

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

黑羊出走記

—成為我自己的生命故事轉化之旅

 Liberation Note of Black Sheep
The Transforming Life Story of Becoming Myself
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

指導教授：丁興祥 博士

研究生：馮淑娟 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）：馮淑娟（下稱本人） 學號：M109223
- 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） 碩士 之 學位論文
取得 博士 專業實務報告

論文題目：黑羊出走記：成為我自己的生命故事轉化之旅

指導教授：丁興祥 教授

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

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

一、對於學校之授權部分：

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

二、對於國家圖書館之授權部分：

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

三、對於資料庫廠商之授權部分：

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

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

- (二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。
- (三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：
- 由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- 應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- (四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

- 四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。
- 五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。
- 六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：
- 於本授權書簽署日，均立即對外公開。
- 本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。
- 七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。
- 八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。
- 九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：馮淑娟

民國：__113__年__1__月__11__日

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

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

112 學年度第 1 學期

研究生：馮淑娟

題 目：(中文) 黑羊出走記：成為我自己的生命故事
轉化之旅

(英文) Liberation note of black sheep : The transforming life story
of becoming myself

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

賴 斌 斌

蔣 麗 芬

丁 豐 祥

指導教授

丁 豐 祥

學程主任

楊 蓁

中華民國 113 年 01 月 11 日



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

黑羊出走記

— 成為我自己的生命故事轉化之旅

摘 要

本研究藉由敘說研究法，以 Dan P. McAdams 所提出記憶中的八大重要關鍵事件為主要材料，立基於「個人在歷史社會文化脈絡中」，及「人即是敘說」的觀點，試圖探索自己在原生家庭的生長環境中，生命風格的形成，宗教經驗的流變，及個人如何突破生命的禁錮，並找尋出口。

自我敘事是不斷召喚生命經驗的過程，研究者藉由記憶的回溯，經由圖像的描繪，與團體敘說的協作，讓記憶中的事件樣貌得以重現。從記憶時光的倒流中發現，早年的成長與教育環境，不僅影響個人生命風格的形成，而終極關懷的追尋，當聖凡之間的意識型態產生衝突時，逃離往往成了研究者個人的因應策略，在不同場域裡，不斷地旋出旋入，企圖找尋安身立命之所在。

在追尋自性的過程中，研究從敘說自己的故事中，探索、分析、重建自己，透過生命故事書寫的過程，找尋生命的意義與存在的價值，彷彿走一遭挑戰自我的英雄之旅。

關鍵字：自我敘說、生命故事、宗教性、轉化

Liberation Note of Black Sheep
—The Transforming Life Story of Becoming Myself

ABSTRACT

This study uses narrative research, focusing on the eight significant key events proposed by Dan P. McAdams as the primary materials. Based on the perspective of “individuals in the historical, social and cultural context and the idea that “people as narratives”, this paper seeks to explore the information of life patterns in the author’s upbringing environment with the family of origin. The present study explore into the evolution of religious beliefs and how this individual transcends the constraints of life, striving for exit.

Self-narrative is an ongoing process of summoning life experiences. The author, through retrospective exploration of memories, vividly portrays the events with the image description, and collaboration of group storytelling. By retracing the flow of memory through time, it is discovered that the early years of growth and educational environments not only influence the formation of individual life patterns but also establish a profound connection between the pursuit of religious beliefs and the attachment. When faced with ideological conflicts between the sacred and the mundane, escape often becomes the author’s coping strategy. Therefore, within different realms of faith, the individual continuously navigates, attempting to find a sense of belonging and purpose.

In the journey of self-narrative, the author explores, analyzes, and reconstructs oneself through narrating the own story. Through the process of writing a life story, the author seeks the meaning of life and the value of existence as if embarking on a heroine’s journey challenging oneself.

Keywords: Self-Narrative, Life story, Religiosity, Transformation

誌謝

經過三年多生命教育的洗禮，終於誕生出屬於自己的論文，選擇自我敘事，需要無比的勇氣。在這一路上，學習去自我覺察，觀察起心動念，從壓抑、隱藏到鼓起勇氣，打開生命中的潘朶拉盒子，赤裸裸地講述自己人生中的挫折、悲傷、困頓、勇氣、和希望，開始真實的去面對自己的感受，透過身旁人、事、物的幫助，看見自己真實的樣態，也經由生命教育隱形的心靈地圖去反思，看到專屬於自己的路途與方向。

隨著論文的進度接近尾聲，感到害怕，雖然全力以赴了，但只要想到這些內容即將公諸於世，眼前就會一片漆黑，我能做得好嗎？我能往前一步嗎？如果做不好怎麼辦？順著書寫文本的累積，恐懼也慢慢消失了，逐漸只剩下想要真實面對自己的念頭。

論文的完成是生命中的重要旅程，心裡除了喜悅外，首先要感謝我的指導教授丁興祥老師如海般的豐富學養，耐心的聆聽與來來回回的細心指導；蕭麗芬老師引領我進入蘇東坡與陶淵明的儒道世界，透過每週的覺察筆記，激起了我對生命價值的覺醒；劉怡寧老師協助我在信仰上，開啟了新的視野與思維；賴誠斌老師在論文口試時的回饋，給了我不同角度的深入反思；感謝 109 論文必勝小組的夥伴們，每週互相的督促與陪伴，在燒腦之餘，也一起相伴旅行、品嚐美食，讓人不忘此身仍在紅塵中，人間還有美好在；還要感謝孩子們的獨立與包容，及青山至交的鼓勵，我才可以順利的完成這篇論文。

回憶往事，免不了有些悵惘，與淡淡的哀傷，但是也含著感謝，感謝的是：過去所有發生在我身上的事件，不管是好與不好的，都曾經讓我的人生發過光和熱，因此，我也學習著釋然與看淡，才能在生命的轉彎處，看見柳暗花明的新世界。最後，謝謝老天爺給了我豐富的一生！

目 錄

摘 要	i
ABSTRACT	ii
誌 謝	iii
目 錄	iv
圖表目錄	vi
第一章 緒論	1
第一節 緣起	1
第二節 研究動機	3
第二章 研究方法	8
第一節 敘說探究	8
第二節 具體研究步驟	11
第三章 黑羊的生命故事	16
第一節 含羞草的天空	16
一、環境決定生活	16
二、妳是我的世界起點	22
三、青春夜未央	31
四、含羞草的長成	37
第二節 紅塵百戲多	40
一、浮雲遊子夢	40
二、青春不解紅塵	45
三、開到荼蘼花事了	52
四、魔鏡中的世界	56

第三節 孤寂的駱駝	59
一、生命的坎陷	59
二、娘不在·家不在	73
三、道似有情卻無情	77
四、不惑之年·有情安可脫	84
第四節 旅程的再啟	87
一、中年之後的內在旅行	87
二、翻越稜線看見靈山	97
第四章 分析與結論	103
第一節 終極關懷的追尋	103
一、家的保護者	103
二、曾是基督徒	106
三、翻轉人生的信仰	111
四、反思：團體依附的尋與逃	114
第二節 走出迷霧·遇見自己	117
一、生命之流的耙梳與看見	117
二、行動是改變的起點	121
三、生命在敘事行動中轉化	128
第五章 結語：明天又是新的一天	133
參考文獻	138

圖表目錄

圖 1 自我敘說 as 生命詩學（賦比興）的實踐歷程.....	10
圖 2 自我敘說流程圖.....	11
圖 3 敘說學習的螺旋過程圖.....	12
圖 4 我的祖先遷徙圖.....	17
圖 5 媽媽挨罵.....	23
圖 6 家系圖.....	23
圖 7 簌簌發抖的小孩.....	24
圖 8 稚子牽衣問.....	25
圖 9 兩個不同世界.....	26
圖 10 閉鎖的含羞草.....	28
圖 11 想像的恐懼.....	28
圖 12 體育課恐慌症.....	30
圖 13 服從為負責之本.....	31
圖 14 被逐出的黑羊.....	34
圖 15 那個少女不懷春.....	44
圖 16 帶著孩子去旅行.....	48
圖 17 有夢最美.....	53
圖 18 何去何從.....	63
圖 19 不可能的任務.....	66
圖 20 自力與他力.....	67
圖 21 主要照顧者.....	73
圖 22 化為千縷微風.....	75
圖 23 難以撼動的傳統.....	78

圖 24 結廬在人境	88
圖 25 一花一世界	89
圖 26 黑羊褪黑	90
圖 27 黃山歸來不看嶽	98
圖 28 生命曲線圖	114
圖 29 生命故事流變圖	118
圖 30 共學與陪伴	122
圖 31 城市漫遊	123
圖 32 結伴去遠行	126
圖 33 自我轉化過程圖	129
圖 34 和而不同	132
圖 35 明天會更好	135
圖 36 黑羊大事記	136



法鼓文理學院

第一章 緒論

我是誰？我又不是誰？在浩瀚宇宙的流光中，一個人會在什麼時間，誕生在什麼樣的環境，是沒有選擇的權利。人生如飄萍，有時會在這裡、有時又到那裡，宛如鴻鵠踏雪泥般無一定處，在無常的流轉中，挾雜著無數的挑戰，如何在無法逃避的過程中，去面對挑戰、創造生命的意義，取決於自己。

本文中提到的黑羊是個隱喻（metaphor），是指在一群白羊中出現了一隻黑羊，這隻羊就是另類。黑羊是代表我過去在人群中膽小、畏縮、自卑、焦慮不安，被排擠、沒辦法融入群體的內心狀態。透過自我敘事，踏上屬於自己的英雄之旅，試圖在真假難辨的記憶裡，以一個旁觀者的角度，拉開距離去審視，在真實與虛幻間，撥開故事中的雲霧，重塑故事的真實樣貌，透過故事去重新詮釋生命，期盼圓滿生命中的平凡與遺憾。



第一節 緣起

有一條小河叫忘川 喝了川水就忘了一切 忘了一切也忘了自己

有一條小河叫記川 喝了川水就記起一切 記起一切也記起自己.....

再次聽到這首當年的校園民歌〈忘川〉¹，勾起了宮崎駿的動畫作品《神隱少女》²裡那句相當動人的金句：「曾經發生過的事情，就不會忘記，只是暫時想不起來而已。」不禁感嘆歲月的流逝，也與過去的記憶共舞。

記憶好像是生命長河中的岩岸，每一個過往都鏤刻在岩壁上，不管春秋幾度更迭，總會在適當的時間不經意的浮現。過去，對於曾經發生的往事，以為事情過去

¹ 〈忘川〉：王鼎鈞(作詞)，靳鐵章(作曲)，李建復(主唱)。1980年滾石唱片(龍的傳人專輯)發行。

² 《神隱少女》（日語：千と千尋の神隠し）是一部由吉卜力工作室製作、宮崎駿擔任導演和劇本，於2001年7月20日上映的日本動畫電影。

了，就像晨曦裡消失的夢境，日子久了就會忘掉，不復存在。然而，我們的父母、祖父母也是我們的一部份，如果知道先人們及過去的歷史對我們有深遠的影響，我們還會迴避往事嗎？記憶到底是什麼地方？那些遺忘的過去、那些早年經驗，影響一個人的生命有多深遠？

到法鼓文理學院讀書，是個意外，也是人生新的旅程，重新走入學術殿堂，彷彿打開了新的一扇窗，生命底層的東西逐漸浮現出來，生命教育的學習，讓我有機會重新面對過去那些塵封已久的記憶，反思就像是在整理心中這一台積累過多資料的電腦，整理的過程宛如進行一次次的大冒險，也好像是一趟英雄之旅。

回顧自己的前半生，免不了有一些辛酸的陣痛，也有一些千金難買早知道的懊惱，從小到大，許多如沙的小事，以為已經遺忘了，沒想到竟然沈澱在記憶的深處，並且一直影響著我的行為、處事與判斷。在生命教育課程裡學習反思，開始試著跳脫原先的第一視角，拉開距離，重新端視看似膠著的今生，並去覺醒自己的陰暗面後，才恍然大悟，我為什麼會變成今天這個樣子，原來是有脈絡可尋的，只是過去不知道方法而已。

《茶金》³戲劇裡有段話，「東方美人茶之所以有獨特的風味，正因為它的茶葉是被蟲咬過的，是有缺陷的，受過傷，所以它的味道特別好。茶跟人一樣，傷口可以讓人脆弱，也可以使人堅強，但正因為這傷口，讓你變得跟別人不同。」生活讓我體驗到，人生的轉化常是由經歷中學習而來的，因為經驗而轉變了思維模式，生命從「擁有」多少為生活目標，逐漸變成可以接受「捨棄」多少的生活態度，唯有一去眷戀、哀傷過去曾有過的好與不好，生命才能有所改變，若想要舒心地邁向我的人生下半場，勢必要跟過往的傷痛和解、化開鬱結，生活才能更為輕盈。

³ 《茶金》（英語：Gold Leaf），2021年集，台灣首部海陸腔客語劇。以1950年代為背景，述說新竹北埔的客家茶產業，如何在爾虞我詐的商場中，面對強大競爭起落浮沉，靠著茶業創造經濟奇蹟為題材。

第二節 研究動機

生命宛如一條汨汨長河，流動是其變動的形式。在《論語·為政篇二》裡，孔子以相當精簡的文字，自述其一生，在生命不同階段的情境變化，從「吾十有五而志於學」、「三十而立」、「四十而不惑」、「五十而知天命」、「六十而耳順」到最後「七十而從心所欲，不逾矩」，每十年便自我突破，求新求變，不得不感佩孔子不斷修己向上的生命境界，如實巧妙的實踐與轉化生命歷程，建構了有意義的一生。

西方心理學家艾瑞克森 (Erikson) 提出生命週期發展理論，認為人生是一個不斷追尋自我完成的歷程，他將人生發展歷程按照「危機性質」的不同分成八個階段，在不同的階段，有其不同的任務，在為下一個發展階段作準備時，必須克服和內化一系列危機才得以繼續開展，否則在心理發展上可能會帶來較負面的影響，Erikson 認為「自我認同」(identity) 的形成和確認主要發生在第五階段的青春期。

然而，麥克亞當斯 (Mc Adams) 則有不同的見解，他認為自我認同 (identity) 的塑造不止侷限於青春期，而是開始於懵懂無知的嬰兒階段，直到接近生命盡頭才會結束。他認為：塑造「自我認同」(identity)，撰寫自己的生命故事，是貫穿我們一生的工作，書寫生命故事，不僅可以帶來統一感，好的生命故事，更能將不同階段的自我整合起來，生命故事就是人們的自我認同 (identity)。

阿德勒 (Adler) 認為人的行為不能單獨抽離出來，必須放在社會文化脈絡中，才能了解其意義。小孩本身是個極佳的觀察者，人在大約五歲之前，便發展出自己的故事，知道怎麼面對外在的環境，並且形成某種「原型」(prototype) 的目標。故事即是人生，回憶記錄著生命故事，而敘事中的「早期記憶」是重要的一環，它形成了個人的生命風格，而生命風格就像一張隱形地圖，指引著每一個人爾後的人生目標與方向。

在讀了這些西方心理學觀點後，對於自己過去生命足跡中的行為與遭遇，開始產生強烈的好奇心。為什麼在上「生命敘事研究法」的實作課程裡，當丁興祥老師要我們畫兒時最早的記憶時，在拿起筆的剎那間，浮現在我腦海中的畫面，竟是被關在幼兒園闖黑倉庫裡的場景，而小時候祖母大聲喝斥的畫面，在那一刻更是揮之不去的夢魘。

弱水三千，只取一瓢，那些隔了半世紀的恐懼影像，以為早已不復存在的記憶，為什麼會從記憶的黑洞中冒出來，成為畫作的主題？阿德勒（Adler）提及，年紀愈小的記憶，愈接近人生的原型，也最能顯現出其生命風格的原型，這些早年記憶，不是隨機進入腦海中的，而是自主選擇的記憶事件，雖然發生在過去，但是所代表的意義卻關乎現在與未來。我的生命風格原型場景又在那裡？

存在主義哲學家海德格說：「我們每個人在出生時是在特定的時間和空間上被“拋入”世界的，且具有一些天生的能力和侷限性，而我們面對的挑戰就是如何使我們的生活有意義。我們被“拋入”的地方決定了我們大部份的生活。」（隋真譯，2019，頁 66）。既然出生在那裡，是無從選擇，在什麼樣的時代與家庭環境成長，更是無法改變的事實，那麼，那些曾經發生的「事件」，是什麼樣的原因，造成我半世紀的人間行路，顛簸難行？透過生命敘事，我想要理解當年祖父的認命、祖母的吼聲、父親的認份、母親的淚水，早年居住在新竹山城的客家人的生存環境，是如何塑造了今天的我？為什麼有人是含著金湯匙出生，既穿金又戴銀，而我卻出生在人口眾多、物質貧乏的農村大家庭中，甚至從未感受過祖母對孫女的疼愛，這些早年生活經驗是否形成了我的生命風格？也形塑了我待人接物的行為模式？

在千帆過盡，離開職場後，我步入道場開始學佛，加入了義工的行列，生活開始轉移重心，原以為度過中年危機後，有了人生歷練，當年的那個小女孩理當脫胎

換骨、成長茁壯，不再畏縮怕事了，從此會過著和樂無諍⁴、無憂的日子。沒想到在做義工的生活中，每當遇到人與事磨合過程中的壓力，束手無策時，當年那個畏縮、順從的小女孩又不時出現了，念頭只想躲開人群，當個逃避者。尤其是在助念組擔任悅眾⁵，必須分擔輪值工作，而助念偏偏又是最無常、機動性最高的義工工作，什麼時候有案子進來，是無法預測的，往往最需要人手的時候，很難即時找到人，卻又必須於短時間內即刻運作，在求好心切下，深怕無法圓滿達成每次的任務，心情老是處於焦慮不安的忐忑狀態。所以，每次輪到擔任總負責的月份，時時手機不敢離身，不知電話何時會響起，心中總是有股莫名的沈重壓力，隨時繃緊神經，深怕漏接了助念申請的電話。

我的義工生活看似充實，但也如走馬看花般，忙的不可開交，遇到新課程活動的推出，除了事前的規劃、跑流程、招生、到正式開課運作，因為答應承擔，忙不過來時，實在沒有勇氣找理由告假；也經常因為道場組織裡上層的交辦，就算不認同，也不敢輕易的說不，所以煩惱心不斷，心中難免有怨言，卻又說不出口，常常為了成就別人，弄得自己心力交瘁。離開職場後的我，居然跟過去一樣，依舊是個不擅於拒絕別人的人，換句話說，就是個爛好人，習慣用「順從」來討好別人，為什麼我的生存姿態依舊沒有改變？

古德言：「道在紅塵鬧市修，全憑五戒作根由」⁶。紅塵煉心，生活處處是道場，雖然明白修行本來就是一條漫長又難走的路，但是，當見到許多的人，退休後忙於找尋人生新的舞台，仍舊在追逐鎂光燈與權力的掌控，同樣沉迷於名聞利養的情境

⁴ 無諍，就是遠離煩惱，沒有煩惱。

⁵ 悅眾：社會上一般的公司團體跟機構，通常稱呼一些領導階層的人為「幹部」。民國八十四年九月份以後，法鼓山把幹部的稱呼廢除掉了，改稱領導階層的人為「悅眾菩薩」。

⁶ 偈子說明想要修行、成佛，都必須以五戒為根本。(中台山月刊 182 期)。五戒，佛教術語，為五種基本戒(尸羅)，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

中，內心還是會從很多的期望，變成更多的失望，每當遇到逆緣與煩惱的時候，兒時那個無助小女孩的陰影依舊會不斷上身，如影隨形浮現出不安、焦慮的狀態，甚至幾度想退出義工的行列，退縮回自己的小小世界。人的生命風格一旦形成了，還可能改變嗎？

一路走來，家庭、宗教信仰影響著我的人生價值與方向，我對於這個世界與社會所傳遞的訊息，沒有思考，很少懷疑，因為膽怯，我不敢做很多事情，也很怕跟他人起衝突，對他人的情緒敏感，習慣躲在人群中與他人保持距離，才會有安全感。為什麼我總是很輕易依別人的反應來改變我的立場？為什麼在團體裡，我習慣扮演沉默沒有聲音的人？為什麼長大後的我，行為模式經常還是脫離不了兒時的慣性？是什麼原因造就了現在的我？宗教對我的影響到底有多深？我該如何理解信仰在我生命中的意義？

回首來時路，所發生的一切，有過快樂，也有許多的坎坷與悲傷，一路懵懵懂懂、跌跌撞撞，常常不知道自己是誰，也不知將來的人生方向，感覺總是被命運推著走，在時代與大環境的變動中隨波逐流、載浮載沉。老年學家羅伯特·巴特勒（Robert Butler）認為「到了生命的最後階段，人們會開始回顧自己的一生，清算自己的過去。」艾瑞克森（Erikson）指出「人們在老年時期會遭遇到最後的社會心理衝擊，是“自我完整感與失望”(ego integrity vs despair) 的衝突。」如果我們要獲得自我完整感，就需要接受自己的生命故事，認為它是有價值與意義的，並且無可取代。（隋真譯，2019，頁V）。

如今，我的生命已經走到所謂知天命階段，在普世價值觀中，人生各階段的責任與義務，似乎已經完成了一大半，現在面臨的竟是即將到來的「老年危機」。在泰戈爾⁷著名的詩篇〈用生命影響生命〉裡寫道，要把自己活成一道光，永遠保持

⁷ 印度著名詩人泰戈爾（Rabindranath Tagore）不僅是文學家、哲學家，也是第一位獲得諾貝爾文學獎的亞洲

心中的善良，也保持心中的信仰，要相信自己的力量，會引領別人走出黑暗、絕望與迷茫。為了將來不留遺憾，我想透過自我敘事，藉由整理生命中的重要記憶事件，將它們重新以有意義的脈絡組合起來，一方面探索原生家庭與社會脈絡對我的影響，另一方面反思自我的宗教信仰歷程在人生旅程中的關係與意義，去更有條理的理解自己，去定義現在我是誰？我過去是誰？未來的我可能成為什麼樣的人？在過去每個階段的生命課題裡，哪些是我已完成的，哪些又是沒有通過的，用新的視框看待自己，放下過去的懊惱與悔恨，接受不完美的自己，在即將邁入所謂耳順之年時，內心平靜又過得有意義，更期盼未來的生命隨著年紀的增長，能從心所欲而不踰矩。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二章 研究方法

第一節 敘說探究

敘說研究，是一種以個人歷史為焦點，並且對個人生活進行深入研究的方法。心理學家杰羅姆·布魯納（Jerome Bruner）認為人類透過兩種不同的方式認識世界，第一種稱為“典範式”思考模式，用此一模式思考時，我們會試著用理性分析、邏輯數據與實證觀察，來理解個人的體驗；第二種“敘事式”思考模式，此模式在乎的是一個人的願望、需要和目標。敘事式就是類似故事型的思考方式，在敘事過程中，我們關注一個人在不同時間裡“不斷變化的意圖”。

換言之，敘說研究可以瞭解一個人的生命歷程，以及一個人如何在社會上扮演多種角色。所以，敘說被當成是理解社會、文化、還有人類活動，多元層次意義的歷程，西方心理學家們相信與故事共事，對於質性研究者來說，是重要的入門方法，因為故事本身也是語言的另一種形式，特別適合用來呈現人類的生命經驗軌跡。

這個世界雖然有數十億人，但是，每一個人的生命經驗都是獨一無二的，不會與其他人的經驗相同，但同時，每個人的生命經驗，也可能有一部份會與其他人雷同，所以，生命經驗也是有其普遍性的。也就是生命故事是將個人生命視為一個整體，並將個人過往深刻的生命經驗放入故事的形式中，從一個局內人的觀點，來呈現對生命的理解。敘說探究使用的是跨學科詮釋視框，包括理論性與哲學性的多元取向與方法，都是環繞著研究參與者的自我敘說與故事。

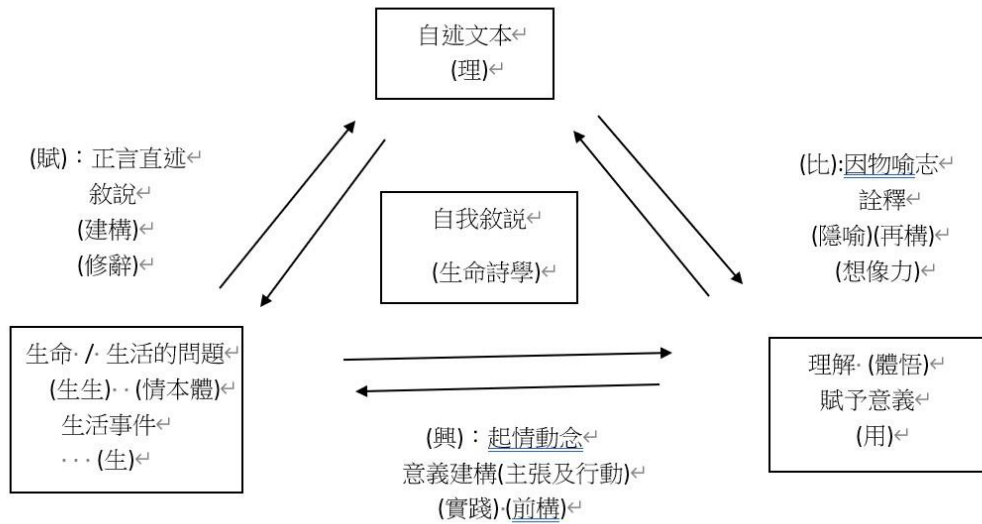
Hendry（2010）主張，所有的探究都是一種敘說，不論是科學或非科學，也不管是量化或質性、當然也包括實證或是詮釋，因為探究是使用敘說進行意義建構的歷程。敘說無所不在，就像敘說出現在我們的夢境之中，我們藉由敘說來記憶、預期、希望、惆悵、相信、懷疑、規劃、修正、批判、建構、也包含了學習、仇恨

與愛。根據 Barthes 的說法，他認為敘說也會出現在神話、傳奇、寓言之中。也就是說，敘事存在每一個時代、每一個地方、每一個社會角落；開始於人類最早的歷史，也存在於世界各地和所有的民族之中。由此可知，敘說是全面性，超越了歷史，也超越了文化。Mills (1959) 曾提到，生命故事敘說在歷史的層次、社會的層次與個人的層次都是同時發展的。敘說關注個人生命故事所揭露的多元層次，同時對故事所負載的歷史與社會層次都保有其敏感度(張曉佩、卓秀足譯。2022。頁 11-12)。

Bruner 將生命視為一種敘事，而敘事可揭露其生命，兩者是互相關聯的。敘事與生命彼此共構了一種「話語的真實」(discursive reality)。體驗、詮釋及理解是生命敘事的樞紐。生命與敘事，透過再敘說(re-narrating)或再書寫(rewriting)的過程，逐漸形構了敘事的組織形式，這便是在行動的過程中。經由「文本」(text)建構，再建構了「生命」，而生命本身是「創意」的，是經由想像而「創造」出的，是一種生命之創造轉化。而生命的行動更不能與詩意的(poetic)、比喻的(figurative)建構分開，而是與想像的文學有所相關的 (Freeman, 1993) (丁興祥、張繼元，2014，頁 6-7)。

關於「敘說—詮釋—實踐」之相互關係，已有相當多的研究，透過敘說之修辭、想像，詮釋之加強、擴大，實踐之落實、增加而前進的實踐哲學；亦是實踐智慧取向的生命詩學，可類比於中國傳統的「賦比興」。依李澤厚的美學觀點，中國文化的詩或散文(敘事文)皆可運用「賦比興」來建構及理解自我敘說的文本，這是一種「理解」、「想像」與「情感」的運作。下圖引用丁興祥、張繼元(2014)〈自我敘說宛若生命詩學：以梁漱溟自我敘說的賦比興與實踐歷程為例〉說明之：

圖 1 自我敘說 as 生命詩學（賦比興）的實踐歷程



吳怡（1996），講授中國哲學，提出整體生命哲學的模式，就是「生、理、用」的循環系統。生是生生不息的天道；理是聖哲們體悟天道而建立的理論；用是原動力，以整個生命為經驗而出發。在這個系統，若物質、精神兩方面和諧配合，成為中和進化發展，即「生命的轉化」。（丁興祥、張繼元，2014，頁 10）。

自我敘說之建構，如同詩的建構，透過賦比興的歷程，生命經驗透過自我敘說，記憶及資料的選擇（賦），經由形構、修辭，形成故事，即自述文本故事再透過詮釋（比），隱喻的再形構、經由視框轉換、想像力，給予故事詮釋，而得到新的理解及體悟，理解再經由起情動念（興），以行動投入生活而建構，實踐生命之意義。（丁興祥、張繼元，2014，頁 12）。

第二節 具體研究步驟

《擺渡人》⁸一書中的經典句：「如果命運是一條孤獨的河流，誰會是你靈魂的擺渡人？」我是誰？如果我想瞭解過去的自己如何變成現在的自己，如果我想要重新認識自己，找到身份認同，並覺察自己生命的意義，我要如何著手呢？

Aktinson (1998) 認為我們每天都在說故事，而說故事是人類溝通的最基本形式，將事件、經驗與感覺說出來的過程中，我們會發現生命的意義；Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilbe (1998) 提出「故事即是個人之認同」(the story is one's identity) 的看法 (李文玫、丁興祥，2008，頁 157-159)。透過說故事可以發現並認識自己，在向他人揭露的過程中，透過不斷敘說，故事會被修正、創造，我們的生命視框也會有所挪移，在這整個歷程中建構了個人的認同與生命的意義。本研究即以「自我敘說」的方式，進行敘說、故事書寫。

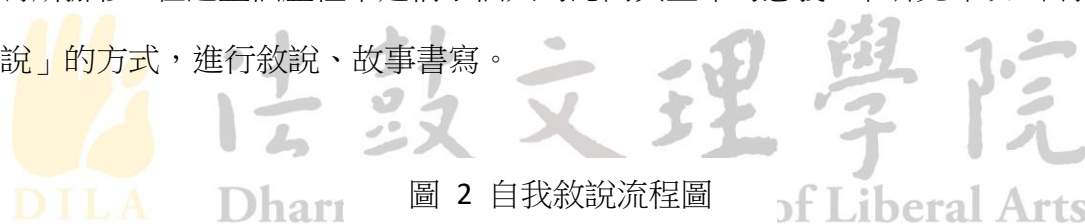
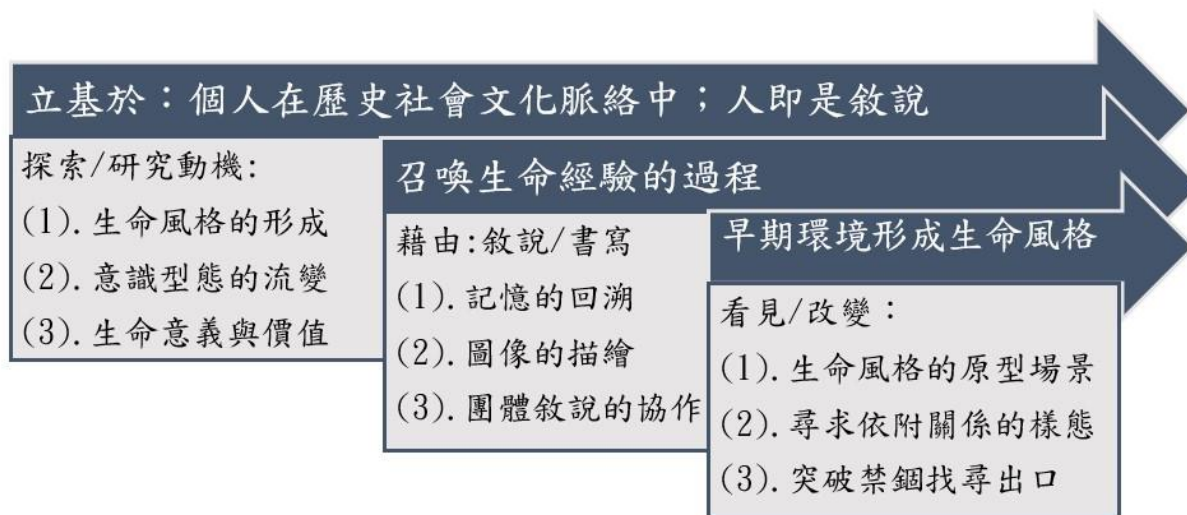


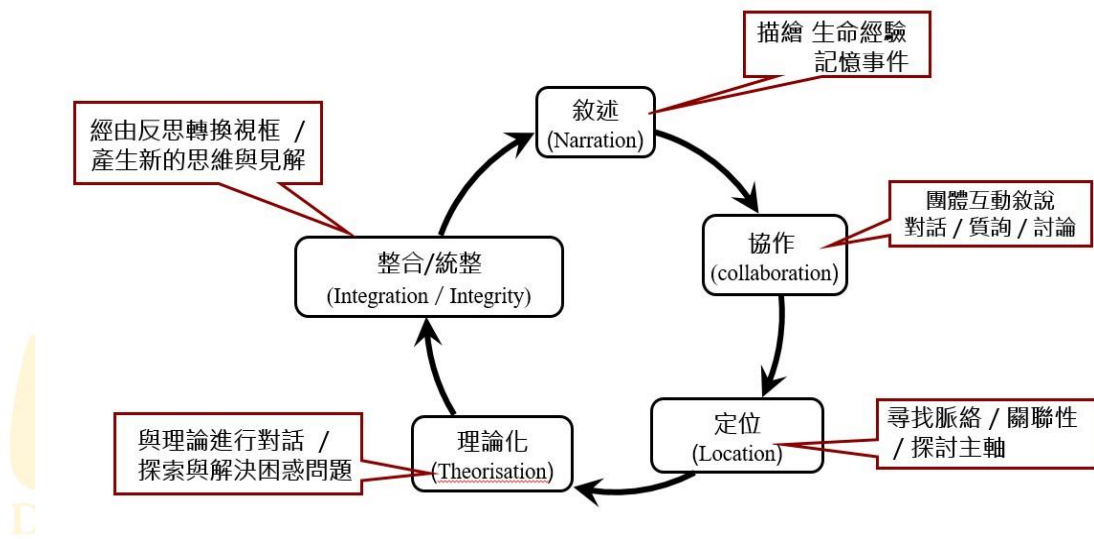
圖 2 自我敘說流程圖



⁸ Ferryman。擺渡人。周惠玲譯。2020。

本研究的具體步驟參考「敘說學習的螺旋過程」(丁奇芳等譯, 2020, 頁 151) 的方法, 在敘說、協作、定位所構成的迴圈中, 透過反思、詮釋, 不斷的解構再建構。

圖 3 敘說學習的螺旋過程圖



一、敘述 (Narration) :

Sarbin (1986) 指出, 如果對一個人呈現幾張圖, 或是描述段落的說明, 我們會發現圖片與段落的意義, 隱然被情節連結在一起。假如圖片或是段落描繪的是人, 那麼故事將反應人類的感情、目標、價值、和判斷。

本研究依照麥克亞當斯 (McAdams) (朱儀羚等譯, 2004, P.125-136) 所提出的方法, 依序找出生活中曾經發生及有意義的八個關鍵事件, 分別是:

- (一)、最早的記憶: 找出早期記憶中印象深刻的場景、人物、感受和想法。
- (二)、兒時的重要記憶: 難忘的兒時記憶, 不論是正向或負向。
- (三)、青少年時期的重要記憶: 發生在青少年階段, 不管好的或不好的記憶。

(四)、成年時間的重要記憶：成年以後發生事情件，不論是正向或負向。

(五)、高峰經驗：生活中最美好的時刻，人生的高潮點。

(六)、低谷經驗：人生的低潮點，生活中最難熬、最壞的時刻。

(七)、轉捩點：覺察那個事件讓生命從此產生了重大改變。

(八)、其他的重要記憶：最近或是很久以前發生的重要事件。

此外，還包括生活中出現的重要他人、對未來的計劃或夢想、生活中的重大衝突、壓力與難題、個人價值觀等等。

本研究將生命經驗中的記憶事件及情節材料，先以圖像方式一張張的畫出來後，再針對每張圖片敘說其事件及情節，最後再串聯成一個故事。

二、協作 (Collaboration)

在自我敘事的實作課堂上及論文團體小組裡，描述圖畫中的記憶景像，進行團體互動敘說，透過老師及小組成員的不斷提問、回饋、分享、討論，做成逐字稿。在團體協作的過程，彷彿進入個人敘事的迷宮中，事件經過對話、質詢、批判和討論的互動交流，對事件產生新的詮釋，逐漸浮現主題性及概念性的理解，故事情節逐漸被釐清、催化文本內容的書寫。

三、定位 (Location)

敘說是一個螺旋式的反覆學習過程，故事經由小組的討論、分析，與指導教授丁老師不斷的深入傾聽與提問下，串聯找出意象原型與關聯性、尋找脈絡、探討主軸。經由這個歷程，定位提供了某種理解，故事不僅是個人的，也在時代的脈絡中發展，環境與社會力量的影響力是深遠的，在不同的生命階段中，人面臨不同的危機與挑戰，成長就是克服這些問題的過程。生命故事經由過去零落的經驗碎片，在來來回回的討論、沉澱、反思、解構，再建構中有了意想不到的發現，故事的主軸逐漸浮現出來。

四、理論化 (Theorisation)

當自我敘說經過定位階段後，開始進入與理論化對話。理論是探索與解決困惑問題的智性工具，也協助能更加的理解自己的故事。自從佛洛伊德提出動機理論以來，心理學家們陸續提出了許多相關理論，這些動機包含對自主權、權力、地位、財富的追求，也包含渴望親密、接納、依存關係。心理學家戴維·巴肯 (David Bakan) 把這些動機區分成主體性 (agency) 和共融性 (communal)，是生命形式存在的兩種基本模式。主體性是個人與他人分離、企圖掌控環境、保護自我、提升自我的動機，目的是使人變的強大、自主。而共融性則包含了對親密的渴望，與人聯結及對愛的追求。

五、整合/統整 (Integration / Integrity)

談論別人總是比談論自己容易，對於自己的故事，不論是輝煌或是悲傷都不容易。回憶像在真實與虛幻之間，在真情與任性中漂盪，來來回回的看著自己過去的身影，感受自己生命的樣態，經由反思而轉換視框，找到另一種認知，有了新的思維與見解。這種藉由敘說、協作、定位、理論化，在不同的階段中循環移動，為自己提供了一個起點，在接受的過程裡，個人的視野逐漸發展出整體性的觀點，在找尋身份確定 (identity) 的同時，彷彿得到某種啟蒙，開始能用一種新的視角來理解自己的生命，並試著構思未來藍圖的樣貌。

Laurel Richardson (1994) 呼籲寫作是探究與求知的方法，倡導要有效的運用文學元素的實驗性類型，稱為「另類的表達形式」或「喚起式的表達」。鼓勵質性研究者運用研究材料進行「實驗」，運用想像力來達到連貫性與似真性的文學標準⁹。(Santostefano, 1985)。Richardson (1994) 認為「隱喻」(metaphor) 是質性研究寫作的脊椎¹⁰，所有的語言都具隱喻性，尋找個人的隱喻讓我們的過去、現在

⁹ 張曉佩、卓秀足譯。2022。頁 189。

¹⁰ 張曉佩、卓秀足譯。2022。頁 149。

的行為，以及我們的夢想、希望與目標可以被突顯得有條理，並理解我們的生活。依據一件事情來理解另一件事情，隱喻是內隱性與暗示性的，使用隱喻作為理解與整合發展歷程的方法（Santostefano, 1985）。

「學術寫作是一種智性選擇的歷程，而非遵循僵化的規則」¹¹，本研究在敘說與書寫文本的過程中，採用上述學者所提到的文學修辭方法，用隱喻（metaphor）進行想像，經驗中的某些意象用隱喻方式，被概念化的表達出來，彷彿能更清晰看見過去的狀態，對自己的故事有了更多抽象式的理解。

自我敘說一路寫來，回顧生命中的每個階段，看見兒時及青少年時期的生活經驗對我的影響重大，我的性格、行為模式是如何形成，家庭關係、依附需求、職場困境、意識型態、內在掙扎與轉換調適的歷程，每個圖像都是生命的軌跡，背後都有其隱含的意義，故事原來就是生命圖像的集合體，也是我成長之旅，不論好與不好，在梳理之後，看見了我與他人的關係，我們所生活的世界，我又是如何長成這個樣子的，這一切的一切都彌足珍貴。

¹¹ 張曉佩、卓秀足譯。2022。頁 146。

第三章 黑羊的生命故事

第一節 含羞草的天空

《荀子·勸學》：「蓬生麻中，不扶而直。白沙在涅，與之俱黑。」

環境決定了生活型態，也深遠地影響到每一個人。

一、環境決定生活

處處是故鄉

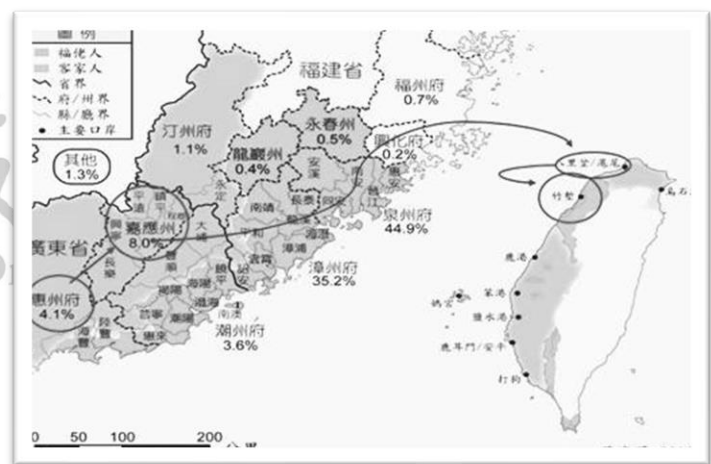
長久以來，客家族群給人的意象是刻苦的、節儉又硬頸的族群，離開原鄉彷彿就消失於茫茫的都市叢林中，尤其是我多年生活在大台北地區，深感客家人在大都會中是隱性人口，總感覺比外省人、閩南人矮一截。以往，對外我習慣用國語與人交談，不願輕易表達自己是客家人的身份，過去因為國語講得標準，不容易聽出客家人特有的腔調，因此，在被誤認為是外省人時，心中總有一絲的飄飄然。小學時，學校嚴格禁止使用方言，上學與同學交談時總是戰戰兢兢，深怕一不小心脫口而出一句母語，就可能被處罰，所以不知不覺中，養成了在家裡也大部份是用國語，偶爾才穿插客語交談的習慣，常此以往，用母語的機會愈來愈少，甚至幾乎都避而不用。

然而，隨著年歲的增長，不知何時開始，發現自己在與父母親說話時，開始喜歡避開國語，刻意用小時候熟悉的客語對談，偶爾也會轉到客家電台去聽聽熟悉的客家腔調，在朋友、同學、社群裡也逐漸願意告訴別人，我是客家人，而且是土生土長的客家人，我想這應該是一種在歲月的浪淘中，逐漸沖淡了一直存在內心的自卑，同時升起了身為客家族群的身份認同吧！

〈唐山子民〉¹²是我非常喜歡的一首民歌，每回聽到民歌手用渾厚的嗓音唱出：「我從遠方來，落腳在他鄉，胸懷千萬里，他鄉作故鄉。安身和立命，成長又茁壯」，都會忍不住地熱血澎湃。我的祖籍是廣東梅縣，梅縣區是中國著名僑鄉，與梅江區並稱梅城，是客家人的重要聚居地之一。祖先原居住在廣東省的惠州府，後移至嘉應州，經查閱族譜及歷史年表後，推估「來台祖」大約是在明末清初，康熙年間渡海來台的，與金庸著名的武俠小說《鹿鼎記》裡真真假假的傳奇故事在同個年代，在探索「我是哪裡人」的過程中，那些歷史人物彷彿都鮮活了起來，頓時增加了許多想像力及樂趣。

千年以來，客家人是一個不斷遷徙的民族，有句諺語：「逢山必有客，無客不住山」¹³。父親告訴我，祖先在台北淡水河口登陸，「來台祖」¹⁴的祖墳在台北新莊，那裡是客家人來台的第一故鄉，數年前因都市計劃才將祖墳遷到新竹，堅持做人不能忘本的父親，迄今每年仍固定要去祭拜「來台祖」。

圖 4 我的祖先遷徙圖



曾祖父的祖父（天祖）在 1849 年前，也就是第二次鴉片戰爭前，已經輾轉落

¹² 唐山子民：陳雲山(作詞)，陳雲山(作曲)，黃大城(主唱)，1982 年。滾石唱片(發行)。

¹³ 兩晉至唐宋時期，因戰亂飢荒等原因，黃河流域的中原漢人被迫南遷，歷經五次大遷移，先後流落南方。由於平坦地區已有人居住，只好遷於山區或丘陵地帶，故有「逢山必有客、無客不住山」之說。

¹⁴ 來台祖：遷臺始祖。臺灣地區的家族尋根溯祖，最重要的就是要找出遷臺始祖，並詳細考證先人的名諱、祖籍及時代背景。

腳在當時的新竹廳了，祖先可能是遭受戰亂、匪禍、飢荒，而離鄉背井、不斷遷徙，最後定居竹塹地區，即在現今新竹縣的山城謀生，竹塹¹⁵是一個多族群又複雜的地區，新竹的東南山區有賽夏族，東部山區泰雅族，還有活動在平原地區的道卡斯族。祖先們在那個歷史小說中的年代，歷經千辛萬苦，渡黑水溝（台灣海峽）來台，然而，晚來台灣的客家人大多聚居於山區，山多田少、人多地少，生存環境十分惡劣，從事開墾的辛苦工作，物質匱乏，生活節儉刻苦。

叫果子拜樹頭

我的祖父母出生在民國初年的日據時代，最後落腳在新竹竹東。日治時期的台灣是典型的殖民地式經濟¹⁶模式，是仰仗自然資源與人力為主的農業社會，人民生活大都窮困。竹東地區多山與丘陵地，能耕作的地區狹小，居住在貧瘠山區的祖父母為求溫飽，在艱困拓墾過程中，展現了客家人堅韌性格，冒著生命危險出入於山林中，偶爾還面臨到與原住民為拓墾區範圍之爭。

當年，稻米是竹東鎮重要的農作物，然而因竹東丘陵地形佔了較大面積，大多以梯田方式種植，但礙於水源灌溉問題，耕地面積受限，直至竹東大圳開鑿之後，不僅灌溉面積大增，對水田的耕作助益良多，也讓竹東鎮成為新竹地區的大穀倉。台灣光復後，經濟開始重建，政府陸續推動土地改革，開始實施三七五減租，耕者有其田政策，在政府一連串的德政下，有效的將佃農扶植為自耕農，我的祖父也因而受惠取得大片的果園、農地，生活雖然依然辛苦，但因為土地是自己的，所以對未來充滿了希望。

¹⁵ 竹塹城，又稱淡水廳城、新竹縣城，是指臺灣在清治時代於今日新竹市中心所建的城廓，創立於雍正元年，是當時淡水廳廳治所在，後臺北府設立，淡水廳城改為新竹縣城。

¹⁶ 殖民地式經濟：通常指的是被殖民國家中的熱帶栽培業和採礦業。殖民母國提供資金、技術，被殖民國家則提供土地（包含土地中的礦產資源和經濟作物的生產）、勞力及所需的糧食。被殖民國家，雖然提供了大量的礦產資源和農業原料，以及廣大的市場，但從中的獲益卻微乎其微。

父親在二次大戰結束的前二年出生，母親則在台灣脫離了日本統治的那一年出生，父親有七個兄弟姐妹，母親則有十個兄弟姐妹，在那個物質匱乏的社會，人力是農村最重要的資源，因此，生養眾多兒女是稀鬆平常的，「多子多孫」更是家門興旺的象徵。

營營以惜生

三代同堂的大家庭中，食指浩繁，祖父為了謀生計，每日帶著男丁勤奮努力，忙於耕作，以養活一家大小，家中事務則全權交給祖母掌管，是典型的「男主外、女主內」模式。掌權的祖母從小是童養媳出身，在很小的時候就跟著大人，一起分擔所有農家的繁雜瑣事，練就一身精明幹練，個性強悍，再加上祖父懼內，所以，真正的一家之主是祖母。

記憶中，很少見到祖母的笑容，她是個嚴肅、有權威、有力量的人，每日總會在廳堂早晚一炷香，敬拜天公和阿公婆¹⁷，每逢農曆初一、十五，祖母就會準備三牲、水果在田邊拜伯公¹⁸，祈禱五穀豐收、家人平安。大家庭中每日的灑掃、烹飪煮食、縫紉女紅、下田種菜等工作，一概由祖母分派。在祖母獨掌經濟大權的家規下，子女就算已成年有家室，按規定子女的所有收入仍舊要全部繳庫，由祖母統籌管理，各家所需要的任何支出，再向祖母申請，她將這個大人加上小孩近三十人同住的大家庭，管理的有條不紊，是祖父的得力助手，也是這個家安定的力量。

在這個大家庭，排行老四的父親個性最乖巧、內斂、也最不擅於言詞表達，一直處於不討喜的位置。老實又聽話的父親，每月乖乖順從的將領到的薪水，原封不動的上繳給祖母，完全不敢藏私。眾多孩子中，威權的祖母獨獨特別偏愛排行第六的叔叔，不僅農事他負擔的較少，就算藏了私房錢也不會受罰，而負擔農事勞務比

¹⁷ 拜阿公婆：(客語) 祭拜歷代祖先。

¹⁸ 拜伯公：(客語) 拜土地公、福德正神。

其他兄弟更賣力的父親，仍舊得不到祖母的關愛。這種家族集權管理模式，一直等到兄弟分家後，父母親才開始擁有金錢使用的自主權。而父親每月會主動給孝親費的習慣，一直持續到祖父九十五歲高齡往生為止，從未中斷。

俗話說：「樹大分叉，子大分家」，在我六歲時，父親與手足終於要「分家」了。聽父親侃侃而談，客家人分家，家產只有男性有資格分，而分家的規矩則是長輩說了算，沒什麼公平可言。所以，年紀較小的兩位叔叔優先分得了條件較佳的田產，由於二伯要求換現金，挑剩的田地就由大伯及父親兩人來抽籤，結果父親運氣好，抽到比較好的籤，但也從此種下了大伯跟父親之間的心結，大伯也認為父親不懂禮讓，對這件事一直耿耿於懷。俗話說：「十指伸出，無平長」¹⁹，如今已無從得知，當年祖父母，在財產的分配上，是否真的不公平，然而，在祖父往生後，留下的最後幾筆名下田產，因為沒事先處理好，迄今仍是他們兄弟間的爭訟與心結。

分家後，大伯是長子，一大家子仍住在祖父原來的三合院裡，最得寵的四叔因祖父母選擇與他同住，也留在原址，而我們家因為沒有能力搬走，也只能繼續住在祖厝的廂房裡。父親為了能讓妻小早日有個屬於自己安身的家，開始想辦法，一磚一瓦蓋一間屬於自己的透天厝，生活艱困拮据，父親在白天上班與務農之餘，為了要早日圓夢，只好另外支付租金，向祖母租一塊地，挖個魚池養魚，供人垂釣，增加收入。直到我上小學時，終於搬離祖厝的廂房，有了屬於自己真正的家了。

癒合不了的傷口

我曾問過父親，祖母對眾多的孩子們公平嗎？有疼愛您嗎？父親眼神迷惘，緩慢而堅定的搖頭說沒有，對於祖母不平等的愛，父親是有微詞的。有一次，我問父親，什麼事是他兒時最深刻又難忘的記憶，父親不經意的按撫著手指，娓娓提起，

¹⁹ 指所謂的不公平是很自然的現象，就像十隻手指頭都長在同一個身體上，但長度都不一樣。

在幼年不到十歲的年紀，每天放學都要拿著鐮刀，幫忙割牧草餵牛吃，有一次不小心割到手指頭，血流如注，祖母居然沒有為他處理傷口，更沒有一句安慰的話，僅用她的手指幫他捏一捏傷口止血而已。談到這件往事時，父親突然舉起他受傷的食指給我看，我摸著彎曲、些微變型的食指，心裡很難過，不知該說些什麼才好，這一道陳年舊傷在父親的心中，已經共住超過七十幾年了，雖然有形的傷口已經癒合了，但心裡的傷痕迄今仍無法撫平。

接著，父親又提到有一次，年幼的父親在全家一起吃飯的當下，也不知犯了什麼過錯，突然被祖母叫起來痛罵、揍了一頓，祖父怎麼勸阻也沒用，迄今父親仍不明白為什麼當時會被處罰，不知是父親刻意遺忘，讓這段痛苦的記憶空白，還是真相遺落在記憶的深淵，但提及這段年幼時被處罰的記憶，對年邁的父親而言，雖然事隔多年，卻仍然歷歷在目、記憶猶新，那些傷痕在父親的心中，似乎永遠也癒合不了。

《禮記·祭義》篇中記載，曾子曰：「孝有三；大孝尊親，其次弗辱，其下能養。」雖然父親在原生家庭中一直受到不平等的待遇，但是父親並未因此有了偏差的行為，只知任勞任怨的克盡為人子的本分。父親為了生存，承擔起一家之主的責任，個性逐漸轉變成超理智型，尤其在他退休後，對於母親長年的病症，與為何會走入外道²⁰是無法理解與接受的，與母親的相處上，經常是吵吵鬧鬧，變成以指責居多。雖然如此，父親仍是盡心盡力，把家庭照顧好，是個好父親，也是個好丈夫。

²⁰ 外道的意思可有兩種，一是心外求道，稱為外道，這和佛法向心內求道，稱為內學，是相對的名詞；另一種是佛法之外的一切宗教哲學，稱為外道。(聖嚴師父。法鼓全集)

二、妳是我的世界起點

油麻菜籽命

我的母親在台灣光復的那一年，出生在窮鄉僻壤的客家山城新竹縣北埔鄉，那裡是膨風茶（東方美人茶）的故鄉，北埔的地形也是以山地及丘陵居多，大多開闢成梯田，居民以茶園、果園等農業活動主，在台灣經濟還沒起飛的農業社會，一般農家需要大量的勞動力才能應付所需。

母親上有三個哥哥，七位姐妹，外公因為擔任農會理事，幫人作保，結果被拖累，後來不幸早逝了，孤兒寡母，十指浩繁，在那個童養媳、出養制度盛行的年代，因為擔心被送走的可能性，女孩只能認份的靠不停的勞動來證明自己的存在價值，所以，母親從小就努力幫忙分擔諸多農事，不時，還要在層巒疊翠的山谷之間，彎腰在茶樹叢中幫忙採茶，奮力工作，種種的勞動占據了她的童年及後來的每一天。

那一年，就是母親二十歲的那一年，跟著她的二嫂回娘家玩，因為清秀、乖巧的外型，被我的祖母看上了，憑著父親當兵時帥氣的一張相片，在媒人撮合下，嫁給了父親，照理說，母親應該倍受寵愛才是，沒想到結婚之後辛苦更甚從前。母親的個性羞澀、嘴巴不甜，再加上祖母後來得知，母親當初婚嫁時所合的八字是假的，因而對母親心生芥蒂，甚至嫌棄母親本名中的「雪」字不好，認為「雪」是冷酷無情的，而堅持要母親改名字，母親也只能順從的照辦。

大家庭中每日的灑掃、烹飪煮食、縫紉女紅、下田種菜等工作，一概由祖母分派，由五位妯娌輪流負責。母親白天總是帶著頭巾，在山的那一頭忙著，回到家裡也有做不完的工作，任勞任怨地勞動著，儘管母親逆來順受，不斷賣力地扛起許多家事農事，卻一直得不到婆婆的疼愛。相形之下，在這個人口眾多的大家庭中，祖母原本就最偏愛四叔，愛屋及烏下，嘴甜的四嬸，就格外吃香。面對掌權又強勢的婆婆及眾多的妯娌間的競爭與磨合，個性木訥寡言的母親，日子並不好過。父親每

日在外忙著工作賺錢，下班後還要協助農事，根本無暇顧及母親的委屈和淚水，母親也只能自我壓抑、委屈求全，默默承受所有的不平等待遇。

小時候，不明白為什麼媽媽總是常常挨祖母的罵，每次母親被祖母責備後，總是垂著淚哼著「為什麼要對你掉眼淚，你難道不明白是為了愛....」這首〈情人的眼淚〉，時不時就哀怨對著年幼的我說，生我的時候難產血崩，差點死掉。後來才知道，我雖然是家中的長女，其實是母親第二胎的孩子，母親的第一



圖 5 媽媽挨罵

胎流產了，而我出生後，不僅沒有好好坐月子，還要日曬雨淋的照常外出幫忙農事，母親的命怎麼會那麼苦？

眾神之神

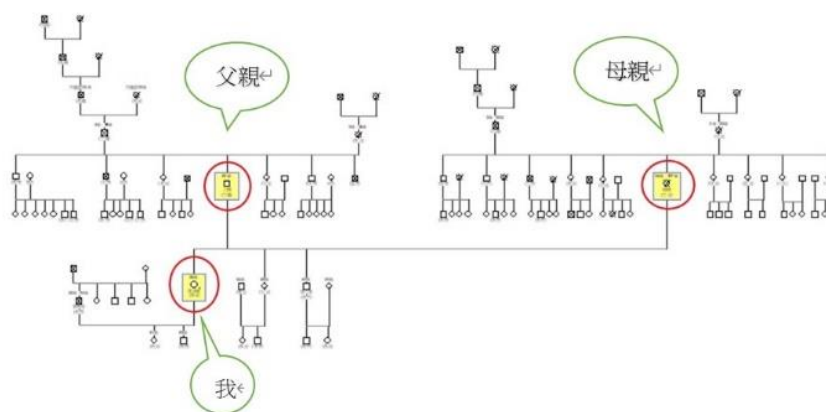
我出生時，在這個祖孫三代同堂的大家庭中，已經

有眾多的堂兄姐了，我雖然是父母親的長女，但身處在眾多兒孫的大家庭中，是個不起眼的孩子，所以，個性一點也不像個排行老大的長女。

法鼓文理學院

Dharma Dharm

圖 6 家系圖



在我學齡前，祖母與母親是我的主要照顧者。每天，當大人忙於外出工作打拼時，一群調皮的孩子，都是由祖母看顧著，祖母有如眾神之神的宙斯，不僅是規矩

的制定者，也是仲裁者，更是小小年紀的我，敬畏又恐懼的對象。

每次見到祖母時，我總是一手抓著破舊的洋娃娃，躲得遠遠的，否則就是一手緊拉著媽媽的衣角，躲在媽媽身後，偷偷看著像天一樣，巨大威嚴的祖母，敬而遠之。每當母親忙於農務及分擔家事，無暇照顧我時，我總是乖巧、聽話、安靜，不想讓媽媽擔心煩惱，就算遇到委屈，也習慣逆來順受。洋娃娃是我與母親之間一種情感上聯結的重要依戀物，年紀小小的我，心裡認為只要緊抓著洋娃娃，媽媽就好像隨時在我身邊，就安心了。在人多紛擾的時候，我要靜靜的把自己藏起來，別人就不會注意到我，就安全了，這是我在大家庭中習慣的生存模式。

某一天，站在三合院廂房門邊，年幼的我，孤單的抱著洋娃娃，看著一群大大小小的堂兄弟姐妹們，鬧哄哄的在大廳前的廣場，快樂的追逐、玩耍、嬉戲，打鬧、互相拉扯，喧囂的聲音此起彼落響徹雲霄。突然間，坐在大廳裡，身形微胖板著一張臉的祖母，從椅子上站起來，跨出三合院的大廳門檻，舉起手指，扯開大嗓門訓斥吵得不可開交的孩子們，祖母震耳欲聾如獅子吼的聲音，嚇得我渾身發抖，心裡很害怕，那個抓在手上早已磨損、破舊的洋娃娃，咚的一聲掉落在地上。我本能的、安靜的躲在角落裡，全身緊繃，不敢亂動，心裡想著只要不發出聲音，變成隱形人，這樣就不會被祖母發現，也就不會被處罰了。



圖 7 簌簌發抖的小孩

果然，這一招奏效了，祖母沒有特別注意到我，這種沉默性的防衛模式，讓人感到安全，也讓我免於受牽連被懲罰。我彷彿經歷了一場生死保衛戰，自己的生死

操縱在自己手裡，當時，我是唯一沒被祖母處罰的倖存者。而那個曾經每天被我抱在手上的洋娃娃，也不知為什麼，在某天晚上的夢裡，突然變成白天大聲斥喝小孩的祖母臉孔，並倏忽扭曲變形成厲鬼，讓人心生恐懼，我怎麼甩也甩不掉手中的洋娃娃，急忙狂奔找尋母親，四顧茫茫下，卻不見媽媽蹤影，嚇得一身冷汗在夢中大喊，直到被母親喚醒後，才知道原來是場夢，這個記憶，不知為什麼，迄今仍深深烙印在心裡，怎麼也抹不掉。

無助的沈默

妹妹出生後不久的某一天，媽媽不知怎麼，垂著淚水抱起襁褓中的妹妹，摸摸我的頭，講了一些我似懂非懂的話語，吩咐我要乖乖聽祖母的話後，就拉著行李，頭也不回的走出三合院的大門，我不懂媽媽為什麼拋下我，只帶著妹妹離開，我只能淚汪汪的抱著洋娃娃，不安的躲回小小的房間裡，瑟縮在牆角邊，癡癡的巴望著房門，心裡想著，已經過了很久很久了，爸爸怎麼還不回來？



圖 8 稚子牽衣問

父親下班回到家，才被祖母告知，母親丟下年幼的我，帶著襁褓的妹妹離家，不見了。在那個連電話都沒有，通訊不方便的年代，慌張的父親只能到處打聽尋人，好不容易得知，母親帶著妹妹躲在台北大阿姨家，於是趕緊放下手邊的工作，驅車北上，先將母親帶回北埔的娘家安撫，隔了數天之後，好不容易才將母親帶回家。

當時的母親究竟是累積了多少的委屈，是什麼樣的心情，竟狠下心拋下年幼的我，帶著妹妹離家出走，已經不得而知了。而那段母親離家的日子，年幼失去依靠的我，從此種下了不安的焦慮陰影，常常深怕母親突然又不見了，我會不會就變成恐怖祖母的小孩？

一個世界兩樣情

依稀記得小時候，每隔一段時間，母親就會牽著我的手，去拜訪她的親伯母，那裡有個深紅色的大門，獨棟的別墅又新又漂亮，裡面有個寬敞的大花園，花園裡種滿各式漂亮的花花草草，跟我住在擁擠、吵雜的三合院環境完全不同，每次跟著媽媽來到這裡，好像到了一個新世界，實在不明白，為什麼這裡的漂亮環境跟我的家差那麼多？

每次媽媽都讓我獨自先在花園裡頭繞圈圈玩耍，晃啊晃的，當我玩累了走回客廳時，看見伯婆搖著頭跟垂著淚水的母親嘆息著說，如果當年媽媽不要憑著外貌去拒絕北埔糕餅舖那家小開的提親，今天可能就不用那麼辛苦了。那時候，我不懂媽媽為什麼那麼愛哭，又為什麼會說那些話，心中有股莫名說不上來的感覺，悶悶的很難受，也不知道該怎麼辦，眼睛只能盯著桌上飄著淡淡果香的五爪紅蘋果。



圖 9 兩個不同世界

長大後才知道，在那個普遍困頓、物質匱乏的五〇年代，五爪蘋果是非常昂貴的，伯婆家裡放映給我看的幻燈片裡，有許多美麗的國外旅遊照片，不是當時普通人家裡會有的，而擁有大花園的獨棟洋房更不是一般人能擁有的，同樣是生活在客家莊，但社會貧富懸殊卻是如此的大。媽媽年輕時對終身大事的一個選擇，影響了她一生的命運，而媽媽為什麼常常要去伯婆家哭訴？如今才明白，原來她是在找情緒的出口，藉由傾訴去釋放心中的委屈與壓力，離開那扇深紅色的大門後，她才能夠重新長出力量，回到煩雜的大家庭中繼續生活。

陰鬱的小孩

我的家鄉竹東鎮位於新竹縣的中央，居四方交通的要道，更是通往內山的咽喉之地，在漢人移民未開發前，是泰雅族、賽夏族以及其他平埔族原住民聚集地區大本營，小時候常見附近原住民的鄰居，他們時常在喝酒、唱歌、大聲喧嘩，生活型態跟我們很不一樣。竹東是五峰、尖石鄉原住民進出的門戶，因而成為西方宗教到原住民部落傳教的重要據點。在這個山城裡，有座美麗的哥德式竹東天主堂，圓形玫瑰花格窗、高聳的鐘樓，建築外牆上高掛著十字架外，教堂裡還有個被盯在十字架上的耶穌，外國人的建築看起來真漂亮，相形之下，客家在地的信仰「伯公」、三山國王廟的造型就很接地氣。

民國四〇年代，有一群離鄉背景、遠渡重洋、熱心奉獻的外國神父與修女，陸續進入新竹縣地區，除傳教外，更不遺餘力的為偏鄉地區奔走服務，照顧原住民、關懷弱勢族群。在當時，竹東天主堂也辦學，特別是提倡幼兒教育，所以，我才有幸可以上幼稚園。

七歲時，媽媽把我送到天主堂的幼兒園裡，我彷彿到了另一個陌生的大家庭中，家裡已經有個很兇的祖母，這裡也有一個整日板著臉孔、很嚴肅的年長修女，兩個世界好像都供著一尊閻王，幼兒園裡還有一群活潑、吵鬧、不大相親相愛的小朋友，時刻圍繞在我身邊，感覺置身在一群小鬼之中，讓我心生恐懼。從小內向、害羞、沈默個性的我，不知道要怎麼跟他們相處，也不知道要說什麼，因此，人多的時候，我習慣不開口講話，不說話就不怕說錯話，也不會得罪人了，天真的以為這樣就安全了。

有一天，那位像閻王的修女，突然把我帶到一間伸手不見五指的闖黑倉庫裡，莫名其妙的把我關起來，我明明就很乖，沒有犯錯啊！修女為什麼要把我關起來？

心裡雖然很納悶，但我沒有哭，只是安靜的瑟縮在角落裡，在這漆黑的角落裡，沒有修女可怕的臉孔，也沒有吵鬧不休的小朋友，雖然很害怕，但我相信，只要不吵不鬧，乖乖待著，那個修女就會放我出去，媽媽一定會來接我，帶我回家的。不知過了多久，等到母親來接我時，我並沒有掉眼淚，只是靜靜的牽著媽媽的手，跟著回家去。

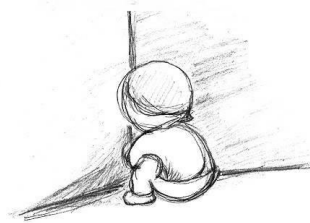


圖 10 閉鎖的含羞草

多年後，媽媽才告訴我，當年園方的修女很納悶，這個孩子怎麼都沈默不說話？懷疑我在語言、溝通和人際互動上似乎有障礙，是不是個自閉兒？原來修女只是想測試看看我的反應，會不會像一般的孩子嚎啕大哭罷了。

恐懼來自未知

在我八歲上小學時，終於搬離了大家族的古厝，搬進了父母親胼手胝足下打拚出來屬於自己的透天厝了，我也開始擁有自己的房間。

有一天晚上，鬼哭神嚎淒厲的哭泣聲，劃破整條巷子，接著聽到外頭叮叮噹噹的鈴聲，響個不停，嚇得我趕緊躲在棉被裡，這時，媽媽也慌張地跑過來叮嚀我，外面正在招魂，千萬不可以睡著，否則魂魄會被帶走。原來是經常來串門子的對面鄰居伯母，她的兒子不幸



圖 11 想像的恐懼

發生車禍往生，那老來喪子傷痛欲絕的哭聲，久久迴盪在半夜的巷弄間不散，兒時的我不僅強烈的感受到週遭成人哀傷的心情，也帶來恐怖與毀滅的無限想象，那是我對死亡的最早記憶。如今思之，這個記憶充滿了無知的迷信，與對未來的恐懼，

除了一絲的微哂，更深信正確的信仰對人的重要性。

童年二三事

那個時代所受的禮教是「男女授受不親」，所以小學時，男生女生座位的桌上，常會劃上一條楚河漢界，彷彿言行不可逾矩的規範，女生的頭髮必須剪在耳上一公分，像西瓜皮般的難看，每天學校要檢查手帕、衛生紙，在學校說方言要被罰錢，還要定時吃迴蟲藥。每天放學回到家裡，寫完功課後，我就會乖乖地幫媽媽串聖誕燈泡、鑰匙圈貼補家用。媽媽總是和隔壁鄰居一起帶著孩子們，圍坐在客廳的方桌板凳，手一邊忙個不停，一邊話家常呵呵的笑，客廳周圍到處擺放著堆積如山的玩具零件與半成品，這些從工廠批發來的零件，是論件計酬，製作成半成品後再送回工廠去。雖然賺取微薄的工錢，但積沙成塔可以貼補家用，在那個「家庭即工廠」的時代，只要肯勤奮努力，就有光明的未來。

但是，只要聽到「我們是正義的一方，要和惡勢力來對抗～」的旋律，從黑白電視機傳出，小朋友們就會趕快放下手邊的物件，跑到電視機前面坐好，看看無敵鐵金剛和木蘭號又要打擊什麼壞人！當年的科學小飛俠是小男生的最愛，小女生則被紅遍大街小巷，在孤兒院長大的小甜甜，曲折離奇的人生與浪漫愛情所深深吸引。

在那個以管窺天的井蛙年紀，風靡近半世紀的卡通《北海小英雄》，更是令我著迷不已。片中的主人翁「小威」，永遠帶著樂觀笑容，聰明又可愛，我常幻想自己就是小威身旁的小琪，在小威身邊一起玩耍，也跟著小威一起潛入海盜船出海，展開一連串的冒險生活。小威不畏苦難，有不怕風和浪的冒險精神，更擁有過人的膽量與機智，在緊急危難時，只要摸摸鼻子，彈個手指，就能想出千奇百怪的點子，破解海上許多的危難，滿足了生長於山城中的我，也在心中種下想飛出去，看看外面大江大海世界的渴望。

從小我就非常懼怕上體育課，有嚴重的恐懼症，也許是天生就沒有運動細胞，每次準備上體育課，一想到有可能要「爬竹竿」，內心便相當焦慮，課堂上老師只要哨子一吹，喊「開始」，同學們就手腳敏捷、一溜煙的垂掛在竹竿頂上，任憑老師喊破喉嚨叫「老虎來了」，偏偏我還站在竹竿底下，只能眼睜睜的看著體育老師的眼睛，要把我吃了。

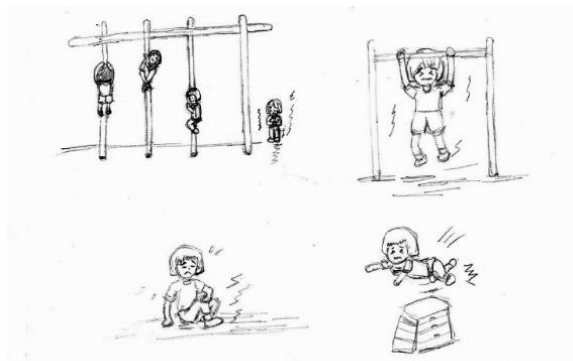


圖 12 體育課恐慌症

而吊單槓更是心靈上的折磨，手臂怎麼就是沒辦法把身體撐上去，更遑論要在上面轉一圈再下來；看到跳箱愈疊愈高，實在很害怕，有一次不小心直直撞過去，摔倒瘀青，之後對跳箱懷有更深的恐懼；唯有「躲避球」這種一群人被圍起來，用球被打的遊戲，可以躲在人群裡，令我比較自在。小學時期上體育課的笨拙，因為常會出糗與受傷，讓我很沒有自信，是當時上學很大的陰影。

那個年代，校園民歌正風行，到處傳唱著〈龍的傳人〉²¹，那時我總是以自己是龍的傳人為榮，後來，港劇《楚留香》更是紅遍大街小巷，每天晚上一到八點，幾乎是萬人空巷，大家都守在電視機前面看「千山我獨行，不必相送」²²瀟灑的楚留香。我雖然天生沒有音樂細胞，也五音不全，但常喜歡一邊聽著鳳飛飛、鄧麗君的通俗歌曲，一邊跟著哼唱，在我十五二十時的年少時光，這些通俗又貼切的歌曲，彷彿串連起我過往的生命足跡，也看到我曾經走過的青澀身影。

²¹ 1978 年 12 月，美國政府宣佈與台灣斷絕外交關係，轉與中國大陸建交。得知消息的侯德健當夜奮筆創出詞曲，十天後，《聯合報》刊出歌詞全文。〈龍的傳人〉是台灣音樂人侯德健的著名作品，歌曲原由侯德健自彈自唱。1980 年由李建復翻唱，搭著校園民歌風潮，此歌曲變得家傳戶曉。

²² “千山我獨行，不必相送”是香港電視連續劇《楚留香》（鄭少秋版）主題曲裡的一句。該劇於 1982 在中視播出時，創下 70% 的超高收視率，從此台灣便捲起了一股港劇旋風！

三、青春夜未央

年輕的你只如雲影掠過……

青春是一本太倉促的書。²³

在記憶的浮光掠影瞬間，憶起在金色年華的美好歲月裡，年輕時絢爛的夢想與無情現實碰撞的火花，交織出意想不到的人生變化。

服從為負責之本

我是五年級生，成長在舉國吶喊「反攻大陸，保密防諜，國家興亡，匹夫有責」的年代中，當時的作文不管什麼題目，最後都要加上以「三民主義，統一中國」、「消滅萬惡共匪，拯救大陸同胞」等口號做結尾。

在戒嚴時代，台灣的民風尚未開放，中學生是不可以交男朋友的。在師長眼中，我一向是個乖巧、聽話，不敢抗拒的學生，在我的腦海裡，教官＝校規＝權威。有一天，嚴肅恐怖的教官把我叫去辦公室，吩咐我放學後去偷偷跟蹤一位同學，她是我的鄰居，住在同一條巷子裡，教官說她穿著打扮經常不符合校規，聽說她在交男朋友，交待我每天要報告這位同學放學後是否乖乖直接回家。當面對權威的教官這種奇怪的要求時，幼年時祖母的影像，馬



圖 13 服從為負責之本

²³ 席慕蓉。七里香。2002。頁 71。

上浮現在我眼前，下意識的我，變回了兒時那個無助的小孩，想到萬一被同學發現了怎麼辦？膽小的我居然要去扮演告密者，心裡雖然百般不願去跟蹤同學，但束手無策，實在沒有膽量去拒絕教官的要求，內心的小孩不斷告訴自己，千萬不要去跟有權力的人鬥，教官的權威是不容挑戰的，只要順從去做，就會安全沒事的。現在想起來，我的行為就像現在所謂的「抓耙仔」²⁴，而當時的教官如同是校園中的「土皇帝」²⁵。

那時候，學校教育要求我們背誦「青年守則」²⁶，要遵守「四維八德」²⁷，人民要有良好的國民道德，才能維繫社會的安寧，上高中後，在學校還要接受教官教導的政治思想及軍事訓練，常常還要軍歌比賽。這些教育、教條就像一個個緊箍咒，無形中早已把我緊緊的網綁住，根深蒂固在我的腦袋裡種下了不守校規，不聽教官的話，就不是好學生、好國民的觀念。當年我遵守各項規則，在各種框架下生活，我的生存態度就是不要去反抗權威，這是安全的生存法則，我是沒有辦法跟有力量的人對抗的。那些條條的框架，成為我一生中無形的枷鎖，似乎也影響了我的一生。

莫名的基督徒

高二時，學校有一位英文女老師，剛從學校畢業，年輕、漂亮很有氣質，總是笑容滿面，深受同學們的愛戴，當時經常看到有群同學圍繞在這位老師身邊，說說笑笑、談論著我很陌生的話題，心中很羨慕又疑惑，到底是什麼原因，讓這個老師那麼特別呢？經過打聽，才知道原來這位老師她是基督徒。

²⁴ 抓耙仔：指在背地裡打小報告、通風報信的人。

²⁵ 土皇帝，意思是指盤踞一方的軍閥或土豪劣紳，亦泛指稱霸一方的壞人。

²⁶ 青年守則是由蔣中正提出、過去中華民國國民政府給予國內青少年的道德教育規範，共十二條，又稱青年十二守則。

²⁷ 四維八德是漢人傳統美德。「四維」相傳是齊國管仲所作的《管子》一書，該書把禮、義、廉、恥稱為國之「四維」。孫中山在民族主義第六講中特別倡導忠、孝、仁、愛、信、義、和、平為「八德」，當時稱為固有之道德。兩者合而為之「四維八德」。

我受到基督徒熱情、溫暖、和諧的氣氛所深深吸引，在好奇心的驅使下，和班上幾個要好的同學，鼓起勇氣去一探究竟。聚會的地方，有一群熱情的人坐在完全不像教堂的地方，唱詩歌、禱告、聽「見證²⁸者」的分享，令人震撼的是，每當見證者說完一句話，旁邊的人就不斷大聲呼叫“阿們”。我和同學們就在那樣熱絡的氛圍裡，在不知道怎麼拒絕的情況下，當場就迷迷糊糊，被教友們前呼後擁的送進浴缸裡，莫名其妙的就受浸²⁹，變成了基督徒了。

在教會裡，弟兄姐妹都很和善，除了有親切的老師外，還有一群年齡相仿的同學們作伴。初期，內向的我，在這裡似乎找到了安全感，及同儕間的歸屬感。久了，這裡總是有許多的人，試圖告訴我該相信什麼，該做什麼，還有必須要遵守的規範，每天讀聖經、三餐及睡前要禱告，主日要聚會，要儘量參加相調³⁰活動，傳福音更是基督徒的重要使命。聚會中總是要求大家，要起來見證分享對主的愛與經歷，這對完全沒有共鳴的我來說，是苦不堪言的。在群體中我一向習慣扮演沉默的聽眾，何況，我既讀不懂天書一般的聖經，也沒有任何特殊的體驗可分享，時間久了，開始感到莫名的壓力，焦慮感日增，逐漸明白如果沒辦法在大眾面前表現出對主耶穌的愛，是無法贏得大家的認同與友誼。

被逐出的黑羊

那一年的暑假，教會針對青少年安排了特會³¹活動，長老告訴我們，傳福音、宣教³²是每個基督徒的使命，希望愛主的人都能去參加。為了要在這個團體裡生存，在同儕的壓力及害怕被排擠的矛盾心情下，我放棄了嚮往已久的救國團活動，鼓起

²⁸ 見證是一種相信福音真實的屬靈確證。作見證時，基督徒是藉著聖靈的力量向人宣告他們所知道的真理。

²⁹ 受浸，是一宗教儀式，又稱受洗（Baptized）。把祝聖過的水倒在、撒向受洗者頭上；或把受浸者放進水中，然後扶起來施行。

³⁰ 召會用「相調」一辭，是指將原來分散於各地，不同背景的信徒聚集在一起，並「調和」在一起。

³¹ 特會是指特別的聚會，是具有特別的目的，例如：復興特會，福音特會，研經培靈特會等。

³² 宣教是向不信的人，傳揚耶穌是基督，傳揚使人得救的福音，讓不信的人變成信的人，且在當地建立教會。

勇氣跟著大家集體到台北去，沒想到這個特會活動如同魔鬼訓練營，除了每天要在大大太陽底下傳福音外，還必須逐戶敲開陌生人的家門去宣教，在我心底其實並不喜歡，也不認同這種宣教方式，但也無法突破自己心裡的障礙，實在開不了口，內心時時處於恐慌、煎熬的狀態，在適應不良下，最後還是想盡辦法，找藉口脫身，先逃回家了。

一次，跟著幾位年齡相仿的教會朋友，大夥一時興起結伴到 C 弟兄南部的家鄉去玩，年少的心有如自由的風箏，急欲放飛，我因對 C 存在著莫名的好感，便帶著雀躍的心，快樂的參加了。旅途中，大家就像被釋放出來的小鳥，非常開心，也拍了許多快樂的照片留念，不料回來後不久，莫名其妙的，我被長老約談了。嚴肅的長老，板著一張臉孔對我說，我經常閃躲聚會，也沒有認真讀經禱告，卻熱衷與弟兄姐妹們一同出遊，已經超越那條適度的界線，這種行為非常不適當，會影響到教會裡弟兄姐妹們愛主的心，希望我能自動離開這個蒙主眷顧的團體。看到長老冷若冰霜的眼神，與帝王般權威的態度，用尖銳無情的語詞對我責備時，當年那個沉默小孩又出現了，我沒有為自己辯白，只是默默的承受。



圖 14 被逐出的黑羊

後來才知道，當時一同出遊的其中一位姐妹，也對 C 弟兄傾慕，因為不滿我的存在，回到教會後藉著禱告的機會，懺悔不該私下跟男生出去玩，並舉發了始作俑者。莫名的，我成了那顆老鼠屎，當了代罪羔羊，難過、羞愧、被排擠的心情讓人感到鬱悶和沮喪，年少的心實在不明瞭，為何朝夕相處的姐妹變成「抓耙子」要出

賣我？神不是愛世人嗎？為什麼他們沒有寬容的心，要如此對待我？

緣起緣滅總如風

人生彷彿像坐上公車一樣，隨著公車路線圖，以為是慢慢開往了別的地方，甚至偏離了軌道，但其實又繞回到了原地，重新回到原點，我與教會的因緣正是如此。高中畢業後，終於有機會可以當隻小小鳥，一圓兒時內心的渴望，展翅高飛，遠離家鄉到陌生的城市去唸書。沒想到在這人生地不熟的異鄉，彷彿無所不在的教會，居然透過大專院校弟兄姐妹的服事系統，找到了我這隻迷失的羔羊。

緣份的再次相遇，如同經典浪漫的名句：「緣起，在人群中，我看見你。緣滅，我看見你，在人群中。」³³ 校園的再相遇，像是一場美麗的夢，如夢幻校園偶像劇般，我在異鄉與 C 弟兄竟然相遇了，人生就是這麼奇妙，關係總會隨著時間及環境產生變化。他不再是青澀靦腆的少年，轉身變為有著爽朗笑容，熱血澎湃，熱衷於教會生活的大男孩了，我在異地惴惴不安的心，因為 C 的出現，內心充滿了欣喜，沒想到，原以為充滿繽紛色彩青春，卻逐漸由彩色變成了黑白。

隨著學校課業的加重，C 彷彿變成了我的私人家教。聖經中描述，以色列人在埃及受到奴役，他們不堪被虐待，於是摩西帶著他們從埃及出走，C 在我心中就像是上帝派來的摩西，是我的定心丸，他總是能把困在燒腦的微積分裡，又丈二金剛摸不著頭緒的我拯救出來。漸漸的，在 C 耐心的陪伴下，我重新拾起又長又晦澀的聖經，也逐漸擺脫過去在教會裡不愉快的陰影，原本行將熄滅的信仰之火，從灰燼中重新燃出新火苗，許多的聚會活動縱使不喜歡，因這莫名的情愫，總是儘量勉強自己去參加，在同儕基督徒們不斷的熱情邀約下，最後也住進教會所安排的姐妹之家了。

³³ 弘一大師經典名句。 https://repay.tw/life1_9.html

這裡住著一群年齡相近的大專青年，我們一同生活，互相關懷，滿足了我過去渴望的合群與溫暖，在這個團體裡，大家過著彷彿清教徒般的生活，每天有規律的晨興³⁴和晚禱，和追求靈命長大的聚會與活動，我們被教導要將自己寄託於神，外面的世界很危險，要遠離試煉與誘惑，要保持一顆愛主的純淨心，隨時隨地的要呼求主名，不要愛世界，儘量不要看電視、不聽流行音樂、不看電影、不逛街，凡屬世界的一般活動儘量要避免，召會生活就是最美好的休息與娛樂，我們享受到的是內心深處真實的喜樂，除課業外，要專心讀經、聚會、禱告，我們是被上帝審判和救贖的對象，要敬畏耶和華，時時要警醒與懺悔。

教會生活的單一與枯燥，久了之後，雖然發現了自己內心的疑惑，卻不清楚這種因信仰而與外界脫節的失衡模式，是否也是另一種形式的生活平衡表現，我恐懼於改變現狀，更耽溺於團體無形安全感氛圍裡，寧可當個信仰團體裡的邊緣人，選擇留在這個不同外界的烏托邦。在這個迦南美地，彷彿與世隔絕，有長老們悉心的照顧與保護，還有同儕的陪伴，生活單純規律，只要安份的跟著大家的步調走，讓人感覺溫暖又安全，不知不覺中，除了課業外，教會的團體活動填滿了生活中的每一天。

在畢業前夕的某一天，教會的長老們出其不意提出，希望我能和某位 D 弟兄以「進入婚姻」為前題，「傳揚福音」為目標交往，將來配搭當「全時間服事者」³⁵，婚後就直接留在那裡牧養³⁶教會，一起開拓教會版圖並專心的服事弟兄姐妹。天啊！這個人生選項是我從來沒有想過的，一向個性順從的我，當下驚呆了，愣住了！腦袋隨即電光石火的閃過，我不要這個媒妁之言！D 弟兄對我而言，是在教會

³⁴ 晨興：早晨起來先不做其他的事，而是先「來到主的面前親近主」而得到靈性的復興。

³⁵ 「全時間」服事，是一種服事的狀態，隨時在服事中或聽候使喚的狀態。

³⁶ 聖經中使用“牧養”一詞意思為“牧放和看守羊羣”，以牧羊人和羊做比喻，以牧人喻耶穌，以羊羣喻基督徒。現在基督教一般把牧師、長老等教職人員對信徒的帶領、引導稱作牧養。

中令我仰之彌高、敬畏的對象而已。何況 C 只是在當兵而已，他一直是我心目中屹立不搖的喬木，也是內心深處未來的夢幻伴侶，當時也不知那來的勇氣，居然意志堅定的直接拒絕了長老們的提議。

是這些信仰理念與價值選擇的誤會與分歧，悄然無聲地改變了彼此的關係，在此走出校園象牙塔之際，我毅然決然的與教會分道揚鑣，選擇走入職場當個社會新鮮人。

四、含羞草的長成

早期記憶是個人生命的故事。個人透過對生命、對世界的觀點而選擇出符合自己的生命故事，不管故事是虛構的，或是真實的，也不管它的真實性有多高，對記得故事的人都有意義。

在阿德勒心理學中「早期回憶一向被視為一個人的心理投射，是當事人不自知，但有目的的一個選擇，所反映出來的是這個人對自己、他人和周遭環境所持有的主觀態度。從一個人的記憶中，我們可以看到一個人的生命風格，是這個人未來的情緒、認知和行動的指引。」（楊瑞珠推薦序，2022，頁 6）。

阿德勒認為小孩本身是個極佳的觀察者，卻沒有理解的能力，是個無能的評斷者，為了克服無能感，會在內心形成自我的圖像，發展出自己的故事，去面對外在的世界及環境。「人們傾向於相信自己所看到的面向，以為他所看到的部分即是真實的世界。然而事情的面向是多元的，不同人所見的不過是各自從真實世界中萃取的一小部分，並且只用自己的那一部分來解釋世界。」（曾端真，2022，頁 23）。兒時的記憶彷彿歷歷在目，回憶就像被探照出壓抑與塵封的片段，個人對記憶事件的提取、詮釋與再造，帶出生命的復原力，也走向療癒成長之路。

幼年時期，我的主要照顧者是媽媽，再來就是祖母，在幼兒園裡的修女是我踏

出三合院後另一個世界的天，她們的一言一行、一舉一動帶給我深遠的影響。記憶中，祖母是個嚴肅、有持家能力的人，條理分明，掌管著一切大小事，但也是個偏頗的人。母親處在三代同堂的大家庭中，妯娌眾多，處於競爭關係，家人相處氣氛冷淡、有距離、不自在。由於母親個性羞澀、溫順、習慣逆來順受，只知認份的做事，是個嘴巴不甜的媳婦，在大家庭的日子過得痛苦、艱難。長期累積的委屈、沮喪、無助與傷痛，日復一日，月復一月，年復一年，停留在母親的身體裡，就像是她的履歷一樣跟隨著，因為一直得不到撫慰，母親身體的各種不適症狀一直不斷出現，尤其到了空巢期之後更為嚴重，彷彿印證了 Myer 在 1930 年，提出「生活事件可能是失調的重要病理因素，甚至極為普通正常的生活事件，都具備誘發疾病的因素（鄭維瑄等譯，2004，頁 3）。相關研究也發現，看似平常的生活瑣事，所引起的持續性緊張與壓力，積累的程度，都與疾病有高度的相關。母親的「順從」或許是家庭環境與社會壓力下，不得不使然的行為模式，是一種認命、妥協與生存的策略。

我雖然是父母親的長女，但在眾多的兒孫輩中，我也算是中間的孩子，從小我就沒得到祖母任何的關照與疼愛，是個經常躲在母親身邊的無力小小孩；學齡前，在吵雜的三代同堂大家庭生活互動下，我深刻的感受到祖母的強勢、母親的情緒波動，尤其是媽媽背著妹妹離家出走的那段日子，時間雖然不長，卻讓我極度的害怕、沒有安全感；祖母管教、斥喝一群調皮小孩的身影，幼稚園裡修女的撲克臉，及莫名被關在暗黑倉庫裡的恐懼陰影，在長期的耳濡目染下，久而久之，在面對團體眾人時，潛藏在我內心深處總有股莫名的恐懼。我在面對焦慮、恐懼、困惑、受傷、缺乏安全感時，不自覺就像含羞草一樣，會立刻把葉子閉合，像斷電器一樣與外界自動隔離起來，避免自己受到侵害，這是我的保護措施。兒時求生存的信念與行為，代間傳遞似乎是無可避免的宿命，無形中也變成是我習慣的生存模式，不知不覺中，養成了安靜、順從、畏縮的個性。

Erikson 提到「對於渴望被同齡人肯定的青少年來說，社會的意識型態思想是最為重要的。青少年希望通過儀式、信條和團體得到肯定。」(隋真譯，2019，頁 65) 在過去反共抗俄的戒嚴時期，軍訓教官在全國高級中等以上學校管理學生、在校園安定上扮演了重要角色，教官在學校除了實施國防通識教育，協助青少年認清局勢，還兼負黨員吸收、思想監控、學運掌握等任務，更是校園中權威型的代表人物。所以，當教官要求我去跟蹤同學，當一個「抓耙子」時，面對教官就彷彿看到兒時的祖母與修女，我毫不遲疑的選擇「服從為負責之本」，遵守學校教育教導的青年守則規範，對於教官交辦的事情，不敢不從。

中學時期，也因從眾行為，與同學們一起加入教會參與活動，年輕單純的心，原希望能融入群體，獲得同儕的溫暖友誼，最後卻因行為與教會的規範格格不入，被信任的教友「抓耙子」出賣舉發，而遭到長老的斥責，不得不黯然離開，這對原來已顯閉塞的自己，無疑在傷口上灑鹽，內心受到莫大的傷害。弔詭的是，因為情竇初開的曖昧情愫，卻流連忘返於教會生活中，在驀然回首的剎那，突然明白，沒有怨恨的青春才能了無遺憾，如同暗夜中那輪靜靜的滿月。

透過這些記憶，與對生命、對世界的觀點而選擇出符合自己故事的腳本，不管故事是虛構的，或是真實的，也不管真實性有多高，對我而言，都是有意義的。每當一次次反覆看著自己的早期回憶，重新排列組合出它們的順序與之間的關聯時，個人的生命故事躍然紙上，彷彿看到自己真實的狀態，也重新建構生命的腳本。

然而，阿德勒提到：「影響人生最巨的既不是遺傳，也不是環境---它們只不過提供框架而已。回應人生答案的，是個體獨特的創造力。」(曾端真，2022,頁 18)。慢慢的我才理解到，個人所見的事實，常常不是事實本身，一般人很難擁有全然正確的世界觀，在主觀的框架下，生命風格就像戴著一副濾鏡在看世界，是個體知覺外在世界及內在經驗的視框。

第二節 紅塵百戲多

Life can only be understood backwards;

But it must be lived forwards

生命只能從回顧中領悟，但必須在前瞻中展開。

〈齊克果·丹麥哲學家〉

一、浮雲遊子夢

初生之犢

我成長在戒嚴年代，進入職場的時候，政府已經解除戒嚴，終止動員戡亂時期，開放黨禁、報禁，台灣展開了新一波民主化和本土化的浪潮。那時拜早期的十大建設之功，經濟正迅速成長，進入了所謂台灣錢淹腳目的時代。

那時的我，懵懂無知，對股市是毫無概念的，只知八〇年代末台股狂飆，父母親與左右鄰舍、親戚朋友們，有段時間總是熱血沸騰的參與股市的全民運動行列。當時，經常聽到父母親與親戚朋友、左鄰右舍在閒聊、報名牌，談到進出股市的一日所得，不知要串多少聖誕燈泡？還是股市好賺！大家想的都是一夜致富的終南捷徑。但是好夢由來最易醒，股市如曇花一現般崩盤，剎那間，股市看板有如春風吹綠了江南岸，一切絢爛歸於平靜，留下的是來不及抽身，遍野的哀鴻聲而已。

在那個年代，還沒有網際網路，求職都是看報紙找工作，再寄履歷表，那時整個經濟環境是向上的，找工作並不是難事，每個人平均也都有四、五個工作機會可以選擇。由於從小生長在一個封閉的客家山城，因而在我小小的心靈，有著一直想飛的念頭，想要看外面大江大海世界的渴望，這個種子在我開始要進入職場時，便成了我迫不及待想飛出去的推力，所以，我沒有選擇留在家鄉新竹，也不想到當時

剛開始萌芽，有「台灣矽谷」之稱的新竹科學園區上班，而是一心只想遠離家鄉，當隻展翅飛翔的小小鳥。

多年以後，與家人聊天時，父親經常感嘆的說，如果當年我願意留在竹科上班，我的人生或許就不會走得如此辛苦了。人生的每個選擇，都足以讓人生徹底的改變，有可能一躍變成天之驕子，也可能換來一輩子的枷鎖，可是，千金難買早知道，當時的我，怎麼會知道，遠離家鄉工作的這個任性選擇，讓我往後的人生走向一條無法回頭的不歸路。

失望的開始

雲門舞集創始人林懷民先生曾說：「年輕的流浪，是一生的養分，打開視野是非常重要的。」³⁷ 我帶著一個蠢蠢欲動的青春心靈，踏上一段自我追尋的路程，開始正式踏入職場，去認識成人的世界。

我的第一份工作是一家玩具外銷工廠，在完全陌生的桃園大園廠，當時媽媽陪著我坐了很久的車去面試，到了一個看起來比我的家鄉還鄉下的地方，充滿鬥志的我，當場面試就被錄取了。媽媽看著偌大的工廠，到處堆滿了塑膠原料，天上不時傳來呼嘯而過的飛機聲音，很遲疑的問著我，妳真的要在這種的地方上班嗎？我仰望著藍天白雲下近在咫尺的飛機，心裡叛逆的想，只要遠離山城，不住在家裡，有什麼不可以？但實際上是有一個藏在心裡，媽媽不知道的秘密，就是有個在教會裡交往多年、關係曖昧的 C 學長，他在桃園當兵。因為這些莫名因素，我義無反顧的背起行囊，踏著輕快的腳步，不知什麼是天涯，也不懂什麼是鄉愁，一心浪漫的想當浮雲遊子，就這樣，我住進了人生地不熟、陌生的工廠宿舍裡，開始了我的職場生涯。

³⁷ 天下雜誌 330 期 (專訪林懷民)，2011-04-19。 <https://www.cw.com.tw/article/5010457>

玩具曾經是台灣重要的傳統產業之一，在世界上享有「玩具王國」的美譽，有便宜的原料，製造、包裝、運輸、勞工供應充沛，產業蓬勃發展，我進入的這家公司也是以外銷歐美為主，由台北總公司接單，這裡的工廠負責生產製造。初來乍到新環境，工廠的生活是新鮮的，我只知道要協助生產管理的工作，對於剛畢業毫無工作經驗的我，想做好卻無從下手，每天只是坐在辦公室裡，看著老員工忙進忙出，生產線輸送帶上堆滿了半成品，作業員的手沒有停過，我卻茫茫然的無能為力，感覺融不進去這個圈子，也不知道要做什麼。

某一天，副廠長終於指派了一位資深員工，是個有年紀的中年婦女，交待她要負責教導我，我看到她冰冷眼神中的防備心，她帶我到廠外附近的家庭代工，去收料逛了一圈，然後就以忙碌沒空為理由，不願意教我任何東西，也不再理睬我了。我感受到她的冷漠，明顯要跟我保持距離，後來我才知道，她是工廠的元老，小學沒畢業，就一直待在這個家族企業，是負責生產外包的台柱，我的到來，可能給她帶來莫大無形的壓力與猜疑，因為聽說年輕充滿幹勁的副廠長，也就是老闆娘，有意要改變，想要革新，想嘗試逐漸換新血輪，才破例錄取了我這個完全沒經驗的菜鳥，這位資深員工對我的冷漠，或許是深怕有一天會被取代掉吧！

活在孤單裡

職場菜鳥的每一天，我毫無頭緒的在辦公室裡，東摸摸西看看，無處安放的身份，彷彿是外星來的異類，降落在這個陌生的地方，深怕一不小心侵犯了這些人的領域，心中時時刻刻感受到大家帶著防備的心與我保持距離，也用不友善的眼神窺視著我，我不知道我的職掌到底是什麼？年輕欠缺社會歷練、個性安靜、不善交際的我，孤身在這個陌生環境，害怕做錯事，只能安份的、被動的、等待他人下指示。

終究，還是沒有人願意主動教我任何事，日子就這麼閒閒又空洞的過著。突然有一天，毫無預警的，在沒被告知原因下，就被調到品管部門了，這個部門只有一

位臨時掛名的代理主管和我，他也是一位資深的老員工，同樣的，我明顯的感受到他的不友善，他每天擺著一張臭臭的臉，將成箱成箱由生產線製成的成品推到我面前，要我負責品檢，卻從不教導，也不告訴我每個玩具品項檢查的重點是什麼？我只好自以為是的方式完成工作，再將品檢報表依樣畫葫蘆畫押後交出去，離奇的是，居然也沒被退過件，我經手檢驗過的貨品也照樣出貨了，我根本不知道這項工作，到底做對還是做錯，品檢的目的有達到嗎？意義是什麼？還是徒具形式、做做樣子而已？多年後，想起當年被冷落、忽視、孤立和被排擠的往事，是否這些也是一種無聲的職場霸凌？

在那個年代，工廠星期六是要上全天班的，每個週末傍晚下班後，我才能去搭乘客運回家。工廠裡的員工幾乎都是附近的居民，平日下班後都回家了，住在宿舍的人寥寥可數，廠內唯一對我友善且年齡較相近的，是位新婚不久的女同事，一到下班鈴響，她也急急忙忙騎著機車，趕著要回家洗手做羹湯，侍奉公婆。

宿舍裡沒有任何娛樂設施，沒有報紙、沒有雜誌、那個年代還沒有手機，要打電話必須去外面打公用電話，工廠外面最熱鬧的街上，也僅有幾攤夜市的小販而已，幾乎無處可去，只能待在簡陋的宿舍裡，宿舍裡只有一張單人木床、一張桌子、一把椅子、一只衣櫥，浴室跟廁所則是在廠內公用的。漫長的夜晚只能看看從家裡帶來的書，寫寫日記，再來就是爬上宿舍頂樓，去看夜景，茫然的我，內心是空洞的，年輕的我，其實並不清楚自己為什麼要獨自在這裡工作、生活。

花開花落自有時

在工廠宿舍頂樓上，望著遠方的夜色，看著天上一彎新月掛在無雲的天空裡，風輕輕的吹著，原以為心中的他，在於附近的某處，某處就會特別明亮，豈知呼嘯而過的只有無盡的寒風，及空虛寂寞的冷，我和正在當兵的 C 隔閡愈來愈深，我無法了解他當兵的苦悶，C 也無法瞭解我在職場上的不如意，隨著時間過去，兩個

人的世界似乎漸行漸遠了。

我究竟為什麼會困在這裡？在執著些什麼？還是放不開年少情竇初開的曖昧？屋頂上的月亮從圓到缺，又從缺到圓，如同反反覆覆的情緒，生活規律、單調也寂寞，然而年少的心就像初綻的花朵一樣，「那個少年不多情，那個少女不懷春」³⁸，都是月

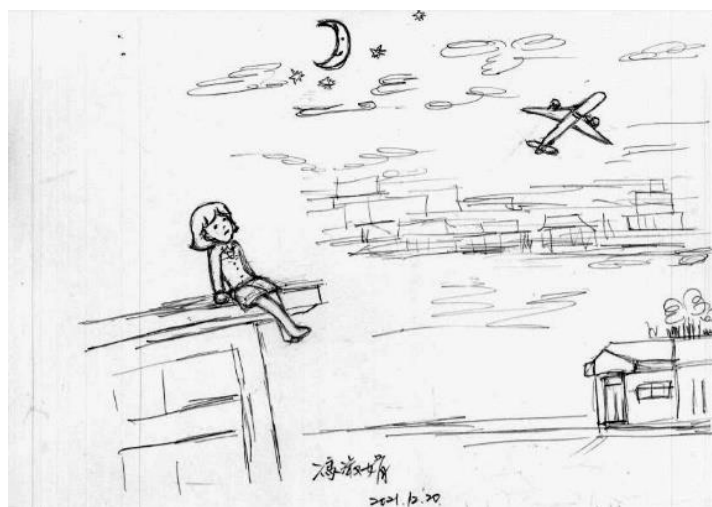


圖 15 那個少女不懷春

亮惹的禍，在那樣的夜色下，也不知道前面的風雨會有多麼難測，也就是在這段青澀又苦悶的歲月，在孤寂的工廠裡遇到了新的緣份 M。

「近水樓台先得月，向陽花木易為春」³⁹，在 M 的陪伴下，我逐漸放下心中那份與 C 多年曖昧不捨的情感，也在猶疑不定下，拒絕了父母親希望我回到竹科園區工作的機會。在工廠待了五個月後，飄蕩不安的心終究還是選擇離開工廠，與 M 相偕一同飛奔到陌生的台北，重新找工作，生命從此起了個大轉彎。自此，也由一個基督徒變成遠離教會的「外邦人」⁴⁰了。

³⁸ 「那個少年不多情，那個少女不懷春」出自德國作家歌德的名作《少年維特之煩惱》。

³⁹ 「近水樓台先得月，向陽花木易為春。」出自宋代蘇麟的〈斷句〉。

⁴⁰ 外邦人：這裡不是指國籍上的不同，而是形容未信基督的人。

二、青春不解紅塵

我欲來去台北打拼，聽人講啥咪好康的攏在那……

頭前是現代的台北車頭，我的理想和希望攏在這⁴¹……

青春向前行

1990年的台灣已經解除戒嚴令，當時的台灣是欣欣向榮的，林強的〈向前走〉唱出了鄉下小孩仰望台北的心情，為了擁有一切，勇往直前，甚麼都不怕。

猶記當年的我，自己一個人帶著紙本地圖坐車北上，站在車水馬龍的台北街頭，滿城的熱鬧繁華，眼睛都看花了，依著地圖按圖索驥尋找地址，單槍匹馬去面試，初生之犢不畏虎，完全不知道害怕與恐懼，我的運氣還不錯，很容易就找到新工作了。還好短短的工廠生涯並沒有完全挫敗我，我走進了迥異於工廠灰暗色調，寬敞明亮的辦公室，門口坐著一位年輕漂亮、笑容可掬的總機小姐，這裡的長官同事們都很親切，與過去工廠內的冷漠、沉靜完全不同，我感到新奇、新鮮，原來轉個彎，人生的風景便大不同，或許，這正是服務業與製造業不同之處。

這是一家中大型的專利商標法務事務所，負責行政的工作，因為剛畢業沒多久，在主管眼中的我是乖巧、責任心強、配合度高、而且電腦打字速度快的新血輪，所以很受公司主管的青睞。一年後，我就升任部門內的小組長，帶著三位組員一起工作，由於同事的年齡及個性相近，都很溫和，相處愉快，情同姐妹。當時大環境一片榮景，專利權商標等智慧財產權方興未艾，公司營運蒸蒸日上，公司年度尾牙總是選在當年年氣火紅的環亞飯店舉行，我們這群涉世未深，滿懷青春夢的年輕人，總會事前相約去治裝、精心打扮後再一起去赴宴，杯觥交錯間，猶記尾牙抽獎

⁴¹ 〈向前走〉林強（作詞，作曲），羅紘武（編曲）。1990年（滾石唱片發行）。

時，我抽到一個小小獎，居然是一瓶 Johnnie Walker，滴酒不沾的我，還真是傻眼。

單位主管擅於拉攏人心，對大家也都很好，常常邀部屬們去聚餐，當時最流行的是吃蝦的各種料理、到啤酒屋喝酒、在 KTV 歡唱、再上陽明山仰望星空，看大台北繁華的夜景，偶爾一群人再趁著颱風前夕，瘋狂殺到墾丁出遊，生活真是愜意。有趣的是，當時有一回，同事間票選最佳人緣獎，我居然奪冠，這跟當年我在工廠裡的處境相比，真是一大諷刺。同樣的一個人，卻是天壤之別，究竟是環境改變了我？還是我逐漸適應了職場的環境？

人心隔肚皮

當時的台灣由於理財投資的商品不多，同事朋友間盛行著「互助會」，單位主管起了個會，他當「會首」，我們這群部屬變成他的基本「會腳」。單純的我，只知道可以存錢，賺點利息，殊不知風險很大，也沒有徵信的觀念，該主管只提供一張紙，列出一串名字就算數了，因為他是我的直屬主管，我毫不遲疑的就參加了。初期也都沒有問題，所以也都很放心，跟了幾期後，當會首的主管離職了，我完全沒有意識到風險來了，人性的考驗也在這時展現，結果我被倒會了，找出會單名冊，才驚覺到上面所列的一些名字和電話，一大部份都是虛構的，都是假的，該主管早就逃之夭夭，音訊全無。因為我也幫父母親加了一腳，所以被倒了幾十萬元，以當時的幣值而言，這金額是很大的，生平第一次存錢就被倒會，年輕辛苦存的錢，就這麼沒了，求償無門，真是欲哭無淚，同事間我受的傷最重，從此以後再也不敢碰互助會了。

當初，這家事務所的業務穩定，同事間相處融洽，但因為所長戀棧政治，忙著選舉，追逐名銜，最後無心於公司的經營，高層間的內鬥與不和漸漸浮上檯面，整個公司漸漸分崩離析，同事們紛紛求去，我也在此時萌生去意，想要離開。順利地，我被一家上市公司錄取，就在要去報到的前夕，一向很器重我的主管不斷動之以情

的挽留我，而這一留下來，也造成了我後來人生的重大轉折，機會就是這樣微妙，在人生的旅途中瞬生瞬滅。在當時不懂判斷、分析、選擇，也沒有遇到任何善知識情況下，我因為人情包袱留了下來。可是不到半年，原本偌大的辦公室硬生生的因高層間的反目成仇，用冰冷的水泥牆隔成兩半，井水不犯河水，公司規模縮小也改組了，繁華落盡轉眼成空，徒留滿地的滄桑，如同當年的環亞飯店樓起樓塌，早就幾度易主更名了。

年輕的心真的很容易受騙，因為經驗不足，因為一股熱忱，不知要即時抽身，不知以後的代價是如此巨大，以為歲月還很長，可以恣意的揮霍，殊不知機會總是在一瞬間，以為自己當初的選擇是對的，但是對與錯，必需要讓時間來證明，可是結果往往就必須用一生去承擔。後來，隨著歲月的流逝，漸漸才明白，人生本來就充滿遺憾，在我生命中遺憾的事，又何止這一樁？

只是因為寂寞

回想當時那段初出茅廬的歲月，無憂無慮，真是美好。日子像太平盛世般的安逸，同事間雖然相處融洽，然而有位總經理的秘書，及幾位資深的同事，每天上班時只要抓到空檔聊天，總是不停的在訴苦，在抱怨公司，埋怨老闆的不是，每天怨天尤人，彷彿她們是世界上最可憐的人，涉世未深的我，每每聽到那些怨言，無從判斷，不知該同情還是憐憫，只能選擇退避三舍，而每天下午五點五十分在公司樓下等我的男生，彷彿是我在台北花花世界的精神避風港。

這個男生，總是風雨無阻，準時在公司樓下出現，騎機車送我回家，不知羨煞多少同事，同事們戲稱他為「五十分先生」，因為他總是在五點五十分準時到達公司樓下。我們相識於工廠，一同離開工廠另覓工作，他回到他台北三重的家，而我則是獨自租房子在台北生活。我們之間沒有濃烈的男女感情互動，不會深入的交心聊天，也不會一起逐夢談未來規劃，從初次見面開始，只覺得那個人對我很好，當

時以為那就是愛情，我習慣這個人長期在身邊定時出現，心中免不了有種虛榮感，感覺有個依靠，不是一人孤身在陌生的台北生活奮鬥，而身邊的朋友同事們，理所當然的把我們視為一對，當時一些對我具有好感，想追求我的男同事及朋友，也因為「五十分先生」的存在，紛紛知難而退了。

結婚對我而言，就像是春天到了，百花就會盛開，自然會步入的階段。男大當婚，女大當嫁，遵循社會世俗規範與普世價值的框架，因為孤單，因為習慣，因為那份安全感，因為從眾心理，一切似乎是理所當然的順理成章，沒有轟轟烈烈、刻骨銘心的愛戀，不識愁滋味的年齡，我把習慣當成是愛，也或者是為了不讓週遭的人失望，我輕易的步上了婚姻之路。

現實的生活總是平淡、平凡又不斷的重覆，婚後，我仍繼續依著什麼時候該做什麼事情的傳統世俗規範前行，一年半後，我開始生養小孩。從坐月子到孩子上小學前，由於職業婦女的身份，孩子都是由鄉下的父母親幫



圖 16 帶著孩子去旅行

忙照顧，我把全心放在工作上，每天幾乎都工作到很晚，才拖著疲憊的身軀回家。平日工作壓力大，只能每週末回鄉下探望孩子，再於星期一上班日的清晨，趁身邊的孩子還沒睡醒前偷溜，免得被孩子的哭啼聲影響而心軟不捨，匆匆急駛在天色矇矓亮的高速公路上，趕回台北到公司上班。所以每年春節或有年假時，總以彌補的心情帶著孩子與母親出國，去世界各國玩，藉此抒解工作上的壓力。在那幾年時間，帶著年幼的孩子到國外旅行是最期待，也是最快樂的時光。當時因為景氣好，因為工作穩定，沒有儲蓄觀念，更沒有想到要為將來打算，不知道《老子》所言「禍兮

福之所倚，福兮禍之所伏」⁴²的道理，現在想起來真是追悔莫及。

有夢最美·希望相隨

「你是不是像我在太陽下低頭，流著汗水默默辛苦的工作……你是不是像我就算受了冷漠，也不放棄自己想要的生活……」〈我的未來不是夢〉⁴³這首勵志的經典歌曲，陪伴著我走向三十而立之年，那是朝氣蓬勃、風華正茂，充滿活力的歲月，當時仗著自己年輕，仍保有初生之犢不畏虎的勇氣，選擇重新找工作。當時全國景氣還很好，所以，放棄了上市公司的工作機會，我選擇當時正蓬勃發展的產業，到一家剛成立不久的機械停車設備製造公司工作，卻不知道自己這個陰錯陽差的選擇，讓我參與了這家公司的興衰，也讓我經歷人生的高峰與墜落。

初期，公司規模尚小，我除了負責公司財會、資金調度之外，還身兼多項繁雜的行政管理工作，包山包海。這種不同於大公司分工清楚的工作模式，讓我因環境的需要而主動學習，當時憑著一股新鮮與傻勁，在一片混亂，沒有制度，沒有任何人帶領下，邊做邊學，除了獲得許多成就感外，對自己的能力逐漸建立起了自信心，更讓我相信，天下無難事，只怕有心人，只要努力，就一定會有收獲。

在景氣好的時候，只要努力就有收入，口袋有錢就會想改善生活品質，當時台灣地區小汽車數量日益成長，停車位供需落差嚴重，停車空間不足，機械停車儼然成為解決空間不足的最佳方法，這個行業也如旭日東昇般快速發展。初期，公司除了代理進口設備銷售外，也開始開發大樓建案，製造生產安裝停車設備，隨著建築業景氣大好，公司的營運前景如風生水起，搭上了這部快速列車。

老闆深諳「外來的和尚會念經」⁴⁴，經常花錢請外面的企管顧問公司來上課，

⁴² 語出自《老子·五十八章》，意思是說禍與福互相依存，可以互相轉化。禍是造成福的前提，而福又含有禍的因素。

⁴³ 〈我的未來不是夢〉陳家麗(作詞)，翁孝良(作曲)，張雨生(主唱)。1988年(飛碟唱片發行)。

⁴⁴ 比喻外來的人較受重視、歡迎。指的是一種崇外的心理。

將他的理念想法，藉由名嘴的口來教育訓練我們，也不斷灌輸我們要對事不對人，合理的是訓練，不合理的要求是磨練這些觀念，所以總能讓大家捐棄成見，激發起員工的向心力，一心為將來的願景努力去打造、去圓夢，所以公司的人員組織擴充很快，分散在各地的業務主管都很年輕、充滿幹勁、能力也很強，幾乎狂掃全省的建案，業績一片長紅。

俗語說：「有夢最美，希望相隨。」⁴⁵業務出身的老闆雖不是機械本行，脾氣陰晴不定，罵起人來從不假辭色，但他聰明靈敏、口才便給、擅長給人築夢，精通管理學，嚴格實施責任中心制。當時，每天上班鈴響的第一件事是全體員工排排站，一起做健身操喊口號，然後再分組報告當天個人的工作計劃，各分公司也不例外，後來有了工廠，工廠每天還要升國旗跟廠旗呢！

人心叵測

當時，隨著建築業的蓬勃發展，公司的業績如沖天炮般的飛起，但同時機械停車業者也因競爭者日益增多，開始進入了戰國時代。購置廠房，打造所有的零組件，建立自己的品牌，想辦法降低成本獲取更大的利益。短短的幾年之內，從一個原本進口機械設備的小代理商，變成擁有廠房，成立研發部門、引進大批外勞、自行生產零組件、送貨卡車全省跑透透的中大型設備廠商。由於僧多粥少，公司為了爭取更多的訂單，開始接受建築業者不平等的簽約條件，就是承攬機械停車設備工程必須搭配購買房子的要求，於是公司幹部在老闆三寸不爛之舌的鼓吹下，陸續配合購屋，而我也是其中之一，莫名其妙的去買了遠在中部的預售屋，當時我們這幾位幹部為了支付各自預售屋的期款，還聯合起了互助會，由於有過被倒會的前車之鑑，所以這次是由我當會首，最後房子也因為根本不可能去住，而認賠賣掉了，如今想起，只怪單純的自己，依然不諳世事，一味的盲從。

⁴⁵ 1998年詩人路寒袖寫下的經典廣告詞，這八個字不是某一個人的政治主張，而是指人生态度。

心為形役·塵世馬牛

年輕時對擁有自己的房子，有一種莫名的執著，認為買房子是人生的重要目標，房子不只是一件財產，是幸福的載體，更是人生成功的里程碑。

我每天認真工作，每天匆匆忙忙，日復一日的，從家的方向到辦公室，再從辦公室回到家的方向，就這樣來來回回多少個白天黑夜，只是為了達成心中的目標，雖然很辛苦，但努力終於有了成果，買了第一棟屬於自己的新房子。住了幾年後，隨著孩子的成長，便希望能擁有更大的房子，讓家人能有一個更寬廣的空間，腦子裡也開始浮現出那些屬於年輕時的天真浪漫夢想，幻想自己的房子有個小花園，能種花蒔草，打開窗戶擁有藍天白雲，傍晚時分，可以牽著孩子的小手，在夕陽下散步，甚至可以在夢想屋中頤養天年，為了這個夢想，我就更加勤奮的工作，像隻追著蘿蔔的驢，盲目的一直去追。

一次到淡水，路過紅樹林，被坐落在淡水河岸邊的樣品屋所吸引，代銷公司業務員賣力的向我兜售，突然間，我看到兒時夢想中有小花園的房子出現了，開窗即可看到淡水河，遠眺觀音山，房子對面又是水筆仔自然保護區，有設施完善的步道，可以散步、騎踏車，看到這樣的樣品屋，讓我怦然心動，這房子不正是我想要的嗎？

在沒有經過理智分析下，便衝動的付了訂金，買下外觀典雅，背山面海、公設完善，有個小花園的房子，如願地舉家搬遷到我心目中的夢想屋中。那知海市蜃樓終究非真，現實的夢魘才開始。每天早上我必須準時六點半前出門，開車載著睡眼惺忪的孩子，穿過車水馬龍的漫漫長路，到台北東區，先送孩子進校門，再轉往辦公室，晚上常常因為工作忙碌，必須讓就讀小四與小二的孩子，姐弟兩人再從台北東區，搭乘長達一小時的捷運先回紅樹林的家，而我則是加完班，再披星戴月的拖著疲憊的身心回家。每逢假日只想補眠，晨起種花蒔草，淡水夕照的漫步，只能在夢裡完成，冬天寒冷的海風之聲，如虎嘯般呼呼的叫，更是我所無法適應的，這時

才後悔，當時衝動下的決定，原來是不著實際的幻想。

住了十個月後，每日奔波於車陣中的日子，我終於受不了，好夢由來最易醒，只好選擇重新回到離辦公室及孩子學校近的都會區生活圈，我終於體會到，人還是要務實些，房子舊一些，小一點沒關係，生活機能好，遠比浪漫的幻想重要，真是不經一事不長一智。如今回首再看來時路，明白以往的錯誤已經造成，未來的事情仍可以補救，遇到重大的決定，要先三思而後行，心若無法做自己的主人，只是一昧的追求虛妄的物質生活，終究是一無所得的。

三、開到茶靡花事了

茶靡花開

隨著全球經濟大好，景氣持續的擴張，我的工作穩定，公司的營業額也急速膨脹，一連串的計劃，逐一在實現，然而所有夢想的實現，還是必需建立在資金上，若沒有錢做後盾，所有的願景都只是水月幻影，如何調度資金便成為我最重要的工作。

那時候的社會，到處瀰漫著炒未上市股，老闆也深諳此道，於是採取最快速搬錢，又沒有利息壓力煩惱的方法，就是積極的打造公司形象，塑造前景，找知名券商輔導上市上櫃，並透過管道，在未上市股票市場炒作公司股價，再加上名牌會計師事務所的加持，開始吸引了許多投資人，尤其是引起中華開發投資公司的注意。當時正值大環境景氣持續往上走，同事們都很年輕，充滿幹勁，隨著公司規模及營業額的擴張，一連串的計劃，逐一在實現，公司為了凝聚員工的向心力與戰鬥力，要向更高的目標挑戰，於舉辦了三天兩夜的玉山登頂活動。

玉山是台灣最高峰，海拔 3952 公尺，也是東北亞第一高峰，不知有多少人想

征服它，之前總覺得登玉山對我而言，是個遙不可及的夢想，從未想過要去挑戰它，如今有機會能親睹玉山的真面目，於是開始於百忙之中，想辦法去鍛鍊體力，期望能完成這可望不可及的任務。

行程的第一天，先住在東埔山莊適應高度，第二天到達玉山登山口，雖然空氣是冷冷冰冰的，但感覺離玉山愈來愈近了，一群人澎湃而激動，有一種夢想終於要成真的感覺，大夥井然有序在領隊的帶領下，一步一腳印，咬緊牙根，到達當年還非常簡陋的排雲



圖 17 有夢最美

山莊過夜，等待隔天凌晨起床攻頂。第三天清晨二點半，大家戴著頭燈，持著手電筒，整裝出發，排雲山莊到主峰雖然只有 2.4 公里，但有一部份是碎石路段，需要拉著鐵鍊手腳並行，登山道路愈走愈難走，因為沒有退路，只能專注腳步，抱著一顆虔敬朝山的心，亦步亦趨跟著前面的人往上爬。終於，聽到前行者歡呼聲此起彼落，是的！我們終於順利登頂了，儘管山頂的風又疾又冷，每個人的臉上還是流露出喜悅的笑容，享受屬於自己的榮耀，幻想著未來美麗的人生，世界從此會不同。

在整個登山過程中，最棒的就是大家一路互相扶持、打氣，一起攻頂，絕不輕言放棄，要堅持到底。公司的營運也在舉辦玉山登頂誓師大會之後，大家的努力有了具體成果。不久，即接獲法人中華開發投資公司確定入股，為公司挹注了資金的活水。後來才知道，中華開發投資的方式居然是溢價收購老闆的舊股，當初虛增的股本就成為老闆最大的獲利來源，老闆在獲利後馬上換屋購買了新店山上警衛森嚴著名的高級別墅，夫妻倆也換了新車，賣命的員工得到的僅是後續辦理現金增資的員工認股權而已。當時年輕無知的員工怎麼會懂這些？只知老闆有能力，公司有願景，於是紛紛相邀親朋好友來搶購認股，豈知最後的下場竟是壁紙一堆，無臉見

江東父老，印證了那句道破人性的古語：「錢是天使，可以實現我們的夢想；錢也是魔鬼，可以讓我們見識到人性的醜惡和黑暗面。」

茶靡花盡

《紅樓夢》中寫到：「開到茶靡花事了，塵煙過，知多少？」⁴⁶公司在公開發行後，走在上櫃上市承銷輔導之路時，以為朝著最燦爛、最繁華的方向奔去，殊不知在前面等待的卻是頹敗與不堪。

1999 年底，帶著惶恐的心，面對可能發生的千禧蟲危機，進入了 21 世紀了，隨著希望鐘聲的響起，期盼壞事都消失，只有好事近了。2000 年是台灣史上第一次的政黨輪替，當時辦公室裡熱衷政治的同事們，大聲歡呼、敲鑼打鼓的高喊台灣終於變天了，歡樂的氣氛到處瀰漫，眾人用燦爛的笑容期待更好的明天。然而，隨著網際網路泡沫破滅，2001 年發生 911 恐怖攻擊事件震驚全世界，全球經濟開始放緩，隨著建築業開始低迷，代表景氣的春燕回不來，連帶影響機械停車設備之需求，在惡性競爭之下，同業之間啟動了價格戰廝殺，開始進入了微利時代，公司的獲利也逐年往下滑，屋漏偏逢連夜雨，2003 年的 SARS 肆虐，更重創整個營建業，公司營業額銳減，固定成本不變，除了沈重的利息負擔外，還必須攤提鉅額的廠房折舊費用，財務報表當然難看，銀行兩天收傘，資金更是捉襟見肘，現金流量出現嚴重缺口，為了仍能順利取得營運資金，在老闆的指示下，開始必須刻意美化帳面，不斷的與銀行協商展延貸款。

無奈的是，當時的「喬治瑪莉現金卡之亂」⁴⁷陸續引爆了 2005 年的卡債風暴，

⁴⁶ 曹雪芹《紅樓夢》第六十三回〈壽怡紅群芳開夜宴〉女僕麝月抽到了一支花籤。花籤的名字是茶靡——韶華勝極，背面寫著：“開到茶靡花事了，塵煙過，知多少？”以花喻人，暗示麝月的命運。“韶華勝極”意指花事到了盡頭，之後自然是群芳凋謝了，有完結的意思；茶靡花在春季末夏季初開花，恰好是這最後開的花。

⁴⁷ 「治瑪麗現金卡」1999 年問世，是台灣第一張現金卡，英文名稱為「George & Mary」，以臺語的諧音「借錢免利」命名。」因借款容易，吸引很多人借款，最後卻還不出錢，選擇走上絕路，成為當時台灣嚴重的社會問題，2005 年，發生席捲全台的卡債風暴，逾 80 萬人淪為卡奴，平均欠款超過 100 萬台幣以上。

使得金融機構放款更趨保守。我每天必須不斷的催收帳款，跟銀行打交道，要設法展延貸款，每天走在鋼索上調度資金，唯恐不小心就跳票了，在需款孔急的壓力下，員工紛紛求去。當時身為主管的我，同樣每天生活在未知的恐懼中，眼看著努力多年，一起成長茁壯的公司，即將煙灰飛滅，茫茫然不知如何是好，不知為何而戰，為何要過這種日子？心中充滿了不甘與不捨，數次走在街頭上，看到算命招牌時，便不由自主的走進去，占卜算命，期望有人能指點我迷津。那段日子，在頭腦不清、迷迷糊糊之下，花了不少冤枉錢企盼能找到明燈。最後，當然也沒有解決我的問題，充其量只是短暫性的療癒心情而已。

弱肉強食

終究，人世間錦上添花事常見，雪中送炭的事難求，銀行怎麼可能做虧本生意？當銀行端發現公司有問題時，便開始推三阻四的縮小貸款額度，窮途末路下，公司只好轉向民間借貸，也就是找地下錢莊紓困，但這一帖飲鴆止渴的毒藥，如同被螞蟥吸附住般，加速了公司的滅亡。

樹倒猢猻散，公司跳票以後，或許是長久以來的奴性使然，無法說不，我居然沒有選擇跟大部份的同事一樣逃跑，一如既往，順從的接受老闆的請求，留下來協助處理善後問題。但在整理的過程中才發現，龐大的利息負擔並不是壓垮公司真正的原因，而是老闆私心自用，早在公司財務出現危機時，就安排由自己的秘書及心腹出納，在外成立另一家公司，用各種名目將公司的資金陸續轉移，甚至去購屋置產。知人知面不知心，為了避免支付龐大的遣散費，甚至編織了美麗的謊言，要求一堆無知的員工簽署自願離職單，因為如此，早期公司依法為員工所提撥的上千萬舊制退休金，只要無人符合資格領取，公司倒閉解散後，就成了負責人的囊中物了。後來還發現，當時公司在危急時，跳出來擔任銀行連帶保證人的某位幹部，他的房子也在銀行追討公司債務時不幸被查封了，而老闆居然全身而退，真是讓人痛心。

在讀到龍應台著的《大江大海一九四九》讓我深深感覺到，一個大時代變遷的浪潮即將掀起時，總是有很多因素揉合其中，而這些蛛絲馬跡並不是沒有浮現，只是當混亂時，能不能細心體會察覺而已。所以，有人可以在浪潮下重生，有人則慘遭滅頂，如果將一個時代，縮影到一個公司，或許也是類似的；我在公司經歷其萌芽、茁壯、攻頂到瞬間隕落的整個過程，從一個小職員到重要幹部，從一個青春少婦到閻黑怨婦，其間的辛酸與苦悶無人可訴，最讓自己難過的是，從離開學校步入社會那麼多年，我竟然沒有建立起危機意識，與分辨人心善惡的能力。

從小到大，我深信人性本善，也被教導做人要善良，經歷後才知道，太善良而沒有判斷能力的人，是一種愚痴，反而成為別人手中的棋子，對於自己的盲從，為了公司拚命工作，換來的竟然是一場難以言說的欺騙。如今回首那一段無知的歲月，自己好像著了魔，義無反顧的賣命，而陷入無法自拔的困境，愛恨情仇就像一把刀，一次又一次割破心痛的傷口。我在這家公司待了十多年，經歷了樓起樓塌，一切彷彿東逝水，如今回憶起來，令人不勝唏噓！

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

四、魔鏡中的世界

回想，我從青少年一路走到成年中期，一路跌跌撞撞，載浮載沈，彷彿在這個奇異的世界中不斷冒險，尋找人生的出路。

在著名的心理學家艾瑞克森（Erik Erikson）的理論中，「自我認同」（Self-Identify）視為青少年時期非常重要的發展任務。在不斷的探索與選擇的過程中，想要知道自己是誰？將來要做什麼？想要找到一個自己的定位。在《我們賴以生存的故事》譯者隋真，在譯者序提到：「創造生命故事能帶來統一感。在生活中，我們會面臨分裂的危機，在不同的場景下，我們可能會表現不同的自我。從青春期開始，我們便能察覺到不同自我的衝突。……如果一個人找不到自己的身份核心，他會痛

苦的感到：他只是一張張面具，在不同的情境下選擇不同的面具戴上，但那些面具之下，他的自我空無一物。」（隋真譯，2019，IV）。

或許，我們每個人不自覺得已經習慣戴著一張張的面具生活，因為在面具之下以為隱藏了自己的一切，因此敢於顯露真實的自己，在面具下反而讓人感到自由，從謊言與慾望中解放，表現出真實的自己，所以戴上面具，其實是脫下了面具。

一路走來，我像是在白羊群中長得不一樣的黑羊，就算毫無作為也容易引人注目，無法融入群體意識的黑羊，最後還是被不喜歡它的白羊出賣了。進入職場工作，滿懷著夢想與熱情，也莫名的被孤立，甚至因為太過聽話與良善而面臨職場霸凌，無助的黑羊到底做錯了什麼？為什麼他們要這樣對待我？常言道：「江山易改，本性難移」⁴⁸，究竟是自己的個性使然，還是團體、社會的現實？從學校畢業，懷著渴望高飛的心，遠離家鄉進入職場，不料也遭到老鳥的霸凌，人善被人欺，馬善被人騎，似乎是無可逃避的宿命，走到成年階段，一路顛簸，仍舊空虛、迷茫又焦慮，不知自己是誰，也不知道未來在那裡，甚至常常不知該如何平衡做自己，及如何拿捏守規矩的分際。

過去的教育告訴我們「人定勝天」⁴⁹，只要努力就一定會成功有收獲，可以掌握自己人生的大局，長大後才知道，原來人是時代的產物，受到時間、空間、環境及遇到什麼樣的人影響更大。人的思想、意識、行為模式等，都與所處的時代環境密不可分，有些人的外表與本質根本是大相逕庭，內在與外表可能是完全不同的一個人，人類是由許多欲望所統御，這些欲望可能是既原始又黑暗，尤其對於具操控性格的人來說，生活或許是由權力、控制權和算計所組成。我逐漸領悟到，成功不

⁴⁸ 江山易改本性難移：人的本性的改變，比江山的變遷還要難。形容人的本性難以改變。語出明·馮夢龍《醒世恆言》第三十五卷：“看官有所不知。常言道得好，江山易改，稟性難移。”元·無名氏《謝金吾詐拆清風府》三折：“可不的山河易改，本性難移。”

⁴⁹ 用來形容人的智慧和力量，能夠克服自然阻礙，改造環境。語出《逸周書·卷三·文傳解》：「兵強勝人，人強勝天。」

是與認真努力會畫上等號，也不一定與能力絕對相關，人的一生際遇，能否遇到貴人與善因緣似乎更加重要，凡事是「謀事在人，成事在天」⁵⁰。



⁵⁰ 「謀事在人，成事在天」：諺語，盡自己能力去做，但成功與否就取決於天命了。出自《三國演義》第一〇三回：「不期天降大雨，火不能著，哨馬報說司馬懿父子俱逃去了。孔明歎曰：「謀事在人，成事在天」

第三節 孤寂的駱駝

已慣天涯莫浪愁，寒雲衰草漸成秋。漫因睡起又登樓。
伴我蕭蕭惟代馬，笑人寂寂有牽牛，勞人只合一生休。

清·納蘭性德〈已慣天涯莫浪愁〉

一、生命的坎陷

四十歸零

前人的智慧曾說：「人呆才做保」，不隨便幫別人作保已經是基本常識，但遇到親人、夫妻、摯友需要保證人時，礙於親情、愛情、友情關係，幫與不幫忙都是千萬難，而這個難題，就像本來不應該發生的一些自然災害，不應該相遇的氣流卻相遇了，形成了強烈的雷電，竟造成了我整个人生的大逆轉，四十歸零。

我的人生走到中年階段，台灣經濟開始出現負成長，失業率攀升到當時的歷史新高，經濟衰退，政治紛亂，全國自殺率急速攀升，工作多年的公司樹倒猢猻散後，屋漏偏逢連夜雨，公公因為幫人作保被牽累，小叔又欠一屁股債，身為長子的先生沒辦法視若無睹，拗不過親情的壓力，最終選擇要幫忙清償原生家庭的鉅額債務，並扛起照顧中風婆婆的責任。因為先生這個決定，明明是一成不變，平靜的日常生活，某天醒來，睜開雙眼，風雲變色，危機突然逼近眼前，銀行開始查封先生名下財產，黑道也陸續上門催討小叔的債務，一夕之間，工作、事業、家庭頓時都跌落谷底。

「夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛」這句耳熟能詳的諺語，是活生生面臨現實生活的寫照。人在面對問題時，常以為抉擇可以很簡單，但在面對切身問題，在

不知如何是好，怎樣是錯時，前進無路，後退無門，進退變得非常艱難時，也依然必須做出選擇。為了保全我名下僅剩的財產，為了讓孩子們的未來不被債務壓倒，因這些理由而煎熬的那一夜，是如此的漫長，對未來充滿了恐懼，一向缺乏自信的我，不斷地自問，我真的有辦法一起同甘共苦、扭轉乾坤嗎？最後，在兩害相權取其輕之下，不得不與先生做切割，選擇當個逃避者，跳下這艘即將沈沒的船。

清代納蘭德性的〈木蘭花·擬古決絕詞柬友〉「人生若只如初見，何事秋風悲畫扇。」讀到這句詞，特別傷感。你我本應當相親相愛，一起為家庭的幸福而努力，卻為何成了今日的相離相棄？過去，做夢也想不到，在即將步入四十不惑的年齡，就像遇到惡作劇般，生命的支柱突然消失，我的世界崩解了，遇上了嚴重的中年危機，過去所擁有的東西，從來沒想過，會這樣失去了，悲嘆自己的命運，不能釋懷的默然度日，若說沒有怨，沒有恨，那是自欺欺人。

人生聚散終有時

面對猶如從山頂跌落谷底，彩色變漆黑一片的人生，無所適從的孤寂感，是面臨的最大挑戰。某一天正午，垂頭喪氣的走在熱鬧的台北東區十字路口，在車水馬龍、人聲鼎沸聲中，耳邊似乎聽到有人在呼叫自己的名字，聲音是如此的熟悉，在耀眼的陽光下，飛揚的塵埃中，居然遇到多年不見的 C，在那一刻，不得不相信，在擦肩而過的萬千人群中，我們又在同一座城市中相逢，前世肯定有過糾纏，否則為何又會再次相遇？

在他鬢角斑白的臉龐上，依然掛著當年那燦爛的笑容，但洋溢著更多的是基督徒傳教的熱情。歲月倏忽，往事已矣！雖然我們早已各自男婚女嫁，但在得知我面臨困境，正為不知何去何從而煩惱時，為了找回我這隻「迷途羔羊」⁵¹，一如既往，他積極的接引我重回教會，在那當下，我深信世間所有的相遇，都是上天的旨意，

⁵¹ 迷途羔羊是《聖經》中，耶穌傳道時所用的一個比喻，指在人生道路上迷失方向的人。

迷惘漂泊的靈魂，彷彿遇見了導航燈塔，找到自己的座標。吃了這顆定心丸後，我開始變賣自己名下的房產，帶著兩個孩子遠離傷心地，到一個全然陌生的新環境找尋落腳處，為了生存，努力去忽視心中的不安感，重新開始新的生活。

再次回到基督的家，在陌生的城市中，在新的環境裡，身邊總是圍繞著許多熱情的弟兄姐妹，以乎重新找到了安全感，在噓寒問暖之外，遇到困難與低潮時，教友們不斷提醒我，只要信靠「主耶穌」就好，祂會以祂的方式讓所有的事情圓滿，要相信「若有人在基督裡，他就是新造，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書 5 章 17 節）這裡的人堅信造物主的存在，似乎沒有一個人會去質疑主耶穌的力量，然而，我只希望明天還能撐得下去，我的人生會扭轉。

在眾人的提點監督下，我重新學習「順服主」⁵²，開始適應所謂「正常基督徒應有的生活」，再忙也要把「時間分別出來」參與聚會、讀經、禱告、傳福音，大大小小的許多邀約活動，不管喜歡或不喜歡，時間被動的逐漸被填滿，生活裡充斥著沒有隱私，與許多沒有距離的打擾，在身心逐漸疲憊的生活下，經常起煩惱，不知何時家裡的門鈴突然又會響起。

壓倒駱駝的最後一根稻草，終究還是出現了，某日，擺放在家中櫃子裡拜「地基石」的香燭、紙錢等，不小心被來訪的某位教友看見了，教友竟然像糾察隊一樣，未經主人的同意，便直接拿去丟掉了，在那一瞬間，一股不被尊重的感覺湧上心頭，在假裝淡定從容的鎮靜下，掩蓋了被逮到的羞愧感，而當年與弟兄姐妹出遊被告密的往事陰影，再次浮現在眼前，心中難以與人言說的不舒服，遲遲無法釋懷。不禁自問，為什麼除了我之外，沒有人去質疑這條信仰的道路是對的？為什麼我必須戴著面具在這一群分不清真假熱情的教友中生活，而無法坦然說出內心真實的感受

⁵² "順服"是忍受、持續或停留；所以「順服主」就是在祂裡面忍受或者停留。當一個人得救時，被描述為"在基督裡"（羅馬書 8:1；哥林多後書 5:17），在一段永久的關係中保持安全（約翰福音 10:28-29）。因此，順服主是所有真正信徒的立場。也是得救之人和未得救之人之間的區別。

呢？這種沒有隱私，經常被干擾的生活，難道是加入這個團體必須付出的代價？這個信仰真的是我的「救贖」⁵³？還是因為我的期望太深，想用移情的方式填滿心中的孤寂？

在信仰場域內無形的壓力下，不知該不該再前進，還是立即轉身離開的時刻，陷入躊躇的無奈與苦楚，如人飲水，冷暖自知，是命運之神又跟我開了玩笑？為什麼帶我回到這個環境，卻仍舊沒辦法融入這裡的價值觀，再次面臨必須服膺這種權威組織的意識形態？內心糾結、不斷的遲疑、擺盪，倍感挫折，腦中不時浮現要向所有的期待告別，經常天人交戰，無所適從。

某一天，偶然讀到「人生歸有道，衣食固其端。」⁵⁴陶淵明的這句詩詞，一語點醒夢中人。穿衣吃飯，是人類生存的最起碼條件，無衣無食，生且不能，遑論其他！“民以食為天”⁵⁵如何生存才是我的當務之急，何必再糾結在這些枝枝節節，一時還無法理清的事情上呢？重新拉回生活的現實面，找回人生座標後，下定決心要心無旁騖的往目標奔去，漸漸的，我以忙碌為藉口，推辭各種聚會的邀約，久而久之，終究我與這個團體形同陌路，漸行漸遠了。

孤鴻無語高飛

走過偏離的人生航線，再次回到孤單的獨木橋上，每天迷惘又沮喪，不知何去何從，不知盡頭在那裡，不斷質疑自己，到了這把年紀了，還能夠重新開始嗎？要往那裡去？不僅喪失信心，萬念俱灰，在無能為力下，彷彿行屍走肉般，常常有輕生的念頭，只能日日將自己裹在例行的事務中，不想去面對現實生活。

隨著景氣持續下滑，無精打采的日子一天過一天。某日，走進熙來攘往的忠孝

⁵³ “救贖”是指個人或社會從痛苦和己所不欲的狀況下解脫。基督教的盼望來自神的救贖。

⁵⁴ 出自魏晉陶淵明的〈庚戌歲九月中於西田獲早稻〉。

⁵⁵ 管仲曾說：「王者以民為天，民以食為天，能知天之天者，斯可矣。」唐代的司馬貞為《史記》做注釋時，註明此話最早是管仲說的。

復興捷運站時，抬起頭看到一幅偌大的布條，掛在捷運站的出入口牆面上，布條上有一段話：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，「當碰到困境，以為路走不下去了，多想兩分鐘，當我們能夠轉念，就一定能找到出路，千萬別放棄寶貴的生命。」那個法師的臉



圖 18 何去何從

孔，及那段話如當頭棒喝般，深深烙印在我腦海裡，即時提醒了我在脆弱、迷茫的時候，不能輕易的走上絕路，我告訴自己，不能再原地打轉了，更不該再受困於自憐與痛苦之中。雖然前面的路，依然風狂雨驟，但為了年幼的孩子，必須靠自己獨自去解決所有大小事，即使容易迷路，也必須靠自己尋找下一段路，才能活下去。

然而，走到人生的中年期，轉換工作面臨了高不成、低不就的尷尬瓶頸，日子必須要過下去，未來的日子不一定會好，但是也逃不了。在人生最黑暗的時刻，當一切的依靠都不見時，「為母則強」是唯一的支撐，肚子畢竟比面子重要，唯一可信任的也只有自己，為了能有超過一般上班族的收入，也不知那來的勇氣，憑藉著一些粗淺的經營法則，孤注一擲用僅有的資金，毅然決然成立公司，參與地方政府的標案，從事停車場及人力派遣經營管理工作。還好過去職場生涯的歷練，我熟悉了一般中小企業的經營運作模式，深信再小的一步都勝過原地踏步，以客家人的韌性，及沒有退路的勇氣，放下過去的身段，勇敢走出辦公室熟悉的舒適圈，從一個門外漢，開始走入第一線去面對不同階層的人群，邊做邊學，親力親為，也許是老天爺憐憫我，終於替我開了一扇門，空虛的世界逐漸被填滿了。

然而，商場畢竟是一個殺戮戰場，裡面充滿無情的詭譎算計，與無聲的煙硝，我就像一隻不諳世事的小白兔，誤入了荊棘密布的叢林，每個瞬間都感到既孤獨又

殘酷，不知道那裡有暗黑的陷阱在等著我，由於商場上經驗不足，不懂眉角⁵⁶，不時被同業與一些地方惡勢力欺負，只能摸著石頭過河，靠著沒有退路的意志力，披荊斬棘、勇往直前的跟命運對抗。這些挫折也讓我學習到，有時候人必須懂得放下身段、丟掉面子，拋下自我的意識型態，若只是硬碰硬，是很難活在這現實的世界

養兒方知父母恩

在遇到中年危機之前，單純的以為只要努力認真上班，就會有穩定的收入，人生就會順遂，在工作與生活壓力之下，犒賞自己的唯一方式，就是出國旅遊，那些年去過了世界各地許許多多的地方，純粹是為了放鬆，潛意識中更是一種逃避，不願去思索未來，只顧耽湏眼前，今朝有酒今朝醉的生活方式，在人生跌了一大跤後，徹底的劃上句點。之後，足足有十年的時間，因為恐懼流落荒野、露宿街頭，開始面對現實，自我禁足、臥薪嘗膽，降低慾望，一切從簡。

俗話說「養兒方知父母恩」，每當遇到心情低落時，總會不由自主的回想起，從兒時到年少的無知歲月裡，當年父親的汗水、母親的眼淚，是如何辛勤的用一口口的飯、一瓢瓢的水，將我養大？我只能不斷催眠自己 ” 妳做得很好！艱難的時刻終究會過去”。唯有如此，堅定的心才不會輕易破碎、崩潰，全心只專注在工作上。校長兼撞鐘的工作模式，幾乎填滿了那一段歲月的所有時間，每天重複相同的生活，即便如此，因為看見了那是生命的唯一曙光與希望，甘願放棄了所有的娛樂與休閒活動，日日在單純的動線中行走，單一朝著自我的方向及目標前進，全心投入其中，忙得沒時間去煩惱，或感受生命中的無趣，更沒有多餘的精力，去關心生存之外的事情。

⁵⁶ 眉角：台語發音。是指撇步、竅門、技巧、方法之類的意思。

梁啟超《新民說·論進取冒險》：「西儒姚哥氏有言：『婦人弱也，而為母則強。』夫弱婦何以能為強母？唯其愛兒至誠之一念，則雖平生嬌不勝衣，情如小鳥，而以其兒之故，可以獨往獨來於千山萬壑中，虎狼吼咻，魍魎出沒，而無所於恐，無所於避。大矣哉！熱誠之愛之能易人度也。」⁵⁷

當女人有了孩子以後，面臨危險時，因為無法拋下幼子，常常會發揮出令人難以想像的求生意志去面對困難。想起幼年時，我的母親曾因為不堪生活的困苦與委屈而離家出走，最後還是不忍拋下稚齡的我，選擇回家了，我才沒有變成孤兒。當我帶著兩個年幼的孩子生活，在被逼到絕境時，因為沒有退路，也不知那裡生出的勇氣，只能奮力一搏。

不可能的任務

在人生跌落谷底，痛苦無以復加時，只要有一段美好的記憶，人就足以撐下去，有些回憶會是支持自己重新站起來的重要力量來源。1999年2月帶著年幼的孩子與母親同遊北歐，是個難忘的記憶。聖誕老人的故鄉芬蘭，人口稀少，擁有著茂密的森林和純淨湖泊，旅程中在體驗破冰船的驚奇之旅後，導遊安排兩人一組，要騎著重型的雪地摩托車，穿越冰天雪地的大片森林秘境，拜訪童話故事般的聖誕老人村。

從小我的膽子就很小，要騎著皮包鐵般的摩托車，穿越大街小巷在擁擠的車陣夾縫中去爭先恐後，對我而言，是不可能的交通工具選項，因為恐懼，因為排斥，我壓根兒也不去碰機車。但對於生活在鄉下的母親而言，騎機車則是生活中的必備技能，有了機車這項便利工具等於多了一雙腳。所以，當導遊宣佈年幼的孩童集中搭乘麋鹿車，大人則兩人一組騎著雪地摩托車，要穿越森林去拜訪聖誕老人村時，我心中暗暗慶幸，還好母親會騎機車，有了這座堅實的靠山，腦中浮現的是小時候

⁵⁷ 梁啟超 (1978)。《新民說》。頁 26。

母親用機車載著我趴趴走的美好回憶。

帶著重溫兒時夢的心情，雀躍看著母親扶著笨重的雪地摩托車，使勁發動起引擎，我趕緊跨上摩托車，可是不知怎麼回事，母親竟然三番兩次將摩托車弄倒，無法順利騎乘，眼看著載著稚兒的鹿車飛馳走了，同伴們也帥氣的陸續跨上車從身邊呼嘯而過，朝著冰雪覆蓋的茂密森林飛奔而去，



圖 19 不可能的任務

母親愈急，車子愈不聽使喚，而導遊領隊也不見踪影，真是叫天天不應，叫地地不靈，眼見四週慢慢寂靜下來，腦袋瓜閃過的是，天啊！我的孩子被帶走了，萬一在這陌生國度，我和母親不小心被丟包在這荒郊野外的話，怎麼辦？後果真是不堪設想。情急之下，種種劇情在腦袋中閃個不停，愈想愈驚恐，顧不得直冒的冷汗，也不知從那裡生出的勇氣，我竟然一口氣將車子從雪地上扶起，使勁力氣猛踩油門，發動車子後，立即跨上前座，吆喝母親上後座緊抓住我，繃緊神經、全神貫注，伴著耳邊呼呼的風聲，及冰冷的空氣，載著母親快速穿越雪地，終於趕上了隊伍，當時連母親也嘖嘖稱奇，對我讚嘆不已，認為一向膽小的我變了，真是不可思議！

經歷這件不可能的任務，才警覺到原來母親年紀大了，已經不是當年身手矯捷，可以用機車載著我到處趴趴走的媽媽了，而我也不再是當年一手抓著洋娃娃，一手緊拉著媽媽裙角的小女孩了。也體認到，恐懼是在面臨危險時，為了防禦的一種逃跑行為，人在真正遇到危險，無可逃避時，為了保護自己及家人，人的潛力會在急迫中被逼出來，如果能喚醒這種潛在的力量，往往就會出現奇蹟，如同壓力帶給我們的可能是痛苦與沈重，但也可能將沈睡的潛能激發出來。

每當遇到困難，意志薄弱，甚至無法忍受這個世界時，總會想起當年在北歐雪地騎摩托車的那一幕，憶起母親對我能力的肯定與讚許，提醒著我，逆境是老天爺送給人最好的成長禮物，我就會重新振作起來，是那些回憶成了我在遇到挫折時，不屈不撓的動力來源。

自力與他力

在獨立創業的過程中，雖然用盡全力，一心朝著某個目標在跑，但其實並不曉得最後該前往何處，內心常常感到孤寂與不安，面對未知是茫然的。看到有些人一生平順，而我卻是走在波濤洶湧的鋼索上，如同宿命，不管多努力，經驗累積有多少，一切還是得憑藉著運氣，命運總是無法操控在自己的手裡，自己的力量是薄弱的。

為了生活，為了事業順利，我從一個不進廟、不拜神的基督徒，變成開始定時拜土地公，三不五時就到香火鼎盛的宮廟，什麼神佛都拜，到處祈求的虔誠盲信者，當時對於自己所拜的是什麼，並沒有清楚的概念，卻深信神明的力量如同萬有引力一樣，是可以改變命運的，祂是真實存在的。

後來，有位友人結緣一本『地藏經』，告訴我誦經、抄經會有不可思議的力量，在半信半疑下，也照做了，希望藉由冥冥中的主宰，讓我的內心安定，與祈求外境的平順。

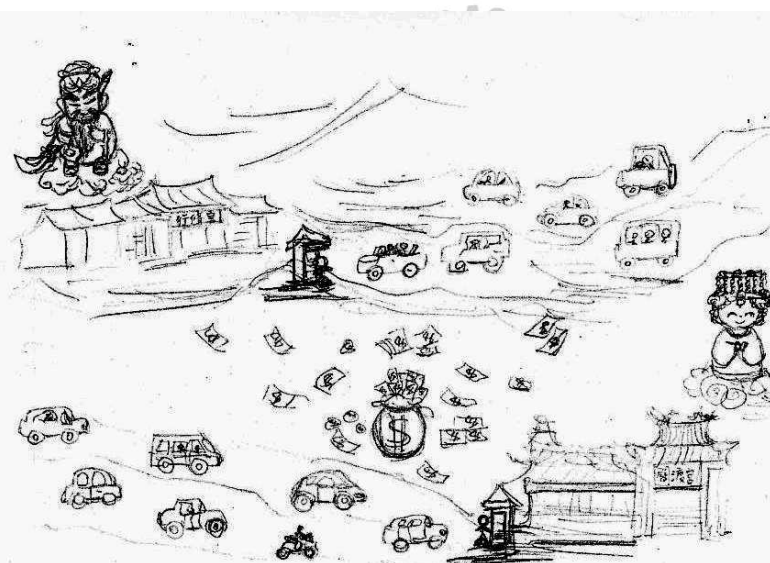


圖 20 自力與他力

2007 年，友人告知法鼓山聖嚴師父在籌辦法鼓大學，問我要不要佈施一點錢財，與師父結緣，也可為自己培福，當時根本不知道法鼓山是什麼道場？在友人解釋後，才知道原來當年在忠孝復興捷運站，看到那幅教化人心的布幕上，那位面目慈祥的老法師就是聖嚴師父。緣份就是那麼不可思議，知道後，毫不猶豫以公司之名，還有自己與兩名子女及雙親都加入 5475 的行列，如此持續很多年，也拿到不少尊可愛的小沙彌與佛手。但終究因緣不俱足，遲遲沒有善緣的接引，只是單純的捐錢而已，一直沒有機緣走入正信的道場，依舊繼續獨自抄經、誦經，靠著信仰力量，我把生命的心力全部放在工作上，用意志力度過了職場上的許多起起伏伏，這樣一天天地過，隨著時間流逝，日子也不就那麼難熬了。

希臘神話中的薛西弗斯，因為被諸神懲罰，每天要將大石頭推上陡峭的高山，每次他用盡全力，大石頭快要到頂時，石頭就會從其手中滑脫，又得重新推回去，日復一日，辛勤無止境的勞動，永不停止，儘管巨石一再滾下，薛西弗斯依然抱著一種信念，認為努力並非無望，繼續推石頭上山，從意志與決心中找到英雄式的意義，而我也在這個世界上，在信仰的「他力」⁵⁸支持下，找到支持生命意義的力量。所以，雖然歷經震驚全球的金融海嘯，及諸多大大小小的危機，還好都有驚無險的安然度過了。

也許，真的是拜老天之賜，雖然那時沒日沒夜的工作，仗著身體狀況還好，沒有病痛，所以能全力衝刺營運，終於走出一條路來，真是刁天之幸，維持了家中穩定的經濟。回首這段歲月，生命因為經歷了無法預測的上上下下顛簸，上坡時雖然費力辛苦，但視野也逐漸變得越來越廣，面對挑戰使得生活有意義，生命才變得更美麗。

⁵⁸ 佛教他力論：佛教中，相信靠佛或聖人的本願加持而得以解脫之理論，流行於淨土信仰。基督教他力論：基督宗教中，相信單靠著神的力量而得救。

今天暫時停止

因為經濟上的需要，或許是為人母的天性使然，更是一種責任，那幾年的光陰，我收起過去的任性，不再我行我素，每天匆匆忙忙，規律的在同個時間起床睡覺，吃差不多的食物，在同個時間，走同一條路線，很少變化，甚至在幾點幾分，會在某個街角轉彎，在那裡出現，幾乎都大同小異，生活像蝸牛般，總是背著那重重的殼，一步一步地往上爬，累得喘噓噓，責任無時無刻就像蝸牛身上厚重的房子，不知何時能卸下，日復一日，看不到盡頭，彷彿活在沒有明天的日子裡，不斷複製著機械式的生活模式，如同被困在電影《土撥鼠之日》⁵⁹般。生命的侷限，令人感到迷茫，日漸麻木，無力又無助，不知何去何從，卻又莫可奈何。

人生似乎如浪潮般，一波未平，一波又起，到了接近知天命的年紀，在多年獨立經營公司的後期，大環境景氣不斷的走下坡，同業競爭也愈來愈激烈，能擁有充足的營運資金才有更大的獲利可能。然而，由於過去外祖父、夫家及過去職場的同事，都是因為當「連帶保證人」而淪落至淒慘的下場，這些前車之鑑，在我心中是永遠無法抹去的陰影，讓個性保守的我，不願意用財務槓桿原理，去找保證人擔保舉債，擴張信用，而堅持用自有資金小本經營。所以，為了節省人事成本，經常必須校長兼撞鐘，幾乎全年無休。一路走來，我的職場生涯，無縫接軌，未曾中斷過，因為現實生活不能放棄，因為責任感必須承擔，我就像小蜜蜂一樣，每天汲汲營營，來匆匆，去匆匆，嗡嗡嗡，辛苦勤作工，不敢做懶惰蟲。

長時間的孤軍奮戰，無意識地把自己逼上梁山，逐漸感覺到自己變成了一台沒有知覺的工作機器，就像呂爾克〈豹·巴黎植物園〉⁶⁰裡被關在鐵欄裡的豹，每天繞著再也不能再小的圈圈打轉，鐵欄背後的世界是空無一片，不敵的意志力也暈眩

⁵⁹ 《今天暫時停止》又譯為《土撥鼠之日》（英語：*Groundhog Day*）是哈羅德·雷米斯導演並與丹尼·魯賓編的 1993 年美國奇幻喜劇片，比爾·莫瑞、安蒂·麥道威爾和克里斯·艾略特主演。

⁶⁰ 〈豹·巴黎植物園〉作者：萊納·瑪麗亞·里爾克(Rainer Maria Rilke) 生於奧匈帝國(今捷克)。德語作家。於 1902 年至 1903 年間寫的一首詩。由詩人李魁賢翻譯。

在深處寂滅，這首詩彷彿深刻描寫出我被困在永無止盡輪迴的孤獨心境，內心疲憊的我，不時萌生退出職場，想要好好休息的念頭。

然而，未來之路如在迷霧之中，對未知感到莫名的空虛與恐懼，不斷問自己，我還有競爭力嗎？如果我不工作了，面對大把大把的時間，漫漫長日該如何度過呢？疲憊的身心面臨了究竟是要轉換工作，還是退出職場的選擇，體會到生命之沈重的人，變得裹足不前，猶豫不定，不知如何抉擇。那時候的我，載沈載浮於滄海之中，渴望抓住一根心靈上求生的浮木。

於是，開始帶著浪漫幻想，興致勃勃的去尋找各式各樣的技能課程，如同瞎子摸象，企圖尋找新的可能性。如果，我再一鼓作氣投入，可能是新的契機？還是陷入另一場惡夢？在躊躇不前、反反覆覆的情緒下，不斷浮現《莊子·內篇·人間世》中「知其不可奈何而安之若命」的處世智慧名言，領悟到人世間有很多事情，是無法改變和掌控的，人的力量是有限的，生命的侷限性，是無可奈何的。最後，一切的幻想與嘗試，都因為看清楚自己的能力，及在保守的風險評估下，而躊躇難決，終至蹉跎了歲月，失去了當時認為對的時機。是否到了該坦然接受命運安排的時刻了？

《管子·牧民》：「倉廩實而知禮節，衣食足而知榮辱」，百姓家裡的糧食充足了，才會顧及到禮儀，吃穿不愁了，才能重視榮譽和恥辱，生存是人類最基本的需求，努力不懈，先苦後甘，才能隨心所欲。俗語說：「人是英雄錢是膽，好漢無錢到處難。」因為過去營營以惜生，終於孩子們都已成年，順利完成學業，進入職場，有了穩定的工作，也解除了我的經濟重擔。如今的我，邁入人生中最自由的階段，可以開始隨心所欲的嘗試做自己想做的事了，只要這樣想，心裡就釋懷多了，我不再強求了。

生命的轉彎處

因緣不可思議，常常在不經意之中，在生命裡播下了種籽，等待對的機緣出現時，便萌芽開花，正當我不再耐煩的推巨石上山時，因緣終於成熟了，我走向一條人生新的道路。

某一天，在全聯超市購物，順手拿起擺在結帳櫃台旁的法鼓山結緣書小冊⁶¹，不經意翻到「佛教講”業感緣起”，”業”是身心的行為所留下的慣性作用或餘勢，這種慣性，可以一直延續下去，直到無從著力之處為止。人的善惡行為，既是過去的業因所感受的業報，也是未來的業果之所以產生的原因。通過過去的生生世世及未來的生生世世，來看現在這一生死間的一切遭遇，便不會覺得尚有任何不合理或不能取得報償的事了。」，雖然對內文一知半解、似懂非懂，但突然對於自己過去的坎坷，不再那麼感到不平，似乎也得到某種程度的安慰了。

好奇心使然下，又讀到「誦經不如解經，解經不如行經」⁶²、「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道……個人修行不同於集體修行，在明師指導下修行和無師自修，更是不大不相同……」⁶³，忍不住打開電腦查詢「法鼓山」，不自覺拿起了電話，詢問有無就近可參加的讀書會，當時接電話的人很客氣的留下我的聯絡方式，隔了幾天，果真有一位熱心的師姐與我聯絡。

人生就是這麼奇妙，當你打開一扇窗時，總會有另一道門等著為你開啟，原本一心只想去參加讀書會，正巧就近的文山分會沒有讀書會課程，這位師姐便善巧的邀我參加正在進行中的助念共修課程，並且一再強調是由法師親自授課哦！在好奇心驅使及對佛學知識的渴望下，我踏上了學佛之路。

⁶¹ 法鼓山智慧隨身書《(學佛入門) 教義教理 1-2-5。因果與因緣。(2015年，增訂版)。

⁶² 《人行道》。聖嚴師父，1999，頁31。

⁶³ 法鼓山智慧隨身書。《學佛入門》修行進程 1-1-10。共修力量大。(2014年3月)

除了助念組的大事關懷課程外，陸續的，我參加了法鼓山信眾教育院所辦的大普化課程，也開始有次第的學習禪修及參加法會。某次讀到「盲龜浮木」⁶⁴、「須彌穿針」⁶⁵譬喻「人身難得、佛法難聞」的佛典故事，頓時才明白，原來我們此生能夠轉化為人身，是非常難的一件事，爾後又唸到《地藏經·分身集會品第二》中「……或有利根，聞即信受；或有善果，勤勸成就；或有暗鈍，久化方歸；或有業重，不生敬仰……」⁶⁶心中感慨油然而升。我從青春年少的基督徒，晃晃蕩蕩間走入中年，變成拿著香火到處去宮廟拜拜的民間信仰，經過歲月的洗禮後，終於走入正信的道場學佛。由於個人的資質駑鈍，只能藉由共修的力量⁶⁷多聞薰習⁶⁸，希望能增長自己的智慧，不要再行走在顛簸的人生道路上了。

自此，人生似乎有了新的方向，但因為過去的宗教經驗，我懷著一朝被蛇咬，十年怕草繩的心情，採取觀察、體驗的心情，不敢輕易的皈依。但是，只要道場有什麼活動找我參加，我都來者不拒，除了參加共修課程外，對義工工作也積極的參與。



⁶⁴ 《法華經》裡的譬喻：一隻盲龜在大海裡隨波漂流，大海的另一端有一塊浮木，這塊浮木上有一個小孔，盲龜必須在茫茫大海裡遇到這一塊浮木，並且將頭伸進木孔裡才能得救。

⁶⁵ 《提謂經》裡的譬喻：得人身的機率比喻成「高山垂線穿針」。即是從最高的須彌山上當著大風垂一條線下來，山下放一個枝繡花針，線一掉下來，剛好就穿進針孔。

⁶⁶ 地藏菩薩本願經。(1997)。菩恩印刷。卷上。頁 25。

⁶⁷ 釋聖嚴。共修的力量與功德。法鼓雜誌 96-8。https://www.ddm.org.tw/maze/96/8.html

共修的力量是集合了我們「心」的力量，共修的功能就在於同心協力，當我們心的方向是一致時，我們心的力量才能成為共鳴，這種共鳴的聲音雖然聽不到，但卻是相互的支援著。

⁶⁸ 佛教主張「多聞薰習」，又謂「熏修德業」；品德的修養，除了靠古聖先賢、父母師長的言教、身教之外，境教也很重要。環境可以使一個人在長期耳濡目染下，不知不覺受到潛移默化而改變氣質。

二、娘不在・家不在

世事一場大夢，人生幾度秋涼？……

中秋誰與共孤光。把盞淒然北望。

蘇軾〈西江月・世事一場大夢〉

別無選擇

在我萌生退職的念頭，積極參加道場的活動時，母親卻不幸中風倒下，誰來負責照顧成為棘手問題，弟弟及妹妹都在上班，孩子還小，在弟弟的觀念裡，家族的事一向只由自己原生家庭承擔，弟媳從不參與，在這奇怪的邏輯下，弟媳不用負擔照顧婆婆的責任。而我呢？雖然家住台北，距離最遠，但因為是獨自創業，正逢職業倦怠期，又是長女，便被要求成為主要的照顧者了。這種情況，如同數年前發生的往事，弟弟一家人原本與父母親同住，因為要搬到靠近弟媳公司附近的新居，慌張心急的父親，內心頓失依靠，曾一度希望由我買下弟弟的舊房子，並搬回去陪伴兩老同住，當年父親的這種要求，與我被要求當主要照顧者，情況彷彿類似。「我不做，誰做？」在傳統孝道與社會觀感的交叉框架下，身為長女，又是手足間較弱勢者，似乎沒有選擇的餘地。

在家人的眼中，這一切似乎都是順理成章的，於是，我開始奔馳於台北與新竹間，和父親輪流到醫院照顧與陪伴母親，就這樣，所有關於母親住院、就醫、復建、長照醫療等大小事變成我的責任，父親則是我的左右手，而弟弟及妹妹在工作之

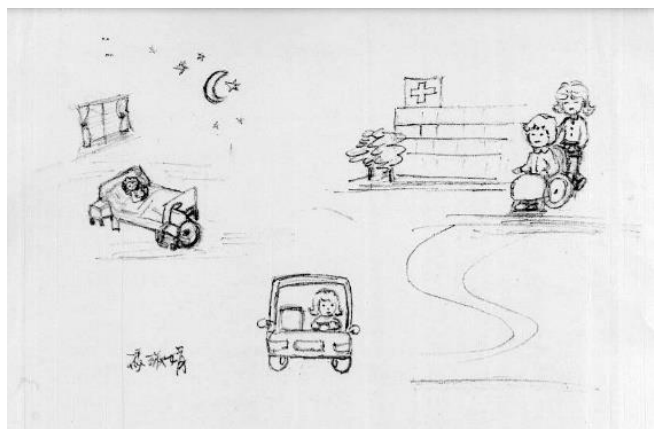


圖 21 主要照顧者

餘的假日，來去如風地到醫院探望一下後便離開，所以總是不解，為何母親的病情沒有如預期的快速好轉，忍不住對我猛下指導棋，最令人崩潰的是不管內心傷的多重，所有的委屈也只能往肚子裡吞。

長期每日的往返醫院，面對不見起色的母親，父親的心情瀕臨崩潰邊緣，家人認為唯一的辦法，就是要帶媽媽回家，只要趕快申請到外勞，有外勞在家裡照顧，狀況就會好轉，而我雖然倍感委屈，仍然認為若缺乏在醫院裡的專業照顧，情況還可能會愈來愈糟。終究我的意見不敵眾人的意志，最後還是把母親帶回家，然而母親的狀況，並不如想像中的轉好，反而退化的更嚴重，變的不言不語，常常拒絕進食，生存意志也愈來愈薄弱了。

化為千風

2018年，母親往生前一週的中午，我帶著父親及中風行動不便的母親，一同到新竹市百貨公司內的餐廳提早過端午節。席間，父親非常有耐心的餵食嘴巴緊閉、不肯張口進食的母親，我永遠忘不了那一幕，父親那種一生說不出口的愛，化成無比耐心的勸請，眼神流露出一生相守的情愛，而母親眼神透露著不願拖累的眼神。我坐在對面看著，想起父母親在空巢期間的吵吵鬧鬧，及超過半世紀的恩愛情怨與不離不棄，看了讓我心酸不已。用餐時，忍不住絮絮叨叨唸著母親，一定要張開嘴巴吃東西，才會有體力，病才會好，並告訴她，當天晚上我要去搭飛機，去參加機會難得的美加東道場參訪活動，等我出國回來後，再帶她去坐遊輪。但母親依舊緊閉嘴唇，只是用力睜大圓圓的雙眼，眼神緊緊的、一眨也不眨地盯著我看，彷彿要把我看透，那一刻的我，怎麼知道，這竟是我跟母親在這個世間四目交接的最後一幕？

餐後送父母親回到家，例行性的整理好母親的藥盒，居然忘了向已經躺在床上休息的母親道別，就匆匆開車北上，途中雖然想起忘了說再見，但心想等我出國回

來，再來探望也不遲，旋即就頭也不回趕往機場搭機去了。人生就是這樣，千金難買早知道，這竟是陪伴母親的最後一哩路，有些後悔是一輩子無法挽回的，有些影像會成為記憶中永遠的傷痛。

美加東旅程的最後一天，在法鼓山象崗道場掛單，晚間用過餐後，在靜靜的黑夜中仰望著星空，一彎清亮的明月高掛在天上，涼涼的夜風吹來，螢火蟲在身邊閃耀，經過幾天旅遊的亢奮心情，在寂靜的道場中頓時沉靜下來，總覺有一絲莫名的感傷，在心頭縈繞不去。就寢後，半夜裡突然被一股寒意冷醒，全身發抖，起身拿起所有衣服裹在身上，還是忍不住冷得打顫。在一片漆黑中拿起手機，看到一通弟弟打的未接來電，心中突然有股不祥的感覺，但因山區訊號斷續不通，外面漆黑一片，直至天色微亮，走到有訊號處打電話回台灣，竟得知母親當天往生的惡耗，心痛難抑，一直以為母親雖然生病了，但總是常在，沒想到無常卻是這麼容易來到，在時空兩隔的那個瞬間，沒有任何機會道別，更無法親口說再見，心中充滿了虧欠與不捨，實在無法原諒自己。



圖 22 化為千縷微風

後來我才明白，母親知道我即將出國遠行，在端午節餐廳裡母女相視的那一幕，是在跟我提早道別，為了讓我開心的去旅行，她忍著痛，選擇在我旅程結束的最後一天，即將搭機回國的前夕才離開。半夜被冷醒的時間，正是母親往生的那一刻，冥冥之中，母女連心，原來她是來向我道別，想到回國以後，將永遠看不到母親了，淚水像流水般嘩啦啦的止不住，只能在象崗道場的佛前不斷的跪拜懺悔，祈求十方諸佛、菩薩能慈悲接引母親往生蓮池，不再受六道輪迴之苦，那一刻的我才

真正體會到什麼是「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，媽媽，我想親口向您說再見，但您的位置卻空了。

對母親的思念，並沒有隨著歲月的推移而逐漸淡忘，夜深人靜時，常常會不自覺的想起母親，懊悔過去因為習慣成自然，經常忘記她是我生命中多麼珍貴的人，把她的愛與付出視為理所當然。想到她生前，我對她不夠溫柔，對她的嘮叨感到厭煩，常因細故而頂撞她，有時甚至覺得很煩，就不想接她的電話；從沒意識到她行為模式的改變及反覆的情緒，其實是步入老年的徵兆；也沒有注意到母親飲食口味的轉變，牙齒疏鬆影響到食物的咀嚼與下嚥，是造成她後來不肯進食的主因。而今只要看到別人母女一同出遊時，常後悔不已，為何沒在生前多帶她一同遊山玩水？每當午夜夢迴，想起當時母親中風躺在床上，沒辦法自理如廁時，只能毫無尊嚴的任憑看護及外勞解開衣褲處理，那種軟弱、羞愧又絕望的無助眼神，歷歷如目。都是因為我沒有照顧好母親，媽媽才會這麼早走，悔恨的心經常讓我觸景傷情，自責不已，當一切明白時，媽媽已經不在身邊了。

雖然明知，沒有一個人不會從我們的生命中離開，即使不想，也依然會發生。還是忍不住想，如果我早點覺悟到跟母親相處的時日不多，我一定會經常緊握著她的手，但我會去擁抱她嗎？會跟她說「我愛您」嗎？從小在我的原生家庭裡，在家人的互動中，我們只會噓寒問暖，只會談生活上遭遇的事情，但彼此間是有距離的，不是自在的情感靠近，我們的感情是壓抑且內斂的，我們不會做親密的肢體接觸，不會講感性的話，不會也不敢輕易的表達出真實的感受。如果母親真的重生，我有可能改變嗎？

浮生若夢，每當我佇立在生命園區的步道裡，總會想起著名的美國詩作「Do not stand at my grave and weep」被改編的歌曲「化為千風」⁶⁹，恍如隔世，好像我

⁶⁹ 美國詩作「Do not stand at my grave and weep」改編成《化為千風》新井滿(作詞)、新井滿(作曲)(2006)。《千の風になって》秋川雅史(主唱)。日本 Oricon 單曲年榜冠軍作品。

又與母親走在曾經存在的時光中。而那些已經消逝的母愛，彷彿是穿越園區林梢的千縷微風，揉合著陽光，溫馨的灑落在我身上，溫柔的守護著我。

三、道似有情卻無情

消失的隱形線

過去母親在婆媳及眾多妯娌間，因不得寵而有了嫌隙，埋下不少積怨，而家族內的伯叔輩大多篤信一貫道，在某些行事作風上，長期以來，也讓父母親頗不以為然，再加上祖父在最後的遺產中，仍有未解決的纏訟案件，導致父親與手足間的感情日益淡薄，甚至快變成老死不相往來。在這種情形下，母親的告別式，父親那邊竟然只有一位叔叔來參加，完全突顯出了親族間的冷漠與無情。

相較於母親娘家這邊，母親娘家的十個兄弟姐妹，雖然早已開枝散葉了，外婆也去逝多年，但每年的大年初二及母親節兩個重要節日，他們兄弟姐妹仍輪流作東，主辦家族聯誼，視此為年度大事，慎重辦理，再忙都要排除萬難，攜家帶眷，全員齊聚一堂團聚。多年以後，縱使手足間已有人去逝，下一代的子女，理所當然就接起棒子代表出席，情感綿密，多年來從不間斷。母親娘家這邊的手足情深，與父親那邊手足間的情感淡薄，真是天壤之別。

母親在病榻期間，她的手足不僅經常來探望關心她，在母親的告別式現場，母親的兄弟姐妹，為了送母親最後一程，甚至子侄輩幾乎都到了。相形之下，父親那邊的親族卻形同陌路，天差地別，令人不勝唏噓。而這種迥然不同的情形，也投射在我和弟弟妹妹間那份脆弱的手足之情，似乎愈來愈像父親家族這一邊了。

過去父親常口口聲聲說，他對待兒女都是最公平的，但在母親後事圓滿後，處理遺產上，仍遵循客家人一直以來只傳男不給女的傳統，很難去撼動及改變。父親

要我負責處理遺產繼承申報等事情，並告訴我客家女兒是沒有在分財產的。過程中，他將母親名下的不動產，在我面前毫不遲疑的指定要全部過戶給弟弟，並將他自己所有的保單受益人，只指定給弟弟一個人。對於父親這種處理方式，我感到非常訝異，提醒父親說，不是應該寫「法定繼承人」嗎？父親說他相信弟弟一定不會虧待兩位姐姐的，但在過戶完成後，弟弟對於未來要如何處理，他的態度一直是三緘其口，避而不談。



圖 23 難以撼動的傳統

經歷了這件事，我才明白，過去父親常掛在嘴上說，他對兒女都是最公平的，絕不會偏心。但真正面臨重要決定時，父親仍無法擺脫傳統習俗的框架束縛，依然遵循華人自古以來，傳男不給女的觀念，儘管法律明文規定子女不論性別，皆享有同等的遺產繼承權，實際遇到問題時，才知道，原來法律很多時候只是參考用的。我知道爸爸口中的公平，只是為了一家人表面上的和諧。我為了顧及親情，更不願為了分產的事而被族親看笑話，開始選擇了靜默，就這樣財產繼承這件事，就這麼無聲無息悄悄落幕了。

雖然我們姐弟間並未因財產繼承問題起過任何爭執，但自從母親往生後，串連家族成員間那一條隱形的線彷彿消失了。弟弟及妹妹都算是「人生的勝利組」，我雖然身為大姐，但在一般普世價值比較中，我樣樣不如他們，我潛在的內心是自卑的。過去母親還在時，身為長女的我，總是努力扮演著大姐的角色，負責聯絡協調家族每年固定的重要聚會，如今，在經歷這許多事以後，變得意興闌珊，手足間相約一起回家鄉探望獨居父親的次數，也變得屈指可數了。

父親雖然還健在，但姐弟之間不再像過往般的熱絡，沒事是不會聯絡的。家族

的連結因為母親的離開，似乎斷裂了，未來父親百年之後呢？實在不敢想，手足之情似乎應證了「娘在，家在。娘不在，再好的兄弟姐妹也只是親戚。」這句話俗話。

都是為了愛

母親從中風倒下到離世的整個過程，讓父親深刻的體會到，有健康的身體是多麼的重要，人的一生貴在求好死，不要有太多的病痛折磨，他不要拖累孩子們。於是，父親開始改變過往小病拒絕看醫生的固執，願意去看門診，每天服藥控制血壓，也接受我的建議，持之以恆每天健走一萬步。

母親往生後，父親言明不需要孩子們的孝親奉養費了，他可以靠自己的養老金生活。父親終究選擇獨居，不願搬去與弟弟同住，堅持要留在家鄉，不肯離開從小生長的地方，因為那兒是他的根，有他從小到大所有的生活印記，還有熟識的親戚朋友可以串門子，最重要的是，鄉下還有些田地，可以讓他每天繼續勞動種種菜。

每天父親早起運動，健走一萬步達標後、再到田裡播種、種菜、澆水，這些農事儼然變成是他規律生活中最重要的事，一季又一季豐收的青菜、瓜果是他的成就感，也是他打電話叫孩子們回鄉下「拿菜」最好的理由，他會精準的估算分配我們三個姐弟每週的菜量，用心打理好那些青菜，訂定我們每次該回去取貨的時間，若逾時就會接到催促的電話。對於家住台北路途較遙遠的我，若無法在父親預期的時間內回老家去拿菜時，心理的壓力就會悄悄上身，我當然知道他老人家期待的心情與想法，也明白他想用這種不著痕跡的善巧藉口，要兒孫輩定期輪流回去探視他，那怕我們總是來去匆匆，他還是毫無怨言的為我們用心準備一頓飯菜，只要我們願意陪他吃頓飯。

曾經數次，身為兒女的我們希望父親不要太累，外面的菜很便宜啊！不需要種那麼多，以現實的角度看也知道，光是油費與時間都是那些青菜的數倍價錢，然而父親仍舊充耳不聞，反而愈種愈多。這種情況，不禁讓我想起，母親當年每週上台

北追逐她的宗教信仰時，大老遠從鄉下搭國光號上台北，總要提上一大袋親手栽種的青菜，通知我必須到台北車站去等她，一定要親手將青菜交到我手裡，那時的我，不懂母親為什麼老是要大包小包這麼累，明明菜價很便宜，我還得在好不容易可以補眠休息的週日清晨，提早起床，跑這麼一趟，只為了提一袋青菜回家。如今看到父親的行為模式，與當年母親的執著如出一轍，都是為了愛，他們是用親手栽種的青菜，來表達對子女們的愛，也是用「青菜」這個橋樑，來綁住與子女之間的親情關係。

有拜有保庇

回憶起，母親往生後的第二年忌日前夕，回新竹老家探望父親，他說弟弟主動提起，想找一天到法鼓山生命園區去看媽媽，此舉讓我很訝異。自母親往生後，如何辦理後事及牌位要放在那裡，這個問題一直困擾著父親，父親雖然沒有特別的宗教信仰，卻非常重視傳統的祭祖節日，一定要拜祖先及掃墓。由於弟媳明確表達，不願意在他們家裡放牌位，只好在法鼓山文化館幫母親立了一年牌位，在那整整一年的時間裡，我經常去文化館做晚課，每次去到那裡，就彷彿回到年幼時拉著母親的裙角般，有一股溫馨的暖流，總是感到很安心，覺得母親還在那裡，家還在那裡，母親並未拋棄我而遠離，一如兒時在呵護著我。

由於弟弟並無宗教信仰，妹妹是基督徒，那一年間沒有家人去過那裡，大家也都不聞不問，在我內心深處一直很在意，怎能如此？當「對年」⁷⁰的那一天，在母親牌位火化的那一刻，我忍不住淚崩了，深刻感覺到母親與我之間唯一連結的線斷了，母親真的離開我了，我與母親這一生的親緣，彷彿隨著那一團火一起化成灰燼，再相見只能期待那不可知的來生，或難憑的夢中了。

⁷⁰ 對年指的是親人離世後滿一週年，喪事的哀傷已漸漸淡去，家人會在這一天為已故親人舉辦祭祀禮儀，追念的同時也獻上祝福，該祭祀禮儀俗成作對年，或稱小祥。

母親牌位的灰燼，父親交代我一定要包起來帶回家，他說要放在自己家裡頭的櫃子裡，在每年祭祖時，可以拿出來跟祖先一起祭拜。數年前，原本祖先牌位供奉在家族的公廳（祠堂）裡，因為宗祠改建問題，要求各家分香火請回家供奉，父親礙於弟弟家裡不願意安置祖先牌位，所以只拿回兩張寫著「馮氏歷代祖先」的護貝紙，平時收在客廳的櫥櫃裡，在華人重要的祭祖年節日子，父親才會把它拿出來擺好，自己一個人準備三牲、水果，點柱香，再擲筊，如果是聖筊，那一年父親就安心了。父親說，他的一生能平平順順，比上不足，比下有餘，家運會好，都是祖先在庇佑，所以堅持在他有生之年，一定要祭祖。

雖然如此，父親卻很清楚，時代變了，塵歸塵、土歸土，未來的子孫輩能記得祖先的還有多少？所以，父親並不要求子女要遵循辦理，很早就交待我，以後他百年之後，骨灰不需要跟家族的先輩們放在觀音山的靈骨塔裡，用海葬或植存就好，不須勞煩後代子孫將來為掃墓祭祖的事操煩了。這番話聽得我心裡酸酸的，除了佩服他的豁達外，也暗自慶幸，還好在辦理母親的後事時，父親直接指定身為長女的我處理，選擇讓媽媽植存在生命園區裡，免除了後輩子孫們未來可能產生的困擾。

教會就是“我”的家

自從母親往生後，手足間明顯感到一年比一年淡漠，彼此間平時也鮮少聯繫，那一次弟弟主動提起，想到生命園區走走，讓我對他所存的一點誤解，心中感到歉意。全家團聚一直是父親最重視的事，因為他喜歡兒孫輩圍繞在身邊的感覺，父親要我打電話聯絡妹妹，問她是否也可以參加，父親期待的眼神，讓我欣然拿起手機聯繫妹妹，卻一如往常般，我接到一桶冰的回應「我們家很忙，目前沒辦法決定，到時候再看情況了……」，我立刻將手機遞給父親，讓父親自己跟她說，結果答案與回答我的一樣，也就是沒有答案的答案。

楊蓓老師在《勇氣與自由》一書中提到「對某些人而言，憤怒是一種不被允許

的情緒，長期不理會這種情緒的結果，就會產生一種憂傷的氣氛，時刻籠罩在人的身上，揮之不去。一方面形成多愁善感的性格，另一方面也用這樣的性格去看待整個世界。」⁷¹這個情形在我每次聽到妹妹這句「我們家很忙……」的口頭禪時，最容易讓我從心中油然而升起不舒服的感受與憤怒，還有更多的憂傷。

當信仰活動與世俗活動衝突時，對於是虔誠基督徒的妹妹而言，教會的活動永遠是排在第一順位，即便是母親在世時也是如此，每次相約家族聚餐，總是得到妹妹這種回應，所以長久以來，家族活動她總是來去匆匆，如沾醬油一般，最終大家還是會配合的牽就妹妹一家人，因為我們都尊重她的宗教信仰，也或許，我們一直將社會價值的框架背負在心中，凡事只求表面上的和諧。以前，曾經向妹妹抗議，我是姐姐，為什麼每次都是我打電話給妳？妳都不會主動打電話跟我聊聊天，沒事問候一下嗎？電話中的妹妹靜默了一會，似乎愣住了，竟然回答我：「我不知道怎麼聊天，基督是我家之主，教會就是我們弟兄姐妹的家，在主內我們是一家人。」這下換我怔住了！我們不是一家人嗎？妹妹的回答又勾起我過去在教會團體裡的深痛回憶。

迷惘的信仰

回想過去，我無法安住在基督教的原因，正是因為沒有辦法接受基督徒在主內才是真正一家人的觀念，凡事要檢視是否「屬世界」⁷²，如果是的話，那就不是「屬基督」⁷³。在聖經中提到，主曾經提及祂的門徒：「他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。」(約翰福音十七 16)；不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。」(約壹二 15)。基督徒他們明明是活在世界中，卻不屬於世界，這

⁷¹ 《勇氣與自由》楊蓓。2008。頁 86。

⁷² “屬世”是與“屬靈”是相對的。“屬世”的意思是，以這個世界（世俗）和世界上的一切為生命的終極目標而奮鬥，追求物質的財富和享受。

⁷³ 「如果上帝的靈住在你們心裡，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。」(羅馬書 8:9)；「並且你們是屬基督的，基督又是屬上帝的。」(哥林多前書 3:23)

種教義，讓我迷惘。

離開學校進入職場後，我發現人生不是只有「屬基督」的世界，大多數的人都活在「屬世界」中。想到妹妹一家人總是對基督教團體裡的弟兄姐妹，總是那麼熱情的照顧，卻對「屬世界的」父母手足沒有共通的語言，實在是反差極大。妹妹的這種行為讓我想起母親，她在進入空巢期時，走入外道⁷⁴，篤信宋七力，甚至瞞著父親，將辛苦儲蓄的血汗錢，拿去供養宋七力，不僅大手筆的購買成冊昂貴的發光照精裝本，分贈給子女，還將一大堆發光的照片，裱框掛滿家中牆壁，三不五時邀請親友們來家裡體驗「光宅」的神力，為了讓神功持續加持，每週風雨無阻地，和道友北上見宋七力，追逐那虛幻的宇宙光，一心要當個光明的追尋者，母親對宗教的狂熱，一度讓家庭陷入危機中。以我現在靜觀妹妹對基督的虔誠，好像看到另一個翻版的母親，妹妹與媽媽的情形讓我對宗教起了很大的警惕，到底什麼才是正確的宗教信仰？

讓我畢生忘不了的一件事，是母親往生後決定要植存在生命園區時，為了要讓家人了解植存的環境與過程，我先帶著父親、弟弟、妹妹等一群人浩浩蕩蕩去生命園區參訪，結束後，順道到法鼓山園區參觀，當時正值中午，於是提議可到齋堂一起用餐，當時家人沒有反對，我也忘了基督徒的忌諱，於是就直接前往齋堂去了。說時遲，那時快，當我們抵達門口時，正好遇到法師帶領信眾唱誦「供養偈」⁷⁵，妹妹聽到後，立刻臉色大變，如遇毒蛇猛獸般，帶著她兒子奪門而出，不僅拒絕用餐，還到遠遠的樹下躲著，這舉動令我錯愕、尷尬又難堪。等到我們離開齋堂後，

⁷⁴ 外道，指的是佛教以外的道，總稱為外道；佛陀所說的教法，則為內道。蓋心外求法是為外道，心內求法是為內道。佛教自古以來，統稱異教徒為外道，此一名稱並非輕侮之意，因為佛陀在各經論中，都說佛法在自己心中，不向外求；中國禪門也說：「不作佛求，不作法求，不作僧求。」可見佛法即自己的真心自性，若在此以外談法論議，都是心外求法，故被視為「外道」。https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/article4377

⁷⁵ 佛教徒進食時，首先要想到並感恩佛、法、僧三寶。碗中的食物是象徵，主要是以自己虔敬的身心作為供養，表達對三寶的恭敬與感恩。

妹妹也拒絕到輕食區與我們會合，不願去喝咖啡休息，寧願讓小外甥餓肚子。在那一刻，我才明白，要放下一切偏見，談何容易。

對於也曾經是基督徒的我，看到妹妹如此強烈「排他性」⁷⁶的一面，讓我非常驚訝！更無法理解一個虔誠的宗教信仰，為何會使人失去了包容性？為了家和萬事興，為了順利將母親的後事圓滿，我將心中被激起的不舒服感與憤怒壓抑下來。母親的告別式當天，妹妹就讀大學的女兒竟然缺席了，只因為要跟著教會到美國去傳福音這個理由，而妹妹與妹夫居然也同意，傳福音竟然比跟外婆道別更重要，這實在與我觀念中固有的孝道精神悖離太遠了。

回首來時路，我何嘗不是一隻迷途的羔羊，一路從基督徒變成虔誠的拜宮廟，再轉變成佛教徒？我領悟到若宗教只是盲目地跟隨著崇拜，那將會是一場惡夢。



對很多人來說，四十歲左右是人生的中間點，既看向未來也回首過去，在社會化的過程中，生命經歷了無數的衝擊、模糊、矛盾、複雜、妥協和不確定性，不論是主動的選擇，還是面對不得不的改變。人到中年後，經常意識到身不由己的無奈，當過去那些傷痛的記憶愈是深刻，就愈害怕再次受傷，內心的良善也往往伴隨著仇恨和破壞的力量，於是開始接受人生中必然存在的種種矛盾與悖論。

轉念是改變的開始

走過漫長的人生半世紀，一路走在不順遂的命運鋼索上，尤其是遭逢中年危機時，生活發生巨大的改變，又面臨家庭關係的崩解，心中常常充滿了怨懟，抱怨老天爺不公平，怨嘆同樣是人，為何命運卻不同。這麼多年來，只能選擇忘

⁷⁶ 排他性：不容許其他事物在某種範圍內共存。

記，避開痛苦，那是我撐下去，活下來的方式。要是我們能看見過去的傷口，接受過去所發生的種種，會改變我們今天如何做決定嗎？做不同的決定，一定會改變未來嗎？每次面對揮之不去的惱人情緒時，發現原來健忘也是一件好事，若能把過去的懊惱、怨恨與不悅都遺忘是一種本領。

聖嚴法師說：「面對煩惱時，要清楚辨知煩惱的緣起，然後面對它、接受它、處理它、放下它，這就是佛的智慧。」⁷⁷「放不下自己是沒有智慧，放不下別人是沒有慈悲」。⁷⁷在人生旅程當中，不論是開心或難過，時間依然會按照自己的速度流逝，那些難熬的時光，總有一天也會消逝而去，過去已成虛幻，人生有太多的無奈，豈能盡如人意？

那些年走過人生歡喜哀愁，經歷了母親的中風、離世，在無法和命運對抗的挫折與痛苦中，體會到緣起緣滅，生命也在經過歲月的洗禮與鍛鍊後，漸漸懂得接納與臣服的重要，人生勢必要接受各種改變，生活才能尋找到平衡的狀態。家族治療大師薩提爾 (Virginia Satir) 曾說「曾經發生過的生命事件是不會改變的，可是可以改變的是感覺。」⁷⁸在逐漸沈澱之後發現，人與人之間的疙瘩，常常是因為沒有站在不同的角度去看事情而產生嫌隙的，生命中的種種對立、不滿與怨，也是因為立足點的不同，習慣用自己的框架去評斷別人，唯有改變心態才能改變一切。

每次想到年邁獨居的父親，他是我在這個世上的骨肉至親，內心中最柔軟的部份被觸動了，屈指一算，能陪伴父親還有多少年？自己過往與母親所相處的時日裡所錯過、所做錯、所遺憾的種種悔恨便浮上心頭，提醒自己千萬不能再重蹈覆轍了。

既然人一出生就無法選擇環境、父母、子女、兄弟姐妹，也沒有人一生下來就能扮演好自己的角色，我該放下的是煩惱，而不是放棄責任與義務，對於無法改變

⁷⁷ 聖嚴師父智慧語錄。

⁷⁸ 楊蓓 (2017)。叛逆中年。頁 97。

的事實，只能學習接受，可以改變的事情，則努力尋求改變。詹姆斯⁷⁹（William James）曾說：「思想（態度）決定行動，行動決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運。」我想，要讓自己改變的關鍵就是「態度」，做中學、學中做，我開始試著接受一切的好與不好，自己所能做的事，就是去面對每個遇到的情境，體驗人生的無常變化，但應盡的責任，還是要盡，盡責之餘，對於自己所不能操控的部份，就聽天命，放過自己，也放過家人吧！

漢代無名氏的〈古絕句四首〉其三云：「菟絲從長風，根莖無斷絕。無情尚不離，有情安可脫？」菟絲本是無情的草木，它的根莖尚且能相依不離；而人是有情的生物，怎麼能輕易別離呢？為了讓事情有所改變，我終於勇敢的踏出一步，主動去問候及關心弟弟及妹妹各自的家庭狀況；重新在父親所重視的節日做聯繫與安排，恢復家族每年共同的團聚餐會，讓父親安心；也試著放下埋藏在心中長久的怨，去破冰，去感謝那個曾經在我人生中佔有舉足輕重角色卻無緣的五十分先生，謝謝他當年壯士斷腕的選擇，讓我和孩子不被債務拖累，因而有了重生的機會，我才能有今天的財務自由。

這些行動，我深深體會到，人的一生勢必摻雜著許多有緣無份的酸楚與遺憾，要珍惜每個當下，人與人之間相處的每一刻，都是與他人的最初與最後，也包容不同形式的相處與了斷，若是緣份盡了，未必是直接的一刀兩斷，也未必是老死不相往來。原諒與怨恨只是一念之間，每一個看似微不足道的選擇，都決定了下一步的人生方向。

⁷⁹ 詹姆斯（William James）：是十九世紀後半期的頂尖思想家，也是美國歷史上最富影響力的哲學家之一，被譽為「美國心理學之父」。

第四節 旅程的再啟

生命的旅程，有時候像在經過長長黑暗的隧道，綿長的隧道好像永無止盡，但在走出隧道的剎那，乍見光明，讓人彷彿重抱希望，有種柳暗花明又一村的感覺。

一、中年之後的內在旅行

順流人生

古老的智慧告訴我們，人的一生有如四季變化，如艾瑞克森（Erikson）所說，充滿智慧與意義的人生，是由一連串必然的連續階段所組成的。美國詩人溫德爾·埃德曼·貝瑞（Wendell Erdman Berry）在《萬物的法則》⁸⁰（The Law That Marries All Things）告訴世人「雲隨風而飄，才是自由的，雨落下時，才是自由的……如水順流而下，就得以在其中安歇。」這是宇宙的自然法則，也是生活中的道或法。

我知道有一種旅行叫「壯遊」，它不是流浪，也不是遊戲，是透過長途跋涉，跨越多國的語言溝通障礙，去體驗世界之大，領悟人生之美，這種行萬里路的浪漫學習之旅是「外在旅程」。對我而言，透過生命教育的學習，探索過去成長的印記，從原本自我麻痺的生活中跳出，啟動自我覺察與反思的能力，找回對生命的熱情，則是比壯遊更重要的一種「內在旅行」，是改變自己的起點，也是尋找更好的自己方式。

然而，走過漫漫人生長路，過去的我一向是個沒有夢想的人，對於自己生活的目標、興趣及未來，總是停留在「我想做什麼？」的徬徨與迷惘之中，習慣走一步算一步，迷迷糊糊、恍恍惚惚。如今，好像站立在無路可退，卻又不知道要前進到

⁸⁰ 易之新等譯（2009）。踏上心靈的幽徑：穿越困境的靈性生活指引。頁 212。

哪裡的路口，常自問我該何去何從？

2019 年底 COVID-19 疫情暴發，快速傳播到全世界各地，台灣也難逃世界地球村的宿命，2020 年春節過後，疫情迅速漫延，直接影響到日常生活，生活中的義工工作與社群活動，不是減少，就是大幅停擺，突然之間，生活中多了許多時間，日子閒得發慌。一日順手拿起法鼓山勸募會員的會訊，看到法鼓文理學院的招生訊息，想起友人曾提過的建議，何不試試去報考呢？常言道：「萬物皆有其時」⁸¹，我想就是現在吧！順著生命之流移動，試著放開深怕為時已晚的不安全感，去挑戰自我，尋找人生不同的可能性。

離開書本多年的我，在步入初老的階段，還有機會步入學術的殿堂學習與探索，格外感到珍惜。重新拾起幾十年未碰的陌生書本，一開始心裡是很不安的，壓力很大，但跨出第一步後，慢慢變得越來越勇敢，即使少不了挫折與難過，但能活到老學到老，讓自己的人生有新的目標及挑戰，也是一種幸福。

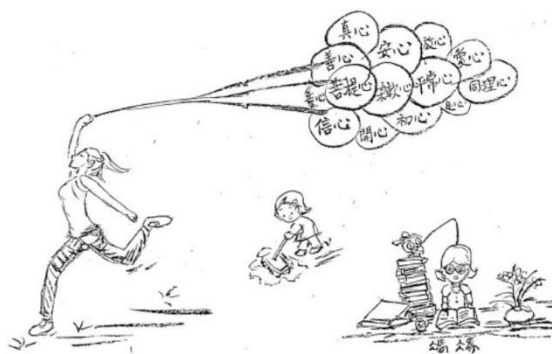


圖 24 結廬在人境

每每在麗英館裡準備課業寫報告時，彷彿回到青春歲月，抬起頭看到窗外山景如畫；聽，曹溪潺潺若禪語淙淙；看，樹葉翻飛，竹浪層層，嵐煙籠山，總是疑身在仙境非人間。在做報告的過程中，經常會處於見山是山，一會兒又見山不是山的情況，反反覆覆不斷的在修改中，感嘆歲月催人老，只能安慰及勉勵自己不要難過，勤能補拙，因為沒有人可以讓時間停流不動，何況歲月本來就是一把刀，如果因為

⁸¹ 事事有定時，天下萬物皆有時。《聖經·傳道書第三章》。

老化而放棄學習新知，那就是一種自我的放棄，就讓自己沈浸在學習中找尋樂趣吧！

重拾學生的身份後，學習讓自己重新歸零，彷彿一切都是新的開始，也找回當學生的樂趣。課餘經常在校園裡散步，從宿舍走過長長的石板路到海印三昧石，看著遠方的燭台石在雲霧中，感受風中細微的鳥鳴，與淡淡的草香，一沙一世界，一花一天堂，感覺如同在仙境般，如今的我會在這裡，真是不可思議！

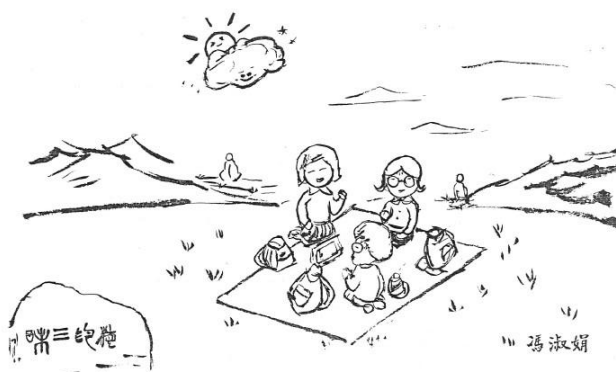


圖 25 一花一世界

再見教官

我就讀的生命教育 109 級班上，有個過動、體力過人、而且執行力超強的 NO.1 教官，擔任康樂股長，帶領著一群有著永恆少年少女心的初老學生，隨時想跑回青春的生命隧道。精力旺盛的康樂股長，某一天在班上群組發動「世界條紋日」活動，要大家在某一天同時穿上條紋衣，漫不經心的我，並未把這件事放在心上。在活動的那一天，我沒穿上條紋衣就去上課了，想當然爾，我鶴立雞群的模樣，不小心入鏡，被拍照存證了，那張照片彷彿看到了當年那隻黑羊殘存的身影。

接續的幾天，不按牌理出牌的教官，彷彿無孔不入，在上課時，在我用餐時，在走路時，在我恍惚時，隨時出其不意的會飄到我身邊說，「不合群哦！你要發起一個班級活動」。最後，我終於大夢初醒，原來要我辦活動那句玩笑話是真的，嚇得我趕緊在某個課堂上補穿條紋衣，要她重新拍照驗證，但卻被她球員兼裁判告知，已經逾期無效了。想不到在半百年紀的學生生涯裡，居然會再次遇上權威的教

官，這位教官又是道場體系內重量級的悅眾，磨功更是一流。早知如此，悔恨當初的神經大條，在條紋日當天，我應該要有耐心，等待善良又好心的親愛同學，從宿舍帶膠帶趕來幫我把衣服貼上條紋的。萬萬沒想到，少根筋的代價如此大，就這樣，我莫名其妙就變成下一個活動的「爐主」了。

遇到記憶中權威的教官，不禁勾起兒時與幼稚園時對祖母及修女的恐懼陰影，也憶起中學時期被教官要求當「抓耙子」的往事，恐懼再度現身。從小，就被洗腦要遵守青年守則「服從為負責之本」的我，遇到鏗而不捨的 NO.1 教官，只能認命的面對現實，提出快閃活動的構想，從活動設計，到協調書畫社支援場地及物品等，每個環節，行動力超強的教官總會適時的出現在我旁邊關懷，一手拿著胡蘿蔔，一邊展現她鐵腕的風格，除了給我加油打氣外，還出其不意給班上同學們建構一個遙不可及的美麗願景，告訴大家 109 的快閃畫作，目標是要「努力」送進校史館，所以特別交代我，留名青史的作品要達到一定數量。

天啊！這玩笑開大了，我連退路都沒了，在整個規劃與執行的過程中，我充份領教了教官堅強的意志力，及緊迫盯人的功夫，我彷彿是被施了魔咒般的乖乖聽話，抱著使命必達，卯足勁的催票，如臨深淵，如履薄冰。在天時地利人和之下，同學們幾乎都到水墨坊一遊，也得到許多貴人的襄助，參與率遠遠超過我的預期。終於，被賦予重責大任的快閃活動順利圓滿了，最不可思議的是，這本即興的畫冊，夢想成真，最後也真的放入校史館內了。

如今回想，當初承辦這個活動，雖然是迫於無奈，彷彿經歷了蘇軾〈出峽〉詩中：「苦恨不知名，歷歷但想像」的恐懼與焦慮不安，但我試著盡量不帶著過去主觀的成見與雜染，不再逃避，坦然去面對我的焦慮，接受挑戰，終於走到『今朝脫重險，



圖 26 黑羊褪黑

『楚水渺平盪』的境界。過程中，也感受到 NO.1 教官的親切與用心，不同時代的人、相同的名銜，在迴旋的生命之輪，給我迥異的心情感受，點亮了一盞心燈，滌盡過去潛藏在內心的莫名恐懼，克服心中的恐懼是改變的開始，讓我迎接嶄新的人生，當年的那隻黑羊已逐漸褪黑，融入白羊群中了。

用志凝神

數年前，在台北新生南路上的紫藤廬，初次接觸到茶道，在繁華的台北市區，靜謐幽雅的空間氛圍，打造出十丈紅塵中的一片清靜，進入這個空間，一切彷彿變得優雅又緩慢，關於茶文化的一切，對於完全外行的我，是驚豔也充滿好奇。爾後，有機會參加法鼓山護法總會的茶主人培訓課程，課程目的是為了接引信眾學佛，著重於泡茶技術的不斷演練，及茶席的擺設，關於茶知識、「茶」與「禪」的關聯性，我是陌生又無知，美其名在學茶禪，內心清楚自己不過是附庸風雅，像工具人般在依樣畫葫蘆罷了。

在得知果鏡法師在生命教育學程第一次開「茶禪與生命美學」課程時，內心充滿了期待，開放選課的第一天凌晨，立馬趕緊上線搶名額，因為我想要「知其然也知其所以然」。每堂課裡搭配大法鼓聖嚴師父禪修的相關開示，加上完整又詳細的講義，關於茶的種類、茶知識鉅細靡遺，還包涵禪宗公案，豐富的課程內容，真實的感受到老師教學的用心。而每堂課在放鬆心情下品嚐到各式的茶，更是別有一番滋味，深切體會到原來泡茶只要掌握住大原則，內心平靜，自然就能泡出好茶，何須一味的盲修瞎練泡茶技術與佈席的技巧。

古代禪師提到「茶禪一味」，以前總是對這四個字摸不著頭緒，上課後才知道，原來飲茶的文化發展，從藥用到茶禪文化真正的確立與普及是從唐代開始，茶禪是「以茶入禪」，禪無所不在，藉由專心一意的泡茶、奉茶、品茗，將禪學的領悟融入茶事活動中來體驗禪，覺察身心不斷的變化，是形而上的學問，以茶悟禪的禪悟

內涵，茶裡有佛法，看似不相干，卻又息息相關。

初次聽到茶禪公案，實在無法理解，單純的喝茶跟禪宗有何關聯，其中蘊含的禪機又是什麼，尤其是有名的趙州和尚「喫茶去」，既沒有說茶是什麼？為什麼喝茶去？上了課後才明白，是讓喝茶者自己去體會，領悟其中的真諦，無論是認識或不認識的，來過或沒來過的，都一視同仁「喫茶去」，生活就是生活，什麼時候該做什麼事就做什麼事，趙州從諗禪師是用一杯茶，消除了學僧和院主人的分別心，「平常心是道」，在極為平常的生活中便可悟道，日常生活之事即是禪事。上了這門課也才知道，「公案」是禪宗特有的一種教學方式，公案的內容是師徒對話的語錄，禪宗重視生活的教育、藉由討論中促發禪機啟發與佛性的體悟，而在日常中去體驗生活、享受生活、認真生活，才更是重要。

課後之餘，同學們知道我選修「茶禪與生命美學」，於是邀約我當茶主人，大家喝茶聚聚，為了不掃大家的興緻，只好銜命辦理。回家後趕緊翻箱倒櫃，在一堆雜物中，找出塵封已久的箱子，裡面盡是過去為了參加茶禪培訓課程，所買的整組茶具及相關配備。過去為了把茶泡好，不僅花了許多錢買了不少用具，求好心切之餘，也投入很多時間去做練習。但自從到學校讀書以後，這些物品就被打入冷宮，束之高閣，不見天日了。

想起過去在練習泡茶的光景，忍不住把玩著許久未用的茶具組，抬起頭來，看到窗檯上花盆裡綻放的小花，便順手剪下幾朵，插入花瓶裡，立即感受到花朵美麗的生命力。突然靈光一閃，何不重新溫習佈茶席的步驟？於是一不作二不休，找出許多漂亮的桌旗、桌布，憑著感覺拼湊著自認為賞心悅目，又不失高雅的茶席桌面，再將素雅的花瓶擺上，感覺就像在畫一幅畫，而我在畫中修禪。

拿出五行壺，點上酒精開始煮水，一邊將紫砂壺、茶杯、茶倉、茶則、茶盅、茶針，茶置，擺在適當的位置，放上潔方，再點亮二盞小燭台，並蓋上透明的燈罩，

一時之間營造出燈光美、氣氛佳的氛圍，這時五行壺中的水持續的在加熱中，我將茶葉用秤量了適當的公克數後，先置入了茶倉中，並在五行壺上插入溫度計，測量水溫，靜靜的等待水溫達到適當的溫度，這時心也慢慢沈靜了下來。

五行壺緩緩的冒出煙，水聲從咕嚕咕嚕到寂靜，已經達到預期的溫度了。於是，一手提起沈重的五行壺，將滾燙的熱水先注入空的茶壺內，溫壺後，將水倒入茶盅，先進行溫杯的程序。右手拿起茶倉，左手拿起茶則，將茶干滾入茶則內，聞一聞茶葉的香氣，將茶葉放入溫熱的壺中，蓋上壺蓋醒茶，一會兒打開壺蓋，提起五行壺先進行溫潤泡，並立即出湯，將水倒入水方中。接著進入了正式的第一泡，我屏氣凝神將熱水注入茶壺中，蓋上壺蓋，憑著過去的經驗，心中默默數著秒數，然後右手執起茶壺，右指尖按住壺蓋的邊緣，將熱騰騰的茶水直接注入茶盅裡，翻茶散熱、握起發燙的茶盅，再轉個適當角度，將水注入茶杯中。雖然沒有茶客人，我還是按照正式的儀軌，出湯、分杯、練習送茶、聞香、品茶、再聞杯底香、反覆練習及體驗每一泡茶不同的滋味，將自己沈浸在這個空間與練習的流動感裡。

在泡出第一杯茶前的茶席佈置與等待，彷彿是一種儀軌，也是一種儀式，這種儀式感讓我對眼前的事，認真、心懷敬畏、專注力提昇，因為專注，忘了時間的存在，內心感到平靜、安穩，安於這種氛圍。在整個練習的過程中，尤其是在提起滾燙的五行壺注水、倒茶動作的剎那間，感受到心有雜念或情緒波動時，則無法做到一滴不濺，體驗到《莊子·達生》「用志不分，乃凝於神」，不管做什麼事情，心如果是平靜的，不受到外境或者內心的困擾，高度聚精會神，堅持下去，就有成功的機會。

也體會到透過泡茶與喝茶時，要練習往內看，往內聽自己的心念，專注於眼前的茶禪儀軌，觀察自身來淨化身心的過程，不僅可以放鬆身心、紓解壓力，個人內在心靈改變後，看待外在世界的觀點也會跟著改變。覺察就是如實的觀察，人之所

以有許多煩惱，是因為心沒有靜下來，靜下心便能思考，就能產生智慧，也才能欣賞身邊美好的風景。心要鍛鍊，才能入世，「定、靜、安、慮、得」這五個字是我修習茶禪課程後的深刻體驗。

墨海之悟

在新冠疫情暴發前，原本在法鼓山文山分會擔任書法班的班長，三期各 16 堂的課程，原本預估一年半就可以結業，因為疫情的攪局，課程因而開開停停，總共花了三年多才結束，期間共寫了三次春聯，墨汁由濕而乾，由乾而濕，在乾濕之間，體驗到生活中的無常皆是平常，在不停流逝的時光中，每一筆的撇捺間有生命的痕跡，每一筆挑鉤充滿人生的感悟。

重拾學生的身份，忙於學校的課業外，繼續在週末夜晚，來到文山分會上書法課。初始時，承擔班長這個悅眾職務，雖然略有不得要領之感，但透過每回課前用心的事前準備，及一次次自內而外的反覆練習，焦慮情緒逐漸穩定平靜，逐漸的，漸入佳境的駕輕就熟。在這反覆練習之間讓我體悟到，做事只要抱著一生一事的心態，就容易讓自己的心境由紛亂到平靜，正如日本有句勵志的名言「一生懸命」⁸²，勉勵人要專心一致，就能克服困難，才有成功的一天。

環視平均年齡已近耳順之年的同學，老師則益顯年輕許多，不僅書法功力深厚，也樂於分享習字經驗與運筆技巧，總是認真批閱並讚賞每位學員的作業，如同欣賞一幅絕佳藝術作品，教室裡散發著非常祥和的磁場空間，溫暖熱誠且安穩的正向能量在空間飄盪。每堂課程開始前，都會先請每位學員靜坐放鬆，讓煩躁紊亂的思緒逐步清楚沉澱，接著聆聽聖嚴師父《大法鼓》影片開示，奇妙的是，每回影片

⁸² 原意為武士們拚死守衛祖先傳下來的一方領地，後引申為拚命、拚死之意。

中的開示，都像靈丹妙藥，切中我心中的不安與疑惑，讓先前遍體鱗傷的身心靈頓時復原，且更強健許多。

疫情終初歇，瀚墨不曾輟，課程在寫寫停停又寫寫中進入尾聲，我體驗到非人磨墨是墨磨人，不斷的在修鍊著自己的耐心與生命形象，也在書法美學中找尋生命的意義。為了能美好的呈現結業作品，著實費心的找來精美的鈔經紙及字帖，讓大家都開始練習寫《心經》，也在大夥實在沒把握寫好的情況下，不斷附和著書法老師一起鼓勵學員們：「沒問題，有時間的，好好寫，寫一幅傳家寶！」學員們在受到鼓舞之下，無不卯足勁練習。無奈疫情一再攪局，老師示範的落款時間，從「初春」、「小暑」來到「立秋」。但是，不管疫情如何變化，只要通知可以上課，大夥兒總能初心不退的戴著口罩，風雨無阻準時到達教室，在輕柔音樂聲裡，專注沉浸於筆尖的點、橫、豎、鉤、挑、彎、撇、捺之中，珍惜並把握同窗共緣的機會。

記得林徽因曾說過：「真正的平靜，不是避開車馬喧囂，而是在心中修籬種菊。」老實專注的寫書法，也是一種禪修練習，心無雜念、讓呼吸沉穩，專注於每一個當下，在在都是工夫。這段護持書法班的因緣，在筆墨的一點一彎間積存了許多的懺悔，在一橫一豎間消去了許多憤懣，我體驗到人生處處都是修行的道場，生活是一種心態，用心去享受生活的美好，享受每一次的相聚，以平靜的心去對待身邊的人和事，在每一個順逆境下，如果都能安定自己這顆驛動的心，那麼一定可以讓自己「行到水窮處，坐看雲起時。」⁸³，找到那份內心的安逸與悠然。

心平天地寬

一次參加禪七，必須數日在山上掛單，那躺在硬板床的滋味，讓人難以忘懷，山上的夜，是那樣的靜謐，風是那麼輕柔，禪七時間，每日看著大殿內的佛菩薩依舊無語，用慈悲之眼悲憫眾生，整個園區迴盪著鼓聲、鐘聲，那份安然與祥和，浮

⁸³ 出自唐朝王維。五言律詩《終南別業》。

映在每一個參與者臉上。

活動期間每天都有義工在忙著拉水線、鋪方墊、折毛巾、幫忙鬆蒲團，專注的在調整邊角的位置和角度，認真的各司其職，個個聚精會神，把每個步驟都到位，沒有任何一個環節是草率完成的。有時候不禁會想，毛巾、薄團、反正用過就會收掉，有必要這麼講究嗎？然而，從每次的法會，每回的活動，背後都集合許多的人投注心力，從規劃、跑流程，反覆通知，大寮義工甘願忍受爐灶前的酷熱在撿、切菜、細心烹調美味素菜，環保組願意任勞任怨在打掃廁所，縱使是再簡單的事，總見到義工們都認真的把份內每個任務都做到位，只為了服務來參加活動的或參訪的信眾。聖嚴師父曾說過：「當義工，不論做多少都是修行，都是在修福、修慧。」⁸⁴我體悟到義工的工作除了無所求的付出外，若沒有賦予意義的話，這工作就等於是誰都能做的雜務了，如果賦予一點意義，就會有非我不可的獨特性，這或許就是義工存在的價值。

群居的社會中，免不了人與人的互動，在互動中，經常不自覺地處在愛憎的對立中，各種念頭交雜，雖說，義工是沒有等級的，大家都是菩薩行者，卻常因為自己所處的位置，所看到的視域不同，而做出自己所認為正確的行為，或說出自己所認知的言論。子曰：「三人行，必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」⁸⁵提醒自己要看得他人優點，以謙恭的態度與人相處，包容他人的缺失，做為自我反省的借鏡，就不會總是只見別人的過錯，卻看不見自己不足，落入「人莫知其子之惡，莫知其苗之碩」⁸⁶的偏執，每個人也都將成為我們的善知識。

《楞嚴經》云：「當平心地，則世界地一切皆平。」若能以智慧止息惡念，把

⁸⁴ 聖嚴法師開示。法鼓雜誌 [084P006]。

⁸⁵ 出自《論語·述而篇》，是孔子對學生關於遷善改過的提點。

⁸⁶ 諺語：「人莫知其子之惡」，一個人不知道自己孩子缺點，為什麼？就是「之其所親愛而辟焉」，因為太親近了、太親愛，所以往往就看不到缺點。

心放寬、放平，心平則天地寬。如今，重拾學生身份，在課餘的空檔，經常到「開山觀音」繞佛，默禱祈求平安；或到「海印三昧」徜徉在綠草如茵的草皮上，遠眺屹立千萬年，不斷忍受海潮日夜來回拍打的燭臺雙嶼；或沿著小徑，散步到竹林參天、綠意盎然的藥師佛步道；或靜坐在法華鐘畔，聽溪水淙淙，滌淨亂心的五音，園區隱含著莊嚴古樸，四時不同的花開花落，遞嬗著不同的美，在步行之中，練習與自己對話，傾聽內心的聲音，靜下來想想，進一步覺察情緒的潮起潮落，不被心情所左右，而掩蓋對生命本質意義的追尋。每一次和自己的對話，都是一趟的心靈旅行。

二、翻越稜線看見靈山

在《每一次出發，都在找回自己》書裡提到：「啟程，只為了遇見那個願意改變的自己，每一段旅行，都是心的修行！」⁸⁷。人生是個旅程，不論是內在或外在的旅程，我願意冒險、創造、表現能力，當情況需要改變時，試著尋找方法解決問題，把不適的部份丟棄，去適應新的環境。

登高自卑，行遠自邇

泰山素有「天下名山第一」、「五嶽之首」的美譽，杜甫的詩句「造化鍾神秀，陰陽割昏曉……會當凌絕頂，一覽眾山小。」⁸⁸令人心嚮往之。能重新踏出國門，登上氣勢磅礴的泰山，體驗到古人云「登泰山而小天下」的意境，是我多年的夢想。

登山是一段與自己獨處的時光，既浪漫又艱辛，靠著意志力一步一腳印的向上攀登，山頂的建築，山道中的石刻，石峰峻峭，青松蒼勁，心懷敬畏的站在高處眺

⁸⁷ 吳若權。2014。頁 11。

⁸⁸ 唐·杜甫〈望嶽〉。

望遠處，層巒相疊的群山，風光盡收眼底，是一種美的饗宴，在感受大自然的偉大時刻，讓人感到謙卑，也才明白自己在這個世界是極其渺小的，登山時的疲累頓時煙消雲散，心胸不知不覺似乎也變寬大了。時而，四周雲霧繚繞，頓時彷彿置身仙界，體會到無常的快速變化，生活中的諸多煩惱，似乎也跟著變得微不足道。對我而言，旅行，不再只是像過去般單純的看風景而已，而是一次次不斷甩掉習慣的枷鎖，發掘生命的真諦，與改變對於生活想法的旅程。

之後有幸，又奔向心中嚮往許久，也是被許多人列入一生必遊的景點「黃山」，黃山以奇松、怪石、雲海、溫泉“四絕”聞名於天下。在登山過程中，每當我走得氣喘吁吁，疲累不堪，兩腿不聽使喚時，親眼見到大批扶老攜



圖 27 黃山歸來不看嶽

幼的人群從身邊經過，輕鬆的似乎把登黃山當成陽明山般的在爬，令人嘆為觀止。輸人不輸陣，輸陣歹看面，不得不提起意志力，努力往上爬，在登頂的剎那間，體悟到這就是「有志者事竟成」⁸⁹。

站在山頂上，望著如水墨畫般的雲霧在山谷間翻騰，變化萬千，感受著古人所云「五嶽歸來不看山，黃山歸來不看嶽。」⁹⁰ 這句話的意境，原來登山的喜悅，是筋疲力盡後才能獲得的。

⁸⁹ 語出《後漢書·卷一九·耿弇傳》：「將軍前在南陽建此大策，常以為落落難合，有志者事竟成也！」只要立定志向去做，事情終究會成功。

⁹⁰ 明代徐霞客曾兩次登上黃山，並留下「薄海內外之名山，無如徽之黃山。登黃山，天下無山，觀止矣！」的讚嘆。這句話被後人引申為「五嶽歸來不看山，黃山歸來不看嶽。」

神聖性的存在

在風和日麗的秋日裡，終於有因緣到慕名已久的中台世界博物館參訪，一入寶山，即被該館豐富的收藏震懾，也打開了我的井蛙之眼。在瞻仰佛像時，對佛菩薩莊嚴法相，油然升起崇敬之心，同時也喚起自己對美感的追求，欣賞佛像藝術是件賞心悅目的雅事，但其莊嚴法相中所代表的意涵，也引發了我強烈的好奇心，想深入了解佛像藝術造像最初源流起於何處？其間的變化為何？

依文獻記載，佛教從西元前五世紀左右開始流傳，在佛陀涅槃後約五百年間，並無人形之佛像產生，直至西元一世紀，大乘思想興起，才開始有佛像之雕塑，佛教教義與佛教藝術因而相互輝映，也帶動了佛教信仰之蓬勃發展。佛陀入滅初期，描繪、塑造佛陀之形象，在當時曾一度被視為褻瀆禁忌。佛教徒為表現對佛陀的思念及崇仰，則以象徵的圖形來表現佛的存在及其相關生平事蹟，因而開創出獨特藝術風格。

因著參訪中台世界博物館豐富館藏的機會，並藉由副館長見迅法師的親自介紹，時光彷彿走入了二千餘年前的時代，不僅開拓了自己視野，認識了早期佛像造像的背景與精神，猶如「讀萬卷書，行萬里路」⁹¹的具體行動。從佛像發展的歷史中，去重新思考佛像對我們的價值是什麼？今後在面對佛、菩薩像行禮之時，除攝受佛像的莊嚴之美外，提醒自己，佛教徒並不是單純將佛像當成偶像來膜拜，而是要將佛像視為修行與不斷提醒自己努力學佛的工具，也期望藉由禮敬諸佛的儀式能開啟內心的覺性。

爾後，又有機緣參訪有「萬塔之國」之稱的緬甸，這是一個神秘而靜謐，悠久

⁹¹ 出自董其昌的《畫禪室隨筆》，意為要努力讀書，多學習書本知識，掌握間接經驗；同時要豐富自己的親身體驗，打開視野、增進見識。只有理論與實務結合，間接經驗與直接經驗結合，才能獲得真才實學，進而學以致用。

歷史文明的古國，到緬甸去旅行，是個難忘的經驗。在出發的前一個月，當地暴發了羅興亞難民危機，七十萬個羅興亞人被迫離開緬甸若開邦，躲避政府安全部隊的種族滅絕行動。當抵達機場時，隨處可見荷槍實彈的軍人警察，在檢查入境旅客，肅殺之氣頓時像進入戰爭電影裡，令人神經緊繃起來，讓人一度懷疑是否踏上意外的旅途，來到一個充滿生命威脅的未知的世界。

踏出機場後，驚訝於坐上的遊覽車是如此的破舊，才知道這些車輛幾乎都是從亞洲許多國家淘汰的二手車，坐起來令人心驚膽跳，車上除當地的導遊外，還有一位隨行的小弟服務，在我們上下車時，馬上在車門邊放張小板凳，扶著旅客的手，讓我們的腳踩在小板凳，蹬腳上下車，情景彷彿是古裝劇中的老佛爺，在接受尊貴的服侍，人生存在的階級感頓時顯現。行駛在高速公路上，很多路段看起來就像稍微大條一點的鄉間小路，路邊隨處可見散步的牛群，當地因水源問題，廁所的衛生設施，實在令人不敢恭維，道路也是顛簸不平，時光彷彿是回到不知多少年前的落後年代，看到這些人生活的樣子，反觀現在的我，是何其的幸運。

緬甸約百分之九十的民眾以佛教為心靈信仰，緬人喜好用黃金妝點寺廟佛像及寶塔，境內遍佈廟宇寶塔等佛國特殊景觀，從每一個角落，都可以看見壯麗、金光燦爛的大金佛塔，伴著原始破舊的住宅，形成強烈的對比。猶記，入境隨俗的在當地光著腳丫，仰望著建立於 2500 年前，高聳入天際的仰光大金塔，閃耀著金光燦爛的光芒，誦經聲在空曠靜寂的空間響起，那瞬間的悸動，彷彿回到最初與神聖生命的相遇。

佛寺寶塔裡供奉的幾乎是清一色的釋迦牟尼佛，迥異台灣的多神崇拜，佛寺裡的整體空間把人們引往了神聖的世界。緬甸的男人一生中必須出家一次，行走在緬甸的街道上，隨處可見身穿橘紅色袈裟、打赤腳的僧侶及小沙彌沿街托鉢的景像。當地政治紛亂、環境落後髒亂，也無法阻礙他們虔誠心，物質世界的慾望似乎悄悄

被遺忘，寧願將微薄收入都換成金箔貼在佛像上，宗教信仰的救贖彷彿是那個世界的唯一仰望，我驚訝於單一信仰的力量是如此的巨大與不可思議，在那一刻體會到生命不可言喻的神聖性與宗教情懷。

行程中，走進了許多佛寺，見了許多佛塔，印象最深刻的莫過於位於仰光北方最神奇的佛塔“風動石”，為了一睹位於海拔 1060 公尺高的自然奇景，必須乘坐特殊登山的卡車，在崎嶇凹凸不平的山路裡，一路顛顛簸簸的上山，車行的每一步好像會被絆倒摔落到山谷裡，在起伏搖晃中讓人直冒冷汗，最後終於見到一顆幾乎是懸空在斷崖上的巨石，在山崖的斜邊依著，看似一動就掉落，但卻已經在這裡如如不動了幾百年。風動石是一個奇景，更是緬甸佛教徒一生必定要朝禮的聖地，據說塔上藏有釋迦牟尼佛祖的兩根聖髮，每當山風吹來，即搖擺不定，著實令人嘆為觀止。

在旅行中遇見自己

有句話說：「你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度。你不能左右天氣，但你可以轉變心情。」每一趟的旅行，透過觀察，打開視野，去眺望世界，接受到語言、民族、宗教、文化的刺激，感受到每一回些微的改變，感覺到原來自己是很幸福。

一次到花蓮旅行，參訪了充滿禪意的吉安鄉「慶修院」，古意質樸的佛堂、莊嚴肅穆的八十八尊石佛，彷彿走入日本佛寺般，在寧靜安詳的氛圍中，想起曾經看過的一部日本電視劇「迷路的大人們」，描述的是仿效弘法大師空海修行的足跡，從德島到香川圍繞四國境內一圈，每天用單調乏味的方式，一直走、一直走，走到忘記路的長度，忍耐著風吹日曬雨淋，挑戰體力的極限，克服身體的痠痛，與內心的不耐煩，巡禮與空海大師相關的寺院共 88 間，雙腿徒步走約 45 天至 50 天，行

程總長約 1300 公里。選擇這種寺院巡禮的「遍路者」⁹²，都有自己的理由，也有各自的煩惱，及對未來的茫然與不解，他們透過一步一腳印與自己對話的修行方式，找尋人生新的方向，也透過巡禮給自己一個重新審視人生的機會。

如同另一部描寫 Camino de Santiago 的電影，電影《我出去一下》⁹³，許多的人可能是因為不滿於目前的生活狀態，必須暫時出走尋找答案，又或者，是一路順遂圓滿的人生，遇到某個契機發生，想挖掘隱藏在內心深處的疑惑，而踏上這 800 公里的長途跋涉之旅。

「旅行，是透過外界經歷的修行；修行，是心靈深處內在的旅行」⁹⁴，不論是「走遍路」或選擇「走朝聖之路」，每年都有許多人來尋找答案，挑戰的不止是體力、耐力，更是花時間與自己相處，讓人重新認識自己。在驚嘆他們的勇氣之餘，也挑起了隱藏在內心深處膽小怯弱的那個小女孩渴望去探險的心，想讓自己的未來沉浸在不同的景色與文化中，透用雙眼與感受去打開新世界，勇敢嘗試生活的不同，讓生命過得有意義，這是我的人生新挑戰。

⁹² 日文「遍路」是指參拜朝聖之旅的意思。

⁹³ 《我出去一下》是一部由 Julia von Heinz 執導的 2015 年德國電影，改編自 (Hape Kerkeling) 的《我走出去：在聖地牙哥上迷失自我》一書，原文: Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg。

⁹⁴ 吳若權。2014。頁 10。

第四章 分析與結論

第一節 終極關懷的追尋

美國社會心理學家詹姆士·福勒（James Fowler）提出的信仰發展論，認為「信仰」（Faith）是人類追求超越關係的最基礎範疇，為人類在追求「超越價值、力量的願景」之關係中，使生命尋找到或創造意義的方式，並會引領生命的去向，亦為形塑個人生命的動態性歷程。

回首來時路，發現原來我有兩個自我，一個是畏縮、缺乏自我價值感的我，另一個是潛藏在內心深處想冒險，不斷變化的我，在處於混沌躊躇之境時，宗教信仰與依附關係兩者經常扮演著隱而未現的關鍵角色，對我的生命產生深遠的影響。



客家聚落隨處可見伯公祠，「伯公」是地方鄉里的守護神，在田間安奉「田頭伯公」，護佑地方五穀豐收、四境平安。對於客家移民來說，除了從中國原鄉帶來的觀音、三山國王、關聖帝君等神明之外，本土神明義民爺、萬善爺，以及每個來臺家族都真誠敬拜的「來臺祖」，在陌生異鄉落地生根，有了諸神的庇佑，是客家先民安定的力量。

出生在台灣光復前二年的父親，從小就跟著祖父及兄長在農田裡協助耕作。祖父相信除了勤奮努力外，敬天禮地是祈求一年風調雨順、農作豐收的重要工作，每年的掃墓祭祖儀式，「拜阿公婆」，「拜來臺祖」更是家族中不能輕忽的大事。這種敬天拜祖、祈安求福的觀念，父親從小耳濡目染、蕭規曹隨，母親也嫁雞隨雞，除了一般的民間信仰外，沒有特別參與任何宗教組織或活動。原生家庭的信仰形式，

自幼在我的心裡種下了對於祖先、神靈的想望與忌憚。

擋不住的吸引力

1987 年隨著政府解嚴，威權社會解構，人民團體可以自由成立，活絡了民間宗教活動，新興宗教跟著竄起，也打亂了我原本平靜的原生家庭。

德國知名社會學家韋伯 (Max Weber) 提出卡里斯瑪 (charisma⁹⁵) 的人格特質，宋七力似乎就具有這種特殊的超凡魅力，透過光身神通力的展演，與強調宇宙光明體、本體、分身、放光等仿若形上學的論述，吸引了有著各自不同目的和煩惱的追隨者們，自願性的信任與服從。尤其在受過高等教育、擁有高社經地位的謝長廷夫婦的大力加持下，使得空巢期的母親與一群親朋好友瘋狂的跟隨與供養。在狂熱求道的氛圍下，母親甘願花費愈來愈多的時間、心力與金錢，只為了見那位彷彿具有超能力、像教主般的宋七力，那些擷取自東西方信仰部份元素拼貼而成的新教義，母親深信不疑，一心熱衷於虛幻宇宙光明體的求道生活，儼然成為她生命中最重要

的養份來源與生命意義。

在好康道相報，肥水不落外人田的思維下，當時身為基督徒的我，也被母親帶到台北中山北路的茶館，參加宋七力的講道聚會。在喝了一杯茶後，在教主運功的加持下，被要求站起來，去感受身體的搖擺與靈動。但是，年輕的我居然像個木頭人一樣毫無反應，對口沫橫飛的教義更是有聽沒有懂，旁人卻是點頭如搗蒜般的投入與深信不疑，這讓我想起，新約聖經希伯來書 (11:1) 提到的：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」信心是不需要真的眼見為憑的，相反的，它是我們對於那些眼睛所未見，或不能見到的事物，覺得如同眼見一樣的真实。然而，我依然無法理解這種追求靈動異象的意義和目的是什麼？是想抓住人心對生老病死的

⁹⁵ “卡里斯瑪”指某種人格特質，使某人顯得與凡人不同，且被看作擁有超自然，或擁有非凡能力或特性的人。凡人無法獲得它們，而它們會被視為擁有神聖的源頭，而擁有他們的人，因此被認定為領袖。

無力，及對未知的徬徨？

母親對新興宗教的狂熱，終於讓理智型的父親警覺到不對勁，卻也阻擋不了母親求道的心，還好最後保住了家中基本的經濟問題，終究父親無法理解，也難以接受母親的行徑，也因此父親對宗教產生強烈的排斥感，日子經常為信仰問題在吵吵鬧鬧，身為兒女的我們更是不解，母親為什麼會變成這樣？

那一年，母親不幸中風倒下後，生活無法自理，為了讓意志薄弱的母親有求生意志，父親居然改變態度，放下過去的成見，把宋七力出版講道的錄音帶，放在母親病床的耳邊日夜陪伴，冀望藉由信仰中的冥冥力量，讓母親提起心力，快快好起來。然而，宋七力所描繪天界中的光明美好，那道光彷彿是逃避現實苦難的某種投射，反而更吸引母親的嚮往，她經常掛在嘴邊說，不想在人間受苦了，她渴望從痛苦中解脫，早日到天界去享福，最後，她還是走了。

父親的信念

由於數年前家族祠堂改建問題，各家分香火回家供奉，父親尊重晚輩不願在家安置祖先牌位，只拿回書寫「馮氏歷代祖先」的護貝紙而已，所以要如何安頓母親的靈，困擾著父親。父親認為夫妻是上輩子的緣份，相信死後的靈魂可以和活著的人溝通，母親生前一心求道，無論如何，一定要安置好母親的牌位，他才能安心。為了解決父親這個煩惱，我只好用法鼓山文化館幫母親立了牌位，等到「對年」後，再將母親牌位火化後的灰燼，包起來帶回家交給父親，讓他在重要節日時準備豐盛的三牲、水果，與歷代祖先的護貝紙拿出來一起焚香祭拜。在讀到涂爾幹《宗教生活的基本形式》導言裡的一段話「實際上，沒有一個宗教是虛假的。一切宗教都在其自己的方式上是真實的。」對於父親根深蒂固的觀念與祭祖行為，我終於逐漸理解了。

父親相信人死後靈魂仍然存在，無人祭拜的孤魂會四處飄蕩，認為祭拜祖先是

一種誠意，心誠則靈，人生會過得平安順暢，都是祖先在庇佑，所以堅持有生之年，他自己一定要祭祖。在父親的身上，我深切的感受到，相信是一切宗教信仰的基礎，只要人的心裡有虔敬，你相信祂是真的，祂就是真實的存在，祈禱、感動的時刻就是宗教的時刻。

自從母親走後，我曾多次鼓勵父親，選擇相應的宗教，讓生活有所寄託，然而過去母親在外道信仰的經驗，父親的手足在一貫道的紛亂現象，以及看到妹妹處處以基督為家，還有我在中年後改宗信佛教，他不願意選邊站，堅持對一切的宗教團體保持距離，並自詡是個無宗教信仰者。

然而，祭祀先祖，在華人社會是一項重要的活動，在儒家的觀念中，祖先信仰主要講究慎終追遠，表達對祖先的感念之情，也是相信祖先的在天之靈會繼續保佑自己的後代。父親雖然自詡是無宗教信仰者，卻非常重視祭祖一事，他常說，飲水要思源、人在做天在看，舉頭三尺有神明，要行的正，坐的直，冥冥之中定有神靈在默默地保佑著，殊不知，原來「呷果子拜樹頭」也是一種宗教行為。

父親一生奉行祖先的家訓「靜坐常思自己過，閒談莫論他人非」、「諸惡莫作，眾善奉行」父親的行誼與宗教觀，不知不覺中，對我產生一定程度的影響。

二、曾是基督徒

從眾入了召會

曾經，在我十五二十時，年少不識愁滋味的年紀，在同學們的熱情邀約，不明就裡⁹⁶的情況下，變成了基督徒。如今，我早已脫離那個宗教團體，也很少和別人談及那些曾經是生命裡的重中之重，在時間的長河下，隨著歲月的流逝，早已如過

⁹⁶ 不明就裡：不清楚、不了解事件的內情。

眼雲煙了。就讀生命教育課程上的學習與反思，埋藏在深處的記憶被一點一點的找了回來，為何我會走入地方召會，最後又義無反顧的遠離，過去知其然而不知其所以然，在這次探索信仰歷程中，似乎對當時迷惘的原因，逐漸勾勒出輪廓來了。

走在街頭，經常會遇到三三兩兩成一組的熱情年輕人當街攔人，熱切的傳播他們的福音，當年我和同學們在這種情況下，也在好奇心的驅使下，走進漆著“耶穌是主，神愛世人”八個大字招牌的地方召會。這裡十分質樸，沒有十字架，沒有耶穌像，看不到任何宗教的圖騰、掛像、這裡從不舉辦耶誕節活動，也沒有一位類似牧師或傳道者的神職人員來負責教會的所有事務，與印象中的教堂完全不同，很另類。

後來才知道，教會聚會所（召會）是倪柝聲等人於 1922 年由中國人創立的本色教派，以“走出教派，回歸聖經”為最高指導原則，該教會主張各聚會所各自獨立，不受其他聚會所管轄的原則，因此他們都自稱 XX 地方教會。其共同創辦人同工李常受 1986 年將聖經中的「教會」一詞全數翻為「召會」，故信徒通常習慣以「地方召會」來稱呼自己所屬的團體。倪柝聲及李常受兩人，也極具有韋伯所提出的卡理斯瑪（charisma）領袖魅力，擁有超凡的個人特質、神奇的洞見與成就，吸引著召會的跟隨者盡忠和服從。在召會的聚會中，幾乎只讀李常受著作中所引用的聖經條文與信息，因此信徒參加聚會很少攜帶聖經。

八〇年代的地方召會在台灣正如火如荼的積極拓展，傳播福音增加信徒，當時正值中學生的我，因緣際會的踏進這個奇異的場所。初次，參加他們的主日擘餅及申言聚會，看著眾人將無酵餅剝碎分食，據說，那是在吃主的身體，喝葡萄汁則是在喝主的血，把主耶穌吃到裏面，就是在紀念主，聚會中眾人熱切的輪流申言，則是在聚會中為基督說話，說出基督，並將基督供應、分賜到人裏面。這種將群體所持守的神聖信念，藉著聚會儀式將活著的人與神聖的事物聯繫起來，使我想起在涂

爾幹（Durkheim）在《宗教生活的基本形式》提到的，任何的宗教都包含了信仰與儀式兩種元素，其共同的作用，是在於規範世俗與神聖之間的關係。宗教之所以能發揮團結的作用，除了基於有相同的信仰外，更重要的是在於一起進行的儀式。當我看著眾人以肅穆的神情，虔誠的舉止在進行這種儀式時，內心不禁升起了對宗教的敬畏之心，和奇妙的感受。

召會的聚會方式不同於一般傳統的基督徒崇拜，沒有固定程序，沒有唱詩班，強調平等、共同參與的信念與原則，每一個信徒都有作工傳福音的義務，特別是“平信徒”⁹⁷的福音負擔。聚會時，信徒可依照自己的靈命追求心得，與實際宗教上的體驗，而發言“見證”。當有人在為靈命作見證時，其他信徒不只是靜聽，而是每當見證者說完一句話，他們就大聲呼喊“主耶穌”、“阿門”或“哈里路亞”作為支持，眾人彷彿被聖靈充滿的「集體亢奮」形式，不僅是行動上的支持，容易讓人產生共鳴外，也強化了群眾的一體感。正如涂爾幹（Durkheim）提及的，就其所蘊涵的社會意涵而言，沒有一個宗教是完全虛假的，一切宗教就各自的形式來看，都是真實的。

這種氛圍震撼了我，我不知道這群人在想什麼，但從他們震耳欲聾的聲音、狂迷忘我的臉孔裡，眾人似乎進入了另一個我所陌生的世界。這種不同於一般在教堂聽牧師講道的聚會模式，對於個性安靜內向的我而言，一直無法適應。

韋伯（Weber）認為，儀式主義所終極追求的心靈狀態，會導致直接的背離於理性的行動。在《宗教生活的基本形式》一書中，涂爾幹（Durkheim）將宗教象徵視為社會秩序的集體表徵，宗教是社會群體的超越形式，將不同的獨立個體加以聯繫，並構成一個比所有個體更為巨大的社會存有體（social being）。強調宗教的力量，

⁹⁷ 平信徒是指基督教會中沒有教職的一般信徒，又稱為教友。

不可或缺的是在於將自身放置於宗教的行動領域，透過了共同參與的儀式，信仰才得以發揮作用。

屬靈的餵養

召會在全台各地成立教會學生中心，進入校園進行傳教活動招攬學生，為在異地求學、人生地不熟的大專生，解決了住宿問題，也在莘莘學子中撒下了福音的種子。弟兄姐妹之家由一群比較老練稱為「服事者」⁹⁸的基督徒，負責生活上的照顧與屬靈的餵養，並經常以愛筵方式邀請學生參與聚會，藉由輕鬆的小故事、經節、詩歌及豐盛的晚餐，及出外踏青相調等活動，照顧著這群青年學子，他們的生活簡單、規律，單純且目標一致。藉由這種共同被照顧的需要，將個體整合成群體，建立了共同的信仰，似乎印證涂爾幹（Durkheim）所說的，集體生活的實踐，比論述更為重要，也為召會培養了許多生力軍，及願意全時間事奉召會的服事者。

齊美爾（Simmel）認為，信仰最初產生於社會中的人際關係，乃出於自身安全的考慮。回想當年，我在青少年時期，也曾住在召會所提供的姐妹之家，在享受安全與被照顧之下，不自覺得，一直在接受基督宗教的思想餵養，在迷迷糊糊之下，差一點也被吸收成事奉召會的全職服事者。如今思之，天下真的沒有白吃的午餐。

召會組織中最基礎的單位為「小排」，小排聚會的方式，沒有固定的模式或程序，視參與信徒的需求而定，只要有幾位信徒自行約定好固定的時間、地點及教材即可，通常是在信徒家中舉行。尤其在初信者家裡有家聚會，使信徒能彼此交通、彼此代禱、彼此照顧，在這些排聚會中，信徒可以提問關於真理、生命的問題，人人都可以發問，人人都可以回答，互相教導，互相學習。當開放讓信徒參與信息的傳講及申言，不僅增進信徒對事奉主的興趣，也會激起別人的興趣，信徒被迫在日

⁹⁸ 參與並協助教會相關活動的人。服事”則是受造者的本份，是對救贖主的委身。目標是榮神益人。能力和才幹，受賜於無限的聖靈。產生的價值是超越時空的。

常生活就必須要閱讀信息、背誦聖經，並且有禱告的生活。

這種聚會模式不僅建立了綿密的網絡與人際關係，似乎也印證了齊美爾（Simmel）的觀點，人是在相互接觸過程中，在精神層面的交互作用下，於是奠定了某種基調，如果讓這種基調一步步地提昇，最後脫穎而出，就會發展成為獨立的客觀性存在，這就是所謂的宗教。

福音的枷鎖

聖經上說，不要愛世界，和世上的事，與世界為友就是與神為敵，提醒著信徒們不要被世界拉走。召會的活動非常多，除平日的例行聚會外，許多重要的聚會、特會活動，也經常在週末假日舉辦，信仰者常常要面臨「要將召會的事擺在第一順位」的矛盾抉擇過程，最後幾乎都會被教導要「順服主」「將時間分別出來」。韋伯（Weber）論及「宗教拒世的階段與方向」時，指出「一切先知或救世主的宗教，……與現世及其秩序之間，存在著一種不僅尖銳而且持續不絕的緊張關係。」並且「越是帶有純正救贖宗教之性格者，這種緊張關係就越是激烈。」⁹⁹ 在基督新教倫理中，普遍有一種「在世界卻不屬世界」的信念，愈虔信者在面對宗教信仰理念，與現世的價值觀衝突時，經常會面臨到天人交戰，難以抉擇的處境。

基督徒本來就是在世界裡，在面對世界的關係時，多數基督徒視此世是客旅與寄居者的身份，認為只要能滿足在世上生活的一切基本需求就好了，這種價值觀也教導著當時的我，要少看電視、電影，減少接觸流行事物，以免心被錢財及「屬地的事物」所纏累、霸佔。在召會生活裡，在「信仰要求」與「世俗活動」的時間分配上，受到「信仰優先原則」的宗教信念影響，在有限時間的分配上，無形中也漸漸的疏遠親人與世俗的朋友。

⁹⁹ 康樂、簡惠美譯。1989。頁 109。

意識型態的追尋

麥克爾當斯 (McAdams)「意識形態是身份認同的一個方面，它是十幾歲青少年生活的核心問題。」，Erikson：「我們將十幾歲、二十幾歲的年輕人在宗教或其他教條制度尋找的東西稱為意識形態。」(隋真譯，2019，頁 65)

Erikson 提到：「對於渴望被同齡人肯定的青少年來說，社會的意識形態思想是最重要的。」我在青少年時期，在從眾行為下，為了尋求團體認同，在乎他人的期待與評斷，而進入基督教團體。在當基督徒時，由於聚會模式、強迫性的信仰權威內化、教義，讓我一直反覆經歷和這個組織間的拉扯關係，內心經常告訴自己不該懷疑上帝的存在，當腦海中浮現對信仰質疑的聲音時，常常認為是自己太軟弱才會質疑祂，最後因為同儕的背叛，對人性產生絕望感而選擇逃離。

隨著年歲增長，歷經自己人生的起起伏伏，並一再的見到妹妹對基督信仰的勇往直前與深信不疑，及母親對新興宗教的狂熱與迷戀，讓我深刻體會到，自古以來，有人類便離開不了宗教，信仰是我們身心的依靠，也形成了人生的價值觀，如果隨意的對別人灌輸宗教，都可能對任何人產生深遠的影響。在缺乏正確的宗教教育狀況下，若我們又沒有判斷能力或善知識指引的話，是很危險的，與其如此，我們可以選擇不要走進去，或者選擇不要相信宗教。

三、翻轉人生的信仰

因緣無需攀比

《翻轉人生的禪機》一書：「有人認為要在這個社會活得好，就必須遵從儒家；如果想要和環境、時空、宇宙產生和諧的連結，就會想到天人合一的道家；一旦面臨挫折，傷痛失敗，很容易就會走進佛門，想用無我的智慧來療傷。」(楊蓓，2019，頁 106)。

我在遇到中年危機階段，為了求財、求平安，輕易的就隨俗接受民間信仰，定期拜土地公、拜宮廟，每天抄經、誦經，回首看從前的自己，當時的信念竟然可以如此堅定，感到相當的不可思議。涂爾幹（Durkheim）在《宗教生活的基本形式》中提到，重複、有規律的宗教行動在宗教生活中非常重要，因為行動能夠將信仰週期性的生產再生產。而今思之，當時的生活裡充滿了規律且重複性的宗教行為，那時的我，深深地依附於信仰力量的共同體中，一心期盼能順利的走過人生的低谷。

在決定退出職場之際，因為渴望找尋一個寄託心靈的地方，於是主動報名參加法鼓山的「快樂學佛人」與助念課程，對於佛教有了新的認識，發現佛教不再是單純的祈求拜拜，佛法原來是可以拿來用的。某次在共修的課程中，法師分享到聖嚴師父的開示：「人各有因緣，無論與他人比，或與過去的自己比，都是一種煩惱，不要讓自己活在煩惱之中。」一席話猶如醍醐灌頂，令人茅塞頓開。接觸佛法後，我相信了因果輪迴，也相信每個人的生命都有其目的，今生所遭遇的種種，可能是前世的果報，明白「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」的道理。佛法的學習提升了自我的覺察力，當再次遇到逆境時，能夠開始意識到自己的心情變化，與是否正在鑽牛角尖，並試著即時抽離情緒，不再一味的陷入低潮而無法自拔。

佛教講求眾生平等，強調「信、願、行」，人間佛教的理念，讓我了解佛法可以與日常生活結合，如果善加運用可以幫助實現自我。由於此一認知，讓我感覺到佛教與自己產生共鳴，開始積極參與各項課程並加入義工的行列，從學習幫助他人中，進而幫助自己成長，也對自己以後的人生，感到活得有目標有意義，自從開始密集參加法鼓山的活動後，就很少去宮廟拜拜了。

雖然如此，在道場諸多活動中，最吸引我的卻是每年固定舉辦的大型法會，慈悲三昧水懺法會、梁皇寶懺法會、大悲心水陸法會，這些是我不論多麼忙碌，每年都一定要放下萬緣去參加的。一直以來，不明白自己為何會如此執著堅持全程參加

法會，在整理自己的生命足跡過程中，才逐漸明白，原來參加法會，與客家人慎終追遠及父親重視祖先的祭拜有關。這些法會除了祈求自己與親人的平安順遂外，更重要的是彌補了家中沒有祖先牌位，沒有掃墓祭祖的儀式感，藉由參加法會及填寫雲端牌位的宗教性行為，彌補了心中的那份遺憾。

回顧自己的生命經歷，過去在面臨生命的重大壓力事件時，不自覺得在不同宗教信仰場域間變動，藉由宗教的信仰力量，進行療傷止痛，或找尋情緒的出口。宗教信仰在我人生的關鍵時刻，一直有著重要的影響。因此我體認到，宗教本質存在著個人和信仰對象間「給予和獲得」的關係，對於任何宗教，在心態上不要先預設立場，或先帶有偏見與高低的想法，要儘量的客觀而不主觀，信仰終究要回歸自身，才能不斷自我成長與超越。

從「心」做起

年輕時很少用「心」去思索，對自己的人生茫茫然，習慣機械式的跟著人群，盲目的一直往前走，總是著急的要去一個自己也不知道的地方。驀然回首，看到過去走的每一步，都是一次選擇，向左、向右、向前，甚至原地不動，每個選擇構成了我的人生。

聖嚴法師曾經說過：「心是人的主宰，心能夠改變我們的命運，也能夠改變我們這個世界。」生活無論怎麼變化，都要提醒自己可以心平氣和的去適應，不管有什麼事情發生，都要先有正向的想法。心念會影響行為，進而改變環境，甚至改變命運。只要心安，我們的生活就可以不受影響，而過得很快樂、很幸福。

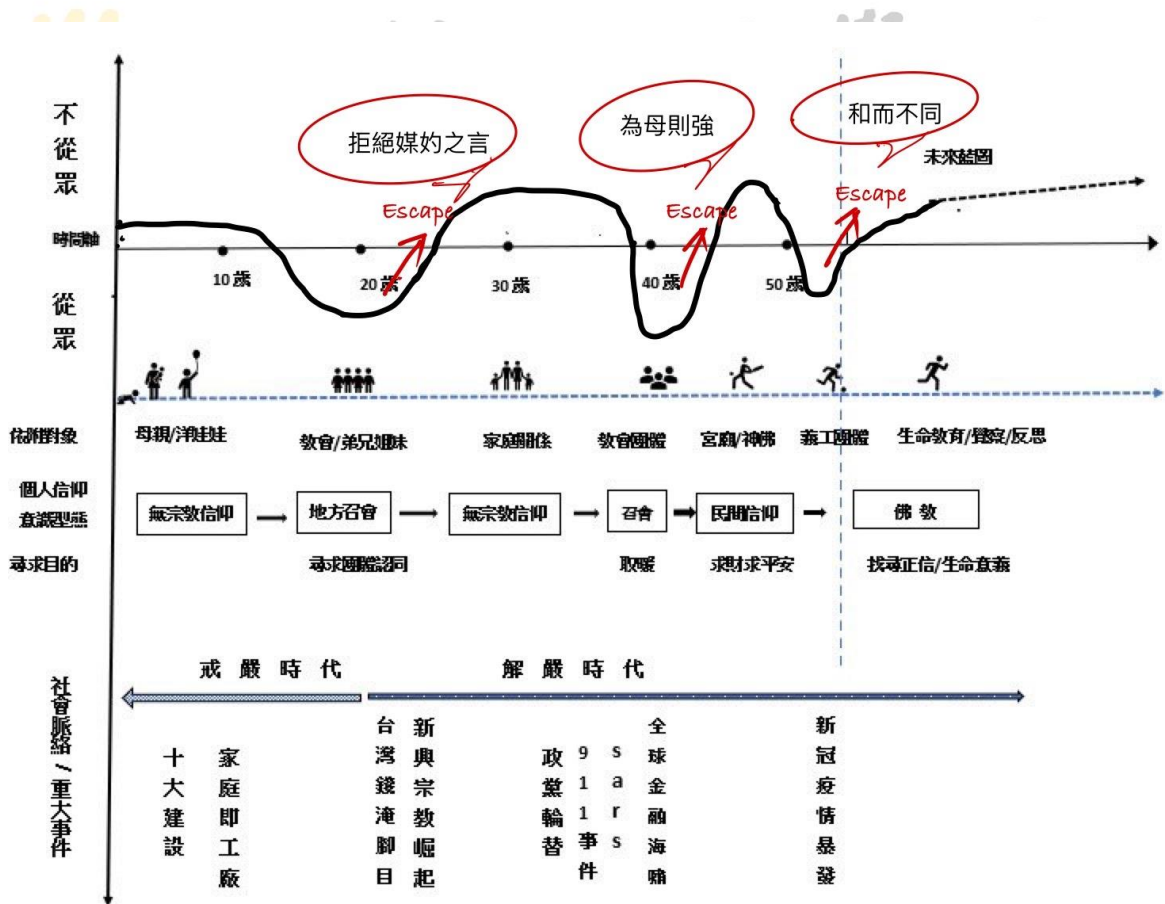
走過千山萬水，逐漸才明白，或許我一直尋找的宗教信仰，是法鼓山所提倡「心六倫」運動，藉由倫理教育與道德觀念的轉變做起，把「止惡、修善、度眾生」的菩薩行，具體落實在生活裡，以慈悲心對待他人，以智慧心對待自己。這些正是可以拿來在生活上運用的佛法，而不是條條框框的口號、標語、教條。

四、反思：團體依附的尋與逃

詹姆斯·福勒（Fowler, James W.）在《信仰的階段》（Stage of Faith）一書中指出「信仰是一種普遍的人類現象。」福勒同時認為，「儘管不是所有人都皈依宗教，但所有人都有信仰」，在福勒看來，「人們天性的一部分，就是在宇宙中找到秩序與規律，然後遵照他們發現的規則去生活。信仰關乎人們尋找自己與終級環境的關係以及理解。」（隋真譯。2019，頁 159）。

在生命故事書寫中，研究者發現自己在從眾心理下，與信仰團體之間有很深的依附關係。

圖 28 生命曲線圖



自我覺察

從前的我，對上帝、佛陀的認識幾乎是片斷的，與教友、道親、師兄姐們所建立的關係，都出乎於自我尋求團體的認同與依附，只是當時自己並不知道，這些行為的背後有著自己生命經驗及情感的糾結，更多是為了找尋安全感，與對人及團體的依附關係。總是習慣性地以外在世俗的規範、大眾認可的存在價值來要求自己，連對外的自我呈現都不自覺地戰戰兢兢，緊盯著自己是否一直符合外在的期待與認可的範圍內，當感受到疏離、忽略、貶抑，甚至信賴感愈來愈低時，便拉遠距離，一再選擇逃離。

離開職場後，旋即加入法鼓山義工行列，從陌生到熟悉的過程中，有過滿腔的熱情，與無所求的喜悅，一度認為自己終於進入正信的寶山，自以為從此對信仰會堅定不移，但在進入義工場域多年，歷經許多人與事的磨合後，積累了一堆辛酸與無奈。當初帶著對人間淨土的理想，竟發現道場跟一般紅塵沒兩樣，同樣交織著許多不可撼動的權威，及有形無形隱微的是非角力。內心經常反覆糾結於人與組織關係間的不穩固狀態，心中充滿了挫折、低落、自我懷疑與說不清楚的複雜情緒，腦海中時常出現想逃離的念頭，既拿不起，又放不下，不斷懷疑兒時那個軟弱小女孩，為何又如影隨形的出現在現實生活中了，感覺自己一直找不到生命的出口。

反思醒悟

當時不知道自己為什麼會如此，但骨子裡卻是真實地感受到那種衝突與矛盾確確實實的存在，內心焦急、忙亂地想在紛雜跳躍的思緒中，找尋一條出路。而正是因為經歷了信仰之間不斷的反覆拉扯、衝撞，才發現原來自己的問題，不僅是單純的宗教信仰問題，而是這種狀態在我的每個生命階段，在面對權威時就不斷的重覆出現。不論是人或與團體組織間，當關係開始產生變化，究竟該像過去一味的順從、逆來順受，還是選擇勇敢的拒絕說不，去真正做自己，這兩股相反的強大力量，經常無法涇渭分明的絕對說一不二。更多的是在面對境界來時，生命在一次次的糾

結、擺盪、選擇、反覆進退中逐步決定了方向，每次抉擇中又都深藏著在面對「威脅」時，生存機制的戰或逃。

生命教育的反思練習，讓人有更高的覺察能力，佛法的正見也確實引領我們反思現有價值，於是漸漸明白，人生中必然存在著種種的矛盾與悖論，宗教信仰的組織如同在生活裡的許多場域，如人際關係、權威、戒律、規範，每個生活情境都是獨特的科層體制¹⁰⁰，不僅需要容納許多的差異化，且同時要接納截然不同的理念。但覺察反思後要如何轉化成為正確成熟的人生觀，這對於找尋生命意義的我而言，是無可避免的挑戰。

或許，對現在的我而言，為了能走向更為超越無礙的自在身心，暫時告別義工生涯是一種選擇，帶著期盼出走，需要多一點的勇氣，稍微停止的時間就像是人生的中場休息，是為了紓緩長期緊繃的情緒，去清理心中累積的垃圾，讓自己重新歸零，不是選擇逃跑或迴避，而是在等待下一個精彩的暫時駐足而已。



¹⁰⁰ 「科層體制」強調統治行為具有理性的、層級化的、例行化的本質。韋伯(Max Weber)認為，任何組織的形成、管治、支配均建構於某種特定的權威之上。適當的權威能夠消除混亂、帶來秩序；而沒有權威的組織將無法實現其組織目標。

第二節 走出迷霧·遇見自己

人們生活在故事裡，在故事中生活著，故事無所不在，
與我們日常生活交纏在一起，而我們也從故事中學習，
而這個學習又會反過來影響了我們的生活。¹⁰¹

一、生命之流的耙梳與看見

生命階段的意象原型

麥克亞當斯（McAdams）在「我們賴以生存的故事」的前言提到，我的故事定義了我是誰？如果我想要理解自己，如果我想要洞察自己生命的意義，我需要理解自己的故事。

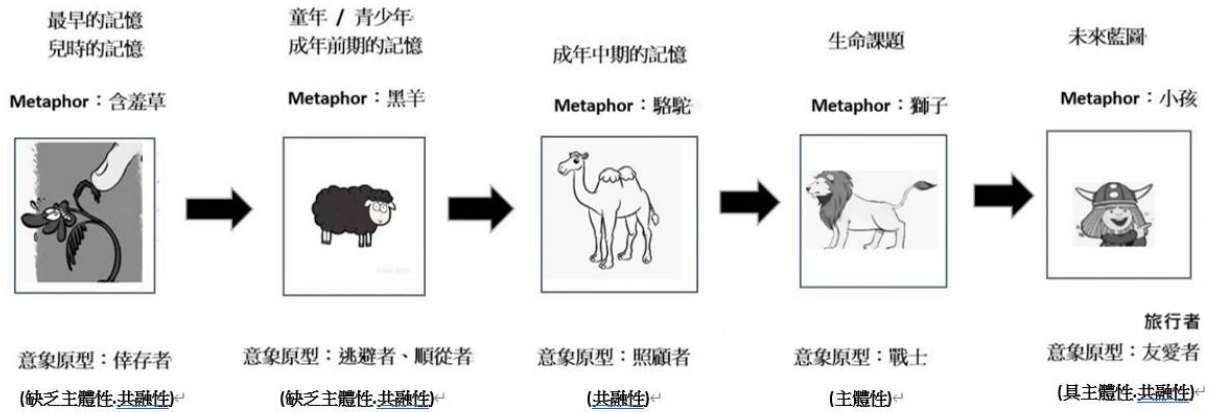
McAdams 認為，大多數的生命故事不是沿著主體性（agency）發展，就是朝著共融性（communal）發展，主體性動機包括對權力、自主權、獨立權、地位和豐富情感經歷的追求；共融性動機則渴望愛情、親密、依存關係、接納、與人相處的愉悅。動機會隨時間變化而發展，也會跟著生活體驗而改變動機。

艾瑞克森（Erickson）的心理社會發展論，依照人生危機性質的不同，把人的一生劃分為八個階段，分別為嬰兒期、幼兒期、學齡前兒童期、學齡兒童期、青少年期、成年早期、成年中期以及成年晚期。每個階段均有其衝突存在，而所謂的成長，便是克服這些衝突的過程。在人格發展歷程中，個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機後，逐漸上升，最後完成其整體性的自我。

¹⁰¹ 《敘事教育學·生命史取向》。丁興祥推薦序。頁9。

本研究參考 Erickson 的心理社會發展理論，將個人的生命歷程概略分成五個階段，其意象原型類型、隱喻分類如下：

圖 29 生命故事流變圖



生命的回觀

「意象原型不是人，意象原型是人類思維和行為的原型，他們在人們的個人話中成為理想化的化身。」(隋真譯，2019，頁 105)。意象原型不是整個故事，是指生命故事中的角色，源自於人格化的自我，包括我們認為過去、現在、未來的自己，期望中的自己，或是怕成為的自己。意象原型根植於社會背景、因社會的不同而可能不同。每種意象原型代表了一種人類生活中可辨識的社會型態，如果要讓生活有意義，每個人都不可能只是扮演一種角色。

以 Erickson 的心理社會發展理論，觀看記憶中的圖像，祖母—孫女、教官—學生、教會—信徒、老闆—員工。這種與權威人物階級關係間的互動，影響我的行為處事至深。研究者試著拉開距離去沈澱，將各生命階段的關係流動解構，並試圖理解在歷史社會文化脈絡中的個人，如何活出自我的生命樣貌。

兒時的我，是個缺乏主體性與共融性的「倖存者」，祖母的吼聲，母親的眼淚，修女的撲克臉，大家庭的生活環境讓我焦慮、不安，極度沒有安全感，手中總是緊

握著洋娃娃，是個無助又陰鬱的小孩。遇到外境¹⁰²時，我習慣像「含羞草」¹⁰³一樣，安靜、瑟縮的把自己與外界隔離起來。

McAdams 認為，青春期的心智是一種意識形態式心志。回顧過去，戒嚴時期的教條、學校教育的規範，教官的權威、長老的威嚴，讓個性內向、膽小，缺乏自信心的我，常心生恐懼，尤其是教會生活的挫敗，找不到團體的歸屬感及身份確定（identity），造成自卑，內心自我衝突，常常感到徬徨無助，習慣扮演「順從者」。

求學時期至成年早期，遭到教會與職場老鳥的排擠與霸凌，一路翻滾像隻無法融入群體的落寞「黑羊」¹⁰⁴，以致於自己在與人接觸上，不管喜歡或不喜歡，總是以討好或是「逃避者」的心態與方式來處理；後來，在教會中結識了異性，因為情竇初開的曖昧，也因為這個學長是虔誠的基督徒，我屢敗屢戰的勉強自己過著教會生活；年輕的心，總是懷著浪跡天涯到遠方的浪漫，之後又為了心中的他，到他當兵地點附近的工廠工作，當時的他滿足了我想逃離山城生活環境的渴望，我想自己是躲在北海小英雄小威身邊的琪琪，有了靠山而無所懼，而教會則是我依附的生活團體，填補了我渴望與人的聯結。

懷著夢想，隻身遠離家鄉在異地工作時，面臨職場霸凌，陷在寂寞孤單的枷鎖裡，在工廠結識了後來的五十分先生，天真的我，以為是愛情，幻想自己是被困在窮鄉僻壤的小龍女，終於遇到楊過，不自覺的轉換了新的依附對象，再次逃離，一起到台北闖蕩。如今看來，教會弟兄、教會團體、五十分先生，都是我緊握不放的洋娃娃。我的生存姿態在面對權威時，仍舊缺乏「主體性」與「共融性」，習慣順從，或者是逃走。在 Erickson 的前六個心理社會發展階段，我的發展不順利，皆呈

¹⁰² 佛教用語，指外在的環境，外界的事務。

¹⁰³ 輕輕觸碰含羞草的葉片，會立刻緊閉下垂，即使一陣風吹過也會出現這種情形。含羞草代表著敏感、害羞、柔弱的意思，形容一個人很怕生，內心十分柔弱。

¹⁰⁴ 黑羊是指一個群體中最不受待見，在群體中沒有存在感，最不受尊重的成員。

現發展障礙的狀態。

成家立業後，安於普世價值，每天週而復始，一步一腳印，為了家庭而努力，日復一日像駱駝般總是處於「我應該」的被動的狀態，沒有自我的人生、默默耕耘、勤勤懇懇。個性雖然孤僻，但出社會時間久了，常為了避免不必要的衝突，學會了妥協，只要有別人在，努力表現隨和，儘量合群。爾後，遇到嚴重的中年危機，一直緊握在手中的洋娃娃都不見了，以為順遂的人生，卻在四十歲歸零。為了生存，為母則強，帶著年幼的子女跳船求生，意識到能改變的是自己的心境，命運雖然如此，不再扮演逃避者角色，放下身段，選擇去面對與接受，變成像「駱駝」一樣，成為「照顧者」的「共融性」角色。

中年創業，我的生命課題圍繞在面對問題，克服困難，承擔經濟問題，一路走來，顛簸難行，篤信民間宗教信仰的力量，關關難過關關過，不再一味的順從別人的要求，努力尋求突破，去面對逆境，當時對挫折的忍耐力，是驚人的，猶如打不死的蟑螂，悲哀、憤怒或恐懼等情緒，並沒有擊退想嘗試、想改變命運的勇氣，不斷為了生活而繼續努力，當時就像變成精力充沛的「獅子」一樣，是個具有「主體性」的「戰士」，朝著目標勇往向前，也在逐漸成熟與世故下，堅持自己的原則，企圖找尋一個動態的平衡點。

在放下生計的重擔後，柳暗花明，苦盡甘來，漸入佳境，開始參與社群，做義工，走入正信的道場，逐漸打開自我禁錮的心門，生活變得有目標、有意義，才發現自己過往的生活是如此侷限與閉塞。重新進入學術殿堂，拾起荒廢已久的書本，是人生中重要的轉捩點，在每一堂課中、每一次的課程討論裡、在每一個振筆疾書的作業書寫中，一次又一次地覺察與反思，看到蟄伏在內心處那個被關在倉庫中的小女孩，正一步一步挑戰自己，站起來去打開那一道道心鎖，也一次又一次問自己「我是誰？」、「我為什麼是現在這個樣子？」、「我能改變嗎？」。

二、行動是改變的起點

一語點醒夢中人

人生總是在歲月的流變中，自覺或不自覺中改變。如果，每個人都已經是被上帝或不知名的輪迴力量拋到這個世界上，對我而言，生命的挑戰，或許是必須找到或發現屬於自己生存的意義與未來的方向。

在決定以自我敘事為論文方向後，自以為很努力的在面對自己了，然而，在論文計劃審查時，口委蕭麗芬老師勉勵我在論文書寫時，不要再和別人保持距離，要看清楚為何常常「疏離」；口委賴誠斌老師提醒我，要把失去已久的「五感」人生找回來；指導教授丁興祥老師建議我去閱讀余華的著作「活著」，看看平凡人的大悲大喜，主角又是如何從苦難的經歷裡，感受到幸福與歡樂。老師們的句句箴言，頓時，驚醒夢中人，觸動了一向外表堅強，內心柔弱的我，霎時忍不住而潸然淚下。

長期以來，我習慣靠著麻木與無感度過人生的低谷，這種模式一直持續影響著我的行為，經由老師們的提點，我領悟到，唯有從自我敘事中，把自己當作研究對象，從覺察、面對、接受、反思、再轉化，才能讓生命有所不同，而行動是改變自己最好的起點之一。有了動機，有了出發的起跑點，與其漫天空想，不如起而行，具體行動是改變的第一步。

起而行首部曲：論文協作團體

論文計劃審查之後，接受了口委蕭麗芬老師的建議，不再跟別人保持很遠的距離，趁著還住在學校宿舍的機會，接受樓友們的推薦，擔任宿舍樓長，除了增加與樓友間的互動外，也和同學們為了完成論文的共同目標，組了個論文必勝小組。

剛開始，小組成員擇定每週二至三天時間，有默契的一起關在宿舍的交誼廳裡，定時的進行論文寫作，彼此互相督促與陪伴，在燒腦之餘，三不五時就成群結

隊在校園散步、聊天，盡情享受山上校園的歲月靜好，也安撫彼此焦躁的心。隨著學期結束，於是轉移陣地到研究生的學術聖殿「國家圖書館」裡繼續奮戰，在國圖安靜的氛圍裡，抬頭舉目四望，以年輕人居多，但輸人不輸陣，我們雖然都是年過半百的老學生，但好學精神卻不輸年輕人。

人生難得，知己難尋，在各自為論文奮戰，不時遲疑、偶爾迷路的路途上，每回一起參與的夥伴們，都願意撥出時間、精神去閱讀對方的論文草稿，不辭舟車勞頓的參與討論。在每次協作回饋的過程中，大家知無不言、言無不盡，真話雖然逆耳，直言固然刺耳，在被提點的當下，或許有些受傷，玻璃心碎滿地，但慶幸的是，同學間已培養出默契與雅量，與金剛不壞之身，所以總能不愠不怒的接受對方的直言，在倒地之後又再次爬起來。孔老夫子說：「友直、友諒、友多聞」¹⁰⁵，唯有好朋友才願意講真話，有肚量才能包容他人不同的看法，這或許就是我們一起為論文結伴同行的初心，相信彼此的真情與友誼，不會脆弱的毀在「真話大冒險」上。我想，不管聽進去多少，能吸收多少，每次的互相接納與陪伴都是成長的動力來源。

研究與寫作的過程是條漫長又孤獨的路，當夜幕低垂之際，踏出國圖的大門，仰望對面的自由廣場，華燈初上、燈火燦爛，總會想起《禮記·學記》所言之：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」在知命、耳順之年，有同學的共學與陪伴，真好！



圖 30 共學與陪伴

105 《論語·季氏》孔子曰：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」

二部曲：城市漫遊

Lonely Planet 創辦人東尼·惠勒曾經這樣說過：「旅行是一件讓人感到有趣的事。在旅行中，總是可以發現你沒看過的新事物，一直都很有趣。你從一個地方到一個地方，永遠有很多新的事物等著你。」

在一個環境住久了，太熟悉了，對於外界的刺激逐漸感到麻木，對於生活的一切變得理所當然，就像人的行為模式，因為日積月累的生活習慣，對周遭的事物已習以為常，經常視而不見。雖然我在台北住了超過三十年，但每日深居簡出或來去匆匆，離開居家附近的一畝三分地以外，對周遭的環境是非常陌生的。如何在例常、重複的生活中，去打開「五感體驗」¹⁰⁶，發掘生活的樂趣與熱情，是改變自我的行動二部曲。透過讀書、田野走讀、知性之旅、在都會漫步、在穿越巷弄中，去探訪老屋的前塵舊事，在不起眼又仿若熟悉的角落，感知一座城市的歷史、人文和景觀，是我的行動方案。



圖 31 城市漫遊

於是，在暑假期間和三五好友，約定以搭乘大眾運輸工具的方式，結伴同行，踏上了尋訪老屋之旅。第一站，拜訪日據時代緊鄰著新店溪畔的城南之居，景色宜人、命運卻曲折的老屋紀州庵是從日式料理亭變成台北的文學基地，日式建築裡散發著濃濃的日據時代味道；紀州庵位在一座小森林中，環境清幽、屋內涼爽，炎炎夏日坐在屋內舒適的榻榻米上，拿本書在裡面閱讀是種享受，充滿文藝的氣息，置身其中身心倍感放鬆，真想不顧形象，來個禪修大休息。這裡的餐點都是作家的私房菜，光看 Menu 就讓人垂涎三尺，我們進行了一場味蕾饗宴後，身心無比舒暢！

¹⁰⁶ 視覺、聽覺、味覺、觸覺與嗅覺是人類的五感。是指透過五感探索世界，感知世界上的人事物。

第二站，前往熙來攘往的台北市鬧區，馬路上車輛川流不息，我們沿著蔥鬱的綠色步道，在蟬鳴聲響徹雲霄聲中，走進鬧中取靜的世外桃源「青田七六」。這裡也是座日式古樸的房屋，在佈滿青苔的屋簷下，導覽老師認真的介紹老屋故事的主人翁—馬廷英，也訴說著老屋裡歷經八十年的人事變遷，在老屋的氛圍裡，我感受到歷史的洪流、歲月的無情、與人世間的滄桑；陸續的，我們參觀延平南路上的撫臺街洋樓古蹟，驚歎當年建築工法的不可思議；也拜訪了號稱台北市最美的圖書館「文房·文化閱讀空間」，在那裡享受屋內的書香氣息；而承載了歷史狂飈悲劇英雄的「孫立人將軍官邸」，其和洋式建築¹⁰⁷有著文化的衝擊與融合感；逛到前身是日據時期臺北刑務所官舍的「榕錦時光生活園區」時，當我們以優雅旅人的姿態，穿梭在充滿詩意的小徑裡，冷眼靜觀這背負百年沈重歷史的老房子時，雖然好像置身在日本京都，但仍然抹不去心中那股淡淡的感傷。

在環繞著知性與感性的都會氛圍裡，我們的城市小旅行，也加入了宗教探索。首先去了清真寺，因為仍帶著既有的刻板印象，掙扎半天，終究沒膽進去，只敢在外面東張西望；而天主教聖家堂，改以開放的心進去探險，果然不虛此行，裡面一位女性導覽人員，知無不言，言無不盡，讓我們長了知識，不僅了解彌撒儀軌、告解的意義，還有天主教原來可以在喪禮接受祭拜往生者，知道了天主教因時制宜的在地化思維與改變；興緻勃勃也跑到「耶穌基督後期聖徒教會」，也就是摩門教的聖殿，無奈遇上休息日，因緣不具足，無法進入內殿參觀，只能引頸在外殿對著特殊的建築投以好奇之心。

末了，在夏日的午後，路過信義路上的大雄精舍，看到人們虔誠的在膜拜，感

¹⁰⁷ 和洋建築，顧名思義即是混合象徵文明的「洋風建築」和「傳統和風建築」要素的混和式建築，其建築風格興盛於日治時期，是上流階層喜愛的格局。

受到信仰的力量，無所不在；走進堪稱「台北市之肺」的大安森林公園裡，不自覺的放慢了腳步，細細觀察公園裡植物的生命力，走著走著在同學的帶領下，才知道裡面矗立的觀世音菩薩像，是楊英風大師的親民藝術傑作。此觀音像曾因不同宗教信仰的對立，面臨去留的危機，經過一波數折後，才得以安立在此。如今觀音菩薩依然靜默不語，以悲憫之姿教化眾生，對我來言，又再次感受到不同的文化與宗教信仰，如果沒有相互尊重與包容，可能衍生無盡的衝突與災難。

整個暑假的城市漫遊，在同學的互相陪伴下，我們在城市間走走停停，在巷弄裡捕捉生活的面貌，用食物豐富舌尖上的味蕾，也用影像記錄著點點滴滴，午夜夢迴時，覺得中年以後能偷得浮生半日閒，與三五好友一起走讀台北，實是平生一大樂事！

結伴去遠行

在即將進入秋天的季節，和幾位已逾知天命的同學們，結伴一起去拜訪兒時念念不忘的小天使卡通—小蓮的故鄉，也就是在阿爾卑斯山脈的瑞士。

選擇和同學一起去旅行，要吃、喝、拉、撒、睡，每天混在一起，足足十二天，不僅是人性的大考驗，也是友誼的大冒險。之前聽過太多的前車之鑑，不少人因為結伴旅行，友情最後變了調，變成老死不相往來者，不在少數，因此一度遲疑過，我和同學間的友誼經得起考驗嗎？最後，還是決定組成六人小組，一起走向挑戰自我的英雄之旅。

出發第一天，就遇上飛機延誤，在大半夜裡，我們在陌生的香港機場裡閒逛，也在機場的麥當勞裡，各自找事做、有的看書、有的滑手機、也在自拍與閒聊中，一起度過近八小時等飛機的愛睏時光。經過漫長的等待，與十三小時的長途飛行後，終於平安順利抵達了蘇黎士機場，展開了我們的阿爾卑斯山深度旅遊。

下了飛機的第一站，是前往中部阿爾卑斯山區最美的環景山峰景觀台—石丹

峰，先乘坐木製小火車，再轉乘全世界唯一的敞篷雙層纜車上山，沿路綠草如茵，不時傳來悅耳的牛鈴聲，到了山頂就像置身在風景明信片的美景中，我們不僅見到倉鼠的家，一行人還不忘在海蒂（台灣翻成小蓮）的房子前合照，再趕往庫爾，搭乘雷蒂亞列車頭等艙，去拍被公認是全球最美麗的火車橋樑——蘭德瓦薩橋（Landwasser Viaduct），當自己乘坐的火車進入隧道的時刻，我們都屏氣凝神、目不轉眼的看著列車被隧道吞噬，景象至今難忘。陸續的幾天，我們繼續乘坐各式的景觀列車，搭配不同的高山纜車，到各個高山知名景點觀光，瑞士鐵路工業的發達，令人讚嘆不已。

在瑞士的每一天，望著數不清的湖泊，除了不斷的驚嘆，好美！真的找不到其他的形容詞。阿爾卑斯山山勢奇美險峻，擁有許多天然絕景，我們的運氣超好，天公作美，不僅欣賞到馬特洪峰的日出，看晨曦從山頂慢慢蔓延到山腰，就像火山頭



圖 32 結伴去遠行

一樣，令人驚豔不已，還去了知名的白朗峰、少女峰、皮拉投斯峰、鐵力士山；被列為世界遺產的阿萊奇冰河、近在眼前的蒙特拉奇冰河，白雪皚皚橫臥在崇山峻嶺中，大自然的鬼斧神工與壯闊，實非筆墨所能形容。我們這群已逾半百的旅人，一起開心的笑著、聊著，感受自己是如此幸福的享受這山光水色的饗宴。

和同學們一起出國去旅行，從目標的選定，挑選旅行社，行前說明會，到盯著大家輪流紀錄每日共同的旅遊日誌，雖然是由本人負責統籌規劃，但衷心要感謝的是，同學們彼此都能放下我執¹⁰⁸，自動補位，發揮各自的功能。A 同學外語能力強，擔任翻譯官，適時當個救援投手，我們才能盡情享受旅行 shopping 的樂趣，免於

¹⁰⁸ 佛教用語「我執」，在意思上與「無明」相近。指的是執著自我的缺陷，慾念，一切以自我為中心，固執己見。

雞同鴨講，也不忘在每餐間，要來一些調味品讓我們在吃草（沙拉）的時候，能夠增加一些的味道，不至於食不下嚥；B 同學大方、無私的主動交出最新的 APPLE 手機供大家拍照使用，讓我們的倩影不至於失色；C 同學擔任攝影官，為大家取景拍照，也把所到之處註記地點，使我們不至於一轉身就腦袋空空，忘了去過那裡；D 同學負責保管公基金，在我們需要解饞時，負責買單、記帳；E 同學每天持誦金剛經，迴向我們的旅程一路平安，是我們安定的力量；旅程中大家總是互相陪伴，也樂於當跟隨者。

十二天的瑞士深度之旅，盡興的欣賞到阿爾卑斯山脈的高山、冰河，湖泊、森林，體驗了讓人驚歎不已的高山景觀列車、纜車，也打開人生另一扇窗的視野，發現世界是如此的不同。但真正令人難忘的是，旅程中不時爽朗的笑聲，留下很多的笑點與金句，夜宿旅館的交談，總有獨到的見解，令人深思，這趟旅程我們培養出彼此的默契，通過了友誼的考驗，藉由旅行也走入自己的內在之旅。

旅行的目的和意義，隨著年紀的增長會不斷的改變。年輕時的旅行，是帶著孩子以享樂及逃避的心態，在僵化的生活中短期出走；滄海桑田之後的中年旅行，因為無明¹⁰⁹，在探索生命存在的意義，熱衷追尋宗教性的朝聖之旅；如今每一趟的旅行，不只是去跟不一樣的人接觸，重新以不同的眼光去看待世界，讓生命產生流動感，更多是向內的自省，在旅遊裡面，藉著文化、風土民情、旅伴的交流與刺激，去修正自己的偏見與主觀。

記得，小時候最喜歡的卡通《北海小英雄》“我愛北海小英雄、四海逞威風……” 每回聽到令人回味無窮的卡通歌曲，彷彿坐上時光機器，回到過去記憶的片段，小威個性單純熱情，雖然沒有強健的體魄，卻有一個充滿智慧的頭腦，每次遭遇困難

¹⁰⁹ 無明（梵語：Avidyā，巴利語：avijjā），佛教術語，為十二因緣之首位，一切苦之根本，無明即是煩惱，是眾生執念和貪嗔的根源。

時，總是以樂觀、冷靜的態度，展現了過人的機智與膽識，所以，總能在千鈞一髮之際，急中生智，克服困難。對我而言，像小威一樣去冒險、壯遊，是夢想，也是走出象牙塔的具體行動。

未來，期許自己能像北海小英雄的小威，具有「主體性」及「共融性」的特質，熱情又勇敢、既是推己及人的友愛者，又是有智慧的旅行者，如同電影《白日夢冒險王》¹¹⁰的一句經典台詞「開拓視野，看見世界，貼近彼此，感受生活，這就生活的目的。」期望能把「壯遊」這個美麗的夢，在我生命的未來藍圖中逐一實踐。

三、生命在敘事行動中轉化

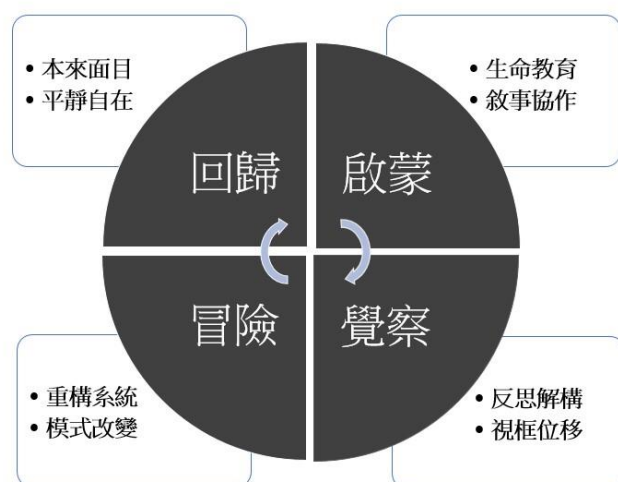
坎伯¹¹¹認為人的一生經歷是一種英雄之旅，每個人都是自己生命中的英雄，都要完成自己的冒險旅程。研究者參照《千面英雄》一書裡英雄旅程的階段，及楊蓓老師在實踐大學《敘事行動中的充權與轉化》¹¹²的演講內容，再次梳理自己的生命歷程，探索個人的心靈，在過程中尋找內在的啟悟、成長、蛻變，找到了屬於自己轉化的英雄之旅。

¹¹⁰ 《白日夢冒險王》是一部於 2013 年上映的美國冒險喜劇電影，改編自《The Secret Life of Walter Mitty》詹姆士·格羅弗·瑟伯作品。

¹¹¹ 喬瑟夫·坎伯是美國的神話學家、作家和教授。坎伯的巨著是《千面英雄》，其中討論了全世界神話故事的英雄旅程與其轉化過程，並且從中揭露同一原型的英雄。

¹¹² 楊蓓老師在 2023 年 10 月 14 日在臺灣生命敘事與心理傳記學會年會，以「敘事、培力與轉化研討會」論壇演講的主題。

圖 33 自我轉化過程圖



啟蒙：尋找生命風格的原型場景

在歷史的脈絡中，在社會結構快速的變遷下，因為時空感，因為記憶的選擇性，經由生命教育的學習與反思，發現過去成長的軌跡，是點狀的，是碎片化的，過去以為埋藏在心底，早已遺忘的陳年舊事，其實還在。經由敘事協作團體，在聽與說故事的互動過程裡，也在生命故事書寫中，穿梭在現在與過去之間，也穿梭在生命故事的軌跡裡，將斷裂、遺忘的過往，把深藏的記憶，一點一滴的翻出來，也把兒時、童年、青少年、中壯年時期，一個個的碎片撿回來。

過去一直不明白，為什麼同樣的事件在別人身上，是那個樣子，在我身上卻是這個樣子？將碎片串連拼出個樣子後，找到了童年早期記憶裡的原型場景，在一群玩耍的小孩中，當面對獅子吼的祖母時，那個沒有犯錯，卻躲在牆角簌簌發抖的小女孩；當年母親離家出走時被拋下的陰影；那個陰鬱小孩被關在倉庫裡的場景；在敘事行動中，彷彿歷歷在目，心裡頓時有一些明白，覺察到過去的我，害怕權威，害怕被遺棄，害怕孤單，個性膽小、畏縮、習慣安靜在角落裡，這種僵固性的行為模式，一直在複製，無意識中形成了我的生命風格。

我的行為模式變成在團體中，因為自卑、焦慮不安，害怕被排擠，總是習慣性的去配合他人，縱使內心不舒服，也不好意思去拒絕他人。一旦遇到可以依附的人或團體，忍不住的就跟著跑，這種行為模式不斷的在輪迴、擺盪，原來自己是這樣長成的。

覺察：看見自己、挪動視角，形成反思空間

在故事中召喚出過去的自己，穿越過去，找到了碎片的原型場景，不禁懷疑因果真的是宿命嗎？假如，我的行為模式是被塑形出來的，而不是命定的，生命風格是否有可能被打破？

拉開距離去沉澱、有了內在的反思空間，試著挪動位置去看事情，以現在的視框去理解兒時的場景，獅子吼的祖母有其生活的時代背景，她為了看顧十幾個吵鬧不休的孫兒，不得不使出霹靂手段管教小孩；離家出走的母親，只抱著襁褓中的妹妹離開，媽媽不是不愛我，而是無法同時照顧兩個小小孩，終究她還是放不下年幼的我，回家了；在尚未提倡愛的教育的年代，幼稚園裡的修女，因為不懂幼兒教育，只能用她認知的方式去處理不說話的小孩。當視框移動，換位思考，看待事物的角度改變了，心中頓時有種石頭落地的感覺。

在不斷的書寫中省思，看見那個固著在黑羊意象角色裡的自己，是僵固的、斷裂的、是被制約的，習慣用遺忘來逃避心中的傷痕。碎片經過敘事行動反覆的拼湊、整合之後，我看見、也明白了，我小時候是這樣被嚇大的，是這樣長成的，黑羊是這樣變出來的，心中開始釋然，接受了我為什麼是這樣子時，一種放下的感覺油然而升，不再死抓住過去習性，看待事情的視框逐漸可以位移，與自己、他者、環境的互動模式慢慢的產生了改變。

黑羊曾經是我的意象，現在不死守了，我明白這個黑羊是怎麼形成的，我是一個依附需求高的人，如果要脫離依附需求，獨立做自己，行為模式就必須要轉變，

必須長出勇氣去翻轉、流動，黑羊才可能變白羊。

冒險：與自己、他者、環境互動模式改變

猶記得某一天，班上擔任康樂股長的教官同學舉辦條紋日活動，因為我不經意的疏忽，沒有穿上條紋衣，被教官同學罰必須主辦個娛樂活動。依照以前的個性，叫我做什麼，我幾乎很少拒絕，我的慣性模式一向如此，遇到別人的要求，尤其是有權威形象的人，通常都照單全收，但就在那一瞬間，穿越過去，回到眼前，念頭如電光石火般閃過，我要繼續這樣？可以選擇不要？還是必須有所改變？最後，雖然還是選擇了接受辦活動，但是在模式上有所改變，我不再像以前是唯唯諾諾的，不是被動，而是主動接受。我做，不是因為聽話，是自己的選擇，而且是利用這機會，認真的做，不是完全聽命行事，是改變互動模式，是我自己要完成的，我在重構自我價值系統。

同樣的，我暫停了道場大部份的義工勤務，因為厭倦，因為內心常處在一種既不肯接受，又不想反抗的莫名混沌情緒裡，過去不明就裡自己為何會如此？在敘事行動裡，因為召喚過去，看見自己的行為模式其來有自¹¹³。如今明白了，在道場內無可避免的科層組織¹¹⁴與權威，原來是我過去恐懼陰影的投射。

我曾經是黑羊，在敘事行動中，瞭解到我需要重構系統，在面對不同意見與想法時，我可以尊重別人的看法，與人保持和諧友善的關係，但並不需要苟同對方的見解，而是去調整自己與他者、及環境的界限。褪黑成白羊是質的改變，是有自主性的，不再是別人叫我做什麼，我就做什麼，若我不想做，是可以拒絕的，不是被控制的，內心是自由的。

有了這層認知後，未來，再回到義工團體裡，我依然可以從眾，與別人打成一

¹¹³ 其來有自：事物的形成或發生有其原因。

¹¹⁴ 科層組織：又稱官僚制度，是一種以等級為基礎，信息從下向上流動，命令由上向下發出的金字塔結構。

片，但也可以「和而不同」¹¹⁵，仍舊能保有孤獨、自我的一面，與他人的距離是近、是遠、是親密或是疏離，我是可以自主的，擁有進退自如的自在。



圖 34 和而不同

回歸：找回那本來的面目

《法句經》裡寫道「千千為敵，一夫勝之，未若自勝，為戰中上。」比喻能在戰場上戰勝成千上萬的敵人，還不如能戰勝自己的煩惱心，因為人的最大敵人一直是自己。聖嚴師父在《智慧一百》也開示「有智慧的人，所見的日日是好日，所遇的人是好人，愚人看世界是人間地獄，智者看世界是光明的淨土……」。

走入法鼓山學佛後，讓我深切的體認到，知道因果的人，不會逃避現實，知道因緣的人，會用努力來促成現實的轉機，所謂日日是好日，即是接受人生每一天的樣子，讓每一天都可以成為好日子。透過修行可以讓自己的心性轉化，變化氣質，要努力讓自己的心念能達到一個最和諧、最柔和的境界，如老子《道德經·第十章》「……載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？」像嬰兒般無邪，在待人處事上沒有太多彎彎曲曲的勾心鬥角，讓心保持平和，知天順命，清淨淡泊，無為而無不為¹¹⁶，這就是我要找尋的人生境界。

¹¹⁵ 和而不同：內心能與人和睦相處，但不盲目苟同。《論語·子路》：「君子和而不同，小人同而不和。」

¹¹⁶ 所謂「無為」絕不是什麼都不做，而是順應客觀規律去做事。做應該做的，不應該做的就不做。即不對萬物加干涉，順物而為的意思。https://www.ln.edu.hk/philoso/chinese-philosophy/article_5.html

第五章 結語：明天又是新的一天

Tomorrow is new day

《郝思嘉·飄》

回首前塵往事，一路走在命運的鋼索上，過去總覺得自己不夠好，沒有達到社會普世價值中的樣子，時而懷疑，時而自責，有時甚至覺得遺憾與痛苦，心中的那座湖水，也在若有似無的失落情感裡，時而風平浪靜，時而波濤洶湧。這若隱若現的伏流，經過生命故事的書寫、反思、沈澱及時間的淬鍊後，產生了奇妙的轉變。

往事不如煙

面對自我的探索，梳開其脈絡，每個人的生命故事雖然是獨特的，但個人的生命是嵌在歷史洪流、社會文化脈絡中，也反映出具有的共通性和普同感。展開自己的生命皺褶，愈來愈明白過去的生活事件是如何型塑了現在的我，也愈來愈清楚祖父母、父母親當年為什麼是這樣，而國家社會、歷史文化、生存環境，這些脈絡又是如何影響著我的生命。

在原生家庭系統中，祖父母出生在民國初年的日據時代，在那個求溫飽、重繁衍的時代，祖母威嚴、強勢，是個有能力的人，也是家族中制定規則的人，她把近三十人共住的大家庭管理的井井有條，讓祖父能安心工作養家，家中的每個人在祖母的指揮下，彗星不會撞上地球，各自在生活的軌道上運行，可惜祖母的愛是偏頗的，對所有孩子的愛無法做到公正公平。

父母親在台灣光復前出生，居住在地瘠民貧的客家山城，在家中排行恰巧都是正中間的孩子，長期處於弱勢與被忽視的位置。父親認份、顧家，為了生活，總是

任勞任怨的在外奔波，忙於生計，個性逐漸轉變成超理智型；母親個性柔順，嫁入三代同堂的大家庭，高堂在上，伯叔妯娌眾多，習慣逆來順受，長期累積的壓力與委屈，導致身體病痛不斷，促使了她後來走入外道；幼年期的我，由於活在雙閻王（祖母與修女）的陰影中，造成人格上的斷傷，青少年到成年前期，又遭到教會與職場老鳥的排擠與霸凌，以致於自己在與人接觸上，總是以討好或逃避的心態來面對，走到了中壯年時期，在面對公司、家庭、還有獨立經營事業時，仍舊隱隱帶著那份不安、自卑、與沒有自信的陰影，習慣與人保持距離。

看見與覺醒

花開花謝，潮起潮落，生命猶如一系列不斷行進的列車，走過無數的春夏秋冬，那些放不下的過往，我用了三年多的時光，在生命教育學程的課程中，去吸收新知，去覺察反思，在敘事過程中將遺忘、斷裂的碎片經過整合，解構再建構後，生命產生了流動感，不再死守住僵固的城堡，逐漸放下自我中心的執著，也不再嚴厲地苛責自己，學習寬厚地對待別人，以及對良善的堅持。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

自我敘說的過程有如煉金術，在書寫中漸漸走進自己的生命裡，釐清過往的混亂，與生命的破碎痛苦和解，理解自己是怎麼長出來的，也慢慢走向內在的平靜。也體悟到生命本身就是一場修行，覺察是所有改變的開端，然而改變非一蹴可及，不可能一朝一夕就變了，需要時間循序漸進。覺察之後願意去反思、如實的面對與接受，把曾經犯過的錯誤，曾經受過的傷，慢慢放掉，把千金難買早知道的懊惱放下，去斷、捨、離。

人的一輩子，會遇到許多事情，要做很多選擇，每一個決定都不容易，有些事可以按照自己的心意走，但有些卻不行，人生若沒有按照自己預想的發展，並不代表就是不幸，人生還是有很多不同的路可以選擇，這些路沒有所謂的對或錯，端看用那個角度去解讀自己的人生。

成為我自己

世事如夢，或許我們一直活在夢境當中，生命經驗建構了自己的故事，然而人的記憶有時候會騙人，也許很多時候是自以為是的感觸與想法。因為主觀的解讀方式不同，原以為是充滿荊棘的羊腸小徑，其實也可能是一條美麗的森林小路。經由再次的閱讀、反思、理解，敘事走著走著，逐漸看見自己、轉化自己，彷彿走出生命的迷宮，人生的風景豁然開朗。

子曰：「弟子入則孝，出則悌，謹而信，泛愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」¹¹⁷在朝向成年晚期階段，回憶往事，希望不再充滿悔恨與遺憾，先從關心自己身邊最親近的人做起，多陪伴年邁的父親，彌補過去因忙於工作而疏離的親子關係，珍惜手足之情，走入社群與人聯結；繼續探索生命的意義，去找尋適合自己的修行方法，讓心安住，智慧處事，行有餘力主動去行善，找回對生命的熱情，去體驗服務別人的樂趣，而不再一味盲目的做義工。

人生有如一場旅行，未來之路，時時提醒自己，不要再執著於手中是否仍有一個可依戀的洋娃娃，期望能像天真自在的小孩般，用赤子之心，用新鮮的眼光，去看待世界，與自己和平相處，平靜又自在，相信明天一定會更好。



圖 35 明天會更好

¹¹⁷ 出自《論語·學而第一》第六章。

圖 36 黑羊大事記

時代	信仰	階段	時代 / 社會環境大紀事	民國	歲	家族 / 個人記事
戒嚴時代	拜伯公；祖先崇拜	含羞草的長成	三七五減租	40		
			耕者有其田	42		祖父分得大片田產,自耕農
				55		父母親結婚,外祖父往生,母親流產
				56	1	出生 (母親難產)
				58	3	祖母吼 (管教小孩)
				59	4	母親離家出走
			台灣退出聯合國	60	5	
			謝東閔推動家庭即工廠	61	6	父親兄弟分家
				62	7	上幼稚園; 被修女關在倉庫
			蔣經國推動十大建設	63	8	就讀小學; 搬新家
			蔣中正逝世	64	9	祖母往生
解嚴	無宗教信仰	紅塵百戲多	十大建設完成	68	13	瘋「北海小英雄」「小甜甜」卡通
			台灣成為亞洲四小龍	69	14	校園民歌流行; 「龍的傳人」傳唱
				70	15	瘋港劇「楚留香」
				71	16	
				72	17	教官事件
				73	18	接觸基督教受浸
					20	
			戒嚴解除	76	21	
			新興宗教掘起	77	22	母親篤信宋七力
			股市全民運動	78	23	踏入職場
股市崩盤	79	24				

基督教	孤寂的駱駝	亞洲金融風暴	86	31	
			87		
			88		
		政黨輪替	89	34	
		911 恐怖政擊;景氣低谷	90	35	
			91		
		SARS-和平醫院封院	92		
			93	38	
		雙卡風暴;景氣低谷	94	39	公司倒閉; 中年危機
			95	40	自行創業
			96	41	民間信仰
		民間信仰	孤寂的駱駝		
全球金融海嘯;景氣低谷	98				虔誠拜宮廟
佛教	旅再途啟				103
		景氣下滑	104	49	加入義工行列
		景氣低谷	105	50	退出職場
			106	51	照顧生病的母親
			107	52	母親往生
			108	53	
			109	54	就讀法鼓文理學院
			110	55	
			111	56	
			112	57	

參考文獻

期刊文章

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

王坤鈞 (2012)。以 Erikson 心理社會發展階段論談中年失業潮。家庭教育雙月刊，39，49-53。

李文玫、丁興祥 (2008)。剪斷肚臍帶，要做大人樣：一位客家女性生命處境中的“困”與“尋”。應用心理研究，39 期，121-164。

李威、賴誠斌、丁興祥 (2018)。走出低谷的蘇東坡：談蘇東坡謫居黃州期間人生意義的追尋與轉化。生命敘說與心理傳記學，6 輯，185-219。

林士凱 (2019)。唐山過台灣 客家拓墾紀要。中華行政學報，25，7-20。

郭文正 (2013) 正向快樂行～談運用敘事治療來實踐正向心理學。諮商與轉導。328 期，5-14。

唐端正 (2008)。孔子的人生觀。鵝湖月刊。396，61-64。

陳國泰 (2018)。Erikson 的心理社會發展論在負向人格特質的中小學生輔導之應用。臺灣教育評論月刊，7(12)，124-131。

辜琮瑜 (2005)。煩惱不安之探究—生命安頓之道。哲學與文化。32(6)，109-126。

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

蕭麗芬 (2022)。「道」的實踐－從老莊思想談生命的意義與人生的幸福。生命教育研究, 14(1), 59-88。

蕭韻文 (2020)。一位未婚中年女性生涯轉換之敘說探究：生命重要事件的影響。臺灣教育評論月刊, 9(8), 217-243。

中文專書

余華 (2022)。活著。台北。麥田出版。原出版年：1994。

吳若權 (2014)。每次出發，都在找回自己。台北市。皇冠文化。

席慕蓉 (2002)。七里香。台北市。圓神出版社。原出年：2000。

梁啟超 (1978)。新民說。台北市。臺灣中華書局。

梁啟超 (1978)。飲冰室文集。台北市。臺灣中華書局。

曾端真 (2022)。傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療。台北。張老師文化。原出版年：2016。

黃素菲 (2018)。敘事治療的精神與實踐。台北市。心靈工坊。

楊蓓 (2009)。勇氣與自由。台北市。心靈工坊。

楊蓓 (2017)。叛逆中年。台中市。法鼓文化。原出版年：2012。

楊蓓 (2019)。翻轉人生的禪機。台北市。法鼓文化。

齊偉先 (2022)。入世、修持與跨界：當代臺灣宗教的社會學解讀。台北市。台大出版、中研院社會所。

龍應台 (2015)。大江大海一九四九。新北市。印刻。

翻譯書籍：

Albert Camus (1986)。Le Mythe de Sisphe。薛西弗斯的神話。張漢良譯。台北市。志文出版。原著版年：1974。

Charles Horton Crder (1902)。Human nature and the social order。人類本性與社會秩序。包凡一、王涇譯。1994。台北市。桂冠出版社。

Claire McFall (2013)。Ferryman。擺渡人。周惠玲譯。2020。台北。遠流出版。原出版年：2019。

Dan P. McAdams (1997)。The story we live by。我們賴以生存的故事。隋真譯。2019。中國北京。機械工業出版社。

David K. Jordan (1972)。Gods, Ghosts, and Ancestors: The Folk Religion in a Taiwanese Village。神·鬼·祖先：一個台灣鄉村的民間信仰。丁仁傑譯。2012。台北。聯經出版。

Durkheim, Emile (1912)。The elementary forms of the religious life。宗教生活的基本形式。芮傳明、趙學元譯。2007。台北。桂冠出版。原出版年：1992。

Georg Simmel。Die Modernitat, der moderne Mensch und Religion。現代性、現代人與宗教。2005。台北。商周出版。

Patrick C. McKenry / Sharon J. Price (1994)。Families & Change: Coping With Stressful Events and Transitions。家庭壓力。鄭維瑄、楊康臨、黃郁婷譯。2004。台北。五南圖書。

Ivor F. Goodson & Scherto R. Gill (2011)。Narrative pedagogy: life history and learning。敘事教育學：生命史取向。丁奇芳、王勇志、洪慧真、張慈宜、陳永祥、蔡仲庭、

鄧明宇、賴誠斌等譯。2021。台北。五南圖書。原出版年：2020。

Jeong-Hee Kim (2015)。Understanding Narrative Inquiry：The Crafting and Analysis of Stories as Research。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究。張曉佩、卓秀足譯。2022。新北市。心理出版社。原出版年：2018。

Jack Kornfield (1993)。A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life。踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引。易之新、黃璧惠、釋自鷗。2009。台北市。張老師文化。原出版年：2008。

Joseph Campbell (1949)。The Hero With a Thousand Faces。千面英雄。朱侃如譯。2021。台北市。漫遊者文化。

Rabindranath Tagore (1936)。Collected Poems Rabindranath Tagore。泰戈爾詩集。糜文開、斐普賢、靡彬麗譯。2020。台北市。三民出版。

Sigmund Freud (1920)。Fenseits des Lustprinzips。超越快樂原則。楊韶剛、高申春等譯。2007。新北市。彩舍國際通路。

Virginia Satir, John Banmen & Miria Gomori (1991)。The Satir model: family therapy and beyond。薩提爾的家族治療模式。林沈明瑩、陳登義、楊蓓等譯。2020。台北市。張老師。原出版年：1998。

Michele L. Crossley (2000)。Introducing Narrative Psychology：self，trauma，and the construction of meaning。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構。朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯。2006。嘉義市。濤石文化。原出版年：2004。

Max Weber (1976)。“Riligiionssoziologie (Typen religioser Vergemeinschaftung)”，Wirtschaft und Gesellschaft，Zweiter Teil，Kapitel 5。宗教社會學。康樂、簡惠美譯。2000。台北。遠流出版。原出版年：1993。

Max Weber。宗教與世界：韋伯選集（II）。康樂、簡惠美譯。1989。台北。遠流出版。

Murray Stein（1998）。Transformation：Emergence of the Self。轉化之旅：自性的追尋。陳世勳、伍如婷等譯。2012。台北。心靈工坊。

Nietzsche，Friedrich Wilhelm（1883）。Also sprach Zarathustra：ein Buch für alle and keinen。查拉圖斯特拉如是說。余鴻榮譯。2021。台北。新潮文庫。原出版年：2001。

博碩士論文

汪長欣（2010）。基督徒在「神聖」與「世俗」之間——以「台北市召會聚會」的基督徒為例。〔未出版之碩士論文〕。臺灣大學社會學系。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts