

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

以「管」窺己、看見覺察
——一位社區主委的歷事鍊心



Look Within to See and Perceive:
A Journey of Self-Awareness Through the
Spiritual Cultivation of a Community Chairperson

指導教授：辜琮瑜博士

研究生：崔筱明撰

中華民國 113 年 6 月



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院碩博士論文授權書

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

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

- 立書人（即論文作者）：崔葆明（下稱本人） 學號：M109212
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）112 學年度第 2 學期

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

論文題目：以「管」窺己、看見覺察——一位社區主委的歷事鍊心

指導教授：辜琮瑜博士

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

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

一、對於學校之授權部分：

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

二、對於國家圖書館之授權部分：

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

三、對於資料庫廠商之授權部分：

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

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

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

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

研究生簽名：徐以明

民國：113年7月31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 2 學期

研究生：崔筱明

題 目：(中文) 以「管」窺己、看見覺察——一位社區主
委的歷事鍊心

(英文) Look Within to See and Perceive: A Journey of
Self-Awareness Through the Spiritual Cultivation of a
Community Chairperson.

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

賴訊妘

辜玲瑜

劉怡寧

指導教授

辜玲瑜

學程主任

楊蕊

中華民國 113 年 6 月 17 日



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

以「管」窺己、看見覺察——一位社區主委的歷事鍊心

摘要

公寓大廈管理委員會主任委員（主委），是《公寓大廈管理條例》法定的唯一委員，負責代表整個社區，承擔社區所有的法律責任。在研究者擔任社區主委的一年中，負責社區所有的行政職責，處理了許多事務，包括停車位糾紛和工程承包競爭，經歷社區社群訊息霸凌、住戶挑釁、勞方（管理員）失職和勞資糾紛等。在環境和情境的互動中，研究者覺察到內心湧現的情緒，並將這股難以控制的情緒命名為憤怒。

卸任主委職責後，研究者仍然無法平息內心如狂風暴雨般的憤怒情緒。本研究以研究者自身作為研究對象，檢視那內心停止成長的憤怒孩子。在探索過程中，研究者通過對記憶的深入梳理和文獻分析，發現自己從最初記憶裡的樂觀孩子，原來是一個隱性的完美主義者，外表的自卑導致駝背，習慣逃避當第一名，不展現自我。當信奉的老二哲學變調時，憤怒轉向自我，身心受到傷害，成為一名憂鬱症患者。

研究者在論文寫作的過程中，找到了自己的歸屬。闊別實體禪修課程四年後，再度參與禪坐共修，共修的力量使得心靈重獲融合。透過禪修對心的鍛鍊，研究者開始意識到在擔任主委期間產生的憤怒，其根源來自於過去生命中未曾解決的哀傷，背負著雙親過世所帶來的憤怒。

曼德拉曾說：「我是自己心靈的舵手。」在第三人生的歲月裡，通過禪修，研究者得以實現個人生命的成長。

關鍵字：管理委員會、主委、覺察、憤怒、禪修

Look Within to See and Perceive: A Journey of Self-Awareness Through the Spiritual Cultivation of a Community Chairperson

Abstract

The Chairperson of the Apartment Building Management Committee is the only statutory member responsible for representing the entire community and assuming all legal responsibilities on the behalf of the community. During the one-year tenure when the author of this study served as the chairperson, took for all administrative duties of the community, handling numerous matters including parking property disputes, construction contract competitions, community message bullying, resident provocations, managerial negligence and labor disputes. In the interaction between the surrounding and the situation, the author became aware of the emotions emerging within, and named this uncontrollable emotion as anger.

After stepping down from the chairperson duty, the author still couldn't dispel the storm of anger raging within. The study focuses on the author self as the subject. Through the exploration process involving deep introspection of memories and literature analysis, the author discovered that from an initial memory of being an optimistic child was an implicit perfectionist, led to hunched posture and a habit of avoiding first place. When the cherished philosophy of being second in line underwent changes, anger turned inward, causing both physical and mental harm, eventually leading to depression.

During the process of immersing self in thesis writing, the author found the sense of belonging. The author re-engaged in Chan practice courses after four years away. Through the discipline of Chan practice, the author began to recognize the anger experienced during the tenure as chairperson rooted from unresolved grief in the past, burdened by the anger over the loss of both parents.

Mandela once said, "I am the captain of my soul." In the Third Age years, through Chan practice, the author is being able to achieve personal growth.

Keywords: Management Committee, Chairperson, Awareness, Anger, Chan Practice

目錄

摘要	i
Abstract	ii
目錄	iii
表目錄	vi
圖目錄	vii
第一章 緒論	1
第一節 前言	1
第二節 緣起	2
第三節 轉折	6
第四節 研究動機與核心問題	8
第五節 研究目的和方法	13
第二章 文獻探討	17
第一節 認識憤怒	17
第二節 人生發展與需求	21
一、Ericson 的人格發展論	21
二、Maslow 的需求層次理論	24
三、小結	26
第三節 敘事書寫探索與療癒	27
第四節 公寓大廈管理委員會	30
第三章 那一年的風雨	33
第一節 風雨大事記	33
第二節 風雨起時的記事	37
第三節 風雨中的憤怒	45
第四章 內心停止成長的孩子	49
第一節 淬練重生的腳趾甲	49

第二節	被忽視的老二	51
第三節	不可及的第一名	53
第四節	虛假的第一名	55
第五節	逃避當第一名	56
第六節	駝背與自卑的較量	57
第七節	戀戀高跟鞋	59
第五章	追憶我的父親與母親	63
第一節	父親過世的那天	63
第二節	母親離世的日子	66
第三節	哀傷背後的憤怒	69
一、	父親的葬禮	69
二、	母親的告別式	70
三、	成為孤兒的這天	72
第四節	夢回千轉	76
第六章	在新舊故事之間	77
第一節	看見覺察、命名憤怒	77
第二節	進入書寫的鍛鍊	81
第三節	變調的老二哲學人生	84
第四節	憂鬱是憤怒轉向自我	88
第五節	蘊養從容心靈的練習	95
一、	回歸心靈的禪修	95
二、	解決困境的四它	108
第七章	我的下一站旅程	113
第一節	解除憤怒的封印	113
第二節	這裡是我的家	117
第三節	「管」中窺己的下一回	121
第四節	第三人生的歲月	126

參考文獻	131
附錄：禪修名詞釋義	135



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表目錄

表 1：憤怒的 6 個理所當然	18
表 2：艾瑞克森「人生八階段」	24
表 3：憤怒指數等級	34
表 4：主委大事記列表	36
表 5：停車場車位監視器記事	37
表 6：中庭天花板工程記事	38
表 7：垃圾袋和資源回收物清潔記事	39
表 8：警衛值班死亡與家屬職災求償記事	40
表 9：警衛勞資爭議與約聘契約記事	42
表 10：區權人會議記事	43
表 11：主委交接記事	44
表 12：我的 16 項關鍵事件	47
表 13：法鼓山天南寺精進禪二行前通知	102

圖目錄

圖 1：我的論文三部曲	2
圖 2：禪修月紀錄表（2022 年 10 月～2023 年 10 月）	12
圖 3：禪修月紀錄表 vs.憤怒指數（2022 年 10 月～2023 年 10 月）	12
圖 4：馬斯洛「需求層次理論」	26
圖 5：社區大樓配置圖	35
圖 6：主委大事記與憤怒指數	36
圖 7：最早的記憶	49
圖 8：禪修月紀錄表（2023 年 11 月～2024 年 05 月）	108
圖 9：我家的演變	120



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 緒論

第一節 前言



本研究(以下第一人稱我)是法鼓文理學院(簡稱法鼓或學校)109 學年(2020 年秋季,本論文學程採中華民國年曆,佐以西曆)生命教育碩士學位學程(簡稱生命教育)新生。那學年,生命教育提供提早入學方案,於是我在 2020 年春季提早入學。第一學期上碩班必修課《研究方法論》,介紹研究方法基本分為質性研究和量化研究。離開學校體制三十多年,從事的職業都是與實證分析相關的工作,從此奠定在學校選修課程的基調,除了生命教育的必修課程和必選修課程外,其他學分課程的選修,均與質性研究或敘事方法無關。

基於學程的要求,及提早入學的時間壓力,在論文方向還沒有確切的概念時,請辜琮瑜老師當指導教授。辜老師鼓勵生命教育學程的論文能夠多樣化,不要侷限於敘事的質性研究,有多方面不同的面向,更可以顯現生命教育學程的多元化。跟辜老師幾次討論論文方向和主題,辜老師鼓勵寫自己的生命故事,但是不想梳理過往深沉的記憶,覺得那些是不堪負荷的尋傷歷程;何況在學校修課時,完全沒有質性研究相關的課程學習;量化研究可以運用語料庫程式分析關鍵字,以客觀的數據統計演繹假設理論。於是以自己在使用 GPS 導航中發現的行為模式,探索被人工智慧馴化的潛在的自我覺知。

然而生命中發生的事情永遠是超乎預期,無法控制。

2022 年 9 月 16 日,在辜老師的論文小組報告論文主題「從 GPS 導航初探:人工智慧馴化中的覺知」,將人工智慧(Artificial Intelligence, AI)的發展史作一概述,參考中央研究院社會研究所在 2020 年 6 月公布的〈台灣社會變遷基本調查計畫 2019 年第七期第五次:科技與風險組執行報告〉,摘取概要,形成研究問題意識,並做成列表。之後,論文就嘎然而止,沒有進度。

2023 年 8 月 18 日,論文小組討論,辜老師帶著同學玩因由卡(iNUK)牌卡,讓同學各自抽 3 張卡牌,詮釋自己論文的過去、現在、未來。

過去	現在	未來
		
<p>在草叢中漫遊，手握著一朵綻放的花，儘管它失去了色彩，畢竟曾經閃耀過。</p>	<p>在刀尖上跳舞，論文停擺已達一年，走在險峰上。</p>	<p>晴天、綠樹，獨坐在沿岸大石上，眺望那金光閃閃的太陽。是一片光明嗎？還是可能不慎滑落，墜入蔚藍的海中而滅頂呢？</p>

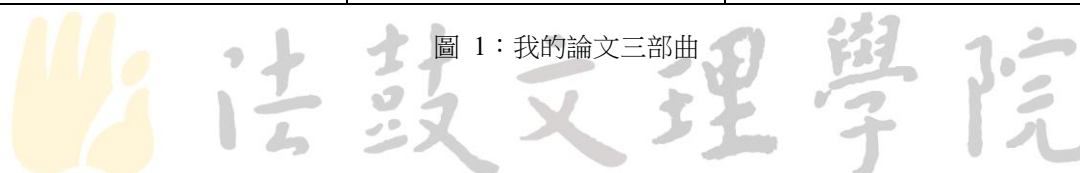


圖 1：我的論文三部曲

為什麼論文停擺了一年？只因當上社區的管理委員會主任委員，管委會主委。

第二節 緣起

2022 年 9 月 30 日週五晚上 8 點，住家的社區舉行一年一次的區分所有權人（區權人）會議及下一屆管委會籌備會議。我原先已安排好 9 月 30 日至 10 月 1 日的阿里山 2 日遊旅程，9 月 30 日正好外宿不能參加區權人會議。出發前，在出席委託書上簽名，請現任主委代理出席。由於住家的門號正好輪到出任第 36 屆管委會委員，也另外在新屆管委會委員名單的功能委員欄位簽名。

10月2日晚間，社區自聘的管理員兼總幹事 G1 撥通我家的對講機，說：「週五晚上的管委會選舉，你當選為主委了。」怎麼回事？對講機說不清楚，下樓到總幹事值班的甲崗警衛室（以下稱甲崗），當面問清楚。

G1 說：「9月30日晚上的管委會籌備會議，沒有委員要當主委。都快11點了，就請出席的委員在想當的功能委員欄位簽名，結果只剩下主委欄位沒有簽名，就由唯一沒有出席的住戶，就是你，當選了。」

我驚訝地看著管委會委員名單上我原先簽名的功能委員欄位被塗白，寫上另一位委員名字。在社區擔任管理員二十多年的 G1 勸道：「如果你不願意當主委，還要召開第二次管委會選舉會議，還是沒有人要當主委的話，恐怕又開會到11點了。」G1 一再保證主委僅需要蓋章簽核，其他所有事情都會由管理員兼總幹事 G1 和管理員兼副總幹事 G2 處理好。

2000年9月剛搬進社區，就被當時的管理員組長 G1（後來升為總幹事，本文以 G 統稱管理員／警衛）通知我家的門號正好輪到出任新一屆管委會委員。區權人是先生的名字，我與先生出席了那一次的區權人會議。新主委選舉，提名2人，1號候選人表示：「以前當過主委，這次讓給別人當。」2號候選人說：「以前也當過主委，但是如果沒有人願意當主委，願意繼續承當。」先生舉手投票給2號。先生列名為文書委員。社區有一百多戶住戶，一屆管委會委員13位，以分層、分棟的分區方式劃分分配，每戶門號約5~7年會被分配到擔任管委會委員。那年之後，我沒有參加過任何區權人或管委會會議。

我們搬進社區時，孩子們念小學，成長後到國外就學、就業。先生離開後，2018年，區權人變更為我的名字。2022年區權人會議是我成為區權人後的第一次管委會委員輪值。在 G1 不斷地勸說及保證下，我覺得不好意思造成管委會困擾，勉為其難的同意擔任主委，把原先已簽名的委託書撕掉，在新任主委欄位簽名時，喃喃地唸著：這是偽造文書唉！

在等待市政府都市發展局（都發局）組織變更申請報備查照前的主委空窗時期，全然不知9月30日區權人會議發生的一個車位監視器事件引起的軒然大波。

10月7日，G1通知我必須列席晚上臨時召開的車位監視器協調會議，參加者有曾任3屆主委的Z、當事人車主夫婦、及住戶代表2人。在當事人的敘述中，我才知道這個車位監視器事件糾纏了三年，歷任三任主委。協調會議的主要目的，是希望不要向市府建築管理工程處（建管處）舉報社區地下室停車位與施工申請數量不符，停車位數量的歷史淵源已不可考，而且建商已停業；如果建管處涉入，將會導致數個車位沒有合法的停車位。

在社區住戶協調下，沒有舉報車位數量的問題了，有爭議的停車位由管委會負責對外公開招租使用。

無事無擾的過了一個多月。2022年11月收到都發局主委變更申請查照公文。在G1的指導下，11月25日召開任內的第一次管委會會議，主委正式接任。我設立了Line管委會群組，做為委員們的聯絡管道，並邀請G1、G2和Z加入群組。

12天後，中庭天花板的糞管爆裂了，糞水自天花板縫隙掉落在中庭地面。我緊急召開臨時管委會會議，會議決議將二十多年的中庭木板天花板全面汰換更新，即日起進行招商招標事宜。誰負責招商招標呢？G1說：「管理員一向不過問工程事項。」我的解讀是避免金錢利益回扣，那就意味著：主委必須一手包辦嗎？我是工程白癡唉！從委員提供的建材學習到矽酸鈣板、PVC板等名詞，上網找資料惡補，請教廠商估價單上的項目細節。招商招標事宜邁入2023年。

天花板工程招標報價金額超過管委會可以自行動用的金額權限，必須所有區權人2/3同意才能進行施工。根據以往這類大型工程投票的經驗，先由管委會委員們挨家挨戶敲門、說明、遞上投票單，請住戶勾選投票單選項、簽名、交回警衛室代收，投票程序時間需要2個月以上，如果工程進行超過一年，負責的主委還必須連任一屆以便工程能夠順利完成。我只要當一屆主委。於是我成立了Line社區社群，鼓吹住戶掃QRCode加入社群，方便區權人、或區權人委託的租戶、家人等線上投票。

2023 年 1 月除夕前一天，管委會會議確認中庭天花板工程投票結果，超過 3/4 住戶同意工程進行，並決議由投票選項最高票的廠商得標。我與得標廠商協調好開工時間，在春節假期結束的最後一天，公布管委會會議紀錄與投票結果。

一位住戶和一位委員突然在 Line 社區社群聊天室發布反對公投通過的矽酸鈣板材質，掀起論戰，一則接一則的訊息批評主委不具專業知識。我無法承受這種網路霸凌帶來的壓力和挫折感，在客廳不停地繞圈踱步，夜不入眠。

如同一串粽子般的，一顆粽子被拉起來了，接續的是一連串的事件。因車位監視器而生嫌隙的兩位車主發生衝突；一位夜班管理員值班時，心肌梗塞過世，家屬求償百萬金額；一位午班管理員因勞退提撥天數問題，不滿 G1 的推託不寫書面說明書給勞保局，憤而辭職，並向勞保局申告勞資爭議，要求補發加班費；一直存在的垃圾資源回收物品堆積在中庭和通道等公設區造成環境髒亂；我經過社區庭院，驚見肥滋滋的大老鼠就從我面前肆意奔跑。G1 嘮嘮叨叨地訴說管理員的困難，我不知如何請管委會的功能委員幫忙，只能默默地埋頭處理問題，而沉寂多年的憂鬱症復發，整日惶惶不安，回診精神科請醫生開藥方，重新服抗憂鬱及安眠藥物。

一個週日傍晚，我從外面回到家後，G1 按我家門鈴，一次、二次、三次，只為了遞交他從資料櫃中找出來、而我早就聲明不需要佐證的紙本資料，無奈開門收下。當時，我正在準備學校的期中報告，思緒被打斷三次，只好提早休息，以便次日衝刺完成報告。

10 點。叮～咚～

突然聽到刺耳的門鈴聲，我從床上驚跳起來，決定置之不理。再次，叮～咚～。我依然不為所動。

G1 在管委會群組聊天室寫道：「我在你家門口了。」

我回覆：「明天再弄吧！」

G1 答：「好。」

不行，不能讓我的生活如此被干擾。我的內心嘶吼著。次日，在管委會群組提出辭去主委訊息，並於一週後的管委會會議正式提交書面辭呈，在管委會會議紀錄載明「主委因健康因素請辭」。會議紀錄公告在社區社群記事本及四棟大樓的布告欄。

「主委，辛苦了！」

「辛苦主委了！」

「你做得很好。」

「辛苦了」、「辛苦了」、「辛苦了」……

我的內心泣血：廢話，我當然辛苦了。

副主委說：「區權人的家人不具備區權人資格，將不再參與管委會。」

管委會其他委員都不願意接任主委。我不知道如何解決請辭問題，只好離家出走，離開社區，逃離社區的住戶和管理員。但實際上，沒有人在意主委請辭了，我只能繼續處理社區事務。

然後，有一天，我忽然領悟到我自己的覺察，我看見了我內心的覺察，覺察到我心中的憤怒，一股無法掌控、難以釋放、也無法妥善處理的憤怒情緒。憤怒持續存在，逃避，成為我處理憤怒的方式，早出晚歸，眼不見社區為淨。然而，軀體離開了社區，並未平息憤怒，也未能使憤怒消失。而社區事務的處理與管理員的低效率，讓憤怒情緒一步步、進一步地升高。

第三節 轉折

詮釋自己的論文三部曲牌卡後，

辜老師建議：「要不要寫主委這部分？」

我回應：「寫出管委會發生的事情，很容易對號入座，就知道是哪個社區。會有學術倫理問題吧？」

辜老師答：「學術倫理問題有方法可以解決。要不要考慮試試看？」

我的主委任期一年，名義上於 2023 年 9 月 30 日結束。2023 年 4 月時提出辭呈未果，心生疑慮：可以熬到 9 月 30 日的區權人會議才能卸任嗎？得知沒有法規規定區權人會議一定得在 9 月 30 日召開，看日曆，9 月 30 日是中秋節連假，前一週的週六是補班日，於是我選擇了 9 月中旬的一個週日晚間召開區權人會議。

我看到歷屆區權人會議表單是沿用舊有格式的紙本表單，我不願意見到 G1 又用他最擅長的手工勞作剪貼修改紙本表單上的日期，於是開始準備區權人會議文件，參考了都發局網站範例，重新設計製作電子表單。當電子表單完成，請 G1 列印時，G2 卻堅持必須使用舊有的紙本表單格式送件：「因為市府只受理這種表單。」

我的憤怒高漲。撫心三問：

1. 隨著 ChatGPT 正式推出後人工智慧已然蔚為風潮，被人工智慧馴化的現象是事實，我的論文所定的主題意識與當前的時空背景及實質意義已經漸行漸遠。
2. 我沒有統計學背景，要進行問卷統計分析，勢必還得找一位擅長量化研究的老師來指導；建立資料庫、編寫 Python 程式、學習語料庫都是耗時的工作，我已經碩四了，時不我與啊！
3. 美國社會心理學家 James Pennebaker (2018)¹認為書寫擁有療癒的力量，有助於釋放，並且碰觸到內心最深處的想法與感受。以敘事方式整理與紀錄個人生命歷程的重要事件，是否能夠幫助自己看見因憤怒而受傷的自己，並在探索反思後而有所轉變呢？

¹ Pennebaker & Smyth (2004/2018)。書寫的療癒力量。i。

詢問了一些寫敘事論文的老師，得到了大家的鼓勵。在自己的生命故事裡，藉由敘事書寫方式，回顧記憶，反思生命，探討人生，敘說結構，解構→反思→建構，重組→蛻變→轉化。

少年揚帆，中年不惑，老年重設。

我是法定所稱的老人（年滿 65 歲以上之人）²，處於 Eric Ericson 人生發展論的第八個階段「晚年期（老年期、成熟期）」。³ Ericson 稱此階段是「智慧與放手」階段，是生命中的最後一個階段，個體會進行對生命的總結，並試圖找到對過去生活和未來餘命的新意義³。

因此，在重新評估價值和生活目標後，做出調整，論文方向就進行了 180° 度的轉變，從量化統計分析轉向了質性敘事。

2023 年 9 月 8 日，在辜老師論文小組裡報告了我的論文新方向和主題，以擔任主委一年的歷程為起點，開啟了一場鍊心的敘事旅程。



第四節 研究動機與核心問題

擔任主委的這一年，紛爭和壓力集中在我一個人身上，心緒不寧，安慰自己：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能⁴。」

無濟於事。

² 老人福利法（2020）。第 2 條。

³ 教育百科。教育 Wiki，詞條名稱：艾瑞克森（E. Ericson）人格發展論。2023/12/15。

⁴ 《孟子·告子》。第十五節。

為了中庭天花板工程材質的選項，我在社群聊天室受到住戶霸凌，心神恍惚，注意力散漫，似乎有一股闇黑的情緒在內心鼓譟。那是什麼情緒？隨著處理一宗宗事件，我逐漸覺察自己的注意力不集中、心神恍惚、怨懟……而這種覺察本身也是一種覺察。我看見了我的覺察。可是，我覺察到了什麼呢？觀察覺察，覺察觀察，透過觀察和覺察，我發現那股暗潮湧動的情緒是憤怒，我覺察到自己的憤怒，感受到自己的憤怒，那是一種難以控制的情緒，一股無法控制的憤怒。在無法控制憤怒的情緒中，我選擇逃離，逃離引起憤怒的根本原因：社區。

112 學年第 2 學期（2023 年 2 月開學），我選修佛學系《天台專題二—摩訶止觀》，每週二早上 7:30 出門，下午上課，晚上在學校臨宿，週三傍晚回家，每週有兩天不在社區。其他日子，我會出門在外面遊蕩直到體力耗盡才回家。為了避免經過甲崗遇見 G1，我總是選擇繞路，從乙崗進出社區。我困擾著：為什麼社區沒有後門呢？如果有後門，我就可以刷卡自由進出社區，不必向值班管理員打招呼，也不會遇到在甲崗值班的 G1。唉！沒有後門，真不方便。

物理的身軀或許能夠逃離現實環境，然而憤怒的情緒卻在意識中扎了根。腦袋糾結，難以入眠；食慾不振，食物難以下嚥；內分泌失調，暗瘡冒出；體力不足，精神渙散；身心一同遭受折磨，身跟心都受傷了。

在社區社群聊天室遭受住戶和委員的訊息霸凌，這是憤怒情緒的開始，而且立即達到憤怒指數的最高點，十多年前被診斷出的憂鬱症復發，回診精神科，請醫師開立憂鬱症處方，重新投入藥物治療，以確保晚上至少有 4 到 5 小時的睡眠。有體力，白天才有精神處理事務。

隨著中庭天花板的工程進展順利，情緒逐漸平復。但是，一位夜班管理員在值班時因心肌梗塞猝死在社區庭園走道，家屬提出百萬求償金額，再次引發我的憤怒情緒衝向最高峰。當身體已經無法負荷由憤怒衍生的心理傷害，在社區庭院看到從眼前奔馳揚長而去的老鼠，驚嚇到全身發抖。

G1 更像是一隻無腦蒼蠅，追著我問：

「怎麼辦？怎麼辦？」

「他們會要多少賠償金？」

「我好擔心，晚上都睡不好唉！」

連續 5 個月，我的憤怒指數一直處在最高點。

通常憤怒的表現在行為上，是對他人做出傷害，例如：吵架、打鬥、打耳光等。我曾經因為生氣而罵孩子、罵先生、罵客服人員。擔任主委的一年裡，我的憤怒沒有演變成口角或吵鬧，沒有和人起衝突，沒有罵人，也沒有對身體自殘造成傷害，既沒有外傷口，也沒有言語傷害他人，卻讓自己內傷累累。

2023 年 4 月，我前往律師事務所諮詢有關管委會事務、主委職權以及管理員家屬求償等事件的處理方法。諮詢完畢，離開律師事務所時，律師夫人對我說：「很少看到前來諮詢的當事人，遇到這麼多問題，還能笑得的如此開懷呢！」

 我曾經深愛的人給過我一個
裝滿黑暗的盒子
我花了很多年才明白
原來這也是一份禮物

DILA Drum Institute of Liberal Arts

—Mary Oliver “*The Box of Sorrow*”

禪修、慘修？

2019 年，參加法鼓山安和分院道場⁵（簡稱安和）《初級禪訓班》課程，在手機上安裝了「禪修計時 APP」，設定禪修目標為 300 分鐘，計畫透過每日打坐 10 分鐘，以期在一個月（30 天）達成設定目標。

⁵ 法鼓山安和分院，地址：台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓。

2022 年 10 月到 2023 年 10 月的禪修月紀錄表，涵蓋了我擔任社區主委的時間（2022 年 10 月 3 日～2023 年 11 月 15 日），總計 13 個月。根據這一年的禪修月紀錄表，只有 2022 年 11 月超過設定目標，2023 年 1 月和 7 月，這兩個月都僅有 1 天 15 分鐘的禪修紀錄。

在這段時間內，憤怒指數（以 100 代表 1 個憤怒等級，參見第三章第一節「表 3：憤怒指數等級」，頁 34）呈現出一個顯著的趨勢。特別是在 2023 年 1 月、4 月到 7 月，這 5 個月，憤怒指數達到了最高峰，憤怒等級的第 4 級。

值得注意的是，2023 年 1 月，我在社群聊天室被住戶訊息霸凌，這是憤怒情緒開始爆發的時候；7 月，是三個爭議事件處理的時間：值班管理員死亡及其家屬請求職災給付申請、勞資爭議調解會議、環境清潔資源回收物品堆積髒亂等。這些事件重疊在一起，我必須同時面對，但個別處理，這無疑加劇了我的憤怒情緒。

因此，禪修時間的減少似乎與憤怒情緒的高漲有關。在這段時期，我的憤怒情緒影響了我對禪修的動力，我的心無法平靜下來，進而導致禪修時間的減少。這樣的紀錄顯示，憤怒是一個動態的影響因素，憤怒對我是否能夠堅持禪修練習，產生了負面的影響。 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

禪修時間和憤怒指數成反比的對比，引發了我對禪修的深入思考。通過持續的禪修逐漸融入我的生活的實踐，我發現自己的脾氣變得溫和了，我會嘗試克制負面情緒，努力不讓表現於外的行為受到情緒影響，這也讓我意識到禪修對情緒管理的重要性，以及對自我的轉化和成長所帶來的正面影響。

在擔任主委時間裡，我努力避免對引起憤怒情緒的事物做出大哭、大罵或大吵的反應。住戶和委員對於決策提出意見時，我口頭詳細說明和解釋，並尋求雙方都認可的解決方法。當住戶喝叱「無能主委」時，我選擇保持沉默，不爭辯。

同樣地，當我指責 G1 在社區資料的歸檔混亂與缺失時，我會感到罪惡感。於是獨自到圖書室在紙本雜亂堆積的資料櫃，從層層堆疊的紙張中，一張張的查看、歸類，整理並找出被認為遺失的社區資料。

我不禁思考，這樣的禪修結果，是否是一場慘烈的修行呢？

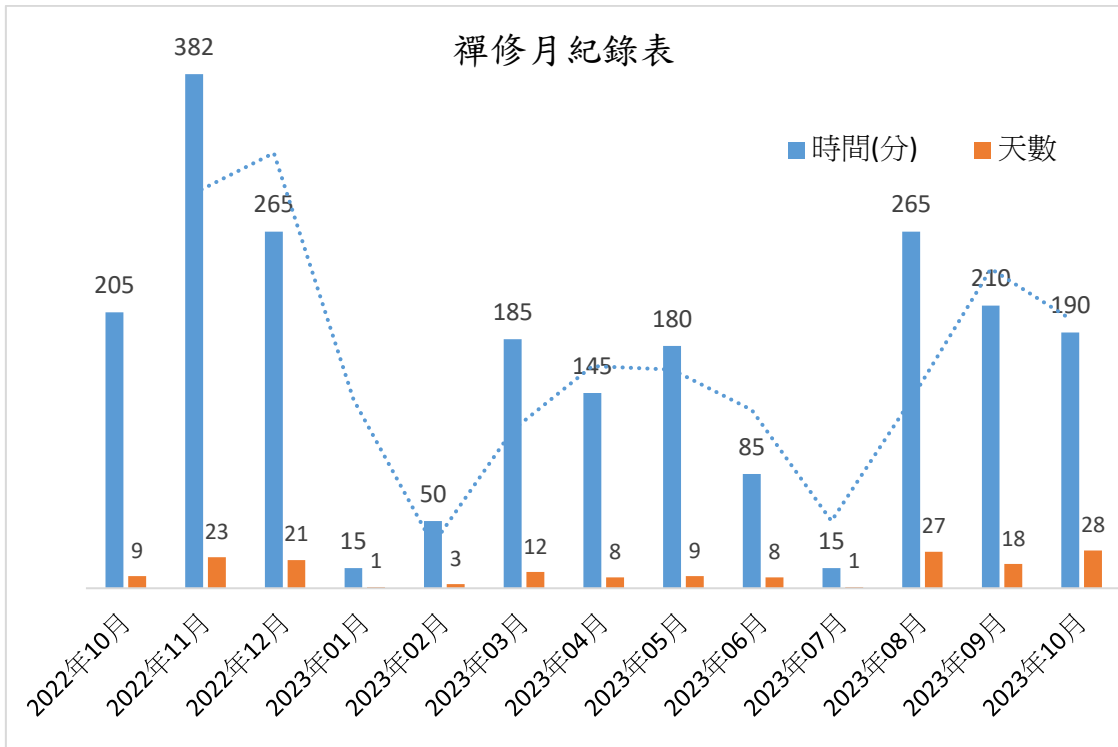


圖 2：禪修月紀錄表（2022 年 10 月~2023 年 10 月）

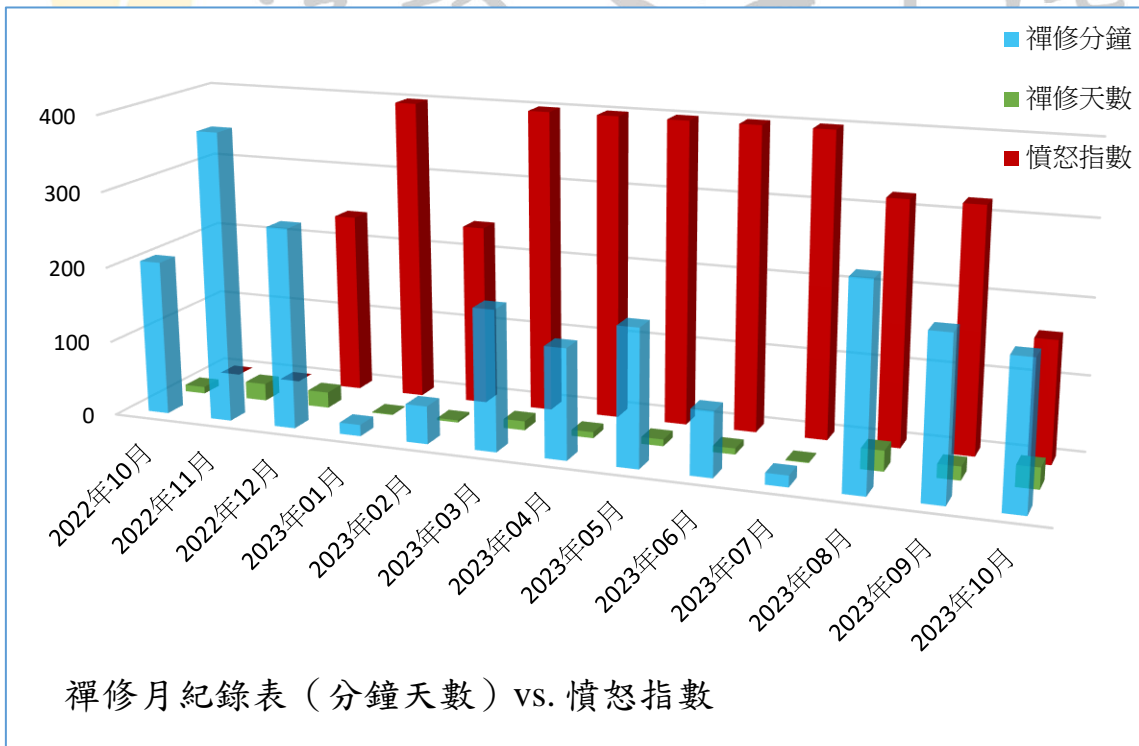


圖 3：禪修月紀錄表 vs.憤怒指數（2022 年 10 月~2023 年 10 月）

研究動機

本論文研究旨在於探討研究者在擔任主委期間個人的憤怒情緒。

以憤怒為核心，歸納出的問題意識如下：

- (一) 關於憤怒：憤怒的定義、表徵、行為模式，以及對個人的影響。
- (二) 擔任主委時期，我為什麼憤怒？引起我憤怒的觸發點是什麼？
- (三) 我看見我的憤怒的真面目了嗎？
- (四) 我是以怎麼樣的生命態度對待我的憤怒呢？

第五節 研究目的和方法

最初答應接下這個無給薪的主委，雖然是勉為其難，也存有一種志工心態，視管委會為一個非營利的社會組織，我可以進一步瞭解這個社區與管委會功能，幫忙社區解決問題，學習與服務並行。

接任主委初期，前任管委會留下的待辦事項是大樓外牆二丁掛磁磚修補，接踵不預期而來的中庭天花板汰換更新，我必須努力學習工程用語、建築材質，以及招商和招標等事宜，那是汲汲吸收新領域和新知識的學習階段。

中庭天花板的工程費用超出管委會可以動用權限，為了得到全體住戶 2/3 的同意數字，我在 Line 設立了一個社區社群，製作了線上投票機制，研讀《公寓大廈管理條例》，參考社區在民國 91 年制訂的管理辦法，享受學習與服務的快樂。

然而，社群聊天室的訊息霸凌，掀開了潘朵拉的盒子，我陷入憤怒的浪潮裡，奮力地不被滅頂浪潮吞嚥，不再有服務的熱忱，逃避、逃離，仍舊沉淪。

那些公益組織的志願工作者，是如何處理心理建設，做到奉獻不求回報呢？

面對自己的憤怒情緒是一項責任。因此，本論文聚焦於研究者本身，尤其是擔任社區主委一年的經歷，透過回顧過去的生命歷程，探討自身憤怒情緒的根源和相關因素。研究對象，即是研究者本人。

研究目的

- (一) **瞭解憤怒情緒的來源**：探討研究者在生命不同階段的經歷，如何影響其憤怒情緒的形成與表現。
- (二) **探索情緒管理方法**：探索有效的情緒管理方法，以改善研究者的憤怒情緒，從而提升研究者處理憤怒情緒的能力，蘊養從容的自己。

儘管擔任主委一年造成身心極大的痛苦，畢竟，這個社區是我居住了二十多年的地方，從壯年步入老年，這裡是我的家。

所以，對社區、對管委會的憤怒能夠化解後，或許可以思考的是：

- (三) 對社區管委會，我會選擇再度參與、給予協助及建議嗎？
- (四) 社區老化，如何活化社區呢？
- (五) 管委會的轉型。

研究方法

- (一) **生命歷程回顧和自我反思**：研究者將進行深度的自我反思，回顧過去的生命經歷，包括童年、青少年和成年期間的重要事件，尋找這些事件中潛在的情緒根源。
- (二) **文獻回顧**：查閱有關情緒管理和憤怒處理的相關研究文獻，藉以提供理論支持和實證參考。

文本

1. **社區主委記事**：研究者擔任主委期間發生的事情，歸納為七件重要事件，依照時間順序，進行編年式整理。每件事件包括事件過程的紀錄、事件背景、界地事件和處理方法，並且整理出在每件事件的應對過程中所產生的個人情緒。
2. **關鍵事件圖**：丁興祥老師在《生命敘事研究法》課程中指導學生依照自己的生命歷程，畫出 16 張關鍵事件圖，進行敘說，再將這些口頭敘述轉為文字稿。
在研究者的 16 張關鍵事件圖中，涉及「生活難題的重大衝突事件」以及「生活領域的壓力與困境」的兩項事件，研究者列出的事件是與管委會相關的課題。
研究者藉著這 16 張關鍵事件圖，回顧自己過往和現在的生活故事，擷取對自我價值觀念形成有重大影響的重要人物和事件，作為文本資料。

資料蒐集

1. **管委會記錄**：包括管委會會議記錄、區權人會議紀錄、Line 聊天室訊息、社區管理規約等。

研究者在擔任主委期間，同時兼任會議紀錄，且是 Line 社區社群管理員，也將收集到的歷屆區權人會議紙本會議紀錄、社區在民國 91 年制訂的管理規約、裝潢管理辦法 91 年版等紙本資料掃描數位化，與本屆所有管委會會議紀錄和區權人會議紀錄的電子檔，存放在個人提供給社區使用的雲端硬碟。

2. **政府規約**：

《公寓大廈管理條例》、《公寓大廈規約範本》、《勞動基準法》、《保全業法》。



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二章 文獻探討

第一節 認識憤怒

憤怒常帶我們走向孤獨，以愚蠢開始，以後悔告終。

—畢達哥拉斯

一、概觀

憤怒，是一種強烈的情緒狀態，當個體遭遇外在的刺激，例如：挑釁、傷害、或威脅等，感知到不舒服，而引起不合作的反應。一個有憤怒情緒的人，臉部和身體都會有所變化，臉紅耳赤、怒髮衝冠、咬牙切齒、火冒三丈、大發雷霆等屬於臉部的變化，而身體的反應，比如：心跳加快、呼吸急促、血壓上升、腎上腺素飆升等。當一個人有意識地選擇採取行動，以求立即停止另一種外部威脅行為時，憤怒與生理、心理、認知、感受和行為等層面，均會產生密切的關係⁶。

天主教教義對人類的惡行分類稱為「七宗罪」：傲慢、嫉妒、憤怒、怠惰、貪婪、暴食、色慾。

佛教把人類的三種根本煩惱「貪、瞋、癡」，稱為「三毒」。瞋，譬喻為火，又稱為瞋火、無明火。聖嚴法師說：「瞋是心中火，能燒功德林，或是一念瞋心起，百萬障門開，瞋火能夠讓人一念之間，把自己所修的功德都摧毀了⁷。」

《禮記·禮運》言：「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者，弗學而能。」這七種情緒，稱為七情，是人類與生俱來的情緒。怒，是消極負面的情緒⁸。

⁶ 維基百科。<https://zh.wikipedia.org/zh-tw>，2023/12/10。

⁷ 聖嚴法師（2020）。瞋是心中火。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，08-14《放下的幸福——聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》（頁 62）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-14-018>，2024/06/08。

⁸ 陳雪麗（1990）。情感教育。

但丁描述七宗罪的第三大罪「憤怒」是「以正義作掩飾，把對公義的愛護歪曲為復仇和憎恨⁹。」這是將憤怒作為追求正義的重要動力。從社會福祉的角度，將個體的憤怒情緒，擴大到群體的運作，影響特定的族群或社群，造成社會、國家，甚至世界的變動。

二、 憤怒背後的原因

薩提爾模式心理師叢非從研發了一個用來幫助人探索自己憤怒歷程的表格「憤怒分析表」¹⁰，拆解憤怒背後的六個理所當然：

表 1：憤怒的 6 個理所當然

1	憤怒是一種批判	因為我是對的，你是錯的，所以你應該改。
2	憤怒是一種期待	因為我希望你做，所以你應該去做。
3	憤怒是自我要求	因為我是這麼做的，所以我也要這麼做。
4	憤怒是情感連結	因為此刻我很可憐，我也要讓你感到自己可憐。
5	憤怒是一種恐懼	因為這是糟糕的，所以我們都不能做。
6	憤怒是一種愛	因為我愛你，所以我也要愛我。

韓國醫學博士、精神科醫師李忠憲（2019，38）認為：「憤怒是日常情緒之一，也是種習慣。」現在的我們生活在憤怒的社會中，憤怒是演化的原始本能。

⁹ 維基百科。<https://zh.wikipedia.org/zh-tw>，2023/12/10。

¹⁰ 叢非從（2022）。願你擁有憤怒的自由。17-19。

李忠憲主張「憤怒是在危機狀態下，保護自己的工具之一¹¹」。更多的時候，憤怒是反應我們內心真實的需求與心理狀態。

三、 憤怒的功能

日本憤怒管理心理訓練師瀨戶口仁把憤怒分為兩種：「好的（必要的）憤怒和「不好的（不必要的）憤怒¹²」。

好的憤怒，是正面、正向、積極的情緒。譬如，個人考場失利，發誓奮發圖強，來年考上理想的學校，是透過轉化怒意為用功讀書的動力。

印度聖雄甘地的「不合作運動」，是世界上第一個非暴力的反抗運動，將憤怒化為力量，為社會和國家帶來深遠的影響，改變歷史。

美國黑人領袖馬丁路德金「我有一個夢想」（I Have a Dream），成功地將個人的憤怒造成集體的行動，改變社會的黑白隔離措施。

不好的憤怒，是負面、負向、消極的情緒。憤怒會使人更憤怒。在辦公室裡，當主管用憤怒表達憤怒時，開始只是口語表達，憤怒一發不可收拾，接著臉色大變、肌肉緊繃，也許拍桌子、或是順手就把手邊的物品或文件丟向對方，造成職場糾紛。

憤怒最糟糕的情況就是傷人。2014 年捷運持刀殺人事件，就是將個人的怒氣變成重大社會事故，不僅剝奪了數個無辜人的生命，施暴者也必須承受法律制裁。

2022 年開戰的俄國與烏克蘭兩國之間的俄烏戰爭，不僅造成難民的顛沛流離，戰爭的破壞和傷亡，更帶來經濟上的巨大損失。

¹¹ 李忠憲（2019）。憤怒也好，生氣也可以：不被他人操縱情緒的憤怒使用說明書。18-41。

¹² 瀨戶口仁（2018）。憤怒管理－改變人生，不被憤怒左右的 9 個習慣。42-45。

四、 憤怒管理

憤怒管理 (Anger Management) 是針對個人憤怒的防範與控制的心理治療計畫課程，讓個人在必要的時候能夠表達憤怒的情緒，對於不需要生氣的事情能夠避免動怒。

現代的憤怒管理理論和技巧主要在心理學和臨床治療的背景下發展的。憤怒管理課程起源於 1970 年代的美國，是為了照護工作第一線的照護員而設計的心理訓練法，以便照護員能夠盡量壓抑內心因為照護而產生的憤怒情緒。憤怒管理也隨之擴展至職場、運動、教育等不同的領域。

娛樂界，也有關於憤怒管理的影片、影集和遊戲，廣受大眾歡迎。例如，2003 年，Jack Nicholson 和 Adam Sandler 主演的電影 *Anger Management* (台譯《抓狂管訓班》) 講述一個不容易生氣的老好人，反而更需要憤怒管理，因為將怒氣悶在心裡，對於個人利益和心靈都是一種傷害。

2012 年，Charlie Sheen 主演的電視影集 *Anger Management* (中譯《憤怒管理》)，主角 Charlie 是一位情緒治療師，卻因為自身的憤怒情緒管理問題而受挫。

益智射擊遊戲 *Angry Birds* (台譯《憤怒鳥》)，玩家以一把彈弓，發射各種顏色的小鳥 (主要角色是紅色「怒鳥紅 Red」) 來打擊建築物和綠色小豬。全世界已超過 1200 萬人在 APP Store 付費下載此遊戲。

憤怒管理的歷史，可以追溯到古代哲學和宗教思想。亞里斯多德在《詩學》提出「淨化¹³：藉由觀看悲劇而達到的一種情感淨化和釋放。」觀眾透過悲劇中角色的挫折經歷和苦難，感受到憐憫和恐懼，而誘發出激動的情感，甚至流淚。這種淨化自我情緒的過程，讓心裡的糾結解開了，是對情感的洗禮，情感得到釋放和排洩。

¹³ 張仁傑 (2005)。論戲劇中的淨化－亞里斯多德淨化論到淨化體系。

《中庸》：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也¹⁴」。喜怒哀樂是情緒，在生活中表現出來，符合節度，就是情緒管理。

第二節 人生發展與需求

一、Ericson 的人格發展論

美國發展心理學家和心理分析學者 Eric Erikson（艾瑞克森）將人的一生，從出生嬰兒到成人晚年，分為八個發展階段，稱為「人生八階段」(Eight Stages of Man)，是一個社會心理學理論。

這八階段代表著生命中的不同階段，每階段的順序由遺傳決定，也都有其特定的發展任務。這個理論強調個體在生命中的成長和變化，以及如何應對生命中的各種挑戰；主要關注在個體的心理和社會發展，強調人們在生命中的各個階段面臨的挑戰和任務，每個階段都建築在成功地完成較早階段任務的基礎上。

1. **嬰兒期**：出生到 18 個月。主要的發展任務是建立對主要照顧者的信任，信任在人格中形成了「希望」。具有信任感的嬰兒敢於希望，增強自我的力量。

Ericson 對「希望」的定義是：對自己願望的可實現性，有著持久信念。

2. **幼年期**：18 個月到 3 歲。幼兒開始學習控制自己的身體功能，發展自主性，獨立如廁（Toilet Training）而不必包尿片，是這階段最重要的訓練。孩童在這階段開始有「意志」決定作什麼或不做什麼。

Ericson 對「意志」的定義是：不顧無可避免的害羞或懷疑心理，堅定地自由選擇的決心。

¹⁴ 《中庸》〈第十六章〉。

3. **童年期**：3 歲到 5 歲。開始發展主動性與想像力，為將來的責任感和創造力奠定基礎。

Ericson 對「目的」的定義是：一種正視和追求有價值目標的勇氣。

4. **少年期**：6 歲到 11 歲。Ericson 主張這一階段的孩子都應該在學校接受教育，學校是訓練兒童適應社會、掌握未來生活所必需的知識和技能的場所。在學校裡學習新技能，建立自己的價值觀，對未來充滿信心。

Ericson 認為：當孩童的勤奮感（自信）大於自卑感對時，就能獲得「能力」，能力是完成任務所需的技能和智慧。

5. **青春期**：12 歲到 18 歲。處於青春期的青少年，身體外表的變化和本能衝動的高漲會帶來問題，面臨新的社會要求和衝突，也會感到困擾和混亂。在這個階段，青少年試圖建立自我認同，並找到自己在社會中的角色，而危機就是角色混亂。

Ericson 把「忠實」定義為：不顧價值的矛盾，堅持確認的自我認同。

6. **青年期**：19 歲到 40 歲。在進入成年人階段，具有自我認同的成人，敢勇於冒險，探索親密的戀愛關係，從而獲得親密感，否則將產生孤獨與疏離感。

Ericson 定義「愛」是：永遠的相互奉獻。

7. **壯年期**：40 歲到 65 歲。這個階段的成年人，會關注在事業和家庭的發展，關心後代的繁殖和養育。

Ericson 認為：為人父母，有「生」和「育」兩種涵義，一個成年人即使沒有生孩子，只要能關心、教育、指導和愛護孩童，就是具有生育的能力。這個時期的成年人，承擔社會責任，生育兒女，是對下一代的關心和創造力最旺盛的時期。

8. **晚年期**：65 歲以上。此時期也被稱為老年期或成熟期。在一個人衰老的過程中，體力和健康漸漸衰弱，對生活必須做出相應的調整和適應。當回顧過去的歲月

時，可能懷著樂觀充實的感情與世告別，也可能帶著悲觀絕望走向死亡，自我整合是一種接受自己生命坦然落幕的智慧。

Ericson 把「智慧」定義為：以超然的態度對待生活和死亡。

我關心 更加需要你關心

老得不開心 就等於枉費了一生

—張學友〈晚情〉

第八階段與第一階段首尾相連，構成一個生命週期。

Ericson 認為：在每一個社會心理發展階段中，解決好核心事件發生的問題之後，所培養出的人格特質，包含了積極和消極兩種品質。在各個階段的人格特質都保持向積極品質發展，就是完成了這個階段的任務，逐漸實現健全的人格。在各個階段發展出的消極品質，會產生不同階段的心理社會危機，表現出的情緒障礙，會形成不健全的人格。

Ericson 主張：自我認同（identity，自我同一性）的形成和確認主要發生在青春前期（第 5 階段），順利度過該階段後，對身份認同的探索就不再那麼重要。

Dan McAdams 則指出：自我認同（身份認同）的塑造不只侷限於青春前期，自我認同始於懵懂的嬰兒階段，直到靠近生命盡頭才會結束¹⁵。生命故事就是我們的身份認同，時間通過被敘說，才成為人類的時間。

McAdams 認為「青春前期是撰寫個人神話的開始」。為什麼是在青春前期呢？因為「青少年開始能夠從一種故事的、歷史的角度看待自己的生活」。

¹⁵ McAdams (2019)。我們賴以生存的故事：如何講述過去的故事，決定了你的未來。15。

表 2：艾瑞克森「人生八階段」¹⁶

#	生命期	年齡	任務	危機	核心事件	成果
1	嬰兒期	0~1.5 歲	信任 Trust	不信 Mistrust	餵養	希望
2	幼年期	1.5~3 歲	自主 Autonomy	羞怯&疑惑 Shame & Doubt	如廁訓練	意志
3	童年期	3~5 歲	進取 Initiative	愧疚 Guilt	探險探索	目的
4	少年期	6~11 歲	勤奮 Industry	自卑 Inferiority	學校教育	信心
5	青春期	12~18 歲	自我認同 Identity	角色混亂 Confusion	社交關係	忠實
6	青年期	19~40 歲	親密 Intimacy	疏離 Isolation	人際關係	親愛
7	壯年期	40~65 歲	傳承創新 Generativity	頹廢停滯 Stagnation	工作&生育	關懷
8	晚年期 成熟期	>65 歲	自我整合 Integrity	悲觀絕望 Despair	生命反思	智慧

二、Maslow 的需求層次理論

美國猶太裔的人本主義心理學家 Abraham Maslow（馬斯洛）提出的需求層次理論（Hierarchy of Needs），是對人類需求和動機層次化，把人類的的需求分成生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求、自我實現需求，按照金字塔形式，依次從低層次排列到高層次，分為五個層次。Maslow 在晚期 1969 年提出 Z 理論，增加超自我實現（靈性）的需求，共六個層次。

¹⁶ 研究者製表。參考：教育百科、verywellmind.com。2023/12/29。

Maslow 主張，個體通常會先追求基本的需求，一旦這些需求得到滿足，個體才會轉向更高層次的需求，需求隨著金字塔的升高而變的更加抽象和精神化。Maslow 需求層次理論，是研究「激勵」(motivation) 中最为被廣泛應用的理論，用以理解個體的動機和發展過程。

1. **生理需求** (Physiological Needs)：最基本的需求，包括空氣、水、食物、睡眠等必需的生存條件。如果這些需求沒有得到滿足，其他需求就變得次要。
2. **安全需求** (Safety Needs)：涵蓋個體對於人身安全、生活穩定、免痛苦、免疾病、健康等需求。當基本的生理需求得到滿足後，個體開始尋求安全感。
3. **社會需求** (Social Needs)：個體對社交互動和人際關係的需求，包括親情、友誼、愛情和歸屬感。
4. **尊重需求** (Esteem Needs)：屬於較高層次的需求，包含了內部尊重與外部尊重。內部尊重是個人對成就、名聲、地位或自我價值感。外部尊重是他人對自己的認可與尊重。
5. **自我實現需求** (Self-Actualization Needs)：最高層次的需求，前面四項需求都能滿足，最高層次的需求方能相繼產生，是一種衍生性需求，個體追求最高潛力、自我發展、實現夢想和目標的過程。
6. **超自我實現** (Over Actualization)：Maslow 晚期提出的理論：當一個人的心理狀態充分的滿足了自我實現的需求時，所出現短暫的「高峰經驗」，通常是在執行或完成一件事情時，才能深刻體驗到的感覺，如音樂演奏家的忘我時刻。

另一種說法是：在自我超越的階段中，個體除了滿足於自己的成就，更能發揮服務他人、為群體做出貢獻。

Maslow 將這種超越自我、利己利他的精神，描述為：靈性，超人性、超人本（不再以人類為中心，而以宇宙為中心）、天人合一等。

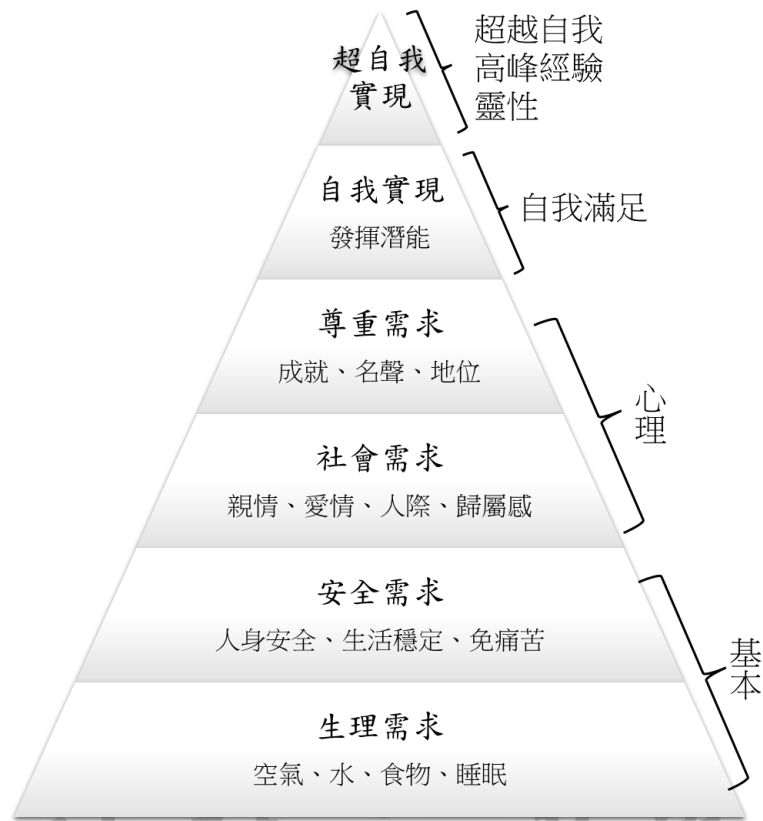


圖 4：馬斯洛「需求層次理論」¹⁷



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

三、小結

「人格發展論」和「層次需求理論」，兩者都強調歸屬感在個人發展和心理健
康中的關鍵角色。Ericson 和 Maslow 都認為歸屬感對於個人心靈和社會的健康成
長至關重要，這兩個理論著眼點的理論框架不同在於：

- Ericson 在「人格發展論」，將歸屬感納入個體心理社會發展的各個階段，
每一個階段都伴隨著特定的挑戰和任務，涉及個體的社會關係和身份發
展的重要性。

¹⁷ 研究這製圖。參考：教育百科、維基百科。2023/12/30。

- Maslow 在「需求層次理論」，將歸屬感作為需求層次中的一個層次，歸屬感是在基本的生理需求與安全需求得到滿足之後下一個重要需求，當個體感受到親情、愛與歸屬時，才能進一步追求自尊與自我實現。

「人格發展論」和「層次需求理論」，這兩個理論都指出，無論在應對發展階段的挑戰，還是滿足逐步上升的需求，歸屬感都是促進個人健康發展的關鍵因素。

第三節 敘事書寫探索與療癒

百納被是故事的集合體，百納被的每一塊布都有一個故事可以說，而且會喚起這些故事主人的深刻記憶。

— Jeong-Hee Kim

一、敘事與敘事者

Narrative，中文翻譯有：敘事、敘說、敘述等。本研究採用「敘事」。

Cambridge Dictionary 對 narrative 有兩個定義：

1. A story or a description of a series of events. 一個故事或一系列事件的描述。
2. A particular way of explaining or understanding events. 一種解說或理解事件的特定方式。

敘事，是一種以故事形式呈現事件或經歷的表達方式，不僅僅是對事件的描述，更是一種傳達意義、觀點或情感的方式。

從歷史發展，最廣為人知與古老的敘事是神話¹⁸。傳統神話式的敘事，是歷史的和虛構的，它們是過去的事件，傳達關於生活的基本真理，神話體現了現實的原

¹⁸ Kim(2018)。理解敘說探究。9。

始特性，這些故事被認為是神聖的，我們稱之為神話（myth）。這些神聖的故事被納入特定的文化中，神農嘗百草、女媧補天，都是古老的中國神話。

McAdams 認為：一則個人神話對個人的影響，與傳統神話對文化的影響是相同的。個人神話是神聖的，個人神話描繪了一個身份，照亮了一個人的生命價值。我們從嬰兒時期，就在為自己的個人神話收集材料。

人們創造生命敘事、實踐生命故事，形成故事與故事的網絡，並從中找到意義和聯繫。通過創造個人神話，我們塑造了世界，同時也塑造了我們¹⁹。

美國蘇格蘭裔倫理學家 Alasdair MacIntyre 強調：我們每個人都是自己生活的作者，這些生活與他人共享是一種社會面向。MacIntyre 表示：「我是他人故事的一部份，就像他們也是我的故事的一部份²⁰。」

個人的生活，可以被看作一個連續的故事。個人生活的總和，就是敘事的總和。

生活敘事是開放式的：未來的行動和發生事件必須納入現在的情節中。一個人的過去是不能改變的……然而，假如使用不同的情節去形構它們，對那些事件的詮釋和意義性就可以改變。經驗的情節內容無法被改寫以涵活最近發生的事件；生活情節本身必須被改變，或是被取代。(Polkinghorne 1988:182)²¹。

敘事無處不在。進行敘事的我們不僅在敘說故事，故事也在敘說著我們。在敘事的過程中，敘事者不僅是故事的載體，敘事者本身就被納入故事之中。敘事建構了故事，而故事又依賴於敘事者的敘說。

¹⁹ McAdams (2019)。我們賴以生存的故事。22。

²⁰ Kim(2018)。理解敘說探究。12。

²¹ Crossley (2004)。敘事心理與研究－自我、創傷與意義的建構。112。

二、 敘事書寫療癒

臺師大理學院院長方偉達教授引用普立茲獎（Pulitzer Prize）得主 Donald Murray 所言：將寫作視為一場過程，而不是產品²²。

寫作，不過就是一種程序。

寫作，是一種非線性的一種社會關係。

寫作，提供了一種思考的機會。

寫作，是一種鍛鍊。

在敘事中，敘事者透過文字、語言或其他媒體來組織和呈現故事。敘事書寫，通常被視為一種強大的表達方式，也被應用為一種心理治療方式，協助個人面對、理解和詮釋內在體驗和情感。透過書寫，個人能夠啟動對自我的深層探索，表達出內在世界的豐富面向，有助於處理各種心靈上的挑戰，並促進心靈的療癒和成長。

敘事書寫提供了一個自我表達的安全平臺，使個人能夠自由表達自己的思想、感受和經歷，不必擔心外界的評價。

敘事書寫有助於感情釋放，協助個人釐清、並處理複雜的情感，從而減輕內在的壓力和緊張。透過敘事，可以為自己的經歷創建一種結構，有助於理解自己的生命故事，形成更具意義的連貫性。

敘事書寫同時是深化自我覺察的一個過程，讓個人更深入地瞭解自己的信念、價值觀和生活的意義。透過敘事書寫，個人有機會重新詮釋和理解過去的事件，促使心靈的療癒和成長。

在實踐中，敘事書寫已成為個人進行自我探索和療癒的有力工具，可以處理創傷、減輕壓力，還能促進心靈的成長。

²² 方偉達（2023）。闇黑論文寫作。iii-v，148。

第四節 公寓大廈管理委員會

公寓大廈管理委員會，簡稱「管委會」，是在臺灣地區為了管理及維護公寓大廈的運作而有的管理組織，明訂在《公寓大廈管理條例》〈第三章 管理組織〉，規範管委會的成立與內部成員架構，以及規定管委會相關的職務。

《公寓大廈管理條例》，又被稱為「住宅憲法」，由政府於民國 84 年 6 月 28 日（本節引用政府資料年度均是民國年曆）公布施行，至今增修六次，最新修訂日期是 111 年 5 月 11 日。

《公寓大廈管理條例》的制訂是因應國家經濟發展，產業轉型，人口湧向都市，住宅空間的居住模式轉型而形成環境緊密的公寓大廈，產權由獨棟獨戶的住宅轉變為多人產權共有的公寓大廈，隨著產權複雜化，公寓大廈管理問題也日益增加。為了有效管理與解決公寓大廈管理的相關問題，政府公布《公寓大廈管理條例》，全文 52 條，第一章總則，規範立法目的、主管機關以及條例的定義性規定²³。

《公寓大廈管理條例》第 2 條規定在直轄市的主管機關為直轄市政府。隸屬臺北市都市發展局（都發局）的建築管理工程處（建管處），設有公寓大廈科，掌管公寓大廈管理及組織備查。自 60 年起至 111 年，核發的臺北市公寓大廈組織（管理委員會）報備，總計 8,766 執照號碼²⁴。

社區管委會成立於 76 年。依照《公寓大廈管理條例》第 1-2 條「本條例未規定者，適用其他法令之規定」，社區管委會參考《公寓大廈規約範本》，於 83 年制訂《社區管理規約》，第二版修訂於 91 年。

社區在 91 年另外制訂《社區住戶室內裝潢施工管理辦法》，規範住戶室內裝潢的注意事項與規定。研究者擔任主委期間，鑑於自 91 年後，在區權人會議提案、會議通過、並立案成立與裝潢相關的條款，均未納入 91 年版管理辦法，加上連續

²³ 陳冠甫（2021）。公寓大廈管理條例。1。

²⁴ 臺北市資料大平臺。 <https://data.taipei/dataset/detail?id=d665fc9b-0f60-4d53-bd43-971ae8755680>，2023/12/27。

兩年都有新購屋住戶裝潢衍生的住戶與住戶、住戶與社區之間的糾紛，於是在任內修訂第二版。《社區住戶室內裝潢施工管理辦法》112 年版，增加裝潢保證金／延誤金、處罰原則和罰鍰，以及屋頂既存違建（頂樓加蓋）條款等。

《社區住戶室內裝潢施工管理辦法》民國 112 年 3 月 31 日版修訂完成後，研究者原訂計畫修訂《社區管理規約》第三版，即因夜班管理員值班死亡事件其家屬求償事件，無心、無力、亦無法獨自完成修訂條款初稿而作罷。主委交接時，將整理好之 91 年後區權人會議提案、會議通過、並立案成立與社區管理相關的條款，以及《公寓大廈管理條例》修訂事項，交予新任主委，由接任的管委會負責修訂。

在美國，類似管委會性質的管理組織稱為 Home Owner Association (HOA)，開始於 19 世紀中期²⁵。

美國的住家類型有 Single House (透天厝)、Town House (聯排屋)、Condo (公寓)。數據顯示，美國居民傾向於住在自家的透天厝，即是沒有物業管理的社區；約有 20% 的美國居民選擇住在有物業管理的聯排屋或公寓²⁶，強制屋主接受由專門責任公司負責物業管理，每戶收取管理月費，訂立和執行規則，如果住戶不遵守，訴諸法庭處理。

臺灣的管委會與美國 HOA 相同處，在於這兩者都屬於非營利的社會組織。近年來，臺灣新建設的社區，多數採取委外物業公司負責社區的管理及維護，管委會由區權人票選組成，監督物業公司服務。相較於美國 HOA，臺灣的管委會的組織結構及管理模式，明顯較為鬆散。

臺灣的管委會與美國 HOA 最大不同處在於：美國 HOA 的法律事件以 HOA 控告住戶為主，臺灣的相關法律訴訟主要是住戶控告管委會。

²⁵ 摘自：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/房產所有者協會>，2023/12/27。

²⁶ 取自：每日頭條，<https://kknews.cc/zh-tw/house/k3nkojq.html>，2023/12/28。



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第三章 那一年的風雨

第一節 風雨大事記

我的主委任期名義上是從 2022 年 10 月 1 日至 2023 年 9 月 30 日，實際處理社區事務的時間是從 2022 年 10 月 3 日到 2023 年 11 月 15 日。這段期間內，我將社區發生的事件分類為七項主要事件，按照事件發生時間的先後順序，以編年式方式列為大事記。

第二節大事記記事，列出社區七個事件的背景、過程與處理方式，列表中的「主委」，指的是研究者。

大事記記事的「情緒狀態」詞彙，是用以描繪研究者在事件發生時的情緒反應。

引起憤怒情緒的因素可能是：焦慮、害怕、困惑、恐慌、慌亂、難堪、憂鬱、羞愧、恥辱、厭棄、討厭、挫敗、拒絕、受傷、悲哀、悲傷、孤獨、孤立、孤單、寂寞、無助、壓力、壓迫、罪惡感、委屈、嫉妒、畏懼、威脅、不公平、被欺負、背叛.....

