工具

大女兒三歲時由我們帶回北部桃園中壢念幼稚園，當時因為我們早上 7：30 就要上班，所以必須在 6：30 就從家裡出發，把她先帶去幼稚園，因為當時還沒有能力買車，每天清晨她總還在睡夢中，都是由我夫婿背著大女兒去幼稚園，他的臂彎對我女兒而言，是世界上最穩當的車。猶記得當我們要離開幼稚園時，她每天都哭喊著說：「記得要來接我唷，」想到當時那畫面真的好揪心啊！當下我心裡的滋味真的好難受，感覺很悲傷、失落、無奈，其實那時期對我而言，內心真的感到很掙扎、煎熬，真的非常的捨不得放開她的手，好想拋下世俗的一切，選擇就靜靜地陪在她旁邊，開心陪伴著她長大。但我不得不為五斗米而折腰，只能狠心地放下她，就匆匆趕去上班了。

想想這並非我此生想要的親子互動模式啊！此刻想著那個處在汲汲營營為生活而忙碌，從不敢放下腳步喘息的那個我，也因此錯過很多可以與孩子們互動的美好時光，如果人生再有一次重來的機會，我想我會試著做出不一樣的選擇。

托育課程之陪伴

大女兒念的是財務金融系，大學畢業後，在一家保險經紀公司上班，當初我對她的職場選擇，其實是心存擔憂的，但我還是尊重她的意願。因為年輕沒有積累豐厚的人脈，所以收入並不穩定，甚至把身體給折騰壞了，她想著可能是該轉換跑道的時候了。

我在「中原大學推廣教育」的網頁上，得知有「托育人員」的培訓課程，於是把這個訊息提供給她參考，她看完後提出希望能陪伴她一起共學的想法，所以我們在 2021 年 9 月，一起去「中原大學」上「托育人員」126 小時的專業課

程，課程歷經整整三個月，每個假日都必須去上課，上課的內容非常的專業與豐富。「有幼童的心理學，薩提爾、艾克森、馬斯洛，還有一些幼兒保護法的法規。」總之我覺得收穫滿滿，最終母女倆也順利取得「托育人員」的結業證書與證照。

目前她已尋覓到一份很不錯的工作，雇主是一家經營半導體的總經理，女兒從出生滿月後就由她照顧，是一位很可愛的小女嬰。看著大女兒過著快樂、有價值、意義、目標、踏實的日子，其實我的內心感到無比的開心，也覺得自己過去三個月，犧牲數個假日去陪讀的歲月，我覺得一切都是值得的。

因為我後續有去孤兒院照顧小朋友的想法，希望能如願以償，自己會有這個想法是因為上回看了「真愛」的電影，一對夫婦照顧了 19 個小孩，把每一個收養來的小孩，都視如己出令人非常感動，甚至那位母親，還把父親要送給親生小男孩的鞋子，轉送給其他收養的孩子，在與兒子溝通爭執下，還賞了自己孩子一個耳光，我看見這一幕真的很感動，所以有了這樣的想法與人生規劃，也覺得，這是我想要也願意去嘗試做且具人生意義的事。

袈裟之夢

2021 年 11 月 24 日法鼓山舉辦一年一度的「大悲心起水陸法會」⁵，這段期間大女兒剛好想轉換跑道閒賦在家，她問我可以到齋明寺做義工嗎？後來我依據

⁵ 水陸法會，漢傳佛教的超度儀式，又稱水陸道場、水陸大會、水陸大齋或水陸供齋，全稱「法界聖凡水陸普度大齋勝會」；水陸法會，漢傳佛教的超度儀式，又稱水陸道場、水陸大會、水陸大齋或水陸供齋，全稱「法界聖凡水陸普度大齋勝會」；「水陸」一說指「水陸無主孤魂」。「水陸」一說指「水陸無主孤魂」。水陸法會是中國佛教儀式最隆重，規模最大，功德最高的法事水陸法會是中國佛教儀式最隆重，規模最大，功德最高的法事。。

她的意願，幫她安排了四天的義工行，我心裡盤算著，或許她去一天後，就會吵著要打道回府了吧！

我因為隔天還要回學校上課，所以就先回家了。其實把她一個人放在齋明寺，我心裡也感到莫名的不捨。第三天我再去寺裡時，感覺到法師對她非常有興趣，吃點心時，監院也來關切我們母女倆，法師就把我和我女兒介紹給監院認識，中午法師還針對我與法鼓山的因緣做了訪談。因為自己來齋明寺當義工，已經達五年之久了，從來也沒被探詢過啊！讓我感受到，是否法師們有想接引我大女兒出家的想法，日有所思，夜有所夢，於是當晚我在齋明寺寮房掛單時，夢到了我女兒披上袈裟的夢境，我想當時自己應該是被嚇醒的吧！

過了幾天，我問了她的爸爸，「如果女兒有出家的因緣會反對嗎？」他竟然說能勉為其難的接受，所以我一顆心就放下了，就不再思考要如何阻攔她與齋明寺法師的互動，我原本想要緊急踩刹車的，避免造成家庭革命。雖然我不會反對她出家，但如果真有那一天，我想我還是會很捨不得的。我覺得兒女要出家，對於凡人父母來說是很難理解的，一時之間會難以接受，甚至是令人感到極其失落哀傷的事。雖然我已經接觸佛法七年了，但心中還是會有些許的疑惑，真的可以放手讓她自由翱翔投入浩瀚佛法大海中嗎？

聖嚴法師在《叮嚀》一書中說：「出家不是為了逃避現實，乃是為了負起救人救世的重責大任；若無大志宏願的人，是不能出家的，身心脆弱而禁不起挫折磨練的人，也是不應該出家的。」（釋聖嚴，1995，頁 85）。出家這條路不是凡人所想的那樣消極，也不是人人都可以走得進去的。

人是很矛盾的，我身為佛教徒，雖明知出家很好，看見別人出家也歡喜心存祝福，但是如果面對自己的女兒要出家時，我想我一定還會很捨不得，這表示我的愛還是存在自私、個人主義的？會有捨不得的情緒，是因為先前出坡接觸到法鼓山的法師們，似乎都為了「上求佛法、下化眾生，」而忙得不可開交，每天清

晨四點就要起床、盥洗、早課、接著會有好多的雜務在等待著她們處理，日復一日，我想著，那屬於修行的時間是不是少之又少？

當然如廣欽法師所言：「一日不做，一日不食。」解行並重有其必要，其實自己去天南寺打禪時，頓感其實過這種規律自律無罣的生活，其實也是蠻不錯的體驗。所以我需要再把這道理看得更透徹、明白一些。其實，或許出家以後的生活會更自在、更解脫，父母應該為兒女感到歡喜才是。

與佛共行的幸福

因為女兒先前的同事，來自馬來西亞拿督的女兒想要學佛，當時(2021年8月)我被徵召為齋明寺佛學班的關懷員，所以就把相關報名資訊提供給她，沒想到大女兒也一併報名了「聖嚴書院佛學班」課程，所以現在每週二晚上與我一同去「齋明寺」上佛學課，對此我內心是充滿無限感恩的幸福，我從來沒有想過和女兒會有這樣好的因緣，一起攜手走在「齋明寺」的櫻花步道上，一起細數滿天的星斗，那種漫步雲端的感覺，真的好享受。雖然她並沒有花很多的心思在課程上，但經由課堂上不斷的薰習，還有認真書寫筆記的當下，我覺得在耳濡目染中，應該也稍有感受與收穫吧！而且我和她的關係，感覺越來越漸入佳境，雖然有時相處起來還是會有情緒，三觀真得差別很大，但總能在每次的爭執中取得平衡點，也讓彼此更能清楚各自的底線在那？繼而立下界限。

自從夫婿往生後，我天天為她燒飯、洗衣。先前這些家事幾乎都是夫婿替我做的，我彷彿回歸到為人母所該盡的職責中，讓孩子們找回遺落許久的母愛。我時常會憶起，夫婿在世時與我們互動的歡樂時光，是如此的彌足珍貴、好懷念那每個值得咀嚼的當下，但因我的理所當然而錯失、錯過對我而言是那般失而不可得能相愛、相守的美好時光。

三千寵愛

二女兒，是三個小孩中唯一剛出生，就由我們留在身旁請保母帶的小孩，因為自己產後憂慮所致，晚上幾乎是由夫婿一手照料，所以她從小就被爸爸寵愛著。針對口委老師在計劃審查時所提問，雖我很認真地去回想與她的互動，可不知怎的，費盡心思，竟想不到太多單獨相處的畫面，僅有片段的回眸。這足以讓我汗顏，我到底是如何與她建立連結的呢？

在她待業的那段日子裡，我想她就僅是做一個父親的寶貝女兒吧！依附在有爸爸給她當靠山的懷抱中，所以可以肆無忌憚地恣意妄為。隨著其父親的驟然離世，突然間發現她突然長大了，也開始試著和我有更緊密的肢體互動。而這些舉動，當我靜下心來不經意得發現，都是先前與其父親親密互動時光的舉止。

最深的記憶，我想到的是她剛出生時，每每我在客廳餵她喝奶時，二歲的大女兒都會吃醋偷打她的頭。大女兒不想分享家人所給與的愛吧！剛滿一歲回高雄，經過二年再帶回中壢家，我帶她和大女兒去海洋館，觀賞水生動物的一幕，那時候的她留著捲捲的長髮，模樣甚是可愛非常討人歡心。

因為面臨大女兒學習上的窘境，所以我決定國中讓她念私中，因為她從小就不愛吃外面的便當，所以我每天晚上都要為她準備午餐。她的理科讀得非常吃力，所以高中也就直升原來的學校。後來學測成績也沒有很理想，大學畢業後在家準備國考，經過二年的過渡期，後來決定還是先投入職場。

一向木訥寡言的母女，真的很少有機會可以對話，通常都是我先和她說話，可她都不回應，頂多就「嘔」，或者就擺一張樸克臉來回應我，當然最近我也在思維，母女倆為何關係會如此疏離。是因為她都與爸爸同盟？她和爸爸都有說有笑，陪伴看電視、散步、接送上下學、張羅早晚餐，所以互動才會這樣嗎？而那時候的我，到底為何會在她的生命中缺席呢？

回眸過往種種經歷，我前半生重心似乎都貢獻給了職場，那個讓一家子生活得以溫飽、經濟無虞的棲息所在，可失去、丟失的東西也未免沉重。徒留諸多的感慨、遺憾。痛定思痛，現在的我只能用行動去彌補昔日的缺憾，希望終有一日能迎來我們的破冰。彼此心的連接我想會越來越緊密，而不是一味地想逃避這層關係。

第四節 兒子，媽媽的前世摯友

原想老天爺賜予二個女兒足已，但意外卻懷了第三胎，剛得知懷孕時，曾經考量家中經濟所以問了婆婆，她說：「既然懷上了，就生下吧！」因為是高齡產婦，所以也依據醫生的建議下做了「羊膜穿刺」，剛懷孕後的第三個月，我在公司上廁所時發現落紅了，當時我以為會小產，緊急坐計程車，趕回中壢婦產科就診，醫生打了安胎針，並叮嚀我需要臥床安胎，因此返回家中後，我就安穩的躺在床上好幾天，後來終於順利把兒子生下來了。

他剛出生時因為過敏體質，所以需要喝水解配方的奶粉，當時頭上長滿了「膿痂疹」，我很細心的照顧著他。滿月的當天，家人們開心地輪流抱來抱去，大女兒一不小心竟然滑手，他小小的身軀就直接落在地面上，把大家嚇壞了，所幸送到醫院沒有發現異狀。

分隔兩地的愧與苦

我們因為是雙薪家庭，所以和小孩們分隔兩地，每個月夫婿都會開夜車載我們全家南返高雄，有時候回到家已是深夜，也許是心有靈犀，兒子都會從睡夢中醒來，看著他愉悅開心的神情，那份渴望親情的眼神，讓我至今難以忘懷。

他因為睡前喝奶的關係，所以學齡前他就滿口的蛀牙，大門牙整排都蛀光了，只剩下黑黑的牙根，我帶他去看牙醫生，醫生幫他處理的當下，避免醫療糾

紛，要求家長陪伴在診療間，並開啟全程錄影模式，那個當下其實我心中存著太多的愧疚，自覺沒能好好照護好自己的小孩，讓他承受這般的苦痛。所幸他換牙後目前牙齒狀況一切還算正常。在口試後訪談兒子之際，方得知其實因為他的缺牙議題，曾經也飽受其擾，為此還與挑釁的同學打架，而我竟然都處在不自覺當中，這一切都由夫婿出面善了。

因為自從出生到幼稚園中班，他都是在高雄與我小叔一家人、爺爺、奶奶住在一起。聽說，我兒子曾經喚一起和他住的小嬸叫「媽媽」，其實當我得知此訊息當下，頓感心酸，思考著我到底選擇了怎樣的親子關係模式？真得感到好崩潰，我無法怪罪任何人，但心的樣貌是無比的沉重與低落。

生命不可承受之重

幼小的時候，他就坐在叔叔的腿上打電動，那時流行的是「楓之谷」，也因此他從小就對 3C 產品愛不釋手，回到北部念書時，常常會拿著爺爺偷偷塞給他的零用錢，跑到便利超商去買遊戲點數，有一陣子我非常的煩惱。他沉溺在網路電玩裡，這讓我感到無比焦慮、悔恨中，為何會如此年幼就讓他接觸電腦，因為這似乎也像毒癮會讓人上癮、生活頹廢的。

在我的房間衣櫃上有一條刮痕，對我而言它是一個印記，我一直當成生命經歷的警惕，所以一直沒有去修補還它本來的面目。話說小兒是一個電腦遊戲兒童，所以幼稚園中班帶回桃園念書時，他一直還是持續玩著電動，讓我非常起煩惱。那時我尚未接觸佛法、禪法，對於育兒專業的書籍也鮮有接觸，更遑論心理方面或幼兒方面的專書，所以我面對當時的情景，整個人是癡狂的、歇斯底里的，我常常對著小孩們大吼大叫，伴隨著憤怒情緒，我硬拖著小孩把她們趕出家門，這些都是那個時期，我家晚上時常會上演的戲碼。每當看著他們沉醉在電玩世界時，我整個人是抓狂的，語出驚人的怒罵聲都嚇不到他們，這些林林總總的叫囂，對孩子們應該都算是一種「情緒勒索」吧！

有一天我兒子在客廳打著電動，因為學校即將要月考了，我又開始升起慌亂的心，於是就上演情緒勒索的戲碼，兒子被我頻頻的怒罵聲，哭著由客廳衝到3樓房間，他把自己關進房間裡，然後用床板把房間的門封住，當時他的父親擔心他會做出傻事，所以用了很大的力氣才把房門撞開，所以衣櫃上的刮痕就是當時所遺留下來的。

當下，我似乎並沒有很深刻的感受，直至今日，我再看待這件事情，我覺得那個是曾經的我嗎？我不是一直都很愛孩子們嗎？無所求、無所回報的付出，讓他們予取予求，事實真是如此嗎？我彷彿陷入了接受上的困難，我不想去回眸，那些不可思議的生活情境，自己真的是那麼糟糕的母親嗎？是以愛為名實際上行恐嚇之實嗎？

細想那時候的我，可能是心理呈現病態的吧！一直想要孩子們出人頭地，但期望越大失望越大，二個女兒在課業學習上，似乎都讓我心中的期望泡沫化，我們付出很多的財力、心力在她們學習所需上，但似乎都沒有得到相對應的回饋，導致最後我把全部的希望，都寄託在我兒子身上，所以對他我存著很深的期待，也因此造就了這樣的情節，然後就像一個緊箍咒把他給框住了，我沒想到自己會是用這樣的方式，來對待自己心愛的小孩。這行徑真的是我所為？原來我是這樣一位自私的媽媽？為了實現自己對人生的想望，而加諸在自己孩子身上的枷鎖，竟是那麼深刻而沉重的，想到此處，我真的好想殺了過去的自己，那個自私自利的母親。

親子衝突

國小畢業前夕，他與安親班的同學相約去考私立國中，「復旦國中」是他的第一志願，但因為語文考差了，所以他後來被分配到第二志願「治平國中」，「治平國中」因為離家比較近，對於屬於夜貓子晚睡的他而言其實是比较適宜的。那幾年每天看著他爸爸，坐在樓梯間等待兒子盥洗、再用摩托車載他上學，

這時我正在佛堂做早課，但是我的心是有起心動念的，心裡想著為什麼兒子不自律些呢？心中對他有非常多的不滿情緒，但我一直再隱忍著，僅是為了維持表面上的親子和諧的假象。

對於處於青春期的兒子而言，我們做了很大的讓步，猶記得有一次我們幫他整理房間，他竟然對著我們咆哮，那一回他爸爸忍不住用皮帶教訓了他，而我也著實被他那突如其來的舉動給驚嚇到，我印象中的他不會是那般情緒失控的小孩啊！那一次我似乎對他有很深的失落感。也在這次的訪談中，他覺得父親對他昔日的付出，並沒有太多的感恩之心，反而覺得他失去該有的自由，真得好顛覆我既有的思維。

兩小無猜

這個世代的小孩生理、情感上都早熟嗎？國中時就開始談戀愛，但為人父母者，並不認同他們在那麼小就開始談戀愛，而那段感情，也就在女方母親極力反對下戛然而止；但沒多久又交了另外的一位女同學，雙方父母持強烈反對的意見，但這份情感僅表面上的斷裂，情感持續在底層流動著，父母想請他們成熟些再談感情，但最終，他們還是藕斷絲連。就讀高中二年級時，又巧合的被分到同一班，那一年因為我忙於母親的照護，每週五、六都去苗栗陪伴照料罹患重病的媽媽，因而疏忽了我的小孩管教的問題，女方的父親用非常粗暴的方式對待他的女兒，拿著刀恐嚇要把她殺了，讓其處於極度恐懼中，也因此要求我的兒子必須轉學，因此我幫他辦了轉學手續。

在轉學的溝通上是驚心動魄的，我覺得當時我的心都碎了，他擔心女孩會因為他的轉學，而失去活下去的勇氣。兒子威脅我如果要他轉學，他乾脆不讀書了，我問他：「不讀書你要做什麼？」他說：「要休學去工地做苦工，」當下我感覺天都要塌下來了，人生都將失去希望。所幸後來我用他奶奶的立場說服了他。

我想當時的他一定非常的驚恐，內心所承受的壓力一定非常巨大，想想當下的我，又給了他何種力量，我只沉溺在自己的不解與痛心失望之中，完全沒有給予更多的支持與力量，雖然自己因為這事件而休學一年，那時候的我，剛接觸佛法，其實我心中是存在疑惑的，為什麼自己會遭逢這樣的苦楚、不堪，要活在擔憂、舉步維艱下呢？因此也讓自己的「心」處在一片慌亂之中。

癲癇

就在轉學後的那年，他在學校期中考試時，突然出現類似癲癇的症狀，學校叫了救護車送到了醫院，醫師幫他安排做「腦波、神經系統」檢查「無異狀」！

經過思索，我決定再帶他到「臺北馬偕」醫院再檢查一次，醫師聽完我們的說明，告訴我，孩子「癲癇」的成分很大，接著還是一樣安排做腦波檢查，醫生很貼心、體恤我們遠從楊梅就醫，幫我們安排了當日檢查，因此我們下次回診時就可直接看報告。

醫生告訴我：「如果確定身患癲癇，就必須長期服用藥物，這種藥一旦開始吃了就每天都要吃，不可中斷，否則發作時會更嚴重。」這種宣判，對我來說即便不是死刑也是無期徒刑！我問蒼天，WHY？

隔週，我一早懷著忐忑不安的心情前往「臺北馬偕醫院」，醫師看著報告「未發現有放電現象，……」！但醫生說也可能是深層的腦部放電，這種是儀器所檢查不出來的，並交代我們往後還是要特別注意，我請醫生幫忙開了「維他命E」，它有幫助修護腦部的功效。

第二次發作時，他夜輔回到家已經是晚上 11 點了，當準備就寢時，只聽到「碰」的一聲，到他房間一看又發作了，我抱著他直到他甦醒後，我們就帶他到醫院去掛急診，一樣安排了腦部斷層、腦波檢查，還是沒有任何放電的跡象，所以我們就在急診室觀察，那日，我們回到家已經是清晨六點多了。當晚在醫院急

診室，有人往生了，看到那麼多的病人，真的感到能夠健康的活著，真是幸福的一件事，值得慶幸與感恩。

大學放榜，兒子考上了「台大園藝系」，那所學校的學生，大部分都來自於建中或北一女，每個似乎都天賦異稟，而他們在學習方法上也存在著很大的差異，因此課業上他倍感壓力，自大一下學期期中考後，他幾乎每個月都「大發作」一次，我都想帶他去看醫生，可是他都拒絕。

2021年10月18日是農禪寺，舉辦慈悲道場《梁皇寶懺⁶》網路線上法會的第三天，兒子剛好也因為疫情之故，所以學校調整為網路上課，在中午佛前大供時，兒子又發作了，我慌亂地脫下海青，往他房間衝去，看著他蜷曲的身軀四肢不斷的抽搐，我真的慌了，我趕緊把他移到安全區域，不讓他頭部、身體受到外傷的威脅，心中默念「南無觀世音菩薩……」然後打了電話給他父親請他趕緊回來，我把兒子的頭墊高、側臥，怕他口中會有東西，約莫5分鐘停了，我幫他用毛巾擦拭清潔臉跟脖子，他醒來後睜開眼，問我：「怎麼了？」我回他說：「阿哲你又發作了！」我懇切的要求他：「我們去看醫生好嗎？」

他終於肯去看醫生了，所以我們去醫院掛了急診，在就醫的路上，我問他父親：「是否要去長庚？」他說：「看妳吧！」我想時間急迫性與後續就診的方便，於是我就說先去聯新吧！因為疫情所以陪病的只能一位，所以就由我跟著兒子進去了，醫生問診時他覺得非常的不可思議，為何發作的如此頻繁，卻還沒有使用藥物控制。

⁶ 慈悲道場懺法，據說是寶誌禪師等九位高僧，應梁武帝要求為超渡其髮妻郗皇后所作，故俗稱《梁皇寶懺》、《梁皇懺》，有「懺王」的美稱。慈悲道場懺法，據說是寶誌禪師等九位高僧，應梁武帝要求為超渡其髮妻郗皇后所作，故俗稱《梁皇寶懺》、《梁皇懺》，有「懺王」的美稱。「慈悲道場」四字乃彌勒菩薩夢中顯聖傳授而得。「慈悲道場」四字乃彌勒菩薩夢中顯聖傳授而得。

醫生叮囑他不可以騎摩托車、開車、喝酒，如不用藥物控制，當失去意識時將導致腦部缺氧，會嚴重傷害到腦神經，恐造成腦部損害。其實會沒有堅持帶他去看醫生，一方面是先前醫生無法判定他的病情，二則我也擔心他漫不經心，因為這種藥一旦服用，就不可以停藥，否則發作起來會比先前的症狀更嚴重。於是急診室的醫生協助預約了下週二的神精內科。

下午兩點，醫生安排了「核磁共振、腦波放電檢查，」因為疫情的關係，所以早上 11 點，我陪兒子先前往醫院完成新冠肺炎篩檢，醫生說：「一般會發生癲癇症狀都是從小就發病，但你是高中才發病，所以需要先排除腦部病變的可能性，要先查明病因，是否是腦部病變所引起。」物理檢驗結果，還是檢查不出腦部有放電的現象，但依據臨床症狀就可判定為癲癇，所以醫生就先開了一個月的藥物服用。

從今年的學校期中考到暑假期間，他每個月幾乎都大發作一次，這段期間我每天就像抱著炸彈過日子，內心真的好煎熬，晚上睡覺都要靠著念佛號才能入睡。一點都沒有言過其詞，家裡只要有一絲的風吹草動，例如：椅子移動的聲音、物品掉落地板的聲音、吵雜聲，都會讓我上緊發條地奪門而出，直覺以為兒子又大發作了，那段日子真的過得好煎熬，時時都處在備戰狀況。

雖然我已接觸佛法，知道因緣、果報的輪轉，但心裡還是會想著老天爺為何如此安排？明明是聰明又健康的小孩，所發生的一切讓我不知所措，內心起了很大的漣漪，自己也很認真地學著如何去面對處理，這真的需要很大的智慧、勇氣來面對善處這些思緒，偏偏自己天生心量就很膽小、脆弱、恐懼之心常常壟罩著我，感到這一切對我來說，著實比坐牢還要焦慮、恐懼，不安全感常佔據纏繞我心，讓我頓覺人生真的是苦、毫無生活的樂趣可言，覺得自己活得似乎沒有存在的意義與價值，每天日復一日，找不到任何生活的目標與意義，就如同行屍走肉般過日子。

癲癇近況

兒子到北榮再次檢查他的癲癇症狀，腦波檢查、核磁共振都還是檢查不出原因。可以確定的是，不是因為腦部外傷和病變引起，我想檢查還是找不到原因一則以喜、一則以憂，我想接下來有兩條路，一個是繼續找病因，一個是處理、減輕症狀。方法也可分為繼續以西醫為主，或是中、西醫同步配合，甚至是從養身著手，而不只是治病。後面兩者都需要他更多自主意識，對於疾病和身心狀態有更多覺察，這需要兒子對疾病有更多認識才能做到，相較於用中醫方式，雖比較困難和複雜，但可以說一生受用，也可以藉此學會照顧自己。

同榻而眠

今早全家早起了，為了要回高雄看望公婆，所以我們六點就起床了，晚上就寢時，我們一家五口擠在一個房間裡，所以我與兒子同榻而眠，我趟在床上，兒子則打著地舖，一開始我們聊我父親孤寂躺在墓園，然後經我大姊說服母親，才願意一起合葬祖墳的事！

後來不知怎的聊著聊著就聊到我的身後事，我說請他把我送到法鼓山去「植存」，也把流程概約的和他說了一遍，他問我：「如果我想念您時該怎麼辦？」我回答他說：「只要放一張相片，然後用心來想念我就可以了，」他說：「這樣覺得怪怪的啊！」一時之間可能還不能接受吧！可以確定的是我和他的關係，已經一步一步緩慢地起了變化，真的越來越與兒子交心了。

現在我和兒子，會聊他的學校生活，聊他的爺爺、奶奶、聊我們高雄老房子的事，聊遺產的問題，從中讓他更瞭解他母親是個怎樣的人，試圖去打破彼此長久以來所築的藩籬，讓心的距離能越來越近，關係能夠越來越和諧。如果他大學四年無法順利取得學位，我讓他可以讀五年，甚至可以休學或者轉學，這都是我

現階段認可他可以去變通調整的，也許是經過這次深切地交心、溝通，我心的視野也開放了，我願意用更寬廣的心來接受我的兒子，接受一切的無常與變化。

那一晚，我們還聊到我與夫婿拌嘴的事，對話過程中，讓我省悟到我似乎太少陪伴家人了，我到底如何看待彼此的關係？存在的意義又是什麼？一家人多久沒有出遊了，他父親真的把全部時間都奉獻在我們身上，可我呢？有付出過什麼？當時與他的對話，讓我有點無地自容，看見一個總是被包容、寵愛、抱怨的老婆，認為一切都是那樣的理所當然，而完全罔顧背後的那雙推手即守護者「我的夫婿」。接觸佛法後，似乎一切都變得不是那麼的重要，但佛法不是要我們離世的，來到這世上該要盡的義務，還是要責無旁貸要去實踐的，是無法逃避的責任，今天和兒子的談話讓我有很深刻且不同面向的感觸。

失落的心

他考上台大時，兒子的自傳是這樣寫的：

「家是世界上最高級的溫室，原本我是個膽小怕事的小孩，但身為軍人的爺爺與慈祥的奶奶，總是在我身後支持著我，讓我逐漸變得大方開朗，漸而成為一個獨立自主負責任的男子漢，每次假期結束要返家時，爺爺總是用他那大陸腔說著要照顧好自己別餓肚子了，然後塞給我一些錢，讓我在父母加班晚回家時，可以先買些東西墊墊肚子，在我遭遇失敗處於低潮時，我第一個想到的就是爺爺奶奶，只要一通電話那熟悉的聲音似乎就存有魔力似的，能讓我心中所有苦悶即刻消除，就好像童年時期那般的無憂無慮。」

他完全沒有提及他的父母親，我和我的爸爸，頓時感到非常的失望與失落。想想唯一和他的爭執，是第一次幫他整理房間，他竟生氣地對我們咆哮，當時他是國三的大男孩吧！那一次，爸爸情緒失控狠狠打了他，而我，也被那一次的場景嚇了一大跳，除了失望就是驚恐，心中不斷翻攪，這個是我所認識的兒子嗎？是我們疏忽了他的成長？已經是需要保有自己的隱私了嗎？沒有尊重到他嗎？就

像電影情節般，一連串的假設，從那次開始後，我就不再挪動他的房間了，頂多就是經過他的房門時將其輕輕帶上。在計劃考試後的訪談裡也提及這個議題：

兒子：我那時才國中，老實說，你和我說房間要整齊乾淨，我也根本不在乎，我覺得說我弄得好好的，你們為什麼要去動它，你們沒有讓我意識到，我這種行為有干擾到你們，這我房間，這樣真的很不好，我房間不收也不會怎麼樣啊！可是我們都知道乾淨比較好，只是就覺得沒有那必要。」

其實這樣的言論，我還是無法苟同，就暫且彼此互相尊重吧！聖嚴法師在《方外看紅塵》中說：「我認為親子溝通的方式，不是要孩子依你的意見怎麼走、怎麼做，而是依孩子立場，當小孩的顧問。當大人的態度改變，孩子也會跟著改變。就讓大人先改變吧。」（釋聖嚴，2010，頁 226）既然我們無法改變小孩的想法，就只好改變自己的態度與對事的看法。畢竟家不是論理的地方，否則無盡的爭論不休，何來溫暖與歡樂之境。

(本頁以下空白)



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 面對人生幽谷

面對夫婿罹癌，我覺得極需要擁有去面對的勇氣與態度。聖嚴法師在《人間世》中說：「生存在現代社會的人類，罹患癌症的可能性相當高，因此每個人都要有被撞上的心理準備和高度警覺。這不是觸人霉頭，而是先有居安思危的心防，才能臨危不亂。」（釋聖嚴，2014，頁 120）。如果能夠早日面對疾病，並且找到正確合適的醫療方式，對病人、家屬本身是很有幫助的。所以應該要即時面對疾病，而不是將能量用在面對因疾病所帶來的不相信、抱怨、痛苦不幸上。

一般人面對癌症的態度，都會尋求第二意見。由另一位醫師的角度來診斷所患的疾病。因為不想要錯失任何能夠治癒的機會。人生重要的事，就是體驗我們的生命，而生病的時候，正是最好的契機，它讓我們回到自己的生命學習之旅，學習如何面對它、無條件地接受它，不抵抗，不逃避，也瞭解疾病帶來的身心靈淨化與提升。

夫婿在得知自己罹癌時，縱使已知病入膏肓很難治癒，但他堅強反過來安慰我說：「妳不要太擔心了，就好好配合醫生積極治療，其它就不要想那麼多

了。」我決定聽他的話，選擇打起精神來陪伴他一起面對，當然也藉由佛法來轉移內化，讓自己更有力量來當他有力的精神支柱。處於無助的我，真的好難接受這樣的命運安排。但聖嚴法師在《人間世》中說：「一旦罹患癌症時，該怎麼辦？只有面對事實，積極治療，試著放鬆自己的身心來面對，並且接受癌症的事實。如果可以做到這一點，病人就會比較輕鬆，也不會讓家人陷於恐慌悲苦的絕境中。我經常勸勉罹患重症的病人：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩（或者是自己的宗教信仰），如此一來，自己就是沒有事的健康人。」（釋聖嚴，2014，頁 120）。佛教的核心思想，「人生如朝露，轉眼即逝」然而「意識到」人生的短暫無常和「能接受」二者存在極大的不同。我還是會希望夫婿能回到我的身邊，喪夫之痛仍成為我人生永遠的缺憾。目前為止我尚無法接受生與死這麼殘酷的事實。

第一節 治療的第一步

2022年6月13日夫婿將進行手術，早上11點我先幫夫婿重點部位仔細擦乾淨，聽醫生說這樣可避免術後尿道、傷口的感染風險。之後我整理了自己煩亂的情緒，開始專心持誦《準提神咒》，《延命十句觀音經》，手中持著「祈願觀音」的聖像，我心中默默祈願請祂保佑我的夫婿手術能夠順利成功，亦期盼癌細胞不要擴散到淋巴結，接著我把觀音聖像放到夫婿的手上，讓他握著觀音的手，讓大慈大悲、苦海度人舟的「觀音菩薩」能守護他，讓他度過此次的人生苦厄。

手術

約莫中午12點夫婿準備由病房推往手術室，我神情緊張一路配合著運送員，推著躺在病床上的夫婿，到了手術室門口，麻醉醫生請我先離開，於是我不捨得讓夫婿一個人在那等候。因為疫情的關係親屬無法陪伴，我獨自一個人守候在家屬等候區，手持著祈願觀音聖像，心中一直反覆持誦《準提神咒》，《延命十句觀音經》、《心經》、「大悲觀世音菩薩」的聖號，隨著時間的流逝，我的身體似乎開始稍感疲憊，但還是毫無鬆懈地一直持續念咒。

因為擔憂我沒吃午飯，夫婿在即將離開病房時，要我帶一些餅乾在身上，手術約莫過了四個多鐘頭，我就拿來充飢，旁邊坐著一位老菩薩，我開口問她午飯吃了沒？她回答說沒有，所以我就把一包餅乾和她分享，還有買了一瓶水給她喝，後來她可能看我心情呈現恐懼、著急、煩亂狀態，所以她要我學著放下心中的不安與恐懼，也和我說了佛教的「因緣觀、業力所感」的話題，其實這些我在閱讀聖嚴法師的書上都有涉略，但要能坦然接受是不容易的，其實我擔心的是罹癌的期別，因為這將會影響到後續的療程，如果要化療，那將對身體帶來很大的衝擊，很諷刺的是，為什麼我一開始沒有多關注這件事呢！似乎病情已經到了為時已晚、不可收拾的地步，我真的心好痛、好懊悔、好自責。

2022年6月14日今早醫生來巡診，建議夫婿術後可以多起來走動，多運動以增加腸道蠕動，當他試著起身時，傷口顯然疼痛不已，因此只能先暫緩下床；後來復健師到病房後，指導他要如何起身的要領、技巧、分解動作。沒等復健師拿來輔具，他就自行穩穩地站起身來了。復健師也教我如何照護夫婿，確保過程的安全性：「拉著他後面的褲頭、站在他的左邊，」萬一跌倒時還來得及有個支撐力道。

所思所感

夫婿熟睡時，我就自己走出病房到廣場散心，這幾天獨處時，心中的念頭就像電影般播放著，這樣慢慢的走會讓我的心安定下來，今天決定先不要想那麼多，等他傷口癒合出院，再來思考下一步該怎麼走。學習每個當下，一次只做一件事吧！護理師拿了重大疾病的申請單給我簽名，我問了對後續的療程有何助益？她說向健保局申請完成後，將來夫婿所使用的化療、標靶藥物將會減免，可以減輕病人的經濟負擔，提高治療意願與成功率。這個當下糾結的心又再次翻攪，一切是真的嗎？不是一場夢而已嗎？自己要用何心態來面對這所屬人生的狂風暴雨呢？

我本來要通知小叔這個不好的消息，但夫婿叫我等他出院再說，所以我尊重他的想法。再與大女兒討論是否告知高雄家人時，得知小叔也因為食道舊疾住院治療，所以我與夫婿再次商量討論後，還是決定先把這消息和小叔說，免得他誤會為何他住院了，我們不回去看顧老人家呢？其實當我知道他們兩兄弟同時間一起因病住院開刀時，我心中真的是百感交集，佛菩薩怎麼會是這樣的安排呢？小叔要我除了好好照顧夫婿外，也要保重自己的身體。

其實我一直很想再找第二醫生諮詢，但是夫婿始終沒有那個想法，所以經過幾番深切的溝通後，我只能打消此念頭，也希望後續他所相信的醫療團隊會給他很專業的治療規劃與建議方向。此時此刻他真的需要我百分之百的支持與陪伴。

第二諮詢

對夫婿的病症，在我辦理離職時，公司的總經理、人資主管，還是一直建議我再轉到大醫院諮詢，他們覺得醫療資源會比較豐足，也能讓自己比較放心；但是夫婿似乎沒有這方面的想望，所以我只能遵從他的意見。

2022年7月9日與夫婿，為了是否轉院的議題又起了爭執，結果還是不歡而散，我甚至想用我的名義去掛號，找一位同醫院任職，但此時也在長庚看診的醫生做第二次諮詢，但看到已經滿心不悅的夫婿，我又卻步了，我一直想要再去找另一位醫生來諮詢，無非是為了他的病情著想，總想讓他有更好的醫療品質。

我在做晚課時，驚慌的心又起了漣漪，尤其持誦到《觀世音普門品》「千處祈求千處現，苦海常做渡人舟」的當下，我又再次淚眼婆娑，失控的情緒又再次的翻攪。誰能懂我此時此刻心之所向呢？無奈、無助、恐懼、害怕縈繞我心。

打了電話給室友喬，提到我目前針對第二諮詢的醫病心態，討論出似乎又是我的執念與比較心態在作祟。所以我開始學著讓自己的心能穩定下來，我不再聽旁人的耳提面命，真的只能依老師說的一步一步的來，走到那，心就往那邊去善處，似乎這是目前我所能做的事情。

崩塌的心

2022年7月6日，今天晚上去看夫婿的「正子攝影」報告，其實我是懷著無比忐忑的心去面對的，本以為醫生所宣判最壞的結果會落在三期，但天不從人願結果非常的不樂觀，已經有淋巴轉移的現象，真的是無比沉重的結果。醫生可能怕我們質疑手術前後判斷上的極大差距，所以開宗明義，就說夫婿是因為大腸已經阻塞，所以不得不選擇先開刀，先手術將生理問題排除，但差距也太大了吧！手術前初步判定二期，到今天怎就變成四期？我們真的好難接受這宣判結果。

接著醫生拿出紙筆，寫出後續的療程規劃，初步療程每隔二週進行 18 次化學治療加標靶治療，化療兩週後再搭配放射線治療，頓時讓我眼冒金星內心恐懼萬分，但我只能故作堅強、鎮定的聽完醫生的說明，這真的是後續我們要面對的情境嗎？我提了是否需要搭配中醫，以減輕後續化療所帶來的副作用，醫生直接回答我說：「在醫院進行化療前，會先用中醫輔助，來減緩化療所帶來的不適應感，如嘔吐、頭痛、口乾舌燥之類的狀況。」他吩咐我叫我不要亂吃坊間中藥，那只是在花冤枉錢罷了！所以先前去沙鹿所使用的肝癌特效藥，經與大姊商量後決定先暫停服用。後續依據夫婿的狀況再來決定如何因應。接著醫生為我們安排做 PCR，以利辦理住院為置放人工血管做準備。

第二節 找尋安頓心、身、靈的方法

面臨束手無策的我，思考著還能為夫婿做些什麼？想到在學校念書時，每週三早上我都會去祈願殿打掃，因而結識了啟法師，所以我開口請法師能否幫夫婿祈福？她慈悲的說：「會安排在僧團早晚課時，將功德迴向給妳夫婿，」她還告訴我可以同步上法鼓全球資訊網，為夫婿在網路線上祈福，也建議我請夫婿自己試著念佛；她一開始問我是否夫婿有念佛，我回說偶而，接著她問：「會不會反對妳念佛」我說：「相當支持」所以她就建議我，試著說服夫婿讓其皈依成為三寶弟子。

心的皈依處

我原本在想，是否可以請齋明寺我認識的法師協助夫婿皈依，後來我上網查了 2022 年 9 月 4 日，在法鼓山總本山，將舉辦一場皈依大典，所以我徵詢他的意見後，同時也替夫婿完成了報名，夫婿也開始與我一起做早、晚課，我們早課持誦《金剛般若波羅密經》，晚課是《阿彌陀經》。事已至此，我想一切只能盡人

事，剩下只能靠佛菩薩幫忙了，我只能在旁邊為他誦經、持咒、迴向，就像老師說的盡人事聽天命了。其實得知他接納佛法後，我整個心是較安定的，心理壓力瞬間也減輕了不少，有種被接住的感覺。內心不再那麼擔心恐懼，讓我更有力量陪著他往前走下去。

在病情方面，事實上從醫生口中說出是罹癌四期後，我在選擇治療的方法上又出現了矛盾，但是想到聖嚴法師說的「把身體交給醫生，把心交給佛菩薩後，」我選擇事情該怎麼做就怎麼處理吧！我覺得把心交給佛菩薩後，我的心是比較踏實、安定的，恐懼感也不再那麼強烈襲來；希望皈依大典，能順利的進行，就算因疫情沒辦法如期舉行，但我想著，其實夫婿每天都陪我做定課，實際上他已經是一位名副其實的佛弟子了。但聖嚴法師在《學佛群疑》一書中說：

「皈依三寶，相當於學生到學校註冊，是信佛學佛的開始。唯有註冊之後，有了學籍，自己才承認是學校的學生，所以，皈依的儀式非常重要」（釋聖嚴，2016，頁12）。所幸皈依當天金山萬里晴空，夫婿和大女兒在莊嚴的大殿，一起順利完成了儀式，成為正式的三寶弟子，法名「寬順、寬愉」。

好好過日子

其實要照顧罹病夫婿的三餐起居，我在每天不斷學習中慢慢稍的心得，也抓到了一些訣竅，加上大女兒的傾力協助，我相信我能夠把他照顧得無微不至，而他的狀況目前一切也還可以自理，所以現階段生活一切如常。今天為了他一直用手機看小說的事，又讓我起心動念了，我後來非常懊惱，為什麼要讓他不開心呢？目前情緒好壞對他而言相當重要，我想我在此時此刻需要讓步，現階段他想做什麼？吃什麼？就隨他吧！滿他的願吧！至少讓他能夠開心的過日子。

良晚上打電話給我問了目前的狀況，她總是能適時關心我，讓我覺得自己不是在孤軍奮戰、雖然大部分的時候，那份恐懼還是得靠自己內化，但有親朋好友的關懷，也讓我有了持續奮鬥下去的動力與面對支持的力量。中午源同學說幫夫

婿誦經、抄經祈福、琳同學輾轉得知後也表達對我的關心、還有我的論文討論小組、鳳的先生所提供的第二諮詢、還有我的知己室友，我很感謝老師及周遭的同學們，在這段期間給夫婿和我不斷的加油集氣，讓我們有支撐下去的勇氣。

第三節 鏢靶與化學治療

2022年7月11日今晚我的心，似乎又開始處於慌亂之中，因為明天夫婿就要去醫院裝人工血管了，裝上它就意味著，準備要進行化學治療與鏢靶治療了，上網查詢了有關化療的流程等相關資訊，其實心是有起心動念的，這條路非走下去嗎？只能選擇這條路嗎？我真的又陷入疑惑、痛苦、擔心、焦慮、恐懼之中。希望明天化療的副作用不要太大。

鏢靶與化學治療

彷彿走上了一條不歸路，希望一切的決定都是最好的安排。下午醫生來巡視病房時，夫婿剛好去照X光，因為要確定置放人工血管位置的正確性。所以沒碰到醫生。護理師拿「化療同意書」讓我們簽署，當我看到化療所帶來琳琅滿目可能衍生的副作用時，令人恐懼的感覺又油然而生。

2022年7月12日將開始進行鏢靶與化學治療了，其實我的心似乎又處於焦慮、恐慌之中，不得不選擇的一條路。如果不往這條路走，可能夫婿的生命就只剩下3個月到6個月的時間，所以我們只能賭上一把！希望會有奇蹟出現，一直想找第二醫療諮詢，可是夫婿都拒絕，所以我只能尊重他的意見，我能做的，似乎也就是陪著他，支持他一切的決定。心中一直為了治療方式翻攪，到最後的接受，完全無條件妥協。束手無策的我又要再一次面臨此窘境嗎？六年前面對母親罹病的煎熬彷彿歷歷在目。

因為是夫婿的第一次化療，所以我非常戒慎恐懼，當天遇到新任職的護理師，雖然有資深護理師在旁邊提點與監控，但我整個人，還是精神緊繃提心吊膽的，因為開刀住院那次靜脈注射，就讓我夫婿的手臂腫得像大象腿，所以我這次絲毫不敢大意鬆懈，畢竟是具有毒性的化學藥物，其實我真的很想開口提出，是否直接由資深護理師幫夫婿放針，也許佛菩薩也聽到我內心的低吟，最終由資深護理師幫夫婿完成。

看著化療藥物，隨著點滴透過靜脈人造血管再進入全身，其實內心存著很多的疑問，明明就是毒物還非得往身體裡打，這似乎是為了要延長壽命，而不得不做的選擇，而是否還有另外一種選項，不積極治療而與其和平共處呢？不是還有所謂的「免疫療法、自然療法嗎？」我真的不知道何種方式對夫婿才是最好的，沒有走到最後沒人知道結局會如何？只能配合醫生一步一步的走下去了。

中西醫併行

醫生建議我們中西醫合併一起治療，我同意了搭配中醫同時治療。2022年7月13帶著師兄同步去中醫部燻艾草、針灸、電療，希望能有效緩解與減輕化療所帶來的副作用。因為我昨晚沒有睡好，所以我今天感覺身體有點懶懶、重重地，所以陪夫婿針灸回到病房後，我就利用時間小睡片刻。半夢半醒之間，我彷彿夢見聖嚴法師與老師，他們和我說有關生命流轉是怎樣的一回事，要我放寬心去面對接下來的挑戰與考驗。

無緣大慈、同體大悲

隔壁床的病友，感覺真的很不舒服，他三年前是直腸癌三期，也裝了人工肛門，這次會回來是因為一直咳嗽，醫生檢查後確定腸癌已經轉移到肺了，他幾乎都不時的咳嗽著，咳到肝腸寸斷，讓人感受到他的不適，我都會起身問他有需要幫忙嗎？他很不好意思說吵到我睡眠了，我說不要這麼說，他非常堅強的說：

「要活就要奮鬥下去，」他腹部也發現有一顆腫瘤，所以導致他整個腹脹難受，已經三周未能進食了，看著他的狀況讓我想到了「安寧療法」，但是看著這麼為生命奮鬥的一個人，我實在開不了口，我後來問了他：「是不是有宗教信仰，」他回我說：「就一般的道教吧！」然後我說：「道教裡面有在拜觀世音菩薩吧！」他說：「對」，我請他念誦「觀世音菩薩」的聖號，也建議可以念「阿彌陀佛」。因為他沒有家人來照護，所以我也充當他的看護，協助他丟垃圾、倒開水，有道是：「同是天涯淪落人，相逢何必曾相識。」我其實也很擔心，後面夫婿會不會也會和他遭逢一樣的命運，真的越看越害怕。所以我內心深處也在思量著「安寧療法」對病人所代表的意義。

第四節 重新面對自己的心

我與同學說目前還處在躲人的階段，思考著為什麼要躲人呢？因為覺得是自己讓家人生病嗎？慚愧、自責的情緒油然而生，似乎還沒辦法，在別人的面前承認自己的罪過，所以我近日都藉著拜懺，來替夫婿祈福也為自己懺悔，希望自己以往的無知、脆弱可以讓自己幡然醒悟，能夠認清自己、超越自己，轉化自己。

《時間是良藥》作者是日本 97 歲的比留間榮子老奶奶，她用一生的韌性與剛強，告訴我們：「時間會讓人變強，亦會讓人變柔軟」。總有一天，時間會治癒一切。「責備」只會帶來危害，不管是責備自己還是責備別人，都是一樣的。她想告訴我們的第一件事就是：「原諒自己。沒有任何一個人是完美的，但比不完美更可怕的是，你不懂得去接納自己。一個人若連自己都不肯接納自己，便無法要求這個世界給自己一個位置。當你開始對自己負責時，你就能夠獲得改變整個人生的力量。」（比留間榮子，2021）。而聖嚴法師在《聖嚴法師教默照禪》中說：「許多人都會羨慕他人、嫉妒他人，或者對自己失望、自責、驕傲、自負，

這都是因為沒有因果的觀念。不同的人有不同的因果，就像不同的身體條件、心理條件，以及環境條件等等，這都是果。這些結果，都有原因的。」(釋聖嚴，2022)

棋捎來訊息，「昨天國有訊息來表達關懷鼓勵之意之外，也問看能否協助什麼？」看了後心裡產生些許的感觸，但此時此刻，似乎好像有點回不去的感覺，會好好觀這個人生風景的，曾經聽自己內在聲音想要取得和解，但換來的是撕心裂肺的傷痕，所以一切就順其自然般且行且走吧！目前的我負重而行，心的強度已經經不起再次的狂風暴雨了啊！只能等待能重新聯繫的契機和因緣。

人生，就像一條連續不斷的拋物線，有高峰，也有低谷，不斷的循環往復，直至我們生命的結束。我們每個人都希望自己一生都能夠處於順境。於是我們對低谷抱有著抵觸的心理，對它的降臨充滿抗拒。殊不知沒有低谷溝壑的人生是不完整的。就像蘇軾《水調歌頭》：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺。」處於逆境中的人，要受很多的磨難和痛苦，才能走出陰霾。《孟子》中說：「故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

人貴在自我，一個獨立的自我則貴在堅持，一個人無論面對怎樣的挫敗都不能喪失方向感，任由困難磨礪心志，由此一來，人的精神、意志力，都會得到很大的提升，對人和事物的看法也會隨之有所轉變，對困難和痛苦也將會有一定的承載能力。唐代黃檗禪師的《上堂開示頌》有句話「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」成語裡也有句「梅花香自苦寒來」。也許未來所要經歷的事，不一定會比之前的更好，可是我不只是要放下過去，還要設法將痛苦轉化為創造力，達到昇華超越的境界。這是目前我要慢慢去體驗的人生課題。

第五節 一路走來的對話

給老師發了訊息：「醫生將安排正子儀器檢查，2022年7月6日再回診確認是否已轉移其它部位，因為懷疑腫瘤已轉移到肺、肝臟。後續可能需要化療或標靶治療，不知道怎會這樣嚴峻的考驗。我在家想東想西，所以先回去上班了，後續再看狀況決定如何走下去。我後續將打算先辦理離職，專心陪伴夫婿，也善處自己的情緒，因為近日身心似乎處在分離的狀態中。老師，好難走的一條路。想到老師短時間內，要面對師父與父親、夫婿離世，感到莫名的心疼與敬重，雖然不知道後面情況會如何轉變？謝謝老師，總是帶給我一股安定的力量。陪我走過最難熬的時光，在我還沒來得及接受時就需直接處理，後面的抗癌之路定是艱辛無比，我也只能負重而行了。」

「好難熬的一夜，昨晚去看正子攝影報告，癌細胞已擴散到脊椎周圍淋巴結，所幸未感染到周遭器官，所以下週要開始做化療與標靶治療每兩週一次，一次需要住院三天先共安排18次。另外，一個月後需再加電療每天約20分鐘療程。」老師看完資訊後教我多念佛迴向給夫婿。

給室友喬發了訊息：「上週參與農禪寺的《梁皇寶懺》線上共修，醫生說下週開始要搭配放射治療了，所以我上網去搜尋相關的資訊與注意事項，總之現階段，只能亦步亦趨跟隨醫生的腳步往前走了，畢竟我只能相信專業，我僅能在過程中，比對醫生所提出的醫療行為，是否與其他醫生的普世價值觀吻合。實在不想讓自己有這樣的想法與舉動，但一向多慮的我，真的一時無法調整自己的思維。」

「兄弟姊妹們都掛心夫婿情況，所以今天安排家庭聚會，眾姊姊們都私下和我說如需要資助隨時提出，她們願意將畢生辛苦工作所掙得的積蓄提供給夫婿治

病，真的讓我感到很窩心，只是當下又讓自己陷於悲悽與感傷中，情緒像潮水般一波一波的攪動，我想還是需要一些時空來調適自己的心情吧！」

喬回覆我說：「搜尋相關資訊，瞭解並確認醫生的治療和注意事項，我覺得是好事，醫病關係雙方都有應有的責任，相信醫生和對醫療的瞭解，是可以並存的，妳做的很好，慢慢調適情緒和狀態，妳的家人、姊姊和我們都在妳身邊，祝福妳」。

一向沒有自信可以把事情處理好的我，總是需要別人的肯定中前行。到底為何會如此依附呢？總是一直用唯唯諾諾來善處人際關係，不想成為鄉愿，所以需要轉化讓自己能稍具主體性，把生命之鑰掌握在自己手中。

晚上月光傳來訊息：「近況如何，工作忙碌嗎？穀米寶貝的新米快要出來了」，我簡約回覆：「在醫生判定夫婿後續療程後，我就先辦理離職陪病了，前天已先去瞭解了一下放療流程，遇見的醫生感覺非常親切，也非常的專業、頗具仁心的醫者，所以心情上感覺也較安定些了。下週四要住院，進行第四次的標靶跟化療，目前心情雖然還是會有起伏，但是似乎心已比較有力量承載。」

婆婆近日也已經知道夫婿罹癌的事情了，她問我兒子：「為什麼家裡有事（小叔開刀）而我們卻置之事外，隔好久才回家探望老人家？」避免彼此造成誤會，所以我兒子只能將實情告知了，我想以後相處也比較釋然了吧！否則某個層面對我們來說也是一種壓力。而我針對公婆照護議題，我也試著申請長照資源了，畢竟最近家裡真的是多事之秋，謝謝關心，我目前也只能一步一步謹慎勇敢地走下去。」在回覆她的當下，我又悲從中來，眼淚不停地奔流而出，也許還沒有真正的走過吧！

其實聽到艾成意外墜樓的事件，我內心似乎也起了波瀾，為什麼有人，想盡辦法要活下來卻不能如願，為什麼老天爺會這般捉弄人。中午也看到余天的女兒懇求父親放手讓她走，站在父母的立場當然捨不得，要他們一時接受放手，對於

凡夫俗子來說真的有點殘忍，想想如果自己屆時要面臨這天人交戰的抉擇時，我又該怎麼去面對這個局面呢？所以這段期間我其實也在考慮是否要建議夫婿，一起去做「病人自主權利法」的簽署，我不知道夫婿的接受度如何？

此時此刻，我又想起老師所說活在當下，但人的習性真的不容易改變，我總是思慮太多有關未來的事。是該學習放下對過去的懊悔，好好的活在現在，不去擔憂尚未發生的未來，否則我會被內耗情緒給活活的絆住，躊躇無法再往前行。我帶著悲傷往前行，不一定要把他放下，這畢竟是屬於我人生最重大的人生課題，我想不需要隱藏，心有多痛愛就有多深，細細地體會當中的意涵，好好去面對觀看這人生的春夏秋冬，我才能藉此茁壯成長。

第六節 在病房的看見

第二次化療

這次我們被分派的是靠窗戶的位子，讓我偶爾可以往窗外遙望，心似乎找到一個寧靜的所在。房內有一位中風的陪病家屬，她的手指長在肩膀上，是一位孤兒，一生下來就被拋棄在育幼院門口，她就像口足畫家能寫一手好字，我聽完後覺得不可思議，因為家境清寒經濟拮据，所以她無力請看護，但因身體的侷限照顧起來真的很不方便，所以那幾天我就充當她的助手，想想社會上存在好多需要幫助的人，自己怎可在此自怨自艾呢？

其中一位是罹患大腸癌第三期癌友，他是一名汽車業務員，天生的外交能力，大家互相病情交流，他可能因為年輕，所以幾乎沒有出現任何的化療副作用，因為給人活蹦亂跳的印象，所以我私底下取名喚他猴子，因為護理長在寫碩士論文，所以他介紹了護理長給我們認識，要我們協助她完成有關癌友得知病情的問卷。其實我內心也起了不小的波動，我也好想抓緊腳步完成屬於我的論文

呢！在他身上看見積極、坦然面對疾病，我不知道是否因為他屬三期，方能如此正向面對重症的挑戰；另一位是直腸癌的患者，因為腫瘤位置長在離肛門很近的位置，所以只能先試著用放療、化療來讓腫瘤變小再開刀，看看能否保留住肛門，否則就須做永久的人工造口，對日常的生活品質將造成很大的不便，放療的副作用讓他頻頻腹瀉，所以他的生活品質非常不佳，因此讓他吃足苦頭。

我們也一起討論為什麼會罹癌，猴子說他平日幾乎都吃肉食甚少吃蔬果，還有因為業務的關係，他常常需要交際應酬飲酒，他非常樂觀面對自己的病情；另一位他說剛得知自己罹癌時，他不斷問著自己為什麼會是他？瞬間好難接受這個事實，我建議他可以去找其他醫生做第二諮詢，看看是否還有機會能保住肛門。其實彼此在討論病情時，我聽著他們二期、三期，我由心底投射出羨慕的目光，為什麼我的夫婿會是四期才發現呢！當下心情真得是難以言語的沉重呢。

另外同醫院的兩位直腸科專科醫生，也讓我起了比較心，從其他病人的口中，也似乎覺得我們的主治醫生也是很不錯的，總給人溫暖的感覺，站在工作崗位上戰戰兢兢地，是一位認真貼心的仁醫。這次化療的副作用，還是噁心不舒服，所以夫婿的體重從入院到出院又瘦了 3 公斤，回家後要想辦法幫他補身體了，畢竟有體力才能順利完成整個療程。

第三次化療

這一次，他完成入院後一躺在病床後，就開始一直拿著手機看小說，到了晚上已經快 10 點了，他還是沒有要準備休息的意思，所以我就擺出嘻笑的臉，他見狀後就不高興的把手機丟在床上，然後他就自己拿水喝、找牙刷，一副把我晾在一邊的概念，這時候我終於情緒潰堤，我語帶哽咽的說：「我下次不要來醫院了」後來我就撲在病床上放聲大哭起來，我哭喊著：「這樣我下次就不用來陪你了」後來他可能被我反常的舉動給嚇到，他就說他沒有生氣，我說：「你明明就生氣了」心中的委屈與悲傷之情溢於言表，當晚我又不由得又大哭一場。

不知道我一直在執著的點是什麼？身上打著化療不是該好好休息？為什麼總覺得他的內心世界好奇特，是想藉著看小說來轉移自己患病的事實嗎？如果這樣能讓他暫時忘了身上的病痛，我能成全他，當中也看見了自己的執著，總是要拿鞋子給別人穿，總是要別人聽我的。自己誠然就像是一位「阿修羅」，那麼的容易瞋恚、憤怒，那個曾經被婆婆喚為「土地婆」的我，似乎已不復見。

第四次化療

2022年8月22日，因為醫生參加研討會，所以我們調整了門診的日期，也配合醫生的行程更改到週五入院，當天是關鬼門的日子，所以很少人入院，感覺病房空空蕩蕩的。現在因為每天都要搭配做放療，所以天天都要跑醫院，也想著，先前夫婿也許是顧慮到每天的放射療程吧！所以才會堅持要就近醫療。所幸遇到的放射科醫生是一位仁心仁術的賴主任，他是放療方面的權威，先前任職於「臺北馬偕醫院」，因此也讓我的心安穩不少，就循著他的專業一步一步的向前。開始放療後，夫婿的體力將漸感疲憊，希望他能順順利利的完成所有的療程。

與我們同住的是一位腎臟癌晚期患者，因為已經是末期轉移到肺臟，所以目前在做肺部、腎臟的引流，他的太太和我做了分享。她說其夫婿一退休，就病倒了，手術後三個月再回診追蹤腫瘤又再次復發，甚至已經移轉到肺部。經過四年的診治期目前已諮詢安寧療法。

我感覺他似乎已經出現了瀕臨死亡的跡象，因為以前有照顧過媽媽的經驗，所以大概略知一些。他兒子因為要增強外語能力，所以去愛爾蘭學習語文，在那邊娶了一個韓國媳婦回來。女兒目前在澳洲上班，他用視訊告知女兒，再不回來就見不到他最後一面了，所以女兒就趕緊飛回家鄉來探望父親。

晚上發生了壓床事件，夢境是隔壁重病的癌末患者，緊握著我的手不放，所以我驚恐的放聲大叫。源同學說我當晚度了一個眾生，在《地藏菩薩本願經》中

說：「譬如有人迷失本家，誤入險道，「咄哉男子！為何事故而入此路，有何異術，能制諸毒。」是迷路者忽聞是語，方知險道，即便退步，求出此路。是知識，提攜接手，引出險道，免諸惡毒。」因為我大吼大叫，所以夫婿試著把我搖醒，可是怎的都無法讓我安靜下來，最後打了我一個耳光才把我喚醒。

第七節 罹癌的心理歷程

由夫婿罹癌到往生的歷程讓我深深感悟，罹癌並不是病人一個人的事，而是整個家庭的事，罹癌是一場很大的風暴，它狠狠攪亂生病的人，在身旁的家人其實也倍感煎熬，面對夫婿罹癌後脾氣的轉變，也會有憂鬱情緒產生，對事情會變得比較沒耐性、對任何事也會提不起勁，身為家人的一員我又該如何照顧、溝通、陪伴他呢？

心路歷程

其實要夫婿突然間接受自己罹癌，本身就是一項很艱難的挑戰，罹癌不但衝擊他的生涯、人際關係、心情、職場和生活作息等，更重要的是還要擔心能否活下去？這都是旁人所沒辦法去體會的。在很短的時間內，我要學習如何面對夫婿因其罹癌所帶來的不知所措，而在陪伴的過程中，我察覺他需要的是聆聽他感受的「耳朵」，而不是急著給建議和說道理的「嘴」，這是我身歷其境在互動過程中的看見。

夫婿得病後，日常生活勢必將無法保持原本的樣貌，我想那是一種難以言表，也是一種令人難以振作的悲傷情緒，更是對世事感到無比失落的心情。我們面對罹病的衝擊，除了對外尋求醫療的資源，內在的自我調適，也占據我們很多的時間。夫婿依據醫生所建議的各項治療，所引起身體上的不舒服、形體和心情的變化，都必須要花很多心力，來保持內心的平靜和安穩。

治療過程中，我會想當治療到某個階段時，是否需要與夫婿討論較敏感的話題，因為院方也有安排安寧醫療的資訊。包含是否要告知親友、治療方式、目前的疾病狀況、醫療之選擇、告別演練、身後事安排等。但我會害怕談論這些議題，是否會讓彼此感到痛苦、難過。但在事過境遷的此刻回溯，其實這些議題真的是非常重要，有其必要預先討論，但我卻因為顧慮太多，還有因為個性的關係而躊躇不前，因此錯失了寶貴的黃金期，一切來的太快太急，快的讓我們來不及好好說再見，因而造成永遠無法言喻的缺憾與悲痛。

當主治醫生確定癌細胞已經轉移腦膜時，夫婿的體況就以迅雷不及掩耳的速度有了很大的變化，耳朵失聰、眼睛複視、到後面整個失能，神識不清。我想這突如其來的衝擊，真的擾亂了我們的內心世界，真的一時無法承受這麼大的變動，我真的就要這樣失去他了嗎？該放手讓他好好走了嗎？一切真的感覺都很不真實。

兒子和我說：「看著躺在病床上的父親，他感覺就像是一位精神病人，嘶吼、哀嚎令人痛徹心扉、慘不忍睹。」而我就這樣孤單的靠佛號度過這煎熬的黑洞期。真的完全沒想到，會在那樣無奈的情境下選擇放手，以為至少會有時間讓我們一起完成四道「道謝、道愛、道歉、道別」。我真的希望他有放下遺憾，以感恩之心，安心、放心的離開這個世界。

看見罹癌的情緒

面對夫婿罹癌，老實說我陷於極度的焦慮與恐慌、憂鬱、失落、憤怒、自責的情緒之中。夫婿得到重症攸關生死的當下，其實他要面對死亡未知、最終結果會是如何？夫婿所要承受的心理壓力、生涯創傷、在那麼巨大的壓力下，我想更多的情緒是「恐懼」，是對於接下來的抗癌歷程的不確定、不安全、無助感。但堅強的外表下，他還一直不斷安慰著我，叫我放寬心、好好聽從醫生的叮囑、安心接受命運的安排。

因為六年前，自己曾經照顧過住在安寧病房的母親，也看過其他同住病人的遭遇，首先讓我想到恐怖的是化療所帶來的副作用，頭髮會掉、身體會痛，我光是想到後續他所要面臨的辛苦治療，就讓我處於極度擔心、害怕、恐懼中。我害怕的不是他生病，是想到他所要經歷治療的過程，讓我覺得很恐懼與焦慮。

夫婿說他剛接獲此噩耗時，當下腦袋瓜是空的，心處於非常緊張、慌亂的狀態。難過、失落、傷心，這註定我們將會失去很多的東西，例如：「原先的職場、美滿的家庭、個人形象，生活突然遭逢此巨大的突變，雙方的工作因為需要診療，開刀、化療、放療等療程而被迫暫停，生活某一塊將硬生生被犧牲，將使正常的生活停擺，」這些都將誘發我們產生失落憂鬱的情感。

我們持續焦慮一個未知的未來、憂慮我們曾經所擁有，但可能即將被迫失去，對生命有所疑問？為什麼會遇到這惡事所帶來的憤怒，這是夫婿剛得知罹癌時，常出現其大部分的情緒。他的內心感到焦慮失落，心裡想著平時自己都有在運動、養生、布施、捐獻物資、當義工，怎會遭逢此惡事呢？心裡開始也會產生憤怒，怨老天爺為什麼這樣安排？看著路上行人都快樂的來來往往，為什麼總是與人為善的自己會病入膏肓？感覺老天爺對他生命的不公平，真的有許多不甘、不平的情緒顯現。

焦慮是對未來的不確定性，為了讓它明確。我開始上網努力找尋相關的醫療資訊，報章雜誌、獨家秘方、收集大量資料後，發現在此資訊爆炸的時代，所搜尋得到的訊息良莠不齊，因此讓我對此醫療產生矛盾、越看越亂、道聽塗說下，最後思緒迷惘的我，只能再回歸到正常途徑、正確的醫病關係中與醫生溝通，讓更不穩定混亂的資訊終止灌輸在我腦海。

反觀夫婿，剛得知罹癌時他總是拿著手機看小說，我有一天終於忍不住開口問了他：「真得不用找資訊來參考嗎？」他回我說：「又還不知道狀況如何？妳不要那麼焦慮，這樣讓我很有壓力。」到後來，我也發現事實果真如此，上網看了

一堆的醫療資料後，內心似乎處於更慌亂的狀態中，人云亦云下，自己也無法判別何者較有利於夫婿所處的狀況。一切似乎也只能聽從主治醫生的醫囑。其次是憂慮，會哀悼那些曾經屬於我們的幸福，彷彿都不存在了，老天爺似乎正一步步的安排，要我們試著去學習如何去面對人生的失落。

其實人生，不管是在過去或是未來，我們勢必都將要面對不斷失去的過程。我們要如何將過去那些美好的回憶，珍藏並將其封存起來，雖然它們可能即將消失殆盡，但是可以將它昔日帶給我們的意義，放在我們的心裡帶著它繼續往前走。

夫婿在人生失去美好價值感與生活時，同時又將陷入抗癌艱辛的過程，所以會悲嘆自己的命運為什麼這麼悲愴、憂慮情緒、失落的心情，需要花好長一段時間才能夠走出來。就像我們走在夕陽的海灘上，有時候這種悲傷的感覺，就像浪潮般襲來，一波上來、又下去、又上來。當看著沙灘的足跡時，以為某一些稀疏的情緒已經退了，可是再往前走時，悲傷的情緒又冷不及防的襲來，讓人淚流滿面，當在哀悼失去美好的事物過程中，例如：自己是非常好的人，過去努力在工作上的責任與成就、造就家庭美好回憶，這些都是真的，這些都是確確實實存在過的，它們不會因為得到癌症後就毀滅。它們的價值是永恆的，只是人生走到了一個關卡，暫時讓心靈空虛了，往昔那個讓人充滿活力的東西不見了。

再來想到的是「信仰」，在人生的信仰過程中，罹病時，信仰的觀點會受到挑戰，為什麼會遭受這樣的苦難，先前夫婿陪著我造訪法鼓山時，大部分的時間他都是當我的法船：「帶著我出坡、參加禪坐、法會、講座。我曾經鼓勵他也一起來參與道場的禪修活動，可他總是向我搖搖頭，有那麼一次，他終於說出了他心底真正的想法，他說：「家裡總要有一個人顧家啊！小孩還需要人照顧呢！」其實聽完他所說的話，我心中存著諸多的慚愧與感恩，聖嚴法師一再強調要我們萬行菩薩們，必須要先把家照顧好，有多餘的時間再來當義工。而精進也不是奮

力一搏而是要細水長流。從此以後，我試著學習再重新檢視生活重心與意義，重新調整人生的價值觀。

雖然夫婿在得知自己罹癌的事件上，表面上是讓自己表現出無懼、豁達、堅強、勇敢的錯覺，但我知道一向內斂總是承擔一切的他，又再次的把自己的感受深深隱藏起來，先前他身體不舒服，幾乎都是自己一個人去就醫，「膀胱結石、腎結石、梅尼爾氏症，」他總是扮演著強者、照護者角色，逞強的把所有的事都攬在自己的身上，他總是說遇到事情就去面對處理，我常常覺得他雖沒有親近道場，但心中對佛法的釋義、面對人生的態度，竟比我還深刻、透徹、豁達。因此我試著學習讓自己停、慢下來、好好聆聽他所說的話。

住院的那段期間，我和他成為了生命共同體，看著躺在床上的他，我多次想能夠讓他「洗一次舒服的澡、能飽餐一頓、享受陽光浴、回到溫暖熟悉的家、和父母視訊通話」這些對凡人來說是極稀鬆平常的一件事，但對當時失能的他而言，竟是像空中樓閣般那樣的遙不可及。當時他身上掛了很多醫療設施：「生命徵象儀，多個給藥的儀器、尿袋、引流管。」放療或診療時，出發前還需要先打鎮定劑因應。其實在那過程中，我心裡不斷吶喊著：「這樣還需要去做放射治療嗎？怎樣對他才是最好的呢？我該選擇放手了嗎？」在送他治療的每個當下，心情真的好複雜，流著淚幫他整理身上的諸多管線，面對這樣沒有品質的活著，我知道這非他所願，也非他所要。有很多的聲音告訴自己，「玉梅，妳到底還在堅持什麼呢？」所以我很明白當日我與兒子對話時，他內心偷藏的聲音，希望爸爸能快些得到解脫，是不願爸爸再受那樣的煎熬、折騰了，而不是不願意照顧他、怨他，所帶來的情緒。

有一天，夫婿很認真誠摯地對我說：「我愛爸爸、媽媽，我對不起妳，在爸爸得到攝護腺癌的時候，因為想到恐無依靠的媽媽，所以我曾經向觀音菩薩許願折壽十年給爸爸。還有其實我在第三次化療的時候，就夢見已過世的外婆、外

公、岳母。其實當時我自己就已心知肚明，自己離死期不遠了。」他話音剛落，我已哭的無法自抑，可以怪他嗎？要埋怨他嗎？為什麼老實到凡事總是考慮別人，都不稍微站在自己的立場呢！到底是他傻、愚癡，還是我的私心所感呢？

抗癌的過程，雖然要接受事實，但並非是拿事情的結果來怪罪自己，我想世上美好事物的到來、總是伴隨一定的痛苦、挫折、磨難，這是萬物自然的道理。很多事情之所以令我們感到心痛，是因為我們對事情有不同結局的期待，要學習接受事實，這是我們成長進步的幽谷。勇敢不是沒恐懼而是要克服恐懼，悲傷是為了提醒我們愛的有多深。上李佩怡老師「春·萌生死·無盡智慧」生死讀書會時的課程中，老師要我們放開心去學習，如何透過接受面對悲傷、痛苦，哭泣來癒合撫慰受傷的心靈。

(本頁以下空白)



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五章 另一種生命的反思

因為陪夫婿化療住院期間，在病房遇見許多的期末癌友，照顧上的疲憊與不知所措，所以我動了照護學習的心，於是就有了長期照顧的課程因緣，所以我也去報名「居家照服員」的專業課程。

第一節 遇見長照

機構為我們安排了連續四天的實體實習課程，第一天由 7S 護理長認真的傳授我們，對於生命跡象的測量器的使用與說明，帶著我們到病房實際操作演練，看到阿長非常認真細心的觀察著每位病人狀態，工作態度讓我覺得非常佩服。在學習過程中，因學員來自不同的國度，與國情民俗文化的差異緣故，不諱言會遇到一些人際關係的問題，團隊都能從善如流的處理，這是我非常欽佩與感恩的地方。

實習課程

我們學習了翻身、拍背、換尿布、約束帶的各種流程跟做法，還有適用的時機。看到阿長表現出來的自信、善解、專業。接下來的兩天，我們到了 10 樓慢性呼吸病房，當我一見到那個場景，讓我起心動念，心情感覺到有些的沉重，我先前每次看到植物人的廣告，我目光都不敢直視，所以我一見到這些躺著的病人，其實我的心是帶有些許恐懼、害怕的，甚至感到毛骨悚然。但是既來之則安之。接著我利用短暫的佛號聲，把自己的心安住在當下，接著我竟然可以和病人分享佛法，這是我覺得讓我稍感開心與感動的一件事，我負責的病床伯伯，經過跟他的互動（我輕握著他的手），感受到他似乎有接收到我跟他的對話，告訴他：「當覺得自己身心靈感到很累、很辛苦、感覺到有點痛的時候，都可以默念

阿彌陀佛。」當然我會先觀察他們病床上的擺飾，有些是其他宗教的，我就不會請他們以此種的修行方式來進行，經過這樣的互動方式，也讓我能夠將心安住。

克服恐懼

其實這兩天，我最害怕去承受的場景可以說是「抽痰」，看著醫護人員熟練細心的為他們抽痰，還是深深感受到病人的不舒服，但是似乎這又是非做不可的一件事情，對他們健康是有幫助的，而且目前醫療上，也沒有別的選擇可以替代，所以每當「阿長」幫他們抽痰的時候，我都不忍直視，其他讓我非常感動的是，這邊的護理人員把這些病人都照顧的非常淋漓盡致，感受到他們是被呵護著，也感受到視病如親。但是我個人還是有點納悶，當初是他們選擇留下來，還是家人替他們做的抉擇，而這個結果是他們所預期的嗎？總之看到了聯醫療團隊人員各方面主動、親切、有責任感、積極，照顧病人細心、用心，感到無比欽佩。

以前對護士這個角色不是非常的瞭解，經過這4天的實習課程，我覺得護理人員非常的偉大，做人所不敢做、做人所不喜歡做的事情，而且還那麼的有愛心、具耐心，尤其是兩位可愛的「阿長」，在整個帶領的過程當中，超級有愛心、專業、優秀，讓我們能好好專注認真的學習，還有一位相當盡責的方老師，她嚴謹鉅細靡遺的把一些照護上的細節，我們該知道的事情，再三的耳提面命的叮嚀我們，希望我們能夠以最短的時間內上手，成為一個稱職的「照服員」，內心非常感恩這課程所有的工作人員，對我們從頭到尾就像母雞帶小雞一般，讓我們經過十幾天的訓練學習，能稍微長出照服員的樣子，希望未來還能夠安排進階的課程，讓我們繼續無間斷的學習，感謝聯新的教學團隊。

長照資源

在課程所學習到的經驗，又因為夫婿、小叔的身體狀況，所以我遲遲猶豫想為公婆申請長照的意念終於付諸行動，希望後續家人不要有太多的意見，真的只是想讓二位老人家得到更多的照顧資源，分擔他們照護上的壓力。後來經評估後，婆婆可以：「代領藥、喘息服務」；公公：「陪就診、就診交通、喘息服務、」還有家裡可加裝相關的安全輔具，以避免長輩們跌倒、危險的發生。

我目前已取得「照服員」的資格，而政府目前也針對照服員提出缺工獎勵，目前這方面的人力缺口真得好大，我去試水溫當下，履歷一丟出不到 10 分鐘雇主就來電聯繫面試，我目前還再做諸多面向的考量，其實從這件事情上，似乎我又看到也體證了我生命中的韌性，最近所面對的生命歷程，總讓我想起研讀印順導師的《平凡的一生》，他說他就像一片落葉：「自己如水面的一片落葉，向前流去，流去。忽而停滯，又忽而團團轉。有時激起了浪花，為浪花所掩蓋，而又平靜了，還是那樣的流去。為什麼會這樣？不但落葉不明白，落葉那樣的自己也不太明白。只覺得有些是當時發覺，有些是事後發現，自己的一切，都在無限複雜的因緣中推移。因緣，是那樣的真實，那樣的不可思議！」（釋印順，2011，P2）。

第二節 安寧的沈思

根據世界衛生組織對於「安寧緩和醫療」的定義是指針對生命遭受疾病威脅之病人與家屬的一種照顧方式，藉由全面性評估身、心、社會及靈性等問題，提供全人、全家、全程、全隊照顧，以提昇生活品質為目標，並協助家屬在病人的臨終期及病人死亡後的哀傷期的調適。

母親的安寧之路

歷經母親生與死的層疊交會，如今想來，心中仍有對至親的不捨，然而在陪伴母親走過人生最後一段旅程的路上，盈滿心中的，除了悲傷，更多的是學習、感觸，以及無盡的感謝。

對於安寧緩和療護，在母親入住安寧病房之前，我對其瞭解並不深，只是認為，安寧療護就是讓病人舒服一點，卻還是避免不了逝去。這樣的想法，直到我陪伴母親進入到安寧病房之後，才開始對安寧緩和療護，有不一樣的察覺。在安寧病房中陪伴母親的那段日子，讓我深切感受到，原來所謂的安寧緩和療護並非是在等死，而是逐步、平靜地接受死亡的到來。當中除了有醫護團隊外，還有社工與宗教師來關心給予身、心、靈的啟發與安住。

媽媽是在早上十點多離開的，我們大概在九點多，趕到醫院見媽媽最後一面。我見到她之後，沒多久發現媽媽的狀況不對，出現了醫護人員曾提醒的臨終時會有的呼吸方式。我們知道是時候到了，我們兄弟姐妹圍在媽媽旁邊，拉著媽媽的手，抱抱媽媽，送媽媽離開。還好是在醫院，還好有醫護人員細心地教導我們，所以我們雖然含著眼淚，但並沒有驚慌失措，我起了佛號聲，兄弟姐妹親友們，安靜的陪在媽媽身旁一直到她離開。

碩二上了關於安寧課題，讓自己對目前台灣的老年趨勢，及後續必須面對的善終議題，有了更深一層的認知，也知道了世界的老年趨勢，如何應用長照政策來降低照護者的身心靈壓力，也知道那些對象可以申請臨終關懷，另外安寧療法與安樂死的不同點，還有如何藉由宗教的信仰，來幫助病人與家屬得到心靈上的慰藉，避免不必要的恐慌懼怕，不論從倫理、學理及法律的角度，病人都有選擇自然死亡權利，而醫療團隊也有義務提供高品質人性化的照護模式。

我在夫婿第七次的住院化療時，同病房的病友在深夜往生了，我為他持誦《阿彌陀經》，在他們等待殯葬業者接送大體之際，我一直持誦「阿彌陀佛」聖

號來幫助他一念清淨，這個場景讓我深刻思考安寧病房建置的必要性，也感恩長期為安寧議題努力付出心力的所有醫療學者、護理、社工、宗教師前輩們。

第三節 病榻旁的守護者

2022年11月18日，這天是夫婿前往醫院，進行第九次的化療日子，我在日照中心以最快的速度打掃完環境後，即刻搭公車前往醫院。當我抵達醫院的時候，夫婿躺在病床上，我問他：「想吃什麼？」他說在入院前已經在全家便利商店先買了壽司果腹，其實聽到這話語的瞬間，我的內心是充滿懊惱與自責的，我為何就不能拋下一切，專心陪侍在側呢？當下心中也不免起了嘀咕：「明明我就說好一下班就會趕過來陪病的啊！」

生命中的缺憾

我很詫異，為何入院的當天晚上，他就開始出現嘔吐的症狀，我直覺感受到與前幾次的化療狀況有明顯的差異，原以為是他中午吃了生冷的壽司，所導致的後遺症，我在住院期間，一直反覆思索這個疑團，或者是因為上午去做頸部的熱治療，未充分補足水分的緣故嗎？

完成此次化療的隔天早上，因為已經達一半的治療期，所以醫生安排了斷層掃描，想確認化療對腫瘤的控制程度，在等待的同時，夫婿還是感到非常不舒服，一直會有想嘔吐的感覺，好不容易完成了電腦掃描後，我們回到病房準備辦理出院的事宜，一切就緒後由姪女開車載我們回家，抵達家已經是中午用餐時間，我問他想吃什麼？他回應我說沒有胃口，所以我就帶著姪女去用餐了。用完餐回到家裡看到躺在床上的夫婿，似乎身體狀況也沒有紓緩的跡象，還頻繁的往返洗手間抱著馬桶嘔吐著，甚至還感到頭暈、頭痛的厲害。

我感覺夫婿整體狀況的不對勁，於是在 2022 年 11 月 22 日帶他回到醫院去掛急診，醫生安排照腦部的 X 光、電腦斷層，但仍找不出頭痛的原因。急診室的醫生告知我們要準備住院事宜，於是我們就在急診室等待醫生的安排，但是在深夜二點多時，夜班的急診醫生卻要我們先回家觀察，所以我們在深夜步出了急診室。隔天我打了電話給主治醫師，向主治醫師講述了夫婿種種的不適狀況，他初步判定可能是「腦中風」，建議我們要即刻回醫院掛神經科門診，但夫婿不知為何卻不想去，於是到了 2022 年 11 月 25 日，當日是第九次住院化療後，由專任護理師預先掛好的門診，因為夫婿的身體還是處於不舒服的狀態，沒辦法親自前往就診，於是就由我代替他去看診，醫生聽了我陳述夫婿的各種狀況後，認為情況非常緊急，所以直接就幫我們安排住院事宜。

2022 年 11 月 26 日，因為夫婿持續頭疼欲裂，所以到院後，我推著輪椅讓夫婿完成快篩。辦理住院後，主治醫師幫夫婿排了很多的檢查，當下就慢慢出現了一些症狀如眼斜、複視；因為已一星期沒進食，所以醫生安排注射靜脈高蛋白營養液，主治醫生後來覺得他眼睛狀況可能不可逆，讓我去買眼罩來因應，然後就提議我們可以先出院在家療養，但是在準備出院之際，夫婿要把衣服褪換當下，他的左手臂竟然出現了癲癇的抽搐症狀，我緊急的告知護理人員，於是醫生就讓我們再留院觀察了。

於是我們又繼續住院，接下來就是配合一連串的检查，眼睛、耳朵、X 光、電腦斷層、我與夫婿一直認為，這些症狀都是腦中風的跡象，只是醫生不敢判定罷了！我也打了電話給棋，向她諮詢臺北中醫的相關醫療資訊，想說如果是「腦中風」，出院後就需要趕緊前往中醫搭配針灸，療效可能會比較快速。

接下來住院找原因的那幾天，夫婿在上洗手間當下，竟失去意識的跌落在病房內，所以醫生、護士就在那時候，開始不讓他起身上廁所了，因為腦壓很高，造成夫婿的頭部疼痛很不舒服，所以神經內科醫生，建議抽取骨髓液來檢測腦部

感染的狀況，本來神經內科醫生說直接在病房穿刺就可以了，但我有點擔心是否會有細菌感染的風險，後來因為主治醫生是掌管醫院手術室的專責人員，為了安全起見，他特別安排了在無菌的手術室穿刺，當下著實也讓我的心安定不少。原本我很心疼夫婿須忍受脊髓穿刺所帶來的疼痛，但返回病房後，夫婿竟說針刺下去瞬間讓他感到頭不再那麼脹痛，我想可能是腦部得以一時的減壓緩解所致吧！

第四節 生命的淬鍊

2022年11月30日，醫生開始使用止痛劑，來緩解夫婿因腦壓所引發的頭疼症狀，每當他頭痛欲裂時，我都會趨向前拍拍他的左胸膛，要他念「阿彌陀佛」來轉移身體上的疼痛。因為第一次所取得的骨髓液，並沒有全面性的檢驗相關所需判讀的數據，所以神經內科的醫生建議再做一次穿刺，經過幾天的反覆檢查還有跨科的專門會診，最終夫婿被判定癌細胞已轉移到腦膜，聽到主治醫生口中道出此訊息，我整個人像五雷轟頂般，這對我們而言無非是晴天霹靂呀！

怎麼會這樣呢？我們都有乖乖地配合醫生治療啊！化療、標靶、電療、乃至一次四萬的熱治療，運動、各種昂貴的保健食品也都按表操課的啊！在病房外我泣不成聲，主治醫生拍拍我的肩膀，請我一定要堅強面對，接著他和我說他已經束手無策了，最後主治醫生經與血液腫瘤科討論後，目前該院也沒有針對治療腦轉移的藥物了，所以請我們考慮是否轉院到長庚，他請我與家人討論好再告訴他決定如何！

當下我六神無主、走投無路，只好去找了該院放療科的賴主任，想聽聽他的第二意見，他也非常熱心的幫我問了其在萬芳醫院行醫的直腸科大哥，後來與大女兒討論後，我們決定轉院到臺北榮總。

2022年12月06日轉院前，醫院有幫夫婿打了止痛針，來因應此轉院路途所需，走在這人生邊上，夫婿是從醫院後門被推上救護車的，電梯抵達一樓後，病友們個個露出驚恐、懼怕，每個人的臉都趕緊的往另一邊轉去。因為她們以為運送的是往生者的遺體。其實當下我的心頓感莫名的無奈與悲傷啊！

救護車一路抵達臺北榮總急診室後，我單純的以為親友所推薦的北榮醫生，會替我們安排好轉院的一切手續，也天真地以為，我們一到榮總夫婿就可以直接轉送病房，但最終我們還是以正常的急診行政流程走了一遍。其實那天我也好擔心夫婿的腦壓狀況，萬一頭痛發作起來可怎麼辦？所幸當天傍晚我們就順利轉至住院觀察室，在我感到茫然無助的當下，聯新熟識的北榮醫生也來急診室探視我們，看看有什麼可以協助的，還有我也詢問了棋是否有認識這邊的醫護人員，甚至峰醫生我也去電尋求協助，我實在不忍目睹也心疼，躺在急診室咬著牙、忍著疼痛感到極度不舒服的夫婿。

住在急診室的那一晚，我真的體會到了佛經中所形容地獄的景象，其實人間就宛如地獄，一些失智的老人整晚大聲說著很多重複的囈語，還有老婦人大吼大叫，不肯給護理人員照護，很多的病人身上都插滿管子，尿袋、引流管，當晚我著實領悟了所謂人間煉獄是怎樣的情況。

一夜未眠，好不容易撐到了隔天清晨，急診室的值班醫生來巡診，我哽咽地拜託她能夠盡量幫忙，讓夫婿可以早些順利進入病房，當下我深切感受到夫婿的病情，似乎已經不容許再拖延下去了。甚而我也打電話給原醫院的主治醫生，想透過各種關係，讓夫婿能夠早一點進入病房。原醫生也非常仁心仁術的和我說，如果在北榮真的無法順利住院，他建議我就先轉回原醫院，他會協助我完成整個住院流程，當下我好動容，雖然含著淚，但內心卻感到溫暖無比，就像溺水之人抓到救命稻草般。

棋也持續透過各種關係，想辦法讓夫婿能儘早住院，隔日傍晚好不容易，我們終於等到了病房，我的夫婿就叫我去問何時可以轉入，被迫無奈我只好鼓起勇氣去詢問處於忙碌的醫護人員，得到的答覆是等病房護理站通知，我們就可以轉去病房了。晚上終於迎來了病房，護理人員非常的和藹可親，先幫夫婿換好病服後，接著詢問了一些他目前的身體狀況，接著住院醫師也來詢問了我夫婿的病況，一切就緒後，醫護人員就帶著我去熟悉病房環境。其實能夠那麼快就轉進病房，我心中有很多的感謝，感恩那麼多人在背後為我們鋪路，讓我們能夠快速順利地住進了一位難求的北榮病房。躺在病床上夫婿和我說他有「二顆星」罩著，催促著要我打電話給棋，有關他口中的「二顆星」著實讓我丈二金剛摸不著頭緒，接著他說：「棋夫婿是將軍，軍服上不是有二顆星？」於是我撥了棋的電話，好好真心地感謝了她一番。棋謙虛說著：「沒幫到什麼忙」。就是這樣的「無緣大慈、同體大悲」的胸襟。



第五節 韌性深不可測

接下來住在北榮的日子，就在一連串的檢查中度過了好幾天，我推著躺在病床上的夫婿去眼科、耳科、X光室、電腦斷層室，也進行了骨髓穿刺，主治醫師初步依據現階段的檢查數據，告知我們說沒有發現轉移腦部也不是腦中風，這個消息對我們來講無非是打了一劑強心針般，但腦壓升高的狀況還是持續著，最終經過再次的穿刺骨髓檢驗，最終還是判定了腦轉移的可能性。所以主治醫生與神經外科的醫生討論後，決定將腦部的髓液引流到腹部，來減緩腦壓所帶來的疼痛，還有繼續做化療也與放射科醫生討論搭配再加上電療，希望用這些醫療能夠幫助夫婿的移轉狀況能得到控制。

那幾天，心情真的就像洗三溫暖般七上八下，那段日子也不知自己是怎將心安住在當下。當時，我覺得佛菩薩似乎離我好遠好遠，但是我不放棄，我把祂牢牢抓在手心上。我不間斷的持誦《準提神咒》來安我的心。

聽著神經外科醫生的話語：「我需要先評估其餘命還有多久，是否有那個經濟效益，才決定是否做腦部引流手術。」其實當下我的心情是憤怒、茫然、矛盾的，一來覺得人命是如此珍貴，為何會淪為用經濟邊際效益來評估呢？二則認為把帶有癌細胞的髓液引流到腹部，似乎也帶有很大的感染風險，於是我又陷入二元對立的情境中。

於是我用通訊軟體找原就診醫院的放射科賴主任，諮詢這方面的議題，他說：「如果已經確認腦部移轉了，就不建議夫婿做腦部引流手術」。最終我和夫婿、小孩討論後，還是尊重北榮主治醫生、神經外科醫生的建議，做了腦部引流腹部手術。當時的夫婿雖然耳朵已經失聰，但尚可以用筆交談，我們就決定先完成引流手術後，再視病情發展再決定如何處置。

從夫婿罹癌，積極的治療後，狀況一度獲得穩定控制，所以原本以為夫婿可以撐幾年的，但隨著病情急起直下讓我們措手不及，在短短的期間內就瞬間讓他喪失聽力、視力、還有說話、思考的能力，甚而整個人失能，這對我們來說打擊真的很大，最終整個中樞神經也受到攻擊，突然從一個會照顧人的人，淪陷變成了一個失能的人。

他在手術後隔天，醫生就拔掉他的尿管，但是他似乎不知道自己沒有包尿布，或者還停留在他健在的情境中可以用尿壺，所以當他要小便時就會一直扯他的生殖器，於是就會把整個病床尿濕，然後他整個人就浸泡在尿液裡，接下來，我就要費力地更換整個床單、被單、衣褲。因為那時候的他已經失能了，這對我來說具有很大的挑戰，要一個人獨自完成這艱鉅的任務真的壓力頗大，雖然我也可以

請護理人員幫忙，但是看見已經忙得不可開交的她們，我真的不好意思開口請她們協助，除非我一個人真的沒辦法處理時，我才會尋求她們的協助。

當時因為疫情關係，所以醫院只能一個人陪病，後來我與主治醫生說了這件事，他就建議我為他裝上導尿管，但他都會想把他扯掉，所以我就要全天一直留意著，因為我不想網綁他的雙手，曾經同病房的病友交代我不要網綁夫婿，他說他被網綁過真得很難受。有一次我正在洗澡，聽到他的呼喊聲，我知道他想要尿尿了，我全身溼淋淋的衝出浴室，隨手拿了毛巾包裹身體，以迅雷不及掩耳的速度拿起尿壺讓他小解一番，就在千鈞一髮之際，所幸一切還來得及，否則我又要面臨極大的換床褥的挑戰，讓我更擔心的是護理師，又會來要求我把夫婿的雙手網綁起來。我就在這樣神經完全緊繃的狀態下，當了二個月不眠不休的守護者。

在醫院其實我是無法思考的，我整天就是專心照顧著夫婿，與應付種種的醫療問題，所以那段日子，我其實是沒有與自己、他者有過多的對話，甚至心是關閉無語的。但他所說的我都記得，他來不及說的，我想我應該也都心知肚明。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第六節 該說再見的時候

記得有一天，他從深夜到隔天清晨，總共在床上便了十幾次的大、小號，當晚我們二人幾乎沒闔眼，我就穿梭在病房與浴廁之間，因為想要讓他舒服些，所以我用毛巾用熱水為他擦拭，猶記得那天他有些無奈的跟我說：「是不是大便乾淨了我就會走了」當聽到這句話時，我真的整個心都崩潰了，我只能強忍著悲傷的淚水、懷著複雜的情緒，緩緩地安靜地低下頭，為他清理排泄物，換上乾淨的紙尿褲，心裡想著，我們會那麼快，就要面臨這麼殘酷的愛別離之生死大事？我似乎還沒有這樣的心理準備啊！

接下來的幾天，他因為施打了不同以往的化療藥物，口腔開始產生潰爛，導致他無法吞咽任何的東西，三餐滴水不進，醫生開的藥也不吃、最終連開水也不喝了，遇到這樣的突發狀況，我一時感到手足無措，我著急的說：「你住院什麼都不配合，那我們住院幹什麼呢？」其實想到這我的心是很痛的，因為我不知道，那時候的他已經瀕臨死亡的邊緣，這些維生之物對他來講似乎都已經不再重要了，重要的是靈性方面的照護需求啊！

最終的幾天，夫婿身體開始產生極度疼痛的感覺，應該是難以忍受的那種，痛起來足以讓他手足舞蹈，想必一定是痛徹心扉痛到骨頭裡去了吧！痛起來時，他都會叫喚「媽咪」然後我都會趕快趨前去拍拍他的左胸，跟他比 OK 手印，這個手勢代表的是我知道他的痛，我定會想方設法讓其得到解脫。如何解脫呢？即是「安寧療法」。然後我請他念「阿彌陀佛」。他常掛在嘴邊的口頭禪是「OMG、I LOVE YOU。」有一天深夜，他因為承受極大的疼痛竟然大聲的喊出「阿彌陀佛」，偌大的整個七樓病房，我想大家應該都聽到了吧！接著醫生開始用嗎啡來舒緩他的疼痛，一開始是定時定量，但常常用藥時間還沒到點，他就開始痛到躁動了，到後面我跟醫生反應他還是很痛，所以醫生就改成不定時不停的施打嗎啡。

到後面幾天，我覺得已經無力回天了，他也一直和我說：「我快受不了了」，所以我想可能該是考慮放手走「安寧療法」的時候了。但是主治醫生在救人的前提下，她不會主動地提出建議，她還是非常積極的治療我家夫婿，除了繼續化療療程、放射電療外，甚至還提出抽血送到美國做基因檢測的規劃。但住院醫師似乎已看出了我夫婿的狀況，所以悄悄地問了我對「安寧療法」的看法，因為我先前，在學校有上過臺大蔡醫師的安寧療法與臨終關懷的課程，對此議題並不陌生，所以我就點頭表示認同。

因為三姊夫的關係，我認識了推動安寧醫療的秀丹醫生，經由她的引薦，我聯繫上了北榮安寧病房的主任，也詢問了她的看法。但是我的三個小孩，因為他們沒有 24 小時，在醫院與爸爸朝夕相處的體驗，他們來看爸爸時，就僅僅感受爸爸是安靜地在睡覺，所以她們並不知道，夫婿已經承受忍著極大的疼痛。所以當我與女兒提出是否要考慮讓爸爸走「安寧療法」時，我女兒跟我兒子說：「你媽瘋了，她要把爸爸送去安寧病房，」於是兒子元旦從梅峰實習下山，匆匆趕來醫院，當晚我與三個孩子在交誼廳討論此議題，家庭會議結論，孩子們還是要採積極的治療，於是我只能含淚尊重他們的決定。

隔天主治醫生又來問我是否裝鼻胃管的議題？醫生說：「你們選擇要積極治療，但是又不同意裝鼻胃管，這是非常矛盾的思維」，雖然我有提出是否可以用胃造口的方式來取代裝置鼻胃管，但主治醫生思量後表示不贊同，她擔心夫婿的身體不堪負荷此手術，然經過護理師、放射科醫生的積極規勸下，還有我對病情一直懷著一線轉機的前提下，在夫婿無法吞嚥時，我無奈地同意暫時性的為他裝上鼻胃管，其實我知道，他一定不希望處於這樣的境遇中，可是我最終還是妥協了。因為營養針、電解質還可以用點滴方式維持，但有些藥物是無法用此因應的，所以我逃避此議題多天之後，最終我還是聽從了醫生、護理師們的建議，拖著沉重的步伐下樓去藥房買了鼻胃管，我心知肚明夫婿是極度不願意的，我原本想逃離這不堪的場景，但我還是勇於面對，我撲在他的懷裡，用手按住他的雙手，看著他的鼻孔因為掙扎而流血，其實我的心何嘗不是在淌血呢！

當晚我稍不留神，他竟自己拔掉了鼻胃管，於是護理師又再請住院醫生再次幫他裝上去，其實當下我的心情是很糾結的，我好想站出來婉拒，但是我也沒勇氣做出這個艱難的決定，於是我又再次撲在他的懷裡壓著他的雙手，內心對他有很多的愧疚，尤其當時他看我的眼神是憤怒的，想到此處，我真的很不堪回首那個當下！現在回眸當時的情境，如果讓我再做一次的抉擇，我還會做此決定嗎？

當時，我除了要面對醫生、醫護人員、夫婿還有就是我摯愛的三個孩子，他們一直不同意給爸爸裝鼻胃管，但是又選擇要積極的治療，於是這個難題終將落在我的肩上，裝鼻胃管的決定我知道夫婿是極度不開心的，但是我似乎也別無選擇，因為當時的夫婿已經沒有意識，無法表達自己真正的想法，但是我清楚地知道，這如果是我所希望的，他咬著牙也會配合迎合我。裝上鼻胃管後，我專注小心翼翼地灌食著，這時候，也不知道是要感到悲哀還是慶幸，自己當初未雨綢繆去實習了照服員的專業課程，讓自己面對這些維生器具，不會手忙腳亂無所適從。

隔天夫婿照 X 光時醫生發現有氣胸，或者是腹部內出血的狀況，因為病況危急，大半夜，我緊急找大女兒，小叔一起與住院醫生用視訊討論對策，因為醫生依據夫婿的身體狀況評估，已經不適合進開刀房找內出血的病因了，醫生擔心他恐會直接在手術臺上死亡，但不處理也不行，後來決定利用搭配電腦斷層設備來裝上引流管，當天他的弟弟、弟媳剛好來北榮探病，一起在手術室外等待。也在手術當天晚上，大女兒認為可能是該放手的時候了，所以也同意簽了爸爸的「安寧療法放棄急救心肺復甦術的同意書。」

在北榮住院的那段日子裡，其實我們也在討論，轉安寧病房或需要搭配復健的議題，或者可以返家休養的一些狀況因應，真的不知道死神會降臨的如此之快。感覺他已經時日不多了，所以我通知了較親近的親友來醫院看夫婿，舅舅、弟弟、姪子、姪女、我的姊姊、姊夫們，還有他的阿姨們。我弟弟來看我的時候，兩個人在交誼廳抱頭痛哭，他捨不得這樣的姊姊，看著身心俱疲的我，他覺得我可能也快撐不住了。住院醫生來巡房時，總是不忘的叮囑我，在照顧夫婿的同時，也要好好觀照自己，與其擔心我夫婿，他更擔心我也會隨之而倒。對啊！我已經連續兩個月待在醫院了，跟外面的連結少之又少，當我需要人接住的時

候，我想到雅離醫院最近，但又想到她人還遠在花蓮照顧老母親，因此我就打消此念頭沒有向她求援。

在這期間，我非常感謝住在臺北的三姊跟三姊夫，他們不管天氣多冷、下多大的雨都不時帶著食物、保暖衣服來送暖支持著這個小妹。因為他們知道在這關鍵時刻，我多麼需要家人的關心跟加油打氣，他們這段期間的照顧與關愛，我真的沒齒難忘，我想一輩子都會牢牢記在心底。現在三姊如果要去醫院看病，我都自告奮勇帶她去，因為她是位盲人。

第七節 永遠的約定

元旦的凌晨，不知是所謂的迴光返照嗎？那天晚上我和他整晚都沒睡，他跟我講了一些事情：「三生三世、10日，當下他還要求抱抱我」我以為他所指10日是我的生日，結果是他預知時日將離我而去。元旦當天，我清晨五點就打電話給室友喬，還有良同學，希望她們可以來看看我，帶給我支撐下去的力量與勇氣，因為當時我真的快承受不了單打獨鬥的陪病壓力了。但是她們應該都還在睡夢中。後來，我兒子實習完就趕來醫院和我一起陪病，我就沒有再聯繫同學來醫院了。

兒子實習結束後，來北榮與我一起陪病父親7天，當時醫院因為疫情規定只能一人陪病，我向主治醫生提出特殊要求請其通融，於是醫生在情、理、法下有條件同意我們，期間兒子叫我出去醫院外面晃晃轉換一下心情，於是我試著走出醫院大馬路，我拖著沉重的步伐竟不知該如何邁出？看著醫院熙攘的人潮，眾人都懷抱著希望來治病，有些人開心地辦理出院、有些人以治癒的心情與醫生討論病情，而為什麼自己就只能默默的等待死神的降臨呢？我真的對這樣的人生感到好怨、好絕望啊！

走回治癒無望的病房路上，我的心頓時感到好沉重，感覺腿都抬不起來，是一種無以言表的失落與哀傷，當下我真的好需要有人來拉我一把，心中吶喊著：「誰可以來關心、撫慰我空洞的心靈啊！」那段期間，我獨自默默的承受這淒風苦雨，自己真的就像是寒冬裡綻放的一朵「孤梅」。每天如行屍走肉般穿梭在交誼廳往返病房的路上，看見牆面偌大如萬花筒的鏡子，投射出我疲憊的身心靈，頓感好孤單、孤苦無依啊！

原來我不知道自己那麼愛你

我打電話給他親如兄長的舅舅、弟弟，通知他們夫婿將要轉去安寧病房，當下他們都非常不解、訝異我的決定，因為他們概略知曉，一般轉去安寧病房的患者，應該都屬時日不多類似等死的狀況，他們的思考點，都是只要還有一絲希望就應當積極治療，不可以這樣輕易放棄。但當他們親眼看過夫婿的狀況後，就感受到當下，已是不得不做這樣的選擇了。

其實當時雖然我已經決定轉安寧病房，但我的心中還是有所期待的，希望能有奇蹟出現、也期望他能夠出院回家療養，也請女兒去詢問租借電動床的相關事宜，我也打電話去原醫院諮詢該院安寧照護的流程，主治醫生建議我，讓夫婿可以先回家住兩天再前往醫院住院，但最終病情是如此窘迫，發展速度快的幾乎讓人無法招架。

看著無法進食的夫婿，我想買個雞湯試著餵他喝，可是護理師叫我要先把他的手給綁起來，我思前想後只能作罷！於是我開始試著向外求援，第一時間，我打了電話給參學的同僚，話音剛落下我已泣不成聲，整理一下心情後，我扼要告訴她，我目前所面臨的窘狀，然後問她：「下班後，可以幫我買個雞湯、布丁過來嗎？」晚上她偷偷摸摸的進來病房，這時剛好又遇到護理師查房，於是我掩護她躲在病床下，她一來看到夫婿的狀況後，直覺感到病情不樂觀，問我要不要先準備往生被還有助念、慰問關懷的相關事宜，當時我因為還要顧慮到家人的想

法，所以就請她先幫我預先準備好，再等我通知前來，幸好我在元旦連假時就請她先送來醫院，否則依據當時的緊急狀況，真的會措手不及。

好不容易說服小孩、親友取得共識，在我們準備自費要轉進北榮安寧病房的時候，夫婿的尿液竟出現了一些病毒感染，因為要保護其他的病友，所以夫婿也沒辦法即刻的轉進安寧病房，但幸好北榮的普通病房也有搭配安寧共同醫療的措施，所以雖然人在醫療病房，但還是有間接搭配安寧療法來進行，以減輕他的痛苦，這是值得慶幸與欣慰的一件事情，雖然我每天，只能用擦澡方式來潔淨他的身體，但我想夫婿能在他住了四十幾天熟悉的醫護團隊、病房中往生，其實某方面對我們而言也覺得走得相對放心、安心。

1月10日今天是我的生日，他徹夜手掌心握著「金沙巧克力」為我慶生。可是中午整個血氧急速往下掉，醫生發出病危通知，我趕緊通知二個女兒，趕快來醫院見爸爸最後一面，經過醫護人員幫他處理供給氧氣後，整個數據又慢慢恢復起來，但從那時候開始，夫婿就需全日持續帶著氧氣罩。當日我在他的耳邊輕聲地說著：「別擔心我，小孩都大了，我們會好好過日子的，謝謝你一直守護著這個家，爸、媽也不要擔心，有志國、惠敏、燕子、昕曄、我們的孩子們，你好好隨佛菩薩去修行，有緣下輩子我們再相遇。」

隔天病情呈現非常緊急的狀況，我趕緊打電話給昨晚住在台大宿舍的兒子，他回我說他已經在北榮等待電梯上病房了，當兒子抵達病房後，不一會的功夫，夫婿的血氧就急驟的往下掉，接著心跳迅速的往下墜，夫婿就在我、兒子隨侍在側下，離開了這個人世間。我本來要堅強面對這愛別離苦的，但我還是無法控制此悲痛的情緒，跑到廁所默默哭泣，當下我很慶幸自己有預先取得念佛機，我放在他的枕頭下陪伴著他一路走向不可知的未來。

晚上八點，在北榮「懷恩堂」助念儀式完成後，我們一路返回他心心念念的家，因為「楊梅」有兩個交流道，我們出發前，已先和司機溝通離家最適的交流

道，也許是冥冥中的註定，最終還是從夫婿往昔上班的公司下交流道，禮車在家門口停留約莫 10 幾分鐘後，再前往「中壢殯儀館」，當把他送到殯儀館時一種失落、傷心、心痛的感覺油然而生，尤其獨自一個人回到了家裡的臥房，看著裝滿他衣物五斗櫃的當下，我低頭大哭，心裡喊著：「為什麼沒能把他一起帶回，這個需要且屬於他的家。」當下感覺自己一個人不能獨活，因為在醫院裡已經成為生命共同體了，我一個人以後要怎麼活下去啊！還有夫婿在醫院期間是那麼的依賴我，沒有我他又該何去何從？該怎麼辦呢？於是我向老師求救：「老師心情真的好複雜，昨晚在榮總助念完把夫婿送回桃園，回到家情緒起伏很大，我大聲哭了，喊著為什麼沒能把他一起平安帶回，這個屬於且不能沒有他的家呢！為什麼已經在醫院守護了 50 天終究還是無法改變這不堪承受的事實。希望自己也能像老師般堅強的，把夫婿那一份一起努力精彩活著，延續下去以後的人生？」老師要我試著念佛安心並迴向給夫婿，說八年前她走了和我一模一樣的經歷。

在這屬於悲傷的日子裡，非常感謝老師、參學室的室主，法師不時地關心我，讓我的心有個出口能安住在當下，還有常哲法師的慰問關懷，北投區的助念團，還有桃園區菩薩的慰問關懷，這些林林總總對我們來講都存在著無限的感恩之心，一路上有這麼多的法師、老師、同學、朋友相伴支撐著我真的很感謝。如果沒有這些貴人，我想我可能會一蹶不振，無法平安的一路走到現在。

失夫感念

你在陪我度過今年的生日後隔日往生了，捨不得，放不下，心疼、心痛、心酸、無奈，百感交集，是這段日子心中的吶喊，希望自己能堅強的把你那一份一起努力精彩的活著，「落紅不是無情物、化作春泥更護花」好好延續下去屬於你我以後的人生。

你一路以來在家裡承擔了很多的生活壓力，我從來沒深刻去想過，婚後你面臨種種的挑戰，一向無聲的你，總是把我們一家人照顧的無微不至，任何的

你都首當其衝站在第一線，內向不愛計較的特質，在這個家總是選擇做個為我們遮風擋雨撐傘的人、給家人帶來堅強的支柱，我覺得我真的有愧於你太多太多。除了自責我想內心有更多的感謝，謝謝你照顧了這個家半甲子，讓我無憂無慮快樂逍遙的度過了這黃金歲月。

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全，在家人的陪伴下，你走完了人生最後一哩路，並遠離了病痛，只要我們心中有你，你就在我們身邊，你既是三寶弟子，相信佛菩薩一定依願來接引你，我答應你會好好調適心情，放手讓你遠行轉而祝福，我會好好照顧自己與家人，我想生死兩相安，就是平安自在。這也是在你離世後我在努力學習的生命課題。

第八節 人生、功課做不完

因為擔心公婆承受不了這沉重的打擊與傷痛，所以並沒有在第一時間，跟公公、婆婆說夫婿已往生的事，小叔怕我穿幫，所以過農曆年的時候，三個小孩都回高雄過年，我一個人守著楊梅家，原本計劃好去五姊家過年的，但是五姊聽鄰居說我是喪家，所以不能去她家過夜，雖然深夜最後姊姊還是叫我過去她家住，但我不想讓她為難造成她的困擾，所以我一個人孤獨的在家裡，過了一個非常特殊的農曆年。其實一個人住著 5 樓的透天大樓，心裡很空虛也有點恐懼，所以我把自已鎖在房間裡，思緒處於非常複雜、混亂、失序的狀態，睡也睡不著、吃也吃不下，就這樣孤獨地過了五天。

接下來的日子，我幾乎都跑道場，做佛事，想著現在唯一能替他做的也只有這些了。「北投文化館、農禪寺、齋明寺」都有我的足跡。他的遺願是「盡孝、行善」所以他來不及實踐的，我會幫他盡量完成。

初一，我自己搭車去了農禪寺，點了光明燈，用夫婿的名義捐了一些功德款，看著法師，給予信眾一家人的祝福，我心有點悽愴。會去農禪寺主要是想找聖嚴法師療傷止痛，希望可以找到一個能說服自己，也說服兒子的答案：「關於夫婿為何如此早往生，」初三在齋明寺拜《三昧水懺》；初五大女兒開車載我前往法鼓山，我象徵性帶夫婿到生命園區，因為他先前交代我他要「植存」，但小孩堅持跟我要骨灰罈，當中我做了很多的妥協，他雖是我的夫婿，但也是孩子們的父親啊！初六到北投文化館念佛，也在齋明寺及北投文化館立超薦牌位，每週去一次念經迴向。

針對夫婿早逝的議題，同學給了一些解方：

琳：「玉梅，雖然我無法深切同理妳的痛，但，絕對知道這會是一條不見底的深淵。我記得師父說過，很多事情無法用道理、科技、邏輯來解釋，所以「因果論」成了安頓人心的善巧法門。漸漸地，當我走不出來、想不透的時候，會用上這種很「勉強」的解釋來安撫不平、不願、不甘的情緒。有需要我陪伴的時候說一聲，很抱歉，我能做的微乎其微。」

2023年2月06日，我們前往大女兒認識的高雄宮廟，依據道教儀式做了三天的法會，昨日將其牌位、香火先領回中壢家中，小孩說她們初一、十五要祭祀。也許真的走得太匆忙了，孩子們都未好好和他父親說說話、告別。

當天我請參學的同学幫我們開車，一路開到高雄先去廟裡拿牌位，然後再前往要做法會的宮廟，當天其實我的心存著非常大的恐懼，因為我一直以來對宮廟，始終存在著神秘的色彩而心存畏懼，另外一路上，女兒與我對話的態度也讓我有些情緒，所以在進去宮廟前，我和我兒子交換了一下意見，然後我兒子就說：「如果您不想進去就先回家吧！」後來我考慮再三，還是硬著頭皮鼓起勇氣進去了，但是那個環境我真的很不適應，滿室香煙裊裊，雖然戴著口罩還是感到

很不舒服，所以當晚我就跟我女兒說：「我可以先回高雄家嗎？」女兒希望我能留下來參與，所以我只能考量周全，完成這三天的法會。

其實道家的儀軌和佛教差不多，只是內容上有很大的差別。第二天傳來我婆婆跌倒的消息，送醫後一經採檢竟然確診幸好不用住院，所以也就順利地把三天的法會給順利完成了，最後一天，我大女兒勉強打起精神自行開車北返，其實一路上我都感到膽戰心驚，因為她不常開遠程，萬一出了意外那該怎麼辦？

大姊捎來對我的關心：「梅！姊希望你節哀呀！一晚上也是輾轉難眠，憶想往日相處，爽朗的笑聲，一聲聲(大姊)，真的心裡好難過！悲傷他的境遇，為何那麼令人不能相信是真的呀！剛才已有先發訊息給佳真了，重要的是把志強的事處理妥當，有需要商議的事和孩子們溝通一下，不要自己一個人承受，更要保重好自己，知道嗎？志強的驟然離世，任誰也無法想到會是如此。這期間不好入眠時，心中總是想起他生前時的種種情景，奈何不了命運的安排，只能想說是他業障已清，人間修行圓滿落幕了，生者心安他也才能靈安，跟著佛菩薩往生淨土，走入另一個新的修行路程，彼此祝福呀！現階段只求大家都能身體健康，好好的照顧好自己，家裡的事小朋友決定了就好，不要太堅持自己的意見，有事多溝通協調，善待自己喔！」

但我想這傷痛，不是短時間就能撫平的，且正值逢年過節，又或是遇到往昔場景湧現無限的追憶，能讓思念宣洩，也許將淚水視為該償還的情債償還吧！所以佛陀說一切行苦，人生的愛別離、求不得、怨憎會，果然有其道理的。情到深處方知要道聲珍重，是多麼錐心的，沒走過的人自然無法瞭解個中滋味，漫漫長夜何時是盡頭呢？這段日子我不會勸自己要堅強，該哭的時候就盡情地哭，那也是一種療癒吧！也一直思索著，為何那樣與人為善的一個人，命運會是如此安排，我相信最終，他是帶著「感謝」與「遺願」離開這個人世間，他心中所想所願，我會為他履踐「盡孝、行善」之願。

在夫婿往生 49 天期間，我整個人都埋在佛事裡，文化館的晚課、農禪寺的晚課、大悲懺法會、地藏法會；齋明寺的念佛共修、大悲懺法會、地藏法會。其餘的時間我幾乎都在家裡念佛、誦經、抄經。因為文化館、農禪寺離家真的有點遠，舟車勞頓下身體感到有點疲憊，但意志力堅強的我，還是圓滿完成了這為期 49 天的佛事。

這段期間，當我一個人獨處時，我都一直感覺到，夫婿無時無刻都在我的身旁，客廳屬於他的專屬柚木座椅始終擺飾整齊，每當我從三樓走向二樓時，我的眼光始終會被那張椅子所吸引住，身不在了，但靈應該永存的吧！我會坐下來和他說說話。他皈依的佛牌，在醫院時是一直掛在他身上的，現在我將它擺放在佛堂桌上，每天陪著我做早晚課，那是他的護身符，也是我相信他已往生西方淨土的信念。每天起床我會拍拍他的枕頭喚他起床了。

可是不知怎的，我直至今日尚無法去翻閱他住院期間，我為他所拍攝的照片，是怕睹物思人的失落，還是不想回眸那段苦不堪言、痛苦、無望、不想擁有、也不願回顧的曾經歲月呢？現階段只要有人提起他，我還是會經不住的淚眼婆娑，一個人走在忙亂的街道上，心裡想著從今爾後，已沒人幫我提菜籃、沒人懂我、沒人讓我、沒人心疼我、沒人知我、沒人欣賞我；也許自己一直是他的驕傲，是他生命中的寶貝，也是甜蜜的負擔。但此時此刻呢？你往何處去？我又要去那裡探詢你的消息？你是否一切安好？

福無二至、禍不單行

原計劃好 2023 年 3 月 17 日到 3 月 19 日，要前往齋明寺參加「念佛暨八關戒齋法會」，但計劃永遠趕不上變化，3 月 17 日一早在陪伴女兒前往看診的路上，竟然發生了此生第一次的交通事故，當下頓覺此次將大劫難逃，當摩托車要撞向對方車身的當下，眼前仿佛出現一道白光，瞬間我就聽見安全帽重重撞擊地面的聲響，然後我就整個人倒臥在馬路上，當下因為頭感覺有點暈，所以沒有馬上移

動，在等待員警與救護車的當下，真實感受到人生無常，也許也就在那當下我即與這個世界永別，或者變成一個植物人，所以無常與未來何時先到？我想如何活在當下才是最重要的。

與法師對談：「法師，明知放下不是遺忘所有的曾經，而是不要裹足不前，但自己彷彿還深陷在此漩渦中，再給自己些許時間，但也知道未必能做到。於法會、出坡當下心似乎稍感踏實，但回到家獨處時，心還是感到空虛無比，也再思索著人活著的意義與價值，真的就只是當一天和尚撞一天鐘嗎？」

「福無二至，禍不單行，前天大女兒騎車載我外出時又撞上左轉的復康巴士，幸好有安全帽護佑，所以無大礙，僅一些皮肉之傷，昨晚右臂感到疼痛需要再觀察看看。聽著佩怡老師的敘說，常常淚流不止，從中領悟到每個人都需學習如何幸福的告別。這是每一個人都需面對的課題。」

法師回覆：「阿彌陀佛，您和女兒應該都受到驚嚇，需要好讓自己先安撫自己一下。我覺得老師在帶著我們練習的是好好悲傷與哀悼，而不是要很快跳到放下。讓自己好好悲傷與哀悼就是療癒的歷程。」「你說：但回到家獨處時心還是感到空寂無比，也再思索著人活著的意義與價值，真的就只是當一天和尚撞一天鐘嗎？就讓自己去體會那空寂無比的感覺，去記錄這樣的孤寂與所有感受，先不要那麼快，跳到當一天和尚撞一天鐘，太快跳到結論了，就先讓自己好好體驗悲傷與孤寂，從那裡面，去細細體會與記錄，您會看到一點東西。」

就像法師所說：「人的一生，總會遇到許多的困難或挫折，亦或在現今變動不安的環境中，人的心，希求內在一份安定的力量，或許生命中有這麼一個人像一口鐘般帶給我們安定、平靜的力量，或許沒有，但自己能否透過修行，成為自己心中這份安定，也能為身旁需要的人帶來這份安定的力量。我們唯一能做的就是老實地，走在這修行的平凡之路上。」(釋常統，2023)

過不去的都是雲煙

最近才發覺，其實我似乎還沒有接受夫婿死亡的事實，2023年5月4日，小孩們提前為我慶祝母親節，大女兒將蛋糕切成了4份，我專注看著，而心裡納悶著為何不是切5份，大女兒和我眼神交會下，當下我又開始淚眼婆娑了。是何信念讓自己能試著慢慢走出此生命幽谷，從容、豁達去面對這一路上的遇見，是我這陣子想要去探索的點。思考著往昔的汲汲營營，最終我又得到了什麼？夫婿在職場未退休前，就倉促的離開這個人世，我覺得生命存著太多的遺憾，因為自己的愚癡，錯失了可以跟他相處的寶貴時光，那些對我而言竟是如此失而不可得，而我卻沒能好好緊握在手心，甚而輕易的將其捨棄，好難原諒這樣的自己。

接下來自己該怎麼走？這也是我在夫婿往生後，一直反覆思考跟聚焦的點，其實在他離世後我回到家時，我獨自走在前往佛堂的樓梯間，有一個念頭閃過，那就是「出家」，但我不想是因為要逃避這個「愛別離苦」才選擇這條路。其實在六年前，我因為母親往生接觸佛法之後，不知為何，內心總有這個念頭冒出來，當然我又會用很多理由搪塞它，不讓這個念頭有繼續發展的可能性。

失去摯愛的這段日子，最重要的真的是支持與陪伴。我想著如何把它當成人生的「裂隙」，既然無法遺忘那就帶著它好好的活下去，這是我一直在思考的。

慶幸自己能來學校進修，雖然專業領域對我來講真是天差地別，一直以來自己是個商業的頭腦，追求的是一個衣食無憂、經濟安穩的環境，夫妻倆一起合力努力打拼，但為什麼最終夫婿還沒退休就離世了，其實這件事讓我非常的自責，我一直認為是我加諸壓力在他的身上，所以讓他生病了？這是我一直不敢跟別人說出口的話題，我實在沒有勇氣去接受這個事實。

第六章 叩問

微雨眾卉新，一雷驚蟄始，在此特殊的日子裡，我參加了農禪寺後女人 40 的人生必修課，由果旭法師帶領著我們在驚蟄日，耕耘屬於自己的一畝心田。

課程藉由小組與大堂的分享，我們用故事來召喚故事，在彼此分享的當下，我才恍然明白原來每個人都有一本幸福的經，若能離親、即能離怨，這句話帶給我深深的內心觸動，我們常常對於親人，需要在情緒上做很大的控制跟溝通上的讓步，因此當自己生氣的時候，不要急著做任何決定，發怒的時候，要學會轉移自己的怒氣，暗示自己的內心安靜下來或先離開讓自己生氣的場合。因為人往往在憤怒下所做出來的行動，往往都是損人不利己，甚而造成很大的遺憾。對彼此都百害而無一利，最終都會讓自己後悔萬分。

我覺得今天最大的收穫，就像法師說的，好好的活在當下，不要預設立場，事情怎麼來我們就隨順因緣，好好學習自我消融，把自我中心淡化，做個有智慧的人。自己與小孩的親子關係一直以來都很平淡，甚至可以說是生疏，我想是自己的封閉個性使然，所以孩子們根本也不知道我在想什麼，而我也不清楚他們的所思所想，而且代溝真的存在。

年過中年不惑的年紀，人生經歷許多的無可奈何，看似雲淡風輕但時而負重前行，想要做個少惱少欲的人，需要學習放下擔憂、恐懼，《金剛經》有云三心不可得：「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得，」所以我們不要背負著過去的愧疚，好好的活在每個當下，也不要去擔憂未來會發生什麼事情，我們以同理善解的心來看待自己也看待別人。也讓自己有足夠喘息、放空、獨白的時間與空間，來學著正面解讀、逆向思考，相信人際關係會越來越圓融無礙。

靜下心來，在每一天與人互動裡認識自己，學習做自己生命的主人。

第一節 沉澱、靜心

沉澱、靜心、回望。再一次與生命裡重要的那些人、那些事相遇；

再一次，遇見自己。

文理行

2019年，公司經營不善向法院申請破產，因而讓我有上山到法鼓文理學院，耕耘我心田淨土的機緣，朝自己想望，精進的翱翔於夢想的天際。當我尚未進到生命教育課程的軌道裡時，我就被文學、哲學、心理學等不同領域的課程給吸引住，透過知識、理論，以及理解更多同學的生命經歷，也趁機想把「自己」稍微看明白、清楚，為什麼事情會發生在我身上？如何讓自己透過學習變得不一樣？再將這些人生的經驗，轉化，能夠與他人更融合、攜手共進，與他人分享屬於個人化的經歷。

其實課程中聽著老師說：「學生們幾乎都是來學校療傷、止痛、找人生的答案。」其實當時的我，並無法認同，我們心自問：「那我又是為何而來呢？」當時我有一個堪稱富足安康、幸福美滿的家，而我不知道那只是一個假象。屬於我幸福美滿的家庭，四年後，幾乎在一夕之間崩壞瓦解。對於心量一向脆弱的我而言，著實讓我無法招架。回望，我想似乎冥冥之中似有安排，因為有先上山來學習生命、心理、哲學、親子關係、安寧醫療等的專業議題，所以讓我有機會先沉澱、反思、進而有勇氣來面對我人生中的驚滔駭浪。

所有的人生歷程，對我們而言都是極珍貴的資糧，然而有些所屬人生的重大創傷，並不那麼容易善處，藉由系所開設的「家族治療」、「自我覺察與成長」、「心理諮商與輔導」等「療癒」相關的課程，讓我們對自己的創傷和失落能看得更透徹，從分裂走向整合。當我們勇敢面對自身經驗，並保持觀照與反省覺察時，或許能慢慢地與自己和解，逐漸從散亂走向沉穩，重新找到與自己心的連

接，而有勇氣為生命創造不一樣的意義與價值，踏實真誠的走在這人生修行之路。如沒有這些資糧來支撐，我想我可能無法走過這人生的大風暴。

每週三清晨與「祈願觀音」的邂逅(出坡)，是我心靈得到解放的時刻，如此殊勝的因緣，伴隨我度過與佛共行的歲月，在那段時間祂滿了我很多的願，我內心所起的念想，似乎都能如屢實現。不過對人生該有的磨難與挑戰，似乎也逃不過。但我想祂不會給人過度的考驗吧！人活著，就一定會有種種的煩惱，能無憂無慮、隨心所欲的人生，我想很少人能具足此福德因緣。渡邊和子說：「接受煩惱，不是一件容易的事。當還不能接受事實之前，內心會遇到很大的心靈糾葛。但是，始終為無法解決的事煩惱也是無用。為了前進一步，需要牢牢地接受眼前的現實，勇敢地思考接下來應該怎麼辦。」（渡邊和子，2004 頁 33）。人生因從不同面向看事情，而產生不同的執著，其實只要放下自我意識，勇敢認真活於當下，就可以減少不必要的煩惱。「花開花落都不要執著」是世事的必然現象。這也是我目前還需內化的一段路，但「不執著」談何容易。

拿回生命的主控權

看到新聞有一個臺大女學生跳樓自殺，所以原本晚上想找些有關關懷的資訊，給兒子參考，因為他剛考上臺大，面臨人生中第一次的大學期中考，這樣的新聞，不知是否有讓他的心情受到影響？

意外發現老師在「台東信行寺」的講座影音，主題是「關懷」：一直以來都是別人告訴我該怎麼做，早期父母告訴我們要念好書，要早起，都是別人告訴我要如何生活著，長大後出了社會主管說要怎麼做事，結了婚夫妻互相的提醒要怎麼做，有時候內心會產生矛盾與衝突，內心其實是不想這麼做的，但聽話的人似乎都較有好日子過，但是心裡卻存在著波濤洶湧，為什麼自己那麼孬種？我要這樣的過完自己的人生嗎？我存在著諸多疑慮、懷疑。人生走到現在這種聲音想必

是越來越大。有些人不管它，有些人會停下腳步好好思考，要如何過自己的後半生，把做自己的主控權拿回來，讓自己成為自己的老闆？

是自己對生命的看法，中年的疑惑，思考這條命活下去可以做些什麼？面對生命的苦、責任，沒有人要白白活一場，一個人如何看待生命活出生命的意義，就像聖嚴法師說的：「肯定自我、成長自我、超越自我、消融自我，」如果能做到這樣就算現下死亡也值得，有一句諺語：「朝聞道、夕死可矣！」好好的愛自己，人的一生活尋尋覓覓，關鍵點在自己的身上，能真正瞭解對方有了深度的認識，才能夠有心量去打動人心的關懷，講一堆話真的是一點用處都沒有。要如何關心別人，洞察別人心裡所想要的，好好瞭解別人的需求，瞭解別人的狀態，才能好好的去碰觸別人的心，恰如其分地給予關懷。

雖然沒有看到今夜本來規劃要看的書，但是意外聽到了老師的關懷講座，我覺得非常值得，也讓自己能夠好好沉思、沉澱與自己內心對話，活到這把年紀是該好好停下腳步思考沉澱。雖然今夜家裡書房外是風聲鶴唳的，但我的內心感受到的是無比寧靜、清明的夜晚。

最棒的生日禮物

「行動研究」最後一堂課，課程有著對於人性的心靈妙方，沒有比這個更像真正的生命教育了。它讓我們睜開靈性之眼，慢慢學著觀照這人生百態，覺察自我狀態，和自己也和所有人和平相處「和平不是鄉愿，反而經常是擇善固執，有所堅持」，尤其最後一堂課老師自信的說：「無一件事不可人知」，好觸動我的內心世界，我最近也在試著學習做自己生命的主人，不被外境所轉、洞悉世相、放下一切煩惱。

何其幸福，就在我生日過後的第二天，可以讓自己崇敬的老師深深的懷抱，老師堅定而有溫度的擁抱，讓我有勇氣去面對屬於我人生的缺憾，回想自己一生，除了在襁褓中被母親懷抱過，我想應該沒有其他的機緣，讓媽媽擁在懷裡。

所以我內心是激動的。也試著從苦難中得到撫慰，那天回去寮房後我還是喜不自勝，雖然外面的冷風徹骨，但我帶著暖暖的心準備去大殿晚課，在總館遇到校長共行，晚上做夢我應該都在笑，謝謝老師給了玉梅那麼棒的 54 歲生日禮物。

無話不說的室友

最後住校的一天，我與室友吃完午飯後一起漫步走回禪悅軒，想到自己就要與她離別，心中滿滿的離愁，當下也不知怎的，眼淚不自自主的奔流而下，其實對於這樣多愁善感的我，真的拿自己沒有辦法，室友一直安慰我說：「又不是以後都見不到了，為什麼要如此傷感呢？」想想也是，兩個人一起住了三年的時間，一直以來都相處的非常融洽，互相的扶持打氣，每晚的暢所欲言，毫無保留向對方傾訴人生的無奈與種種的困頓，人生幾何？能遇到如此相知相惜的人，真的非常難得，昨晚兩個人睡前促膝而談，直到深夜還捨不得睡去，也許今晚是最後一次同榻共眠了，我躲在被窩裡暗暗的哭泣著。

中午社企的煌同學用完午餐後和我告別，他今日就要辦理離校手續了，我祝他畢業快樂，他是和我新生訓練時同一組的組員，他的太太是我一直非常喜愛親近與喜愛的同班蘭同學，希望我們的緣分會一直持續下去，看著煌同學也想著自己，本來也計劃想著能夠在碩二畢業，但生命是如此深刻奧妙，真的是需要較長久的時間浸泡、沉澱、回望、探索，這是一路走來我很深刻的感受。

回到了寮房，幫室友修剪頭髮，那種彷彿姊妹情感的流動，又再一次的讓我觸動了心弦，我希望我們的友誼，會一直一直地延續下去，雖然佛法說不要執著，但是對這份感情我是認真的，我珍惜彼此「交心」的歲月，兩個人對於彼此的舒心，不須掩飾的互動關係，讓人感到無比暢快與舒坦。

室友喬參加老師在德貴所舉辦的「家庭關係工作坊」，所以我們很難得的相約在埔心聚首，原本良也要專程從台中趕來與我們相會的，這份情感的流動真的扣人心弦，那麼我們下一次的相會又會是何因緣呢？

下一站幸福，深溝村

與社企的棋、月同學前往宜蘭深溝村友善耕種穀物，我們頂著大太陽，為下週的插秧做準備。我們低著頭撈著田裡的無害生物，努力的想把牠們送到水田外，不然等我們在農田裡撒下「苦茶粕」後，幾乎田裡面所有的生物，不論是田螺、泥鰍、水蛭、福壽螺等有害、無害的生物，都將遭遇一場浩劫，衷心希望牠們能夠逃過此劫，我一邊灑苦茶粕當下，則一邊持誦《心經》和《大悲咒》，祈求牠們能夠往生西方淨土。

棋同學為我們做側錄，因為她決定將此做為論文田野調查之場域，其實也反映到自己的心境，我是為何而去呢？去感受小時候的農耕情境嗎？還是感受退一步又進一步之間的覺察，以退為進的思考方向嗎？踩在稻田中，也會讓我想起小時候，父親帶著我們一起春耕、夏耘、秋收、冬藏之點點滴滴，回顧 40 年的歲月，雖然歲月久遠，但那份與土地的親近記憶，卻是非常的清晰鮮明的。

在文老師宜蘭的住處，遇到了我最親愛的室友喬，她去上水稻班的課程，目前每週六都會去老師家打工換宿，兩個人開心地攜手相擁而笑，彼此眼眶泛著熱淚，自我離校後，已經兩個月沒有見面了，期間雖然偶而會用通訊軟體來聯繫所思所想的情懷，但始終覺得那還是不夠的，想念的感覺在我們心中流動著，我覺得那份友誼非常值得我珍藏與永存。

文老師見我面生，問我「有來過嗎？」我靦腆的說：「去年插秧有來參與，當時自己坐在老師開的鐵牛車上搬運秧苗，」也許我沒有上過老師的課，所以他對我比較沒有印象。我們將這塊有機農田所產出的農作物取名為「穀米寶貝」。我們用無比的愛心來灌溉、耕耘，一起投入這塊場域，讓心中所懷抱的善種子能生生不息。因為明年原股東們決定擴大耕種面積，所以我和蘭目前也加入友善耕種行列，重返大自然的懷抱，試著從中得到身心靈的療癒。

第二節 重返職場

碩三的時候，我的心緒一直處在擔憂小孩未來、論文書寫進度中，也許該試著學習放下的時候，所以我決定要再次投入職場想藉事練心，是怎樣的不安全感呢？我想用上班找回自我價值，前 30 年的職場生涯，我為五斗米而折腰，現在再進入職場是完全沒有經濟壓力的狀況，可以隨心所欲、想做就做、不想做也行，可以試著把工作當成覺察自己起心動念的境，學著把心和工作保持一點距離，可以觀察外在，也可以觀察自己。或者嚐試在這份工作做一些改變，包括表現和表達真實的自己，改變溝通與人際相處的方式，把這份工作當成實驗場所，沒有得失心時反而是改變的機會。

風雨故人來

2022 年 3 月 4 日與幾十年未謀面的老同事敘舊，外面下著滂沱大雨，我小心翼翼騎著摩托車，有著風雨故人來的感覺，他父親是一家公司的總經理，兩年前意外突然往生，所以目前臨危授命接任公司的總經理，所以想讓我去她的公司協助一些專案的導入，看著昔日的戰友，一朝蛻變為公司的總經理，這讓我反思：「有些人含著金湯匙出生，但有些人搏命求生存，」其實她肩上挑起的是 200 位員工的生計，壓力我想也是頗大的，雖然公司未上市，但也需要與投資股東交代營收狀況的。

藉事鍊心

2022 年 3 月 8 日以謀職的身分再次前往公司，與總經理、副總相談甚歡，將會再重出江湖，也趁此機會先去試試水溫，其實營運那領域我並不熟悉，給機會讓自己去試試看吧！昔日膽小的我是斷不可能去嘗試這挑戰的，但我想讓自己做一些行為模式的轉變，以前的我總是不敢衝鋒陷陣，對於陌生的人、事、物，我

是害羞裹足不前的，要面對那麼多隻眼睛，而且大家好像都在用有色的眼光，看究竟是何三頭六臂的人物，所以我硬著頭皮勇往直前了，希望對自己的所思所想會有一些的幫助。

此時此刻彷彿自己的心又走入深邃的黑洞中，現在的職場處境，讓自己體驗不同以往的心境，我故意去試探，我想趁此機會去覺察自己以前的懦弱、膽小、依賴、依附，其實自己一開始也是抓著一顆浮木不放—我的副總，但我現在慢慢地學著把這元素拋棄掉，細細的體察我內心真正的聲音，本質上我是想逃跑的，但我不想自己再次做人生的逃兵，我甚至感覺到我內心的變化，學會勇於承擔與負責，也因為這樣的生活型態與步調調整，讓我有提起筆甚而打開電腦撰寫文本的勇氣與動力。

每天抬頭從辦公室的窗外望著灰濛濛的天空，我身處在「楊梅幼獅工業區」中，每天上、下班我看到了良報告所說的場景，摩托車、汽車塞滿整個通往工業區的道路，相信大家都是为了要填飽一家人的肚子奮力地往前奔跑，自己也曾經是這樣的角色心態，忙碌的穿梭在此場景中，二個年輕人要餵飽三個小娃兒的經濟壓力，讓自己承受了 35 年的朝九晚五，期間晚上還利用時間去進修，過著勇於對自己負責的人生經歷。

明知山有虎偏向虎山行，以前的我是斷不可能做這樣的事的，大家都把我當成國王的人馬，我現在開始慢慢地去體驗與改變，雖然也會怕自己不夠勇敢、強大，但我知道這是蛻變的契機，我要向自己證明我真的不一樣了，雖然內心有了新風貌，雖然這可能不是我的初心想望，但我願意讓自己投入這樣的大海中，我想這是一次心的冒險。

重回職場，我還在不時的覺察自己的起心動念，工作幾乎是在做專案的導入與評估，在學校的專業課程中，行動研究、團體動力，這些專業的課程，對於我目前職場的助益很大。同時我也在反覆的思考，我重出江湖的真正意義，是藉事

練心、自我覺察、反思過去與現在當下的的心境，原本我是想藉由謀事，來找回自我生命價值，但最近我幡然明白，價值是來自自我肯定，而非源於外在他人的肯定，這是我近日重返職場的省悟。

其實我的專業是在銷售機能上，目前總經理把我放在倉管單位，其實有點不知所措，但看著這些夥伴們，我覺得自己好幸福，能夠上山念書，沉澱、轉化，反觀他們呢？就像是我前 35 年工作狀態的翻版，每天汲汲營營的為了養家活口而認真努力的奮鬥著，這不就是一般平民百姓過的生活？所以我的內心充塞著很多的感恩之心。

我用無比寬廣的心來對待這些夥伴，想讓自己所學所感能夠替大家帶來一絲絲的溫暖，我會放下身段去協助他們工作，與他們聊聊屬於他們的日常，我想讓這個單位的同仁們得到心靈上的啟發，而不是成為總經理的打手，當然我也會思考這個職場，對我而言會是久留之地嗎？還是撫慰人心，讓他們知道生活可以有不同的思維與風貌後，我就可以考慮再次轉換跑道，到我更想實現夢想與價值的地方去呢！

孰輕孰重

當聽了醫生，針對夫婿正子檢查的報告後，得知夫婿病況之餘，我與夫婿討論是否繼續工作的議題，我決定先暫時離職，用 Line 發了訊息給組長後，似乎心比較安定與自由，我於 2022 年 7 月 8 日辦理離職，雖然相處僅短短三個月的時光，但易感多情的我，離別當下，還是多情的淚灑職場，和幾位稍微熟悉的同事告別後，我就收拾文具離開了這個職場，當下內心有點複雜，期許夥伴們加油，總經理要我將來等夫婿把健康找回後再回去上班，我想我應該不會再回去了吧！感覺英雄無用武之地。這次的重返職場，讓我醒悟，個人的價值不需要別人來給予肯定，重要的是你自己怎麼看待你自己，重返職場二個月的時間，我終於明白自己應該依據當下去做該做、喜歡做的事，盡量減少遺憾的發生。

第三節 口委老師的棒喝

遮蔽

這幾天一直思考著口試當天賴老師所指「遮蔽」這兩字的意涵，我以為在文本裡已經揭露的非常徹底了，但眼尖的老師們看出了一些端倪。是的，對於我家庭親子的那份疏離感、小孩對家的認知、親子間的互動、彼此所存的想法，就如鴻溝般我將其藏的太深了。似乎從來就沒有敞開心房，真正的去認識跟瞭解彼此，雖一直嘗試著想營造彼此對家的想望與歸屬，但事實卻是隨著小孩的成長而漸行漸遠。這非我所想要的親子相處模式，可不知如何竟走成了這般模樣，這也是我一直不想去坦然面對的議題。

從訪談兒子的對話中，讓我有更深的感觸，一直不想去承認、接受的家庭樣貌，在兒子口中娓娓道來，我對這個家似乎又有了更深一層的認識。那個因為怕窮困，所以自己花了 200 倍力氣所營造、所想要打造的那個家，到頭來彷彿是空泛的。相對來說，那些沒有經濟自由但是有溫度的家，我想那才是我現在所嚮往的吧！有些人雖家徒四壁、三餐不濟，但家人心的連結是強韌豐盈的。而自己窮畢生之力所打造出的小康之家，棲身之地、賴以為生的經濟有了，但心的連結呢？這是在老師的引導方式中，讓我又有了更深一層的反思與沉澱。

原來我是這樣的媽

兒子提到了我處理他兩小無猜的事情上，我是那麼的跋扈，專橫、不講理、不相信他，也許是兩個世代之間，存在許多不同的思維與觀點，這也許都沒有對錯，一直以來覺得自己都是用愛的教育，用理智來處理一切，回過頭來，才發現竟然都只是想掌控。然後達不到自己預期的想望，隨之而來的失落、憤怒、失序

等情緒，造就了我的生存模式和孩子、夫婿之相處之道，再再都衝擊著這個家的溫度。

轉學，對於兒子來說是人生重大的事件，在學校被別人貼上標籤，可想而知那段日子一定過得非常煎熬，幸好他想通了，把時間跟力氣都放在學業上。這是值得慶幸的一件事，感謝「四書、五經」那段艱困時期，對他生命靈性的啟發，讓他沒有自暴自棄誤入歧途，也因此展開了新的人生旅途。

人生沒有後悔藥，痛定思痛，我需要做很大的審思與心念的轉化，為自己前半生的固執、愚昧、自以為是，好好取得親子間的和解，學會傾聽彼此的聲音，我相信一切都還來得及。聖嚴法師在《覺情書》中說：「父母應該要把孩子當朋友看，至於在親子關係中的雙方，一定要多為對方設想，也就是父母要為孩子設想，孩子要為父母設想。」(釋聖嚴，2013)。凡事透過溝通、傾聽、同理，用更寬廣的思維去學習、瞭解、善解與孩子們的相處之道。

斷裂、重生

很意外論文口委老師們，提問的問題，竟然都著重在我的親子關係上，小孩怎麼看待父親的面向上？還有彼此生命如何的體驗、經歷，也許藉這個機會可以再一次讓他們跟父親好好的道別，再次的緬懷。真的心中不是都沒有了，而是蘊藏在內心深處，我的小孩們，面對驟然失親的重大事件，外表雖然呈現出堅強，但我想夜深人靜的時候，應該都會感到有股遺憾、無奈吧！我想這需要時間好好的梳理，方能走出這屬於我們的人生幽谷。

內心堅定著想好好守著這個家，一個可以為孩子們點一盞燈，隨時等候他們回來的家，我要用心去守候這遲來的醒悟。是每天滿心的倚門而望，或是選擇享受久別重逢的歡愉，是為了彌補小時候陪伴不足之憾，抑或是自己此時此刻的想要。我需要好好的省思這個議題，才知道自己該往何處去？

真的可以如先前夫婿所言，單純選擇做自己所歡喜做的事？也許人生旅程，都在不斷的選擇中度過，如果去領職，勢必對往後的生活型態，乃至人、事、物的連結，相對都需要做很大的調整與改變，無論是家庭關係、修行之路，似乎都會是一種衝擊與遷流，這完全都取決於我此時此刻的所思所想，做自己心的主人，真的可以那樣灑脫自在嗎？

心的崩塌

從計劃口試後，我再重新聽了好幾次口試當天的錄音檔，針對老師們在文本裡看到的玉梅，其實我彷彿終於見到一直以來，藏在內心裡面的那個小女孩。我相信在婚姻相處的半甲子歲月裡，夫婿也都了然於胸。那個從小因為窮困、自卑、孤單所長久蘊釀的特質，我竟然把它忽略視而不見，亦造就了我那固執的個性，凡事好像都要以自己的意見才是最好，殊不知這就是拿鞋子給別人穿。只要別人不認同我的想法，我就會產生憤怒跟焦慮的情緒。

也許為人處事我都需求一個別人對自己的認同，而這個認同卻是建築在掌控、討好上面。其實此部分對我而言，內心有點崩塌感。似乎曾經的力求完美、亮麗、美好幸福的那些歲月，都已成為了過往雲煙。那一路走來所偽裝的林林總總，拆下面具的當下，我僅存的又剩下什麼？但回過頭想想，活到半百能夠看見自己本來的面目，就像聖嚴法師（本來面目紀錄片中被要求放下：要師父放下既有的習性，放下塵世、放下批判，放下名位。）往更好的境界走去，是另一種的啟發與獲得。老師常說要把社會化的面具摘下真誠以對，但我總是自我感覺良好，以為自己總是以質樸的面貌、本來面目來對待人、事、物，在口委老師的提點下，我如醍醐灌頂般體悟，原來自己所帶的面具，竟然是那麼的牢不可破。

我的本來面目

自己一直以來，到底是怎麼活著？如何成為一個人？而自己的面貌一直偽裝、一直否認、不想面對、自責、失落、受傷、挫敗…這樣的我日後可以怎麼活下去？誠如老師說的，因夫婿的往生，所以很多的關係都將隨之斷滅，這是無可避免的必然。我以後怎麼和家人、婆家、朋友相處，因為夫婿的離開，我的身分、立場是否都將有一些的改變，接下來我要用何面貌、角度回到那個家。也許是一條不容易走的路，但還是需要想辦法好好面對努力走下去！

最近的我似乎也在探索，那個失落好久的本性，檢視到底原來我的本來面目是什麼？真的那種感覺好不熟悉、好陌生，也讓我害怕。年過半百直至今日，才開始學習如何獨處，如何和自己對話、如何的學習貼近自己、傾聽自己內在的聲音，這對我帶來很大的衝擊與惶恐，彷彿自己變回了嬰兒時代，一切只能靠自己好好去誠實面對它。

於是我終於明白，其實我不是一路靠自己就活到了現在，人生中有好多雙看不見的手在支撐著我。我想我還是得努力去學著與自己獨處，清楚明白自己所謂何來，讓屬於自己的內心世界能夠自由得以翱翔，而不枉此生，如何找回自主性的自己，其實要把自己看透很是冒險，但我相信這次我會勇敢一次！

與法鼓山的邂逅

看完聖嚴法師本來面目紀錄片，讓我有意猶未盡之感，但我覺得那個留白是要讓我們去自由揮灑，腦海浮現的畫面是 2017 年，我第一次與聖嚴法師邂逅，在農禪寺開山農舍的場景，還有我在總本山出坡時的畫面，打掃廁所、擦拭雨架、大殿的欄杆扶手、齋明寺的引禮、上行堂、到現在的參學行，還有經由聖嚴書院所舉辦的各種佛學課程，經由三大教育讓我們有紮實的心的歸屬。

這是聖嚴法師為我們所打造的修行道場。甚而現在能在法鼓文理學院研習、沉澱，與老師、同學們交心，一起耕耘這畝心田。雖然課業上也存有某方面的壓力，但一切都是值得的。想著將來能夠把在校所學、所思奉獻給周遭與社會上所需要的人，我覺得這樣就夠了。

存在的意義

《被討厭的勇氣》裡面有個核心概念「虛構的目的論」從「過去」帶向「未來」：你的不幸，是自己選擇的。與其被過去的悲傷、與父母的關係、與舊愛的糾葛綁住，阿德勒更相信我們不但要回顧過去，更要展望未來。當你不再希望從別人身上獲得評價，而是看見「自己的存在」本來就有意義，自信也會慢慢長出來。在我們的社會「做自己」何其困難，我們要如何能在維繫和諧的情況下，又能表現出真誠一致的自己？

若人生旅途沒有苦難，我們不知不覺中可能會產生驕慢之心，沒有遭逢生活的滄桑，我們就不會以同理去安慰周遭的人。我也體會到每一個生命都有缺陷，所以我不會再與別人作無謂的比較，反而更能珍惜自己所擁有的一切。

無能為力

有些心痛總是一直擱在內心深處，真的不是想刻意隱瞞，而是，不知道自己可以承受多重，所以故作堅強，讓發生在周遭的事假裝都無所謂，就像行屍走肉般一日復一日的過著，對於所處周遭的人、事、物外在的環境無能為力。既然無法改變外境突襲，或許可以嘗試調整自己的心吧！「時也、命也非我所不能也」這是當下我心中深深地呼喊。是否只要感覺自己有認真在活著，或許不能像我們所思所想去改變？但可以永不後悔的走完屬於自己的人生甚而能落幕無悔。

有時候我們需要的不是什麼建議，而是一種被人「懂」的感受。如果有人能苦你的苦、痛你的痛、在乎你的在乎、瞭解那些對你來說糾結又矛盾的情緒，那

種被接住的感覺就像是墜落到棉花上，一種欣慰感就會油然而生。很多時候，我們需要這樣的一個人接住我們、與我們同在，縱使他們什麼都沒有說，單純的連結就很足夠。但就像老師所說這需要許多的善根與福德因緣。

第四節 緣與命

魚和熊掌不可兼得

一直都沒有靜下心思考自己所謂何來？畢竟，太忙了，忙著上學、忙著掙錢，而該思考的事情，我卻總是一推再推……。人生有很多種過法，但其實起點和終點都是一樣，赤裸裸地來去一場，很多東西，生不帶來、死不帶去。有的人忙於工作，認為給予家庭足夠的物質關懷，就行了，人生只有不停地奮鬥，不停地忙於自己心中所謂的事業。早出晚歸、疲於奔波、輾轉反側，為了所謂升職加薪，為了所謂功成名就，心中只有所謂事業，缺少對家庭的精神關懷。到頭來，功成名就倒是有了，而那個所謂的家，早就不在了，家只是自己睡覺的地方，僅此而已，自己只能羨慕別人家和萬事興，自己除了錢和地位，什麼也沒有。

這彷彿闡述了我前半生的家庭概況，真的心有戚戚焉，人生，可能就是這樣，魚和熊掌不可兼得，就看你如何抉擇，對了，幸福快樂，錯了，則一輩子忙忙碌碌，無出頭之日。後悔似乎無濟於事，只能修正後再往前行。即使現在身在谷底，希望自己有足夠的力氣與足夠的勇氣，去遇見命運裏不同的風，我期待在未來的日子裡，能夠被這些湧動的氣流，雕刻成不一樣的山川與河流。

真的走了嗎？

時值法鼓山中元報恩法會，睽違了半年之久，我又再次回到，北投文化館參加地藏法會，除了上次為夫婿往生做七之外，這應該算是我第一次來此參與全程的法會，心裡不時出現一個聲音，為何這一次，祈福的對象主角會是我夫婿呢？

原本他應該要是一個健健康康、正值壯年的啊？我內心真的很抗拒、但又不得不接受這個事實。想著他原本應該是要接送我參與法會的啊！

在放焰口的時候，我心中不時地召請吶喊著如果現在他為鬼，能夠趕快到此得到救贖、昇華。雖然我堅信他已經往生西方極樂世界去了。

今年的父親節，我依然一早對著他的枕頭，向他說父親節快樂。到底是為什麼？他會就此撒手人寰，留下一堆的遺憾，丟下我一個人獨活於世呢？去診所諮詢血脂的問題，熟悉夫婿的護士們，問我夫婿怎麼那麼久沒去拿高血壓的藥了？是因為轉院，還是？我眼中含著淚，哽咽無奈地說著夫婿已經往生了。看著她們露出不可置信的驚訝表情。是啊！總是給人健康形象年輕的生命，怎會如此匆匆離世。在敘說的當下我又再次的淚眼婆娑，後來我懷著失落、悲傷的心情離開診所。

最近，心中還是一直抗拒、否認夫婿離世的事實，家中的一景一物，都不時浮現他的影子：蹲在樓梯間擦拭地板、洗衣服、打蠟傢俱，鶯歌買回來的花瓶、為我寫論文所裝的冷氣，生病期間所買的健康食品，環視這些林林總總，對我而言均歷歷在目，感受到你一直以來對家人的貼心。你去旅行，現在到了那呢？

已經過了大半年了，我依然對你無法忘懷，明明知道要轉化心態，但這條路不容易走呀！在訪談兒子的過程中，其實讓我的心是很受傷的，小孩口中對爸爸的闡述、感受，怎會是那麼的雲淡風輕，固執、漠視他人、大男人主義，我真的沒有想到這些的辭彙會用在夫婿的身上。他一向給我溫文儒雅、同理、有禮的印記，但在小孩心目中的爸爸，和我認知真的差距好大。難怪計劃口試那天，老師即提點我，將可能顛覆我既有的刻版印象，甚至，對我而言可能會太驚恐與刺激。

夜深人靜，我還是會深深思念著他，感覺他就在我身邊，翻閱著生前他與其弟弟、女兒、兒子 Line 的對話，還是不免悲從中來，為什麼那麼好的一個人，就

這樣悄無聲息的離開了這人世間，真的是他的功課完成了嗎？對我們無微的照顧就此戛然而止，心中太多捨不得、放不下是對他的眷戀，但事實如此非我所不能？只能試著好好的活著，堅強去面對屬於我的下半生旅程。

大事關懷、人間擺渡

夫婿往生後遺體接送到北榮「懷恩堂」進行助念，因為時值上班時段，所以剛開始是由兩位老菩薩、我和兒子一起為夫婿助念，我看著老菩薩們應傾畢生念佛之功力，非常盡心的為其助念，以增添往生淨土的資糧，還頻頻的含著爽口糖把場面撐住，到了下班時段，接續就有很多的助念蓮友前來協助，看到參學同僚的加入，我亦悲從中來不可自抑的淚流。

有了這樣的因緣體驗，所以我報名參加了中壢分會的大事關懷課程。想從中得到對生死相關的啟發，既然踏上了此次的旅程，就不妨隨著因緣走下去，其實現下當我看見生離死別的场景，心還是會動的，隨著參與頻率增加，似乎可以讓自己的心，稍微比較能接受人世間存在所謂的生死離別，也就是「無常觀」。

有時候，追思祝福的场景，就剛好是當初夫婿舉行告別式的場地。當下覺得似乎對自己有些殘忍，想到現在的我，畢竟還沒有走出喪夫之痛啊！心中很多複雜的情緒蜂擁而至。是因為夫婿往生，所以我重拾關懷之旅，但這是我唯一可以去體驗、接受無常的方式嗎？

大事關懷的課程已經結束，組長邀稿，於是我寫下如下心得：

課程內容讓我有非常多的感觸。印象中在「豬奶奶說再見」這個主題很吸引我，也引起各組學員熱烈討論。「如何安排身後事？」的主題，讓我有機會去審思，並提前去規劃相關事宜。當每個學員將故事娓娓道來時，彼此用故事來召喚故事，如何處理往生者最後的一件大事上，其實是智慧的展現。

家人的決定影響親人的命運，課程也探討「病人權利自主法與預立安寧療護」的重要，尊重病人的權利，才能做到生死兩相安。被告知臨終的心理反應悲傷的五個階段：「否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。」

練習告別，現在就是最好的時機，隨時展現「四道」人生，能夠每一天過得真誠、活在當下，那麼當生命抵達終點站時，即使無法說再見，也能坦然放下，以感恩、平靜、自在的心回到心靈的那個家。

也從中體悟到人的成住壞空，就如一年四季的更迭。課程解行並重，學長講述了如何落實助念的流程，也讓各組員實際操練模擬：如何執引磬，往生助念相關等流程。就在潛移默化中，現在的我，也開始學習投入關懷之旅了。猶記得，第一次參加追思祝福所感：「在學長們的帶領下，感受到現場那份安定的力量，我相信那感動，是讓有幸參與的往生親友菩薩們，都能潤浸在佛法大海中，也讓失親之殤得以稍加療癒。」希望自己能隨緣盡份，走在這人生邊上。

最後感恩所有讓我參予這培訓的因緣，從課程中使我獲得如何面對「人生最後一件大事」的正知、正見。就像聖嚴法師說：「死亡不是一件喜事，也不是一件喪事，而是一件莊嚴的佛事。」目前的我，因為不會開車，所以我都與其他師兄、姊隨緣共乘，想盡一份心力，其實老實說我對於這生死大事，種種的情境，心還是會有點糾結的。

植存

一早，我和月、棋一起驅車前往金山，其實心中好羨慕光煌，可以依據自己所願所求，以法鼓山之生命園區藍天為帳、大地為床。當司儀說著光煌的生迄日時，我不自覺又淚眼婆娑了，請我們默禱的同時，我心中吶喊著請他和夫婿肩並肩、互相提攜好好在淨土裡修行，不要有任何的牽掛。在繞行的時候，我也緬懷起了植存在這邊的聖嚴法師。

儀式結束後，法師為家屬們祝福，叮嚀可以去參與即將到來的農禪寺《梁皇寶懺》，還有接續法鼓山一年一度盛事即「水陸法會」，也說明共修的力量不可思議。我當然也不免俗報名了今年農禪寺的《梁皇寶懺》，並且也邀約孩子們能夠抽出些許的時間，那怕是半天也好，能夠以此與父親與法相會。其實接引親友學佛，也需要許多的善巧與福德、因緣。

今年眾姊姊們，也不知是否喪母之痛已經得到慰藉，今年都以要處理其他事務而拒絕我的邀約，是啊！我想凡夫俗子生活在此娑婆世界，我想考量到的都是柴米油鹽醬醋茶。小姊姊上週在我去文化館參加地藏法會時，她語重心長的和我說：「玉梅，妳要試著往快樂的地點走，別總是去法鼓山那裡，雖清淨但沒有笑聲。」我心有不平的回應著：「回眸一笑後，回到家還是要去面對那份孤寂感啊！也許這就是我心靈的皈依、療傷之處吧！聽著佛號聲，讓我心情得以平靜」。姊說：「是否走出孤寂是要看自己的心態。」

我想我們總是想著不容易的事，彷彿再不容錯過的，總是它們。誰曉得，在生命的回顧裏，懷抱的遺憾，卻不是每每執念的那個。

說不出口的缺憾

夫婿離世已經三百多天了，這陣子思考著，是該去試著面對公婆的時候了，當然會哭，但我不想再去閃躲了，隨著佛法的因緣去示現事實的存在。現在我正在客廳落地窗邊曬太陽，一直想打電話給婆婆，可是真不知該如何啟齒呢！我想著要勇敢的面對，做對的事？不疑慮？錯了，我們可以修正。但對的事卻因為自我信心不足、脆弱而有所拖延，不只壓力無法消滅，往往會造成一些遺憾。需要幫自己打開心結，來面對屬於自己的人生。

在這段期間，我感覺自己背著不孝的罪名呢！感覺這說不出口的話，門檻高的讓人好難跨過去。突然想到是否可以用書信的方式？九個月就像斷了線的風箏般音訊全無，重聽的公公、中風的婆婆。我們都沒回去也沒聯繫。公婆為何都沒

有打來電話？是因為小孩有固定回去探問嗎？我實在無法坦然面對，知曉事實後會感到痛心疾首的公婆。所以心中始終感覺有塊大石頭壓著。事無好壞、心無來去，我想如果可以永久隱瞞，也是好的。不過，不管是否隱瞞，都應該在我自己的內心準備好的時候，南下探望他們，夫婿是真的無法再回去看他們了。

我想，父母的行事方式，是小孩們的鏡子，對其影響深遠。最近才開始有感：我們往往希望孩子不逃避要勇敢，在孩子眼前的不是教條而是我們。究竟應該如何呢？每個人自有其適宜的處境與方式，任何事要勇敢去面對、不逃避。

心的翻轉

我不知道要怎反轉文本內容？感覺此時此刻，怎麼寫出的東西好像反思都很悲情。不想文本讓讀者都看見虐心的場景。兒子說：「沒關係那就是生命中的您啊！」

玲：「看了玉梅有感，的確很沉重，在我們比較親近的妳，超和善，無憂，自由自在，被呵護著。巨變讓妳的生活變得完全不一樣，這種痛，絕對沒有人可以說「我懂」，原本我被妳的堅強嚇到，佩服妳的勇敢，但是漸漸發現妳是在勉強自己，隱藏真正的情緒，找不到出口，每每看到妳傳的心情語錄，總是讓人感到那麼不捨又無力，思考著能夠為妳做些什麼呢？」

我覺得妳兒子說得很好啊！妳勇敢的面對自己的心，清楚自己的生命，怎麼走到目前，接著要怎麼往前走，只有妳心中有答案，我想我們應該不是看不見本來面目，而是怕怎麼面對本來面目卻可以接受它。」

回覆：「您的陪伴，已經帶給我很多的暖心與面對的力量了。每個人都有屬於自我的人生功課需要去體悟與承擔。希望自己有足夠的勇氣能夠面對這一切黑暗面，迎向陽光。謝謝您！」

珠：「我並不覺得都很悲情，而是在淡淡的悲情中有點迷惘，但是卻有一股光明的力量帶著妳走出悲情。這力量來自妳早期受苦鍛鍊出來的。比較能同理妳

喪偶後要面對的種種，不管是自己的悲痛或與孩子們、婆家如何相處調適關係的困惑。我的經驗是「安心」就是正確的路。」

良：「與妳分享我這段歷程的感受。當能理解自己為什麼想要有，方能面對自己的恐懼，然後才可能放得下。不管是馬斯洛的需求理論，或是師父的四個自我成長階段，都是從有相到無相，然後再回到有相世界，實踐生命的價值。」

大姊：「玉梅晚上心安！因為輪值志工值班，所以分二天才看完了妳書寫的碩士論文文本！塵封已久的思緒也一層層被剝開了！是的，在那個艱困貧乏的環境中，八個兄弟姊妹是如何在爸爸、媽媽還有老祖母的羽翼下，一點一滴的慢慢成長、茁壯，著實不是件容易的事呀！回憶前塵往事、有辛酸、有歡愉，更有對祖母、雙親逝去的不捨與不甘，尤其是爸爸的早逝，更是令人感到命運之神的不公，但是我們又能奈祂何呀！

今年，志強的驟逝更是讓人不勝唏噓，雖然已過去半年多，但心中的痛依然沒有減去，看妳描述整個的醫療過程，姊是含著淚眼看下去的，這麼良善、盡責的妹婿不能和妳攜手偕老，怎不叫人心痛呀！

子女有子女的將來，我們不能完全替他(她)們做主，也只能從旁協助、理解他們的想法，只要有好心態，相信凡事都會在面對中化解，坎坷崎嶇的人生亦是一種經歷，讓我們真切的理解人生，人生有很多事情是不如人意的，生活中十之八九也都是如此呀！」

我想當我們困苦艱難時，只能選擇堅強的面對，相信苦難終將過去，迎來陽光普照，相信自己是最好的人生角色。也許人生就像隧道般要跨過黑暗才能見到亮光，承受不是莫可奈何地接受，而是雖身處深夜黑暗中，但知道黎明終將到來。

拜懺行

隔了六年，今年我再次參加了農禪寺所舉辦的《梁皇寶懺》拜懺行，六年前是懷抱為替母親超度，還有自己的懺悔之心，全程參與了這個法會。2017年以母親為名而善巧地接引五位姊姊們一起北上，與母親在法會中相會。

我們六個姊妹一起到農禪寺，就連信奉基督且雙目失明的三姊也一起共行。當下心裡真的是非常溫馨與感動。五姊因為工作的關係身體較疲憊，法會中一不小心就打了一個盹，不巧的是這個鏡頭也被攝影師捕捉到，且上了農禪寺的FB，所以她覺得有點尷尬、難為情。雖然我和大姊頻頻緩頰，說媽媽一直都知道妳很愛睡覺，工作也很忙，所以就釋然的面對吧！我選擇用這樣的方式來接引姊姊們與佛相遇。其實要接引親人學佛，真的要具諸多的善巧方便。相信天上的媽媽一定非常高興，微笑的看著這六個寶貝女兒和兩個女婿。為她懺悔與祈福。想想這彷彿是我們六個姊妹，第一次外宿促膝而談的體驗。

總監香是果迦法師，她的聲音聽起來好有深度與溫度，但又不失帶有點威嚴與說服力，這六天當中法師與我們成為生命共同體，他說：「學佛之人，首先一定要有慚愧心。佛說眾生因為業障，才會到娑婆世界來，才會成為眾生。因為凡夫眾生在過去生中造了種種的業障，因此現在感受到種種的果報，也就是障礙。我們在拜懺時升起的懺悔心，是一顆清淨的心，這是與修行相應的，因此懺悔就是修行。如果經常能夠懺悔，就是經常處於清淨之中，而我們的心就是安定的。佛說要知慚愧、常懺悔，懺悔則安樂。因此要有內心的平安，懺悔是最好的方法。」(2018 法會筆記)

今年(2024)因為夫婿往生的關係，所以我也報名參加農禪寺的梁皇寶懺法會，與兩位齋明寺的師姊，因緣際會下，一起參與此次的法會，我們因為不想舟車勞頓能夠專心一意拜懺，加上法會隔天要上總本山開皈依大典參學法務，於是我們就在復興崗捷運站附近的飯店住了八天。

其實在拜懺的當下，看到很多的經文內容，在心中有感之處會讓我淚眼婆娑，尤其有一段講到往生者一個人踽踽獨行，又無資糧、共行伴侶，一切好像都只能靠自己，我就會心中默默的祝福我家夫婿，一路勇敢前行。還有因果輪轉之說，我心中還是會懷疑他人是那麼的好，今生為何會如此短暫就離開了人世間。

在放焰口的那天晚上經文有三次觀想、召請，我內心還是會質疑他真的已經遠離這個人世間了嗎？已經成為要我膜拜的對象了嗎？於是心中升起種種疑惑，失落、悲傷之情又纏繞我心。因為蘭的親家還沒回美國，所以她無法來農禪寺參與法會，所以我也把這個拜懺的功德一起迴向給了煌。

梁皇寶懺法會圓滿前夕，常用法師提到：「我們拜佛求懺悔的時候，有常精進菩薩及不休息菩薩。這是祖師大德慈悲教導，怕我們懈怠，所以常精進菩薩及不休息菩薩常常提醒我們，要常精進、不懈怠、不休息的精進在佛法上，多慚愧、多懺悔，要有恆常心的為自己做定課。」其實聽到法師期勉的話語，我心中一震呢！因為前一天我才和良分享：「今天拜到不休息菩薩、精進菩薩那裡想到妳上次老師要我們相邀拜懺妳問我的問題，不自覺淚崩了呢。」良回覆我說「菩薩想哭就哭，哭完了好好休息，如大洗一番，雲淡風輕。」我記得當下是回妳說想學習普賢菩薩。另外也很巧合這次的說法法師，也用普賢菩薩的十大願來貫穿《梁皇寶懺》，真的是因緣好奇妙啊！三尊菩薩在距離多年的時空下與我再次相遇。常用法師期勉我們：「《梁皇寶懺》從梁朝流傳至今一千餘年，人若能依此懺文虔誠禮拜、慚愧懺悔，並檢討自己的過錯，以慈悲、智慧的法水洗淨愆尤，必得佛陀慈光加被，業障消除，善根增長，身心清淨，平安吉祥。「人間有幸福」在您、我心中綻放光采。」

楊老師在修行與自我轉化課程中指出：「水陸法會中的懺悔法門，只是一種儀式，最重要的是要把自己的心懺進去，對一個禪修者而言，此法門可以讓修行者如虎添翼般，因為只要是經歷過的事，都要反思才能看到自己。人必須要把自

己的外殼去掉，讓自己回到自己的身上，慢慢去體會、去看生活中的每一個點點滴滴，因為修行都是發生在生活中的每一個小事上。」(2019 課程筆記)

記得聖嚴法師也曾解釋，「所謂『懺悔』是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是『承認錯誤』，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能（釋聖嚴，2005）。聖嚴法師所講懺悔不是著重在懺以前所做之過，而是應該著重在止未來之惡。經文中所描述的情節，讓我對自己以前所做的行為，重新再一次的反省，也彷彿讓我更明白了《普賢行願品》中所說的「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」之懺悔偈所代表的意義。

快去快回

在果鏡法師的「快去快回」完成了學校的禪五。其實這次會參加禪五最主要是覺得自己需要來個靜心之旅，當然也是為了10月初天南的禪七做熱身。

這次聖嚴法師的開示主軸是「默照」，對於投入禪修不久的我有點陌生，但是因為先前有上過果光法師的禪修課，所以似乎也有一些基本的基礎認知。尤其每當聽著聖嚴法師的佛法開示。覺得好像都在對目前的我說法，說什麼法呢？聖嚴法師說「法住法位」，也說對自己永遠不要感到失望、懊惱，更不要一直去追憶過往，但可以規劃未來，還有知緣起即見法，看見緣起法即見佛。凡事都有它的因緣跟果報，讓自己起煩惱是愚癡，給別人起煩惱是不慈悲。也告誡我們必須要安家，讓家人看見自己因為修行而改變。

在懺悔、感恩禮拜的時候我淚灑禪堂無法自抑，想到老師您先前所說：「只要覺得自己做的不夠好時就該懺悔了」，心中起了太多的悔恨、太多的遺憾、太多的自責、覺得自己一無是處，所以淚崩。聖嚴法師說每個人修行就像是我們每天吃飯、刷牙、洗臉般，所以不要對修行因無所獲而感到沮喪而起退心，這是一條很長遠的心路，期勉我們修行要細水長流，保持恆長心與毅力。

果鏡法師說學校的禪五比園區所舉辦的鬆很多，但是那句「快去快回」已成經典，其實捫心自問遠比園區更需自律啊！

這次禪期原則上思緒妄想紛飛，要靜下心來，著實不是一件簡單易行之事，所以我最終讓自己放鬆心情，在這樣的狀態下，都讓小參法師看到自己的緊，那平時日常的我呢？更不用多說了吧！不經意的發現能和老師一起跨越時空，聆聽師父的開示感覺靈山盛會之感。

(本頁以下空白)



第七章 告別、向前

行筆至此，這是屬於研究者找回個體化的過程，在自己的生命經驗中反思：從否認自己到可以接納自己的不完美；從喪夫後失去依附到構思著重新再出發，親子關係的重建、重新學習、臣服、接納、感恩、再付出愛；藉書寫反覆咀嚼、消化、沉澱，在一次又一次的生命回顧中，逐漸看清自己生命故事中的脈絡與順從的生命韌性，不再追求自以為是的完美，可以站在更善解、同理自我的位置，體悟身為凡人的修行之路。

第一節 我的論文之旅

論文研究指導課

今天第一次參加老師的論文研究指導課，聽著同學的真心流露，其對母親的感恩之情與眷念，令人感動。

那天我初來乍到，因此所準備的報告內容，只是想介紹自己給老師與學長們認識，所以在言談中並沒有放太多的感情下去，也因為擔心自己的哭點很低，害怕情緒會一發不可收拾，所以僅輕描淡寫的說過去，所以老師最後說：「妳好像在說別人的故事呢。」接著提問：「妳只是為了要交差而寫這份論文嗎？只是要把自己所走過的順、逆境做個說明嗎？現在還過得去的生活寫照嗎？還有似乎沒有把呼吸與情感融合在一起來寫論文，」當下我內心深深被觸動到。因為我完全沒有預想到老師對我的文本印記會是這樣的評價，以為會是不斷奮鬥不向命運低頭的旅程呢。

晚上回到宿舍後心情好沉重、惶恐，反覆聽著錄音檔，我莫名的流下淚來，覺得自己一路走來到底存何信念？老師說我的人生都在順從、聽話中度過，連與同學的互動都是如此，我陷入深思中。每天參加早課都要念校訓「悲智和敬」，

所以我把它當「神主牌」，不諱言，因為自己個性上的膽怯、缺乏自信，所以在校的人際關係是處於取悅的狀態。針對老師所提我的義工行，是否想謀個一官半職？我捫心自問，只是單純想當個稱職的萬行菩薩罷了！萬行菩薩行，我完全不會想要出人頭地，誠如老師知道自己是個不喜歡出眾的特性，常躲在自己的象牙塔裡，其實有些的義工行我是有點掙扎的，但是因為道場欠缺人力，所以我才會選擇去出坡，當然不諱言的從中也得到一些成就與價值感。

聽完老師的話後，我陷入了人生第一次的沉思中，甚至感到有點不知所措。我童年所承受的種種苦難、對人生的無語，我不知道幼小的自己，能對那樣的人生做怎樣的翻轉？沒有課外書籍、毫無資源來告訴自己，人生是可以被改變、創新的，那個單純的我真的都不知道，印象中沒有人教我如何生活，連生理期悄悄來臨都以為自己快要死掉了，因為沒有穿胸衣於是不敢抬頭挺胸，所以只能駝著背走路去上學。

記得小學三年級時被老師體罰，人生中唯一的巴掌，是因為在運動會預演時忘記時間，所以被老師當眾摑了一個好大好重的巴掌，似乎也就在那個當下，造就我變成一個嚴守紀律的人；還有記得小時候，有一天傍晚，因為家裡將要斷炊，所以媽媽叫我去雜貨店賒帳買米，而我面有難色遲遲不肯去，媽媽生氣著語帶悲傷的口吻對我說：「妳爸爸不在了，沒人肯聽我的話了。」當下我被那話語嚇到，只好硬著頭皮乖乖遵辦。我想這兩件事情應該是讓我成為一個順從、聽話的人格特質原因之一吧！

至於老師問我與五姊原本要被出養的時間點，是我的弟弟還未出生前的事，因為家裡真的太窮了，這個議題我是從來都沒去在意它的，倒是我的五姊長大後她常掛在嘴邊：「如果自己當初被出養可能日子會好過些。」因為她要被送去的那個家，是個大地主經濟條件非常好。另外在一個公司待 35 年，除了順從、聽話外，我的專業也是有目共睹的，為了五斗米折腰的日子著實讓我害怕，剛結婚

時我們想擁有自己的避風港，所以每個月繳十多萬的民間會錢與房貸，當時根本容不得我有冒險的精神與本錢。所以不是我選擇那樣的生活，而是自己被選擇必須接受那樣的命運。

下課時與鳳一起走回「禪悅軒」的路上，她給了我一些的思考方向，隔日我去向修學長說聲謝謝，她也和我交流了一些看法，很感謝她的鼓勵，我也與她確認老師給我的建議與資料，取得後再慢慢的思考與消化。經過老師專業指導下，對我而言，會有更多的視角與可能性。將會對我的論文有很大的助益並增加厚實感，也希望自己能夠勇敢的告別向前。

老師真的好厲害呢？不想讓我就這樣糊里糊塗的過一生，我試著拋開自己內心的執著，也找時間好好思考老師的語重心長、耳提面命，雖然我自以為是、自我感覺良好、擇善固執的習性，是那麼的根深蒂固，但我會試著去思索、覺察、改變，因而遇見不同的自己。

老師給的定心丸

在第二次的報告後，老師給了我非常溫暖的指引與鼓舞，其實某方面對我思緒也造成了些許的混亂，因為從第一次到第二次的報告回饋，讓我自己覺得是我的改變，還是老師對我的觀察，有了不一樣的角度跟看法，我真的不知道，我只知道我非常忙碌努力的找方法、解套。

原本我擔心我的文筆不好，所以我去圖書館想土法練鋼，我囫圇吞棗找了好多的書來閱讀，知道自己先前所學的不足，所以總是孜孜不倦很認真的學習。因為在很多同學的面前我真的有點自卑，我不太會說話，也甚少閱讀各領域的書，我只能憑著一腔的熱血來增加自己哲學、文學的底蘊。

但是在聽了若漪的計劃口試後，從中看見了老師，對文字使用上不一樣的解讀，其實也顛覆了我很多的想法，我是鬆了一口氣的，至少我不用再努力想辦法

去加強文字功力，來讓文本能更美更有詩意，只要找到我的心去真誠面對書寫就可以了。

老狗勉勵跟我說：「其實妳的文筆算不錯了，不要給自己太大的壓力，也不要失去信心，相信妳一定能夠完成的。」爬梳論文我一直沒有太多的自信，雅也非常熱心的給了我很多的協助跟建議，還有惠、良，甚至我的室友，除了老師外，她們都是我的論文軍師。

某天晚上室友跟我說，她在這個學校最感到溫暖的人，除了她的學長外還有一個就是我，至於為什麼是我們，她覺得和我們相處時，是不需要武裝就可以自由自在地，想說什麼就說什麼，想做什麼就做什麼，在寮房我總是給她很多的自在還有溫暖，接著她和我說：「妳在給人溫暖的同時，也要記得對自己多一點的慈悲，」其實聽完她說的話後，讓我非常感動，也陷入沉思當中，我這輩子真的是活得太苦太不懂得如何去愛自己了。

探索論文之路

好久都提不起勁來面對屬於我該去面對的旅程，剎那間，頓感外在的世界對我而言好陌生。早上與先生說覺得對餘生好惶恐、懼怕，彷彿走進了死胡同般。每天除了閱讀外就躺在床上追劇，疫情，這樣的生活還要撐多久？何時才能從渾噩中醒來，對於這樣的生活模式，我似乎把自己困在十里迷霧中。

那種腳不著地的感覺，是引領我去體悟孤獨，去享受屬於自己的那份清靜之境嗎？走過庸碌的前半生，一旦要開始去經歷生命的另一種樣貌，一種可能曾經與我擦肩而過的人生經歷，是冒險也是重生吧！

單純如我，總是處在討好型人格的我，要去體悟、轉變、反思、沉澱，這門功課其實對我而言是艱鉅的。有幸從蕭老師所教授之莊子、老子思想哲學、楊老師的課程與專書中，似乎可以讓自己的內心稍微安頓，讓自己有了那麼一點勇氣，來支撐一直以來那個單純、膽小怕事的我。一個人的心量到底可以如何的被

提升與啟發，或許如老師所言：「老實修行在日常中」，這是我目前在按圖索驥，從各類書籍中去探索與反思的功課。

老實說從來沒有想到自己的論文之路，會長成這樣，我譬喻現階段的自己，明明一直以來所屬行動力是快馬加鞭，但如今卻硬要變成一隻慢吞吞的烏龜，讓自己細細的體驗另一種風貌的旅程，當然會讓自己感到無所適從，甚而失去方向、不知所由如行屍走肉般生活著。但每個人最終都需要領受屬於自己生命中的那份孤寂。

母子第一場的對話

2021年05月18日，我進行了第三次的論文進度報告，事實上我的心情是處在一個極度不平穩的狀態下進行，因為心中充塞著小犬學業上的轉變與衝擊，對於少不更事的他，念台大曾經是他高中夢寐以求的想望，曾幾何時，這個學校的頭銜變成是他身上的包袱，不想去面對其他同學的優質聰明與家庭經濟的優渥，多種元素上的比較，讓我的小孩對自己學習生涯產生退卻，是心理上的不安全感嗎？做為他的母親，我的心是很沉重、懼怕的，但這次我決定不能用鴛鴦心態來面對，所以在一個午後時光，我與他做了人生第一次屬於母子的對話。

首先我開宗明義和他開誠布公的道出，我自認沒能好好扮演好身為一個母親的角色，也許愛的方式不對，又或許是個性使然，或者在他國中時期那場的叛逆事件，讓我對他卻步，一直以為人生一路走來就這樣的理所當然，那份疏離感，其實讓我的心好痛、好沉，好無奈，其實對於一向傾向討好型個性的我，這種情境讓我真的無所適從，也好不能承受這樣的人生課題。

他提出學校的選課與學習困境，和自己不能釋懷的評量事件，種種的考量後，他想要休學一年，我想如果我沒有來學校上課，那麼對他所提出的諸多議題，我鐵定會無法接受的情緒失控，雖然當下還是很難接受他的想法，但我只能分析、規勸、誘導他再給自己時間思考下，年輕的他不要那麼快放棄學業。因為

我真的擔心，一旦休學有極大的可能就再也回不去了，是我的負面思考嗎？此次我真的也好想正面思考，但這顆心似乎七上八下，我想不透，為何他不能把心思單純好好放在學業上當個稱職的學生？念書真的就有那麼難嗎？

一旦休學就要先去當兵了，還有休學這一年他又規劃想做什？「挖礦」對他而言到底代表的是什麼？這樣的人生存在的意義又是什麼？我真的感到好崩潰啊！覺得眼前的世界將就此崩塌，看不到繼續活著的意義，想想人生為何就那麼的不堪面對？除了要對自己人生負責外，對於所生養的小孩，也需要一生一世的牽掛一輩子。

明學長有次在研究專題課上，談論到小孩的教養議題，我是非常羨慕她的，似乎她把小孩教育的非常成龍成鳳，反觀自己呢？但家家有本幸福的經，就像老師所說：「人生可以分享但無法做比較。」但我總是懊惱沒能把小孩們從小親自帶在身邊，那份疏離感一直成為我心中的陰影與自責。

這次的論文進度報告，其實我是置之死地而後生的，在躊躇不決的狀況下，我拋注一擲，真的不想沉潛在此汪洋大海中，在此之際我在尋求身、心、靈的解放與自在，我把自己逼進萬丈深淵中，我需要破繭蛻變，是重生還是再一次把自己綑綁起來，我一直掙扎、沉澱想藉此再次遇見本來面目的我。

老師終於說我可以開始好好去著墨，書寫所屬人生經歷中的曾經了，那些事件過程讓自己看見「辱」，自己又為何那麼容易就讓它如此不經意走過不停留，彷彿什麼都沒發生般，就那樣的雲淡風輕呢？是所謂的「行到水窮處，坐看雲起時？」自己為何總是選擇順從？是什麼原因？因為什麼？讓我對萬事萬物能很快的順然後就從呢？因為有「順從」才會有所謂後面看到的「韌性」。

老師在我敘說的過程中，看見我的生命已經打開縫隙，原來是密不通風，把自己壓的喘不過氣，將要破繭了嗎？在與同學、室友說故事的旅程中，讓我有安全感，對生命打開一扇窗，讓自己的思維放慢腳步，細細慢慢地看清楚一些，也

藉著廣閱書籍，讓自己看生命的廣度、深度能更豐碩、踏實。另外老師也說，有影響力或者權威者就較能操控我的所思所想，要我可以試著不去全數買單，是因為順從人格也或許是「取悅症」的心理因素吧！

其實我也不是一個凡事都言聽計從的人，我還是有自己思考邏輯的，但不否認的是，我真真實實的很不會拒絕他人對自己的要求。這是我可以好好探究原因的。老師您不需要對此感到毛骨悚然，萬事萬物對我來說，我心中自有一把尺，也因為無法直接拒絕別人，所以常常會帶來情緒困擾。

老師也請同學們，後續可以適時提醒我順從的老毛病，凡事要有自己的主見與想法，不要總是一直依附，要有改變的勇氣，只有想要改變意念，才能轉化自己的所思所想乃至心情，慢慢學著做個有自己想法主見的人。也看看是否可在說故事的旅程中，評估家人是否可做為我的後援部隊？請家人也來協助，聽聽看家人對於我順從、忍辱的生命故事有何看法？當我的鏡子，於是我問老師：「這樣會不會連帶改變家人們？會不會成為照妖鏡？」老師說：「都還沒做，先不要預設立場。」

璇問老師如何避免在協助同學過程中受傷？老師下藥方：「可以先說，同學，我不知道自己分寸拿捏的好不好，這是我自己看到的，請妳可以列為參考，這樣就不會被當成指責。」這樣的從善如流、善巧的方式，如果能在上學期就拿到這葵花寶典，也許就不會與同學走到形同陌路，也讓自己心靈受傷慘重，被誤會、詆毀的恐怖感覺真得很不好受。

鳳下課後和我分享：「與先生(家人)對話，會是一面鏡子，一開始多說溝通些，察覺到我們對外人的態度，總是比對家人更和善與柔軟，慢慢也學會說道歉與感恩的話語，先生會感覺我們變了，就在潛移默化中，先生也會發現是因為我們寫敘事的關係，讓自己更為清楚明白人世間相處之道。」我和同修的心靈交會方式是透過散步，還有就是假日一起上菜市場買菜，他都會幫我提菜籃，我現在

當務之急的做法，是先把我的時間好好做重新的分配，讓彼此的心能夠更靠近一點。一方面也學習好好改變與家人的對話方式。我想可以藉此拉近彼此的距離。

烏龜陪我散步

屬於我碩二的暑假，這一季，我用著比烏龜走路還慢的速度，進行需要以願力來完成的論文。目前的書寫僅於先前雛型之處，希望接下來的日子，自己能打破內心的樊籠，不要再作繭自縛，能夠找回自己存在的價值，能夠超越烏龜的腳步。儘管現階段我只能藉著閱讀，讓自己提振精神過日子，雖然我爬梳得很遲緩，但是，對於「自我」卻有一種先前所沒有的了然，更甚於以往醞釀著生命深處的探究。

而我真的好想爬梳屬於我的論文。老師說要打開千年糞坑，非常的不容易。峰同學在下課的時候開玩笑的跟我說：「玉梅勇敢些，妳只要打開一小縫就好了。」

思考著，雅君問我為何同學們講到母親的議題我都會很有感，我回答她：「因為這會讓我想起母親與我的互動場景，甚而我與小孩的互動關係。」她們的母親把他們照顧、陪伴的非常好，那種母女的情緣，那份感動，常常會縈繞在我的內心深處。其實我的母親也不是都沒有照顧我，但是總覺得自己一直都缺乏愛，不論是父愛還是母愛，等我長大之後又離開了家，與母親的連結機會更少了，出了社會的自己與家人的連結真的不多，為了生活也非常努力過日子，所以就忽略了對母親的那份照顧跟責任，也許因為家裡太多小孩了，也從不把自己當成是那麼重要的角色看待，當然聽著同學在講述與母親的互動，我的內心都是在翻攪的。

同時會想到我與小孩那份疏離感，也讓我非常的恐懼、害怕，尤其最近在寫論文的當下，我覺得自己突然變得更孤獨跟寂寞。這張力讓我感到非常的恐懼跟害怕，一方面是擔心自己寫不出老師要的內容，覺得自己好像是處於新的軀殼

中。人活到了半百的年紀，能夠有這個機會做整理與梳理，是一件值得深具意義的事，而且當初選擇來念生命教育，不是要讓自己更了解自己，更了解生命的意義與價值。

自己是誤打誤撞進來文理學院的，最終也因為在背參學說帖時，無意中看到了聖嚴法師說：「文理學院是我人生中最後的遺願。」所以我排出萬難，義不容辭地走入了這個聖嚴法師為我們而打造的心田，我要跟聖嚴法師一起圓夢，圓世界淨土的夢。尤其每次看到楊老師專注的傳授我們對於修行、對於生命對於人生經歷的看法與見解還有胸襟，我真的非常感動，所以縱使會粉身碎骨，我也會一步一步踏實的寫下去，我一定要完成我來這個學校的目的，以前是為了聖嚴法師，為了老師，在此時此刻我幡然了悟其實更是為了自己。

我明白這些的轉變，進而能創造、重生出另外一個屬於自己新的生命意義，對我來講可能不是一件易事，但是最近我想清楚了，就算梳理出來之後，對於所處的人際關係，並無法有什麼樣的大轉變，但我覺得就已經不虛此行。總是更明白了自己到底所為何來？所為而去？而不是像前半生迷迷糊糊就這樣過了，至少就像老師說的：「人生沒有白走的風景，對於自己為何走到這裡會變成這個樣子，是其來有自的，」也許這樣就夠了。所以不是論文成不成的問題，而是我到底找到了我的心沒有？在修行轉化的過程裡，老師常說：「生活就是修行，唯一的方法就是能夠好好的老實修行。」

我在整理這份文稿時，我有點情緒失控，也終於明白當初老師為何說：「妳去試著敘說，看看自己會不會承受不住，會不會走不出來。」因為老師明白，我這顆心是非常多愁善感的，她相信我有承接自己的力量，除了「敦厚」還有我的「純真、善良、堅毅、韌性」這些都讓我在過去、現在乃至未來都能展現很好的承接力道，而且我深信還有老師、同學們、家人對我的支持，我相信我會憑藉著這份力量，勇往向前的走到終點。

其實我最擔心的是自己所學不足，因為我非常的沒有自信，就像老師在我第一次用「天下本無事」姿態報告時所說，要讓我們先剝一層皮，才會有辦法更深沉的與自己對話，才會有那個試煉的力道。讓我們能投石問路。果真是用心良苦啊！

光問我，生命教育的敘事論文，是不是都要這樣的「撕心裂肺」把自己晾在陽光下啊，我：「說生命教育，如不趁這個機會把自己給好好的梳理、抒發、建構、創新、改變，明白，是不是就白白浪費了此行腳。」

我終於還是哭了

2022年5月22日，我的心情如同坐雲霄飛車般，從喜悅萬分的雲端墮入傷心痛苦的深淵。因為一直承受著很大的精神壓力的我，真不知死了多少細胞，才在排出心理障礙的狀態下，艱難的考取了「托育人員證照」。看著第二次報考同等證照的學員，得知順利取得證照而與夥伴們相擁而泣的同時。我也獲得了相同的資格，與身旁初識的學員開心的擁抱在一起。

但，就在隔日，因聽見同學，說了句數落自己論文的話，而讓自己從快樂的天堂，一時彷彿跌落了萬劫不復的地獄。於是我又陷入了寫、不寫？二元對立的困局中。自己像無法直立的不倒翁般屢戰屢敗，挫折、不被認同、自卑、委屈的諸多情緒，在當下又紛紛湧上心頭，因而讓自己招架不住，一時宣洩而出。

當天原本向公司請假，想好好尋找與閱讀老師提議的文獻。但前一天那些負面的情緒，還是不斷的出現在腦海裏，那些「比較著人我關係」的景象中。自己明明就是一個不拘小節、大刺刺的一個人，可是今天不知怎的，整個心是潰堤、崩塌了。我想，電話那頭的鳳應該是被我嚇到了吧！不聽使喚的眼淚一直狂瀉而下，哭號的吶喊：「我寫不出屬於我的論文，我寫不出來了。」然後，鳳就一直鼓勵我，說她從來不會擔心我無法完成文本時，似乎讓我又重拾那麼一點僅存的信心與勇氣。在室友面前我止不住的眼淚奪眶而出，我和她說：「覺得自己似乎

被當爛泥了。」她回我說：「妳都那麼認真的在寫了，我們卻一字尚未動筆的，又該如何？」因為她知道我有一顆易碎脆弱的心，承受不了言語的嘲弄與挑釁，所以我真的很感謝。在我最需要人鼓舞的時刻，有著老師、同學、室友與家人在背後當後盾支撐著我，讓我得到心情上的紓解與精神行動上的支持。

這段期間，一直思考著自己的論文，能不能順利完成，也思考著敘事論文需要冗長的時間來浸泡、沉澱，所以在這段時間，我一直再考慮要不要先投入職場，一直處在矛盾、掙扎之中，每天的日復一日，這並不是我想要的生活，所以我要試著如何能破繭而出。

敘說一路走來

事實上在我一開始決定要寫敘事時，老師覺得那股力道會讓我感到太沉重，怕我招架不住，或者害怕我走不出這人生的困頓之境，所以老師問我說：「妳真的要寫敘事嗎？我已經是妳的指導老師了，一定會陪妳完成論文書寫。」但因為我的堅持，老師也認為我是一個「敦厚」的人，應該會有力量把自己接住。於是開始對我下藥方，因為老師知道我口條並不是那麼的好，讓我開始去找信賴的同學們說自己的人生經歷，於是我啟動了開始說故事的旅程。當時老師說：「打開千年糞坑可能會又臭又髒，要我先有心理準備，或許可以在那兒找到黃金！」下課時，同學開玩笑的和我說只要打開一小縫就好。

記得與老師初接觸，是我第一次去安和參加繼程法師的講座，那一次我按著電梯鍵，等待著老師進入電梯。那時，我還不認識老師！沒想到，因為我的「契而不捨」，還有老師的「不捨之心」，竟然有此緣分成為了師徒，只能說「因緣真的不可思議」。但似乎一路走來都讓老師為我捏把冷汗、擔憂，頓覺真是不應該，但命運的造化，沒人能立即明白所要示現？一切只能當成成長的動力吧！

在一路走來的書寫中，想到一些過去的困苦、茫然、無助。夜深人靜回眸人生的點點滴滴，會替自己感到心酸與哀愁。但也慶幸自己有說出來的勇氣，方能

在敘說中看見、遇見、改變、肯定自己的一路走來。當然也要感謝，那些一直徹夜陪我說故事的老師的良、喬，還有我的家人及研究專題的同學們。

第二節 細看生命中的韌性

透過這次論文書寫生命的歷程，回視我一生過往，都是我心裡最深層的低吟，只有走過才深知點滴在心頭。人生，每個人都有各自的課題要面對，只是層次不一，端看自己如何看待。而我在老師的醍醐灌頂下，方驚覺自己的「生命韌性」，竟然是那樣的深刻地隱藏在我生命裡的最深處，我最不想去承認的世俗所謂的「認命」上，也就是楊老師所闡述的「順從、盡份」。所以決定好好細細地來體現我生命韌性之彰顯。

就像電影情節般，故事一幕幕的播放著，深刻而鮮明。就像老師說的：「記得起來的，就是有意義的。」自從老師要我試著打開千年糞坑，這些情節就像一幅幅的畫面，由遠到近呈現在我的腦海。

揭開人生序幕

我在 1967 年出生在苗栗頭份鎮上的斗煥坪，我有八個兄弟姊妹，我在家排行老七，老二跟老八是哥哥和弟弟，這樣的家庭組合，也體現我們家是重男輕女的。當然這是我個人從小到大的感受。我幼年跟弟弟一起由阿婆撫育長大，有什麼好吃的、好穿的她都往我弟弟送，幾乎所有的資源都給了他。

誠如我想要讀高職都很困難，需要極力爭取而來，但是弟弟二話不說就讀了「私立國中」。事實上我對這個不公平對待是很不以為然的，為什麼家裡所有的資源都用在他們的身上。而我就要靠自己才有辦法達成所想所要。因此我從小就立定目標想以「讀書」來翻轉我艱困的命運。

奮進的童年

我的童年生活，除了上學、做手工外如有閒暇時，我都在山裡面穿梭奔跑！我最常去採茶的地方就是內灣平原，那邊有廣大無邊的茶樹，我都會和弟弟一起去採茶，賺取零用金來貼補家用。早期家裡父母務農，所以我們在春耕、秋收之際，爸爸都會帶著我們回去插秧、割稻。

另外當時剛好是房地產起飛的年代，所以我們會到工地裡搬磚塊。另外編竹籠的部分，我們一家八口幾乎全部上陣，我跟弟弟每次都霸占第一關，需先打一個向太陽般的底，然後就由姊姊們把它編製成竹籠子。我覺得那時候整個家裡的凝聚力是很強的，雖然手會被鋒利的竹片割傷、刺傷，但是我回想起來覺得那段日子，好像過的倍感溫馨，蠻值得懷念的一段歲月。

兄弟姊妹長大之後都各奔前程，我們八個兄弟姊妹，雖然雙親都已經往生了，但是我大概每隔兩個月，就會號召大家一起到大哥家團聚。雖然生前媽媽跟大嫂的相處模式也不是很和諧，甚至影響到我們回家的想望。但是因為「往者已矣、來者可追」，而得到和解選擇往前走。尤其自己也為人長媳，在照顧公婆時，才慢慢體驗到要照顧好一個老人家，真的不是件那麼容易的事情，孝順其次，要能做到「色難」才是最不容易做到之事。

其實回想起小時候的過往種種的困苦、艱難、茫然、無助，我常常會在夜深人靜時熱淚盈眶。但是也因為有過去的困苦磨練，讓我具有強大面對生活艱難的勇氣與挑戰，也就是我面對生命所展現的韌性。不管遇到任何的逆境我總是都能夠昂首負重前行。不過現在想想，這樣的人生經歷，會不會令人苦不堪言啊！

失落的父愛

父親在我 15 歲的時候因「氣喘」發作離世，事實上，當時我心中是有埋怨過他的，覺得他怎麼可以把那麼重的家庭擔子，不負責任地拋在我母親跟年邁的奶奶身上。因為父親的倉促往生，令我們的生計無疑更是雪上加霜。

那時候我在上課時，都會在筆記本上面寫著蘇軾的這一首詞：「人生到處之何似，應似飛鴻踏雪泥，泥上偶爾留指爪，鴻飛那復計東西」頓感人生真的是太虛無縹緲。現在一路走來，尤其去年遭逢我先生突然往生，對這方面就會稍微有一些理解。覺得好像這也不是他們所願意的。走過了這些風風雨雨的人生，讓我想到了蘇軾的《定風波》，「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」

初入叢林

1985 年我從苗栗高商畢業，即投入職場進入到「中華映管」任職，直至 2019 年公司因經營不善，資金遭抵押銀行收傘而被迫宣告破產。我在那個公司整整服務了 35 年之久，當中所面對的人、事、物其中的酸甜苦辣，我想個中滋味非三言兩語所能道盡。也在這段期間我利用下班時間，去完成了我的讀書夢，夜三專與二技，因此奠下了我國貿、財務金融、稅務、會計的專業基礎。

家庭圖像

我在 27 歲跟先生完婚。婚後接連生了三個小孩，幼年都是由遠住高雄的公婆幫我撫育，這雖不是我想要的親子相處模式，但當時的家庭經濟時空背景下，好像也是一個無法逃避的宿命，孩子曾經叫小孀「媽」聽起來真的好令人崩潰，還有親子間的那份疏離感，其實都衝擊著我當下的所思所想。

當初把小孩子放在公婆家的選擇，現在回想這些林林總總，我覺得當初的抉擇好像做錯了嗎？我不知道，但是我覺得有點後悔，如果我當初能把三個小孩，

帶在身邊生活，日子可能會比較辛苦，但是我覺得那種心的連結，應該會比較深刻些的。

後悔之說，是因為我兒子在大學推甄的時候，自傳裡對我們隻字未提，這讓我們感到有點傷心、莫名的失落。但在口試時，口委老師們幫我下了很好的註解，讓我從不同的視角去看待這件事，那個我曾經深感不堪的回眸，賴老師是這麼安慰我的：「以為要把小孩子放在南部，兩個夫妻忙著賺錢是簡單的一件事嗎？這是多麼痛苦啊！真的是那個年代，要把自己壓榨成什麼東西的時候，才能把家裡給撐起來。所以如果感覺到失落就往肚子裡吞吧！」

楊老師也下了很好的詮釋：「你兒子小時候的那個回憶，所講到的爺爺奶奶，我覺得就像剛剛賴老師講的，在那個年代的時候，我相信這些父母親都有這些遺憾，那個遺憾是真實的。可是孩子他有那樣的一個溫暖也是真實的。所以這些真實的東西都讓它並存，沒什麼不好。可是你反而在裡面選擇了愧疚，因為你沒有看到孩子，他在那裡面感受到了溫度。」是啊！對於公婆幫我照顧小孩，我一直是懷抱著感激之情，但他們與小孩的親密感，其實也是讓我吃醋的。經過老師們重新詮釋，也讓我比較能釋懷看待這件事。

生命的轉彎處

在 50 歲時遭逢母親往生，母親離世是屬於我人生很大的悲傷與轉捩點。先生看我頻頻翻閱「大法鼓」，有一天他就叫我整裝，然後他一路載我到了「農禪寺」，我到了「開山農舍」的二樓，看到聖嚴法師的法相，另外有一些他的手稿，我就看到這一句：「無事忙中老、空裡有歡笑、本來沒有我、生死皆可拋」。在當下覺得聖嚴法師雖是一代高僧，但也避免不了生死輪迴，所以我放下對母親的不捨與眷戀，不是雲淡風輕，而是把她深藏在心中最深處。接著，我開始把自己的生命，投入義工行列與學習佛法上。

終身菩薩行

自從接觸了法鼓山後，我開始投入了義工行，也參加了許多「聖嚴書院」的課程，在農禪寺看見所張貼的海報，標題為「終身菩薩行」而讓自己一探究竟。因而能有到「法鼓文理學院」念書的因緣，時至今日我很慶幸、感念。因為在學校多元領域的學習過程中，我學到了很多面向的專業知識，還有對身心靈的啟發。也因此，看待事情的角度有了不同的視野。比如「心理學、家庭關係、團體動力、多元學習課程，還有心靈環保之類的元素。」讓我在爾後的人生歷程，遭遇到一些困境、能有能量學著支撐住自己，但要走出人生幽谷可能還言之過早。但是我覺得因為有來學校沉澱、反思、覺察、學習，這些所領受的專業或者歷練，讓我能夠比較坦然的面對所屬人生風雨。

生命中的苦與痛

在我 53 歲的時候，剛上高一的兒子，在學校突然癲癇發作，這個事件對我的衝擊真的很大。我不知道是因為我加諸在他身上的壓力太大，讓他患病還是怎樣？以為這個是我人生最重大的打擊。但沒想到隔了三年之後，我的人生又爆發了一場大風雪，我先生突如其來的罹癌事件，而且一檢查出來就醫藥罔效，簡直直接被判死刑。處於驚恐、不安狀態的先生，還反過來安慰我說：「我們就依照醫生的建議去積極做治療，妳不要想那麼多。」但始料未及在短短七個月後，病情就直轉急下，在醫院治療無效下倉促往生了，這是我們完全沒有預料到的，無法想像死神會降臨的如此之快。

原本想著夫婿就算沒辦法痊癒，但在搭配八次的「化療、標靶、放療、熱治療」之後，狀況一度也獲得控制，病情都在極穩定的狀態，而我們也過著如常的日子。他在那段日子裡還可以偕同我煮飯、洗衣服。很多的家務都還是他在幫我

們操持。還是他在扛著這個家，所以這也讓我感到扼腕之處，當下我為什麼沒有好好的把握與珍惜，已經為時不可多得的寶貴相處時光。

家的裂縫

針對我先生的罹病，我真的是非常的自責。回過神來，現在慢慢的學著怎麼去把這個家再凝聚起來。我先生當初要走一趟安寧之路很艱困，因為小孩子、親友、醫療團隊，還有我自己，等於有多方的角力在拉扯。最後不得不走安寧之路時，其實我也很艱難才做出此決定，何況是小孩子。雖然先生是我先生，但是也是孩子的爸爸，所以他們一時之間根本沒辦法接受父親將要離開的事實。

有鑑於此，所以我在夫婿百日時，我就去簽署了「病人自主權利法、安寧療護放棄急救醫療意願書」，我覺得不要把難題交給小孩或者是親人。由我自己做決定。然後針對遺囑的部分，我也大概寫了一下，但是我還沒拿去公證，因為我還需要思量某些議題。

非寫下去不可

針對「**金沙巧克力**」這一段，請惠幫我看我文本時，她跟我說：「看到金沙巧克力那一段，我淚崩，然後嚎啕大哭。」於是她問我說：「為什麼妳可以在短短之內，就寫出這些東西？」惠這樣提問後，我也沉思了一下，我覺得這個論文，其實在我陪病的時候，我是覺得好像已沒辦法再寫下去了，當時我也不知道自己還有沒有勇氣再書寫。但是處理好夫婿的「告別式」之後，我就覺得這論文非完成不可。一來，是我來讀文理學院，一開始夫婿是「極力反對」的，但到後來的「默許」，後面轉為「非常支持我」。甚至於，我覺得他是用生命來幫我完成，會這麼說是因為，我在碩三暑假時，書寫論文遇到瓶頸，自己處在十里迷霧中，完全失去了方向，也不知道如何再進行下去？我先生關心問我說：「到底可以怎麼寫呢？」看的出來，他恨不得可以幫上我一點忙。他想讓我走出這個困惑

之境。於是淡定的和我說：「你就先放自己一馬吧！你為什麼要把自己逼得那麼緊？讓自己先好好喘口氣。」所以這雖然是不想去承認的事實，但是這卻是無法抹滅的，是他在協助我完成，這個屬於我和他的生命故事。

迴光返照

大概去年這個時間點，昏迷中的夫婿應該是出現所謂的「迴光返照」，以前聽人家講好像很不可思議，但是我親身經歷其事，因為他知道自己在1月10號就要走了，他在當日中午的時候，血氧快速往下降，醫生因而發出了病危通知，我思維著，他應該覺得1月10日是我的生日，所以他不忍心吧！也不想那麼殘忍讓我的生日變成是他的忌日。

後來他用力苦撐捱過了我的生日。那天晚上，他手中緊握「金沙巧克力」，一路撐到了1月11日，清晨我幫他盥洗的時候，才發現他手上還緊握著。那晚除了和我講1月10日外，還提了「三生三世」之說，當時因為心裡還捨不得放下他走，也想著所謂的「三生三世」那現下是第幾世了？我害怕愛別離的痛，所以當下沒有給他做任何的允諾，也沒有否決他所謂「三生三世」之說，所以對我來講現在它還是個謎團。

陪病不眠不休的兩個月，我想我充分的展現我生命的韌性，連住院王醫生都心疼的擔心著我，每天來巡診都不忘叮囑我，要多加照顧自己，與其擔心我先生，他更擔心我會先倒下，因為他沒有遇到過如此有生命韌性的女人。

第三節 安身立命之所在

我從高職畢業後就投入職場，然後在一個公司裡面服務了35年，這漫長的歲月，是讓我安身立命之所在，但是在上課的時候，老師有跟我們分享她到美國留學，還有社工的經歷，事實上也讓我反思，我在一個舒適圈裡面是否待太久？

會不會欠缺冒險的勇氣，但當時要為五斗米折腰，所以我也沒有太大的勇氣去試煉，加上自己的個性使然。

華映之旅

我高職畢業之後到王永慶的南亞台塑公司上班，記得面試時長官問我：「有什麼問題要問的嗎？」我記得我當時是說：「有沒有內部的升等制度，我想要爭取升遷的機會。」但我所擔負的工作，眼睛、手腳都要反應迅速，要耳聽八方、眼觀四方，那些工作對我的眼睛來說感到非常的吃力，加上因為還要輪班的關係，所以我最終還是沒能堅持住，雖然它的福利制度真的好的沒話說。接著，我回到家鄉去成衣廠剪線頭，但是工資真的少的可憐，所以我就和兩個小學同學，相約跑去桃園中南紡織廠上班，但那還是需要輪班，我知道那非我的久留之地。

後來四姊介紹我去「中華映管」任職，它是製造電視映像管的公司，屬於獨佔市場，剛進去時我在電子槍的部門，它對整個電視來說是一個非常重要的核心零件。雖然一開始也要輪班，但一個月後，受到單位分組長的賞識，決定要訓練我當「指導員」，後來分組長把監工的重責大任都交給我管控，其實對於一個剛出社會的小女生，要管理 30 幾位經驗老道的大哥哥、大姊姊，其實是非常有挑戰性的。分組長要我每天學著寫工作日誌，然後在開會的時候，也一定要我開口說話，縱然是講一句話也行。總之就在這些平常的訓練中，讓我慢慢地去學著人際關係的經營與開展，當然在這龍蛇雜居的地方，真的要非常有智慧，才可以圓融完成我的任務。

我剛進去華映時，我除了擔心害怕管理同仁之外，還要負責每個月底的動態盤點，因為公司是保稅工廠，所以每個月都需要進行盤點，每半年或一年就會進行海關大盤點，這件事對公司來說是一件非常重大的工程，而總經理也非常重視這個環節，如果資訊有訛誤被記缺失，公司就會被降等，進而影響公司的進出口

海關稽核作業。因而將被總經理嚴懲，所以對此部分都要戰戰兢兢、如履薄冰的處理。

我 1985 年進入華映後，在 1988 年參加了公司內部升等考試，還記得當時考「智力測驗、會計、經濟學，」因為我的成績相當不錯，所以業務的面試主管就錄取我了，記得當時有其它部門的妹妹，想要用關說，但是因為面試的主管剛好是我苗商的學姊，所以她堅持錄用我。因此我就順利進了業務處的進出口部門。

剛轉進業務部門時，幾乎都在學習繕打商業文書有，「出口許可證、商業發票、裝箱單、受益憑證、出口報關單，匯票，匯款承兌書，」記得當時是用手動的打字機，我都小心翼翼的敲打，因為只要是一個字母打錯，整張文件都需要重新來一遍。另外繕打內容都需要依照「信用狀」的內容來顯現，否則會被銀行拒付，甚至如內容與實物不吻合，被海關查核到就會被降等甚至罰款，所以其實這份工作內容對我而言，也是頗具挑戰性的。就在這個期間，我去報考了夜三專「國際貿易科」，也參加了很多經濟部開辦的商業物流研討會，也取得了保稅人員的專業證照。

我於 1985 年「省立苗栗高商」畢業；自己是挺著大肚子，坐著同學的摩托車於 1994 年完成夜三專的；會繼續讀二技是因為公司在我們服務滿 25 年後，就會要求我們先辦理退休再進行續聘的作業。我想我退休時才 45 歲，勢必要再尋找職業的第二春，所以我就決定去念二技，那時我選擇財務金融，也在那時候學會了「投資股票、選擇權、債券、基金相關的商業衍生性金融產品，也在那時考取了信託的執照。」老師非常的讚嘆我，她說信託執照不是那麼好考的，在這裡也可驗證老師說的，我的個性非常有韌性，想要做的事情只要立定目標後，就一定會勇往直前使命必達。

公司後來一直持續擴廠，營業版圖延伸到馬來西亞、英國、大陸，所以一些商業加工模式，進出口稅務、為了要節稅，我都努力想辦法弄清楚，所以成為了

公司的專業人才，稅務，會計。關務、帳務。財務、稽核、營運我無所不知也無所不包。總經理只要有關關務、多角貿易的議題文案，都要我看過劃押後，他才能放心的簽核。

與海外廠同仁也都相處融洽，當總部與海外業務的協調窗口，說不動、推不動的專案都需要我出馬才能搞定，同事對我都非常敬重。那時候真的走路都有風。晚期大家都喊我「玉梅姊」。每個月我都要將業務鎖定的營收給衝出來，有時候結帳都將近凌晨，如果月底遇到假日，我就要配合出勤結帳，還有系統有時會出現問題，也需要我出面找資訊同仁一起排除，這就是我在這個公司的生態，當然雖然我沒有因此恃寵而驕，但還是會遭受別人的眼紅，但我依然選擇做個盡責、善良、熱忱之人。

在落地之處開花

思考著老師在研究課裡要我參的話頭，我人生經歷的印記是「油麻菜籽嗎？」我思索了好多天，終於有了初步的結論，自覺從小到大，我的生命韌性是很強烈的，「油麻菜籽」另一個象徵是「認命」。關於這一點我似乎不是那麼的認同。我從小在困頓的環境中成長，但是我有理想有目標。我從來都沒有放棄過我人生曾經所立下的志願，那就是藉著讀書來翻轉我的命運。

在同一個公司任職 35 年，是一段非常漫長的歲月，但是在期間我擔負了不同領域的重責大任，從電子槍的作業員、指導員、業務專員、副理、專案經理、經理。我每個月手中掌控著二十幾億的營收，溫飽了 5000 多位公司的員工。這些經歷，都是靠我認真不懈、努力的求知，與精進所得來的成果。我想不該為了在同一個公司待 35 年，就否定自我的價值、冒險與勇氣。

就如渡邊和子在《落地之處開花》一書中所言：「無論在何種境遇，你都能閃耀發光就如在落地之處開花，並不是無可奈何。那是要你恭敬地領受命運交予的一切，編成一束能讓自己微笑，也能讓他人幸福的花束。無論在何種境遇，你

都能閃耀發光。」所以「在落地之處開花並不是無可奈何。那是要證明上帝安置你在這裡是沒錯的，祂要你以笑容幸福地生活，讓周遭的人也獲得幸福。」(渡邊和子，2014，頁16)。這是一種生活態度。「或許也會有無法讓自己「開花」的時候。譬如在強風暴雨或連日乾旱時，就不用勉強去開花。為了下次讓花開得更美、更美，就換個做法，讓根紮得更深，讓根好好伸展成長。」(渡邊和子，2014，頁17)。

在公司就職25年時，對我而言是一個職場的分水嶺，那個當下，我有足夠的條件支撐著我轉換其它的跑道。但因為善良、念舊，所以我被總經理所挽留下來。問我會不會感到後悔？在同一個職場服務了35年，我想我不後悔，因為華映讓我無憂的養育了三個小孩，5000多位的員工家庭生計都需靠它維持。而且在其中，我也找到我的生命價值與生活的意義。

口委老師說我所體認之「認命」太貶義了，「因為某種社會價值太貶義了這兩個字，我媽媽是從頭認命到尾的一個女人，我完完全全不覺得她沒力量，她連語言都不會講，她連痛都不會說的一個女人。而且是在那個年代。」老師認為她也不會用「認命」這兩個字來詮釋韌性，更貼切來說可以用「盡份」。今日讓我深切的明白，可以從不同的視域去看待萬事萬物。

關照斧頭

相對我的家庭生活而言，就沒有太多的多采多姿，親子關係也似乎有點疏離與僵化，回過頭想想，就算頻頻轉換其他的工作跑道，會不會換來一樣的結果？或者情況更糟。我在公司、道場是被看見被需要的，但回到了家，我反倒是需求、被照顧者。先生把我照顧得無微不至、寵愛有加、唯命是從、接納我的所有優缺點。那種被捧在手心裡的感覺，我非常陶醉在其中，就像徜徉在雲端的感覺。但一切的理所當然，讓我嘗到了最苦澀的果實。很多的「為什麼、如果」，

但這些似乎都挽回不了我失去夫婿的宿命。怎不讚嘆自己的命運是那麼的艱困、哀傷呢？

完全意料之外的安排。無論是夫妻、就業、教養子女等生活情境，總讓我不斷感到「不該是這樣的」。我雖然在職場上獲得很大的成就，可是砍木的斧頭就如自己和夫婿的身心，在這期間，我們一直忙於砍樹，卻沒有時間去關照我們的斧頭。僅專心致力比別人砍得更快、更多木頭。而等到不需要再工作時，才發現屬於他的斧頭已經破損不堪。懊惱、後悔，為什麼在伐木空暇的時候，沒能好好保養一下自己的斧頭？雖然在工作上獲得很大的成就，可是砍木的斧頭就如我們，在這期間把身心消磨殆盡，根本就是本末顛倒？這裡我想起了一句耶穌的話：「縱使全世界都屬於你，如果你喪失了自己，又有什麼利益可言呢？」我們的心，因為工作而被塞滿的時候，就沒有陽光能射入的空隙。所謂「忙」，正如文字所示，是亡了心。努力「工作」雖然是好事，但萬不可成為工作的奴隸。無論何時都需要用油來擦亮伐木的斧頭，不要忘了要留下一點「體恤自己與他人的空間」。這樣的人生體悟似乎對我而言，一切都太遲了，已喚不回我的摯愛，只可以當成我日後處世的警惕話語。

第四節 回不忍回的家

公公因為裝置導尿管又不配合服用抗生素之故，引起膀胱發炎而高燒不退，於是住進了加護病房，院方發出了病危通知。當天我剛好在學校上親子溝通的課程。在中午休息時，我收到小叔的通知，本想直接由金山趕往臺北，坐高鐵回高雄去探望他老人家。但同學建議我先打電話去瞭解一下狀況，於是我與小叔通完電話後決定晚上再趕回高雄婆家。

重啟照護模式

現階段對我而言，其實要進入醫院探病，我的心理建設似乎尚未準備好。尤其看到躺在病床上，已經裝著鼻胃管的公公，著實讓我的心顫抖了一下。因為夫婿住院的場景，彷彿又一幕幕像光影般映入眼簾。我一度以為他已經進入彌留狀態，所以我就呈現「四道」的對話模式，但後來才發覺，他似乎沒有小叔口中所說嚴重。我和兒子穿好防護隔離衣，一起進入加護病房探視公公，兒子貼心的為他按摩、為他被綑綁且乾枯的四肢擦乳液。這些畫面，彷彿讓我回到 10 個月前，與兒子在北榮一起照顧夫婿的場景。

公公出院後，我照護著他的生活起居，餵食、擦澡、換尿布。第一時間心裡想著，這是代替夫婿實現他的遺願盡孝之心嗎？還是回報先前夫婿對我的一切美好。但每當夜深人靜，我蹲在行李箱前拿取衣服要盥洗時，我身心頓感疲憊不堪！如果夫婿尚在，我應該不會把自己弄得那麼辛苦吧！似乎在埋怨命運對自己的不公嗎？另一方面，也思考著，在法律上因夫婿的離世，其實我似乎已不需擔負照顧之職了，而我卻還願意善盡媳婦之責，著實是一件不容易的事，在他人眼裡我會不會是異類啊！況且是如此艱辛的照護之責。

出院後，因為公公徹夜的咳嗽，我怕他會有血氧不足的狀況，所以我一整晚都睡在客廳沙發上，耳中聆聽著他房中的動靜，整夜無法成眠。前兩天因為有兒子貼心的看護，只有在需要換尿布時再喚我起身，因為週一他要趕回學校上課了，所以前一晚，我讓他上 2 樓去好好補眠。週末小姑去做生意，所以假日由我一打二，照顧這兩位老人家。隔天看公公精神狀況好很多，所以我就放心上 2 樓睡覺。等聽到他的呼喊，再下樓照料所需，也讓自己神經可以稍作放鬆，藉以補充一下體力。

當我在照護公婆與前往天南寺參加禪七中做抉擇時，我內心剛開始是處於焦慮、猶豫不決情境下，後來老師讓我「聽心」，最後關頭我將盼了四年的禪七取

消了，在滾滾紅塵修行中做出這樣的選擇，也需要用佛法的因緣觀讓自己能善解。在公公的寢室內餵食與處理公公的生理照護時，我內心常出現一些疑問，與公公前世是有何種因緣呢？雖身為媳婦卻能夠緊緊相依呢。其實喪偶讓我在身分上極為尷尬，回到婆家我還是長媳，其實角色、心態應該也在轉換中！

為公公清潔身體，其實是令我感到極度尷尬的，尤其處理其私密部位時，幸好當下都有我小姑在一旁，第一次協助擦拭時，他竟罵我說：「亂七八糟」，當下我有點愣住，待我回過神後，我就回說：「您以為我願意嗎？我也是沒辦法的啊！」出院後那 20 幾天，幾乎都是我和小姑在看護。南部天氣燥熱，雖然我都用水幫公公洗屁股，可是他不吹電扇、冷氣，身上還裹著厚厚的棉被，所以包尿布的屁股都長滿了痱子，我很擔心狀況會持續惡化，萬一破皮產生傷口的話，狀況就會比較複雜很難收拾，因為公公患有糖尿病。於是我想辦法讓他白天不包尿布，來減少我的疑慮與不安之感，也讓他身體能稍微舒服一些。

傲嬌的婆婆

一早，看著行動不便的婆婆，步履蹣跚不停的穿梭在客廳內，禮佛、早課、量血壓、腳底按摩、庭院曬太陽，看著這些頻頻起身的動作場景，讓我每每都感到膽戰心驚。心裡想著萬一摔倒怎麼辦呢？她因為「肌少症」所以舉步維艱，雖然我給了她很多動線上的建議，可是她都聽不進去，依然故我。甚至我在旁要攙扶她，她竟以生氣的口吻說她要自己來，所以我只能在旁默默觀察她。當然我也拿出了禪五所學的淡定來內化、處理自己當下的情緒。

她凡事都自己來不想假手於人，也都不開口尋求協助，所以和她互動起來真的很彆扭。另外最讓人傷腦筋的是，她的牙口不好，所以吃東西非常挑剔，我已經汗水淋漓用很大的功夫來盡量迎合她的口味了，但每次晚餐時總還是要面對一張苦瓜臉。那張不開心的臉，讓我很起煩惱心，我真的已經非常用心在準備餐點上了。在照護一事上，當想到老師和我說：「試著開始學習好好愛自己時」，看著

鏡中自己的影像，透露著「滄桑、無奈、失落與疲憊。」但我內心清楚明白知道在此時此刻，我的心是安定的、是無悔的。

無法言說的痛

2023年10月3日今天早上，公公嚷嚷著說他要去看夫婿，叫我請小叔載他去北榮，因為他耳朵重聽，所以我只能用筆和他說明：「志強說愛爸爸與媽媽」他看完紙條後，竟雙手捧著紙條往嘴邊親了上去。接著我又繼續寫出「離苦得樂、往生西方淨土、隨佛菩薩修行去了！」他看到我最後所寫的語彙後潰堤了，雙手摀著眼哭泣著，隨即一直嚷著要告訴在客廳看電視的婆婆和小姑。著實也把我給嚇壞了。

但我想是該說的時候了，不然一直都是雙方一個罣礙，原本想讓小叔、小姑們說，但遲遲未見他們有所行動，所以我就隨著佛法的因緣道出了，因為如果以佛家的觀點，我覺得還是要講，否則讓生者心中有懸念、亡者心中有罣礙。只希望對公公、婆婆不會有太大的衝擊以及後遺症。傍晚睡午覺醒來的公公安慰我說：「妳不要太傷心了，對志強而言是一種解脫，好不了，不要像他，活得生不如死啊！」晚上公公應該是心情受到影響，所以沒胃口用膳。其實我的心是有一點懊惱的。問著自己：「讓他知道真的有比較好嗎？」但話語既已出口如覆水難收，

我真的很恐懼他受不住此打擊。當下想要一個能支撐自己的力量。所以我心有點慌亂的發了資訊給同學：「今天我公公已知曉夫婿已往生之事。對他老人家而言是天大的衝擊！沒胃口吃晚餐，但有乖乖服藥，此時此刻，我在反思自己的作法是否正確。做對的事了嗎？還是應該永遠隱瞞，對其父母才是較妥當的呢。但我擔心他萬一離世前，都不知道自己兒子已先他而去。為什麼要我去當掛鈴鐺的人啊！我心好無奈啊！」同學回覆我說：「我覺得妳做法是對的，我想妳公公

心中也很清楚只是不講而已。父子連心，午夜夢迴時，師兄應已曾入夢中道別。妳不要太自責，要把安寧課程所學的擴大運用。」

我在看護了 23 天後，因為公公的狀況已經取得穩定，也借助長照資源的協助，還有自己也需要喘口氣，所以我決定先北上處理一些事情，當然最重要的事就是要把論文完成，還有與孩子們團聚在一起，我想這是智慧之舉吧！

與公公道別時，他竟要求起身，然後他擁抱著我，說著：「我身上是那樣的汗穢又臭又髒、但妳不嫌棄還幫我處理，真的很謝謝妳」然後語帶哽咽地要我回去好好照顧家人，感覺他當下似乎又忘記夫婿已往生之事了呢！

再次踏上揪心之途

相隔一個月後，我再次踏上揪心之路，看著公公陪著婆婆並肩在客廳看電視的場景，我內心很複雜，想著：「為什麼公公活到 97 歲依然健在，而先生在 57 歲即匆匆離世？40 年的光景差距好遙遠，為什麼是這樣的命運安排。」尤其當我要離開高雄夫家北返桃園時，公公叮囑我要好好照顧夫婿，要用極大的「愛、耐心、願心」來看護他的兒子，當下我只能將淚水往肚子裡吞，我沒有勇氣再次告訴他，您的兒子已經往生淨土了。

第五節 從敘說中看見

回家的路

自摯愛的夫婿離我而去，我看似依舊過著平常的日子，殊不知內心裡藏伏著波濤洶湧，我的思緒、情感不斷地在這回家的路上繞道而行，只希望趕快走遍這千山萬水，讓自己的心可以早一點找到歸途。每一種生離死別，對每個人所帶來的衝擊力道都不同，究竟我要用多少時間，才能療癒讓我復原呢？我想因為情感依附越深，死別的苦痛就會更劇烈。

面對中年遭逢摯愛往生，我想縱有再多的叩問、再多的解釋和答案，都只是徒然罷了。唯有想通，才能從「如果」與「為什麼」的反覆糾結裡解脫出來，重建自己往後的人生。我漸漸明白，在命運之前要保持謙卑，坦然接受與臣服，一切痛苦才有解決之法。

有一天，我和兒子說：「其實自從爸爸往生，我一直以來，都找不到要用佛法的何種觀念來安撫自己。所以本想用「偶然」來解釋，但我身為佛教徒，如果不相信佛法法要，「因緣、果報」那我還算是佛教徒嗎？」兒子聽完我的話後他笑著說：「怎麼會是偶然呢？您還是試著用佛法的觀念來說服自己吧！」所以我就去《法鼓全集》找答案。只有不再被「如果」箝制、不再被「為什麼」綑綁，如此命運才能有轉機。這時讓我想到佛教的因緣觀，聖嚴法師在《心經新譯》中說：「十二因緣的道理，是在為我們指出：生死流轉及生死還滅的過程，比如《雜阿含經》卷一三第三三五經說：「此起故彼起，如無明緣行、行緣識，廣說乃至純大苦聚集。」又說：「此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說」。(釋聖嚴，2016，頁45)

凡事有聚散，其實是同生同滅的，在《莊子齊物論》中所言：「方生方死，方死方生」，孔子說：「未知生，焉知死？」是主張以現有的生命最重要，也就是好好活在當下，不必去追問、懊悔生前種種，也不必憂慮死後會怎樣。想到這裡心中似乎得到稍許平靜之感。

度過黑洞、迎向曙光

從夫婿往生，我與三個孩子的距離，似乎也起了一些變化，加上公公從加護病房出院返家療養即臥床，我二話不說即擔負照護的角色，更讓他們對這個母親另眼相看，所以我們的關係也變得越來越緊密，話題也多了起來。

雖然我在照護上身心都頓感疲憊，還有少了夫婿的同行，內心總感到有點空洞、缺憾感。就像渡邊和子在《在落地之處開花》書中所說：「說自己的人生充滿了破

洞也不為過。不過至今總算還能平穩度過，這多虧與不少人的相逢和信仰的力量所致。所謂宗教並非為了彌補人生的裂痕，而是從裂痕中讓我們看到未曾見過的事物的恩惠、勇氣與鼓勵。」(渡邊和子，2014，頁 84)。

我在面臨頓失摯愛當下，因為有諸多的親朋好友、老師的陪伴、傾聽，支持，再加以宗教的力量，讓我慢慢走過那淒風苦雨的日子，雖然這段路崎嶇無比難行，但我會提起勇氣緩步前行。

最痛就這麼痛了

先前面對奶奶、媽媽早年的喪偶情節，我似乎沒有停下腳步靜靜的思維，也無法體會她們的內心世界與艱辛，更遑論同理媽媽所面臨環境的困窘。現在的我，似乎明白也稍懂那麼一些些了？有一種痛徹心扉、難以言說的悲傷。但日子還是要過下去，所以帶著那份堅韌之心，撐過屬於我心的風雪。

我在喪偶十個月後，某一晚非常思念夫婿，我又大哭了，但憶起蔣勳「此生·身覺醒」中提到：「在放下對痛的恐懼，最痛就這麼痛了。」就是這句話，蔣勳說當時給了他手術臺上莫大的安慰。這句話，對他幫助好大，因為讓他知道，之後不會再有那麼大的苦痛了，因此給了他很大的安慰與安定。

當我感到心痛時，我會對著鏡子，用手環抱自己，並輕聲地告訴自己，最痛就這麼痛了！打起精神，再也沒有什麼是妳無法承受的了。如佛陀所說苦痛是因為人的選擇而生，也是人生難以避免的課題，所以需要提起堅韌之心，把苦痛視為日常所會面臨的情境。

接納自己的不完美

從文本看著自己，一路從勤勞、節儉、貧窮、困頓、乖巧、順從、討好、依附、堅韌、一路走來，我雖無埋怨上蒼對我命運之不公，但是心中還是會有很多的不平、抱怨的聲音，雖然一直以來我都採取遮掩，但也許沒有真心接受，就不

會有所謂的放下，接納自己的不完美，擁抱內心受傷、自卑的小女孩，她需要我好好的呵護、看見、理解、與接受進而改變轉化。

一直以來，我的中心思想，都以為只要能給予孩子，物質上無所匱乏的生活，應該就是盡責的好母親，似乎沒有想到過，要營造家庭良好的心靈關係和親近連接的氛圍，是自己真的過於忙碌？還是愚癡？經過這四年來不斷學習、沉澱、反思與書寫，過程中有很多的發現與收穫，當然，有時候也讓自己覺得好受傷。從一開始的漠視、自我否定，還曾經想到過要殺了過去的自己！

要接受自己並試圖轉化自己？這是我書寫時看到的脈絡，會想殺了過去的自己，是覺得過去一直用土法煉鋼的方式與小孩互動，不自覺的把夫婿、孩子們緊緊的箍住，我一直沿習當年父母的思考模式來照顧並教育小孩，故深怕孩子們爾後也會用這套模式來教養他們的後代。此時此刻，我在思考著什麼才是寬廣的角度，讓他們將來能成為有智慧的父母。

與孩子談心

至於我所著墨的親子關係議題，可以給他者做一個借鏡，適時地陪伴、傾聽，一家人能夠健康、平安的聚在一起，我覺得夫復何求。我現在回眸過往的種種，「往者已矣、來者可追。」此刻，我的思想觀念有了轉變。

昔日的我，把世俗名利看得那麼的重，現在的我，會想去好好經營親子關係。人兩手空空而來，勢必也將兩手空空而去。什麼都帶不走。聖嚴法師在《方外看紅塵》一書中建議：「平日應該利用時間與孩子談談心情、未來的方向，最近學習的困難、心得。利用機會和孩子做朋友，讓孩子理解父母的用心，孩子才會想要跟你們在一起。」（釋聖嚴，2016，頁 225）。

我一向教養孩子都不習慣用甜言蜜語，只會用命令或責罵的口氣來對待小孩，有時明明是要表達關心的，可是卻用責備訓話的方式，因此只會讓孩子產生反感，感受不到一絲我的愛。

也許脫胎換骨的過程會帶來很多的傷痛與掙扎、矛盾，各種的情緒會傾盆而出，但我相信自己一定能夠善處，迎來光明與安定，心中很多道牆都可以迎刃而解。心中長久存在的傷痛，也許被聽見、被看見，也就不會再那麼痛了，也許這就是敘說帶來的療效。

釋然之處

我的生命故事的點點滴滴，其實一來是要給自己有一個驚醒，那就是精神生活遠比物質生活要來得重要。當然不能餓死，但是如何在中間取得平衡，我想，孟子所言：「魚與熊掌不可兼得」，是值得我好好去思維的。會有這些想法上的轉變，是因為夫婿的早逝，我一直認為是我加諸在他身上的生活壓力導致，這是我一直放在心上不可言說之痛。但聖嚴法師所說的四它：「面對它：正視困境的存在，不逃避不畏懼。接受它：接受困境的體驗，不怨天不尤人。處理它：用智慧處理事，以慈悲對待人。放下它：盡心盡力做好，結果如何不再煩心。」（釋聖嚴，2016，頁 118）。從面對、接受、處理、最後一定要學習放下。

醫療的看見

先生罹癌、往生前，我們面對醫療整個的過程、與親朋好友的互動、院護的支持系統。我想在文本裡面也有詳細的敘說，我希望這對後續罹病的家屬或病人，會有所提醒與參考，避免造成更多家庭的缺憾。能夠有充裕的時間完成「四道」，讓人生能盡量少留遺憾。「病人自主權利法與安寧療法」，我覺得這些，都可以在生病時事先準備與規劃；另外針對遺產，還有各項生前事後的安排，都可以事前做好交代，不要讓自己親愛的家人，面臨生死大事抉擇時，陷於難以取舍的痛苦中。

人生苦短，如白駒過隙。有的人一生榮華富貴，有些人則充滿坎坷和悲苦，為什麼會這樣呢？人來到世上是偶然，是命定也是宿命，因為人生中早已註定的

遭遇「包括生死禍福、貧富貴賤等，」這一切的發生有些是人無法主宰的，甚至可以懷疑是冥冥中有無法看到的力量所促成的。夫婿不可逆的命運，我貧苦的童年，也是無法改變的事實。但我不怨天尤人，我接受臣服了這樣的安排，我還是會好好的活下去。用有限的生命去照顧家人、奉獻社會，讓自己的生命不虛此行。

第六節 奮進向前

負重前行

我從小都帶著討好、忍辱、順從、韌性這些姿態在社會上生存。「韌性是屬於我的人生態度，可以幫助我以快樂地展望，取代悲傷地回首。韌性是一種力量，可以讓你勇於抵抗來自周遭苛求，走出陰鬱、重返充實人生，韌性代表著人要正向的看待生活中的逆境」(王榮輝譯，2015)。

回望整個生命的重大歷程，對我來講，也等於「洗心」了一番。該留、該想、該堅持、該遺忘，該改變，我想我會慢慢去釐清，經過沉澱、思考轉化後，我相信我未來人生之路，會走得更有自信、更坦然、更釋懷、更豁達，不再做鄉愿之人。

上李佩怡老師「春·萌生死·無盡智慧」生死讀書會時，有一句話帶給我心的力量：「我們心裡珍視的東西，都是有重量的，要習慣帶著這個重量，好好生活。或許不一定要放下，而是帶著這個重量，好好生活下去。」我想借這句話的啟示，帶我走出人生的低谷，迎來日日冬陽。

培育、陪伴

我是職業婦女，所以三個小孩幼童時，都無法帶在身邊，造成了幸福的距離隔閡，所以我也試著思考協助女兒創業的構思。也因為先前陪伴女兒一起取得了「托育人員」證照，所以這將會是我後半生的一個選項，至少可以協助一些家長們，能夠安住在職場與親子關係營造雙贏。對我而言，能與天真無邪的孩童們相處在一起，似乎也有一種療癒感，能讓疲憊的心靈得到些許的釋放。

至於「照服」的議題，臺灣已進入高齡化社會，老人照護成為政府的重責大任，但是單靠政府力量已不足以因應，需要發揮整體社會及家庭關懷的力量，才能建立健全的老人保護網。這就是孟子所說的「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」；也是孔子所說「人不獨親其親，不獨子其子」。孔孟對大同世界理想社會的期許，也是當今福利社會所應追求者。

台灣預計 2025 年即將邁入超高齡社會，這方面的人力將會持續缺乏，所以我將其列為考量之一。但短期目標是先將家中兩位長輩照護好，如有餘力再來考慮將自身所學回饋社會，加入社區志工行業。目前已在「楊梅四維社區發展學會」擔任志工。

托育與照服顯現人的從生到死，能將自己在學校所學融入社會，為家人、大眾所服務，帶給人們一絲安定的力量，我想已是不虛此行。至於自己中年喪偶的身分，後續也可能會考慮加入「一葉蘭協會」分享自己的生命故事，用生命召喚故事，藉以幫助與自己遭遇雷同者，透過陪伴、傾聽、同理，讓其困頓的心有個宣洩的出口，一起早日走出人生低谷，迎來陽光。

臣服、接納每個當下

以前的我汲汲營營都為五斗米折腰，現今則為靈性與利他考量，說明了人所處不同階段所擔負的責任與思考就有所不同。我驚覺我確實改變了！論文寫到這

兒，透過書寫對自己的認識，寫出自己內在的衝突與矛盾更看見了自己生命中的韌性。

我驚覺我確實改變了！我真的長出愛自己的力量了，可以接納每個當下的自己，不再嚴格批判自己、不再有罪惡感，不再背負別人的責任，可以真正對自己付出愛與同理，從一個很不知道如何愛自己，凡事總是先想到別人的自己，找回對自己的愛與擁抱，學會可以愛自己了。我想，我是真的與自己相遇了，在經歷了那麼多的人生苦與悲之後。

在母親往生七年，夫婿將滿一年之際，我似乎也比5年前剛來到文理念書時，學會更貼近自己，因而陪伴自己走過悲傷。尤其是透過不斷的自我敘說，雖讓我重新經歷一次次的悲傷過程，雖然由眼角奔流而下的淚水，總讓我鼻塞到無法呼吸，也淚濕了枕巾。到底是感傷夫婿的離開，還是為自己的孤單而泣呢？也明白並接納所發生的種種情境，讓我得以學習、成長、茁壯。如果，這是我這輩子應該學習的功課，我想我已經走在這成長之路了。

而當我接連經歷了母喪、夫喪之後，我突然覺得我不再那樣害怕死亡了，尤其是在夫婿走了之後。一開始，或許我的情緒是自責、是憤怒、是對老天的抗議、也是對自己的放棄。我變得似乎什麼事都可以不在乎了。因為我最摯愛依賴疼惜我的夫婿離我而去了。一度想讓自己隨他而去，那份對生命的漠然與絕望，在屬於我悲傷的那段日子，我如行屍走肉般地活著，也許愛的有多深、心就有多痛。如今，真的只能學會「臣服」，要不然要如何面對世事無常呢？

「跟隨著絕望而來的「臣服」，我們才開始了「在靈性裡再生」的過程。」

(彭榮邦、廖婉如譯，2010，頁258)。

原來以為在經歷過人生的愛別離後，已然從混亂之心以臣服來代替接納，讓我變的堅強、看透人生，然而內心卻還是淡然的。我好像一夕之間突然長大了，變成一個明瞭事理的孩子般，有了面對生命必需承擔的勇氣。

緊握金莎巧克力的手

找回「初心」，讓我再一次可以被自己感動，因為彼此那份真誠的愛永遠都存在著，只是被我暫時遺忘了。曾經擁有，又豈在乎朝朝暮暮，感謝與你共行的歲月，你用很多的包容來善待支持我，讓我在寒冬裡看見星火燭光，你總在生活挫折裡給我帶來希望與勇氣。讓我安穩的度過了半甲子的歲月，我只能感謝你，只是我也怨你，為何如此快就下了屬於你我共行的美好人生列車。

華回饋初次看我文本的感悟：「玉梅姊，妳是怎麼寫出來的啊？太痛了太痛了，「金莎巧克力」那段，我直接悲從中來大哭，整個眼睛糊糊的，照顧同修的那部分我邊看邊哭。」真的不好意思讓她淚崩了。也問自己當時是如何寫出那些點點滴滴的？我記得在那書寫過程中，每每自己的情緒總無法控制、招架。「**金莎巧克力**」是每年的情人節、婦女節、我的生日，你都會去便利店買來逗我開心的「儀式」。代表對我的那份愛意與珍惜之情。那天是貼心的大女兒買來醫院想讓你為我慶生，其實當晚我根本沒注意到這些細節，只是一心一意照顧著病榻上的你。

隔天清晨，為你盥洗看到你緊握在手心的心愛之物，我心猛的一震，知道你想好好為我慶生，可身體已不容你隨心所欲了。要道出「**生日快樂**」彷彿對你來講是如此艱難。而另一層面也代表著此生的情緣也將隨風飄去，你知、我知，當我在書寫的當下，我又再次的淚眼婆娑了。

雖然現在的我，還沒有放下失去你的傷痛，但持續經由佛法薰陶，學著觀看世間種種，不過也就是因緣起、因緣滅，如何明因緣、識因果。和家人的相處、親近道場，與研究團體的互動，讓我似乎較能面對、承認自己所處的情境，我的遭遇在別人眼中也許是「可憐」，我已比較不會去逃避、閃躲，可憐又怎麼樣？喪偶又怎樣？不幸又怎樣？沒有了先生又怎樣？一個人又怎樣？我還是一樣要面

對每天的日出日落、生活起居、衣食住行、投入義工、布施。我還是需要想方設法好好的過日子，找出勇敢活下去的意義啊！

老師說我心中有很多情緒，可敦厚、樸實的個性總讓自己無以言表。有時候我很迷惘和困惑，自己需要更多的時間來省思。靜靜的觀看屬於我的人生風景，也許還是會選擇委屈求全，但似乎更明白了人生來此走一遭，存在諸多的遷就與莫可奈何，聖嚴法師說：「山不轉路轉、路不轉人轉、人不轉心轉。」我學習試著能夠「境隨心轉」而非「心隨境轉」。

兒子陪我過生日

2024年1月11日，是夫婿對年的日子。我選擇回生命園區去緬懷先生。晚上到齋明寺念佛共修，在禪堂西方三聖佛像前靜靜念佛當下，突然有個聲音出現我腦海「各自安好」，你一切都好嗎？

過去一年來，對我而言感覺如幻如夢，在洗手做羹湯之際，原是該懷抱愉悅之心為之，但面對所謂夫婿的「對年」儀式，總還是讓我憶起過去的點點滴滴。也感受到去年萬事、萬物，對我而言就如過往雲煙、虛無飄渺，而自己就像坐在旋轉木馬般盤旋。迷惘的當下，似乎找不到一個安身立命之所在。很感謝老師、同學們，讓我雖身處幽谷，感覺有雙溫暖的手帶來支撐往前行的力量。

近日適逢我的生日、先生的忌日，因而去年此時此刻的場景，一幕幕在我腦海中盤旋，要淡忘真的不容易。過去的一年，我深刻嘗到了人世間的生老病死，生離死別、酸甜苦辣。也看清了人生，莫過於如此這般，好的、壞的一切都會來來去去，就如四季更迭，莫去強求所謂的一切美好。也試著學習體驗「得知坦然，失之淡然」的心境。

盡份、認命、韌性

幼年困頓的環境讓我用忍耐、順從、忍辱一路走來、老師用「盡份」來詮釋我的「認命」，我覺得說的真好，屬於我人生的「韌性」，在我的文本中就像珍珠般撒落一地，就像大珠小珠落玉盤般呈現在文本中。從中也看清了我的生存模式「討好、順從、韌性」凡事總是不知如何婉拒他人。都將「利他」放在首要之務上。對親子、朋友均如此，我想我要學著改變，才會讓自己活得更明白。

看見了這些習性後，我想我不會再選擇做「蝨蟻」，往昔的我，幾乎都把所有事都攬在自己身上，讓別人看了都覺心疼，為我排除卸下解重之際，我又再挑起重擔永無休止，終有一天，自己將會無聲無息地被壓垮。也許習性並不容易改變，但我會一次次亦步亦趨透過覺察體悟。也許還有些事是看不明白的，我想明白自己的不明白也是一種明白吧！

2024年1月22日，大女兒在晚餐時和我說：「經由老師所指導寫出來的論文，感覺很有意思呢！」然後我就跟她說：「先前學長們都說，老師教導我們寫敘事時，會潛移默化帶著我們轉化，當時糊裡糊塗不知道她們所指為何？直至今日走完屬於自己的論文之旅後，方恍然明白」，很珍惜這次的冒險之旅。讓我與自己相遇。看清夫妻、親子家庭關係、自我的圖騰而試著取得和解。我放下了源自我性格上宿命的愧疚、自責與否定感，進而「轉化」為「肯定」自己的一路走來。我頓感自己得到救贖，從萬丈深淵裏給掙脫出來。

如果要說我寫這篇論文的期待是什麼？我希望透過書寫過程的深刻反思，讓我以後不僅能「看懂」、「剖析」自己，進而能「接納」、「肯定」自己，讓自己能與真實的自我相遇，我想那就不枉此行了。

參考文獻

中文專書

- 一行禪師(2022)。當摯愛逝去。臺北：知田出版社。
- 王溢嘉(2023)。悲·慧·生死書：為穀神和自己而寫。臺北：有鹿文化。
- 台灣安寧照顧基金會 (2021)。如果有一天我們說再見。臺北：天下雜誌。
- 余德慧、崔國瑜、石世明、王英偉、李維倫、夏淑怡、張譯心、釋道興、李雪菱 (2006)。臨終心理與陪伴研究。心靈工坊。
- 余德慧(2004)。生死無盡。臺北：心靈工坊。
- 席慕蓉 (1985)。寫給幸福。臺北：爾雅出版社。
- 楊蓓(2019)。親密、孤獨與自由。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2018)。幸福告別。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2017)。心的經典。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2020)。修行在紅塵。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2018)。抱疾遊高峯。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2018)。禪的世界。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2018)。聖嚴法師教默照禪。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2014)。人世間。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2010)。方外看世界。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 (1995)。叮嚀。臺北：平安文化。
- 釋印順 (2011)。平凡的一生。臺北：中華書局。

中文譯作

Catherine Kohler Riessman (2016)。敘說分析。(王勇智、鄧明宇譯、丁興祥

訂)。五南文化。

Christina Berndt (2015)。性：挺過挫折壓力，走出低潮逆境的神秘力(王榮輝譯

)時報文化

Elisabeth Kubler-Ross，David Kessler (2006)。當綠葉緩緩落下。張老師文化。

Singh, K.D.(2010)。好走臨終時刻的心靈轉化(彭榮邦、廖婉如譯)。心靈工坊。

中村恒子、奧田弘美(2019)。日日靜好。(賴詩韻譯)。星出版。

岸見一郎，古賀史健(2014)。被討厭的勇氣。(葉小燕譯)。究竟。

渡邊和子 (2014)。在落地之處開花。(鄭正浩譯)。遠流出版。

教育百科(2014a)。韌力。2023年11月15日取自 [http://pedia.cloud.c](http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/title=%E9%9FY8C%E5%8A%9B)

[du.tw/Entry/Detail/title=%E9%9FY8C%E5%8A%9B](http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/title=%E9%9FY8C%E5%8A%9B) (resilience)

學位論文

李文玫 (2011)。離散、回鄉與重新誕生：三位客家女性的相遇與構連。輔仁大

學心理學系博士論文，新北市。

孫碧蓮 (2002)。雙親家庭父親管教方式與子女行為表現之探討。國立政治大學

教育學系碩士論文，臺北市。

陳霽瑀 (2018)。最痛就這麼痛了——一位女性喪偶者的悲傷經驗之自我敘說。國

立臺北護理健康大學〕。

張詩涓 (2011)。當櫻花盛開·落下·重生~從母女依附的生命中尋找自我主體之

敘說探究。玄奘大學應用心理學系碩士班碩士論文，新竹市。

田芳華。(1998)。自傳記憶與事件一生命史調查之應用與前瞻。調查研究，6，

5-38。

林美珠 (2000)·敘事研究:從生命故事出發。輔導季刊，36(4)，27-34

英文論文

Bruner, E. A. (1986). Ethnography as narrative. In V. W. Turner &

E.M. Bruner(Eds.). The anthropology of experience (pp.139-

155).Urbana: University of Illinois Press.

Erikson, E. H. (1974). Dimensions of a New Identity. Jefferson

Lectures in the Humanities. New York: W.W.Norton &

Company.ISBN: 978-0-393-00923-1.

Erikson, E.H. & Erikson, J. M. (1997).The Life Cycle

Completed(extended ed.). New York : W. W. Norton & Company

(published1998). ISBN: 978-0-393-34743-2.

Giddens, A. (1998). Modernity and self-identity : Self and societyin

the late modern age. Stanford, Calif: Stanford University

King , V. (2017). Seoul play: Turning your daily dramas into

divine comedies. Scotland: Inner Way.