描述憤怒的言行態度有：激動、反駁、忿忿不平、咬牙切齒、大罵、大叫、大哭、大吼、怒目、面紅耳赤、辱罵、口出三字經、比中指、拍桌子、離席、丟東西、丟文件、丟鞋.....，甚至：推人、摑巴掌、毆打、暴力相向.....更有極端的：傷害、殺害、殺人.....

沉默，也是一種憤怒情緒的表達，而且是更有力量的方式。

大事記記事的「憤怒指數」，是自我評估的憤怒情緒等級。憤怒是一種主觀的情緒體驗，而憤怒指數，通常沒有一個固定的量化標準刻度，有些學者或心理學家會使用一些指標作為表達或衡量憤怒的程度。在整理憤怒指數等級時，我列出在事件發生中，我對事件所產生的情緒詞彙，依此作為參考評估。憤怒等級數的數字範圍，從 1（最低）到 4（最高）。

表 3：憤怒指數等級

指數	憤怒等級	描述
1	低度憤怒 😞	輕微的不悅或煩惱，可能表現為輕微的焦慮或沮喪。
2	中度憤怒 😡 😡	適度的憤怒，可能伴隨一些生氣或緊張，但仍能保持相對冷靜。
3	高度憤怒 😡 😡 😡	強烈的憤怒，可能伴隨顯著的情緒激動，表現出明顯的不滿和生氣。
4	極端憤怒 😡 😡 😡 😡	爆發，出現激動、敵意、鄙視、嫉妒、悲傷、哭泣、急躁、惡毒、厭煩等表情。

社區介紹

建物：四棟大樓，A、B、C、D 棟。歷史：37 年（至 2024 年）。住戶：一百多戶。

設施：地下室一樓，有會議室、圖書室、運動室、瑜伽舞蹈地板室、公廁、浴室、蓄水池（夏天為游泳池）、高爾夫球練習區。

地下室二樓，有停車場（汽機車停車位）、資源回收推車及物品存放區。

管委會：任期一年，成員 13 名，由區權人按棟（區）和樓層輪流擔任，於管委會籌備會議選出：主委／副主委／財務／總務（監察）／環保／文書／園藝委員各 1 名，警衛／圖書／委員各 2 名。

警衛室：2 間，稱甲崗、乙崗，2 崗均設有監視系統。

甲崗是主哨，位於 A 棟前方（出甲崗左前方約 400 公尺處是捷運站），有 24 個監視畫面，總幹事辦公室（稱行政管理中心）在甲崗。

乙崗，位於 D 棟前方，有 18 個監視畫面。甲崗值班管理員離開甲崗（例：如廁等），須知會乙崗管理員前來甲崗支援。

員工：自聘 8 名，含管理員（警衛）7 名，垃圾清潔員 1 名。享有勞保、健保、勞退、團保、年終獎金一個月及三節獎金；無績效考核制度，管理員依照勞保局基本薪資每年調薪，總幹事、副總幹事和垃圾清潔員工另有職務加給。社區規定年滿 75 歲（社區團保保險的年齡上限）強制退休。

管理員（警衛）：7 位男性。總幹事和副總幹事主要職務是管理員兼行政事務，另有職務加給。管理員值班採輪班制，早班（06:00~14:00）、午班（14:00~22:00）、夜班（22:00~06:00），共 3 班，每一班次值班 8 小時，一週工作 6 天，月休 4~5 天，月休 4 天加發調整日薪。2024 年起改為一年一聘約聘制度，給予年度特別休假。

垃圾清潔：1 位阿姨，負責收取住戶放置於指定地點的北市專用垃圾袋和資源回收物品。配合環保局垃圾車清運時間，一週工作 5 天。

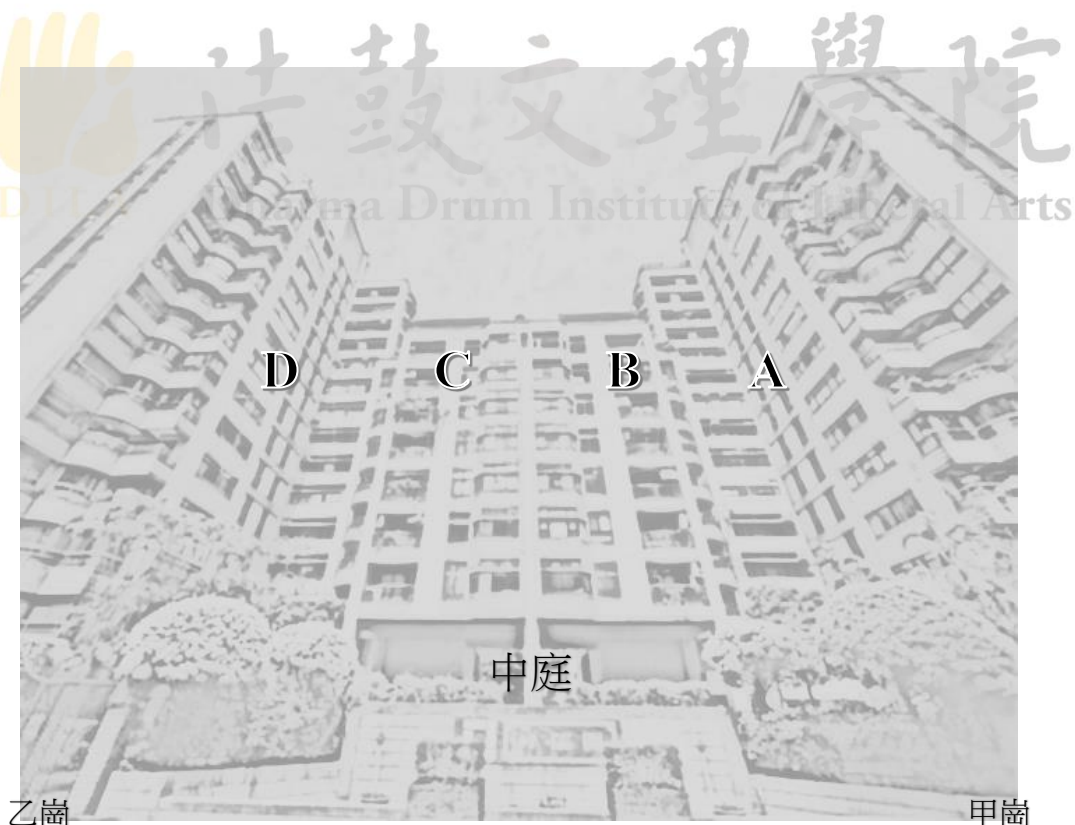


圖 5：社區大樓配置圖

表 4：主委大事記列表

#	事件	時間
1	地下室停車場車位監視器	2022 年 10 月~2023 年 4 月
2	中庭天花板汰換更新工程	2022 年 12 月~2023 年 4 月
3	垃圾袋清潔與資源物品回收	2023 年 1 月~2023 年 8 月
4	管理員值班死亡與家屬職災求償	2023 年 3 月~2023 年 9 月
5	管理員勞資爭議與約聘契約	2023 年 4 月~2023 年 11 月
6	區權人會議	2023 年 8 月~2023 年 10 月
7	主委交接	2023 年 10 月~2023 年 11 月

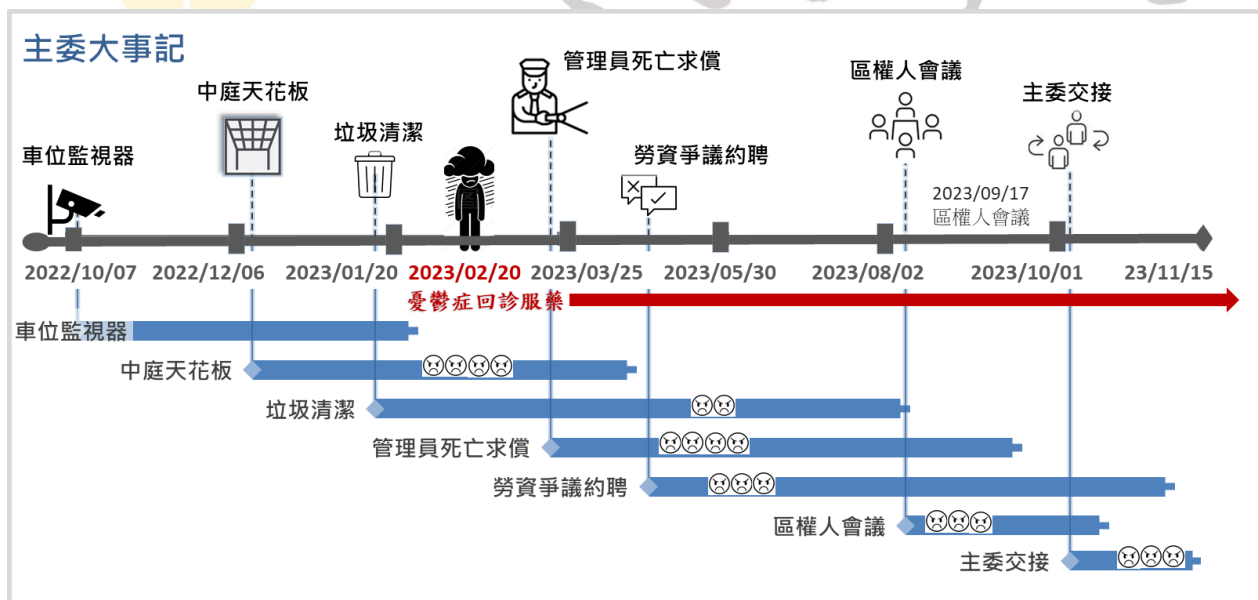


圖 6：主委大事記與憤怒指數

第二節 風雨起時的記事

一、地下室停車場車位監視器

表 5：停車場車位監視器記事

<p>事件背景與經過</p> <ul style="list-style-type: none">- 管委會同意 C1（住戶以 C 代稱）車位上方加裝監視器。- 管委會同意 C1 車位與管委會車位交換停車位。- C1 測量停車位格線，C1 車位和 C2 車位的施工圖設計為一個車位，現況停二個車位，車位數量與施工圖不符。
<p>協調與解決方法</p> <ul style="list-style-type: none">- 協調會議，兩位住戶代表管委會向 C1 車主致歉。- 社區管理中涉及車位分配、使用權和監控設施安裝的複雜性。- 協調會議，達成一個各方都能接受的解決方案，有助於維持社區的和諧。
<p>主委憤怒指數：0</p> <p>情緒狀態：主委處於旁觀者立場，維持中立角色，情緒波動不大。</p>

二、中庭天花板汰換更新工程

表 6：中庭天花板工程記事

事件的過程與處理

1. 中庭天花板糞管爆管。管委會決議更換中庭天花板。
2. 天花板工程費用超過管委會權限，住戶投票同意工程費用及天花板材質。
3. 住戶二度投票，通過新增的金屬的材質與廠商。
4. 天花板工程開工、施工、監工、完工、驗收。

主委憤怒指數：4 😡😡😡😡

觸發事件：在社群聊天室被住戶訊息攻擊霸凌。

導致因素：主委重視創新、誠實與責任，這些價值觀被質疑是對人身的污蔑。

情緒狀態：

- 憤怒：對聊天室中的攻擊和訊息霸凌行為，感受到羞辱而憤怒。
- 沮喪：被指控無專業知識及投票設計機制不合規定，感覺不被尊重乃至沮喪。
- 焦慮：重新進行二次投票和議價過程，帶來的壓力和焦慮，以致憂鬱症復發，回診精神科，領取慢性病處方籤，再度投入憂鬱症醫治療程。
- 孤單：面對社群聊天室攻擊和處理工程事務時，沒有支援，感受到孤單。
- 厭倦：對持續不斷的壓力和攻擊感到厭倦，一度倦勤辭去主委職務無果。
- 疲憊：長期的精神壓力、瑣碎的社區事務、無效率的管理員，感到疲憊不堪。
- 責任與堅持：面臨多重困難，重新接手工程，展現堅忍的意志與責任感。

三、 垃圾袋和資源回收物清潔


表 7：垃圾袋和資源回收物清潔記事

<p>事件的經過與處理</p> <ol style="list-style-type: none">1. 74 歲清潔阿姨 I 將垃圾袋及資源回收物堆放在社區公設區。管委會不同意主委提議的資遣方案，I 不接受管委會的提早優退方案。2. 主委在管委會群組公布社區公設區違反消防安全規定的垃圾堆積和腳踏車停放等問題的照片。2023 年 8 月至 12 月，社區公設區沒有以上問題。
<p>後續</p> <ul style="list-style-type: none">- 2023 年 11 月主委交接。卸任後關閉管委會群組、轉讓社群管理員職權。- 2024 年 1 月，垃圾及資源回收物品又開始堆積在公設區。住戶投訴管委會公設區垃圾堆積問題。新管委會臨聘外勞哥幫忙清理，垃圾問題依然存在。
<p>主委憤怒指數：2 😞😞</p> <p>觸發事件：管委會不支持資遣方案。</p> <p>導致因素：主委重視公正和責任感，管委會的鄉愿態度讓主委感到不被尊重。</p> <p>情緒狀態：</p> <ul style="list-style-type: none">• 悲哀：對 74 歲 I 沒有體力處理垃圾問題，感到悲哀和同情。辛苦改善的社區環境短期內又變回原樣，再度感到悲哀，對無力改變現狀而保持沉默。• 孤獨：管委會不同意資遣方案，在努力解決問題上沒有得到支持而感到孤獨。• 無奈：I 不接受提早優退方案，對無法找到有效的解決方法感到無可奈何。• 憤怒：覺得管委會不支持資遣方案是對主委價值觀的質疑和對社區不負責任的態度，感到憤怒。對無法改善的垃圾堆積問題，卸任後，選擇沉默。

四、 管理員值班死亡與家屬職災求償

表 8：管理員值班死亡與家屬職災求償記事

- 1. 事件發生：**甲崗夜班管理員 G3 於值班時心因性疾病死亡。
 - G3 家屬以過勞死和監視器無錄影存檔等理由，向管委會求償 40 倍薪資給付。
 - G3 家屬接受管委會協商的 3+1 倍（3 月月薪+1 月退休金）慰問金金額。
- 2. 職災申請：**管委會在 G3 家屬的空白職災申請書用印，為 G3 家屬向勞保局申請職災給付背書。
- 3. 勞保局結果：**G3 職災死亡因果關係不成立，職災申請不予給付。

主委憤怒指數：4 

觸發事件：

1. G3 家屬提出過高的求償金額，並對主委進行口語威脅。
2. G1 未能妥善處理 G3 屆齡未退休而續任問題，未報告保險事宜，並且管理員出勤資料紊亂和遺失，導致後續處理更加困難。

導致因素：

1. **價值觀衝突：**在處理過程中，主委感受到內心的價值觀衝突，包括公義與道義，誠實與人情的對立。
2. **職場倫理：**主委需要在職場倫理和對 G3 家屬的同情之間找到平衡，加劇情緒上的壓力與焦慮。

情緒狀態：

- 驚嚇：親臨 G3 值班意外現場，需要立即處理此一突發事件。
- 慌亂：在 G3 的急救過程中，需要迅速做出判斷與處理方案。

- 憤怒：
 - 對 G3 家屬的口語威脅及高額求償金額感到不滿。
 - 對 G1 未遵照「社區自聘人員 75 歲屆齡退休」規定，且未向前屆主委和管委會報告 G3 續任以及保險問題，感到憤怒。
- 沮喪：無法妥善處理和解問題，且必須承當責任，倍感壓力和無助。
- 失望：
 - 對 G1 未能履行告知義務、不知有老年職保和其失職行為，感到失望。
 - 對管委會的姑息與息事寧人的態度，感到失望與無奈。
- 沉默：
 - 在處理事情的過程中，對於相關人員的置身事外態度，感到無言以對。
 - 勞保局結果雖然符合主委預期，對相關人員的旁觀則不予置評。

五、 管理員勞資爭議與約聘契約

表 9：管理員勞資爭議與約聘契約記事

<p>事件的經過與處理</p> <ol style="list-style-type: none">1. 管理員 G5 在社區社群發辭職訊息，並給出 30 天離職通知。G5 辭職原因： G5 勞退提繳有短少天數，勞保局要主管書面說明。G1 沒有寫書面說明。 - G5 離職，沒有收下管委會補發的勞退提撥差額。2. G5 向勞保局申請勞資爭議，訴求管委會補發其在職一年期間的加班費。 - 勞保局主張：管委會必須遵守勞基法一例一休原則。勞保局裁定核准主委計算的補發金額，其餘相關請求拋棄。 - 勞保局和勞動局對管委會處以罰鍰，管委會並需補繳勞退提撥差額。
<p>主委憤怒指數：3 😡😡😡</p> <p>觸發事件：勞資爭議，封閉與缺乏改善意識的管理員制度。</p> <p>導致因素：職場倫理和管理職責的缺失，勞基法與保全法對管理員適用與否。</p> <p>情緒狀態：</p> <ul style="list-style-type: none">• 困惑：管委會未曾在勞保局報備立案，對管委會的長期忽視約聘問題而困惑。• 失望：主委確認 G5 勞退有提繳天數問題，對於 G1 未能妥善處理而失望。• 憤怒：對於 G1 的不作為，以及 G5 違反職場倫理的行為，感到憤怒。• 無奈：對 G1 墨守成規，未能與時俱進追隨政府法規的變更，感到無奈。• 厭煩：處理管理員瑣碎紛爭不斷的問題，感到厭煩和疲累。• 責任：主委並不是管委會在勞保局登記的負責人，只因現任主委的身份，而必須負責解決問題。

六、 區權人會議

表 10：區權人會議記事

1. 主委參考都發局網站提供的範本，為進行區權人會議資料數位化製作委託書、授權書、出席表、簽到簿等電子表單。
2. 區權人會議，主委身兼主席和會議紀錄。會後，主委提供管委會組織變更申請所需的區權人會議紀錄電子檔和區權人出席比例。
 - 管理員抄寫區權人會議紀錄在舊版紙本管委會組織變更申請書，掛號寄出。

主委憤怒指數：3 😡😡😡

觸發事件：電子表單被質疑。

導致因素：主委推動數位化進程的努力被質疑和反對，自己的價值觀和理念遭受挑戰，卻不得不妥協允許使用紙本，進而產生無奈、失望和憤怒的情緒。

情緒狀態：

- 無奈：推動數位化進程受到阻礙，感到無可奈何。
- 失望：老化的社區，管理員不願意改變現況，感到失望，卻也無力而為。
- 憤怒：在數位化推動過程中，面對質疑，對管理員的保守態度感到憤怒。
- 妥協：面對墨守成規的阻力，只能妥協，允許讓管理員繼續使用紙本申請。
- 沉默：面對這些阻力和挫折，選擇沉默，不強硬推動改革。

七、 主委交接

表 11：主委交接記事

事件經過與處理方式

1. 新屆管委會第一次會議，卸任主委列席，進行任內未完成事項的交接。
 - 委員指責卸任主委沒有完成前一年區權人會議提議且通過的外牆修補工程，認為主委有最大權限，遵守《公寓大廈管理條例》，只是推卸責任的藉口。

主委憤怒指數：3 😡😡😡

觸發事件：外牆磁磚修補工程再議。

導致因素：在推動外牆修補工程中的努力和誠信被質疑，感到自己的價值觀和行為受到挑戰，產生強烈的情緒波動。

情緒狀態：

- 無奈：工程停滯在於管理員沒有對廠商報價進行後續處理，感到無奈便忽視。
- 委屈：被指責未完成工程，感受委屈，自己盡力而為，問題卻被歸咎於自己。
- 失望：面對委員們的指責態度，相較於自己的不圓融，感到失望。
- 背叛：對於管委會未能充分理解和支持自己的努力和付出，感到背叛。
- 憤怒：對於委員的不實指責和對自己努力的否定，感到憤怒。

第三節 風雨中的憤怒

擔任主委這一年發生的風風雨雨種種事件，憤怒，如同暴風雨的怒濤，是對這些事件的一種個人情緒化回應，是對不公義的譴責與對改變的渴望。

那麼，我的憤怒，是如何產生的呢？

根據 PTSD（Post-Traumatic Stress Disorder，創傷後壓力群症後群）理論，過往的創傷在潛意識中留下持久的痕跡，並在類似的情境下重新激活。當人遇到類似於過去創傷性事件的觸發因素時，可能會出現憤怒、焦慮、恐懼等情緒反應。這些情緒反應可能與過往生命記憶中的事件有關，而憤怒情緒可能是對過去創傷性事件的一種防衛性反應²⁷。

所以，現在的憤怒與過往的生命記憶之間有關連。

也許在以往的歲月，我曾經經歷過類似的無助、背叛與孤獨的感受，透過主委期間的事件，這些記憶被激發出來，加遽了憤怒情緒的產生。過去的傷痛與挫折在潛意識中堆積，形成憤怒的基礎。

憤怒的軸心點是管委會的不支持和冷漠，當主委需要管委會的支持與理解時，卻遭遇到被忽視、排斥和拒絕的情況，這種反差使得憤怒情緒更加強烈。管委會的不理不睬成為了憤怒的焦點，激發了內心深處的情緒反應。

總體而言，憤怒的產生是一個複雜的過程，涉及到過往生命記憶、社區住戶的挑釁、管委會的冷漠和管理員辦事不力等多方面因素。這些因素交織在一起，形成了風雨中的憤怒。

²⁷ 參考：認識創傷後壓力症候群。台北市政府衛生局社區心裡衛生中心。https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67BCA6C5DC6B29C9&sms=86E44F0B0AFE3433&s=0F9B9B027334B058，2024/03/17。

憤怒操控者

憤怒，是發生在現在事件的內心意象，由外界環境影響而形成的內在情緒。

我在《生命敘事研究法》課程，回顧自己生命記憶中的 16 件關鍵事件。在這 16 張自繪的圖片中，我整理出每件事物的人物和該事件代表的意象。

然而，在我 20 歲成年前的記憶裡所呈現的圖片及意義象徵中，並沒有憤怒的意象。

李忠憲說：「內在小孩是憤怒的操控者²⁸。」

「受到挫折的小孩會停止生長，長大成人後，每當遭遇困難解不開難題時，內心停止成長的小孩便會出來操縱自己。所以，必須好好檢視這個內心停止成長的孩子，好好照顧，讓孩子長大才行。因為，人生中最重要的人，就是自己。」

故事無所不在。而故事總是會告訴我們一些跟故事本身有關的事²⁹。

就讓我回顧我的過往記憶，從述說故事當中，找尋那個憤怒的小孩。



²⁸ 李忠憲（2019）。憤怒也好，生氣也可以：不被他人操縱情緒的憤怒使用說明書。113。

²⁹ Kim（2018）。理解敘說探究。45。

表 12：我的 16 項關鍵事件

	題目	關鍵事件	人物	意象
1	最早的記憶	與眾不同的大腳趾指甲	父親與母親	安全
2	童年的重要記憶	虛假的第一名	小五班導師	背叛
3	青少年期的重要記憶	驚天一棍	父親	愛
4	成年時期的重要記憶	堅定零分的勇氣	二兒子	愛
5	高峰經驗	自製的全家福耶誕卡	先生和孩子	幸福
6	低潮經驗	沒有遵守的承諾	大兒子	愛
7	轉捩點	放手媽寶	二兒子	愛
8	其他的重要記憶	因緣不可思議	朋友	覺察
9	重大衝突事件	跟笨蛋計較	社區管理員	憤怒
10	崇拜的偶像	夢回千轉	父親	愛
11	重要他人	一視同仁	高中班導師	平等
12	未來藍圖	完成碩士論文；梵諦岡朝聖		行動
13	目前生活的兩個困境	社區勞資糾紛和勞資爭議		憤怒
14	基本價值信仰	守法、公平、誠信		
15	未來留給下一代的.....	愛		
16	貫穿生命故事的核心主題	老二哲學		



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 內心停止成長的孩子

告訴我，甚麼叫記憶

如你曾在死亡的甜蜜中迷失自己

甚麼叫記憶——如你熄去一盞燈

把自己埋葬在永恆的黑暗裡

—楊牧〈給時間〉

第一節 淬煉重生的腳趾甲

最早的記憶可以追溯到幾歲？

3 歲，一頭捲髮，穿著碎花裙，跛著拖鞋，在家門口外面玩耍。不知怎麼地，右腳踢到一塊尖銳的石頭，大腳趾的指甲端被勾起，流血了。蒼穹下，一個孤獨小人兒，哭著一路奔回家門口。似乎家門內，存在的是能夠救贖那個風起，唯有努力試著生存³⁰的小孩。



圖 7：最早的記憶

³⁰ 宮崎駿（2013）。《風起》。

記憶自己擇取它想存留的片段，不斷在腦中重播，每播一次就重組修改一回，直到場景潤飾得合情合理，而記憶的主人置身事外，再沒有絲毫不安為止。

—詹美娟〈移站〉

記憶中，那是一個晴天的下午，我就是知道在農會上班的媽媽，以及沒有出差在外、也沒有在學校上課的爸爸，兩個人都待在家裡。我哭啼啼、一拐一拐地進入客廳，媽媽迎上來，緊緊地摟著我坐在藤椅上，面對著戴著老花眼鏡、蹲下身來的爸爸。爸爸左手扶起被石頭勾起大腳趾指甲的右腳掌，看著我，再低頭瞧著手中的小小右腳掌，我楞楞地不哭了，跟著爸爸的眼神盯著那片翹起來的指甲。爸爸忽地伸出右手拔下這片翹起來的大腳趾指甲。

哇！一下子錐心痛，我驚天動地大哭。

爸爸從容地用水把污泥和血的右腳掌洗乾淨，媽媽彎下身、用口「呼、呼」吹著我受傷的右腳大腳趾。哭著、哭著……噢！那個踢到石頭痛痛的大腳趾指甲，只剩下底部一小片月牙兒堪在腳指甲底部，粉粉地，好可愛喔！忘了痛，也忘了哭。

在右大腳趾指甲慢慢地長出來的2~3個月的時間，我穿著拖鞋，向鄰居們炫耀地展示露在拖鞋前頭的那一團肉肉粉粉的右大腳趾，多麼地與眾不同呀！那是我被爸爸和媽媽拯救的成果。

《生命敘事研究法》課程上，丁興祥老師回顧學生「最早的記憶」圖片。

丁老師：「為什麼受傷卻覺得驕傲呢？而且那受傷的大腳趾，還像鑽石一樣，閃閃發光唉！」

我：「啊！那只是為了顯示腳趾頭腫起來了呀！」

同學：「腳趾甲被拔下來，一定很痛吧？！」

我：「只有在腳趾甲被拔起來的那一剎那，感覺痛；指甲長出來的期間不痛。」

丁老師：「這麼小受了這麼嚴重的傷，卻沒有害怕，有的人在小時候受傷，可能會造成一輩子的陰影。」

丁老師：「你的人生基調在最早的記憶中已經定調了，那就是『樂觀』。」

那個樂觀的小孩，什麼時候變成憤怒的孩子呢？

第二節 被忽視的老二

我的父親是山東人，母親是天津人。兩人在北平（北京）經友人介紹，自由戀愛成婚。父親是北京民國大學畢業，母親就讀於北平藝專（今中央藝術學院），手足四人：哥哥、姊姊、我、妹妹。

哥哥長我 12 歲，是父親在魯東家鄉的童養媳大娘所生。姊姊長我 3 歲，是在臺灣出生的第一個孩子。父親在青島辦中學，民國 38 年逃難時，帶著母親、哥哥和十多位家鄉的青年學子流亡到臺灣，最後落腳於屏東。聽說姊姊出生時，全部人歡騰，姊姊不僅是在臺灣的第一個小生命，也是這個融合大家庭的第一個女孩，備受大家寵愛。給姊姊命名時，父親認為女兒不需要沿用家族輩份的「繼」，姊姊和母親都是 7 月生日，母親的名字是「致真」，父親給姊姊取名為「筱真」。

姊姊出生之後，家裡的青年學子陸續從學校畢業，離開屏東，到外地就業或繼續學業。我出生時，家裡只有哥哥一個男孩。我是早產兒，12 歲的哥哥調皮犯錯了，媽媽要處罰他，他繞著餐桌邊跑、邊取笑媽媽：「大肚子，打不到。嘿嘿！」

媽媽盛怒下，一邊追著哥哥，一邊罵咧咧地撞到桌邊摔倒了，哥哥不敢跑了，扶起媽媽，媽媽也忘了要打哥哥，只道：「阿彌陀佛！沒出岔就好。」

當天晚上，媽媽肚子疼，送急診，8 個月大的女嬰在半夜出生，正值農曆十五，明月當空，爸爸取名「筱明」。

聽媽媽說，我在保溫箱待了幾天。護士抱著小女嬰交給媽媽時，媽媽看著這個全身青紫的小女嬰，深怕會手不穩地摔下她；於是爸爸當了全職保母，洗澡、換尿布、餵奶全包。

我出生後的次年夏天，父親收留的一位山東老兵負責照顧我，他天天把我放在娃娃車，然後推著娃娃車，頂著南臺灣的豔陽出門。母親的麻將牌友，看著從外面回來的老兵保母抱起娃娃車內的小女嬰，大驚失色：「這個小女嬰怎麼變成了小黑炭了！」媽媽不准老兵保母再帶我出門，可是黑色素已經深入皮層，成為黑皮娃娃。

妹妹出生時，爸爸已經年過半百，特別疼愛小么妹。姊姊是媽媽所生的第一個孩子，外表完全是媽媽的翻版，瘦高白淨，媽媽最疼愛姊姊。三姊妹出門，外人一看外表，就知道她倆是姊妹，常常認為我這個瘦小黝黑的女孩是鄰居家或長輩朋友的小孩，陌生人從未將我跟姊姊和妹妹當作是一家人。姊姊和妹妹血型跟媽媽一樣，兩人甚至是一起出麻疹，大人們把兩姊妹用被單全身包起來，因為麻疹不能吹風，吹風會留疤；而我則看著大人帶著她們倆人坐上三輪車去診所。至於我是什麼時候出麻疹的，我毫無印象，媽媽也從未提起。

圓圓臉胖嘟嘟的妹妹問大人：「我從哪裡來？」爸爸說：「妹妹是從爸爸肚臍眼蹦出來的。」在那個還是燒煤炭煮飯的民國 40~50 年代，我清楚記得鄰居的大人們總是取笑我是從煤坑裡撿來的。小小年紀並沒有黑白美醜的概念，卻明白我是家裡最黑的女孩，黑皮膚沒有白皮膚漂亮。

從出生到小學，黝黑的皮膚，瘦小的身材，爹不疼、媽不愛，不出頭、也不墊底。三姊妹站在一起，就如同「凸」字倒寫的「凹」字，從前往後看、從後往前看，總是瞧不到在中間的老二。

在淬練重生大腳趾指甲的最早的記憶時刻，大我 12 歲的哥哥那時是初中生，姊姊讀小學低年級，3 月出生的妹妹還在襁褓中，父母親與我同框，記憶中沒有哥哥、姊姊和妹妹在場，我是唯一的、最珍貴的、最被呵護的小孩。那個樂觀的小孩，日後成長為不要當第一名的小人物，一個隱形完美主義者，奉守老二哲學；可是內心深處卻背負著一個「害死雙親」烙印的秘密已經數十年了。這是怎麼一回事？

我是小人物！你是誰？
你，也是小人物嗎？
那我們倆就湊成一對了！別聲張！
他們可會把我們排擠出去，你是知道的。
當個大人物，真無聊啊！
招搖地，像隻青蛙，
整天呱呱叫著自己的名字，
對著那一片愛慕的沼澤！

—Emily Dickinson “*I’m Nobody*”



念小學時，小一和小二低年級是同一個班導師，小三到小六的中高年級是同一個班導師，同學們幾乎是全班從小一開始一起同班到小六。學期末班級成績排名，我在小一上學期排名第 7 名，下學期排名第 5 名。小二排名第 3 名。小三被班導師指定當副班長，成績排名前進一名，變成第 2 名，就此第 2 名到小五結束。

小一到小五，同一位班長，她是屏東縣長的孫女，小一班導師指定她當班長，就一直被指定當班長，成績排名也一直是第一名，永遠的第一名。

學校有回家作業、寒假作業和暑假作業，寒暑假作業規定要寫日記，必須寫滿作業紙一面，我總是等到假期快結束前開始趕作業，邊寫邊哭、邊哭邊寫，怎麼這麼多字，寫不完啊！

小二開學日，無意中撇見班長的暑假作業日記一頁只有一行：「今天跟哥哥玩大富翁。」老師給分「甲上上」。我的每篇日記是依照老師規定寫出三段：開頭主

題、中間描述、最後驚嘆「啊！」一行結束，絞盡腦汁寫滿一頁才得「甲上」，原來要「甲上上」是這麼地簡單。

小二寒假作業日記，仍是在開學前一天趕著寫寒假作業，一天就寫完寒假三週的日記，每頁只有一行：今天跟同學到公園玩。今天跟姊姊吵架。今天騎腳踏車出去……老師給分一個大「丙」。為什麼老師沒給我「甲上上」呢？跟班長說要看她的寒假作業，班長卻不給看，第一名的秘密不得而知。小二升小三的暑假作業日記，乖乖地照老師的規定寫滿一頁作業簿，三段文字：開始、中間、「啊！」結尾。

小三的班導師曾是爸爸在屏東中學任教的學生。小三開學日，班導師指定班長、副班長和班級幹部的人選，我被指定當副班長，班長還是同一位班長。當了副班長，感覺班導師對我很好。校長和訓導主任在校門口迎接學生，看到我時，還親切地拍拍我的肩膀，既榮幸、又害羞這些大人對一個不起眼的小黑炭的關切。

～書寫論文回顧童年的這段記憶，才猛然醒悟小三班導師等大人們對我態度的轉變，是因為父親的關係。我的小學跟中學的家長資料，父親的職業是「老師」，我知道父親還有另一個身份，全然不知道那個身份代表的意義。父親的那個身份，成為後來我墜入憤怒深淵的起點。～

小五班導師仍是小三、小四的班導師續任，這是少有的例子，一般都是低年級（小一、小二）、中年級（小三、小四）、高年級（小五、小六），兩個年級一任班導師。小四下學期期末快結束時，班導師到家中拜訪父親。班導師離開後，父親問我：「班導師教學很認真，想不想這個班導師繼續教到小學畢業呢？」我用力地點頭。小五開學日，看見班導師是小四的班導師，同學們都開心的鼓掌歡迎。

那個年紀，根本不懂什麼是關說。老師想要繼續教高年級，就囑她教，沒什麼大不了的。我們不知道的是：那個時代有初中聯考，高年級學生需要補習，老師可以藉此賺外快。大人世界裡的闇黑與鬥爭，對我們完全是個陌生的領域。

第四節 虛假的第一名

小六開學，不可及的第一名班長轉學了，我成為班長。小六上學期期末結業日朝會，班導師悄悄地把我拉到隊伍的後面，小聲告訴我：「依照成績排名，你是第二名，W 同學是第一名。你是班長，平時成績有加分，就讓你成為第一名。不要告訴 W 同學，你的考試成績其實是輸她的。」

W 是我放學走路回家的同伴，她的父親是那時代少有的大學畢業生，在調查局任職，母親小學畢業，在調查局當清潔工。W 告訴我：她的父母是先有（W）後婚，畢竟兩人學歷相差太多，婚後常常吵架。大街上，W 媽媽如潑婦罵街指著 W 伯伯大聲叫罵，W 伯伯悶不吭聲，也不回嘴。

那天得知自己考試成績其實不是第一名，回家路上經過 W 家，不敢看站在門口的 W 媽媽，更不敢打招呼，我覺得很羞愧，我應該是永遠的老二，不值得當第一名，我不要當第一名，也不要叫我第一名。

跟 W 進入同一所國中，又一起同班，她的成績排名在十幾名，我是前五名，每次看到她的成績排名，我的心都沉甸甸的：我奪走了原本屬於她的第一名。W 在國二暑假因為父親調職，舉家遷至台北，我們保持書信來往。我上高中時，家裡也搬到台北了。

民國 60~70 年代，大學聯考是窄門，大學錄取率約 20%。我考上了國立政治大學（簡稱政大）。一些大學有夜間部招生，W 沒考上日間部，考上了某私立大學夜間部。大二時，W 媽媽久病厭世自殺身亡。熱孝期間，W 男友全家要移民到美國，於是兩人登記結婚一起移民到美國了。我讀大四時，W 回臺省親，她一臉快樂幸福小婦人模樣，讓一起聚會的小學同學非常地羨慕 W 的人生際遇。

大學畢業，我到美國 Illinois 州 Bradley University 念研究所。搭上一位要轉學到加州的香港同學便車，花了三天的時間橫跨半個美國，在耶誕夜前夕到達洛杉磯灰狗巴士站，W 開車接我住在她跟先生合租的公寓。我才得知 W 跟先生在美國沒有繼續念大學，沒有大學文憑，他們通過郵局特考成為藍領階層。W 嘲諷比不上我這個第一名班長。我沒告訴 W：從小六以後，我就在逃避當第一名。

第五節 逃避當第一名

母親是天津人，在北平長大，說話有捲舌音。小五班導師指定我代表學校參加屏東市語文競賽，得到第三名。爸爸很高興，把報紙上的那則新聞報導剪下，貼在爸爸的剪貼簿。那年的第一名 L 和第二名 P 跟我就讀不同的小學。升上國中，我們三人成為同班同學。她們倆人的成績在國中時期，維持在全班及全年級前三名，我則是在全班第 5~7 名搖擺，全年級的排名是二位數字。

從小一有回家作業開始，我幾乎都是次日利用早自修時間寫回家作業。考試前臨時抱佛腳，就有不錯的成績。小六當了班長，拿了虛假的第一名，本來就不主動念書，上了國中，我更沒有打開課本用功的意願。在一群玩樂的同學中，我的成績名次是最優的。有人課本不離手，考試成績卻低於我的分數，我不在意，小群組的同學也不覺得我有任何特別處。我不被歸類為好學生，僅是一個普通的學生。

國三，校際演講比賽。學校規定已經參加過且得過名次的同學不能再參賽。L 和 P 在國一、二曾參加過比賽，他們兩人沒有資格參賽了，導師指定由我代表班級參加。進入決賽候選人的三位學生，要在全校朝會的講台上演講決定名次。我是最後一位上台演講者，前面兩人沒有忘詞，我很特意的在中間停頓，假裝忘稿，結果得到第二名。同學們說如果我不忘詞，應該是第一名。我很清楚，我的發音是三人中最標準的，但是我不要第一名，忘稿，就絕對不會是第一名。

小五語文競賽的前三名再度同窗是大學聯考，全都考上政大，同校不同系。大一新生訓練，我跟 L 和 P 在學校大禮堂相遇，一起上大一軍訓課。

大二開學，沒有看見 L 和 P。原來 L 在暑假時，坐在朋友的機車後座出遊，機車為了閃避前面貨車掉落的竹竿，不幸摔車。當時 L 並沒有外傷，留院觀察的當天晚上，她因內出血去世。而 P 休學了，她的系友並不知道休學的原因。大四時，P 復學重讀大二。另一位國中同學告知，她在 19 歲時當了母親，生下一個男孩。由你玩四年的大學（university 諧音），少時了了的 L 和 P，卻沒有順利完成學業。

在特意逃避當第一名的青春期，我開始駝背了。

第六節 駝背與自卑的較量

我的國中同學來自兩所小學畢業生的併班。國一開學選班長，另一所小學的班長，被那一班人數較多的小學同班同學選為班長，一當就是三年。我則被我的小學同班同學選為副班長，當了兩學期的副班長，國二被選為風紀股長，國三則是學藝股長。

國中永遠的班長學業成績中等，我這個副班長班級成績排名是 5~10 名，成績排名前三名的同學沒有被選為擔任任何班級幹部。那時成績好，就是好學生，而好學生在課堂之間休息的 10 分鐘，多半會繼續留坐在座位上看書、或寫作業練習，從洗手間回到教室，幾乎還是坐在座位上，桌面上擺著下堂課的課本。我和玩伴同學們通常是上課鐘聲響起，才由教室外衝進教室內。我們的認知是：好同學要專心於功課，沒有時間處理班級事務，所以不能選好學生為班級幹部。

青少年發育時期，我的身材開始往橫發展，身高似乎停滯了，因此，瘦小成為矮胖；皮膚依然黝黑，臉上惱人的青春痘直冒，還是帶有膿胞的粉刺。媽媽到美容院作臉時，就帶著我一起去。美容師用小工具擠痘痘，直到有血水流出，再繼續處理下一個痘痘。

朝會排隊升旗，國一班導師端詳著站在排尾我這個副班長的臉，耳語問：「你洗臉有清潔臉上的痘痘嗎？」言者似乎關切，聽者無處可躲。

在那能力分班的國中時期，學校的大型活動，會指定前段班的班級幹部當招待。我是副班長，班導師卻總是跳過我，指定其他非幹部同學代表副班長參加。於是我更羞於抬頭，也開始駝背了，就是想隱藏自己，滿臉豆花的老二是見不得人的。

母親注意到我有駝背現象，讓我穿防駝背胸衣。媽媽很納悶：家裡身高最矮的小孩，卻駝背。

姊姊和妹妹也不時捶打我的後背，叫我挺胸，同是那句話：「你是家裡最矮的，還駝背！」

駝背是自卑的投射

台大名譽教授、心理學家黃光國提到，《自卑與超越》的作者奧地利心理學家阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870-1937）³¹，在童年時期因健康問題而形成駝背，是他自卑感形成的一個因素。阿德勒將這種缺乏自信的心理，稱為「自卑情結」。

阿德勒分析自卑情結的成因，有：

1. 童年經歷：童年時期的創傷、失敗經歷、過度批評或忽視等，可能會導致個體形成自卑感。
2. 家庭環境：過度保護、過度要求或缺乏支持的家庭環境，可能會讓孩子感到自己無法達到期望，形成自卑情結。
3. 社會比較：在成長過程中，個體常常與他人比較，如果經常感到自己不如他人，容易產生自卑情結。
4. 個人因素：個體內在特質，如性格內向、敏感、完美主義等，可能使其容易感受到自卑。

現今距離開始駝背的時間，已經幾十年了。白天，我依然穿著防駝胸衣。晚上，換上睡衣，一脫下防駝胸衣，背就不由自主地駝了。有時我會意識到自己的駝背，瞬間挺直胸膛，但這樣的姿態難以長時間維持，一個晚上的挺挺和駝駝，最終還是算了，任其駝吧！長時間的駝背和姿勢不良，導致了我的脊椎側彎。

結合西方神經醫學及東方瑜伽科學的 Dr. Phile Nuernberger 在《瑜伽減壓療法》強調：壓力讓你駝背，但抬頭挺胸並不會消除壓力³²。Nuernberger 指出：我們的顯

³¹ 摘自：<https://www.theintellectual.net/zh/famous-column/huang-guangguo/2213-201943d.html>，2024/04/17。

³² 菲爾·紐倫博格（2018）。瑜伽減壓療法。<https://www.thenewslens.com/article/107009>。2024/04/17。

性行為通常就是壓力的第一層指標。不過，我們外在行為只是內在狀態的投射，而不是原因。若只改變外在行為，可能不會影響壓力的程度。

這也解釋為什麼我一脫下防駝胸衣，就立刻又駝背的現象。

擔任主委的這一年，一起學習太極拳四年的 O 同學，突然拍了拍我的後背，說道：「哎！你駝背了。」

這時，我才意識到我又下意識地試圖隱藏自己。同樣地，無處可躲。

第七節 戀戀高跟鞋

進入大學，終於擺脫了那個時代中小學制服和髮禁的規定，外表和服飾得到自由；不需要在上學日穿制服，頭髮不再是清湯掛麵耳上三公分的短髮、可以留長或燙頭髮。最讓我興奮的是：可以穿高跟鞋了。立馬長高，達到媽媽對身高的要求。

媽媽、姊姊和妹妹身高介於 163~170 公分，嫁進來的嫂嫂身高 162 公分，我號稱 160 公分，實則差 1.2 公分不到 160 公分。從小，媽媽就煩惱我的身高，爸爸說我是隔代遺傳自奶奶，奶奶裹小腳、身高僅 1.5 米（150 公分）。

媽媽用物理方式調養我的身高。我在小四時染上 A 型肝炎，休學一個月。媽媽聽說蘆薈養肝的偏方，從此開始種植蘆薈，把蘆薈去皮，不加鹽和排骨燉湯，規定我必須吃下。排骨攪和著像鼻涕的蘆薈，看了就噁心。媽媽不准姊姊和妹妹分享，他們兩人捂著鼻子躲開。我趁著媽媽不注意，把排骨扔到餐桌下給家裡的寵物狗吃。也許蘆薈排骨湯補過頭了，國中時，我往橫的發展比往高的發育速度快，臉上不斷長出帶膿胞的痤瘡。於是媽媽又採用民俗療法，逼我喝黑烏烏苦哈哈的草藥去火。

媽媽還請人製作竹筒，盯著我晚上腳踩竹筒 15 分鐘。媽媽只求我身高能夠達到 160 公分，穿上 3 公分的低跟高跟鞋，我就超過 160 公分了。

大學時代，高跟鞋伴我擠公車、上課、逛街、郊遊。

某次跨校系的聯誼活動，我穿著高跟鞋跟系友到外校參訪，臨時被要求代表系隊參加排球友誼賽，由於沒帶球鞋，只能穿著高跟鞋上場。憑藉著在國中排球校隊培養的發球球技，一局發球以 15:0 輕鬆 K 掉對手，旁邊圍觀的觀眾傻眼，直呼：「高跟鞋殺手，太強了！」

小學時，學會用指甲刀給自己剪指甲後，特別喜歡修剪兩隻大腳趾的指甲，剪得非常短。指甲長著、長著，出現了嵌甲³³的情況。

中小學學校禁止穿拖鞋上學，當嵌甲發生，穿著規定的包鞋走路上學，走一步，腳就扎心地劇痛一下。隨著指甲慢慢地長長，不再嵌進指肉，走路不感覺疼痛，就會故態復萌，又把指甲剪得短短的，於是嵌甲重複發生。

高跟鞋的尖尖鞋頭，讓嵌甲情況更糟糕。此時，我會細心處理好發炎紅腫的指肉，小心翼翼地剪掉嵌進指肉的指甲尖端的小刺，如同藝術家修補破損的藝術品，再穿上鞋頭開口露腳趾的高跟鞋。～恨天高就是要穿高跟鞋～

職場退休後，我的穿著以舒適為主，平時穿著休閒鞋或運動鞋，方便走路。如何處置高跟鞋成為一個難題。公益處設置的捐鞋箱，明確標示不收高跟鞋。雙關語的忌諱（送鞋＝送走），不能把高跟鞋免費送給朋友，而朋友也因腳的尺寸不符，無法象徵性以 10 元買下我的高跟鞋。

一雙雙精緻皮底的高跟鞋底，由於鞋底不是環保材質，長時間不穿也不會自動解體。我捨不得丟棄，又無法送人或捐贈，只好把一雙雙高跟鞋放在各自所屬的鞋盒裡（我仍然保留著當初購買鞋子附送裝鞋的鞋盒），將它們束之鞋櫃。

³³ 嵌甲，俗稱凍甲（ingrown nail），是指甲插在兩側的指肉裡。發生原因有先天性或後天性因素。本文本所敘乃後天性因素，如不當修剪指甲、外力或外傷造成的趾頭擠壓。摘自：新竹市仁愛醫院網站，<https://www.rah.com.tw/page/news/show.aspx?num=1320&lang=TW>，2023/10/07。

短腿姨玻璃心碎

2017年8月，定居在美國的姊姊，帶著即將入醫學院博士班的兒子來台省親。我帶著他們兩人步行到位於六張犁墓區的存放著父母親骨灰的崔氏祠堂祭拜³⁴。我們三人平行走上山，我漸漸地超前他們兩人走在前面帶路，姊姊和外甥隨後跟著，距離卻越走越大。抵達祠堂，外甥氣喘喘地說：「二姨，你的腿最短，卻走的最快。」

2022年12月，妹妹從美國回來探親。四年疫情期間未見面的妹妹，看到穿著平底運動鞋的我，一臉訝異打量著，衝口而出的第一句話：「你怎麼這麼矮？」

幾天後，跟妹妹和高中同班 R 同學聚餐。我抱怨著「缺席區權人會議，卻被缺席投票選為主委，以偽造文書當上主委」之事。

妹妹跟 R 同聲揶揄：「你呀，虛榮。」他們解釋：「主委很威風，其實你想當主委，才會一邊嘮叨偽造文書，一邊又半推半就的接任了，耍面子唉！」

妹妹和我高中同是就讀台北市立景美女中（簡稱景女），R 跟她妹妹也是景女前後屆校友。我跟 R 同學情誼多年，R 對我一向是坦言不掩飾，有時太直白，會讓我感覺難過，調整情緒後，倒也相安。妹妹是家人，言話之間更是毫無顧忌。

R 和妹妹的嘲諷似乎有些道理，我沒有堅持管委會籌備會議的主委投票選舉程序不合法，一方面自覺不想增添重新召開管委會選舉會議的麻煩，另一方面也是有點虛榮心作祟，畢竟「主委」這個頭銜是社區的老大，當上主委後，在警衛室值班的管理員會主動跟我打招呼：「主委好！」比起之前經過警衛室，頂多就是點點頭，更多情況是兩不相應的互視對方一眼。～現在，好個飄飄然主委～

我們三人沒有預料到的是：此次聚會後的一個月，主委從神壇掉落，淹沒在憤怒的浪潮裡。

³⁴ 父親過世，母親購買了兩人合葬墓地，父親土葬，預留一個空棺位。法規規定公墓墓地只有使用權，沒有所有權，如果不使用，政府將收回墓地。母親在美國過世，我把骨灰帶回臺灣與父親合葬。哥哥開棺撿骨，將墓地改建為家族祠堂，存放父母親骨灰。嫂嫂過世，骨灰亦存放於祠堂。

你無法預先把點點滴滴串連起來，只有在未來回顧時，你才明白那些點點滴滴是如何串在一起的。所以你得相信，眼前你經歷的種種，將來多少會連結在一起。

— Steve Jobs

所以，我必須回到我的憤怒與悲傷的源頭：

高三，我生命中最重要的人—我的父親，過世了。



第五章 追憶我的父親與母親

第一節 父親過世的那天

1973年9月開學日起，國家慶典活動如火如荼地預演排練。台北市學校的高中生是總統府廣場人工花海的基本組織成員。景女往例都是高一和高二學生參加國慶活動，高三學生要準備大學聯考，學業優先。

那一年，我高三，景女被安排在總統府廣場人工花海的最前方，面對總統府陽台，這是可以見到偉大的蔣公總統在一年一度國家慶典向大眾演講和揮手的最佳位置。景女學生手持一根竹柱，撐起柱頂的黃色大花環，人工花海裡最璀璨的花朵；景女必須動員全校高一到高三的學生，才能湊足大黃花數量。聽說那年國慶活動，景女是唯一有高三學生參與的學校。可是，同學們萬分期待能夠一睹鮮少露面的蔣公總統，卻是首次沒有出現在公眾場合。沉寂兩年後的清明節，蔣公總統去逝。

傍晚，總統府廣場人工花海進場退場排練後，不需要回到學校，我到醫院探視二度住院的父親，姊姊已經在醫院了。

過去一年，我們家人分住南北兩地。妹妹不肯轉學到台北讀書，媽媽陪著妹妹留在屏東；姊姊考上淡江大學（簡稱淡江），住在學校宿舍；哥哥已經成家，和嫂嫂及一歲姪子住在台北；而我經過轉學考試進入景女，跟著父親住在位於內湖，由國家建設，但是進度落後、還未建造完屋的透天宿舍。姊姊週末回內湖，週日是父女三人的快樂時光。妹妹學期結束，同意北上了，內湖的獨門院住宅也終於完成交屋了，全家人才算是團聚。

父親在7月診斷出胃潰瘍必須開刀。進手術房，醫生切割開腹腔，看到肝臟佈滿癌細胞，醫生切除有問題的1/3胃，沒有動手切除肝臟（當時的醫療技術，肝癌是絕症，沒有切肝換肝手術），就縫合傷口了。爸爸在家休養兩個月，因腹部積水導致腳腫脹，再度入院。媽媽知道道別的日子指日可數了。

媽媽是佛教徒，父親沒有宗教信仰，父親說他信仰三民主義。爸爸二度入院期間，媽媽說服爸爸皈依³⁵了。媽媽帶著讀大學的姊姊皈依南亭法師³⁶，媽媽要姊姊出家，出家功德大，尤其可以利益病重的爸爸；20歲的姊姊不肯輟學，不肯出家，媽媽也沒有再勉強姊姊。

我和姊姊探視過父親，兩人在醫院附近的小吃店各叫一碗麵當晚餐。吃完後，姊姊搭公車回淡江宿舍，我搭公車回內湖的家。到家已是晚上將近10點，媽媽在客廳作晚課，妹妹準備入睡，我梳洗完畢上床睡覺。次日清晨，6點出門，少了爸爸的陪伴，寂寞的走到巷口，搭第一班公車，轉車、再轉車到公館搭學校特約的公車專車，1.5小時的車程到位於木柵的景女，剛好趕上7:30早自習時間。在顛簸的公車上，正是我溫書的時刻。就這樣，我近視了。

10月25日，臺灣光復節，放假。一早，媽媽帶著我們三姊妹到醫院，軍職的哥哥請假到醫院會合，為了給罹癌的爸爸沖喜而懷孕二胎的嫂嫂，留在家中照顧三歲的姪子。

爸爸躺在病床上呻吟著。媽媽請年輕的值班醫生給爸爸打嗎啡止痛。醫生說：「不行，嗎啡間隔的時間未到。」

媽媽在爸爸病床旁，帶著三個女兒，一起給醫生下跪，媽媽懇求著：「求求您給他打嗎啡，他就要走了，請不要再讓他受這麼大的痛苦。」

醫生慌忙扶起媽媽，給爸爸再打了一針嗎啡。爸爸不呻吟了。

³⁵ 皈依，佛教術語，是成為正式佛教徒之前的宣誓儀式。

³⁶ 南亭法師（1900-1982），江蘇泰縣人。10歲出家，師事文心、智光二長老。1948年，侍智光老和尚來台弘法。1951年創華嚴蓮社，籌印大藏經。1964年，與星雲、悟一法師共創智光高級商工職校。1971年，成立華嚴專宗學院，以成一法師任院長。

心率監測器儀表的心跳曲線漸漸地緩慢了，最終呈現一直線，平坦無波，父親心跳停止了。手足四人跪在父親的病床旁，向爸爸磕頭拜別，眼淚直落。淚水模糊的視線中，我突然嗅到一股濃郁的香味，不是廟裡的沉香或檀香，而是一種叫不出名字的芳香。我抬起頭來，彷彿看到一輛古代的馬轎車，載著父親飛向牆壁的邊際。然後，香味消失了，馬轎車也沒了蹤跡。

2019年，我在法鼓山農禪寺³⁷皈依，回想爸爸臨終時聞到的香味與視覺的馬轎車，那時我不是佛教徒，冥冥中，似乎衷心盼望佛菩薩接引爸爸去了西方淨土³⁸。

病房的牆壁一片白色，病床上的父親一片寂靜。媽媽在爸爸耳邊輕聲呼喚爸爸的名字，說著：「一路好走、一路好走……」

媽媽要去處理爸爸的後事事務，叫著哥哥、姊姊和妹妹同行，媽媽叫我帶著爸爸的衣物先行回家，為次日學校的模擬考唸書做準備。

獨自搭公車，心裡一片空白。鄰居伯伯在巷口見到我，問：「你爸爸，還好吧！」我茫然地望著伯伯，說不出話，眼淚啪啦啪啦掉下來。

伯伯輕輕拍著我的肩膀，說：「知道了。回家吧！」

晚上，客廳架起靈堂，開始守夜。

³⁷ 法鼓山農禪寺，地址：台北市北投區大業路 65 巷 89 號。

³⁸ 西方淨土，佛教稱西方阿彌陀佛所處的世界。因這個世界的環境都是由珍寶構成，沒有任何污染，住在這裡的眾生都具有無量功德，不為惡行。

第二節 母親離世的日子

2005 年 1 月元旦過後，我飛到美國舊金山，先到 Las Vegas 參觀 Consumer Electronics Show (CES)³⁹，計畫參觀之後飛到東岸跟客戶會面。我借住在前同事 Y 家，跟住在 San Jose（聖荷西）的姊姊與獨自住在老人公寓的媽媽相約吃午餐。

大學畢業後，我到美國 Illinois 州 Bradley University 念研究所，取得碩士學位到加州矽谷⁴⁰工作，與同樣來自臺灣、大學畢業到美國念研究所、碩士畢業到矽谷工作的先生相識、相戀、成婚、生子、再生子。大兒子出生那年，母親以探親到美國照顧外孫名義，媽媽賣掉了台北居住的房子，還清操作股票積欠的債務，兩袖空空地來到美國。姊姊幫母親申請綠卡。媽媽拿到綠卡後，搬到老人公寓居住。媽媽個性獨立，認為：「女婿是外人，女兒家不是自己的家。」從此，母親定居在聖荷西的老人公寓，並終老於此。

先生回台工作，我們賣掉美國房子，全家遷回臺灣。回台後，我在外商工作，每當出差到美國，總會繞道到加州探望母親，姊姊也趁機叫我帶媽媽去診所回診。

有一次，到一位台裔神經內科醫生診所診治。醫生說：「你母親是失智症初期。」這也解釋了母親有時外出散步，卻不記得回家的路，繞了許久才回到老人公寓。醫生瞧著媽媽身分證上的年齡，問：「您實際是幾歲啊？」醫生向我解釋：「要依據年齡，開延緩失智症的藥劑量。」這是有經驗的外省人第二代才會問的問題。聽說第一代外省人到臺灣，不知什麼原因，幾乎都報大了年齡。醫生說他媽媽的年齡報大了 10 歲。我父母親的年齡，據說是跟著爸爸一起來台的大堂哥幫忙報戶口的；大

³⁹ 消費型電子展，是一個知名國籍性電子產品和科技的貿易展覽會，每年 1 月於美國 Nevada 州 Las Vegas 會展中心舉行。<https://www.ces.tech/about-ces.aspx>, 2024/04/29。

⁴⁰ 矽谷（Silicon Valley），是美國加州北部、舊金山南部聖塔克拉拉郡（Santa Clara County）的高科技工業園區的別稱。

堂哥隨口報出的年份，跟醫生的媽媽一樣，多了 10 歲。那時代，資料沒有驗證，口說為憑。我們作子女的，是根據父母親的生肖推算出他們的實際年齡。

曾經，我們三姊妹把母親的青花瓷小碟當作笑談。去老人公寓探視母親，媽媽神秘兮兮地雙手拿著一個青花瓷小碟，捧在心口說：「這是姥爺⁴¹特別給我的古寶。等我回家，要給姥爺看，我沒有摔壞，我很小心，保留的好好的。」翻到磁碟背面，後面貼著一張 made in Japan 標籤。原來那是妹妹在日本商店覺得這個青花瓷小碟花紋好看，買來送給媽媽的。殊不知，那是失智的徵兆。

聚餐聊天，媽媽得知我在當天半夜要搭紅眼航班⁴²到東岸紐約，老人公寓距離聖荷西機場僅 10 分鐘車程，媽媽叫我跟她住一晚，可以先小睡一會兒再出發去機場。老人公寓位於市中心，入夜後治安差，不適合女性單獨夜行，因此，我拒絕了。聚餐後，姊姊回公司上班，我開車先帶著媽媽回老人公寓，再到 Y 家。

晚上 10:30，我離開 Y 家，開車 40 分鐘到機場，在停車場停好車，美國西岸凌晨 1 點登上飛機，東岸清晨 8 點（東西岸時差 3 小時）抵達紐約機場，搭上客戶預約的轎車，到達客戶公司，一天會議後，下午 5 點回到下榻的旅館，這才注意到臺灣的手機有幾通姊姊的未接來電和一則留言：媽媽走了。

晴天霹靂，怎麼回事？我馬上回電。姊姊哭著描述事情的經過：

早上 9 點，護工依約到老人公寓照顧媽媽，在一樓大門按媽媽房號的門鈴請媽媽開大樓門，沒有回應。護工打電話給姊姊，姊姊的辦公室距離老人公寓走路 10 分鐘；姊姊到達後，公寓管理員拿鑰匙開媽媽的房門，姊姊和護工進屋後，發現媽媽穿著睡衣躺在床上，鼻腔出血，沒有知覺，脈搏微弱，立刻叫救護車送急診。

⁴¹ 中國北方稱媽媽的爸爸為姥爺，媽媽的媽媽為姥姥。

⁴² Red-eye flight 是指在深夜至凌晨時段運行，於翌日清晨至早上抵達目的地，飛航時間少於正常睡眠需求（8 小時）的客運航班，乘客睡眠惺忪、紅著眼睛上下飛機，因此得名。由於飛行時間欠佳，紅眼航班機票價格比一般航班低。<https://zh.wikipedia.org>，2024/04/29。

醫生問：「是否要急救？」醫生推測是媽媽腦中風導致昏迷，但是不知道腦中風的時間，也不知道腦缺氧有多久了，照常理判斷，急救回來也是植物人了。

媽媽前一次換發 10 年有效的加州居民身分證，已簽署「放棄急救聲明」。姊姊認為應當尊重 85 歲媽媽（身分證年齡 95 歲）的決定。於是醫生沒有插入任何輔助呼吸的工具，僅啟動心率監測器，讓媽媽自然呼吸。

姊姊打電話給妹妹，妹妹向公司請假到醫院，跟著姊姊一起陪伴在母親病床旁。姊姊先抽空到醫院餐廳吃午餐，再讓妹妹換班用餐。

姊姊似乎聽到母親輕微地嘆了口氣，接著心率監測器警報聲響起，心跳曲線成為一直線，心跳停止了。

我震驚地腦子一片空白，放下手機，不知所措的沿著床邊不停地走過來、走過去，一夜無眠，也無淚，欲哭無淚。我的回程機票是次日中午直飛航班，預計西岸下午 5 點抵達聖荷西機場。早上跟另一位客戶共用早餐後直奔機場。飛行途中，因為暴風雪，飛機臨時迫降在芝加哥機場。坐在靠窗的位子，望著窗外滿天飛舞的雪花，眼淚滴滴答答地流下了，經濟艙三人一排的座位，僅有我一位乘客徒傷悲。臨停兩小時後，飛機起飛了，淚水似乎流光了，意識模糊中昏沉地睡去。

晚上 9 點，飛機降落在聖荷西機場，渾渾沌沌地走到停車場開車至 Y 家。Y 提前告知她先生特別交代：大孝之人（直系親屬過世）百日不能入他人家的禁忌。Y 把我留在 Y 家的行李收拾好放在家門口外，我拿著行李離開後，手機傳訊息給 Y：行李拿到了。

到姊姊家，姊姊打開門的剎那，兩人面對面，眼淚奪眶而出，雙雙跪下，姊夫和外甥站在一旁，不發一語，安靜地把我的行李拿到客房。

五天後，在母親的告別式，我才看到躺在棺木裡的母親遺容，一臉安詳。

第三節 哀傷背後的憤怒

一、父親的葬禮

1973 年臺灣光復節，父親過世。母親堅持古禮：子女守靈 30 天，七七佛事。

10 月的台北盆地，天氣炎熱，父親遺體冰存在殯儀館，家裡客廳設置靈堂，供人弔唁。絡繹前來、匍匐在地、嚎啕大哭、許久未見面、甚至從未見面（所謂的）親友們，哭喊著：「二爺（二哥、二叔），您怎麼可以還沒帶我們回家，就先走了呢？」

爺爺在魯東是鄉紳，奶奶生了兩個小孩，父親在家中排行老二，上有一位比他 24 歲的哥哥，父親是當地第一位到北平（北京）上大學的年輕人，大學畢業回到家鄉開辦一所中學。國共戰爭，父親帶著一群家鄉子弟逃難到臺灣。父親是大陸逃難來台的眾多鄉親中，第一位在臺灣去世，終其身始終未能再回到大陸的舊家園。

華嚴蓮社作七七法事。因此，每隔七天，我就得填寫請假單。父親葬禮的前一天，到訓導室遞交請假單，教官一臉狐疑地問：「怎麼又請假了？喪事還沒辦完嗎？你都高三了，要把握時間讀書考大學聯考唉！」

父親過世 30 天，在台北殯儀館舉行葬禮。前一晚，子女四人與家住台中的大堂哥在客廳的父親靈堂前守夜。清晨，天還未亮，我們與母親出門到殯儀館。披麻帶孝，跪迎父親遺體入殮。家祭後公祭。這是我一生中最早參加的喪禮，我的父親葬禮，也是我參與過的所有喪禮中，觀禮人數最多的喪禮。

靈堂前面高懸著總統和副總統的輓額，兩邊掛著五院院長的輓聯，我才意識到父親除了老師身份的另一個國家民意代表身份的意義。公祭團體一團又一團，子女四人雙膝跪地、叩首答謝。我看著在葬禮中幾度昏厥的母親，重複做著機械式的謝禮動作，內心已經分不清是悲慟？茫然？還是無感了？

母親在六張犁山區跟地主買了一個 12 坪的墓地，土葬父親，父親棺木旁邊預留一個空棺位，是留給母親往生之後與父親合葬的。父親棺木入土，子女四人靜默長跪向父親墓碑祭拜告別。禮儀師交代：必須在太陽下山前離開墓地，要往前走，不可以回頭看。

傍晚回到家，家人相對無言地吃完晚餐，哥哥帶著懷孕的嫂嫂，肚裡懷著原本要給罹癌爸爸沖喜的老二，和姪子回他們自己的家。三姊妹在靈堂前低頭燒紙錢，邊唸著：爸爸來收錢了……

這時，媽媽指著我和姊姊，厲聲吼出：

「你們兩個跟爸爸在一起的時間最多，怎麼沒注意到爸爸變瘦了呢？」

「你們爸爸就是被你們這幾個女兒害死的，尤其是你們這兩個業障⁴³。」

姊姊和我抬起頭來，滿臉驚駭地望向母親。

二、母親的告別式

2005 年 1 月 10 日，母親過世。次日晚上，我從美國東岸飛回到西岸聖荷西，住在姊姊家。兩天後，哥哥和嫂嫂從臺灣趕來，老人公寓的規定是住戶死亡一週內退房，兄嫂就暫時住在母親的老人公寓房間。姊姊安排母親的告別式於週五在一間天主教堂舉行，母親的遺體在過世的當天已送至葬儀社；姊姊說：「葬儀社規定：不能探視遺體。」在告別式當天，遺體和棺木直接由葬儀社送到教堂。

告別式那天的中午，兄嫂和姊妹三人到美國華嚴蓮社接兩位比丘尼法師先到餐廳用餐。餐後，在預定時間到達那間教堂，告別式在教堂的大廳進行。姊姊得意地說：「大廳容納 200 人，小廳容納 30 人，租金一樣，當然選大廳呀！」

⁴³ 業障，佛教用語，指由於過去的惡行所造成的障礙，也作「孽障」；罵人的話，意指可惡的傢伙、該死的人。

母親的棺木擺在教堂大廳的最前方，棺木前擺放著一個喪禮大花籃。我和兄嫂這時才看到母親的遺體。母親穿著她自己準備好的壽衣和壽鞋。

多年前，我還住在矽谷，帶著母親和兒子到舊金山中國城吃港式飲茶。母親在唐人街上，一眼相中櫥窗展示的一件黑色繡花中式禮服，她說：「這是我的葬禮要穿的壽衣。」我搬回臺灣居住，母親托我到禮儀社買一雙黑色繡花鞋。我帶到美國交給母親，母親喜孜孜地收下，從衣櫥下方拿出一個盒子，那件中式禮服就掛在衣櫥裡，盒子裡有全新的居士服、內衣褲和白襪。母親說：「這些都是我死的時候要穿的，加上這雙鞋，都齊全了。」

媽媽到美國依親照顧她的第一個外孫（我的大兒子）。隨後，我們在聖荷西買了第一棟房子，搬進新居不久，媽媽就找到在我住家附近的一座越南寺廟。週末是媽媽放假休息、不照顧外孫的時刻。週六，我帶著媽媽到超市採購一週的食品，有時到中國市場購買中式食品。週日一早，媽媽要我開車載她去越南寺，媽媽下車後，我回家；中午再開車到廟裡接她。媽媽保留一份齋飯給我，要我一起用齋。用齋後，媽媽隨喜一張\$20 紙鈔放在福田箱（那時，一個大麥克\$2，2024年\$8）。

華嚴蓮社在矽谷 Milpitas City 成立美國道場，那時媽媽住在老人公寓，我已遷居台北，媽媽從老人公寓搭巴士直達華嚴蓮社，不需要他人接送。姊姊有時到華嚴蓮社與母親一起參加法會。法會結束，姊姊開車送媽媽回老人公寓。

華嚴蓮社的兩位比丘尼法師開始了佛事儀軌。護工、我的前同事 Y、我的政大同學 N、媽媽在老人公寓的三位麻將牌友，坐在前幾排位子。200 人的大廳，現場不到 20 人，空蕩蕩地顯得有些落寞淒涼。佛事結束，此時，有 5、6 位人士進入大廳，坐在最後一排位子。

姊姊在母親告別式前一晚告知要我代表家屬致答謝詞。父親的葬禮沒有家屬致詞，我以為姊姊是隨口說說，沒有準備。當主持人說家屬致謝詞，姊姊示意是我，我站起來，泣不成聲，語不成句。禮成，觀禮人員起身向母親遺體致意，最後一排

的幾位人士走到前面，信仰基督教的妹妹介紹：這位是我教會的牧師、牧師娘、○○教友、○○教友……

傍晚，我跟姊姊從墓場的火化場取回媽媽的骨灰紙盒。回到姊姊家，姊姊把骨灰紙盒放進一個她精心挑選的木製帶有金屬扣的骨灰盒，好讓我帶回臺灣。姊姊交給我骨灰盒的出境文件，對我說：「那天晚上，你為什麼不跟媽媽住？」然後，厲聲道：「媽媽就是被你害死的。」

我的視線從文件抬起，一臉不可置信地盯著姊姊，不發一語。

三、成為孤兒的這天

父親過世土葬，母親預留父親旁的空棺位，以便未來合葬。母親在美國過世，我帶著母親的骨灰盒返台。為了父母親合葬，哥哥在父親過世 33 年後，開棺撿骨。

父親安葬後，我們全家在清明節和父親忌日到父親安葬的六張犁公墓掃墓祭拜。母親到美國，掃墓就是哥哥的責任了。清明節，哥哥帶著家人到爺爺墓地掃墓。當臺灣光復節（父親忌日）不再是國定假日後，姪子和姪女要上學，哥哥一人或哥嫂同行掃墓。三十多年來，哥哥整修過父親墓園數次，換草坪、清潔墓碑、修復地磚及重新植樹等。

哥哥本來想趁著這次開棺順帶處理掉這塊墓地，把父母親的骨灰移放到靈骨塔，免除後代子孫維護墓園的煩惱，並且哥哥不敢保證他的 X 世代⁴⁴子女是否會繼續執行給祖父母輩掃墓的傳統。

⁴⁴ X 世代，指 1965 至 1980 年出生者。

處理墓地時，哥哥才由公墓管理員處得知：當初母親向私人購買的墓地，後來政府徵收那片山區為公墓。政府法規規定：公墓墓地只有使用權，沒有土地所有權。所以，如果撿骨後墓地不再使用，墓地不能買賣，政府將把墓地收回。

於是，哥哥請工匠把父親的墓地改建為「崔氏家族祠堂」。

撿骨後一個多月，崔氏祠堂建好了，哥哥在台北殯儀館為母親舉辦了第二場告別式，姊姊和妹妹則分別返回臺灣。

民國 38 年，有跟著父親一起到臺灣的流亡學生、同鄉、宗親等來參加公祭。當天，參加公祭的人群眾多，有老夫婦倆一起同來，也有帶著下一代的家庭成員來，大約有二、三百人來參與這場告別式。雖然父親去世時間很久了，媽媽也移居美國多年，但有這麼多人前來弔唁，與在美國冷冷清清的告別式形成了鮮明對比。對姊姊和妹妹來說，參與公祭的場面令人難以置信：「居然這麼多人來觀禮！」

一位神情肅穆的長輩，對著哀傷的子女說：「你們的媽媽有福氣！她沒有經歷什麼病痛的折磨就離世了，你們的媽媽是有福之人。」

告別式結束，先生開車帶著來觀禮的婆婆和二兒子先行離開（大兒子在美國讀大學）。兄嫂和長孫姪子夫婦以及姊妹三人，到六張犁公墓安放父母親的骨灰罈罐。

父親的骨灰罈和母親的骨灰罐並排放置在祠堂的階梯上，祠堂門關上、上鎖。禮儀師交代：明年清明節掃墓，才能打開祠堂門清潔牆角的蜘蛛網。

哥哥開車載著嫂嫂、姊姊和妹妹離開六張犁公墓，姪子夫婦開車送我一程。姪媳婦開了後車門，讓我上車坐在後座。

我突地心頭一顫，

想起姊姊的話：「媽媽被你害死的。」

想起媽媽的話：「爸爸被你害死的。」

剎時，嚎啕大哭，跌跪在後車門口，腦海中一片憤怒：

天啊！我是多麼的不孝順！

為什麼，沒注意爸爸變瘦了？

為什麼，爸爸一病不起？

為什麼，沒跟媽媽同住最後一晚？

為什麼，媽媽就這樣中風走了？

為什麼，爸媽要用這種方式離開我？

不公平！不公平！不公平！

我哀傷、我悲痛、我害怕、我混亂、我無助、我孤單、我沮喪、我憤怒……

那個被父母雙親呵護、保護、照顧的3歲孩子，在這一天成為孤兒了。



死前，

佛陀說：“讓自己成為一盞明燈”。

每天早晨，當東方開始扯去層層黑雲，

發出第一道佈滿粉、紫、甚至是綠色條紋的扇光時，

我都會想起這句話。

一位老人躺在兩棵娑羅樹之間，

他或許已說了些什麼，他知道這是他最後的時刻。

光焰升騰，逐漸濃厚，密聚在田野之上。

村民們圍在他周圍側耳傾聽。

太陽尚未升懸於藍色的天空時，

我的全身就已浸沒於它黃色波浪的海洋。

無疑，他想起了

他艱難一生裡所發生的一切。

隨後，我感覺到太陽像無數火焰之花

在高山之上熊熊燃燒——

此時，我已無足輕重，然而我感到自己變成

某種難以言喻的珍貴之物。

緩緩地在枝條下，他抬起頭，

注視著那害怕的人群裡一張張的臉龐。

—Mary Oliver 〈佛陀死前〉

第四節 夢回千轉

高三，父親過世。大學聯考，我考上政大。

大學，我作夢：回家，父親坐在客廳，問候父親，報告：我考上大學了。

研究所，我作夢：回家，父親坐在客廳，問候父親，報告：在美國念研究所了。

工作，我作夢：回家，父親坐在客廳，問候父親，報告：拿到碩士、在工作了。

生子，我作夢：回家，父親坐在客廳，問候父親，報告：結婚、生小孩了。

再生子，我作夢：回家，父親坐在客廳，問候父親，報告：有兩個小孩了。

夢裡，17 歲的我，穿著景女黃襯衫制服，卻又清楚的知道，作夢時實際的我，不是 17 歲。

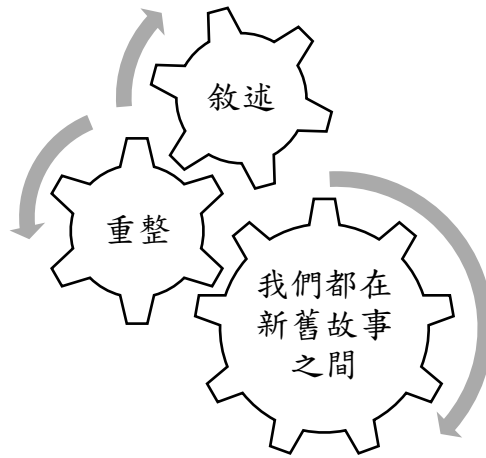
那年，36 歲，驚覺父親離世已經 18 年，超過我們相處的 17 年，也才發現已經有一段時間沒有夢見父親，也沒有向父親報告了。為什麼父親不再入夢了呢？

父親過世 33 年後，母親 85 歲去世。而母親過世後的十多年來，僅有一次清晨醒來，知道昨晚夢見了母親，夢裡的情境全然不記得。為什麼母親會入夢？說了些什麼嗎？卻是夢裡了無痕。

古今如夢，何曾夢覺。

— 蘇軾〈永遇樂〉

第六章 在新舊故事之間



—平路

第一節 看見覺察、命名憤怒

一、緣起法鼓山

2018年9月，報名參加法鼓山德貴學苑⁴⁵（簡稱德貴）的《養生太極拳》課程。11月，跟太極拳同學一起到位於新北市金山區的法鼓山（法鼓山信眾稱之為總本山⁴⁶）參加水陸法會「五大士瑜伽齋口」。首次聽到漢傳佛教的梵唄，真好聽！於是我升起想要接觸法鼓山的念頭。但是總本山距離住家太遠了，那時德貴一樓是蔬食餐廳和書局⁴⁷，上網搜尋發現安和分院距離住家約20分鐘路程，走路過去安和一探究竟，正好是「法華經跨年共修」報名，於是報名了參加「法華經跨年共修」。

⁴⁵ 德貴學苑，法鼓文理學院推廣教育中心。住址：台北市中正區延平南路77號。

⁴⁶ 法鼓山世界佛教教育園區。地址：新北市金山區法鼓路555號。

⁴⁷ 德貴一樓，後來改建為法鼓山城中分會。

2018年12月31日、2019年1月1日的「法華經跨年共修」，唸誦《法華經》。雖然唸誦得不知所云，甚至唸著、唸著，就打起瞌睡了。兩天下來，圓滿一部《法華經》，開啟了在法鼓山的修行。

2019年1月，我參加安和的《初級禪訓班》。第一次接觸到禪修，四堂課的每堂課打坐，不會雙腿盤坐，於是將兩腿以不交叉的散坐方式盤腳，一支香結束，腿都是麻的；數息和念佛，全都無法完整地從1數到10；亂念紛飛，昏沉之間小盹。下課前的心得分享，卻是神清氣爽。

《初級禪訓班》結束後，在手機安裝「禪修計時 APP」，冀望自己除了參加安和一週一次的《禪坐共修》，也能夠養成每日定時打坐的習慣。可是安裝了「禪修計時 APP」，卻沒有督促自己每天打坐，「禪修計時 APP」淪為手機螢幕畫面的裝飾圖示。

二、開啟覺察

我在法鼓生命教育學程第109學年第一學期（2020年9月），選修果光法師的《禪修與生命反思》課程。這是解行並重的課程。果光法師教學生在行門的練習中，觀察和覺察外在的環境和內在的身體的變化。

在禪坐中，我聽到了淙淙溪聲、潺潺雨聲、啾啾鳥聲、唧唧蟲鳴；我覺察到腳麻了，無懸念地偷偷放腳；我感應到在旁邊打坐同學的啜泣，覺察到他人在禪修中的反應，內心卻沒有因為察覺到有覺察而產生悸動。

聖嚴法師說：「禪修要有正確的心態。進入禪堂後，不要管自己用功得好不好，不要管自己能不能開悟，只要認定方法，不懷疑方法，相信修行對自己有用就夠了⁴⁸。」

⁴⁸ 摘自：禪修 Q&A：禪修為何不應執著開悟？禪堂 50 問。法鼓山全球資訊網。取自：<https://www.ddm.org.tw/xmnews/cont?xsmsid=0K297379120077217595&sid=0K306667660452482811>。2024/06/08。

我學會覺察，察覺此時、此刻、此處的外在環境變化，以及身體的物理變化，腿酸、腳麻、放腿，沒關係，繼續打坐。

三、 覺察命名

我在生命教育學程 110 學年第一學期（2021 年 9 月），選修溫宗堃老師的《正念學專題》課程。正念（mindfulness）是由佛教冥想的概念演變而來的，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）將此概念創辦了正念減壓療法（MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction），推廣至現代社會。

一行禪師教導的正念禪修，從日常生活開始，活在當下，念念分明。正念的念，是對當下想法或情緒的覺察，不批判，僅僅是察覺，命名（tag），並接受其存在。

在正念的練習中，我學著認識對自己身體的感受和覺察，觀察到的情緒或念頭，就給它一個名字定義。打坐一直困擾我的如何結手印：左手在上、右手在下？還是右手在上、左手在下？這個時候，就不在意手印如何擺放了，順其自然吧！

這時也正值疫情期間，公眾群聚的活動被迫停止了。沒有道場的《禪坐共修》，我啟動手機的「禪修計時 APP」，是禪坐，也是正念的練習，讓自己養成每日有固定打坐的習慣；打坐的時間不求長，一日 5~10 分鐘，只要求自己不要斷。

四、 命名憤怒

截至 2024 年，社區的建物歷史 37 年，原始住戶（住宅的第一任屋主）比例超過住戶總數 50%，原始屋主年齡層 70~90+ 歲，有原始住戶的第二代、第三代，接續同住於社區，也有第四代出生。管理員 7 位，3 位 72~75 歲，3 位 66~70 歲，1 位 55 歲；清潔阿姨 74 歲。從建物歷史和社區年齡層來看，這是一個老化的社區。

2022 年 11 月底正式接任主委，也許是「主委」頭銜帶來的使命感，即便是無給職，有一份心力想把社區帶入數位化，為老化的社區注入活力。

中庭天花板糞管暴管，糞灑中庭，臭氣燻天。召開緊急管委會會議時，我告訴管委會：想要有一個平台，能讓社區住戶知道發生了什麼事情，共享社區大小事。

那時 Line 推出「社群」服務，我參考社群與群組的功能，決定建立社區的 Line 社群。我努力地推動社區社群的概念，在布告欄、電梯、警衛室張貼社群訊息；並在警衛室外面站崗，請出入的住戶掃社群 QR Code，加入社群。

一位委員不以為然說：「把加入社群弄得像選舉一般，很不好。」我沒有動怒。

中庭天花板工程社區投票時，社區社群有 78 位社員，56 戶住戶（區權人）。

住戶 C3 在社群反對投票結果，寫出侮辱的訊息，我生氣了。我覺察到那股情緒，命名為「憤怒」。憤怒、憤怒、憤怒，我無法處理的憤怒，來源是我建立的這個社群，變成攻擊我的平台。

曾經，我打算對這名住戶提告「妨礙名譽」。因此，下載了在 Line 聊天室我與這名住戶來往的訊息，包括私人和社區聊天室的訊息，並整理出時間紀錄，準備提告打官司求償一元。

「算了吧！不要提告，划不來。你看一遍訊息，就重溫一次憤怒的情緒；犯不著為這種人浪費時間。」一同學習太極拳的 O 同學如是說。

求償一元的目的是什麼呢？是為了彰顯我的名譽嗎？我不是公眾人物，名譽不為人知。妨礙名譽的界定以及構成要件，必須根據法律法規，而且妨礙名譽起訴率不高。

我在整理 Line 訊息時，當憤怒情緒湧上心頭，我只能起身，離開筆電。眼不見為淨，於是我來回踱步，試圖通過繞圈來調節情緒，讓自己恢復平靜。

我認同 O 的話，決定將法律訴訟的念頭拋諸腦後。然而，憤怒情緒卻在內心慢慢地燃燒起來了。

第二節 進入書寫的鍛鍊

一、同儕共寫的支持

112 學年第二學期（2023 年 2 月）開學後，幾位論文沒有進度的同學，以「同儕力量大」，商討組成了論文協助寫作小組，每週 2~3 天在學校圖書館或是宿舍交誼廳，定時團體閉關，分別進行個人的論文寫作。

那學期，我選修佛學系《天台專題二—摩訶止觀》。週二早上 7:30 出門，開車到學校，先到學務處拿臨宿房卡，有房卡才能刷卡進出學校宿舍。在宿舍房間裡安置好簡易行李後，帶著筆電，到宿舍交誼廳會合論文小組同學，下午上課，晚餐吃便當，晚上在學校宿舍臨宿一晚。週三早上梳洗完畢，帶著隨身行李到宿舍交誼廳再度會合論文小組，中午還房卡，為了避開高速公路塞車時間，下午 4 點離學開車回家，傍晚抵達社區。

學校流蘇盛開，四月雪紛飛，我的憤怒卻颯飛。論文協作小組共修時刻，我在筆電上奮力輸入的是管委會會議紀錄、勞保局職災因果關係說明、管理員勞資爭議等社區事務，第一版論文大綱日期停留在 2022 年 9 月 16 日，沒有進度。團體共寫的休息時間，忍不住向同學傾倒對管委會抱怨的苦水，在同學的安撫中得到慰藉，週三晚上回到社區，才有能量面對沒有效率的萬年管理員。

113 學年第一學期（2023 年 9 月），論文協作小組原先住宿的同學均不住在學校宿舍了，一致同意共寫的時間和地點：週二、國家圖書館（簡稱國圖）。國圖的優點是年齡限制 15 歲以上才能辦理閱覽證，自修座位有插頭，筆電可以充電。

我的論文方向初版定案後時隔一年，此時，論文方向改為敘事，以擔任主委這一年的歷事鍊心過程，開啟了序幕。

聖嚴法師說：「無事於心，是指發生了事，卻動不了你的心；無心於事，是指你的心，不主動攀緣事⁴⁹。」

在國圖書寫主委事件的過程中，主委職務在收到都發局組織（主委）變更公文而正式卸任，無事於心，憤怒的情緒似乎慢慢地有些鬆動抒解了。但是對於那位萬年管理員的深深怨懟，無法無心於事，出入社區，寧願繞路由乙崗出入，不經過總幹事辦公室所在的甲崗，就是要眼不見為淨，心仍然攀緣事。

同儕共寫的支持和互助的力量帶來的成果是：我的論文大綱計畫審查，通過了。

二、獨自寫作的時光

113 學年第二學期（2024 年 2 月）開學第一週，論文協作小組的同學臨時通知：他們週二要到學校聽課，共修日改為週四到國圖。寒假期間，自朋友處得知之前為了修課時間衝突而退出的安和週四長青班缺義工，因此，我回歸週四的義工護持，無法在週四到國圖，於是維持週二到國圖，只是從團體共寫，變成獨自寫作了。

論文計畫大綱初審通過，達到第一個里程碑，心情激盪，思緒無法集中，熄滅的那盞記憶燈，如何再點燃？雖然身在國圖，論文的進度卻停滯了。

告示：2024/04/16 – 2024/09/30 國家圖書館 2 樓及 3 樓空間優化工程。

國圖因改建工程位子減少了，在國圖找不到空位，轉戰離社區 10 分鐘路程的市立圖書館總館（簡稱總館）。我習慣到 3 樓期刊室，坐在 4 人座的大桌。總館僅在 4 樓的電腦桌有充電插座，一旦筆電沒電，4 樓電腦桌又沒空位，就離開總館，回家把筆電充電。

⁴⁹ 聖嚴法師（2020）。事與心。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-04《禪的生活》（頁 172）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-04-016>，2024/06/08。

2024 年 4 月 3 日，花蓮 7.2 級大地震，總館建物嚴重受損，樓梯關閉，只提供電梯上下樓。地震造成 3 樓水管破裂，廁所關閉，預計 6 月底完成修繕。望穿秋水等電梯只為上下一層樓上洗手間，磨光了耐性。

家裡有書房，兒子出國唸書後，我把其中一間兒子的臥室改成書房。書房距離客廳的無線 WiFi 路由器最遠，隔著 2 道牆，網路訊號慢卡卡（lag），經常斷線。等待連線中，起身去吃點心、看電視、清潔廁所等，就懶得再回書房了，成效不彰。

在法鼓就學期間，我通常在研究生教室裡完成學期報告。每當碰到下雨天無法外出的休息日，我便前往社區地下室的圖書室。這個圖書室有三排書桌，時常有住戶與朋友在此聚會，桌上滿滿的零食，一邊吃一邊聊天；也有老住戶每天固定來這裡看報紙，看完報紙後就開始觀看手機上開擴音的影片；還有年輕學子的考試用書堆滿桌面，桌面放置檯燈，各自據一方桌。如果所有的書桌都被佔據了，沒有空位，我就不進入圖書室，而是回家追劇。若有空桌，我留在圖書室打開筆電開始寫報告。一旦有住戶的干擾，我默默地收拾好筆電離開圖書室，回家休息。

當了主委後，我開始感受到青少年時期那個不想被人看見的自卑感重新浮現，讓我渴望成為一個隱形主委。同時，我也心存疑慮，擔心住戶會指責我「公器私用」，因此我選擇不再進入圖書室。

四月的台北木棉花道上木棉花盛開，繽紛綻放，但國圖沒空位，總館因地震修繕而關閉某些設施，連自家的書房也顯得效率不高。於是，我決定再試試社區地下室的圖書室吧！

我仔細觀察圖書室的使用情況，發現這段時間非寒暑假及非考試季節，進出圖書室的住戶並不多。雖然有些學生會利用圖書室補習，與家教老師一起在圖書室用功，但沒有應考的學生，表示住戶的孩子不會長時間佔據圖書室。因此，我排除住戶看報紙和學生家教的時間，整理出兩個時段：平日下午住戶午睡和週末晚上，這兩個時段，圖書室基本上是空蕩蕩的。

在這兩時段的圖書室裡，14 坪的空間，擺放著前後兩個書架和三張書桌，我獨自坐在其中一張書桌上，享受著唯我獨尊的寧靜。

社區並未提供公共 WiFi，我唯一上網的途徑就是啟用自己手機的無線基地台，讓我的筆電連線上網。但是，我的手機套餐不是「吃到飽」的電信方案，每次連結無線基地台，數據用量就會飆升。因此，我時刻監看著手機的數據用量，以確保不超過數據用量的上限。

在這樣的情況下，心中總會升起一絲小小的遺憾。因為.....

在那滿懷服務熱誠的主委初期，我計畫推動智慧社區管理 APP，並與寬頻業者協商，為社區爭取到優惠方案。業者贈送 3 條免費光纖上網公關線，其中一條安裝在圖書室。

然而，在管理員值班死亡事件後，其家屬求償百萬職災補償金額，G1 焦急地追著我、向我訴說這件事對他的困擾。G2 評論前幾任主委「不做沒錯」的做事風格，表示「多做多錯，少做少錯」，似乎暗諷我不要做太多的社區事務。於是我以「光纖拉線有困難」為由，自行向寬頻業者取消了該方案，停止與寬頻業者的合作。社區一如過往的狀態，沒有公用 WiFi 上網。

五月天，梅雨季，圖書室外時而大雨傾盆，時而細雨綿綿。我獨自坐在圖書室裡，與書寫為伴，寫作成為我對自己的承諾：改變正在發生！

第三節 變調的老二哲學人生

隱性完美主義者

注視著手中的食物夾鍊袋，封口處的穿口虛線被我用剪刀剪得整整齊齊的一條直線。莞爾一笑，不禁想起二十多年前在美國工作時，一天下班到幼稚園接我家二兒子放學。進到教室，看見二兒子趴在桌子上，一臉氣嘟嘟的表情，老師站在一旁跟我的對話。

Teacher said, “Amazing kid! He uses his right hand to cut the light-side line and uses left hand to cut the left-side line.”

Mom asked, “Wah! Thanks for the compliment. But why is he upset?”

Teacher said, “He is perfectionist. He was mad himself when he couldn’t cut the line precisely well.”

Teacher said again, “Pathetic. His life is not meant to be easy.”

我忍不住嘀咕：原來我和二兒一樣，都是隱性完美主義者。

原本，我是沿著虛線撕開食物袋口，看到撕出的封口處不整齊，封口線參差不齊，我不假思索地拿起剪刀，沿著虛線剪掉歪斜的開口，食物袋的封口與封口線必須是整齊齊齊的一直線。

二兒子做勞作，紙上有畫好的四方格線，老師要學生剪下來，折疊做成小方盒。右邊的畫線，二兒用右手拿剪刀沿著畫線剪；左邊的畫線，他換成左手拿剪刀沿著畫線剪。老師讚賞二兒左右手雙剪，運用自如。可是，在剪線當中，每當剪線沒有完全與畫線重疊，二兒生氣了，對自己生氣：剪線不完美。於是，他停止剪線的動作。老師安撫他，他才拿起剪刀繼續剪；然後，再次發生，再次安撫，再次重剪。如此，他是班上最後一位完成勞作的學生。

幼稚園老師的結語隱含著：完美主義者生活大不易。

老二哲學

星雲大師在俗家兄弟排行老二；出家以後，在師兄弟三人裡，處於仲位。

星雲大師喜歡當老二，「優遊在『老二』的天地裡，自得其樂，最重要的是，我安於做好『老二』的本分，在承上啟下當中得到無限的滿足⁵⁰。」

星雲大師提倡「老二哲學」，若想展現成功的人生，必先從「老二」做起，不強出頭，隨緣隨份，低調行事。

臺大工商管理學院郭瑞祥教授最擔心的不是吊車尾的學生，而是第一名的學生⁵¹。他在美國麻省理工學院攻讀博士，第一次拿到不是 A 的必修課成績，指導教授十分開心的恭喜他沒有拿到 A：「從今日起，你再也不必為拿 A、拿高分而唸書，你總算可以放膽去做更重要、更有價值的事情了！」

那，什麼是更重要、更有價值的事情呢？

「去犯錯與創新吧！藉著課本教你的基礎，然後去有計畫的犯錯、嘗試創新。這才是有價值的！」

變調的老二人生

排行老二，認命的老二，不要當第一名的老二，行事低調的老二，完美主義的老二。在社區住了二十年，半推半就地當上主委。委員及住戶問：

「在社區住了多久了？」

「20 多年了。」

聽到回答的人都表現出一副不可置信的表情：「怎麼之前沒見過你呢？」

⁵⁰ 釋星雲(2018)。星雲大師全集。<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/article6587>，2023/12/05。

⁵¹ 郭瑞祥(2013)。勇敢做唯一的自己：台大教授郭瑞祥的人生管理學。33。

我住家的這層樓有三戶，與正對門的鄰居夫婦多次搭乘同一部電梯。每當我在一樓進入從地下室停車場上來的電梯，站在電梯樓層按鈕前的鄰居太太總是禮貌地問：「您要去哪一層樓？」

有幾位跟我一起住在同一棟大樓的前任主委，我認識他們是因為在電梯裡相遇，他們主動介紹自己是當屆主委。擔任主委期間，我從未對住戶提及我是主委。

首次在住戶面前拋頭露面是為了鼓吹住戶加入 Line 社群。某個週日下午，我站在甲崗警衛室前，幫忙住戶掃描 Line 社區社群的 QRCode，協助住戶設立社員帳戶名稱和回答社群申請問題（避免非社區住戶加入），並當場以社群管理員身份允許新社員加入社群。我解釋 Line 的社群是「一個開放的、公開的網路聊天室」，功能及隱私更勝於群組。眾人稱讚：這個社群好，讓大家有一個交流的地方。我非常得意我的創造力跟執行力，我被看見了。

中庭天花板進行汰換工程時，社群出現住戶對我攻擊及侮辱的訊息，我非常後悔建立了這個 Line 社區社群，我為什麼要愛現？

當我當上上主委，社區管理員對我喊著：「主委早！」、「主委好！」，我不禁感到一股輕飄飄的得意感：我是社區老大唉！然而，當社區發生了管理員值班死亡其家屬求償事件和勞資爭議事件，G1 的行動卻完全違背了我多次耳提面命的囑咐，我感到困擾，嘆道：為什麼要當社區老大？

諮商心理師邱淳孝將「老二哲學」視為東方文化情緒的一種緊箍咒⁵²，他認為許多人因為恐懼失敗而會逃避責任。邱淳孝以他的小學經驗為例，他一向都是考試第一名，但有一次考試卻只考到了第二名。當時，他的父親對他說：「沒關係，不要總是拿第一名，拿第二名比較好。」這句話讓他感到困惑，後來他才意識到那其實是東方文化中根深蒂固的「老二哲學」：恐懼成功。

⁵² 邱淳孝（2019）。闇黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大。64。

成功，代表會遭人嫉妒，被期望更高；萬一，讓人失望了，從神壇跌落，該怎麼辦？所以，從文化中衍生出種種自我束縛，不能太幸福、太快樂、太突出、太特別、太優秀、太自以為主。

甲崗是社區的管理中心，9 成多住戶在甲崗交管理費現金（社區不到 10 戶是透過管委會銀行帳號劃撥轉帳），郵件、包裹、快遞、外送、施工換證等均由甲崗處理及分配，住戶跟訪客出入甲崗頻繁。G1 和 G2 主要職務是管理員，兼任社區行政事務與執行管委會決議，他們都在甲崗值勤。

擔任主委期間，發生社區管理員值班死亡及其家屬求償事件，出於對 G1 一再成不了事的憤怒，我不再由甲崗進出社區，也不想和乙崗打照面，那時才發現社區沒有後門。我還一度困擾：為什麼社區沒有後門呢？如果有後門，我可以刷卡自由進出社區，不經過甲、乙兩崗警衛室，就不會遇見任何一位值勤的管理員，也不需要打招呼。

卸任主委後，我仍然不從甲崗出入社區，即使從乙崗是繞路到捷運站，我還是從乙崗進出，就是不願意看到在甲崗值班的管理員。社區管理費也改為到銀行現金轉帳，不把現金交給甲崗值班管理員代收，一方面避免甲崗存放大量現金（雖然我的現金只佔很小一部份），另一方面也是逃避那股對管理員還不能化解的怨懟。

經過乙崗，我習慣性地壓低頭，即使口罩禁令已解除，我仍然帶著口罩，不想讓值班管理員認出我是前主委，點頭、微笑、快步走過乙崗警衛室。

第四節 憂鬱是憤怒轉向自我

哀悼時，世界變得貧乏空虛；

憂鬱時，則是自我變得貧乏空虛。

—佛洛伊德

西格蒙德·佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939) 在 1917 年發表的《哀悼與憂鬱》(*Mourning and Melancholia*) 區分哀悼和憂鬱的情感狀態⁵³：

哀悼：是人們對於失去所愛之人或物所表現出的一種正常而自然的反應。哀悼的過程包含的階段有：否認與震驚，憤怒，哀傷與痛苦，最後在接受與重建的階段，人們開始接受失去的事實，並試圖重新建立自己的生活。

在哀悼過程中，個體的自我能夠逐漸與失去的對象分離，這是一個痛苦但必要的過程。哀悼通常隨著時間的推移會自然消退，最終讓人恢復正常的心裡狀態。

憂鬱：是一種病理性狀態。憂鬱的特徵有：

1. 深度的悲傷：憂鬱症患者表現出持續而深刻的悲傷，這種情感超出了對特定失落的正常反應。
2. 自我譴責與自我貶低：憂鬱症患者常常對自己進行嚴厲的批判和貶低，感到無價值和無助。
3. 喪失對生活的興趣：憂鬱症患者對以前感興趣的事務失去了興趣，並且難以感受到快樂。
4. 身體症狀：憂鬱症可能伴隨食慾減退、失眠、疲勞等身體症狀。

佛洛伊德認為，憂鬱症患者內心深處常存在著強烈的憤怒，由於個體無法完成哀悼過程中的情感工作，無法將自我與失去的對象分離。這些憤怒最初可能是針對他人或外部環境。然而，由於各種心裡和社會因素，這些憤怒無法表達或釋放，最終轉向自我，導致個體陷入自責和自我厭惡的情緒中。憂鬱是一種無法對外表達的憤怒，轉回來對向自己⁵⁴。憂鬱症是一種內化的攻擊，患者將未能解決的外部衝突內在化，並對自我進行懲罰。

⁵³ Freud (1917)。Mourning and Melancholia。PDF 下載：https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_MourningAndMelancholia.pdf，2024/05/16。

⁵⁴ 邱淳孝 (2019)。闇黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大。123。

佛洛伊德一輩子研究悲傷。第一次世界大戰結束後，他的二女兒過世；3年後，年僅四歲的孫子走了。這兩起死亡都非常突然，完全毫無徵兆。佛洛伊德給朋友的信寫道：「雖然我們知道在這樣巨大的痛苦後，憂傷可能會隨著時間消退；但我們也知道，這種哀戚將會持續下去，永遠找不到替代品⁵⁵」。

現代心理學支持佛洛伊德的觀點，認為內在的負面情緒是憂鬱症的一個重要特徵。心理諮商師邱淳孝在實務工作上，很常見到：當事人非常善於對自己生氣、傷害自己，但卻很難對其他人生氣⁵⁶。雖然會對其他人生氣，但在自己對他人生氣之後，馬上興起罪惡感，反而進一步地批判自己：怎麼可以對別人生氣？憂鬱症患者往往存在高水平的內在敵意和自我批評，對自己期望過高，對自身的失敗和不足抱有極端負面的看法；這些內化的憤怒和自我批評會進一步加劇憂鬱症的症狀，形成一個惡行循環。



2008年，先生自創的公司經營不善，積欠債款，我離開自營公司，透過大學同學N的先生介紹，進入一間OEM（Original Equipment Manufacturing 代工製造廠）外商在臺灣的分公司任職專案經理，穿梭在臺灣新北研發部、江蘇吳江工廠、廣東深圳工廠、美國客戶和中國客戶之間，工作性質由以往從事的軟體研發設計轉向硬體的產品製造生產。雖然同是科技產業，專業知識背景不同，職業生涯的改變需要重新學習，先是確認客戶需求，與客戶討論產品規格、線路板、認識零件、樣品打樣、生產流程、製造、測試等。工廠在大陸，產品製造階段，經常到大陸出差，

⁵⁵ 摘自：故事。<https://storystudio.tw/article/gushi/sigmund-freud-and-animal-assisted-therapy>，2024/05/26。

⁵⁶ 邱淳孝（2019）。闇黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大。125。

留守工廠監督生產進度、協調測試，等到產品完成驗收才算工作結束，一待至少 2、3 個月以上。那時，兩個孩子均在國外求學，沒有照顧家庭的考量。

2011 年，美國 OEM 總公司被另一間公司併購，臺灣分公司總經理被強制退休，新總經理有自己的人馬，我的上司也換人了，我的工作性質改為客服專案經理，一個人處理十多個客戶，沒有助理。我白天在公司上班，時差關係，夜裡與國外客戶視訊會議，開完會還要整理會議紀錄，幾乎沒辦法睡覺，體重一直下降。為求好眠，到家醫科看診請開安眠藥，家醫把我轉診到精神科和新陳代謝科，精神科診斷我有憂鬱症，開了管制藥品的安眠藥和抗憂鬱藥處方簽等 3 種藥物，先是定期 2 週回診，隨著病情緩減，然後 3 週回診。新陳代謝驗血結果，醫生診斷我是甲狀腺低下（甲低），開了慢性病連續處方簽，定期 2 個月回診⁵⁷。

2013 年，OEM 美國總公司再度改組，我的上司離職了，新到任半年的上司到美國總公司出差，臺灣分公司總經理通知我：「你被資遣了」。我曾經獲得 3 次客戶給予的最佳團隊、最佳合作廠商獎勵，我怎麼會被資遣？心裡著實憤憤不平。可是，資遣不需要理由，人事縮減，長官說要誰走，那個人就得離職。而外商的資遣更是明快，被通知資遣的次日起，門禁卡即失效，不准進公司。

在我正式辦離職手續離開公司的那天，我的一位中國公司客戶專案團隊得知我是非自願性離職，跟臺灣分公司總經理和還在美國總公司出差的上司，臨時召開了聯合視訊會議。聽說客戶大聲責罵我的上司和臺灣分公司總經理，要求他們保證接任的客服專案經理必須跟我同樣的盡職盡責。不到一個月，接任的客服專案經理辭職了。3 個月後，那位資遣我的上司也被資遣了。前同事告知時，調侃地說：「有人幫你報仇了。」

被資遣的次年，我在 OEM 公司的第一位上司回到臺灣設立分公司，我被雇用。工作不到 2 年，又因美國總公司被併購，撤銷臺灣分公司，我再度失業。臺灣科技

⁵⁷ 健保署規定：慢性病連續處方簽有效期間為 3 個月。直到 2021 年，我轉診至另一位新陳代謝醫生，新醫生開的是 3 個月有效期的慢性病連續處方簽。

產業，針對年齡和女性身份的歧視十分嚴重。我還不到 60 歲年紀，在一次前部屬 J 推薦安排的面試，大公司六十多歲的副總說：「你這個年紀了，還能做什麼？」

J 聽後，問我：「你怎麼沒有回嗆：貴公司董事長在 60 歲喜獲千金，對記者說：『還要努力工作 10 年。』」該董事長在 73 歲參選總統，宣布辭去董事職位。

在社區工作 30 餘年、74 歲的清潔阿姨 I，因為年紀大、體力衰退，致使資源回收物品堆積在 D 棟電梯與樓梯間、中庭和地下室車庫通道，老鼠橫行、蟑螂滋生（參見第三章第二節「表 7：垃圾袋和資源回收物清潔」，頁 39）。管委會不同意我提議的資遣方案（資遣費比優退方案多出 16+ 多萬，同時期另聘清潔公司，社區費用開支減少 20+ 餘萬），I 不接受優退方案（相較在 75 歲屆齡退休，I 可多領 30+ 多萬薪水）。之後，我天天緊迫盯著 G1 和 I 的工作，把在社區堆積的資源回收物品照相存證，I 於是自費請社區對面的外勞小哥幫忙處理。2 個月後，社區沒有資源回收物品堆積在公設區了。

我在 2023 年 10 月底正式卸任主委，12 月資源回收物品就開始堆積在 D 棟電梯間了。2024 年春節和清明連假期間，管委會另外支付外勞哥幫忙處理堆積在公設區的資源回收物品。I 在 2024 年 11 月屆滿 75 歲，其屆齡退休事宜，此屆管委會表示將交由 2024 年 10 月 1 日上任的新一屆管委會處理。

社區對勞方沒有年齡跟女性身份歧視問題，僅有資方的鄉愿問題。

我從被診斷是憂鬱症患者，經歷公婆先後以 90 多歲高齡去世，先生離開，自營公司的債務在帳面上結清了。曾參加母親在美國告別式的前同事 Y 的引介，我開始接觸佛法。該佛教團體強調依師、業果及當義工的苦行方式修行。辛苦的體力勞動讓肉體疲憊不堪，腦袋無法有意識地覺察，無法思考的情況下，並不能排遣大腦的疲勞，也無法消除內心的焦慮和壓力。在該佛教團體上層領導傳出性醜聞後，我離開了該佛教團體。

自營公司由一個 ISP (Internet Service Provider) 網路服務業者團隊接續，我找工作無果後，回到公司任職行政部門。公司距離德貴僅 5 分鐘路程，我和高中同學兼同事 R 經常到德貴一樓的蔬食餐廳吃經濟實惠又健康的午餐，用餐的前方牆壁上投影播放〈聖嚴法師大法鼓〉，一集 8 分鐘，一個主題，例如：如何一心不亂、因緣和因果的關係、安心、教育與教養、眾生需求神拜菩薩嗎？吃素的意義……

R 是天主教徒。R 談起他們全家信仰天主教是源由於 R 的父母從大陸逃難到臺灣，那時 R 媽媽 20 歲，R 爸爸是軍人，經常不能回家過夜，留 R 媽媽單身一人在眷村宿舍。有天，R 媽媽路過眷村附近的北投聖高隆邦天主堂，看見一尊聖母雕像，神情像是留在大陸的媽媽，以慈祥關愛的眼神看著自己。此後，每當 R 媽媽想念家人，就到聖母雕像前傾訴相思之情。之後，R 媽媽受洗成為天主教徒，接著是 R 爸爸受洗，接連出生的四個孩子，也都在出生彌月時受洗，成為天主教徒。

R 津津有味地看著〈聖嚴法師大法鼓〉，R 並不覺得聖嚴法師所談的內容與天主教信仰有任何違和。我從觀賞的影片中，才開始認識了聖嚴師父，知道了法鼓山，學習到佛法不是只有拜拜、求神、求庇護，而是一種修心的修行方法。

2018 年 9 月，我報名參加德貴在週一早上開的《養生太極拳》課程。同時間，公司的經營團隊宣布退出合作關係，公司將停止運作。於是公司地址關閉，我則正式退休，改由家裡搭捷運到德貴上太極拳課程，開啟了緣起法鼓山（參見第六章第一節「緣起法鼓山」，頁 77），學習禪修，到法鼓文理學院生命教育學程研究所讀書的隨順因緣。

在這段期間，我逐漸減少了抗憂鬱症藥物的用藥量，醫生開的處方簽也僅有安眠藥和抗憂鬱症 2 種藥物。憂鬱症回診時間，也從一個月延長到兩個月，直到用盡抗憂鬱症的藥丸後，有時是過了一季時間，才再次回診取得新的處方。

但是，社區住戶在聊天室的訊息霸凌（參見第三章第二節「表 6：中庭天花板汰換更新工程」，頁 38），將一切平和的表象破滅了，我出現了食慾減退、失眠、

疲勞等身體不適症狀，我加重安眠藥藥量。很快地，沒有安眠藥存量了，回診精神科，醫生開了安眠藥和新的抗憂鬱症處方，又開始 3 週回診了。

與憂鬱症共存

「是的，我是憂鬱症患者，且現在正在服藥⁵⁸。」

國際知名導演吳念真在執導的《憂鬱 Cut！生命出口就在前方》衛教短片發表會上，感性而坦白面對自己有憂鬱症。吳念真的弟弟和妹妹先後因為憂鬱症而選擇自殺離世，他長年深受憂鬱症所苦，覺得撐不下去的時候，就會去找專業醫師。

當我鼓起勇氣，告訴朋友們我在吃憂鬱症安眠藥，朋友們回說：看不出來唉；要看開點、快樂一點；不要鑽牛角尖，要正面、正向思考；長期吃安眠藥、會得老人痴呆……

這個旁人無法理解的憂鬱症，在最低潮時，讓我感到人生的一切都沒有意義。第一次被診斷出憂鬱症時，我曾站在家裡的陽台上，往樓下望去，心想：從 8 樓跳下去，會死嗎？接著看著一樓的遮雨棚，心中一轉，想到：兒子們還在念書（博士及碩士研究所），公司還有債務，萬一我摔成斷手斷腿，甚至變成植物人，會給大家帶來多大的麻煩，那才更糟糕啊！

爸爸從診斷出肝癌到過世僅僅三個月，媽媽腦中風一天就離開了。這種突如其來的哀痛，讓子女一時難以承受，但是憂傷畢竟會隨著時間而逐漸沖淡。長期臥床會面臨久病無孝子的問題，我能保證自己能夠一死百了嗎？想到這裡，我打了個寒顫，從陽台退回客廳。很長一段時間裡，我不再走到陽台上。

那個內心的深淵，如同陽光照不到幽暗角落，在憂鬱症復發後，論文寫作成為了陪伴，幫助我度過挫折與孤寂，與憂鬱共存吧！

⁵⁸ 摘自：自由時報／台北報導，2008-05-28。 <https://counsel.site.nthu.edu.tw/p/406-1250-45989,r1648.php>，2024/05/26。

第五節 蘊養從容心靈的練習

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

—法鼓山禪修心法

一、回歸心靈的禪修

禪是什麼？

禪的來源，最早可以追溯到古印度佛教，隨著佛教的傳播進入中國、日本、韓國等國家。在印度，禪源自於梵語「禪那」(Dhyana)，意為靜慮或冥想。

在中國，禪(Chan)融合了道教和儒家的思想，發展出獨特的中國禪宗，強調直觀的體驗和心靈的覺察，這種禪宗以六祖惠能的教導為核心，主張「直指人心、見性成佛」的明心見性。

日本禪(Zen)吸收了中國禪宗的核心，發展出不同的流派，如師事臨濟宗、被譽為「世界的禪者」鈴木大拙。

法鼓山創辦人暨中華禪法鼓宗創立人聖嚴法師說：

「從字面的意義看，禪是一種『冥想』，用冥想的方法達到入定⁵⁹的境界。禪的內容，很難用言語表達，必須親身去體證⁶⁰。」

⁵⁹ 入定，佛教用語。指修習禪觀時，心念惟安住在一對象上，而餘念不生的境界。摘自：教育百科。2024/06/12。

⁶⁰ 聖嚴法師(2020)。禪修方法指導。載於法鼓文化(編)，法鼓全集 2020 紀念版，04-15 《聖嚴法師教禪坐》(頁 11)。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-15-002>，2024/06/08。

禪修與靜坐、冥想有何不同？⁶¹

靜坐能調整身心健康

靜坐與禪修都是通過安定的姿勢使身體放鬆，讓心靈達到寧靜安定的狀態。禪修更進一步著重於開發心的智慧。在靜坐時，全身放鬆，血液和氣脈暢通，身體會感到舒適，這對身體健康有益。同時，靜坐和禪修都具有安心的功能，能夠幫助調節煩躁不安的心，對心理健康有很大助益。

禪坐能轉煩惱為智慧

一般人以為透過冥想思考問題，可以得到天啟而開智慧。其實，冥想並不是思考，思考是集中精神去想特定的事物，而冥想則讓自己的頭腦完全放鬆，處於寧靜和空靈的狀態。冥想和靜坐看似相似，但兩者的目的和方法卻截然不同。

禪修有兩個層次，一個是靜坐和冥想的層次，另一個是更深層次的禪修。透過靜坐、冥想和禪修，都能夠讓心達到寧靜無雜念的功能，但是靜坐和冥想無法斷除煩惱。在靜坐時，人會感到安定無煩惱，一旦回到日常生活中，因為自我執著，仍然會感到煩惱。要真正開發生命的智慧，必須通過更深入的禪修。

禪修，是認識自己和轉化自己的最佳方法。

禪法即心法，禪修是一種鍛鍊心的方法，能將煩惱轉化為智慧，從自我肯定和自我成長到消融自我，建立正確的人生觀。禪觀從自我到無我，解開煩惱，達到自在無礙的境界。

⁶¹ 摘自：禪修 Q&A：禪修與靜坐、冥想有何不同？禪堂 50 問。法鼓山全球資訊網。取自：
<https://www.ddm.org.tw/xmnews/cont?xsmsid=0K297379120077217595&sid=0K306710961158913049>，2024/06/08。

初與禪修相遇

我的禪修經驗開始於參加法鼓山安和分院 2019 年 1 月的《初級禪訓班》，這個課程共四堂課，每週一堂課，每堂課二小時。在課堂上，法師教導我們禪修的行走坐臥的方法、各種禪坐的姿勢、經行⁶²和八式動禪⁶³。此外，課堂還說明了禪坐的心態、原則和理論等。

禪修心法：身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆。

1. 身在哪裡：讓注意力集中在當下，感知身體的存在。
2. 心在哪裡：觀察自己的內心活動，保持心靈的當下覺察。
3. 清楚放鬆：在清楚覺察的同時，保持內心的放鬆。
4. 全身放鬆：逐步放鬆全身，減少緊張和壓力。

母親是佛教徒。晚年獨居在老人公寓時，她每天清晨會先換下睡衣、穿好衣服、外罩海青⁶⁴，在蒲團⁶⁵上打坐 1 小時，然後才吃早餐。我去探視母親時，看到媽媽輕鬆地把雙腿互相交叉起來呈現一個 8 字形，覺得這個動作看起來很簡單。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

在禪訓班裡，我學到了這種雙腿盤坐的姿勢叫「結跏趺坐」。然而，我不記得母親的雙腿盤坐是將以右足安於左大腿上、再將左足安於右大腿上的吉祥坐，還是先將左足安於右大腿上、再將右足安於左大腿上的降魔坐。而我只能一隻腳架在另一條腿上，美其名叫「半結跏趺坐」或「單盤」，可是，我無法維持這個姿勢太久，腳會酸麻，不得不偷偷地交換左右腳跟腿，或者雙腿伸直舒緩一下。

⁶² 經行，在一定的場所中往復迴旋行走。參見本論文「附錄：禪修名詞釋義」。

⁶³ 八式動禪，聖嚴法師依據多年的實修經驗，將禪修心法融入運動中，發展出的動中禪。參見：本論文「附錄：禪修名詞釋義」。

⁶⁴ 海青，是佛教徒的正式禮服，在參加佛教活動時的穿著。海青顏色有黃、黑兩種，黑色是一般佛弟子禮佛時所穿，黃色為法會主法者所穿。

⁶⁵ 蒲團，一種座墊，外型類似小型枕頭。通常的形狀是圓形，也有半月形等其他形狀，中間填充木棉等鬆軟的填充物。在佛教中，經常被當成是輔助禪坐的用具。

禪訓班指導法師說明：

身體完全放鬆之後，眼睛微張約二、三分眼，眼球不要用力，頭腦不想任何事，臉部肌肉放鬆略帶微笑，心裡要有喜悅感，舌抵上顎、下巴內收、腰椎挺直，兩個手在臍下結法界定印，左手掌上、右手掌下、雙手兩個大拇指相接。之後便不再注意身體，將重心放在臀部和坐墊之間，開始注意自己的呼吸。此時把身體交給蒲團，把心交給方法⁶⁶。

我對母親打坐時雙手的姿勢完全沒有印象，更不用說她結的是什麼樣的手印了。而我自己，只要聽從法師指令，知道左手掌在上、右手掌在下，就能順利完成手勢，不會被手掌的位置困擾。但當法師沒有明確指示手掌姿勢時，僅說：「雙手結法界定印」，我就無法確定哪隻手掌應該在上方，哪隻手掌應該在下方。於是，我只能依樣畫葫蘆，模仿著結出手印。

禪訓班第二堂課教數息法（呼吸法），是以吸氣、吐氣為一次呼吸，吸氣的時候，知道自己在吸氣，不需要做任何事情，等到呼氣的時候才屬。每次吐氣，數一個數字，從一數到十，再從一開始⁶⁷。

1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。

1、2、3、4、5、.....36、37，怎麼超過 10 了，不行，重來，從 1 開始。

1、2、3、4、5、6？數到哪個數了？再重新從 1 開始吧！

.....

噹！引磬⁶⁸聲響了，這代表著禪坐結束要出定了。那剛才，我是入定（睡著）了嗎？

⁶⁶ 聖嚴法師（2020）。禪修方法指導。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-15 《聖嚴法師教禪坐》（頁 22）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-15-00>，2024/06/08。

⁶⁷ 法鼓山全球資訊網。數息觀有方法。<https://www.ddm.org.tw/>，2024/05/24。

⁶⁸ 引磬，是一種傳統的佛教樂器，通常用於法會或禪修等儀式，具有提示和引導作用。形如小碗，用銅製成，底貫以鈕，下附木柄，以便攜持。

禪訓班四堂課結束，我拿到了結業證書。雖然在禪訓班的每一堂課上，靜坐時我總是不由自主地入睡，但我仍然懷抱著希望，相信通過未來的自我練習和學習，總會有一次能完美地禪坐而不會昏沉打瞌睡。

然而，這個願望還沒有實現過。但是至少，每次入睡或小歇都帶來了一段美好的休息，清醒時神清氣爽，這也是一種收穫。正是這樣的體驗，讓我喜歡上了禪坐。

禪訓班結束後，我在手機安裝了「禪修計時 APP」，並且每週參加一次在安和分院舉行的二小時《禪坐共修》。禪坐共修強調行走坐臥皆是禪，體驗生活禪修的應用，內容包括八式動禪、禪坐、瑜伽運動、經行，還有法師的開示⁶⁹。此外，我還報名了《禪一》，這是一個持續一整天的課程，旨在通過呼吸和放鬆練習，讓我們在都市叢林中一起回歸心靈的綠洲。

疫情期間，實體課程取消。由於沒有實體的禪坐共修，我開始用「禪修計時 APP」練習禪坐。在我擔任主委期間，「禪修計時 APP」的紀錄顯示我的禪修時間與當時的憤怒指數成反比（參見第一章第四節「禪修、慘修？」，頁 10-12）。這意味著禪修時間越少，我的憤怒指數就越高。我開始思考，這是否意味著獨自練習禪修的問題呢？

離開實體禪修課程四年後，今年 4 月，我終於再次參加了在天南寺⁷⁰舉辦的《精進禪二》課程。這是為期三天兩夜的活動，讓我重新體驗到禪修的愉悅，也再次感受到禪悅的美好。

同時，我也回到德貴參加《禪坐共修》。共修時間，跟著指導義工做八式動禪，隨後進行禪坐。禪坐時，念頭來、念頭去，隨著念頭來去自如。當腿部感到酸麻時，我會放鬆盤坐的大腿，把腿伸直，腿部的酸麻感消去後，再繼續盤坐。打坐結束，下坐前做全身的按摩。雖然在禪訓班學習到禪坐下座前要按摩，但是在家裡使用「禪修計時 APP」禪坐結束後，通常只是隨便在身體抓幾下就了事，甚至有時候完

⁶⁹ 開示，尊稱高僧大德的教誨。摘自：教育百科。2024/06/12。

⁷⁰ 法鼓山天南寺。地址：新北市三峽區介壽路二段 138 巷 168 號。

全省略。在禪坐共修裡，跟著示範的義工完成了一整套約 15 分鐘的自我按摩，氣血暢通，全身感到輕鬆，身心柔和溫暢，上課前的疲累感也消除了。

為什麼要參加禪坐共修？

聖嚴法師在《禪堂 50 問》解釋道：

為什麼一定要參加禪坐「共修」呢？難道不能在家自修就好嗎？這是因為剛開始禪修時自制力薄弱，容易懈怠，甚至放棄；再者，在禪坐時，念頭如野馬般難以駕馭，因此，需要透過共修的力量來幫助自己。

共修時，大眾有共同的努力目標，所有參與者的心是互相交融的，是沐浴在互相精進增上的心光中。而且共修時，大眾的心力向著共同的安定方向，既然是同一個方向，便能互相影響、互相分享每一個人心的力量，這便是共修的功能。

聖嚴法師說：「木頭總是跟著木排跑⁷¹。」這是在勉勵、也提醒參與禪修的大眾，獨修容易懈怠，如同單根木頭渡河容易失去方向，在河面東奔西竄，不知漂向何處。共修則像木排渡河，一排又一排的木筏，牢牢綁緊，井然有序，互相凝聚，安全抵達彼岸。

禪坐共修，心靜雲閒、歲月靜好、打出精神、坐出快樂⁷²。

精進禪二記事與心得

2 月 29 日

上網完成了天南寺精進禪二的報名，收到天南寺的電子郵件回函：

⁷¹ 摘自：依眾合眾跟著木排跑。法鼓山全球資訊網。<https://www.ddm.org.tw/>，2024/05/24。

⁷² 取自：禪坐共修。法鼓山美國洛杉磯道場。<https://www.ddmbala.org/2020-05-26-18-03-57/121-2020-06-08-01-08-16/500-20201-06-01-00-43-51>，2024/05/29。

「菩薩⁷³ 您好：您已經完成『2024/4/5~4/7 精進禪二』的報名。報名不等於錄取，我們將於日後開始進行日後開始進行審核，請耐心等待通知。」

據稱，天南寺的禪修活動是「五星級禪修」。住宿安排為二人一室，房間是套房格式，配有獨立的衛浴設施。天南寺的禪修報名非常火爆，經常一開放報名就秒殺被搶光，我曾經多次嘗試報名，但總是徒勞無功。5年前，終於報名成功。然而，就在出發前一晚，市政府宣布次日因颱風放颱風假，雖然當天既無風也無雨，賺了一天颱風假，但精進禪二卻被迫取消了。因此，對這次報名，我並沒有抱太大希望。

3月11日

收到天南寺電子郵件通知：

「阿彌陀佛⁷⁴！恭喜您錄取天南寺『精進禪二』。」

「活動期間作息：早上 5:00 起板⁷⁵ ~ 晚上 10:00 安板⁷⁶」

「活動前一周請務必讓自己作息穩定、飲食正常，此前行功課將能幫助您在禪期活動中更加得力。」

3月30日、4月3日

分別收到天南寺關於精進禪二行前通知的提醒。

⁷³ 佛教徒稱呼人為「菩薩」，菩薩是成佛的基礎，要成佛一定要經過菩薩的階段。菩薩是還沒有成佛的人希望成佛，或者正在走向成佛的路。稱走向成佛知道的所有一切的人都叫做菩薩。摘自：為什麼隨便就稱呼人菩薩？（聖嚴法師—大法鼓 0277）。<http://yt1.piee.pw/3mry9a>，2024/05/30。

⁷⁴ 阿彌陀佛的梵語，是無量壽、無量光的意思。中國的佛教徒以「阿彌陀佛」互道招呼，有祝福長壽、光明之意，光明無量意味著希望無窮，是幸福圓滿的祝福。摘自：法鼓山全球資訊網。學佛新手 Q&A。<https://www.ddm.org.tw/>，2024/05/30。

⁷⁵ 古時候沒有時鐘，「板」是寺院內報知時刻或集會時敲打的器具。板聲響起，代表一個新的作息開始。起板，起床時間。

⁷⁶ 安板，準備就寢。

表 13：法鼓山天南寺精進禪二行前通知

【法鼓山天南寺精進禪二】行前通知及注意事項

活動時間：113 年 4 月 5 日(五)晚上 8:00 開始；4 月 7 日(日)下午 5:00 圓滿。

報到時間：4 月 5 日下午 8:00 以前報到。

※報到逾時者視為棄權，恕不受理。

一因故未能參加者，請於 4/2(二)前來電。

未事先告知、無故不到者，一年內不得參加禪期活動。

.....

禪修期間規矩：

1. 全程禁語：報到時將收取手機、平板等 3C 產品，請個人做好防護或盡量勿攜帶，如有毀傷，寺院不負賠償責任。
2. 不寫筆(日)記，不閱讀書報雜誌、及任何形式的紀錄(拍照、錄音、錄影)。
3. 不得遲到、早退、提前離營或中途外出、會客。
4. 請勿攜帶貴重物品，如有遺失或毀損，寺院不負賠償責任；禁止使用鬧鐘。
5. 須聽從總護法師、監香人員的指導，不得異議。

4 月 5 日

傍晚，在捷運站等候天南寺的接駁車時，我的心情有些忐忑：這一週我依然晚睡晚起，禪二期間，早上不能用鬧鐘，那我聽得到打板的聲音嗎？如果不寫筆記，我能記住法師的指導和開示嗎？

乘坐接駁車到達天南寺，抵達後在知客處⁷⁷大門前向義工報到。義工給我一個號碼牌，並收走我的手機，把手機收在收納袋裡，然後讓我簽名確認。完成這些手續，我到知客處隨喜護持⁷⁸這次的禪二。之後跟著標示指引，我進入女眾寮房⁷⁹，選擇了靠窗的單人床。不久，我的室友也到來了，她是第二次來天南寺打禪二，非常熱心地向我介紹住宿的規矩，她告訴我：現在是我們可以講話的時間，等到 8 點大家到大殿⁸⁰集合，禪二正式開始後，我們就要禁語，不能說話了，兩人的交流只能通過手勢，也不能使用筆談。

20:00，所有參加禪二的學員們到大殿（也是禪二的禪堂）集合，男眾坐在東單，女眾坐在西單⁸¹，總人數約有一百多人，男眾與女眾的比例是 1：5。

根據報到時領取的號碼牌，我找到了我的蒲團和方墊⁸²的位置，這一方處（方墊尺寸 75x75 公分）將是我在接下來的兩天裡進行修行的地方。

總護法師是演法法師，從他的講話口音來判斷，他應該是一位華僑比丘法師。法師以幽默的話語介紹這兩天的活動程序以及注意事項，禪二正式開始。然後，學員們分組，由義工帶領小組到要出坡⁸³的地方說明出坡的工作，我的小組負責午齋後齋堂⁸⁴的清潔打掃工作。

⁷⁷ 知客處，寺廟中負責接待賓客的地方。

⁷⁸ 隨喜，佛教術語，意指因認同他人某種行為，而生起愉悅、讚許的心。護持，是贊助之意，在佛教中，通常指的是支持寺院或有關佛教的活動和事業。隨喜護持，以喜悅的心情贊助精進禪二。

⁷⁹ 寮房，寺廟中僧人的居室。現代的佛教寺廟，信眾到寺廟居住的房間，也稱為寮房。

⁸⁰ 大殿，1 是封建王朝舉行慶典、處理朝政、接見大臣或使臣的宮殿；2 是寺廟中供奉主祀神佛的地方，稱為大雄寶殿，簡稱大殿。

⁸¹ 東單、西單，法會或禪堂的檀位分兩區，面向佛像以中央走道為界，右邊稱東單，左邊稱西單。分男、女二眾，男眾站東單，女眾站西單。

⁸² 法鼓山禪坐的工具具有方墊、蒲團、毛巾。禪坐時，方墊置於蒲團下，毛巾蓋住下半身。

⁸³ 出坡，是勞動服務。唐代禪宗百丈大師的生活方式是「日出而作、日落而息」的農耕生活，因為當時禪宗的寺院多建在山間，每天要到山上耕作，就叫「出坡」。

⁸⁴ 齋堂，佛寺中的食堂，用餐的地方。齋食，是素食的代稱，早餐稱早齋，午餐是午齋，晚餐叫藥石。出家人過了午時（中午 12 點）不吃東西，一天吃早、午兩餐。佛教把飢餓視為一種病，晚上感到飢餓要吃點東西，以免壞了身體，就把晚食叫做藥石。

回到寮房，我還沒梳洗完畢，安板聲就響了。我趕緊加快梳洗速度，換上睡衣，吃了憂鬱症處方的安眠藥，然後躺在床上，希望自己不會因為認床而失眠，能有一夜好眠。

4月6日

晚上，我曾經起身上過洗手間 2 次。清晨醒來時，由於沒有手機，沒有手錶，無法知道現在幾點。我悄悄地掀開窗簾往外看，天色稍亮，感覺應該接近 5 點。於是，我起床到洗手間梳洗，梳洗完畢，外面傳來打板聲，5 點了。

6:00，到大殿集合。早課打坐一柱香⁸⁵，結束後整隊到齋堂吃早齋，沒有出坡的學員可以回房休息或補眠，我跟室友到後山走路。

9:00，我們在禪堂集合。早上的課程首先是觀看聖嚴法師的開示影片。我只記得影片內容跟禪修有關，但隔了一個多月後，我卻無法回想起具體內容，禪修規矩不寫筆記，也就沒有筆記可以參考。接著，總護法師詳細講解禪修的功能、心態和坐姿。開始禪坐。突然間，我被身體前傾的力道驚醒，原來又不知不覺中陷入昏沉狀態。

11:30，午齋時間到了。總護法師介紹吃飯禪。

禪修時，要專注、要覺照；吃飯時，要專注、要覺照。把心收攝回來，專注在吃飯的動作上，所以把吃飯的速度放慢了。一口飯放進口裡，慢慢地咀嚼，專注在慢慢咀嚼的動作，乃至坐的姿勢，端碗拿筷的動作，都專注而覺照，把飯送進口裡時，也是清楚的、專注的。飯和菜在口裡咀嚼時，慢慢地磨碎了，與唾液融在一起，甘甜美味就滲出來了，輕輕地處在舌根上，舌根就品到了飯菜的乾味，也享受了美味⁸⁶。

⁸⁵ 古人以燃香計時。禪坐時，一柱香約 30 分鐘。

⁸⁶ 摘自：釋繼程。清楚專注的吃飯，是一種時尚。人生雜誌 349 期（2012 年 9 月號）。

我細細地咀嚼，用心品味每一口飯和菜，吃飯的時間因此拉長了。第一次盛的飯菜的分量並不多，但已經讓我感到飽足，不需要再去添第二次。午齋結束後，我們小組在齋堂出坡，負責掃地、拖地、清潔餐桌和擺放椅子。

下午的課程包括經行和禪坐。在禪坐時，我一再提醒自己保持清醒，數息（呼吸）……可是腿痛腳麻，不得不放鬆腿部，伸直雙腿。原來剛才我又打了一個小盹。

晚上，總護法師開示後，我們再進行再禪坐。當時覺得法師的開示非常有道理，讓我頗受感觸。然而，現在回想起來，我卻無法回憶起開示的具體內容及那些令我有所感受的部分。

4月7日

清晨，我依然比打板聲更早起床。

早上，天空飄著細雨。總護法師見雨停了，決定按原訂的課程規劃進行戶外經行。學員們戴著斗笠，在前行義工的帶領下，沿著山路依序慢慢前行。林間風拂過臉龐，樹葉沙沙作響，蟲鳴鳥叫交織在耳邊。大家專心走路，覺察腳下的每一步。

下午，總護法師提到他「研發」了一個很受歡迎的臥禪。這兩天我常聽到總護法師提到他「研發」什麼的，讓我納悶：總護法師為什麼總是說他在研發呢？在禪訓班，我學到「行走坐臥皆是禪」，臥禪不就是禪修的一種嗎？突然，我領悟到總護法師的法名是「演法」。報到的晚上，我聽出他有口音，原來他是說他的法名，而我誤以為他在說「研發」。我在工作時大部分時間在研發部任職，所以聽錯了。不禁啞然失笑。

演法法師說：「禪坐時昏沉，是身體太累了。」隨後，法師開始指導臥禪（睡覺禪）的方法。

臥禪（睡覺禪）是運用禪法放鬆頭腦和身體，睡一個好覺。睡姿採用右側臥，臉側向右方，浦團（枕頭）與肩同高，身體彎曲如弓形，兩腳的腳踝、膝蓋不

重疊，右手至於枕側，左手放置腰間或平放。入睡時保持這個姿勢，睡著後則不必理會翻身後的睡姿，讓身體自動調節⁸⁷。

課程的最後一個項目是小組討論和大堂分享。小組分享時，我提到這次禪二的經驗：每一次的禪坐，我都會打瞌睡，可能正如法師說的「身體太累了」。

賦歸，沉澱心靈的二日禪，好輕鬆。

後記

禪二後，我心中湧現出一股深深的寧靜與平和。在禪坐過程中，儘管身體感到疲憊，難以保持清醒和覺察，但這種疲憊漸漸轉化為一種輕盈和寧靜。放下論文寫作 3 天，原先停滯的部分迎來了新的啟發，也獲得了繼續寫作的動力。

然而，唯一令我感到遺憾的是：在禪二結束回家後，沒有趁著記憶猶新的時候寫下觀看聖嚴法師影片與聆聽法師開示的心得。日後回憶時，我只能感受到法喜充滿⁸⁸的心情，卻無法回想起具體的體悟與感受。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

共修的力量

聖嚴法師在《聖嚴法師教觀音法門》中提到〈共修與獨修〉⁸⁹：

為什麼一定要「共修」呢？只要夠虔誠，難道不能一人隨時隨地獨修、獨懺嗎？也許，會有人也生起如是的疑惑。……『共修』則相對地，以集體的力量，轉

⁸⁷ 摘自：放下禪，上班族 40 則放下指引。法鼓文化心靈網路書店。
<https://www.ddc.com.tw/book/chapter.php?id=2770&cid=5060>，2024/06/01。

⁸⁸ 法喜，又稱法悅，聽聞佛法後，因對佛法有所瞭解、領悟，而心生喜悅。法喜充滿，是指藉由佛法讓人的內心淨化，進而產生心境上的愉悅。摘自：法鼓山全球資訊網。學佛 Q & A。

⁸⁹ 聖嚴法師（2020）。大悲咒與大悲懺。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，05-09 《聖嚴法師教觀音法門》（頁 55-56）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-09-010>，2024/06/08。

化了個體所可能有的散亂、倦怠，而能傾全副心意地，達到『拜懺除障⁹⁰』的目的。這是為什麼世界各大宗教都採行類似的集體祈禱、禮拜和誦讚。唯因他人的虔誠，總是能喚醒自我的虔誠；他人的慚愧，也總能提醒一己的慚愧；而他人的善好，也總能激發自體的善好。以致，感應道交，在相互的輝映與激盪中，不僅在情緒上，也在具體的感受、經驗上，真真誠誠地檢省，也真真實實地懺悔、淨化了。

在禪坐共修裡，每一次的禪坐、每一個動作，都將我拉回當下，讓我深切感受到內心的寧靜。我們共同追求著一個目標，我們的心在這個共同的努力中融合，彼此的光芒相互照耀，彷彿沐浴在一片互相鼓勵、共同進步的心光中。

2023年11月卸任主委職務，我持續使用「禪修計時 APP」紀錄我獨自禪坐的時間，並在每月紀錄表給予一個憤怒指數等級（參見第三章第一節「憤怒指數等級」，頁34）。

2023年11月到2024年5月，我的憤怒指數由第3級（高度憤怒）隨著時間與禪修練習逐漸降低。尤其在4月參加精進禪二後，我的憤怒情緒達到最低指數的低度憤怒（輕微的不悅或煩惱，可能表現為輕微的焦慮或沮喪）。

藉由共修的力量，同時提昇了我獨自禪坐的進步。

⁹⁰ 佛教相信參加拜懺法會，可以讓罪業（業障）清淨。摘自：法鼓山全球資訊網。拜懺真的可以消除業障嗎？人生雜誌 315 期。https://www.ddm.org.tw，2024/06/02。

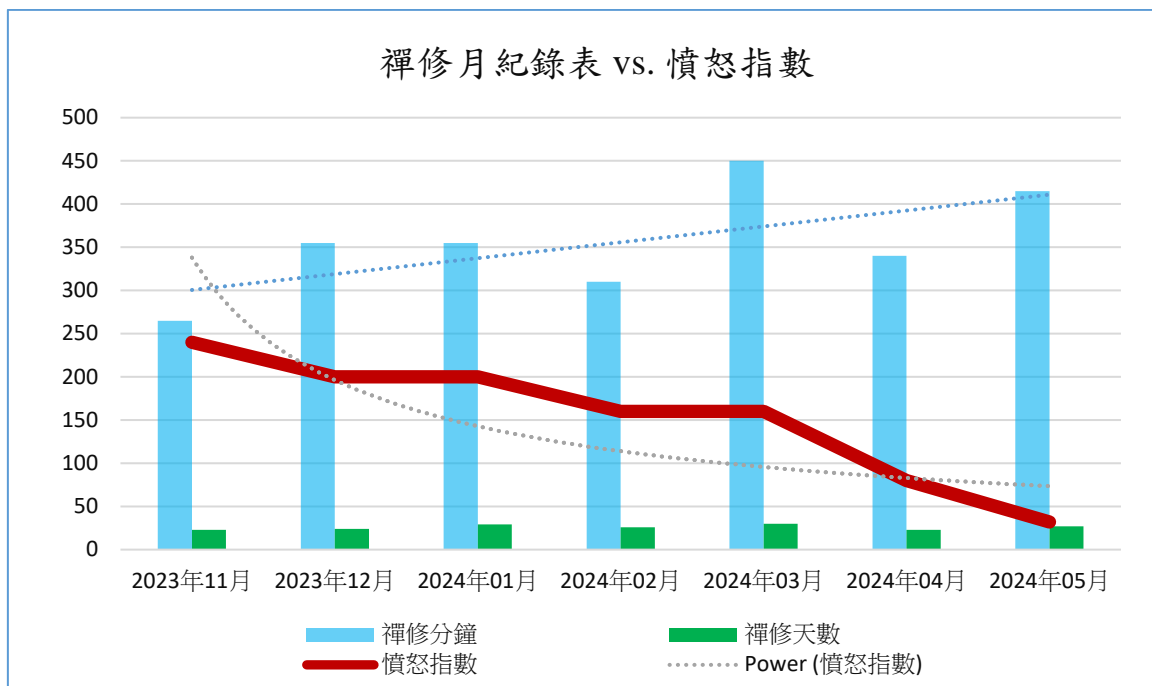


圖 8：禪修月紀錄表（2023 年 11 月～2024 年 05 月）

二、解決困境的四它

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

聖嚴法師在《臺灣，加油》勉勵 921 大地震災民⁹¹：

「遇到任何問題，逃避是沒有用的，難過只會讓情況雪上加霜，這個時候，只有面對它、接受它、處理它、放下它，這就是『面對現實，當下看破』。」

面對它 — 正視困境存在，不逃避不畏懼。

接受它 — 接受困境磨練，不怨天不尤人。

處理它 — 用智慧處理事，以慈悲待人。

放下它 — 盡心盡力就好，不計成敗得失。

⁹¹ 聖嚴法師（2020）。罹難者是全臺灣的老師。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，08-05 《台灣，加油》（頁 55）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-05-015>，2024/06/08。

「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。」

「如果遇到任何麻煩、痛苦和危急時，只要能夠面對它、接受它、處理它、放下它，就能超越困境，不受困境左右，達到真正的自由，這也就是將禪的功夫運用在平常生活中，也就是即定即慧的禪修態度⁹²。」

運用「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它，面對困境，透過觀察和體驗一切事物都是變化無常的，沒有任何事物是恆常不變的。無論是順境、還是逆境，事過之後不留痕跡。「四它」的應用，能夠幫助我們超越對自我中心好壞得失的執著，達到內心的平靜和智慧。

第五它

在我第一次患上憂鬱症時，前同事 Y 告訴我一個「四它」的故事。

港星劉嘉玲遭遇裸照風波時，林青霞送她四句話：「面對它、接受它、處理它、放下它」，幫助劉嘉玲度過人生最大的難關與不堪。

Y 沒有告訴我這四句話的來源。直到我皈依法鼓山後，才知道這四句話（佛教稱四句偈⁹³）出自聖嚴法師。那時，Y 還取笑我：還沒有學會面對和接受，就自行處理，結果處理的亂七八糟。重新按照順序做一回吧！

事後，我的體悟是四它裡，最難的是面對困境；終於面對現實後，其次難的是接受；接受了事實，處理前會思考，處理起來倒是不難；處理好了，放下就容易了。但是，事過境遷，沒有人提醒，這四句偈就拋之腦後了。

⁹² 聖嚴法師（2020）。二五、在美國的禪與生活。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，06-12 《抱疾遊高峰》（頁 164）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=06-12-026>，2024/06/08。

⁹³ 偈，佛教文學的詩歌，無韻。每偈由四句構成。摘自：教育百科。2024/06/12。

在擔任主委期間最後一次的實體會議、第 9 次的管委會會議上（G1 在會議中抱怨我是歷屆管委會會議開得最多的主委，於是我把之後的管委會會議全改為線上會議了），在死亡管理員家屬的百萬求償金額事件中，我對 G1 遺失管理員出勤表資料卻推卸責任，心緒不寧之際，報告的語氣極為惱怒。

一位委員對我說、送我四句話：「面對它、接受它、處理它、放下它」。

我冷冷地回應：還有第五它嘞！就是不管它、不理它。

而後，我雖然妥善處理了死亡管理員家屬的慰問金金額及之後的其家屬向勞保局的職災求償，沒有讓管委會基金遭受金額損失。但是，對於 G1，我則採取了第五它——不理他。

同時，我選擇了逃避社區，盡可能地避免在社區裡逗留。



聖嚴法師對禪修者，有三個原則奉告：第一、要放鬆身心；第二、要認定方法；第三、要不計好壞⁹⁴。

5 年前，我參加了《初級禪訓班》。結業時，我寫下對未來禪修的期望是：能夠雙盤。禪訓班的總護法師輕聲地說：「雙盤，不容易做得到喔！」

今年恢復參加實體禪修活動，我仍然不會雙盤，只能採取雙腿不交叉平放在坐墊的散盤方式盤坐。然而，我無法長時間維持這種盤坐姿勢。

⁹⁴ 聖嚴法師（2020）。東初禪寺第五十七期禪七。載於法鼓文化（編），法鼓全集 2020 紀念版，04-03 《禪的體驗·禪的開示》（頁 306）。臺北市：法鼓文化。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-03-026>，2024/06/12。

因此，我在禪坐時，運用四它的過程是：

- 面對：散盤雙腿酸麻
- 接受：雙腿酸麻了
- 處理：放腿
- 放下：放鬆身心了

至於雙盤的心念，就讓它去吧！

禪在生活中，生活就是禪，生活在禪中。

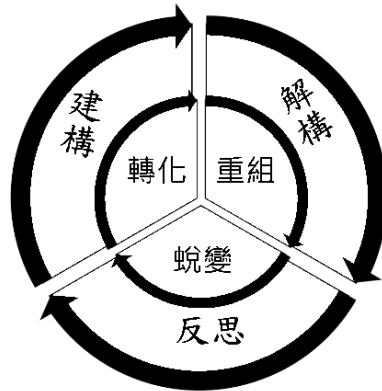


法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第七章 我的下一站旅程



—丁興祥《生命敘事研究法》

第一節 解除憤怒的封印

面對自己的憤怒情緒是一項責任。

針對前述研究目的（參見第一章第五節「研究目的」，頁 14），研究目的的第一項和第二項的回應如下：

- （一）瞭解憤怒情緒的來源：探討研究者在生命不同階段的經歷，如何影響其憤怒情緒的形成與表現。
- （二）探索情緒管理方法：探索有效的情緒管理方法，以改善研究者的憤怒情緒，從而提升研究者處理憤怒情緒的能力，蘊養從容的自己。

檢視內心停止成長的孩子（參見第四章，頁 49-62），我從最初記憶的三歲樂觀小孩，被父母親呵護照顧的蒼天下唯一孩子，其實是在三姊妹中排行老二，三姊妹排成一列，從前往後看、從後往前看，總是瞧不到夾在中間、那個容易被忽視的老二。一路跌撞的青少年，對滿臉青春痘外表的自卑而駝背了，就是想躲藏著不被人看見；卻又矛盾的在進大學、步入成年人的階段愛戀穿上高跟鞋，只為了可以美其名地長高 3 公分。

追憶我的父親與母親（參見第五章，頁 63-76），把我過往的點點滴滴串連起來，擔任主委這一年經歷的種種事件的憤怒情緒，明白了那些點點滴滴是如何與憤怒串在一起。17 歲，父親過世；50 歲，母親離世。成為孤兒的那一天，哀傷背後的憤怒，讓 3 歲的樂觀小孩，成為 65 歲的憤怒老人。

在新舊故事之間（參見第六章，頁 77-110），透過禪修，我學會覺察，察覺此時、此刻、此處的環境與身心的變化。我覺察到主委期間的情緒，並命名之憤怒，定義憤怒。論文寫作是一場敘事書寫療癒的鍛鍊，得以回顧我的生命過程，讓我去思考，在敘述和重整中，遊走在解構、反思、建構的循環裡，不斷地重組、蛻變，轉化，再解構重組、再反思蛻變、再建構轉化，找回對憤怒的主導權；在書寫中，憤怒指數也漸漸地趨緩。

擔任主委期間，我在社群聊天室中遭遇到訊息霸凌，這讓一向奉行老二哲學的我，作為隱性完美主義者的人生變調了。我因此將憤怒轉向自我，開始質疑在社區所做的一切是否有意義。然而，對主委的責任感的堅持，又促使我不得不完成這些工作，這也導致我的憂鬱症復發。我正視自己的憂鬱症病史，學會與之共存。透過禪修練習，我在共修的力量中，逐漸培養了內心的從容和平靜。

質性的自我敘事是鍊心，量化的禪修時間在練身。

未能實現的一個藍圖

在我的 16 項關鍵事件（參見第三章第三節「表 12：我的 16 項關鍵事件」，頁 48）中，我在「未來藍圖」列出兩個目標：完成碩士論文、梵諦岡朝聖，這兩者的意象都象徵著「行動」。完成碩士論文，這是一個即將達成的目標。梵諦岡朝聖，則是一個未能實現的藍圖。

今年 2 月，我在 Line 聊天室詢問高中同學 R 是否有興趣參加一個國旅行程。隔天，R 回覆說：「我現在義大利朝聖，這次就不參加了。」

我有兩個朝聖目標：第十四世達賴喇嘛和教宗方濟各。

自千禧年開始，達賴喇嘛每隔兩年的秋天到日本東京舉辦法會弘法，臺灣的聞法團在春天即組團。2017年，我和信仰藏傳佛教的朋友們報名參加了一個聞法團，並完成了繳費手續。在出發日的前三週，達賴喇嘛辦公室宣布：達賴喇嘛由於健康問題，取消原定在日本東京的弘法行程。

聞法團通知我們，唯一可以全額退費的是法會門票，聞法團將改為旅遊團，不參加旅遊團者，住宿和機票費用扣除定金退餘款（約半額）。我和朋友決定參加旅遊行程。此後，儘管達賴喇嘛數次訪問日本，但是再也沒有在日本東京舉行過弘法法會。而我沒有前往印度達蘭薩拉（西藏流亡政府所在地）朝聖的計畫，因此放棄了對達賴喇嘛的朝聖。

在看過根據教宗本篤十六世與其繼任者方濟各教宗之間真實友誼改編的 2019 年電影《教宗的承繼》（The Two Popes）後，我告訴了我的好友、也是天主教徒的 R，我想在將來她的教堂組團去梵諦岡朝聖時，我也要跟隨同行。雖然 R 提醒我必須是天主教徒才能晉見教宗、或是參加教宗主持的彌撒，但是 R 還是答應了我們一起去朝聖的約定。Dharma Drum Institute of Liberal Arts

疫情爆發後，封城鎖國，無法出國旅遊。隨著疫情趨緩，國內旅遊逐漸恢復，我跟 R 曾一起參加過幾次國內旅遊團。然而，這次 R 卻沒有告訴我，他們的教堂組團前往義大利朝聖了。我在寫下梵諦岡朝聖的未來藍圖時，也沒有提醒 R，似乎默認 R 會記得這個承諾。如果不是因為課堂上的作業，我或許也忘記這個目標了。

儘管未能與 R 一同前往梵諦岡朝聖令我感到遺憾，但我並不感到憤怒，因為我不在被憤怒困擾了。梵諦岡朝聖方濟各教宗，成為了一個未能實現的願望。

不要跟憤怒計較

在我所列出 16 項關鍵事件中（參見第三章第三節「表 12：我的 16 項關鍵事件」，頁 48），「重大事件衝突」和「目前生活的兩個困境」的內容均與我擔任主委

期間的管委會相關的事件和人物有關。而 16 項關鍵事件的「重大衝突事件－與笨蛋計較」標題則是聽到朋友故事的啟發。

在大學教書的朋友 A 對收銀台的店員非常生氣，抱怨著：「這麼簡單的錢都算不清楚，真笨！」

A 的先生回應道：「她當然沒有你聰明啊！」

A 的先生繼續說：「聰明的人才在大學教書。不要跟她計較嘛！」

在論文寫作的鍛鍊與禪修的練習中，我逐漸領悟到，使用這種情緒化的貶低詞彙，自以為是為憤怒找到出口，實際上卻是讓自己更加陷入憤怒的束縛，難以走出憤怒的繫絆。因此，在主委記事中，最終選擇不列出與管理員的對話。

在論文計畫大綱審查版中，我原先設定了一節的標題是「不要跟笨蛋計較」，要專門討論這件與管理員有著重大衝突的事件，在論文寫作接近尾聲時，我刪除了這一節。

在一次論文討論小組結束後，我在回家途中從捷運站轉入社區巷子時，提醒自己：現在是管理員晚班時間，G1 在甲崗值勤，等下一個巷口再左轉，這樣才能從後面繞道進入乙崗，不會經過甲崗。

我的腦海中還在思考論文小組討論的事項，突然發現我已走到甲崗外面的社區大門前。夜色已深，我決定早點進家門，於是從甲崗進入社區，朝著在甲崗值勤的 G1 點了點頭。G1 顯然愣住了，他一臉驚訝地看著我，似乎沒有想到我會從甲崗進入社區。然而，我的內心感到平靜。原來在不知不覺中，我已經放下了怨懟。

第二節 這裡是我的家

儘管擔任主委一年造成身心極大的痛苦，畢竟，這個社區是我居住了二十多年的地方，從壯年步入老年，這裡是我的家（參見第一章第五節「研究目的」，頁 14）。

那麼，什麼是家？為什麼我認為這個社區是我的家呢？

家的定義

基於普遍文化認知和心理學理論，家的定義是一個人或一群人在一起生活的地方，通常是一個具有情感聯繫和親密關係的地方⁹⁵。

家，是一個物理空間，是一個情感的紐帶，是一個安全的港灣，是生活中有歸屬感的地方，是分享喜怒哀樂、建立記憶和共同成長的場所。所以，家，可以是一間房子、一座公寓、一棟大樓、一個社區、一個鄉鎮、一個城市、一個國家。

家，是我們傾訴心事的地方；有家，就有安全感；有家，才有歸屬感。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

母親的家

母親出生在大陸河北省天津，在北平（北京）長大。母親 32 歲時帶著自己的弟弟（我的舅舅）、跟著爸爸、攜著兒子（我的哥哥），從魯東一路逃難、渡海到臺灣。在臺灣生活了 36 年，移居美國，並老死在美國，母親的骨灰罈與父親的撿骨罐共同安置在台北六張犁公墓的崔氏祠堂。

母親在老年有輕微的失智。我們三姊妹當作笑話、那個母親要帶著一個日製青花瓷小碟回老家的故事，母親念念不忘的是那個有父、有母、有手足（母親排行老二，上有姊姊、下有妹妹和弟弟）住在一起的童年的家。

⁹⁵ 摘自：維基百科。<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%AE%B6>，2024/05/02。

母親晚年想要回家，但是她不是想回到臺灣的家。母親在赴美前，賣掉了她與父親生前居住的台北房子。那時，哥哥擔任軍職，出國要事先申請報備，不能隨意離開臺灣。儘管哥哥在台北有妻、兒女、車和房子，母親卻不願意與哥哥同住，因為：那是兒子的家，不是她當家的地方。那個曾經屬於母親名下的房子，是她經歷配偶死亡和悲痛的地方，所以，對母親而言，那裡不是她的家。母親離開臺灣到美國後，從不認為臺灣是她的家。對她來說，回臺灣是旅遊和探親（舅舅家和哥哥家都在臺灣），不是回家。

母親剛到美國時與我同住，她認為：那是女兒和女婿的家，而女婿是外人。母親拿到綠卡後，可以申請老人公寓，她搬到老人公寓居住，這個老人公寓的房間是母親用自己的名字登記租賃的，那才是她的家。然而，母親晚年要回的，其實是那個物理上早已消失、但心理上依然存在的家，那是居住著張姓（母親娘家姓氏）家人的大陸家，母親童年的家。

媽媽的家

我對家的定義，是有父親和母親的地方。那個樂觀的 3 歲小孩，受傷後一心奔向有爸爸和媽媽同在的地方，尋求安全的家。童年及青少年時期，屏東的家是我的家。全家搬到台北後，台北的家是我的家。父親過世後，母親居住的台北家，是我的家。大學畢業後到美國念研究所時，我的家仍在台北。研究所畢業後在矽谷工作，母親居住的臺灣仍是我的家。結婚、生子，在聖荷西買了第一棟房子，母親來美國與我同住，有母親、先生和孩子在一起的聖荷西的家，是我們的家。

90 年代中期，先生接受臺灣公司高階主管職務回台工作。三年時間，先生是台獨（隻身在臺灣工作），我是內在美（內人在美國）；聖荷西的家，是我的家，也是先生口中的家、我們的家。後來，我們決定家人不再分隔兩地，全家搬回台定居。我和先生、孩子在臺灣的第一個居住地方是租的五層樓老公寓的四樓，沒有庭院，沒有電梯，天天爬樓梯上下樓，那是我們的家。再後來，我們在社區買房，我們的家在這個社區。

現在，我獨居。大兒家在美國，二兒家在日本。孩子稱我住家的所在地臺灣是「媽媽的家」。媽媽的家在這個社區，我的家是我居住的房子，我居住的社區，是媽媽的家所在的地方。

最後的家

台大外文系名譽教授、文壇巨擘齊邦媛 80 歲搬進長庚養生村，她說：「我才 80 歲，還有自己的生活要過。」她的這句話反映了她對生活的積極態度和獨立精神。

是怎樣的生活、怎樣的過法？齊邦媛如何把一間最後的書房住成了一個家？

「在這裡我不再牽掛、等待，身心得以舒展安放、俯仰自適。在明亮的窗前或燈下，開始一筆一畫寫我的生命之書《巨流河》。⁹⁶」

《一生中的一天》，收錄齊邦媛在養生村寫作《巨流河》的五年日記，紀錄寫作的心路歷程，以詩人席慕蓉的油畫〈月夜〉當封面。齊邦媛說這幅畫「雖是夜晚的色彩，光影流轉湧動，卻滿是生命的盼望」。說的彷彿是她此時的人生心境，暗夜中流轉燦爛色彩，充滿對生命的期盼。日升月落，最後的書房。

論文寫作是我的家

我在社區圖書室獨自寫作論文。寫到哀傷，暗自垂淚；追憶父母，悲從中來；解構混亂，無從下筆，停頓了。怎麼辦？重新思考，轉化建構吧！從白日寫到黑夜，晴天寫，雨天也寫，地震餘震感到暈眩時，仍然在筆電上奮筆輸入。論文寫作成為自己的一種修行。

安坐在論文寫作中，與論文寫作待在一起，敘事與重整，讓心往正面和負面、顯現與隱密、在意識及無意識中延伸，直接與心靈相通。淚水一遍、一遍、又一遍

⁹⁶ 齊邦媛（2017）。一生中的一天。4。

的沖刷洗滌闇黑的憤怒。把論文寫作當成家，傾訴心事，這是一個有安全感的地方，是一個有歸屬感的場域。同時，我知道論文寫作是再現、回歸那斷裂現實的努力，論文寫作不會永遠是我的家，那是曾經擁有的心靈療癒的家，一個有愛的家，我的歸屬，我的依附，我的避風港，而我終將放手前行。

我家的演變

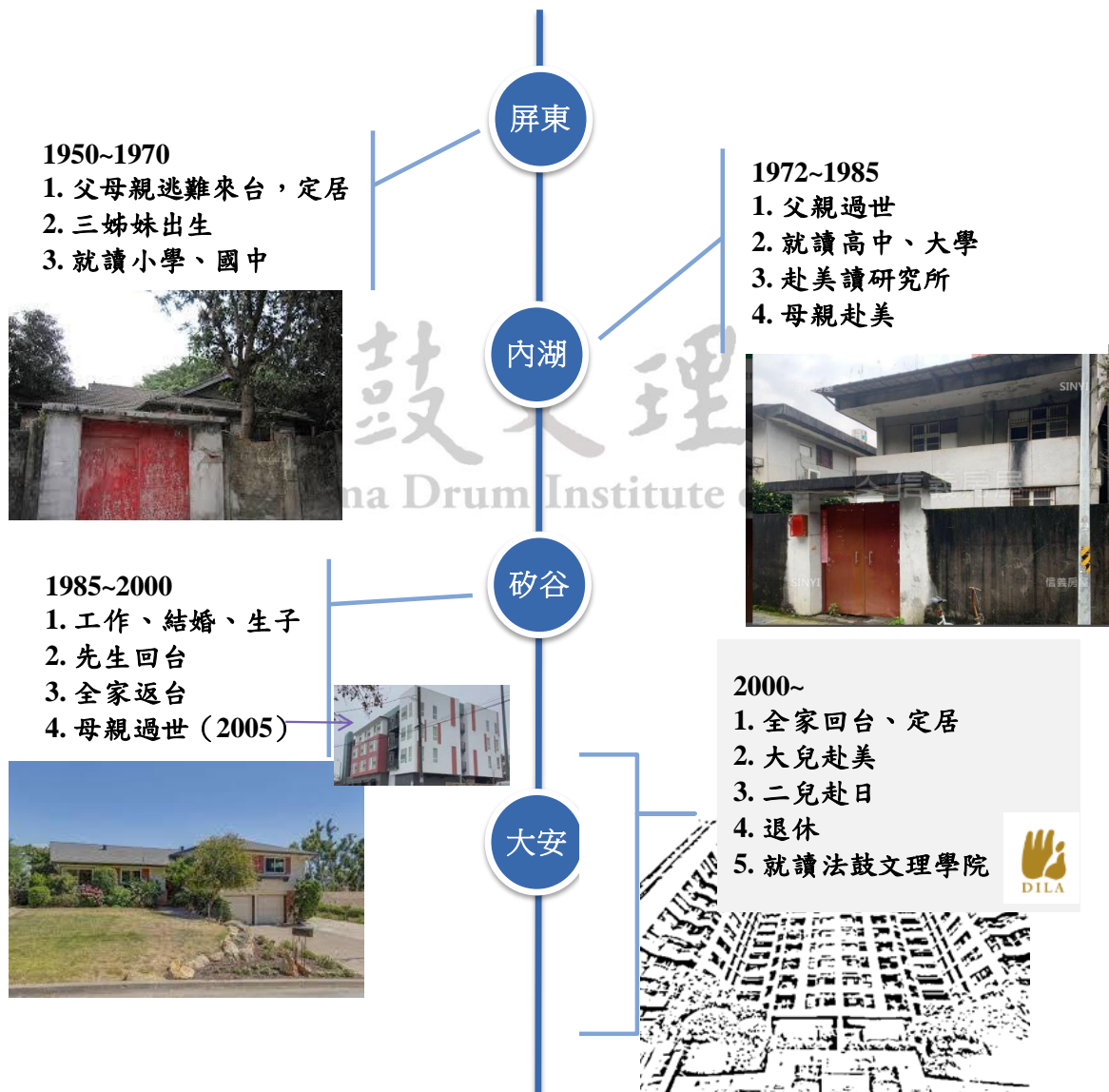


圖 9：我家的演變

第三節 「管」中窺己的下一回

To be, or not to be?

That is the question.

—Hamlet

在擔任主委的這一年裡，我感受到了憤怒、孤單、寂寞、無助和沮喪。我哭泣、失眠、蹣跚、心情暗黑，身心俱疲。然而，對社區和對管委會的憤怒釋懷後，再繼續思考前述研究目的第三、四、五項（參見第一章第五節「研究目的」，頁14）：

研究目的之三：**對社區管委會，我會選擇再度參與、給予協助及建議嗎？**

Z 擔任主委，成立新的 Line 管委會群組，邀請我加入，我拒絕加入，原因之一是我把管理員加入我設立的那屆管委會群組，而我不想再與管理員共事。後來，Z 沒有將管理員加入新的管委會群組，也沒有再次邀請我加入群組。因此我並未參與管委會群組的運作。

我在主委任期交接給下屆管委會有完成的事務，包括管理員約聘契約等。Z 和財委 F 是住在同棟的鄰居，交情很好，曾向我諮詢未完成事務的細節與待辦事項。我跟他們在社區圖書室開過幾次會議。

F 說：「管委會只有主委，沒有其他委員了，除了主委、也只有主委在做事，其他委員根本不理會。」

Z 和 F 互相支持，形成一個互助的同伴關係，而我則是孤軍奮戰。中庭天花板材質、管理員值班死亡家屬求償和清潔垃圾堆積等爭議，不僅管委會不支持，甚至推翻原先管委會出席委員全數投票同意的決議，反悔的理由是：「其他人都同意了，不好意思只有我一人反對。」這種情況讓我疑惑，是否是同儕的壓力在作祟？而管委會委員是否真的能被視為同儕呢？

在卸任主委職責後，與新一屆管委會互動的過程，我是因應 Z 及 F 的個人要求，提供協助及建議，而不是對整個管委會提供協助或建議。

所以，我不再參與管委會的運作，但會提供個人的協助與建議。

研究目的之四：社區老化，如何活化社區呢？

我看見的是一個老化的社區——建物有 37 年歷史，住戶年齡在 60~90 歲的年齡層比例超過住戶總數 50%。擔任主委期間，我的活化社區行動有：

1. **設立 Line 社區社群。**我擔任社群管理員期間，會不時公告管委會資訊，社員住戶也主動分享社區內的美景，如杜鵑花、水仙花、軟枝黃蟬的開花，以及楊桃與野生莓果的照片。卸任主委後，我將社群管理員權限轉移給下一任管委會委員。目前社群仍然在運作中，繼續為社區帶來便利與活力。
2. **管委會會議紀錄格式。**在擔任主委期間，我身兼管委會會議主席和會議紀錄的工作。我參考了以往的會議紀錄，對其格式進行了改良，使條目更加清楚、一目了然，獲得了住戶們的稱讚。
3. **社區資料數位化。**我在任期內推動社區資料數位化，並提供雲端硬碟儲存數位化資料（參見第一章第五節「資料蒐集」，頁 15）。卸任主委後，雲端硬碟空間仍保留給社區及管委會使用。然而，這個雲端硬碟始終只有我一人使用。
4. **社區公共意外責任保險。**根據《公寓大廈規約範本》第十三條第三項的規定：主任委員得經管理委員會決議，對共用部分投保火災保險、責任保險及其他財產保險。

當我得知歷屆管委會從未為社區投保時，我立即著手投保「公共意外責任保險」，一年保費不到 5 千元。有些委員認為沒有投保的必要，這是浪費金錢。

某天台北市吹起一陣怪風，導致大樓高樓層的磁磚掉落砸破一樓的遮雨棚，理賠金額超過保費。此事件終於讓管委會認同公共意外責任險的必要性。

這屆管委會已經續保一年的公共意外責任保險。

5. **社區規約修訂**。社區制訂兩個規約：《社區管理規約》、《社區住戶室內裝潢施工管理辦法》，均於民國 91 年修訂。我主導了《社區住戶室內裝潢施工管理辦法》112 年版的修訂。然而，由於處理管理員爭議事件，我未能完成《社區管理規約》的修訂初稿，在主委交接將其作為未完成事項，交由下屆管委會處理。
6. **智慧社區管理 APP 的推動**。在主委任期內，我曾經評估過〈智慧社區管理 APP〉，並與寬頻業者議價，為社區爭取到一個非常優惠的寬頻方案。我計畫在擔任主委期間，兼任此智慧社區 APP 的管理員，推動其上線，並在完成後將管理責任交接給甲崗管理員。

在處理管理員值班死亡事件和其求償百萬家屬交涉衝突的過程中，我才驚覺發現 G1 和 G2 並不像他們表現出來的那麼精明能幹萬事通，他們對 3C 產品的使用限於用手機打電話，在 Line 聊天室看到訊息會貼圖，但是不知道如何上網，也不了解政府法規的更新。管理員對〈智慧社區管理 APP〉缺乏認知與學習的能力，〈智慧社區管理 APP〉推動的第一道關口（在甲崗架設電腦）就會遇到重重困難。

G2 曾提過某些前主委的做事風格是：「多做多錯、少做少錯、不做沒錯。」

基於以上原因，我最終決定放棄推動〈智慧社區管理 APP〉，並依循前幾任主委的行事風格—不做沒錯。

活化社區，我已盡力，沒有下一回。

研究目的之五：管委會的轉型

在管理員值班死亡與家屬求償事件（參見第三章第二節「管理員值班死亡與家屬職災求償」，頁 40-42），對於社區有勞資雙方，資方是管委會，勞方是社區的自聘員工，我曾經到律師事務所諮詢律師關於主委職責與執行的問題。

問：「主委是管委會代表人，主委是否可以自己做決定如何處理社區事務呢？」

律師告知：

「管委會是決議制，主委由管委會選舉產生，社區事務由管委會決議處理方式，主委沒有自主決定行事的權力。」

「如果資方是首長制，資方代表人負責資方的營運，資方代表人（如董事長、總經理等）可以自行決定公司的政策與營運方式。」

管委會運作的挑戰與反思

1. 孤立的主委角色

F 說：「管委會實際上只有主委在積極處理事務，其他委員並未參與。」

這種孤立的情況讓主委的工作負擔加重，也使得許多決策難以推行。而我就是一個孤立的主委。

2. 互助與孤立的對比

此屆管委會 Z 和 F 作為鄰居，形成了一個互助的小組，使得他們在處理事務時，擁有互相支持和協助的力量。而我當上主委後，才開始認識其他委員，常常感覺到多數時候，自己是孤軍奮戰，缺乏支持。

3. 經驗對運作效益的影響

由於之前未曾參與過管委會的運作，在我擔任主委時，對管委會的運作方式並不了解。與前任主委交接，根據的是前任主委在區權人會議紀錄中列出需要處

理的事項，沒有口頭的職務交接。因為缺乏管委會的經驗，造成我必須依賴 G1 的指導。然而，管理員沒有組織能力，隨性處理社區事務的方式，導致我無法有效地主導管委會的決策。

相比之下，Z 擔任過幾屆主委，非常熟悉管委會的運作，Z 不讓管理員參與決策，某些決議由 Z 和 F 商量後直接實施。這是否也顯示出我因經驗不足而受到管委會的牽制呢？

4. 決策的反覆與同儕壓力

管委會在決定更換中庭天花板材質時，所有出席會議的委員們都投了贊成票。一位委員對材質的選擇不滿意，私下策動住戶在社區社群聊天室攻擊投票同意的天花板材質。一位委員隨即表示：在管委會最初的材質選項，他不想成為唯一的反對者，於是舉手同意。導致管委會的決議看似全數同意，實則不然。這是否反映出同儕壓力在決策過程中的影響？但也引發了一個問題：管委會委員是否真正視彼此為同儕？還是僅僅維持表面上的一致？

管委會委員管理費優惠

《公寓大廈規約範本》第十三條第九項規定「管理委員之報酬」，有 3 種方式：1 為無給職。2 得為工作之需要支領費用或接受報酬，其給付方法，應依區分所有權人會議之決議為之。3 管理委員其他報酬給付方式。

在 2023 年 9 月區權人會議後、主委交接前，針對上述條文 2 和 3，我曾在管委會群組提議「管委會委員管理費優惠」方案的建議（如下）。我期望在未來的管委會籌備會議中，通過管委會委員管理費優惠的報酬方式，鼓勵住戶能夠更積極地參與管委會的運作。

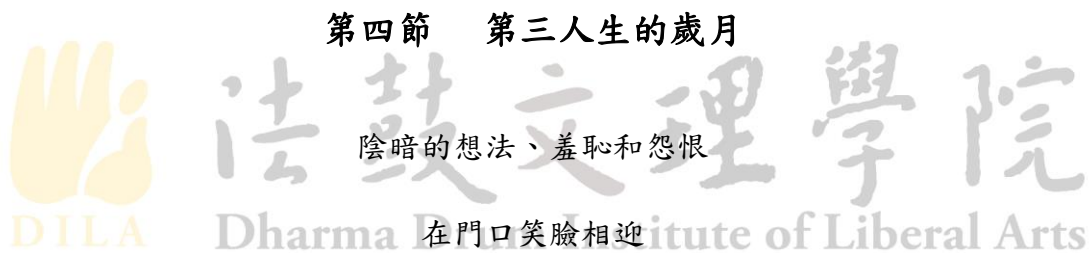
管委會委員管理費優惠方案實施原則：

- 管委會任職期間，主委免繳管理費。

- 副主委、財委、總務（監委），享有半額（50%）的管理費優惠。
- 其他委員享有 1/4（25%）的管理費優惠。
- 未參與管委會事務或管委會會議之委員，沒有管理費優惠。

我沒有在任內主持的區權人會議提出此方案，主要是為了避免產生自肥之嫌。卸任主委後，應該沒有自肥的顧慮；但是，我會在未來的區權人會議提出此議題、並交由區權人表決嗎？下一次輪到我住家門號出席管委會籌備會議，將是 6 年後的事了（參見第三章第一節「社區介紹」，頁 34）。

未來，不可知。管委會的轉型，不可知。



並邀請他們進來

無論誰來，都要感激

因為他們每一位都是

由彼岸派來的嚮導

—魯米〈客棧〉

因應超高齡社會，目前在社會正夯的第三人生（Third Age⁹⁷）概念，最早是由英國裡史學家和社會學家 Peter Laslett 在 1980 年代提出，並在 1991 年的著作《第三人生：新的人生階段》（*A Fresh Map of Life: the Emergence of the Third Age*）進一步闡述。Laslett 將人生劃分為四個主要階段⁹⁸：

1. 第一人生：成長和教育階段，從童年到青年，主要包括學習和成長。
2. 第二人生：責任和生產時期，是成年早期和中期，主要包括工作和養家。
3. 第三人生：退休後的生活階段，強調個體已經脫離了主要的工作責任和家庭負擔，更多關注於自由和自我實現的機會，並積極參與社會活動。一般定義第三人生的年齡是 65 歲以上。
4. 第四人生：生命晚期，與健康衰退和依賴他人有關。

在人生的第三歲月之際，我開始了我的論文寫作旅程

論文最初的方向是通過研究自己使用 GPS 導航的行為模式，來探索被 AI 馴化的潛在自我覺知。然而，當我成為社區主委後，發生了一些意想不到的事件，使論文嘎然而止。這段主委期間的經歷，讓我的心智得到了淬煉，開始看見自我的覺知，察覺到如狂風暴雨般的憤怒。最終，論文方向在指導老師的建議下，轉為向內探究憤怒的起源。

論文寫作如同禪修，讓我回歸心靈的自然狀態，充滿能量、生氣勃勃。然而，心靈的鍛鍊並非一朝一夕可以完成，不是一蹴可幾。

⁹⁷ Third Age, 第三人生，或譯第三歲月。臺灣亦有將愛爾蘭裔成人教育學家 Dr. Edward J. Kelly 提出的 Third Act 翻譯為第三人生；Kelly 的概念是將人生比作一部三劇，每一幕代表一個主要的人生階段，第三幕（Third Act）退休後的生活，也指向人生的第三階段，強調智慧、經驗的運用和遺產的建立。本論文採用 Laslett 的觀點。

⁹⁸ 摘自：Basics of Theory of the Third Age. Third Age Community.
<https://thirdagecommunity.weebly.com/basics.html>, 2024/05/17.

論文協作小組的同學們，在沒有提前與我商議及告知的情況下，擅自改變了在國圖共寫日期，當我得知此事時，錯愕之餘，一種不被尊重的不愉快感覺悄然升起，內心感到憤怒，是一股不被尊重的憤怒。從那時起，我開始了獨自寫作的時光。但是，不時地，那個被排擠的感覺時而升起，讓我難以釋懷。

在獨自寫作的過程中，我探索、我流淚、我思考、我反思，寫作成為了一種療癒的方式，論文寫作產生的歸屬感，我雖孤單，卻不孤獨，享受孤獨，人生就不寂寞。此時，我慶幸，我是獨自寫作。讓我能夠檢視這個內在憤怒的孩子，理解這個憤怒孩子的需求。在字裡行間，逐漸找到自我，釋放那些壓抑已久的情感。

每一次的書寫，都是一次自我對話，一次與內心深處的孩子和解的契機。

我是自己心靈的舵手

—曼德拉

我對父親、我對母親、我對我，說：憤怒的孩子成長了。

我學會與自己的情感和平共處，接納那些不完美的過去。此刻的我，還在思考，這種思考本身就是成長的一部份。每一個疑問，每一次的掙扎，都讓我走向從容的自我。憤怒的情緒不再是一個負擔，而是成為前行的力量。

《心的鍛鍊：禪修的觀念與方法》

—繼程法師

禪修，如同一盞明燈，照亮了我內心深處那片暗黑的憤怒。

當我靜坐下來，從覺察呼吸開始，專注於自己的呼吸，心也漸漸平靜下來。過去那些因為憤怒而變得模糊的記憶和情感，開始以更清晰、更柔和的方式浮現。我學會了不再與這些情感抗爭，而是靜靜地觀察，接受它們的存在，也開始理解，這些憤怒源自未被解決的哀傷。

每一天都是全新的一天

印度有一種砂繪（Kolam）的傳統習俗，每天早晨，婦女們使用米粉、石灰粉或白石粉混合的材料，在家門前畫出類似曼陀羅的對稱圖案，這是一種祈求吉祥、驅除邪惡的做法，也象徵著歡迎客人和神靈進入家中。

當一天結束，家人回到家時，這些曼陀羅圖案可能被人或動物踩過、或被風吹散。第二天早晨，婦女們會再次繪製新的砂繪，象徵著每天都是新的開始，也代表著生命的無常和循環。

通過禪修，我學會了以更為平和與寬容的態度來面對現實，讓我能夠從容地處理生活中的挑戰，從而實現自我生命的成長與轉變。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考文獻

中文書籍

- Clandinin, D.J.、Connelly, F.M. (2003)。敘說探究—質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯;初版)。(Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research)。新北市:心理(原著出版於2000年)。第一章 為什麼敘說,1-30。
- Crossley, M.L. (2004)。敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構(朱儀羚、吳芝儀、蔡欣志、康萃婷、柯嬉慧譯;初版)。(Introducing Narrative Psychology: Self, Trauma and the Construction of Meaning)嘉義:濤石(原著出版於2000年)。第三章 敘事:時間中的生活與存在,第四章 進行敘事分析,第五章分析與撰寫研究報告,85-198。
- Gardner, Lisa (2013)。關鍵 96 小時(楊佳蓉譯;初版)。(Catch Me)。新北市:商務(原著出版於2012年)。
- Gardner, Lisa (2017)。尋找消失的女孩(楊佳蓉譯;初版)。(Crash and Burn)。新北市:商務(原著出版於2015年)。
- Goodson, Ivor F., Sherto, R. Gill (2020)。敘事教育學:生命史取向(丁奇芳、王勇智、洪慧真、張慈宜、陳永祥、蔡仲庭、鄧明宇、賴誠斌譯;初版)。(Narrative Pedagogy: Life History and Learning)台北:五南(原著出版於2011年)。第三章 認識生命史的研究歷程,41-63。
- Kim, Jeong-Hee (2018)。理解敘說探究—以故事的雕琢與分析作為研究(張曉珮、卓足秀譯;初版)。(Understanding Narrative Inquiry: The Crafting and Analysis of Stories as Research)。新北市:心理(原著出版於2016年)。第一章 將敘說探究放置於跨學科脈絡中,1-35。
- McAdams, Dan P. (2019)。我們賴以生存的故事:如何講述過去的故事,決定了你的未來(隋真譯;簡體初版)。(The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self)北京:機械工業(原著出版於1997年)。
- Nussbaum, Martha C. (2017)。憤怒與寬恕—重思正義與法律背後的情感價值(高忠義譯;初版)。(Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice)。台北:商周(原著出版於2016年)。
- Pennebaker, James W., Smyth Joshua M. (2018)。書寫的療癒力量(原書第3版)(何麗譯;簡體初版)。(Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval)。北京:機械工業(原著初版於2004年)。
- Smith, Jonathan A. (2006)。質性心理學—研究方法的實務指南(丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯;初版)。(Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods)。台北:遠流(原著出版於2003年)。第六章 敘說心理學,141-164。

Wright, H. Norman (2021)。情緒，如何療癒：憂慮、憤怒、壓力和憂鬱的 15 個情緒解答（劉如菁譯；初版）（Winning Over Your Emotions）。台北：宇宙光（原著出版於 1998 年）。

方偉達（2023）。闇黑論文寫作。台北：五南。

安藤俊介（2018）。輸給怒氣的人；活用怒氣的人（婁美蓮譯；初版）（怒りに負ける人、怒りを生かす人）。新北市：方舟（原著出版於 2016 年）

李忠憲（2019）。憤怒也好，生氣也可以：不被他人操縱情緒的憤怒使用說明書（宋佩芬譯；初版）（분노도 습관이다 화를 못 참는 사람을 위한 마음 사용 설명서）。新北市：方舟（原著出版於 2015 年）。

邱淳孝（2019）。闇黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大。台北：寶瓶。

郭瑞祥（2013）。勇敢做唯一的自己：台大教授郭瑞祥的人生管理學。台北：天下。

陳冠甫（2022）。公寓大廈管理條例。台北：書泉。

陳雪麗（2000）。情感教育：儒佛情緒觀的現代應用。台北：五南。

齊邦媛（2017）。一生中的一天—散文·日記合輯。台北：爾雅。

叢非從（2022）。願你擁有憤怒的自由。台北：寶瓶。

瀨戶口仁（2018）。憤怒管理—改變人生，不被憤怒左右的 9 個習慣（邱香凝譯；初版）（人生が変わるアンガーマネジメント入門 怒りを味方につける 9 つの習慣）。台北：商周（原著出版於 2016 年）。

釋聖嚴（2014）。《法鼓山的行動方針 心五四運動》。台北：聖嚴教育基金會。

期刊資料

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，第 39 期，2008 秋，121-164。

林綺雲（2010）。用管理憤怒情緒之鑰解開失落悲傷的枷鎖。諮商與輔導，第 298 期，2010/10，48-53。

張仁傑（2005）。論戲劇中的淨化—亞里斯多德淨化論到淨化體系。臺灣戲劇學刊，第 1 期，2005，106-122。

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，第 25 期，2005 春，73-114。

論文資料

任昱甄 (2019)。重新面對過去的傷害－情緒、憤怒與正義。未出版的碩士論文。臺灣大學。

陳衍伶 (2016)。看清楚我那尾大不掉的憤怒與悲傷：解構、建構、再解構。未出版的碩士論文。靜宜大學。

陳燕芬 (2013)。孔子思想對情緒管理的啟示－以論語為中心。未出版的碩士論文。南華大學。

政府資料

保全業法。民國 110 年 01 月 20 日。全國法規資料庫。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0080081>，2023/11/29。

公寓大廈管理條例。民國 115 年 05 月 11 日。全國法規資料庫。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0070118>，2023/11/15。

公寓大廈規約範本。民國 103 年 04 月 30 日。內政部主管法規查詢系統。

<https://glrs.moi.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL003879>，2023/12/26。

老人福利法。民國 109 年 05 月 27 日。全國法規資料庫。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050037>，2023/12/15。

勞動基準法。民國 109 年 06 月 10 日。全國法規資料庫。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030001>，2023/11/15。

網路資料

Third Age Community。 <https://thirdagecommunity.weebly.com/what-is-the-third-age.html>。

Youtube。 <https://www.youtube.com>。

佛光大辭典。 <https://www.fgs.org.tw/>。

法鼓全集 2020 年紀念版。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=main>。

聖嚴法師數位典藏。 <https://www.shengyen.org/>。

教育百科。 <https://pedia.cloud.edu.tw/>。

維基百科。 <https://zh.wikipedia.org/>。

英文資料

Freud, Sigmund(1917). Mourning and Melancholia. *On the History of Psycho-Analytic Movement Papers on Metapsychology and Other Works*. London: Hogarth, 243-258.



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

附錄：禪修名詞釋義

經行： 在一定的場所中往復迴旋之行走。食後、疲倦、坐禪昏沉時，起而經行，是一種調劑身心之安靜散步。經行的方法有：

快步經行：又稱跑香，順時針方向快走，左手甩、右手擺，愈走愈快。

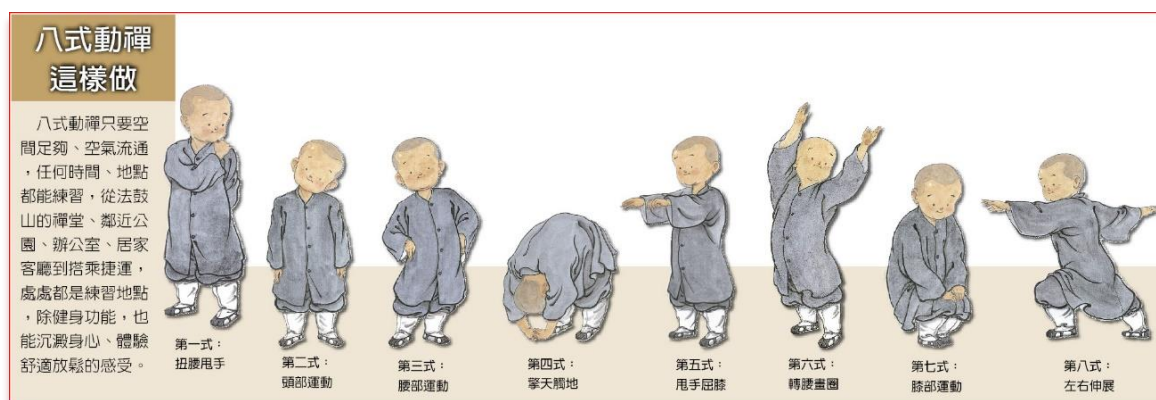
慢步經行：右手握虛拳，左手手掌抱住右拳，置於腹前約一指節寬度，一腳跨出時，先將腳尖著地，慢慢地將腳掌、腳跟放下，一步約 1/2~2/3 腳掌長度，步步為營。

自然經行：自然經行，隨著自己腳步放鬆地走。

瑜伽運動：禪坐之後，簡易的瑜伽運動，帶禪修者由靜入動，靈活身體。

八式動禪：聖嚴法師依據多年的實修經驗，將禪修心法融入運動中，發展出「法鼓八式動禪」，不拘時間、地點，簡單易學，有益身心的「動中禪」。

動禪小童示範如下：





法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts