

法鼓文理學院  
生命教育碩士學位學程  
碩士論文

你在／你不在 ——

透過給妹妹的家書建構個人神話

Presence / Absence ——

**Making Personal Myth through Letters**

指導教授：楊 蓓 博士

研究生：王常怡 撰

中華民國 113 年 7 月

## 法鼓文理學院碩博士論文授權書

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

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）：王常怡（下稱本人） 學號：M108214
- 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（~~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：你在／你不在——透過給妹妹的家書建構個人神話

指導教授：楊 蓓 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  學校校園內  校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

### 二、對於國家圖書館之授權部分：

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

### 三、對於資料庫廠商之授權部分：

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

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

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

研究生簽名:

王若怡

民國: 113 年 8 月 20 日

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：王常怡

題 目：(中文) 你在/你不在—透過給妹妹的家書建構  
個人神話

(英文) Presence/Absence-Making Personal Myth through  
Letters.

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

丁崇暉

楊蕊

蔡怡仁

指導教授

楊蕊

學程主任

楊蕊

中華民國 113 年 7 月 9 日

## 摘要

本研究採敘事研究法，梳理研究者因妹妹往生所引致的影響與轉化。在論文撰寫過程中，研究者經過許多嘗試與摸索，發現「對著妹妹說話」的第二人稱書信體，確實有助於舒緩哀傷；在爬梳相關文獻時，更發現悲傷治療/諮商/輔導理論中就有「與逝者通信」這樣的技術。

然而，在妹妹過世已然 22 年的此刻，技術與方法已不是重點，重點是從「你在」到「你不在」過程中的故事。說故事、聽故事、寫故事過程帶來的種種覺察、反思、整合……，研究者將這些故事寫成一封封給妹妹的家書，從中建構了個人神話並藉此明白了「自己為什麼活成現在這個樣子」。

敘事，幫助研究者通過了信仰、存在、自我認同、家庭關係等生命課題的懸宕。然，「死生事大、無常迅速」，通過之後，真正的生命才要開始。

關鍵詞：生命敘事、悲傷治療、書信體、個人神話、自我認同、家庭關係

# Presence / Absence - Making Personal Myth through Letters

## ABSTRACT

This study adopts a self-narrative research method to clarify /sort out the impact and influenced by the researcher's sister's death so as to transform the researcher's life.

In the process of writing the paper, the researcher went through with many attempts and explorations, finding that the Epistolary can indeed help relieve grief. During the course of combing through the relevant literature, the researcher even found that such a technique as “communicating with the deceased” existed in the theory of grief therapy/counseling/treatment.

However, now that it has been 22 years since the researcher's sister passed away, the techniques and methods are no longer important, but the stories of the process from "presence " to "absence". There are various kinds of methods to have self-awareness, self-reflection, and even rebuild oneself with integration brought by the process of stories telling, stories listening and even stories writing.....

Researcher wrote these stories into letters to the perished sister. Through those letters, I make a personal myth and understanding about “ why I live in such kind of way now? ”

Self-Narrative helps researchers go through the moratorium such as belief, existence, self-identity and family relationships. " Life and Death Are of Momentous Matters; Impermanence Has a Swift Nature." After the rites of passage, next reincarnation is just about to be arrival.

Keywords: self-narrative, grief therapy, Epistolary, self-identity, personal myth,  
family relationship

## 誌謝

歷經了九彎二十八拐，終於要從法鼓文理學院生命教育碩士學位學程畢業了，這本寫給妹妹的論文也即將完成。

在此非常感謝三位口試委員老師支持我以書信體來進行論文。感謝指導教授楊蓓老師寬容的收下我這個當初只讀了一學期就快閃的復學生。妹妹因病往生是我人生莫大的傷痛，曾有一段時間只要開始書寫就會胸悶胸痛，楊老師不趕也不催，給我最大的空間，關鍵時刻或轉不過彎時推我一把，讓我得以將妹妹因病往生二十多年來的種種慢慢爬梳整理。感謝丁老師帶我入門，認識了什麼是生命敘事，並肯認了「寫信給重要他人」是敘事研究方法上的創新。感謝怡佳老師答應擔任口試委員。謝謝她給了這本論文中那些神與靈、奇遇與夢話的內容正面的回應以及論理上的支持。

尤其要感謝的是兩次口試時三位老師給我的種種叮嚀。無論是生命卡關的地方或是面對人生困局時應該如何思考與釐清，都是非常寶貴的指導。這真是撰寫敘事論文的意外禮物，比起完成論文得到學位還更難得、更值得珍惜。

由於一些因緣，我在法鼓的求學曾中斷兩年，復學後又因疫情以及自己在學校不慎扭傷腳踝而從宿舍搬進搬出三、四次。可以順利修完學分並完成論文，自己都覺得有點僥倖。這五年多得到同學們的幫助真是太多太多了，因此，我在論文中特別寫了一篇〈想我法鼓的貴人同學們〉詳述這些善因緣。在此只能簡單列名，感謝國香、品喬、演真、文旋、月光、桂蘭、美惠、常統法師、春梅、米溱、修儀、夙慧、瓊分。感謝你們在學業上或是校園生活中的種種鼓勵與協助。

也許與論文無直接關聯，但當年在政大也有幾位貴人學姐/同學/學妹不能

不提。感謝少鸞學姐、正敏、靜儀、簡瑞蓉，陪伴我走過妹妹生病到往生最煎熬的那些年。在需要進行自費手術時，大家二話不說、幫忙解決燃眉之急的情義，終生銘記在心。

謝謝家人與親友給我的有形無形的支持。最最感謝從小一起在眷村長大的摯友劉阿美良熹。生命中各種大小難關，有幸有她的陪伴與理解，尤其是在我的中年懸宕期，慷慨大義讓我在她娘家的房子一住十年，是我能完成學業的另一股莫大力量。

感謝弟弟穩定安分的工作，讓我可以隨心所欲國內外懸宕與流浪。也謝謝他驚人的記憶力，補填了我 14 歲之前幾乎空白的家庭生活記憶。

感謝在論文中沒有存在感的你，讓我有資糧走到今天。

感謝一切。後會有期。

王常怡 2024/8/12

# 目錄

摘要.....	i
ABSTRACT .....	ii
誌謝.....	iii
目錄.....	v
前言.....	1
第一章 緒論 .....	3
第一節 研究動機.....	3
第二節 研究目的與問題 .....	5
第三節 研究方法.....	6
一、生命教育的敘事 .....	9
二、生命詩學的敘事 .....	14
三、書信體的敘事.....	17
四、心理位移的日記書寫.....	21
五、人文臨床與倫理療癒.....	22
第二章 親人不死.....	27
第一節 癸卯兔年の家族旅行 .....	27
第二節 亞當--神的愛子.....	29
第三節 【かえる】我的前世你的今生.....	31
第四節 MARCEL 親人不死 .....	34
第五節 疑團.....	36
第六節 任性.....	37
第七節 迴向.....	38
第八節 十字架的天空 .....	41
第九節 蝴蝶來了好幾次 .....	45

第三章 自己的神話.....	49
第一節 花團錦簇水車村.....	49
第二節 一生一次的照片.....	52
第三節 菩薩妹妹.....	54
第四節 東方三博士與三太子.....	57
第五節 苦與甜.....	62
第六節 深淵.....	62
第七節 靈魂一直都在.....	63
第八節 華麗的悲傷／悲傷的華麗.....	65
第四章 那一天.....	69
第一節 很多很多的那一天.....	69
第二節 后里回來的那一天.....	70
第三節 遇見牌卡的那一天.....	71
第四節 自以為開始修行的那一天.....	78
第五節 找到牌位的那一天.....	83
第六節 陪媽看病的那一天.....	85
第七節 沒有遺憾的那一天.....	86
第八節 功課做完的那一天.....	87
第九節 終，於那一天.....	89
第五章 女英雄的失敗之旅.....	93
第一節 人生終有一景.....	93
第二節 家/家人/搬家.....	94
第三節 台北居所不定.....	96
(一) 通北街—黃昏市場與模範生三明治.....	98
(二) 三軍大學—下午 5 點長長哨聲之後的長長交通車隊.....	99
(三) 一棵讓我認識春天的樹.....	100
第四節 女英雄的失敗之旅.....	101

第五節	霧區與誤區.....	104
第六節	生之棄、死之城.....	106
第七節	媽的多重魔界.....	109
第八節	父親的女兒(們).....	115
第九節	我的大叔與少女家長.....	120
第六章	嵐中健行.....	125
第一節	超級星期二.....	125
第二節	自由與有命無運.....	127
第三節	花式與樹式.....	129
第四節	文字不能，理性更不能.....	130
第五節	ON THE ROAD 找路與走路.....	132
第六節	裝睡是容易的.....	133
第七節	佛度有緣人、藥醫不死病.....	136
第八節	CHCKLIST 之 AWAY & TOWARD.....	138
第九節	遠方有樹、未來有計劃.....	141
第七章	諸事已辦—分析與結論.....	143
第一節	從不得不到非典型.....	143
第二節	從事故到故事.....	144
第三節	從稿紙到紅書.....	149
第四節	想我法鼓的貴人同學們.....	153
後記	.....	161
參考文獻	.....	164



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 前言

這個論文，是一封封寫給妹妹的家書。

與我相差一歲的妹妹（以下以「Paula」稱呼）去世二十二年了，若加上她從癌症發病到往生三年又兩個月，妹妹得了癌症已然二十五年。而我今年 55 歲，這件事，發生在我而立之年且持續籠罩而後的人生。

二十多年了，好多人好多人都問我：「妳跟妳妹感情很好厚？」一開始（前面十年吧），我覺得這問題真奇怪：「妳跟妳妹感情不好嗎？」漸漸，我才知道，原來不是身為手足就一定感情好……後來，年過 40，更明顯是去花東長住（long stay）之後，漸漸大家問的是：「為什麼你妹過世這件事對你影響這麼大啊？」我還是沒直接回答問題，而是想：「那麼親的親人過世耶，怎麼會不受影響呢？」再後來——來唸了「生命教育碩士學位學程」（以下簡稱「生命教育」）之後，我才發現：原來，我真的受這件事影響好大好大啊。大到要用一個論文來理解。

這就是敘事的力量吧！確實我也得問問自己了：為什麼影響會這麼大呢？

是因為妹妹過世的早而我們當時都還年輕，還有很多很多事情來不及一起？

是因為她的往生讓我轉了宗教信仰？

是因為她的往生讓原生家庭有了很大變化？

是因為她的往生讓我遇過一些非現實的體驗？

是因為……

疑問很多、遺憾很多，寫吧！寫信問她？

Paula 還在的時候，雖然她出嫁的早，五專畢業一年半就結婚了，但我們幾乎天天聯絡。手機普及之後（記得是 1999 年，正是她生病那一年），我們更幾乎是照三餐通電話……我曾是空服員，又是旅遊記者，總是在國外，永遠在出差，於是，我們的互動非常非常倚賴電話……還記得，只要我去東京出差，最後一天一定去銀座的虎屋菓寮，買點她愛吃的羊羹，或就在百貨公司地下室的超市貨架前，直接用手機詢問她要買哪些哪些……人走了，不在了，但我還是有很多話很多話（因為很重要，所以說三次）想對她說。說一說我們之間的故事，說一說我在她往生之後的一些變化。打手機聯絡不上了，所以，就用寫信的吧！



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

曾讀到一句話：生者的任務是述說。至親之死，是無盡的傷痛與思念也是最大的力量與功課。妹妹往生，就是我的人生功課，也是我撰寫這個論文唯一也最強的動機。

小我一歲的妹妹因乳癌，在 33 歲那年過世。這麼許多年過去了，其間種種，依然提不起放不下忘不了說不清。生病總有種種原因。可她才 28 歲就癌症。到底什麼原因可以讓人這個年紀就罹癌？磨了這麼多年，無解。治療總有種種方法，我們當年也都試了。很多人照表操課後繼續過活，可偏偏她就此下台一鞠躬。

why?

運也命也。這麼多年。由於工作的關係，一面背負著妹妹過世帶給我的課題、一面還是繼續遊山玩水。京都奈良鹿野都蘭。都是好的不得了的地方。或者說，都是很療癒的地方。

見山是山見水是水是不復記憶最輕盈的幸福

見山不是山見水不是水是重重層層終須揮別

見山又是山見水又是水已是答案嗎？

或輕或重，也許應該開始寫出點什麼了，關於生與死。

往者已矣，生者何生？行行復行行，迂迴曲折地，我在 2021 年 6 月——台灣新冠疫情最嚴峻時刻決定復學。休學整整兩年之後回到的「生命教育學程」，發現許多同學的論文都是寫「自我敘事」。

在決定復學前，曾二度與 2019 年寒假一起入學的同学長談，每次都超過三個鐘頭。她鼓勵我也以敘事為研究方法，並分享了她在撰寫敘事論文過程中的心

得與經驗。年過 50，能夠把整理自己的人生當作論文，真是個神奇好事；但心中冒出很多疑問，也非常忐忑。我是政大新聞系畢業，擔任了多年的記者，一向都是寫他者，一向秉持中立、客觀、理性、公正等原則寫「報導」；轉過身來換成寫自己的人生，且更要換另一種筆調寫感覺、感受、感想、感動……竟然下筆千斤重，遲遲未能下定決心。直到復學後的第二學期開學，在學群主辦的活動聽到李佩怡老師的演講，才吃了定心丸，對敘事一往直前。

● 逼問自己，為什麼非自我敘說不可。

李佩怡（2022）<sup>1</sup>提到，自我敘說的研究，從動念開始，就有一堆的挑戰：

- 為什麼要寫自己？
- 這是論文嗎？
- 有學術貢獻嗎？
- 幹嘛要把自己祖宗八代掀開來，頭殼壞了……
- 就是害怕作正式的研究、省去 IRB 審查、貪圖方便……
- 寫小說嗎？
- 不害怕別人看了以後，知道你的祕密嗎？

聽完這場演講，腦子一直迴盪著：「不得不」三個字。因為李佩怡老師在這場演講中指出：「我們必須逼問自己，為什麼非自我敘說不可，有什麼不得不的理由嗎？」她列出四個「不得不」<sup>2</sup>：

1. 來唸研究所的初衷，就想搞懂自己怎麼了……

---

<sup>1</sup>李佩怡（2022）。研究夢想的生成、落實與修行——我的論文研究指導經驗談。2022 年 2 月 22 日「法鼓文理學院論文學術交流工作坊」演講。

<sup>2</sup> 同註 1

2. 生命有太多交織不清的線團，渴望寫清楚自己，梳理自己的生命。
3. 生命太獨特的境遇，無人知曉。書寫自己是讓生命深處的痛苦讓人知曉。
4. 曲折的生活與生命經歷，引導自己來到研究所，好不容易，就是在研究所碩士論文這部分，讓生命轉化、舒展、更新……

除了第一點之外，其他都非常打中我。妹妹過世之前，我對人生很少發問——對自己缺乏認識、對未來不曾想像。整個人的狀態就如翁開誠(2002, 頁 29)提到的「『存而不在』——對自己的生命經驗沒有覺察、沒有自由選擇。如同孟子所謂的『庶民』」。

「想搞懂自己怎麼了」這類思維，從來不曾出現在我腦海中。相反的，休學之前，我的論文主題鎖定在當年正式實施的〈病人自主權利法〉，安寧、臨終、無效醫療、延命措施、尊嚴死、平穩死、安樂死，才是我當時想研究的關鍵字。同樣是肇因於妹妹癌症往生帶來的衝擊，但論文取向竟可有這麼大的不同。我認為，這正是「生命敘事」此一研究方法的神奇之處。

## 第二節 研究目的與問題

驀然回首，清楚知曉自己已經不是妹妹往生頭幾年的那個人了。那時，對生對死都不明不白。對妹妹的死哀戚到需要接受心理輔導、對自己的生模糊到不停搬家也不停換工作。如今，嘗試著接受生死一如、開放地探求如何成為我自己。

那時，不是無神論也不是泛靈論而是從來無感於神靈。自認是天主教徒卻從沒翻過聖經，偏偏就在平安夜陪癌末妹妹掛急診、還在病房裡（自以為）遇見菩薩顯靈、撞見三太子畫符。那時，沒有原生家庭也沒有婚生家庭。從小的三人共同體崩散了一妹妹死了弟弟結婚了。與爸爸失去聯絡好些年、與曾經長期離家

出走的母親因妹妹遺願勉力試著重新一起生活，加上妹妹還留下兩個年幼女兒——一個九歲、一個五歲。家庭的溫暖不曾有過家人的重擔從來沒有減輕過。

如今，從我上小學就幾度分居的父母復合已十年以上、弟弟兩個孩子一個正留學法國一個考進了台大、妹妹兩個女兒也已成年——大女兒甚至已過而立之年。如今，人生的功課回到了自己——要搞清楚自己是怎麼活成現在這個樣子。因此，本研究採自我敘事，內容環繞著 22 年前、當時年僅 33 歲的妹妹因乳癌往生一事所帶給我的種種影響。主題包含：家庭關係、悲傷紓解、自我認同、宗教經驗、個人神話的建構等等。

想要探究的問題如下：

1. 妹妹往生對原生家庭系統的衝擊與改變
2. 研究者歷經此一重大失落後，如何重新自我認定（Self-Identity）
3. 嘗試理解妹妹往生前後研究者本人曾有一些靈性與宗教經驗

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
第三節 研究方法

復學第一學期，為了進一步了解敘事，我跳過全校必修課「心靈環保講座」，而選了丁興祥老師的「生命敘事研究法」。這堂課指定書目其中一本是 Dan P. McAdams（2019）《我們賴以生存的故事》（The Stories We Live By）。中文譯本有個副標「如何講述過去的故事，決定了你的未來。」英文書名也有副標：Personal Myths and the Making of the Self.

中文譯本副書名切中要害，但我沒那麼關心未來，Personal Myths 對我而言更迷人、更有號召力。毫不意外的，這與我過去的人生經驗有關。是因為我的生命故事的「核心情節」（nuclear episodes）<sup>3</sup>——套用 McAdams 的術語——帶有

---

<sup>3</sup>核心情節……代表了我們關於特定事件發生的時間與地點的主觀記憶，這份記憶有著別樣重要的意義，因為它幫助我們理解了我們過去是什麼人，現在又是怎樣的人。隋真（譯）（2019）。頁 271

濃厚的神話色彩。如果不是因為撰寫這本論文，這部份的核心情節很可能終我一生都沒有機會述說，更不可能形諸文字。

按McAdams的理論，人們創造了關於自己的個人神話，並藉此來理解自身。他說：「塑造個人神話不是在創造一場自戀的幻覺，或是妄想自己成為上帝。相反，通過塑造個人神話來定義自我，是在履行我們的心理與社會的責任。因為世界再也不能替我們回答『我們是誰？我們應該怎樣生活？』我們必須自己解決問題。」（隋真譯，2019，頁 19）

妹妹因病往生後，我不斷的搬家，也不斷的換工作，並在她逝世滿十年的2012年移居花東，一晃八年。如今想來，就是在尋找「應該怎樣生活？」的答案。另一方面，「我是誰？」此類大哉問依然不曾出現在我的意識中。一直到——是的，一直到「生命敘事」文本開始動筆，寫著寫著，答案出來了。我其實並沒有發問，而是「明白」了。楊蓓老師常說：「生命教育就是弄明白、知道自己為什麼活成現在的樣子。」

McAdams的說法則是：「人類並不是在神話中找到自我。相反，人類通過撰寫『個人神話』來構建自我。他說，生命故事就是我們的身份認同。」（隋真譯，2019，頁 XI）

身為文字工作者，翁開誠（2002，頁 45）的闡述特別深得我心。他說：「通過說自己生命的過程，自己生命不是被診斷、被判定的材料。我的生命經驗成了我創作故事的材料。我成了我生命的創作者，而我的生命成了創作品。通過我不斷重說我的生命的過程，我的生命不斷地被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找、具現我生命的美感……因此，通過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可欣賞別人生命的美好。」

另一方面，神話這個詞幾乎等同於希臘神話，毫不意外的，McAdams 將個人神話與希臘神話做了連結。他將生命故事中的主要角色稱為「意象原型」，並運用古希臘名稱做了一個大概的指引。

意象原型的力量太強大了，何況又與希臘神話的神祇相連結，因此，他在書中特別強調以下幾點：

1. 意象原型不是人。意象原型是生命故事中的角色而非生活中的真人。
2. 意象原型不是「整個故事」。
3. 意象原型可以是積極的，也可以是消極的。
4. 就像個人神話一樣，意象原型既是普通的，也是獨特的。

(隋真譯，2019，頁 105~106)

他繼續說明意象原型的六個基本原則：

1. 意象原型表達了我們最珍視的願望和目標。
2. 像故事中的角色一樣，意象原型會在特定的開場中進入神話。
3. 意象原型是對我們自身特質與重複性行為的人格化。
4. 意象原型表達了個人價值觀和文化價值觀。
5. 意象原型一般是圍繞著重要他人來構建的。
6. 意象原型可能標誌著根本上的生命衝突

(隋真譯，2019，頁 108~113)

前面曾經提過，由於我個人生命經驗中，確實有幾段經歷彷彿神話故事，這個「意象原型」非常呼應我那幾段經歷，尤其是第 5 及第 6 提到的「重要他

人」與「根本上的生命衝突」。

## 一、生命教育的敘事

有關敘事的論文，絕大部分出自心理學領域，生命教育取向的生命敘事是什麼呢？我認為是對「活著」這件事徹頭徹尾想一遍。「想想看自己為什麼活成現在這個樣子」。再簡單的說，就是「明白」。

來到法鼓文理學院生命教育就讀之後，我確實明白了很多事。明白了轉化的力量必須來自自己內在，「必須從這個人由內而外的力量來堅持，才有可能走出原來的重重包圍」<sup>4</sup>。明白了自我敘事可讓我「漸漸的有了一個自我的一致性」。（楊蓓，2023）也明白了敘事是一個建構的過程，並能「形成一個省思的空間，在這個省思的空間裡頭，開始跟自己對話」。<sup>5</sup>

### （一）明白

法鼓生命教育學程有堂非常非常熱門的課「心靈環保與家庭關係（以下簡稱「家庭關係」）。剛入學就聽說有人會一再旁聽這門課，當時真是嚇傻了。這種讓人頭皮發麻的課竟然還旁聽？如果不是為了能符合「生命課題與整合」這堂課的選修資格，我才不會來修「家庭關係」呢！

萬萬沒想到—這門課卻成了保心丸、救命散—化癥止鬱、梳理心結，很有神效。都說良藥苦口、那神藥呢？雖不至奪命傷魂但真得被剝掉好幾層皮，於是楊蓓老師的課堂一時有了「剝皮寮」美名。「剝皮之後成不了人形、甚至會化成碎片。就像「仙俠劇裡面，那個人因為某一些重大事件她就自動消亡、化成碎片；

---

<sup>4</sup> 楊蓓（2023）。〈敘事行動中的充權與轉化〉。2023年10月14日「敘事、培力與轉化研討會」演講。

<sup>5</sup>同註4

等到要成人形的時候，她那個碎片又聚了來，然後那個人形又出現了」。<sup>6</sup>

家庭關係這門課的神藥是什麼？其實就是說故事或者說「敘事」。這門課有三人小組，小組同學要在課堂或課外排出「聊天時間」，與小組成員說說彼此的家庭故事。「在說故事的過程中，我們把我們的碎片一個一個撿回來，所有蛻變的生命軌跡，把它組合起來以後，才能成人形。過程中可能不一定那麼痛快，可是當你走到一個程度的時候，你心裡頭會覺得好像石頭落了地，這個時候呢，你的心裡就開始有一些明白。」<sup>7</sup>

從妹妹往生到進入法鼓文理學院就讀，已過了整整十七年。畢竟已經十七年，說起有些故事不再那麼痛，但整個人依然是斷裂的，更有些故事已經被遺忘。這聽來有點矛盾。因為我們無從得知哪些故事被遺忘—因為它們已被「遺忘」。

妹妹過世約 9 個月後我開始接受心理諮商，過程中驚訝的發現自己對 14 歲之前的家庭生活記憶幾乎一片空白，就連看著當時的一些照片也無法指認出是何時何地。斷裂太多、遺忘太深，還有機會明白嗎？

## （二）一致性

「當你回頭開始說自己的時候，其實是一個面對的過程。當你面對的時候，那些碎片就會慢慢的開始召喚其他的碎片，這個時候你跟你自己在一起的那種感覺是非常強烈的，而在這個過程，你可能會面臨到自我矛盾、自我懷疑甚至自我貶抑都有可能。可是我會說這些東西非常珍貴，因為它是建構自我一致性的過程。」

8

---

<sup>6</sup>同註 4

<sup>7</sup>同註 4

<sup>8</sup>同註 4

兩次修讀「家庭關係」，「一致性」(congruence) 這三個字縱橫全場、如影隨形。Satir 對「一致性」的描述包括：

- ◇ 欣賞自己的獨特性
- ◇ 在個人與人際間自由流動的能量
- ◇ 人性的主張
- ◇ 願意信任自己與他人
- ◇ 願意冒險、允許脆弱
- ◇ 善用自己的內在和外在資源
- ◇ 開放自己建立親密感
- ◇ 擁有完成自己與接納別人的自由
- ◇ 愛自己也愛別人
- ◇ 面對改變時的彈性與開放



讀到上述對一致性的描述我不禁要喊：「親愛的傑克，這真是太神奇了」，真有人能活出一致性嗎？回想當初，這些一條條寫在「課本」中的字眼，被我當成八股式口號，喊開心的，我告訴自己：「天下哪有這麼好的事，可以活成這樣？念過去就好，別當真。」我當時的狀態，正如楊蓓（2023）所言：一個人如果讓自己停留在碎片、停留在斷裂，也就是停留在自己負面的生命軌跡裡頭的時候，她的人格結構會變得很僵固。但如果我們可以走向整合，然後有一個穿越，在心裡頭越來越明白的時候，她的人格可以出現一個流動的狀態。<sup>9</sup>

休學整整兩年後復學、復學半年之後又修了一次「家庭關係」這門課。「親愛的珍妮佛，這真是太神奇了」。兩年的停格，帶來了一種穿越。說說故事、聊聊天，不是沒有力量而是靜待發酵。

敘事治療創始人 Michael White 把治療比喻為「敘說/說故事 (storying)」與「再敘說/重說故事 (re-storying)」(廖世德譯，2018，頁 31) 儘管「家庭關

---

<sup>9</sup>同註 4

係」確實都是在說故事、一再一再的說故事，但我來到生命教育學程、走進「家庭關係」課堂，從來不是為了尋求治療。有趣的是，White 自己也對治療這個詞不甚滿意。他說：我們相信「治療」一詞對於此處工作的描述並不恰當。在麥格里大字典（The Penguin Macquarie Dictionary）裡對治療描述是「透過矯正、治癒的過程對疾病、病患、缺陷等的進行的處遇。」在我們的實務工作中，我們並未將問題建構成疾病，也不認為我們在做「治癒」人們的工作。（廖世德譯，2018，頁 79）

除了「敘說」，更進一步的，Michael White 與 David Epston 在共同完成的《故事知識權力--敘事治療的力量》一書中又剖析了「書寫」。他們認為，尋求治療的人往往覺得生活毫無變化、自己無力介入，追尋新可能和意義看起來阻礙重重。但書寫傳統可以促使我們在時間向度上釐清自身經驗，進而為治療提供豐富的資源。（廖世德譯，2018，頁 76）

我在還沒機會認識「敘事」此一研究方法之前就休學了，兩年後決定復學的當下也同時決定要以敘事來進行論文。如今「明白」，這個決定代表著「我願意坦誠面對自己跟面對這個世界」<sup>10</sup>。也代表著打從一開始我就被 Satir 所提出的「一致性」深深吸引。

### （三）對話

「住校的日子接近尾聲之際，真奇怪，發現自己彷彿走完了過於漫長的青春而一下跳入了中年。青春，充滿好奇、全面探索而中年，開始取捨。例如，本來總執著於：繞了那麼遠的路，中途休學兩年呢！不能白走一遭、要有蛻變、要來個華麗轉身，甚至還報考了地方特考，打算成為自己從前完全無法想像的職業—公務員。一下子明白了，都是妄念，未經考驗。忘了自己幾斤幾兩重。生命教育，不是來鍍金更不是整形美容。恰恰相反，是要現出原型、除霉除鏽再回首。

一年又三個月之前，走過花東八年的懸宕<sup>11</sup>，疫情下，回到了學校。不回首。

---

<sup>10</sup>同註 4

<sup>11</sup> 在《青年路德》一書的〈序〉中，丁興祥老師引 Erikson 的發展理論說明「懸宕」(moratorium)。「懸宕」是青年時個體尚在「成人世界」找尋「位置」；確認自己的「使命」；對於自己的看法與

重逢是離別的開始。修行與修課是生生世世的事。凡走過，已不虛此行。每個人，都有自己的學習過程。很孤單～～明白了，也就沒那麼孤單。」(王常怡、自我覺察筆記、2022/12/7)

上一節提到第一次修「家庭關係」是為了要取得選修「生命課題與整合」這堂課的資格。這一節的開頭，則是引用了復學回來之後「生命課題與整合」課堂作業—自我覺察筆記。

自我覺察筆記，就是與內在空間對話。一週一次的課堂上，我們說故事、也聽故事。「妳在對話的時候或是妳說故事/聽故事的時候，妳是召喚妳自己過往的記憶。當這個東西召喚出來了之後，形成了妳自己內在的一個省思的空間。在這個省思的空間裡頭，妳開始也跟自己對話。」<sup>12</sup>

「自我覺察筆記」這個作業，不能超過一張 A4 紙。一開始，我特地把字級放大，好遮掩每週只能草草 2、300 字的「自我覺察」；看到有同學的作業是正反兩面密密麻麻，真是佩服又驚訝。那時的我，自說自話有餘、自我對話非常不足。

「自我的意義完成於相互的敘事。換言之，能說出有意義的話，並且與重要他人 (significant others) 說話，相互敘事，相互傾聽，相互回應，這對自性的形成而言，是健全之道的基本要素。」(賴誠斌、丁興祥，2005，頁 75)。課堂上的老師與同學，當然就是重要他人，「敘事/傾聽/回應」也都不成問題，「相互」對我來說可就卡了很久。還記得剛復學在「團體動力」這堂課小組分享時，我問了一個自己覺得相當經典的問題：「總而言之，『生命教育』所有的課都是要自我揭露就對了？」身為記者，都是別人說給我聽，要我說給別人聽而且還是說自己

---

他人判斷、期待之間的平衡等課題探索遊蕩的歷程或階段。取自康綠島 (譯) (2017)。Erikson. E 著。青年路德：一個精神分析與歷史的研究。心靈工坊。

<sup>12</sup>同註 4

的故事，真的練習了許久許久。

「這是一條回家的路、是回到生活（生命）之中，是道在倫常日用之中。誠如《易》中的復卦（䷗），其《序卦傳》言：「物不可以終盡剝，窮上返下，故受之以復。」由陽剛返回「再生」（renaissance），由剝而復，利有攸往，前途應是一片光明。」（丁興祥、張繼元，2014b，頁 21）

或許因為休學又復學，對「復」字格外上心。在生命教育學程修讀蕭麗芬老師「文學與生命轉化」與「儒道會通」兩門課時，作業報告的題目是〈歸的召喚〉。「文學與生命轉化」最後一堂，蕭老師引了《老子·十六章》「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」

我現在的名字是 2002 皈依時得到的法名，因此，最初報告題目是著眼在常字輩的「常」。寫著寫著，「復歸」二字浮了出來。特別是「生命敘事研究法」這門課期末報告「八大關鍵事件+重要他人+未來藍圖」，丁興祥老師聽完報告給我的題目是：「流浪生死」。這四個字確實完全道盡我來到法鼓生命教育學程之前的生命狀態。而當丁老師告知「流浪生死」語出《太上老君說常清靜經》時，不禁愣了幾秒又是/也是「常」！

終於明白了（知常曰明）自己為什麼活成現在這個樣子、明白了重新回到學校、回到山上的功課（歸根復命）。課程有時而盡生命教育的學習卻值得一直繼續，繼續學習什麼呢？正是法鼓文理學院人文社會學群招生時的標題「終身學習菩薩行」。

## 二、生命詩學的敘事

敘事(narrative)是關於人類行為的一種「根本隱喻」，而自我敘說則是個人自身敘說或書寫自己的生命故事。「生命詩學」是指個人如何運用建構的(賦)、

想像的（比），以及激發情感及行動的（興）原則，將其生命經驗組織成一種新的形式及意義的動態歷程（丁興祥、張繼元，2014a，頁3）。

「敘說」（亦可以翻譯為「故事」story），不只是在介紹一種適合研究「人」的方法，也是開展生命的途徑，更是一種讓學術走向大眾的社會關懷。無論對敘說研究的學術發展或對於我們的生命，在很多層面，它都是一種真真切切的實踐印記（丁興祥、張繼元，2014b，頁3）。

撰寫此章節過程中，看著輔大心理開展出那麼多質量俱佳的論文，一方面覺得感動又感謝，是他們讓敘事研究發芽、生根、茁壯。特別是2014年，丁興祥與張繼元共同，連續發表了兩篇以「生命詩學」為題目的論文：〈自我敘說宛如生命詩學：以梁漱溟自我敘說的賦比興〉〈生命詩學：心理傳記與生命敘說的新開展〉，讓我更有底氣，決定以書信體來進行我的敘事。

但一方面也有點揣揣：輔大心理的論文是心理學取向的敘事，「生命教育取向的敘事」，可以是什麼呢？話又說回來，法鼓文理學院生命教育學程成立尚未滿十年，此時此刻思考此一議題，或許還言之過早。

由於沒有心理系背景，讀著輔大心理的這些論文時，總是很驚訝：「說故事」這樣理所當然的事，竟需要掙扎、苦鬥2、30年。是啊，不就是說故事嘛。每每，要對他人介紹「生命教育」到底在念什麼，真的無法用三言兩語解釋清楚；如果再進一步說明自己論文是自我敘事，對方更滿臉問號：敘事是什麼？

有趣的是，講「生命教育」或「敘事」沒幾個人聽得懂，但如果告訴對方：「就是把自己活到現在的人生經歷寫下來」，她立刻恍然大悟：「喔～～寫自傳」。

正如丁興祥（2014a）所言，若跳出心理學領域，「自我敘說」本是古已有之的文化傳統，由此可「表述」及「理解」自己，「自我敘說（自述）是了解自己非常重要的文本。（丁興祥、張繼元，2014 a，頁4）

《論語》〈為政篇〉中，子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩」，中國讀書人朗朗上口的這段文字，在丁興祥眼中，正是一種「描述自己、反思自我的生命歷程，並提出自己在生命不同階段的『實踐』情境，從中不斷地努力完成了一生」（丁興祥、張繼元，2014 a，頁 4）的自我敘說、是一種關於生命之「詩」。

經過心理學家們超過 30 年的耕耘與突破，如今，自我敘說不只已確立是一種研究取徑、更開展出結合了傳記學與心理學的「心理傳記學」。

McAdams (1988) 將「心理傳記學」定義為：「有系統的運用心理學理論，將生命經驗轉化成一個連貫且具有啟發性的故事。」這樣的定義引出另一個發問：「是否可以科學地做心理傳記學？如何做？」(Elms, 1994/丁興祥、張繼元，2014b，頁 7)

這個發問讓我想起自己的本行—新聞寫作。教科書上的規則 5W1H:who/what/when/where/which/how，寫稿時，應該在導言—也就是稿子開頭第一段--就把人事時地物交待清楚。但不是新聞科班出身而投身記者工作的大有人在，她們會以 5W1H 來寫稿嗎？我們非心理科班的人，沒有任何關於心理學理論背景的人，如何進行敘事呢？我的取徑是「藝術」取向的心理傳記與生命敘事學（丁興祥、張繼元，2014b，頁 8）。

「藝術取向的心理傳記與生命敘事學」。這樣短短一句仿如教科書風格標題的文字，有藝術/心理/傳記/生命/敘事，五個詞彙加在一起，可以是什麼？我認為，就是丁興祥、張繼元提出的「生命詩學」。

再此引用前面以引述過的這段內容：「生命詩學」是指個人如何運用建構的（賦）、想像的（比），以及激發情感及行動的（興）原則（丁興祥、張繼元，2014a，頁 3）詩的字眼出現了、於是，中國詩學的賦比興接著登場了，於是，我的閱讀與體會大大的開展了，本來就頗嗜讀詩及散文，這下為了論文，諾貝爾文學獎

等級的小說也開始涉獵、甚至連從前課本裡的古文也重新翻閱。

特別是袁枚的〈祭妹文〉。多少年了，對這篇高中課本曾收錄的名文念念不忘但從未一讀。一則，篇名非常觸目，光讀就已驚心；二則，總覺得有點啼笑皆非，怎麼會想去看三百年前古人寫的古文而且還是曾經為了聯考而必須背得滾瓜爛熟的課文？

為聯考死背〈祭妹文〉時才十七、八歲而如今過半百且真正歷經「著」喪妹之慟也才刺心透骨地感受到什麼叫字字血淚一是的，「經歷著」--雖然妹妹走了都二十多年了、或者說，雖然袁枚這篇文章都三百年了，那股哀哉哀哉、那聲嗚呼嗚呼，依然是現在進行式。

「『文學的心』才是人類經驗的基礎」。Turner(1996)強調「『文學的心』不是邊緣的、幻想的、非邏輯的，『文學的心』是人類經驗組織的基礎。」。(丁興祥、張繼元，2014b，頁 19~20) 丁興祥、張繼元(2014a)則從李澤厚提出的「情本體」，將「生命詩學」做了儒家式的結語—興於詩、立於禮、成於樂。

我的經驗則是：文學的心一旦開始跳動，整個人好像也變得比較容易被感動。許多篇章、許多詩句，從前只看到文句之洵美巧麗，如今則能透進去、感觸到字裡行間的發心與深情。

### 三、書信體的敘事

作為文字工作者，20年來從來沒有放棄嘗試著去書寫妹妹往生後的種種思緒、心情、感受、想法、體會，卻始終不得要領，零落、片面、散亂。此次論文，嘗試了書信體，竟與悲傷治療/諮商/復原的理論與實務技巧完全契合。

#### (一) 雙軌模式與持續性的連結

這個模式主張要以多向度的觀點探討悲傷，包括(1) 喪慟者在重大失落發生後的功能和生活能力(第一軌)(track I);(2) 喪慟者能與故人保持一個有

意義、但卻無形的關係很長一段時間，甚至直到永遠（第二軌）（track II）（陳增穎譯，2016，頁 30）

一開始提出喪慟的雙軌模式（two-track model of bereavement）時，Rubin 就強調與故人的關係是喪慟者餘生的焦點。與此模式相互輝映的，是 Klass、Silverman 與 Nickman（1996）提出的與故人的持續性連結（continuing bond）理論。「從這些學者的研究資料清楚顯示，喪慟者仍然跟故人保有連結，與故人建構新的關係。這個關係隨時間延續和變化，常帶給喪慟者撫慰與慰藉..... 在臨床實務中，你會聽到喪慟者提到無數個跟摯愛故人「連結」的故事—對話、寫信、作夢。正如莫瑞在《最後十四堂星期二的課》（Tuesdays with Morrie）中教導米契的：「死亡或許是生命的終點，但卻不是關係的結束」。（陳增穎譯，2016，頁 31）

## （二）與逝者通信

由 Neimeyer 主編的《悲傷治療的技術》一書中，〈與逝者通信〉這一章就由他本人撰寫。他說「給逝者的信或『未寄出的信』是遺族使用敘說形式來與逝者做連結的直接作法，是一種『再向你問候』的努力，而非最後的道別。」（章惠安譯，2015，頁 273）是啊。我一寫再寫、三寫五寫，可從來沒想過要與妹妹道別。恰恰相反，我不斷地努力與她「重新連結」。「重新連結」正是 Neimeyer 的核心主張。

書信，多麼直接的連結。一邊寫一邊對著她說話，彷彿她始終一直都在。這份心情，完全符合 Neimeyer（2012）的主張「與逝者的信件往來，讓對話像她們的生命一般繼續發展。」（章惠安譯，2015，頁 274）Neimeyer（2012）進一步說「最具療效的信，其實就是那種悲傷者想要再開啟與逝者接觸之門時」（章惠安譯，2015，頁 273）。

常常覺得，這個書信體敘事來的正是時候。事隔廿年了，當初讓我覺得壓

力千斤重的種種情況漸漸塵埃落定。比如說，妹妹留下的兩個稚齡女兒平安長大成年了；比如說，當年對她 30 歲不到就罹癌十分不解，拼命的想去找她生病原因的那股心情也已放下。又比如說，因種種遠因近因而與父親長年未聯絡未見面的局面也已化解。

難道當難關一一克服、生活漸漸回到正軌、我們姊妹一場的關係就結束了？當然不。此時此刻的「通信」，確實有無上療效。因為「寫信提供一個機會，把至今未說過的話說出來、從未問過的問題提出來。」(章惠安譯，2015，頁 274)

除了傳統書信，Neimeyer 認為「在臉書或其他社群網站，持續分享貼文或所愛逝者的相關訊息，也算『與逝者通信』」(章惠安譯，2015，頁 274)。我有一個未公開部落格，建立已七年，寫給自己看，抒發心情。只是這個部落格，我依然用「報導者」的角度來寫，與「書信體」的療效不能相比。但，我想，這個部落格也是過程的一部分。沒有之前那些年的「報導者」角度，我無法進化到能用書信體來進行這次的論文。

Neimeyer 進一步指出「這類寫作交談的作法經過一段時間就會逐漸冷卻，轉而成為與逝者更加內化的對話。」(章惠安譯，2015，頁 274) 確實，那些寫給妹妹的信，一開始是彙報這 20 年來的種種人事、現象、狀況、關係的變與不變，寫到後來不同了。後來，我彷彿「明白」，她不在人世，久矣，我所向她彙報的這些世間事，喜也好、悲也好。成也好、敗也好。已無足輕重。真正關鍵的是如何重新定位已不在此世的她，也就是雙軌模式所主張的：「與故人保持一個有意義、但卻無形的關係很長一段時間，甚至直到永遠(第二軌)(track II)(陳增穎譯，2016，頁 30)我想，我的下一段旅程，將有更多部份會如 Wolfelt(2006)所言「哀傷的神秘性和它的靈性層面引領著我們繼續存活，直到我們也死去」(章惠安譯，2012，頁 10)

### （三）古文中的「與逝者通信」

西方學者提出在社群網站發文也是「與逝者通信」的一種形式，不免讓我想到，由於時代變遷，書信體與現代人的鴻溝漸漸拉長，其實在不怎麼久以前—或許僅僅廿年前—寫信是再平常不過的書寫，家人之間的通信—即所謂「家書」—更有不少成為經典名著。例如《傅雷家書》，又例如杜甫千古名句「烽火連三月、家書抵萬金」。書信，是聯絡情感最基本的書寫。更不用說韓愈〈祭十二郎文〉與袁枚〈祭妹文〉，形式上是祭文但本質上是寫給故人的信。

韓愈是唐宋八大家之首，〈祭十二郎文〉寫於唐德宗貞元十九年（西元 803）「吾年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖。」此段相當著名的自述，即出自〈祭十二郎文〉。十二郎是韓愈的姪子，但由於韓愈自幼父母雙亡，由哥哥嫂嫂扶養長大，與十二郎名為叔姪情如手足。

此文作於 1200 年前，文中「嗚呼哀哉、尚饗」的字眼在今天讀來八股無誤，但韓愈終究是中華文化首屈一指的大作家，〈祭十二郎文〉對曾有喪親之慟者而言，療癒功效依然強大。研究者不可能寫得出這樣功力的文字，之所以在此提及此文，乃是因若從敘事角度來讀，此篇雖名為祭文但其實韓愈就是在與逝者對話。儘管寫不出情感如此滿溢、文字如此哀切的祭文，但對逝者的不捨與思念的情感面是一致的。

袁枚的〈祭妹文〉對研究者來說當然更是感同身受、句句驚心。〈祭妹文〉與〈祭十二郎文〉千百年來（祭妹文寫於乾隆三十二年，西元 1727）是祭文中最優最佳最膾炙人口的文章，毋需在此多讚一詞。若從敘事來分析，這種「吾與汝」的第二人稱書寫，在情感表達上最是直透，也竟然與現代心理學的悲傷諮商理論「與逝者通信」相符合。無論古今、不分中外，對已逝最親家人的哀思，始終是一致的，因為這是人性最基本的表達。第二人稱書信體，則是以文字書寫表達哀思之際的最佳載體。

#### 四、心理位移的日記書寫

心理位移書寫法是一種以人稱位格的位移帶動心理距離轉換，進而提昇個體心理適應的方法。金樹人（2010，2011，2018）的心理位移書寫法引進敘事治療的觀點，讓敘說者通過故事敘寫，從當事人跳出來變成旁觀者，拉開行動者與當事人之間的距離。敘說者的主觀視角跳脫成觀察者的客觀視角，視角的位置移動使得行動者與其經驗之間拉出了距離。這種反身觀照的書寫方式，可撼動僵化的自我中心思考模式。金樹人稱該種心理距離移動為「心理位移」。

在實際操作上，要求正在經驗負面事件的個體，按照「我」、「你」、「他」這三種不同位格，依序書寫面對困難事件的感受與想法，體驗不同心理空間流動性與自發性的自我對話。金樹人的「心理位移書寫法」讓我發現妹妹往生以來超過二十年的我的那些書寫，就是一種心理位移書寫。但順序不同。我最早的書寫，是「他」位格。

金樹人指出：「他」位格，書寫者的心理位置彷彿在隔空讀寫他人故事，視野如同綜觀全場，心態上轉趨冷靜理性客觀。（金樹人，2018，頁121）他還說，「寫的人不是自己，像是新聞記者，像是作家」。我不是「像」，妹妹往生的當下，我的職業「就是」記者。

當然，除了上述那些以「他」位格書寫，我也用「我」位格寫了更多的札記，包括在生命教育學程的報告與作業。對於「我」位格的書寫，金樹人是這麼說：「『我』的主觀性很強，能夠鉅細靡遺的描述內在的狀態，即使稍嫌瑣碎，也能貼近此時此刻的心情。雖然缺乏理智的思考，卻能夠反映出第一時間面對事情的真實感受。」（金樹人，2010 頁121）「主觀性很強」、「稍嫌瑣碎」、「缺乏理智的思考」，都不是常年擔任記者或編輯的我的書寫習慣。寫給自己看或許還勉強可接受（有不少札記是邊寫邊丟的。沒有丟掉的那些寫完之後也壓在抽屜最下方極少再次翻閱）用書信體撰寫這個論文，是「你」位格。

在金樹人（2010）的研究中，「你位格」心理位置結構特性包括：意義他人，客體介入/同理包容，照顧關愛/指責挑剔，質疑懷疑/情緒漸緩，抽絲剝繭/空間拉開，你我對話/距離拉開，視野再退。」（金樹人，2010，頁 200~206）他將這些特性稱之為「客體轉化效應」（金樹人，2018，頁 130）。他說：在「我」位格的個體是處於一種孤獨疏離的狀態，渴望恢復健康的聯繫。「你」位格不自覺地出現親密的意義他人（自我客體），因深層同理而使得孤獨的狀態產生變化。（金樹人，2018，頁 130）

書信體恰恰符合「客體轉化效應」。書信體的書寫，結合了「我」位格與「你」位格。「我位格」中那種心事茫茫無人知的悲愴孤單，因「你位格」的加入對話而大大舒緩。

更進一步來說，「心理位移書寫」還有「再回到我」此一位格。金樹人將「再回到我位格」稱為「此時此刻的我」。他說：「歷經了人稱位格的心理位移，還是得回到此時此刻的『我』，面對無可逃避的我，面對日常紅塵中案牘勞形的我。這時的『我』，不僅經歷了心理空間的位移，也經歷了物理時間的位移。」（金樹人，2010，頁 209-210）

## 五、人文臨床與倫理療癒

在金樹人一系列研究中，「心理位移書寫」被視為「敘事治療」。根據敘事治療的觀點，當一個人在敘說自己的經驗時，敘說者跳出來成了旁觀者，與當時經驗中的行動者或參與者之間，拉開了一個距離（Cochran, 1997/引自金樹人，2010，頁 188）

我的經驗卻與上述有些不同——我不是跳出來成為旁觀者。相反的，我是投進去，讓自己重新回到行動者或參與者的角色。因此，與其說這個論文是敘事治療，我更願意用翁開誠的話，稱為「人文療癒」。

在我展開這個論文之前，「拉出來」——將自己放在一個旁觀者的那類書

寫，療癒的效果即便不能說沒有但也相當有限。但是當我「投進去」，覺解到必須用心面對自己「具體而特殊的生命體驗」(翁開誠，2011，頁 77)，「讓生命經驗，通過故事化」(翁開誠，2011，頁 76)，達到「我感、我是、故我在」(翁開誠，2002，頁 41)的「自我統整與明白我自己」(翁開誠，2002，頁 23)。

### (一) 人文的心理學

翁開誠(2011)主張：閱讀文獻，是要用自己的生命體驗，通過文字，去與作者的生命體驗，做互為主體的交往(翁開誠，2011，頁 76)。

他說：自然科學追求的是抽象的普遍性，而人文領域追求的本應是具體而特殊的普遍性。心理學可以努力成為自然科學，但不應該拋棄人文的追求。而人文心理學的珍貴文獻，正是一個個特殊生命所體證出的具體而特殊的生命的學問。(翁開誠，2011，頁 77)

當我在翁開誠論文中看到「人文心理學」、「人文療癒」這些詞，腦海中浮現的是法鼓文理學院英文校名中的「LIBERAL ARTS」——審美、宗教情操、道德判斷、比較宗教、語言和意志等複雜的心理(翁開誠，2006，頁 164)都包含在人文中吧！

生命的學問又具有哪些特質呢？是具體而特殊性、整全性、脈絡性、豐富性、生動性、深刻性與美感性(翁開誠，2011，頁 87)

### (二) 文學的心理學

要呈現如此的複雜與豐富，更重要的還有「美感性」，文學寫作中常見的書信體，不失為一個很好的媒介。因為「人生是整全的，人性是活躍的。文學的心理學曲寫心靈，逼肖人生，故是真實的心理學。文學心理學包著兩層要義。一方面流露作者的心情，他方面詳明人物的性格。如欲瞭解人性，最好研習文學，只有文學纔配稱親切有味的心理學」(方東美，1927/1993，頁 174-178/翁開誠，2005，頁 36)

從心理學到文學的心理學再到文學，事實上，根據金樹人(2011)，「心理位移書寫」最初發想也是來自文學。

他自道：「有一天夜深人靜之時，回首三年滄桑，用『我』的位格書寫完日記後，胸臆之間若還存有鬱壘。靈機一動，我試著用高行健（1990）在《靈山》中的書寫方式，將位格改成『你』，看看會寫出什麼。」（金樹人，2011，頁2）「不只《靈山》，高行健另一本作品《一個人的聖經》，也是採用兩種位格交換書寫的形式，金樹人稱之為「反觀自身的敘寫方式」（金樹人，2010，頁188）。

我20歲出頭時一次很深刻的閱讀經驗也來自「位格交換書寫的形式」，是石黑一雄的《群山淡影》。當然，那時我還不知什麼是「位格交換書寫」、更不懂「心理位移」，尤其，無論石黑一雄或高行健，都是諾貝爾文學獎得主。想來這種反觀自身的敘寫方式 是很高明的技巧，非一般人所能為。

書信就不同了。誰都會寫信。而文學中以書信體呈現的名作亦不勝枚舉。論文後半部登場的德語詩人里爾克（Rainer Maria Rilke）雖然以詩作傳世，但他所寫的一本小書《給青年詩人的信》同樣膾炙人口。丁興祥、邱惟真曾以五四代表性文學大師朱光潛為例，探討多重自我的對話與轉化，朱光潛的代表作之一《給青年的十二封信》，恰恰也是書信體。

我的書信體又是由何而生？可以用翁開誠的這段話來解釋

。「聽一個人說他（她）自己的故事，不是在追究客觀歷史的真實，而是在體會主觀上故事性的真實（narrative truth）。若故事說得夠鮮活，則其間的情感就容易被浮現了，說者就容易對自己的人生有所感了。累積各有所感的小細節，則可呼應出情感飽滿，互相呼應一體貫通的故事情感。這種飽滿、呼應、貫通的情感，引導我們發現整個故事的主題與意義」（翁開誠，2002，頁45）。

若不是在生命教育學程課堂上反覆、一再地訴說妹妹往生帶給我的種種感受、感知、體會、體驗，那些各有所感的小細節其間的情感無法浮現，而如果不是那次「家族旅行」，那個最飽滿的情感也不會呼應而生。

那次旅行之前不到三週，我才從法鼓文理學院搬下山，在學種種仍縈繞滿懷，而正是那次旅行，「妹妹不在了」的情境完整重現。而她不在這事竟已整廿年、正是她「不在」這事，才得以有那次家族旅行。於是，她不在，就寫信告訴她這趟旅行的種種吧。於是，原本之前已累積「各有所感的小細節」也開始互相呼應，必須也說給她聽。於是，就成為「一體貫通」的故事情感。「整個故事/敘事」的主題與意義，也就成了寫給妹妹的家書。我的論文的意義也就浮現了。

書信體，是我寫給你。寫什麼呢？寫「我」跟「你」、寫「吾」與「汝」。

也就是寫「我們」。這個論文裡的故事，就是我跟妹妹跟弟弟的故事。是我們三姐弟的故事。



這本論文主要以書信體敘事，時空交錯而非按照故事發生的時間先後。每一章節的主題與體裁如下。

章節	主題	主要內容	體裁
第一章	緒論	研究動機、研究目的與問題、研究方法	一般
第二章	親人不死	妹妹往生帶來的關係變化	書信體
第三章	自己的神話	妹妹生病到往生的一些靈性經驗	書信體
第四章	那一天	妹妹往生前後的一些關鍵事件	書信體
第五章	女英雄的失敗之旅	家庭關係與父母	書信體
第六章	嵐中健行	懸宕與自我認同 ( Moratorium and Self-Identity )	書信體
第七章	諸事已辦	分析與結論	一般 + 書信體

## 第二章 親人不死

### 第一節 癸卯兔年の家族旅行

Paula へ

經過了 20 多年了，大姐依然如此思念你、常常的想到你（幾乎是每天）今天在讀《臨在與不死》——原本是為了論文，但讀到書裡〈推薦序二〉的一句話：「亡者之不死，取決於臨在。即亡者對生者生命有意義的持續參與」（陸達誠譯，2021，頁 11）我有那麼多話想對你說，可以對你說。畢竟，你都走了二十年了，二十年裡有很多事發生、有很多改變。最大的改變是：爸跟媽又在一起了，在一起有十多年囉～～

二十年來發生了那麼多的事，而今年（2023 年，癸卯兔年）年初一到初四，你老弟（以下簡稱「阿維」）開著車載我跟爸跟媽去高雄、台南、台中拜訪親戚，或許是最值得記下的一件事。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
我今年虛歲 55 了，爸跟媽跟阿姨的事發生已 50 年前。50 年來第一次（想到爸的年紀與身體狀況，也或許是最後一次了）與爸跟媽出門旅行兼拜年。

一路上，我會想：「如果你也在，這一趟會是什麼樣的旅行？」回來後發現自己問錯問題了。如果你還在，爸跟媽的關係會是另一種樣態，根本不可能會有一趟「家族」旅行。

一路上，我還想，我們這樣就是一家人了嗎？

也許是，也許不是。爸 94 歲了（沒想到吧，爸活到了那麼老耶！），媽也 75 了。他們還在，也許那個家就依然還在。他們之中少了一個的話，大概就不是那個家了。又好像不是這樣，因為那個家，一直一直，有時在、有時不在。有時媽不在、有時爸不在；我，似乎從來不在那個家。

這次旅行尾聲，2023/1/25 癸卯兔年大年初四晚上 9 點左右，把爸媽安頓好（主要是爸啦，終究他就是 94 歲的老老人了。一路上，三個人主要都在看護著他）之後，我搭阿維的車回到借住將近十年的 Eva<sup>13</sup>家，一時有點恍惚。

感覺上，我竟體驗了一次家族旅行，作夢也想不到的；但，我並沒有留在那裡——爸跟媽住的屋子——而是回到我頗熟悉但無法有歸屬感的一棟屋子。家——是什麼？是濃於水的血緣嗎？是由生到死都一起住嗎？是對老父親一路上無微不至的照顧嗎？我其實不知道。但這趟旅行結束那天，確實有陪爸跟媽「回家吧！」的一絲心情。這一絲，或許脆弱、或許易斷，但經過了二十年了——從你往生算起，也可說是三十七年——從 17 歲跟爸分開算起，終於又吐出這一絲。一絲絲的關於家的牽與絆。

最沒想到的是，爸活到了那麼老耶。如果他不是這麼長命，很多事都會不一樣吧！這趟旅行大姐最大的心得就是：我的老父親啊~~~

爸老了。他年輕的樣子（不是 80、90 歲這麼老）大姐卻也不怎麼記得。努力的想，努力的想，勉強想到一件：應該是你往生的那一年，忘了在什麼場所、什麼時空，他坐在一個圓椅上，有點累，更多嗟嘆的說：「為了一家子要吃飯，我也花了很多力氣……」那時的他也 70 出頭了：14 歲喪母、20 歲從湖南到台灣、22 歲到緬甸打游擊、35 歲結婚、39 歲第一個孩子（我）出生、56 歲喪父及退役、72 歲喪女……生老病死，一個都沒放過他。

---

<sup>13</sup> 大我一歲的 Eva，是我從小一起長大的眷村隔壁鄰居。我活了多久就認識她多久。她對我的家庭關係與人生所有大小事知之甚詳。也託她們一家的福，我從小就常在她家用餐。四十歲前後出發去花東 long stay 那 8 年間，沒有搬去花東的個人用品就放在她娘家的房子；偶而回西部探親訪友，也是住她娘家。她是我這輩子除了家人之外最重要的重要他人。

## 第二節 亞當--神的愛子

Paula へ

家族旅行之後，繼續過年。這一年的年假很長。除夕前一天就放假了，一直放到初八，頭尾整整十天。阿維女兒在法國做交換學生（法法。你走時還未滿 3 歲，過完年 24 歲囉～）YSL(阿維的老婆)跟台台去看她，正好也陪她一起過年（台台，你走了一年又兩個月，2003 年 8 月 4 日——農曆則正好七夕，哈哈——出生。跟阿維一樣，台大。）

阿維暫時擺下先生與父親的角色，回復單純人子身份。套句大姐最新學到的現象學名詞，把（老公）（老爸）放在括號（ ）內。

旅行回來，陪我度過這有點魔幻、有點非現實的年假的書，是盧雲神父寫的《亞當：神的愛子》。小小的薄薄的一本書，100 頁左右而已。過年這次是讀第二遍了。神父寫的書，當然溢滿天主教思想。

啊！這廿年若要說還有什麼顯著的變化，應該就是大姐信了佛教吧！但從去年年底一直到癸卯年假這一個多月以來，大姐反覆地讀著《亞當：神的愛子》這本書。

這本書的主角亞當，與你差不多，30 歲出頭離開人世（你是虛歲 33，亞當虛歲 35）。盧雲神父在亞當 25 歲前後，曾貼身照顧他 14 個月。亞當是重度身心多重障礙者，飲食、起居、盥洗、上廁所等等，完全無法自理，而且無法閱讀也不會說話。神父則曾是哈佛、耶魯等名校的教授，知識智性上如此反差，但盧雲神父說：「如果沒有接觸過亞當，我不知道我今天會變成怎樣？」（陳永財 譯，2001，頁 107）亞當往生沒多久，盧雲神父就開始寫他的故事，而，竟然的，書沒完成，神父就過世了——距離亞當之死只有七個月。

20 年了，我常常會想：如果你沒生病、沒有死，不知會怎樣？答案很多樣，

但，你畢竟就是不在來了，特別是唸完生命教育之後，我開始想：你的死，到底帶給我什麼功課，到底如何影響到我（的生命）？

《亞當：神的愛子》全書圍繞著「摯愛者之死」。大過年的，看這樣的書！是啊！寫這封給你的信才發現，竟選了一本不該在過年期間唸的書。但，在與爸跟媽出門旅行（天哪～頭尾超過 80 小時的無間斷相處耶！）之後，能讀到這本書真是好。

「我們家」的旅行，你缺席了。但我讀了又讀這本書，彷彿你還在（你的死，對我已是另一種「在」。）這是一本天主教的書。神父在書中說，他本來是想寫一本關於《使徒信經》的書，還未動筆，亞當阿內特去世了。神父說：「當我一看看到亞當躺在棺木裡，便給這個人的生死奧秘深深觸動。」（Nouwen，2001，頁 2-3）

20 年了，「生死奧秘」橫梗在我心中。我讀了很多書、不斷發問、不斷找答案。而這趟旅行之後——正好我也修完生命教育所有學分，退宿下山了——也許該是停下來的時候，看一看：命運把我帶到什麼地方了？祂還會把我帶到哪裡呢？

四天三夜的一趟家族旅行，是命運對我（還有阿維）最好的一個安排了。有時覺得自己或許不該再要求太多。廿年，夠了。因為你的死，我這樣晃晃盪盪，尋尋覓覓 20 年了。

不，當然不夠。這個過年，出門回來之後，我除了讀《亞當：神的愛子》，還讀了馬賽爾（Marcel）——竟又是天主教。Marcel 說，親人不死。他說：「愛一個人，就是向他說：『你啊，你不會死』。」（陸達誠 譯，2020，頁 42）

是啊，你不會死，但我會死。為了不讓你死，我要一直活著。誰知道下一世呢？誰知道死了真的能再與你相會呢？但如果我在這一世繼續活著，你就不會

死。

這說來話很長，這封信先寫到這兒。但我下一封也還暫時不會談 Marcel 的「親人不死」，因為我還沒讀完他的書啊～下一封信要談什麼呢？還是旅行，但不是今年過年這趟旅行。回頭再說。下回見。

### 第三節 【かえる】我的前世你的今生

Paula へ

阿維有一次說：「你的工作啊，如果不是二姐生病了，我們三個應該會常常討論要去哪裡玩？」嘿啊！我的工作就是「玩」——國內外各地去玩，旅遊記者是也。

旅行是大姐一直一直的事情（工作），大學畢業不到一年當了空服員，後來或全職或 part-time 寫旅遊報導，前後超過廿年囉。而，你剛生病時（1999 年 7 月）距離乳癌第三期確診不到 100 天，我們去了北海道的札幌、小樽、富良野、美瑛……隔年春天，你已完成二次化療、腫瘤切除手術，還要放射線治療，於是我們帶著小淡，又去了東京、橫濱、京都、大阪、神戶、奈良。同一年秋天，我夾帶你去九州出差。

以上是你還在時的旅行。來說說你走了之後的旅行吧！

你走了之後，大姐第一次出差，去了三重縣二重浦。這次出差是你走後唯一的一次、最後一次，因為完成這次出差，我就離職了。這是你走了之後，大姐第一次的出差，說也奇怪，我剛進這家公司時，第一次出差，也是去同樣的地方——三重縣。這個與台灣某地一模一樣名字的三重縣，在台灣人的印象中並不深刻，但其實當地有日本天字第一號的神社——伊勢神宮，還出了一位人還在世就被列入課本中特別介紹的大企業家——御木本 MIKIMOTO。對，就是一種珍珠飾品的品牌，以創業者的名字命名。

對了，說到以創業者命名的大企業，三重縣還有一個呢——鼎鼎大名的本田 HONDA。作汽車的。大姐曾經去本田位於鈴鹿的 F1 賽車場採訪。超糗的啦，因為我連摩托車都不會騎，也不會開車。去採訪 F1 賽車場，真是一點搞頭都沒有。

反正——賽車場無關緊要，珍珠才是重點。你知道嗎？大姐的誕生石，就是珍珠喔。我第一次去御木本的珍珠島採訪時，跟他們的廣宣人員提到這一點，讓她印象很深刻呢。呵呵～～啊，加上我的小名也有一個甄字，不是嗎？所以，自覺與珍珠有不解之緣。由於出差上的巧合、由於珍珠，也由於一顆目前還擺在我案頭的松果，讓我隱隱然覺得，我的前世，就在這裡。

那次採訪，臨時安排參觀一家已經停業，準備改成博物館的老旅館，接待者是一位年紀頗大，看來歷經不少人間事的老婆婆。我們一行人下了車，跟著老人的腳步，就要來趟時光之旅了。噠！說時遲那時快，就要踏進旅館庭園時，一顆松果直直的從樹上落下，正中我的頭。老婆婆說：「唉呀，它在這兒等你很久了，終於盼到你來了。」原來，「松」的日文發音，與「等待」一樣，都是 MATSU (まつ)。

等著我呢！什麼樣的人事物等著我呢？

那時候的我，還不知道你的過世，對我竟然會有這麼大的影響。至少，我從一個非常鐵齒、非常不屑算命之類事情的反迷信論者，變成整天疑神疑鬼、整天等著神秘經驗（榮格稱為「神秘參與」）（龔卓軍譯，2013，頁 30）來臨的因果論忠實信徒。

要一個人轉性，據說是非常非常困難的事。佛經上有句話說：煩惱易斷、習性難除。然而，你大姐真的變了。也許是打擊太大、腦袋出了點問題；也許是窺見了某個真理，讓我不得不相信。也或許，那顆松果上有某種病毒，而我到現在

竟然還沒去找解藥。總之，有很長一段時間，我一直在問、一直在找，希望能有線索，告訴我，事情為什麼會這樣？你為什麼會這樣就死了？誰能告訴我答案？

然而，我發現，也許我連問題都問錯了。我要問的應該是：「如果你的病真的不會好了，我難道希望你拖著痛、忍著苦，繼續活著嗎？」如果，原因不是你這輩子做錯了什麼，而是上輩子帶來的罪業；如果，其實，反正每個人都難免一死，那我又何必把你的死，看得那麼嚴重。

我一直找不到答案。啊～～你也知道，大姐什麼都不會，就是會唸書。於是，我開始不斷不斷的看書。《活出意義來》、《生存的理由》等等所謂的「意義治療法」，就在此時讓我知道。

「我們真正需要的，便是從根本上改變我們對人生的態度……真正重要的，不是我們對人生有何指望，而是人生對我們有何指望。我們不該繼續追問生命有何意義，而該認清自己無時無刻不在接受生命的追問」(趙可式，2017，頁100)

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

以上那段話，很有道理吧。然而，儘管我學會了問對的問題，卻還是沒有答案。



(圖 2-3-1)

看看照片吧。這是在三重縣另一個觀光名所「二見」的海邊。堤防外是海呢。阿維說，如果你沒有生那場大病，我們姐弟三人，會因為我的工作的關係，常常討論世界上哪裡好玩、常常又準備著要出發去玩囉～～然而，只要你病能夠好起來，我哪兒都不想去。只要可以跟你像照片中的那兩個女生，在陽光輕灑的午後，悠閒的併肩坐著。一會兒聊點心事、一會兒看看海，一會兒什麼事也不做，又一會兒，或許討論起人生的意義、生命的價值之類的大哉問。我知道，生了一場大病的你，一定可以有答案告訴我的。

#### 第四節 MARCEL 親人不死

Paula へ

唉～～～是諷刺嗎還是命中注定。不管從任何角度來說，你真的都不長命啊。〈亞當神的愛子〉那封信有提到你沒見過的台台。你走的時候，台台還沒生，而小淡 9 歲、小東 5 歲。如今你走了 20 年了，與小淡這一世的緣份超過兩倍有餘了。

大姐在 2023 年癸卯兔年農曆年年假讀著《存有的光環》，推敲著 Marcel 說的「親人不死」，真是莫大安慰。偏偏年假特長，讀著讀著，問起一個不該問、不敢問的問題：按佛教六道輪迴的義理，你已經轉世，已經進入下一世，還記得我們嗎？

Marcel 說「親人不死」，他說：「愛一個人，就是向他說『你啊，你不會死』。」（陸達誠譯，2020，頁 42）對我是那麼大、那麼真切的安慰。真要命。我竟然在你走了都 20 年了才遇上他的哲學。

但，所謂的「不死」，這是對我的這一世而言，對已在另一世的你，我該如何繼續思念你、如何繼續你的「不死」。緬懷、追思、祭拜、紀念……真的可以讓你不死嗎？對我，你沒有死。「我所愛的人們、不只在我身上反應出來，他們還住在我內，他們成為我的一部分」（陸達誠，2020，頁 40-41）Marcel 認為自己是一位嚴謹地關切、探索「親人之死」能夠如何形上地殃及被此死蹂躪的未亡人（也就是「不勝其慟」的「傷逝」）的哲學家。

「你」是另一世了，這一世的「你」是什麼？「你的不死」是什麼？你的不死，是我的這一世的很大的核子動源。真的，這太奇怪了，你的死，促進了我的生。這是我最大的負疚吧！為什麼我的人生在你死之後（自以為）進入不同的位階。為什麼我這一生最大的蛻變來自你的死呢？我確實不是曾經的那個人了，確實因為你走了，希望自己重新做人，而代價是你走了，代價是沒辦法找一個說法，因此不想承認、難以面對、百思不解、陷入絕境。

是我把「活著」繼續這一世的生命看的太至高至大至上了。佛光山星雲大師圓寂那天，大姐幾乎每天收看的佛衛電視台跑馬燈寫著：大師住世緣盡、淨業圓滿。「以佛教的立場來看，死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事」（釋聖嚴，1995）生命這堂課確實很難，而大姐的習性是舉重若輕。接受緣盡、相信圓滿，「親人不死」才不致又是一句自我安慰的空話。

## 第五節 疑團

Paula へ

金害，有些疑團是不能亂抱的。一旦抱著，沒有答案是出不來的。

上封信，我熊熊開始懷疑：已經離開這一世的你，可以如何依然認得我(們)、依然記得我(們)呢？這疑團太嚴重了。可能因為關係重大，遲至廿年後才浮上意識。如果從一開始，在你往生那幾年，甚至頭一年就思及這個層面，就不可能誦經、迴向、拜佛、念佛了。念給誰聽呢？

我總是在乎著你的死，為你誦經、為你拜佛，祈求佛菩薩讓你往生極樂、脫離輪迴——這是最初開始學佛的企求。但隨著後來對佛教信仰的認識，我知道我的誦經與迴向一時間無法有那麼大的功德，於是退而求其次，企盼佛菩薩保佑你來世福慧圓滿、健康長壽。當我心力不夠，不再誦經、拜佛時則反過來。巴望你在天之靈，保佑小淡、小東，健康平安。可是，如果你的早早離世，代表與這一世諸親友塵緣已了，我的迴向與企求，你收得到嗎？你的保庇與在天之靈，認得出我們嗎？

小淡曾告訴我：她大三那年——你過世超過十年囉——接近母親節的某一天，搭著捷運的她，發現已經快記不起你的樣子，立馬大哭，並急 call 她當時的男友。小淡說，看到她哭成那樣，他立刻知道發生了什麼事——一定跟你有關。

小東勒？你確診乳癌第三期時她才兩歲，三年兩個月後你走了，她也才幼稚園中班。你走後才兩年吧，她自己說：「我都快記不起 Paula 長什麼樣子囉！」

我自己呢？漸漸，對你的記憶也越來越淡。我當然永遠記得你是我妹，但那些與你相處的時間，真的有點久了，那些你還在世的時間裡發生的(我們之間的)

種種，確實細節已是一團糊。你的形影快要不在我的腦海而僅存於相片了。

Marcel 提到，「未亡人必須具有主觀上必需的條件，才能真正體驗亡者的臨在。生死交通這一事實的體驗，活人要負比較大的責任」。(陸達誠，2020，頁 44)

主觀上必需的條件會是什麼呢？以下是來自 MARCEL 的話：「是活人以誠敬之心追思亡者或勉力提供使自己有讓亡者臨在之心境。他認為，亡者常常是臨在的但他不能勉強未亡人與他接通。」(陸達誠，2020，頁 44)

「當活人完全漠視亡者，或對他感情冷卻的時候，則亡者被迫變成一個無能為力的孤魂，那是說，他之存在不再為活人所體驗。」(陸達誠，2022，頁 44)

確實，我跟 Marcel 有一樣的想法：「死亡之真正問題不在於死亡本身，而在親人之死（至親及切愛的人）。」(陸達誠，2020，頁 40)

這位哲學家四歲喪母，此事對他影響致深且鉅。「我毫不遲疑地會宣稱我的整個生命——甚至我靈魂在演進的過程中——是在『他者之死』的標記下逐步發展的。」(陸達誠，2022，頁 233)

這兩段話警示著我，我問我自己：有勇氣，整個生命，標誌著他者之死嗎？目前，還沒有答案。疑團，依然還是疑團。

## 第六節 任性

Paula へ

癸卯兔年農曆過年家族旅行回來之後，一直讀著盧雲神父的書，加上為了大姐用自己本名出版的第一本旅遊書《京都的走法》要重新出版而整理著過去的資料，憶及許多往事，也才讓我發現自己驕妄而任性。

2001 年年底，從清境農場回來，你送急診那次的住院過程中，大姐發現你

轉信佛教，於是我也跟著轉了（當然，中間是有一些過程的）。從和信轉去榮總到出院，正好是農曆年前，過完年我就吃素了。說吃就吃，而且一吃吃了快 18 年。然後 2019 年中秋節，說不吃又不吃了。確實一整個任性。

從懂事開始認為自己是天主教徒，可其實根本完全不明白天主教的教理、教義。從不讀聖經，也從不上教堂，就那麼一年一次平安夜。可你就正好在平安夜掛急診。

這一次旅行回來，我看到自己的任性與狂大之後，也是因緣，接連兩個天主教作家（一個還是神父呢！）伴我度過「家族」旅行歸返後，心情五味雜陳的日子。對。我根本還沒認識它（天主教）就說不信就不信、說轉就轉。應該說，根本也沒信過，談不上轉。這 20 年來覺得自己是佛教徒，卻在閱讀《亞當：神的愛子》與《存有的光環》過程中，覺得天主教也好有道理呢。

你的死，確實讓大姐信教去了，但好像又一切太容易？特別是佛教的核心義理「輪迴與來世」。我的今生與你的下一世，究竟可以如何連結。我的信，因你的死而起，之所以選擇佛教來信，則是跟隨著你的信，甚至可說是為了你而信。你是佛教徒，所以，若要為你祈福，初入佛門或說剛剛成為宗教徒的我，想當然爾就以佛教的儀軌來進行，你才能收得到啊。但，佛教說輪迴——如果你已經在下一世，我這一世的功與行，可以如何展延到你？

## 第七節 迴向

Paula へ

抱著疑團、使著任性，大姐繼續讀著 Marcel 跟唐君毅，好像有點懂了。

Marcel 思想研究華人學界第一人陸達誠神父所寫的《存有的光環》這本書中有一篇同時論及 Marcel 與唐君毅，更有一篇篇名就是〈唐君毅的死亡哲學〉。

後面這篇，開頭第一句：「《前世今生》於 1992 年出版之後，入暢銷書排行榜，兩年來高居不下。」（陸達誠，2020，頁 145）

陸神父說，「唐先生一切有關生命經驗的文章都出自肺腑，因此都深刻動人，尤在《人生之體驗續編》中的每篇文章。」（陸達誠，2020，頁 164）

《人生之體驗續編》是大姐復學後第二學期，選修翁開誠老師的課的書單。經典啊，讀的廢寢忘食、寫滿筆記、劃滿重點——字字珠璣行行關鍵。但，當時對他說的生死觀，倍感隔閡。

來看看他這篇〈死生之說與幽明之際〉的最後一句：「至於依行求證之道，則自復祭禮存祭義始。」（唐君毅，1996，頁 111）短短 9 個字，禮義廉恥出現兩個。你說，大姐能把整篇從頭到尾看到最後一句，已經很強了吧！但說也奇怪，看完 Marcel 的「親人不死」，再看陸神父寫的唐君毅，突然也被〈死生之說與幽明之際〉文中的道理收伏了。

「人死了，究竟其精神是否即莫有？如有，到何處去？」（唐君毅，1996，頁 98）心中一直糾結的問題：「我的迴向，你收得到嗎？」因為這句發問，有一點鬆綁了。你死了，身體沒了，但真的就此無影無蹤了嗎？20 年了，我幾乎天天都會想到你，天天為我們此生此世再也見不到面了而惶惶、而感慟。可，不也常常覺得一切彷彿昨日，我們在北海道吃冰淇淋、看薰衣草、騎腳踏車，在京都看櫻花，在奈良餵小鹿……

再看一次那句話：「人死了，究竟其精神是否即莫有？」（唐君毅，1996，頁 98）唉呀呀。虧我還常覺得自己活得太靈氣逼人，竟然糾結著：你死了，就什麼都沒了。不只你人不見了，就連我們曾有的情緣也沒了。唐君毅說，「此疑問，不只是理智的，兼是情感的，不能只向現實世界求解答，且當向超現實世界求解答。」（唐君毅，1996，頁 98）一連兩個現實，讓我想到盧雲神父說自己：「我

是以不切實際著名的。」(陳永財 譯，2001，頁 28)

你大姐也相差不遠。人死了就跟著拜吧！幹嘛還去想這些拜或誦妳能不能收到呢？做人要實際一點，不要去想這些有的沒的。問題是，我覺得這個問題很實際啊。為什麼要拜佛、要誦經，是為了死者，不是嗎？希望她業障消除、往生西方極樂世界。如果她收不到，何苦浪費時間、浪費力氣？不切實際，跟超現實，所指應該不一樣，但只有不切實際，才能超現實吧？

唐君毅先生厲害呢！他知道繼續發問的人會問什麼，於是他又說了：「我們對此問題，最穩妥的辦法，是自認無知，肯定死後世界是一不可知，或於此存疑，或只是靜待此不可知之世界送來的消息。此在宗教上稱為啟示，而人之對啟示之態度，則為信仰，或不信。」(唐君毅，1996，頁 99)

我信啊，哪有不信？我也知道自己無知，所以一直一直在看各家各派的書。但，20 年了，看來我不知的是：其實死後世界「不可知」……「要純自思想理論上求解答，卻有無數的可能的答案，每一答案，都可有各色各樣的駁論。」(唐君毅，1996，頁 98)

難怪我 20 年來這麼忙，不只看書也不只拜佛，還去印尼亞齊從事海嘯重建工作、去法鼓山信行寺當常住義工、去花東追尋永續低碳生活的可能性；去法鼓山打禪七不夠，還又讀了生命教育碩士學位學程……但還是不夠，還是沒答案。因為，根本就不會有標準答案。

20 年了，至少我學會了、明白了——沒有標準答案。

而唐君毅說：「對於人生之真了解，與將死者之真情實感，卻展露出一條由生之世界通到死之世界、由現實世界通到超現實世界，由生的光明通到死之黑暗的大路。此之謂通幽明的大路。」(唐君毅，1996，頁 99)

好一句「真情實感」。20 年了，每每說到你的事，有九成九的人的反應都是：

妳跟妳妹感情很好厚～嘿啊，我們感情很好，不只我這麼想，所有人也都認證。  
但為何我找不到那條「通幽明的大路」呢？

應該是我這 20 年依然在夢遊吧！依然對於人生沒有真了解。但不管怎麼說，  
思及你已經轉去來世，對於仍在這一世的我（們）可能已無法相認也無法感應道  
交這一大疑團，已經有些剝落了……

## 第八節 十字架的天空

Paula へ

你知道嗎？唐君毅先生其實是不語怪力亂神的儒家，但我自以為，他說的「通  
幽明的大路」，其中又寬又直的一條是「夢」。而大姐會有這個疑團，正因為很少  
夢到你，也就不得不覺得你在另一世，不大搭理還在這一世的我們。

夢啊夢，關於夢，大姐想跟你說的可多了。

你走了之後，我不是從那家專門出產旅遊書的大型出版社離職了嗎？但終於，  
10 個月之後，我又上路去日本了。



(圖 2-8-1)

這張照片是在信州拍的。信州有非常多的名所。草津——日本第一溫泉鄉、輕井澤——日本最高級的避暑地，還有日本最美的山——上高地。專跑日本旅遊的大姐，念茲在茲的一直很想找機會去信州看看。

機會來了。那是 2003 年 5 月。距離你過世就要一年了。我接了一個北海道的案子。在前往北海道與攝影會合之前，我先去了一趟信州。那是妳過世之後，大姐第一次單獨出門。雖然，一樣還是日本，但我已經不再是我了。

該怎麼說呢？在你去世的半年前，你突然因為眼睛看不見，我陪著你去和信醫院掛急診不是嗎？沒想到，醫生竟然宣布，因為癌細胞已經轉移到腦部，你剩不到三個月好活。接下來就是一陣大混亂——

住院，轉院；

健保、支票；

鈷六十、伽瑪刀；

輪椅、符咒；

草莓、泡麵；

平安夜、搶頭香；

大悲咒、玫瑰經；

簡先生、范先生。

你公公心肌梗塞、你婆婆無故跌倒。

還有你弟妹意外懷孕又意外流產。

更妙的還有我覺得我遇到了三太子、看見了觀世音……



是的，那麼多的事情，都發生在你住院的那 40 天裡。即使是現在，我都還不能想像，那一次我是怎麼過來的？也許你聽了會笑，但我可以告訴你，是上帝有在看，啊～佛菩薩有在保佑。

我們是在平安夜那天上台北掛急診的。在車上還開心的說，看完病正好可以去法蘭琪吃聖誕大餐。沒想到，那是妳這輩子最後的一個平安夜了，而——我們當然沒去吃那頓聖誕大餐。

其實，那天下午，你的身體狀況還沒有那麼糟，但從醫生宣布之後，我們姐妹倆就幾乎沒有人有辦法開口說話。我呢？我擔心醫生的話是真的，你真的就要死了。你呢？你擔心要怎麼告訴媽你又住院了。因為，每年平安夜，我們都得跟著她，一起上教堂。

是的。上教堂。

因為媽的關係，從小，我們姐弟三人都認為自己是天主教徒，儘管只有每年在聖誕節時上個教堂，望個彌撒，但我從來沒懷疑過這件事，也不曾意識到宗教有啥意義、信仰有何力量。

信州有好多教堂呢。在輕井澤，有日本最早的教堂；在輕井澤的郊區——星野溫泉，有以結婚典禮著稱的信州高原教會；在安曇野，有以教堂改裝而成的碓山美術館。怪的是，輕井澤也以自殺事件出名。

那是相當於我們民國初年的日本大正時期的名作家——有島武郎。他是殉情，與一位女編輯一起上吊。自殺地的那棟屋子改成了他的文學紀念館，以他被選入課本的文章〈一房葡萄〉命名。

日本文壇自殺的作家很多，但有島武郎的自殺所引起的紛紛擾擾與各式八卦

是最多的——因為他是一個非常積極、非常向上的社會主義信徒。我知道你沒聽過他。其實，在我前去信州之前，我也沒聽過他。但是，你知道嗎？雖然他在台灣的知名度有限，但在對岸非常的紅，因為啊，他的文章可是由魯迅翻譯成中文的呢。

有島武郎出身貴族，但很認同社會主義。他同情弱勢，寫了一篇〈致幼小者〉——就是魯迅翻譯的那一篇。甚至還把自己從父親繼承而來的土地捐出來，發給佃農，號稱「農場解放」。然後，他又信了基督教，雖然時間不長，但信受期間非常虔誠。

在我那次去信州之前，我並不認識他。不過，那次信州之旅之後，我去了北海道不是嗎？沒想到在那兒又看到了有島武郎當年捐出來的那個農場，農場裡至今立有他的銅像呢。他的種種作為是那麼奮發、那麼受人尊敬，卻自殺而亡——而且是殉情，可想而知，當然是流言紛飛、各種小道消息傳來傳去，傳了好幾十年。真的，一點不誇張。多少年之後——少說 60 年以後了，都還有另一位作家，以有島武郎那次的自殺為影本，寫了一本更轟動的小說《失樂園》。

失樂園，也是聖經裡的話。我還能怎麼辦呢？在一個每年都會上教堂的日子裡，遇上了妹妹可能就要不久人世的訊息。不敢相信、不敢去死。我只是，轉了個身，開始了我的信仰之旅，成了一個宗教徒。

我開始會問：上帝，禰究竟是幹什麼去了？怎麼會讓事情就這樣發生呢？

基督，是禰嗎？

禰不是為我曾犯的罪被釘上了十字架嗎？那為什麼我還是這麼痛苦呢？

菩薩啊～菩薩，之前我從來沒有相信過汝，為什麼汝要突然被我發現呢？

又為什麼，汝讓我看見了汝，卻依然還是把我妹帶走了呢？

## 第九節 蝴蝶來了好幾次

Paula へ

接下來，大姐要說的是一些神話般的夢話。這些夢，有些是 20 多年前的事了，但一切彷彿昨天——不，一切彷彿兩個小時以前呢——我一邊寫、一邊覺得自己依然還在作夢……

(接下來不是書信體，人稱「你」不是對著妹妹說話，是對著研究者說。)

日本信州「大王農場」一遊（2003/4/27），已然 19 載。直到 2022 年要寫論文，才發現竟未看過黑澤明以此地為場景所拍攝的《夢》。太妙了，那我為何當年會將此地排入行程呢？更妙的是，都 19 年了，對黑澤明大導演這部片子的片名竟無懸念——夢呀！～～是夢啊～～你曾在旅途上遇見當時往生未滿一年的妹妹顯靈事件的景點，是因為一部叫做《夢》的電影的拍攝地而出名啊～～你不覺得也太「夢」了嗎？那場「夢」一般的「蝴蝶與蛇」，在你腦中小劇場搬演了多少遍啦。看了電影之後，如何？

2022 年 11 月 9 日下午兩點左右。為了專心一志收看《夢》這部片子，我拉上當時住處客廳落地窗的窗簾，拉上窗簾時腦中閃過念頭：「晚上才會作夢，要不要等天黑再看片？」第二念立刻冒出：「這部片等我很久了。就是現在。看。」看完拉開窗簾——嘿。天黑了。看完告訴自己：「是，也就是現在，才知道現在就是看這部片子的時機。」

《夢》片中有（狐）仙、有（桃）精、有（雪）靈，有關於那趟旅行想告訴我的，儘管已經 19 年。

蝴蝶與蛇，當然可以是真的，但如今是假的了。看著電影，確認了那裡真的是讓我遇見蛇也同時遇見蝴蝶的「場所」——一個如今已屬於自己的一場夢所生發的「場所」。一個現在只要我想再走一遭、再夢一場，只要打開電腦連上網路，那般依稀的「場所」，就會出現。

水一直流、車一直打，河上沒有橋、岸上沒有那麼綺麗的花。但那是一次夢一般真實的「療遇」<sup>14</sup>。

腳，一步一步蹣跚過沙沙沙的草地。走、走走走，只有想看竟水車的念頭。走、繼續走，很鬆、很靜，就像數不清多少趟的日本旅行，一路直走、一心直走，享受著此國此地的風土，享受著一步一步專心走著路的前進。輕輕的，有聲音了，漸漸的，我也聽見聲音了。聲音在說什麼呢？是有人在說著什麼，是一群人在說著說著。而也真的說時遲那時快，不只聽見我也看見了。看見一朵小小的白色蝴蝶閃現眼前，因為想看清楚蝴蝶，不自主腳慢下來。

也就一秒吧，慢下來的腳又立時煞定，路盡頭、樹幹前，有團——是蛇吧(?!)

畢生還沒遇見過蛇的我，站住了、愣住了。好幾秒。然後聽清楚那些聲音是對著我喊的：「Hebi! Hebi!」我聽不懂他們喊的是什麼，但我聽得懂那聲音帶有警告、透著危險。再次立穩腳步，原地轉身。

已經忘了轉身之後是連走帶跑離開現場，還是擔心打草驚蛇（那條小小的路確實布滿芳草，走過時沙沙沙的音聲，十九年後仍在耳傍。）依然慢速的走。

其實，不只忘了如何走離，那一趟大王農場之旅，除了蝴蝶與蛇，以及那兩相交錯的聲響——自個兒的腳步聲，以及他人喊告著要我「別再走了！有蛇有

---

<sup>14</sup> 「療遇」(healing encountering) 一詞是由宋文里教授所提出，余德慧老師在提到這個詞時，說道：人間不一定有療癒，我們的苦痛不一定能紓解，但卻不斷出現療遇，為了有一絲希望而彼此用療傷的心情來見面。(余安邦 主編，2017，頁 216&余德慧，2006，頁 8)

蛇！」(日文：hebi へび)——其餘什麼記憶都沒有了。

這次看《夢》，彷彿重建現場——特別是那棵樹。當年，我只瞥見其軀幹——此樹頗高，而我當時離它只有三尺吧，沒能發現是棵大樹。這次觀影才知道——好一棵老樹啊……電影中有著水車的兩道清流間架了道木板橋，窄窄的。我去的時候當然是沒有橋的——如果有橋，我一踏上那夾於兩個河道中的淺灘，立即被蛇盯上了吧！不。いえ。如果有橋，人來人往，也就不會有蛇了……

電影中河岸開滿了花。有嗎？大王農場到底啥樣我可真的了無記憶了。不過，我想那時並不是百花盛開的。我是極度喜愛花草人士，真有電影中那麼美的花景，我不會忘記的。

電影中有顆與故事發展有關的大石頭。也沒有。甚至，就連水車——這次看片我才知道，水車也是因為電影才有的呀！所以取代墓碑的那石座，想來也不是現場原有。為了讓這段更完整，花了點功夫挖出當年照片——一看之下！天哪！現場有石頭。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts



(圖 2-9-1)

我的蝴蝶——我以為是妹妹顯靈現身來止住我的腳步，以避開蛇厄的那蝴蝶，電影裡沒有、現場也沒有。只有我看見、只在我心裡。我知道那不是夢，因為蝴蝶來了好幾次。我知道那幾年，蝴蝶其實來了好幾次的；但如今我能記得的，也只有大王農場這次，以及焚燼平生物那次了。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第三章 自己的神話

### 第一節 花團錦簇水車村

Paula へ

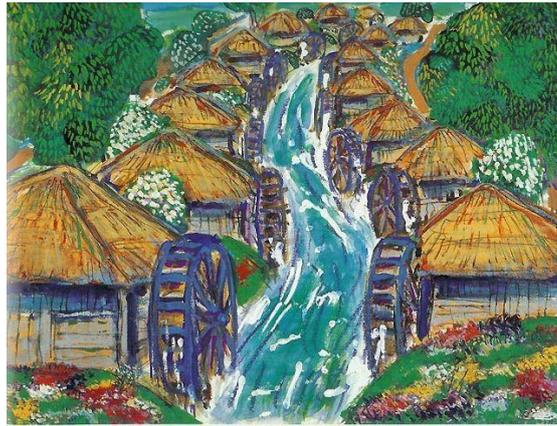
癸卯兔年春節的那次旅行，大姐本來沒有要去，很 worry 又陷入三年前幫爸申請長照那段日子的結局——一下子知道太多當年的事而失去生機而又必須逃避須遠離這一切。

後來覺得為了阿維，還是去吧！

為了他什麼？有點忘了，好像是為了跟他核對一些事，例如，是哪一年跟爸回湖南老家？不。不對。這是後見之明。是為了再存一些跟他的姐弟情？——畢竟，如果沒有意外，我跟他之間的姐弟情誼存續的時間，會比父女情／母女情，都長很多很多。

不重要。現在已經想不起來了，或許寫著寫著會憶起……

應該是已經出發了，路上才想到，要把握難得可以跟阿維單獨相處的機會，可以來問他一些事情……例如，哪一年跟爸回湖南老家（又為什麼那些年他其實一直有跟爸／能夠跟爸聯絡？）例如，當年他曾說如果未滿 50 歲要急救，年滿 50 了就不用。現在呢？現在是什麼想法？我們確實有聊了不少，也聊到不少重點，但都不是上面那些我原本想問的。



(圖 3-1-1)

這張彩圖是黑澤明導演為拍片而繪，水車屋外有彩燦燦的花叢。應該是初三那天，旅館的電視頻道播了瑞士還是義大利，又或者是法國的登山火車——通往阿爾卑斯山區的觀光火車。本來想把電視關了。千金難買、錯過不再的能跟阿維說說話的時間啊，怎能浪費在看電視。但節目出現陽台上種滿花的瑞士風山屋，山屋外是大片大片青草坡，山屋遠方是積著雪的阿爾卑斯山。

**BINGO!!!**我跟阿維說，這完全是我第一次夢到你的場景：你坐在風景如畫的瑞士山屋外的一個大木桌吃飯，我遠遠地望見你，一邊向著你在的大桌走去一邊喊：竟然沒找我一起，自己偷偷在這兒吃好料。是夢？是真？是在你過世後，我跟阿維第一次跟著爸還有媽出門旅行的電視上，出現了我夢到你的場景！

阿爾卑斯山屋夢的時間，應該是 2003，也可能是 2002 下半年。很慘。印象仍清明的、與你有關的三個夢，時間都已模糊。但順序倒是不會搞混。

第一個是上面說的阿爾卑斯山屋夢。第二個是麵攤夢——我跟阿維在某攤子吃麵，你走來，神情憂傷，一句話也沒問、一個字也沒說，靜靜的插入我們中間坐下（小時候常見的，三人份的細長木條凳）第三個——新生南路教堂夢。我

跟你跟媽還有阿維，在某餐廳吃飯，快晚上 11 點了我得離開。走出餐廳，經新生南路很寬的人行道以及懷恩堂，遇見很多行人，我覺察應該沒有公車了，於是轉頭要回餐廳找你們……

那幾天與阿維的對話，最重要的是問了他：妳就這樣走了，問他，覺得妳走了對他有帶來什麼影響嗎？他說，他有想過，其實幾乎沒有；難過當然還是會難過，但他那時剛結婚，小孩（法法）那麼小，未滿 2 歲，工作上也還是菜鳥，情況只允許他難過一下下。唉～～我當下心頭悽悽、念頭愣愣，回來後幾番思索才明白，只能說他能想到有限。如果你沒有走掉，爸跟媽不會復合，我們光是應付媽就很不得了了……他的婚姻能平順延續至今嗎？我能呆得住台灣嗎？可能得去到他鄉異國，才逃得出那一切。

寫到這兒我才發現，也不一定（上面是我旅行回來之後的想法，以下是我寫著寫著才想到的）如果你還在，爸跟媽就算沒有復合，媽的狀況也許不會那麼糟……

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
阿維說，他記得，那年過完年（1999，己卯，跟今年一樣，兔年）妳跟他一起從中壢搭客運回台北，在車上妳跟他說了去檢查腫瘤的事……阿維說：「其實妳也很主流，只可惜命不好……」（因為我跟他說：「我們兄弟姐妹，只有你過得最主流……」）

唉～也許即使你沒有在那樣的年紀就過世了，我也一樣非主流。「日子是自己在過。」這是最後一次去找 S 老師<sup>15</sup>（2021 年 8 月 2 日）她給我的一句話。不需要再為自己是什麼樣的人找理由了。一切自作自受。自己選擇自己負責。

---

<sup>15</sup> S 老師是陪伴我將近 20 年的一位心理諮商師，我在 Paula 過世約 1 年後開始諮商。初期頻率密集，兩年後開始大概一季一次，再後來，每當又卡關時，還是會不定時回去找 S 老師進行諮商。由於 S 老師的陪伴與協助，我才能走過那段艱辛的悲傷歲月，也對人間有諮商這種專業感恩不已。由於自己從諮商獲益甚大，常開玩笑說自己是諮商專業戶，並會推薦給能夠理解的朋友，遇到難關時，不妨就去找諮商師協助。

20 年了，有沒有後悔過？怎麼可能？怎麼可能會後悔！甚至連抱怨都沒有。我真的真的相信，我們三姐弟之間是善緣。即使有那麼辛苦的童年。即使你比我們先走了都超過 20 年了。

我如今也真的真的懂了。只要你過得好，何必常常被我夢見呢？雖然，看著你的照片時，還總是依然那麼深的懷念、那麼多的遺憾。但，不懷念、不遺憾，才是奇怪吧！

不管怎麼說，退一萬步、兩萬步，三萬步好了，那個五彩繽紛、花團錦簇的阿爾卑斯山屋之夢，讓我知道你過得好，不也夠了嗎？還有什麼遺憾呢？自問自答的我，不禁要說：這真是個好問題。啊～但這封信有點長了。下次再聊吧！

## 第二節 一生一次的照片



大姐翻著第一本 NOTE，看到自己寫的一句話：「50 年來，第一次與爸跟媽出門旅行兼拜年。」才懵然想起你過世前，我們（妳跟我跟阿維）成年之後的第一次、唯一一次、竟也是最後一次，一起出門的那趟清境之旅。（人的記憶啊，如此不可靠，竟然都寫完第一本筆記本了才想起……）

那趟旅行所拍的一張照片，是我人生中最重要照片（之一）



照片中，三大三小：你、阿維、YSL，你一手一個撫著當時 5 歲的小東、9 歲的小淡，阿維抱著 1 歲 4 個月的法法。這張照片曾經長年收在我的皮夾，也洗出過各種尺寸，用各種相框擺置在床頭、書桌或掛在牆上。

我們這個家，和樂相聚的時光很稀有，全員到齊的畫面完全沒有，所以，每一次的記憶都非常分明。每一個畫面都深印腦海。而這張照片，有一段時間，對我而言就是我的全家福照。（雖然我不在照片中，但，這照片是我拍的啊！）只是，沒有多久，半年之後（2002.6.22）這一世妳陽壽已盡，再沒有合照機會。

那次清境之旅也就兩天一夜，2001.12.22 上山，12.23 回來。因為在清境時，你說你視力模糊，於是我在阿觀家留宿一晚，24 日帶你去和信掛急診，然後，大姐一生中的 MAGIC TIME 出現了……

思之悚然、念之悽然。原來那趟如此值得一談的旅行，竟是後來大姐人生大滑坡的跳台點。記憶如此不可信。過年回來後念茲在茲的「家族旅行」，竟直到當前此刻才憶起，曾經視如珍寶的那張照片的清境之旅。記憶如此可怖。不要想起來會不會還比較好呢？總不會今年這趟旅行，日後又成了某分水嶺……寫到這兒，

才想到上禮拜不斷現身的「共時性」<sup>16</sup>，該不會又在預言、預示、預告什麼吧？

寫著寫著，又一個老記憶浮現。你往生前一年的秋天，因為要去德國出差，大姐借了一台單眼相機，然後用那台相機拍了許多許多珍貴畫面：觀霧之旅、清境之旅——特別是希望廣場那一系列，妳跟小淡、小東的親暱互動，曾是我的得意作品啊～～然，你走了那麼久，而她們——特別是小東，那時還未滿5歲——畢竟與你共享的時光很短，那些照片，如今只能封在記憶中了……冥冥中，好長好長一段時光，大姐知道自己這一生是為你來出任務的，包括拍下妳跟小東、跟小淡那幾年的僅有的一些合照。冥冥中，任務一樁樁一件件，圓滿了；冥冥中，開始要為下一世出任務了……

### 第三節 菩薩妹妹

Paula ~  法鼓文理學院

2001年國慶火災之後約兩週，你在定期回診時發現癌細胞轉移，討論很久，決定再次化療。然你先生（阿觀）不贊成（你不知道大姐知道這事吧。這是又一次的回診時醫生偷偷告訴我的，說是你上次在看診時哭著告訴他。）所以後來，阿觀也都不再陪你回診。

因為又要化療，我們再次開始安排旅行。化療後會是冬天，哪兒都不適合，決定就在台灣，去清境農場……那時清境農場歐風民宿正紅，你非常想去（你的夢想是開民宿，不是嗎？）2001年年底，接近聖誕節，我們——我、你、你的兩個女兒、阿維、阿維的太太以及阿維2歲多的女兒——一行7人，去了一趟清境農

---

<sup>16</sup> 「共時性」（Synchronicity）是榮格提出的概念，所謂「有意義的巧合」和「非因果性的聯繫律」，在這個不尋常的瞬間，自然與心靈以有意義的方式交會，合而為一。（《共時性：自然與心靈合一的宇宙》魏宏晉等譯，原作者：Dr. Joseph Cambray。心靈工坊出版社。2012。）

場。在山上，你突然視力模糊，於是下山後我們去和信醫院掛急診。。(又發生一個你不知道的，在醫院的祕密)急診室醫生很直白的對我說：「應該只剩三個月了。」

其實，清境之旅前半個月吧，你被告知癌細胞已轉移，經過一番思考與衝突，好不容易才下定決心繼續化療，沒想到新一輪化療還沒開始，又出現狀況(腦部有個大水泡，壓到了視神經，導致視力模糊)。這下好了，也不用化療了。那次住院，住了整整一個月。而當時你婆婆心臟病發作也住進了醫院，阿觀忙著處理，於是這次的住院幾乎完全由我處理。我也跟著在醫院住了一個月。住院第二天還是第三天，你也認識的我那個僑生學姐，到醫院來探望，經學姐轉述，你希望能有一個念佛機。我才知道，你轉了宗教信仰。

剛開始和信醫院採放射線治療，一週後，病情未改善，而輻射劑量已達上限，無法繼續。醫院束手無策。我放膽把醫生找來，問他們有什麼建議，他們說可試試伽馬刀<sup>17</sup>，但全台灣只有台北榮總有設備，而且健保不給付，須要自費。於是又開始著手轉院——經由當時一位擔任醫藥記者同學的協助，我們順利轉院，可是自費問題又花了一番功夫才解決。後來，手術順利，你視力恢復。也就出院了……住院期間，阿觀打聽到某高人，沒有直接回家，而是帶去另類治療。

整個過程，大姐的心情有喜有悲，憂懼交加。喜的是，還好當初不顧眾人反對，還是上山一趟。本來打算帶著重病的你，和那麼幼小的你的兩個女兒，一路轉車搭客運，後來則由阿維開車。悲的是，清境之旅是我們三姐弟長大之後，第一次三人同遊，卻也是最後一次。憂的是，一剛開始擔心病情沒起色，後來則擔

---

<sup>17</sup>伽馬刀利用 201 根伽馬射線，集中照射，患者不須打開顱骨，在單一的療程中，將輻射離子束，由四面八方集中照射顱內特定腦瘤，如同太陽光之聚光點，腦瘤接受極高的治療劑量，而周圍組織劑量減至最低，達到治療腦瘤不傷害腦組織的目的。(資料來源：花蓮慈濟醫院神經醫學科學中心 <https://hlm.tzuchi.com.tw/nsurg/index.php/introduction/neurosurgical/feature/plus-knife0>) 此種治療當年健保有條件給付頗為嚴苛，必須先自費(台幣 16~25 萬不等)，待健保審核才能確定是否有給付，因此那時(2001 年年底)只有台北榮總有此設備。2003 年花蓮慈濟醫院引進台灣第二台設備。其後要到 2014 年，因健保放寬給付條件才漸漸普及。

心沒辦法轉院，轉院後擔心沒錢開刀，開刀後又擔心腫瘤不會消……懼的是，徹底明白什麼是「心急如焚」、「六神無主」，導致大姐在你剛住院的前幾天，曾有微中邪現象（同事告知我，我整個人看起來怪怪的，於是從來沒有拜拜經驗的我，去了一趟行天宮。）

另一個感受是又氣又惱，不知為何我們這樣老實固定回診，也四處求醫，癌細胞卻依然發生轉移。加上醫生沒頭沒腦就這樣告知只剩 3 個月，倏然被死亡陰影籠罩，病急亂投醫——求神、問卜、貼符、燒香灰。

至於為什麼要把這篇文章取名「菩薩妹妹」<sup>18</sup>，故事如下：這次掛急診本來不想讓媽知道，但住院當天是平安夜——當時我們都還是天主教徒——從小，我們姐弟三人一年唯一一次上教堂，就是平安夜。所以沒辦法，也只好通知媽，你住院了，今天沒辦法上教堂了。於是媽趕來探病，大姐也終於有空回自己住的地方打理一些事。一離開醫院，不得了，所有的擔心與不安通通出現。擔心一切一切。想到你一個人躺在病床，擔心你會不會就此沒醒過來，還擔心心臟不好的媽自顧無暇，無法照顧你……那個晚上完全無法入睡，於是起身寫信。非常奇特，整封信是不斷的感恩。感恩所有從小到大、我當時能想起來的認識的人，都感謝了一遍。一邊寫、一邊等待天亮。

天一亮，大姐立刻就出門，想搭第一班捷運去醫院。沒想到，捷運第一班車是 6 點零 4 分。我比第一班車還更早就到了捷運站。人生第一次，到現在也是唯一的一次。到了醫院，看到你躺在那裡，大姐一顆心才落了地，突然就抱著你哭了起來，不知是安慰自己還是安慰你，說了一堆又一堆（不大記得到底說了什麼）然後，我看到你笑了。在你臉上，我看到一張微笑的觀音的臉<sup>18</sup>。然後，你醒了，還坐了起來……也突然有了胃口，說要吃東西。急診前，我們兩個曾約好，要去

---

<sup>18</sup>當時，我還是天主教徒，只認識觀音菩薩。對我來說，菩薩就是觀音。

台北最高級的法國餐廳「法樂琪」吃聖誕大餐，沒想到急診之後直接住院，沒機會去吃……後來阿觀外帶了一份牛排到病房。

如是因、如是果。原本是天主教徒的我們，卻在平安夜遇上了生死大關，你這場病，就是大姐皈依佛教的因緣。在你生病前，大姐的人生是「政大新聞、華航空姐、旅遊記者」，好好好，連三好。之後，卻是壞壞壞，連三壞——你真的因病過世，而我也持續工作不穩、身體欠安。但這些都沒讓我嘆命苦、哀運貧。大姐常常思考個中道理。原因再清楚不過——就是遇到了聖嚴師父的法，學佛、學禪。而這些因緣，都是因為你。你就是我的菩薩。我的菩薩妹妹。

#### 第四節 東方三博士與三太子

Paula へ

那天（2001/12/26）大家一起要去醫院看你——主要是阿觀家人，很多人。印象中有你的大姑與小姑，叫你小舅媽的阿觀大姐的三個女兒，還有小淡小東，還有阿觀的哥哥與嫂嫂，應該還有其他人，但已無印象。浩浩蕩蕩十幾二十人一起在捷運月台等車，已記不清是劍潭站還是士林站，但確定是可以看到中山北路街景的高架路段。

眾親友一起要去探病，但不知為何後來分批上車，到最後只剩我跟阿觀的二姐以及當時 9 歲的小淡一起等車。等著等著，腦中突然覺得我們仨是東方三博士要去找耶穌（意念很強，腦中意象非常清楚，但沒有說出口）依然三人併排站在月台。

進到病房，忘了經過多久，某一刻，突然發現小淡沒看到人，就走出病房去找。在某個空間，窄窄的走廊的某角落——我還來不及叫她，她已察覺被我找到，比我先出聲叫我別過去——只見她拿著筆蹲在地上，懷中有本簿子，用筆快速的

在本子上畫著什麼——我只覺得她是三太子，在畫符，要保佑你渡過難關……

隔天晚上，眷村姐姐帶我去桃園某壇求虎爺，壇主說我只是姊姊，關係太遠，要阿觀去才有用……從那天晚上起，整個腦都是糊的……第二天回出版社上班，同事說我看起來怪怪的（因為她這句話，我後來覺察自己那幾天是中邪了）下班後去找當時的某某，也是記者的他有公關票，於是我們一起去看《神隱少女》。但我的認知功能完全失效中，完全沒看懂電影在演什麼（事實上，直到今天，我依然完全看不懂宮崎駿的動畫電影。應該是腦中某個機轉就停在《神隱少女》那個晚上了。）

第二天，某某陪著我去行天宮拜拜（有可能是我人生第一次進廟裡拜拜），對著天公，才舉起香，還沒拜呢～就覺得人醒了、腦中的霧散了、塵世又出現了，再次置身這個世界（寫著此文的此時，2022年10月，因為新冠肺炎，「腦霧」這個詞一時風行，但當時我確實覺得腦中有著什麼不明物質，散開化為無形。「腦霧」這名詞非常貼切，即使經過廿年了，我依然能夠肯定說，此不明物質實實在在讓我感知是氣狀，而非液狀，更不是固狀。）

然，萬萬沒想到，在拜拜完之後，前往和信醫院的公車上，接到媽電話，她喊著：「Paula說她活不了多久了」叫我想辦法。（真要命，寫著這幾個字時，手機響了，我真害怕難道是媽打來的……如果至今還有「共時性」，也太驚悚。還好不是，是推銷電話。）當時我正覺得事情（你的病）開始有轉機，畢竟我都去虎爺那兒求了符，還到恩主公拜拜。那通電話真是催命，又把我打入十八層地獄。

我的意識又陷入某種不明狀態（但與拜拜前不同），不再失魂，但四周不連接。那天是如何到醫院，又是如何離開，渺無記憶。記得的是，晚上回到租屋處，徹夜未眠。一整個晚上，沒辦法睡。媽在電話中的那句話：「活不了多久了、活不了多久了、活不了多久了……」在腦中無限循環。

我氣自己竟然放著「覺得自己活不了多久」的你在病房，而跑回去上班……在那無盡的夜裡，害怕著會不會你熬不到天亮了……那麼重的病，醫生都說最多只能活三個月了，我還有什麼用啊……自責、悔恨、絕望、無意義，人就要死了啊，怎麼辦啊……毫無頭緒的慌與亂、沈重與無望，鋪天蓋地而來。

我等著，等著天一亮就要去醫院，沒想到進了捷運站，發現捷運還沒發車呢！

進到病房，窗外霧濛濛，天色猶未全亮，燈也未開，所以我只能藉著一點點的（逆光）來辨識病床位置。你依然似我昨日離開時躺在那兒，還在睡、還活著。一整夜的憂怕、焦困、慌慮、恐妄、懼恨……通通通通落了地。

我走過去，看到你，還在，還是閉著眼，胸口隨著微微呼吸一起一伏。在病床邊悄悄坐了下來。你沒有動靜，但我知道，你知道我來了……不記得開口說的第一句話是什麼，記得的是一開口就哭了，坐在椅上邊說邊哭，邊哭邊醒——彎下身、抱住仰躺著的你啊——繼續邊哭邊說：「別擔心，大姐幫你找最好的醫生……」越說越哭、越哭越說，而終於大哭了一場。

哭著哭著，腦中一陣清爽——有一團半透明的什麼，在腦子裡化開、散褪、融出、淡消——覺得睡了很久很久，順順的、應該的，眼睛睜開了，人也那樣自己就恢復了。意識剎然間清楚，並強烈感知到經歷了一場很長很長的夢——之前種種，過去了；之前所有，都錯了；之前，都不是了。現在，世界是新的。

然後，我想挺起上半身，不到一秒鐘的時間，有一層薄薄滑滑的什麼從腰際，沿著大腿、小腿，飛脫、扯出、抽掉。接著，我抬起頭（剛剛那一陣的發生，身體自己動著、自己起身與抬頭）真的醒了，全身很鬆、肩膀也很鬆、頭部放空，我看清楚了你的臉，笑了。有點光、亮亮的，臉上有個菩薩的臉繼續笑著。然後，我完全醒了，你也醒了。

你坐起來，整個人有了精神（之前，從送醫掛急診開始，懨懨的、半昏沉、

視域模糊) 出現一種我之前常常在你臉上看到的某個表情。媽悄悄走了出去離開病床邊，一手掀開簾子，一手拭了一下眼角(的淚?)

窗外，天早已亮。

2022年2月27日，在法鼓文理學院，生平第一次與人談起20年前這段經歷(論文小組同學——一位女眾法師)第一次可以光明正大、娓娓道來……法師給了我幾個說法：

對。也可以說是中邪。是我當時的意識很集中，完全聚焦於希望你病好起來那股強烈的盼望，引發了超現實的感知。那份感知讓我了了解自己此生的使命——在你病重、病危時，為你處理與安置。法師又說：下去，要有安全網，可以承住自己。要相信自己，因為你有能力。法師說，你啊，確實是菩薩，是來救我的菩薩；我所看見的觀音則是來救你的。

補記(此段補記不是對著妹妹訴說的第二人稱書信體而是研究者自述的第一人稱)

妹妹走了，菩薩來了。她為我接引了那麼多菩薩，引我入神佛滿天的世界……跟法師談完後，回到宿舍，全身不對勁，不知為何，認定去聽聽溪聲可以沖刷掉這不適感，於是往法印溪<sup>19</sup>走去。談論自己認定曾經中邪的經驗，當然不是容易也不能輕忽。但其實我覺得自己是準備好了，而且身邊有可以談論此類議題的法師，而且人就在法鼓山，相信是安全的，沒想到身心還是承受不小衝擊。就像是拿了一桶又髒又臭的水往自己身上倒，必須憋住氣並掩鼻，一時無法呼吸、無法喘氣；又像是心裡有個角落淤塞多年，倏然受到強力水柱沖擊，污泥被攪動了，待排出、待過濾。

---

<sup>19</sup>法鼓山世界佛教教育園區東側的溪流與主要道路，由聖嚴法師命名為法印溪、法印路。此處順著溪流往上，經過男寮，可至教育行政大樓、圖書資訊館、法鼓文理學院，即是修學與傳承佛法人才的大學院教育場域，因此以「法印」為名。(資料來源：法鼓山世界佛教教育園區官網)

是。就是整個人身心靈被往事之塵籠罩了，亟待以乾淨的水，滌清、洗淨。或許，是因為在與法師談及這些殊異的經驗時，隱隱傳來法印溪的水聲吧！或許，受到基督宗教「受洗」此一象徵性極強的儀式影響……

在開始將原本寫於稿紙的這段文字打成電腦檔的第二天早上，忽然明白——其實自己就是那三太子——剔骨還父、削肉還母。而，非常榮格的，這一天巧合的就是妹妹大女兒滿 29 歲的生日——是的，就是整整廿年前，被我看成是為了救母而在畫符的三太子的那個當年才 9 歲的小女生。

確實非常榮格——妹妹急診到往生那半年，我異常投入的看著由陳浩民主演的封神榜電視劇（在這之前，我是完全只看日劇的標準哈日族）人生第一次聽聞哪吒的故事。這蟄伏在潛意識中的三太子神話，半年後在生死現場浮現，廿年後又在論文現場冒出。

2022 年 10 月，中共召開二十大，台海戰爭似乎就在眼前，加上疫情，加上俄烏戰爭，加上個人小我在校園與住宿生活的一串風波，決定開始每日持誦大悲咒三遍。一點不誇張，10 月 28 日早上，才第一次完成自己給自己立的功課，29 日早上就領悟自己才是——那總是立志與父母作對，總是不覺得自己欠了父母，卻不斷被索債的非典型華人子女——哪吒。

至於為什麼是東方三博士是很可以理解的——象徵著我們三兄弟去找媽媽。妹妹送急診那天是平安夜——我們姐弟三人從小跟著信天主教的母親，每年平安夜一定去教堂望彌撒。平安夜望彌撒還有另一層意涵，從我小一到高二，母親斷斷續續離家出走，平安夜是我們仨名正言順、不會被爽約，可以與母親在一起的時光（還有啊，終究是在教堂，母親的脾氣會好一點，不用擔心會被咒罵……）

## 第五節 苦與甜

Paula へ

你知道嗎？當大姐覺得這世界（人生）不再那麼甜，心中反而不苦了。

父母都死於納粹集中營，自己也在二戰中九死一生的猶太裔法國籍心理醫生 Boris Cyrulnik 曾說：「當我們克服考驗，我們對世界的看法也不同了」。(謝幸芬 譯，2015)確實，20 多年過去，大姐對世界的看法不同了。《內在英雄》中也有一句話，「It's another story. (Carol S. Pearson, 1998, 頁 17)

如今，說起我們家的故事，已經完全不一樣。那些不下 30 次的搬家，那些如今沒人搞得清楚的離家出走，已經都不重要、都無傷大雅了。

世界不再那麼甜，我也不再用硬撐了。不用再因為我學歷好、當過空姐什麼什麼的，就可以將自己所受過的苦打折扣或當作沒這回事。終於可以談談自己所受的苦了，也或許，終於能看見別人也在受苦……

## 第六節 深淵

Paula へ

從前年復學之後（2021 年 6 月底決定，9 月開學），「深淵」就是我意識中不斷閃現的意象。方方面面，我都有一種如臨深淵的心情。在親人臨死的時候，我們的肉身關係如履薄冰，眼看著形體在彼此可以看見的世界就要崩毀，我們彷彿看到彼此的深淵正在成形。我們臨著深淵哭泣，不能給出語言。此時，人埋首在深淵裡悲傷著。(余德慧，2006，頁 188)

在佛衛電視台收看寬謙法師的《百法明門論》才知道，《八識規矩頌》中竟有一句「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境為風。」深淵/淵深，第八識第八識第八識。何以能對世界有不同看法？2019 年，已經年底，協助台東某師姐參加「台東

慢食節」，去我在台東市區最愛的早餐店「曙光森林」吃早餐時，自己記的筆記中的一段話：「走過的那些的路，生命的質地已然變化，實用價值無以填之，非其材，唯以心靈價值。」(王常怡，2019) 另外又讀到「自由的作用：改變其特質變成某種全然不同於任何它曾見之狀態.....自由的本性就是自我決定」(龔卓軍、石世明 譯，2001，頁 6)

心有很深、很多的淵，要填要補。此前，找錯方法、用錯材料，來到生命教育學習，才走對了路。

第 N 個「共時性」：中午休息用午餐配日劇《四重奏》第 8 集台詞中出現了「深淵」：兩情相悅是現實，單戀非現實，中間是深淵

## 第七節 靈魂一直都在

Paula ~

你知道嗎？因為大姐當過空服員、又曾經十多年從事日本旅遊報導，好多人以為大姐是旅遊達人。我總是解釋說：我當旅遊記者是因為哈日不是因為喜歡旅行。但，到底哪裡不喜歡，我也說不上來。如果真的不喜歡旅行竟可以把旅行當工作還做了十多年，也太神奇、太不合邏輯。

但我如今明白了一依然是三太子原型在發功—因為大家都愛旅行，所以我要討厭。不就只是這樣嗎？三太子要我絕對繼續唱反調、絕對要逆反眾人之所好。但如今，又有另一番明白了一是正面理由而不再反反反。原來，旅行是一個可喜之事，因為一旅行可以接上「過渡空間」。

「過渡空間」是什麼？是《創傷與靈魂》這本書中一直談到的一個詞。我在〈十字架的天空〉提到自己成了一個宗教徒、開始了我的信仰之旅。〈十字架的天空〉談的是妳往生之後我第一次出國—日本信州之旅。彼時完全沒有意識到那趟旅行的背後意含—寫論文的初中期，以那趟旅行的經歷陸陸續續寫了〈花團錦簇水車村〉，寫了〈蝴蝶來了好幾次〉，也還是沒有察覺。甚至第一次讀《創傷與

靈魂》時，對於作者一直用「之間」、「過渡」、「暫時」、「缺口」等語詞，一整個又氣又悶。

靈魂不能正大光明、隆重登堂嗎？一定得這麼隱晦、低調、邊緣、不好說不明說嗎？作者說：「如果母親對這個經驗的同理調節得當，小女孩也能獲得一些協助……，來消化這個創傷，那麼守護天使的任務就達成了，也就是為靈魂提供一個暫時的神話創造域，最後，天使將退回無意識背景。但若母親陷入自身的焦慮與憂慮好幾天或好幾個星期，小女兒的天使就必須在心中壯大，並且成為現實的替代物，不再像過渡空間那般與現實相融。接著，天使需要監管、壓縮創傷經驗，讓與事件當時相關的感官、情感、想法等，與常態記憶編碼的歷程隔絕開來。天使會緩緩黑化，最終監管著進一步的解離歷程。」（連芯、徐碧貞、楊菁蕙譯，2021年，頁76）

看了作者寫的這些，覺不覺得天使出現好像代表著有不好的事發生了？天使為何要退回背景呢？天使不能一直都在嗎？

大姐的經驗卻不是這樣。那次信州之旅，不斷進出靈魂過渡的那個空間。在輕井澤，想拍攝教堂內聖壇上的物件，竟無法按下快門——同樣的相機拍風景或建築卻沒有任何問題；在安曇野，本來要徒步去美術館，竟來回兩次在路上都遇見同一位司機所開的小貨車「順路」載我一程；在大王農場，一隻閃現的蝴蝶，免去我被蛇咬噬的可能。

我23歲進航空公司、28歲又開始當旅遊記者，信州那趟旅行，是我出國不下100次以後，僅有的那麼一次，一路上，跟自己的心在一起。不是照著班表飛、不是為了一訪異國他鄉的熱門旅遊景點，就只是去走走、去散心，一個因妹妹早逝而傷懷的心。

而，彷彿命中註定，帶著那樣的心境、去到了那樣的國境。我去到了黑澤明電影〈夢〉的拍攝地、去到了繪本創作家岩崎千尋的美術館、去到了以教堂改裝而成的碌山美術館、去到了可眺望山嶺仍有噹噹白雪的日本阿爾卑斯連峰的早春

賦歌碑.....身處一切如夢般的美麗境域、遇到了如夢般的人事物，似乎也就不足為奇了.....

也許，不是每一趟旅行都能有這般神奇的功效。但如今回想，「信」州這個地名已經說明了一切。就治療創傷而言，與靈魂有關的種種，是過渡、是暫時、是背景，但就「信」而言，靈魂一直都在，眾神不必退位。

## 第八節 華麗的悲傷／悲傷的華麗

Paula へ

隨著你過去的時間長了，大姐內心的悲傷漸漸華麗了起來。

死別，無論如何都是種無法止息的傷痛，但大姐越來越清楚，傷痛有許多層次、許多面向，其中一個面向是華麗。我能明曉悲傷竟能展現出這個層次，是靠著古詩詞，也靠著來念法鼓文理學院。

先說來法鼓文理學院唸書的體會。我稱為「詩三百」。是這樣的。來唸這個書呢，有三個百年一遇：2019 年入學，五四運動百週年。在撰寫「研究方法論」這門必修課的報告時，遇上了 Hermann Hesse 《流浪者之歌》出版 100 年。在一連串「共時性」與「臨界象徵」（余德慧等，2006，頁 200-202）的初啟階段，遇上了 Rainer Maria Rilke 的 Sonnets to Orpheus（給奧菲厄斯十四行）這一組詩寫於 1922 年，又是一個百週年。

Rilke 的十四行此一「臨界象徵」之遠跡，竟早在大姐國中就埋下了。

那時的我，標準的少女漫畫粉。

那時的你，就讀正統的舞蹈班。

那時的我，最愛的漫畫是《奧爾佛士之窗》<sup>20</sup>（當年伊士曼小咪<sup>21</sup>取名《玉女情懷》，日文書名《オルフェウスの窓》）。

那時的你，跳的是古典芭蕾。奧爾佛士（Orpheus）是來回於幽明兩界的希臘神而 Rilke 這組十四行詩是寫給早夭的芭蕾少女 Vera Ouckama Knoop。他的另一首詩〈Orpheus. Eurydice. Hermes.〉而大姐自封自鳴的原型中，就有 Hermes<sup>22</sup>。

那時的你，在舞蹈班。

那是我們姐妹難得的同校。我讀了四個小學，三、四年級在新莊盲人重建院一河之隔的國小時，按理你也讀一、二年級，但我完全不記得與你同時在校的日子了。五年級爸跟媽送我去永和讀私立的小學，你跟阿維就近讀家裡附近一般的國民小學。六年級再次轉學，我們三個終於同校。進了國中，到了苦讀的國三，你進來了舞蹈班。

寫著寫著，想起遺忘很久很久的事：那間女中的舞蹈班在我這一屆是第一年招生，我也曾被安排去試試，甚至還去了你學舞的蔡瑞月舞蹈社，請你們老師幫

---

<sup>20</sup> 《奧爾佛士之窗》為日本漫畫家池田理代子於 1975~1981 年之間所創作的長篇漫畫，日文原名《オルフェウスの窓》。漫畫名稱來自希臘神話中的 Orpheus 與 Eurydice，內容與一次世界大戰及俄國革命有關，故事主角則是一群同在德國音樂學校就讀的音樂家。

<sup>21</sup> 創於 1974 年的「伊士曼小咪」是台灣還在大量出版盜版日本漫畫時代的主要出版社之一，主打少女漫畫。隨著時代改變，「伊士曼小咪」改組為大然文化，出版有正式版權的漫畫書，盛極一時，但因諸多因素，大然文化於 2003 年結束營業。

<sup>22</sup> Hermes 是希臘神話眾神之一，羅馬名字是墨丘利(Mercury)。這是一位意含相當多元豐富的神。在 Rilke 詩句中的描述是：傳遞遠方信息的飛毛腿神祇，耀眼之上戴著一頂神行者頭盔，手持一根細削棍棒在前，腳踝飛舞著兩隻小翅膀。（張錯，2022，頁 19）以上是形容 Hermes 為旅行者、信息神的形象，也代表 Hermes 能穿梭陰陽兩界、為冥界的使者。此外，因為與鍊金術有關 Hermes 也是榮格心理學重要主題。

忙我速成一下。但老師看得出來我完全不是這塊料。

即便我們只有同校一年——我難得還有一些些記憶的十四歲以前的生活，有幾段最鮮明的記憶都在那一年——你的舞蹈班同學，還有跟你們舞蹈班特別熟的體育班的同學。記得一位單名的學妹，瘦的跟竹竿一樣，幾年之後自殺了；還有一位跟我們一樣也姓王，壯壯的，名字好聽，我差點想改名就是受她影響……記得還有舞蹈班公演？還有數學老師問你是不是我妹？

妳的在/妳的不在

用一首詩來寫了終章的 last 的最後一句

Rilke 給 Orpheus 十四行詩下卷 最後一首

若世間已不識你  
就給沉默大地說：我流動  
給流水說：我在

The logo for Dharma Drum Institute of Liberal Arts is centered in the background. It features a stylized orange and yellow flame-like symbol on the left, followed by the Chinese characters '法鼓文理學院' in a large, light grey font. Below the Chinese characters, the English name 'Dharma Drum Institute of Liberal Arts' is written in a smaller, light grey font.

(張錯 譯，2022，頁 200)



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第四章 那一天

### 第一節 很多很多的那一天

Paula へ

我有一本購於東京銀座 ITOYA 文具屋的十年連用日記，已連用 20 年以上，可以列出很多很多非常清楚的「那一天」。

那一天 2006 年 5 月@法鼓山禪堂，人生第一次禪七，拜懺時想到爸跟媽，痛哭。

那一天 2007.8.2@印尼亞齊。與專程從台灣來亞齊的灑淨團四位師兄及本來就在安站的 Lee 師兄一行六人，從法鼓山慈善基金會在亞齊駐點的辦公室出發去美拉坡，然後巴東，然後回台灣。

那一天 2010@陽明山區溫泉屋木質長條桌，大姑姑打電話來要找我去竹東<sup>23</sup>

那一天 2012 年夏天。爸跟媽重新住在一起，我出發去台東。

那一天 2012 年 7 月@台東信行寺大寮法師、靜枝阿嬤一起工作。不知聊到了什麼。慟哭+痛哭。徹底明白自己不只是極受父親疼愛的女兒，也還是遭父親遺棄的孩子。

---

<sup>23</sup> 有關此通電話的故事請看第五章第八節〈父親的女兒(們)〉

那一天 2013.1.8@信行寺。禪七圓滿——總護是常慧法師，小參是常悟法師。  
在齋堂，果質法師告知常住義工任務圓滿。我轉身謝謝大家，告別了信行寺。

那一天 2015 年母親節@爸楊梅租屋處門口。29 年之後（1986～）唯一一次  
／第一次跟爸獨處，很衝動的抱住他，激動的說：我過得很好、在很好的公司上  
班。

那一天 2017 夏天@台北西華飯店後方租屋處與台東某師姐通電話，想到被  
媽控制，曾 10 年以上未跟爸聯絡，痛哭。

那一天 2022 某天。知道了阿維也依然還記得，你出殯那天他在車上說了這  
麼一句：「哇～只剩我們兩個了。」



## 第二節 后里回來的那一天

Paula ～

2023.2.17，陪小東在后里找到了房子、簽約付押金，又買了新的機車，  
日常的一天又關鍵的一天。她自己回到台中市區，又把握時間去銀行申請學  
貸緩繳手續。她自己都說：「今天做了很多事情很開心，哈哈哈哈啊哈……」

大姐回到住處後，原本想如過去 20 年那樣，拿出筆記本、記下這些日  
常、述說一下紛紛思緒。後來作罷。

後來又想起 2 月 17 日是我去花蓮「黎明向陽園」<sup>24</sup>工作報到第一天。2020.2.17

---

<sup>24</sup>1968 年，加拿大基督教門諾會(Mennonite)羅樂道牧師、羅愛蓮師母來到台灣投入宣教傳福音的

不只是 2020.2.17「那一天」，從你生病到今天，竟已然接近 24 年，十二生肖轉兩輪了。這 24 年中，好多好多的那一天。

而大姐終於罷手，不再叨叨擾擾要把「那一天」發生的事、走過的路、說過的話，就記憶所及都記下來、寫下來，是因為我發現，我似乎一直一直、一直一直一直，在等著那一天……

等著可以好好過日子的「那一天」，可以把 20 多年來四散於二、三十本左右日誌、手札的筆記整理出來，好好看看自己這些年是怎麼過地。

### 第三節 遇見牌卡的那一天

Paula ~

大姐在〈癸卯兔年家族之旅〉這一篇寫了你往生 20 多年之後我們家最大的改變——爸跟媽又復合了。這一篇是要寫大姐自己最大的變化——吃素。

2001 年年底，你住院住了整 30 天之後，正逢農曆年。那次過年之後，大姐就開素。吃宗教素——蔥蒜韭等五辛都不吃——說吃就吃，一吃吃了 17 年又 9 個月。在 2019 年中秋（9/14），決定不吃了——說不吃就不吃，沒有鍋邊素的過程。然後，決定從法鼓文理學院休學，9/19 與老師面談。然然後，9/20 出發往花

---

服事，1973 年第一任宣教 5 年期滿返國，1975 年第二次海外宣教委員會指派夫婦兩人到後山花蓮開拓教會，同時也發現有許多智能不足的兒童被忽視遺棄，於 1977 年 3 月 17 日成立「黎明啟智中心」，1994 年啟用大樓，1996 年更名為「黎明教養院」。

黎明機構同時也致力推動綠自然照顧服務，於 2012 年 5 月與台北榮民總醫院玉里分院合作成立「黎明向陽園」作為身心障礙者綠自然體驗與農牧技能訓練的場域，引導社區內身心障礙者從生活自立、技能訓練邁向經濟自立，提供身心障礙者在自然友善的環境下參與農牧工作的機會，並經由照顧作物及動物的過程，讓他們觀察生命的成長歷程，使他們從被照顧者的角色，轉變成照顧生命的好幫手，進而培養其責任感及成就感讓身心障礙及社區朋友在這裡得到療癒、訓練、教育及自立生活的支持。（資料來源：黎明機構官網 <https://www.newdawn.org.tw/news/>）

蓮，9/21 參加「你好嗎？療癒體驗市集」<sup>25</sup>，抽中三張神準的牌。然後後，10 月 20 號左右，爸身體突然有狀況，我忙著申請長照，阿維則是自行在爸跟媽住的地方加裝了扶手。那段時間發生了好多事，於是我決定再回花東，而且是要找份工作。於是，工作就來了，就出發往花蓮了。

2020 年去花蓮生活，那一年等於重新做人的新開始。那一年是一段前不著村、後不著店的日子。之前認識、知道我吃素的朋友一個也沒有。那以後，受疫情影響，與那段日子中才認識的同事與朋友也就未能持續互動聯絡……

吃素、又不吃素，是 2020 年 12 月搬離花蓮後，我一直不知如何談起、如何判言的主題。但這是你離開 20 年以來，大姐很大的一個課題啊！如今終於知道吃素那 17 年的追求是什麼了——神聖性。

第二章〈親人不死〉單元談到了盧雲神父《亞當：神的愛子》、談到了 Marcel 「親人不死」，還談到了唐君毅「通幽明之道」。其實，在你往生這廿年，大姐讀最多的是余德慧老師。

余德慧老師與余安邦老師、李維倫老師，2010 年寫了篇論文，提出「人文臨床學」。余安邦老師 2022 年在《「余德慧教授逝世十週年」紀念講座文集》中提及余德慧的「宗教療癒之旅」時說：「人文臨床最富啟發之處即在神聖的恢復。」

26

「神聖」乃生活中不知不明、奧秘不測的部份。

---

<sup>25</sup> 《你好嗎？》療癒體驗市集。2019 年夏天，以花蓮為基地的「寫寫字 採編學堂」出版新書《你好嗎？療癒歷程，我們走在同路上》，邀請書中受訪的助人工作者和學員們，發揮所長，分享各種自我療癒與照顧他人的經驗，舉辦體驗市集。(資料來源：「璞石咖啡 x 光之島共享基地」臉書專頁)

<sup>26</sup> 「余德慧教授逝世十週年」紀念講座文集，頁 42

「人文臨床」則包括「日用人倫的行事」、「宗教感的縈繞」、「生命情事的救亡（如憾事、憾情的補救）」、「離情的動力心理學」。(余德慧、余安邦、李維倫，2010)

20 年來，上述四點我都歷經了，也在這些歷經中獲取莫極莫深的療癒——特別是「宗教感的縈繞」真是莫大的救贖。吃素，日常又帶有宗教感，就是人文臨床的一種吧！

當然，大姐剛開始決定吃素時，完全不懂這些。是你在住院那 40 天，提到了要去農禪寺，提到出院之後想去農禪寺走走。於是大姐才知道你轉信了佛教，也很自然的聯想到「吃素」。那時還未皈依，也不用挑什麼黃道吉日。正好遇到過年，過完年，就開始吃了。

那之前，於私，我是很潮很夯的哈日族；於公，我在台灣最大的旅遊書出版社上班，正好就負責日本旅遊報導。當時我確實走路有風，因為公司日本線可真是暢銷啊，甚至曾在便利商店上架。這下可好了，吃起素來了，還當什麼旅遊記者啊。

就因為日本旅遊很夯、很暢銷，雖然我離開那間大公司，但不愁沒工作。只不過啊，不到半年我就發現我錯了——吃素的人是真的大不可能繼續當全職的旅遊記者的。

還記得最後一次出差，去到神戶。神戶最有名是啥？是神戶牛排。大家圍坐在那家牛排館的吧台邊，要對著老闆說出 *vegetarian* 這個詞的當下，我知道我必須轉行了。

一轉、二轉、三轉、再轉，如今，轉了 20 份工作了吧。「非主流、邊緣、餘外、另類、異數」(余安邦 主編，2017，頁 004) 林耀盛用來形容余德慧老師學術路線的這幾個辭，恰恰也可用在你往生之後大姐的人生。

從開始吃素到離職，約 5 個月，這 5 個月大姐除了吃素，另一個支持自己面對你的死亡此一「疾苦+厄難+失控」三重受苦處境的路徑，是心理醫生。

在你急診進去到出院那次之後，大姐上班的那間大公司准許我在家上班。在你往生之後，總編輯認為我應該要恢復正常上班。其實，我當時是打算離職的，但同時也是我政大新聞系學姐的總編說：「有份工作可以分散一些因妹妹過世所帶來的悲傷，否則，整個人會陷在無限哀戚走不出來。」

一開始，我接受了她的建議，但實在下筆千斤重。兩個月之後，8 月中，在公司座位上磨著稿子、對著電腦螢幕，一個字也寫不出來的我，覺得自己真的撐不下去了。突然一驚：「為什麼不去找心理醫生呢？」

當時辦公室在愛國東路，靠中正紀念堂，離中興醫院不遠。我用最快的速度關機，也用最快的速度衝到樓下——就在二樓，不用搭電梯，我三步併兩步衝到了大樓門口，攔輛小黃，直達醫院——精神科——掛號，展開了十年以上的悲傷治療之路。

中興醫院精神科醫生知道我需要的是悲傷輔導，很快就讓我停藥，而開始諮商。偏偏，半年不到，2003 年 5 月，台灣發生 SARS<sup>27</sup>，我看診的那位醫生被調去支援和平醫院，不再接受一般民眾的掛號。可好了，剛開始我還嫌棄又忌諱呢——覺得自己怎麼會到了需要去精神科掛號的程度。但如今門都沒有，想看也沒得看。怎麼辦？

如今回想，感恩命運的安排。經過某友人的介紹，報名了自彙法師在「呂旭立紀念文教基金會」的演講。在那次演講開始接觸了余德慧老師的書。（此友人 20 年來都想不起是誰，寫著寫著竟然有點線索，應該是在旅遊書出版社工作時，常

---

<sup>27</sup> SARS (severe acute respiratory syndrome,) 中文名稱是「嚴重急性呼吸道症候群」是非典型肺炎的一種，致病原是 SARS 冠狀病毒 (SARS-CoV)。2002 年，該病在廣東順德首發，並擴散至東南亞乃至全球。

常一起出差的攝影同事。她信奉藏傳佛教。)

也是那場演講，得知「呂旭立紀念文教基金會」有提供諮商，也才開始另一種的悲傷治療。當然，這所謂「另一種」也是如今才有的後見之明。那時大姐完全是門外漢，不但不懂精神科與心理諮商的差別，當然也無從知道余老師他們的「人文臨床」與主流心理諮商又不一樣。

你不覺得一切都是安排好的嗎？就如我之前說過的：「佛菩薩一路護佑著，神都知道。」祂們都安排好了，所以我沒有繼續去精神科拿藥治病。

當年那場 SARS，大姐曾被隔離——就是<十字架的天空>那篇提到的信州之旅。那次為北海道出差，與攝影會合前我先去了信州；完成北海道採訪行程後，我又自己去了京都。雖然媽請六阿姨的兒子從台灣打越洋電話到日本，告知我台灣疫情嚴重，叫我留在日本別回來。

但拜託，那是日本，我怎麼可能一直長久居留呢？何況日本是高物價國家，花不起旅館費啊～我只延了三天，2003 年 5 月 13 日，星期五，回台。結果與馬偕周醫師同飛機——BINGO，依法隔離。

有時想想，媽的話我很少聽的，怎麼那次竟然聽了進去——而，不聽還好，一聽更嚴重。應驗了我的生存法則之「媽的話別聽」，還有，從此我對十三號星期五諸事不宜這個禁忌，深信不疑。

深信不疑的還有 921 這個日子在璞石咖啡館參加「你好嗎？市集」抽了神準的三張牌卡。其中「奇妙」這張卡，在 2022 年「生命教育研究」必修課上，又出現了。



(圖 4-3-1)



(圖 4-3-2)

那一天，1999.4.26 接到你電話，要我陪你去醫院。我曾為了這一天寫過一篇，但檔案已然不知蹤跡<sup>28</sup>。

只記得那時寫的〈那一天〉，非常蕩氣迴腸。現在的我，不再那麼糾結了，有點像余德慧老師說的「拋棄語言、走向意象」。我想這是為什麼遇到牌卡的那一天，在我心中彷彿只是昨天。自己一字一句寫出的稿子，卻因為找不到檔也就寫不出來了，而僅只一次相見的牌卡、每每談起來卻可以口沫橫飛。「奇妙」。

### 【接到那通電話的那一天】

我可以用很多句子描述接到那通電話的那一天。那通電話是我妹打來的。當時我人在辦公室。

那一天--1999/4/24。999，西元年號連3個9；424，陽曆日期出現兩個4。說有多不吉利就有多不吉利。「不--吉--利」。那一天之前，這三個字跟我沒有半毛錢關係。恰恰相反。在接到那通電話之前，我剛從日本出差回來，去了足足半個月。四月的日本啊，該

<sup>28</sup>論文初審通過後的某天，竟無意間找到了檔案，附於文末。此檔案中，接到電話的日子與我腦海中的記憶不一致。無妨，不修改。

有多麼美、多麼好。而且我是去鎌倉、湘南海岸與江之島出差，一整個青春與幻彩。海灘男孩、灌籃高手、三島由紀夫的豐饒之海四部曲、南方之星.....

再往前推，接到那通電話的前兩個月，1999年2月，正逢中國年與寒假，我去了北海道半個月、再去了法國巴黎10天。

你說，怎麼回事兒？二月去了北海道半個月、四月再去湘南又半個月？聽我說。我那時任職於旅遊書專門出版社--我們公司就只出旅遊書、我的工作就是去日本這裡那裡，看看風景吃美食，遊遊山水拍拍照，然後回來台灣寫寫稿子編本書。

接到電話時，才剛抵公司，正打開電腦準備展開當天的工作，思路還有點慌亂，所以當我妹在電話中告訴我她要去新光醫院叫我陪她一起去時，我有點出神也有點恍惚。說話聲有點大吧！我想，因為後來掛了電話匆匆丟下一句給同事：「我要陪我妹去醫院」就火速趕去士林了。

因為工作關係，當時有好幾個月沒見到我妹了。我看她沒病沒痛的啊～依然不明白為什麼突然找我陪她去醫院。她跟我說「要看報告」我還陷在剛剛出差回來與連續出國所積累的亢奮中、依然無法意識到接下來會面對的局面。

我的天哪！我與妹妹就活生生被醫生告知：確定是乳癌第三期、建議下午就開刀。

當場我立刻就醒了！寫稿看稿東京橫濱鎌倉湘南江之島巴黎北海道通通都忘了，只記得我告訴我妹：「別怕，我們再找更好的醫生。大姐現在先幫你打電話給 YASUKO，她是醫藥記者。大姐來問她請她幫我們介紹最好的醫生。」

然後，火速的，我跟醫生說，我們要商量一下，請你給我一份病歷才有辦法充分討論。我也順利的找到了我同學（前面提到的 YASUKO）她很肯定的要我去和信醫院找陳啟明醫師.....

就這樣，從接到那通電話的那一天，我的人生從巴黎湘南北海道轉成掛號化療放射線。最常出入的不是羽田成田而是捷運淡水線的忠義。

接到那通電話的那一天之前，我擁有一個最高的冬天----去巴黎會情人、去北海道看雪、去湘南游海、去鎌倉朝廟.....

接到那通電話的那一天之前，我有一個百分百最自以為是的工作--身為哈日族、可以每 2、3 個月就去日本走走看看、還有錢賺還有才華可以揮灑有大把出差時間可以揮霍

接到那通電話的那一天之前，我簡直心想事成萬事亨通---從差點留級到考上心目中第一志願、從陪同學考空姐變成自己反而被錄取、從只會五十音的哈日族變成日本旅遊達人。接到那通電話的那一天，我還不滿 30 歲啊~~~怎樣也想不到就要陪著妹妹--陪著妹妹化療與放療、陪著妹妹手術與復健、陪著妹妹去北海道看薰衣草去京都看櫻花--那是她第一次賞櫻也是唯一的一次更是此生的最後一次.....

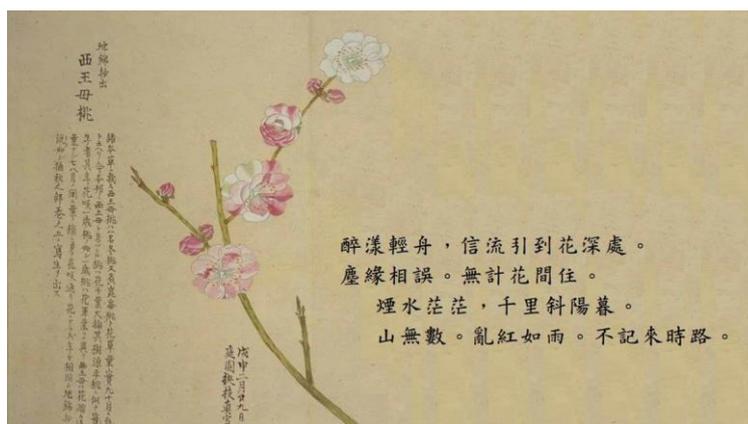
接到那通電話的那一天，當時妹妹的大女兒五歲半、小女兒還未滿兩歲.....

接到那通電話的那一天，我們三姐弟中最小的弟弟還在當兵才打算退伍後結婚

接到那通電話的那一天之前，我們已經與父親分開生活將近十年而且有將近四年與他斷了任何聯繫（接下來還有更長的年月依然未能與他聯繫.....

接到那通電話的那一天.....（本文寫於 2003）

DILA 法鼓文理學院  
D 第四節 自以為開始修行的那一天 Liberal Arts



(圖 4-4-1)

Paula へ

2020，Covid-19 的第一年，大姐住在東華大學附近，住了兩個月吧，才猛然驚醒，才想到我就在余德慧老師曾經教書、生活的活動範圍耶，然後才想到，不然來考東華大學，當李維倫老師的學生。然後才發現維倫老師去了政大。

余得慧老師寫到：「當我初次抵達花蓮定居時，我對秀麗的山水感到迷惑，那原本是觀光的短暫停留，怎麼會是常住久居的地方……（余德慧，1998，頁 74）

好一個迷！你知道嗎？大姐在翻看這張在花蓮工作時自製的詞卡，真覺得恍如隔世。奇濛迷離，不是嗎？如今這般世態——不，從來如此——如何能有吟詠花深處的輕舟與茫茫煙水的心境啊。林耀盛形容余德慧老師遺留「佗寂的生存美學」（余安邦，2017，頁 4）——吃素是修行嗎？是堅持住生存美學嗎？已然是苦行了。

吃素是一天會遭逢三次的挑戰與考驗。此時此刻，大姐如何也想不起來自己是如何能堅持了 17 年又 9 個月。這 17 年當中，有四年左右仍然以日本旅遊報導為主業，而日本是一個連出家人都開葷的國度，素食餐廳很是罕見。於是，有那麼一次，大姐難得參加團體旅行，同行團員連我共四人吃素。在北海道富良野某渡假村用早餐時，服務生端上了魚湯。我們解釋我們吃素，他重複了一次：「這是魚（さかな）。」強調湯裡面不是肉。Well.....彼此都莫名其妙。

還好接下來幾年，大姐都是單兵作業——數位相機誕生，加上我的報導方向大多是情報誌，圖片由文字記者自己拍攝已堪用，出差很少搭配攝影了，要嚴守素食不用再顧忌旁人。

吃素那 17 年，最困擾是什麼呢？啊～想起來了，是年夜飯！有那麼幾年，媽跟我是去阿維家吃年夜飯。一年一度難得的相聚，我卻得另外準備自己的素年

菜，現在回想，真是奇葩。但，其實，除了你媽，相識者中沒有人叨唸過我吃素帶來的不便。我得到的大多是讚嘆。原因很簡單。在我們的大環境文化背景中，吃素是最一般、最大眾化的「修」，我身邊每一個人也都明白我為何開始吃素。曾經延續超過 10 年的「政大學姐學妹團」的聚餐，頻率幾乎每月一次，也都配合我尋找有蔬食的餐廳。

寫到這裡也驀然明白，終止吃素後去花蓮一年，確實是那時的我非常需要的遁逃。也是在花蓮，了然了吃素於我，不是發心修行、不是慈心不殺；相反的，是一種無力回天的挽救、一種走投無路的解藥，甚至是一種透著指責的昭示、一種自行將他人定罪的表態。他人是爸、是媽、是阿觀，甚至是阿維。

寫到這裡，思之驚然——你是那樣順和的性格，總是為他人想，總是寧願委屈自己，不可能支持大姐出於那樣的動機而吃素。

寫到這裡，思之怖然——好好梳理從吃素到不吃素的歷程，敲醒自以為在你過世之後，認真修行的妄想。

寫到這裡，思之茫然——如果不是修行，我到底是如何堅持吃素吃了 17 年又 9 個月？難道真的是詞卡上說的「不知來時路」。天哪！這卡是我隨意挑的，只覺得美，而且與上一篇的牌卡還算能呼應。

非也。不驚不怖不茫，此議題余德慧老師曾為文探討過了。在〈修行療癒的迷思及其進路〉這篇論文中，他將修行界定為「轉向內在的運動。內在性的工作與修身養性、與行善積德不同，後者以世間的行動為要件，前者卻是非現實的綿延。」（余安邦主編，2017，頁 223）余德慧老師認為，「非現實是宗教最核心的素質。」

蔡怡佳老師曾多次詮釋余德慧老師的「非現實」，讓我知道我所理解的「非

現實」頗為表淺——我以為我的「菩薩妹妹經驗」就是非現實。

表淺歸表淺，但下面一整段確實就是送你急診入院到看不懂《神隱少女》那段時間我的意識狀態。

宗教是與人類苦難相伴相生的東西，其源頭是「冥識」，也就是在昏暗意識、不明所以的狀態，而「冥識」的出身是「非現實」的區域。在那裡，身體的千頭萬緒依舊以無序的方式亂竄，連意象都呈現著混亂的流動。這個源頭在一些高度制度化的宗教已然被遺忘，但是對巫宗教卻依然還是一個重要的初始狀態。非現實一直是宗教最核心的素質，所有的虔信、順服與大愛皆在非現實裡展現(余德慧，2006，頁 10)

蔡怡佳老師說，「非現實是原初的母體空間、是一直被否定的真實，以裂隙的方式現身。」(余安邦主編，2017，頁 220)她又說，「根據余老師與研究團隊所發展的「裂隙動力學」，為了逃出冥識的黑暗，巫者要成為說話主體，巫者的話語不只是譬喻性的宗教用語，還必須是非語的生命語言。」(余安邦主編，2017，頁 220)

哇！說的好深啊，大姐知道你已經不知道我在寫什麼？說真的，我也似懂非懂。不過，「裂隙」兩個字讓我想到了，最初開始讀余老師生死相關書籍那個階段，最有感受的兩段話：

大多數人只有在「自我」漏洞百出、千瘡百孔的時候，才會懂得欣賞宇宙之美。(余德慧，2003，頁 140)

人的生命中，必然有某種時刻會進入一種新的、更底層、更基礎的基礎地，不再踩在高處。譬如很多人被寵慣了，踩在雲端，但其實被寵不是實在的，那是恩賜的，有一天從雲端掉下來了，才知道不寵才是活著的底線(余德慧，2003，頁 25)

宗教並不就是修行，吃素並不就是學佛，而生死並不一定帶來對生命、對自我的反動。這種種，還有很多很多有待思考、有待覺醒，但大姐能感能知的目前

也就止於此。下回再聊。



## 第五節 找到牌位的那一天

Paula ~

那一天--知道你的牌位會放在夫家祖祠，所以我們無法去祭拜的那一天，我整個傻住，不理解是怎麼一回事。於是，做了一件至今想起就覺得異常奇特又多麼合乎情理的事—尋找牌位。

那一天，我找了 Eva，騎機車載我去找。隱約知道是在平鎮一帶，但其實我連哪一區是平鎮都不知道。無所謂，憑直覺。我有個很簡單的邏輯—不知道的地方就是我沒去過的地方。於是，我們從台一線省道那個鐵路陸橋邊的道路開始找。騎了還不到 5 分鐘，周遭就已是完全一片鄉下--沒有樓房、整片樹林，然後再騎不到 5 分鐘，找到了。

怎麼找到的？再說一次—真的是憑直覺。直覺告訴我：其實我知道在哪兒（雖然沒去過）只要去找，就能找到。先別提哪來的直覺，如今，最神奇的不是直覺到底從何而來最神奇是找到之後我竟然拉開門走了進去。方方的水泥洞、長長的木桌子，密密的神祖牌。嗯，那麼多別人家的祖先牌位，確實不可能讓我去祭拜。我認了。找是給我找到了但目的沒達成—不能拜。

許多年之後—不知多少年過去—至少 15 年，我才讀到〈不要站在我墳前哭泣〉(Do not stand at my grave and weep) 這首詩<sup>29</sup>。相當相當有名的詩。以大姐工作背

---

<sup>29</sup> 〈不要站在我墳前哭泣〉Do not stand at my grave and weep, 是一首傳奇詩作。作者瑪麗·伊莉莎白·弗萊 (Mary Elizabeth Frye, 1905-2004)，是美國家庭主婦，在一次大戰後、反猶主義興起時，毅然收留德裔猶太少女瑪格麗特·施華蔻 (Margaret Schwarzkopf)。1932 年，施華蔻母親病危，施華蔻回鄉奔喪無望，滿腔悲痛只能向弗萊傾訴，頓時文思泉湧，隨即在牛皮紙袋寫下這首小詩。

1995 年，英國軍人史蒂芬·柯明斯 (Stephen Cummins) 在北愛爾蘭遭共和軍炸死，遺物中有一封信，抄寫了這首〈不要站在我的墳前哭泣〉，柯明斯的父親因此受邀上英國廣播公司朗誦這首詩，悼念所有為國捐軀的青年，在英國引發廣大迴響，收錄於隔年出版的詩集《英國最愛詩選》(The Nation's Favourite Poems)。

景以及那麼愛看愛讀此類文章書籍的情況，竟然遲遲沒有因緣接觸了解這首詩以及它所傳達的訊息，真的是長嘆一聲.....

當初怎麼會那麼執著要對著你的牌位才能祭拜呢？余德慧老師在〈從靈知象徵領域談哀傷的紓解〉這篇論文中這麼說：「神主牌位是關係的象徵的轉換，有某種文化的普遍認知，譬如慎終追遠的傳統，使得東方文化堅持這種象徵的延續，且此象徵多少有效的抒解懸念」（余德慧，2006，頁 196）

那一天之後的許多許多年，我只能自外於此一文化的普遍認知另外尋找自己的象徵。不意外的，幾乎都來自西方。我本屬的東方文化拒絕了我，或者反過來，我原本的文化中關於誰可以祭拜、可以如何祭拜的種種，我不接受，但「懸念」必須安一而且我的心得是：它自己會想出辦法來安置，於是，「牌位」這個神話、這個結，靠著〈不要站在我墳前哭泣〉透顯的另一套文化，鬆綁了。

靈知的領域存續在感念上（余德慧，2006，頁 198）象徵的本意是：在可以看見的地方發現意味深長的不可見也就是在世界具體的事物裡頭發現心機密織的處所（余德慧，2006，頁 201）

---

二〇〇一年日本作曲家新井滿（1946-）在老友妻子的追悼文集中讀到本詩的日文譯文，大受感動之餘決定自己翻譯並譜曲。二〇〇六年，這首出自新井滿手筆的〈千の風になって〉（中譯〈千風之歌〉或〈化為千風〉）在「第 57 屆 NHK 紅白歌合戰」由木村拓哉朗誦、秋川雅史演唱，一時之間膾炙人口。

全詩中文如下：

不要站在我的墳前哭泣，我不在那裡，我沒有沈睡。  
我是千縷微風吹，是輕輕的飄雪，是柔柔的落雨，是成畦的吐穗。  
我是早晨的靜謐，是優雅的疾飛，是群鳥的迴旋，是夜晚的星辰。  
我在花朵的盛開裡，我在安靜的房間裡，我在鳥兒的鳴唱裡，我在可愛的事物裡。  
不要站在我的墳前悵望，我不在那裡，我沒有離去。（資料來源：張啟蓉 譯，2019，頁 206-207）

沒有牌位或者說不能對著你的牌位祭拜，意味著你死了就消失了，不可見了，沒有一個具體的事物可以讓我發現了，反而讓我，漸漸的學習著，現實中的不可見。漸漸的，接受了不可見也是一種見。很後來的後來，不只接受了也很肯定了，不可見，也可以見。也所以，才會一讀到〈不要在我墳前哭泣〉就覺得某個堵被打通了，許多的感受也才開始流動、開始復位、開始回歸。

「神聖性退散 日常性回歸。」有那麼一些轉變與轉折，又回來了。比如說不吃素了、比如說翻看一些從前的喜好與興趣。最核心的是，不甘心也好、不服氣也好、無奈無力也好，順從了、屈服了、明白了、接受了、有生必有死、死沒有那麼糟，沒有那麼天崩地裂。

你只是先走一步而我自己有那麼一天也要走。

死，就是生命的一部分、就是活著的一部分。

活著的時候，知道自己是如何活著嗎？



## 第六節 陪媽看病的那一天

Paula ~

今天白天是人生第二次陪媽看病。上一次因為媽前一天仍非常不舒服加上仍在疫情期間，加上要去的院所是必須轉兩次車的北榮，為了省事省力也避免染疫的風險，來回都包車。而且，因為我只打一劑新冠疫苗<sup>30</sup>不能進去醫院，只能在外

---

<sup>30</sup>2019年12月起中國湖北武漢市發現不明原因肺炎群聚，疫情初期個案多與武漢華南海鮮城活動史有關，中國官方於2020年1月9日公布其病原體為新型冠狀病毒。此疫情隨後迅速在中國其他省市與世界各地擴散，並證實可有效人傳人。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2020年1月30日公布此為一公共衛生緊急事件（Public Health Emergency of International Concern, PHEIC），2月11日將此新型冠狀病毒所造成的疾病稱為COVID-19（Coronavirus Disease-2019）資料來源：衛生福利部疾病管制署網站（<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/vleOMKqwuEbIMgqaTeXG8A>）疫情期間，許多公共場合特別是醫療相關機構，如果未能打滿三劑疫苗者均無法進入。

面等，沒什麼陪病的氣氛。而這次去的醫院也不是很近交通也依然不便，於是，去的時候再度包車去。原本是小淡要去。但她臨時感冒了。

去程搭小黃時，我盡量找話講，也注意著提醒要刷乘車卡；回程捷運轉火車，而我忘了讓媽在剛剛做完大腸鏡檢查稍做休息，竟然就直接離開醫院準備搭車。下火車後送媽送到計程車搭車處，她竟然會說謝謝，我則回了「再多觀察」（邊說邊拍拍自己的肚子）因為剛下火車時，明明車站擠滿剛下課的學生，她還硬要擠過去上廁所（便意說來就來）。

在板橋火車站搭車時，我買了洪瑞珍三明治，也交給她兩個，讓她回去有點東西吃--竟然會買東西給父母充飢，還真是人生頭一遭。

## 第七節 沒有遺憾的那一天

Paula ^

在網路上搜尋鈴蘭的插畫時，發現我們一起看的那齣 NHK 的戲是 1999 年的作品<sup>31</sup>。再次驗證我一直以來的看法：我很大部份的感思，都停在那個點上。喜歡的、有感、懷念的、念茲在茲的、不想忘記的、一再回味的……很多很多，就只在那三年兩個月的點點滴滴。

沒有關係。大姐並不遺憾也不意外，只是覺得可惜，好像少了點什麼，好像自己錯過了什麼？難道，你都往生廿年了，我的心沒有變化、我的思活不起來了、我的感不真不切、我的受無病呻吟？思之惶然、念之茫然……

問自己：還有什麼遺憾呢？怎麼可能沒有遺憾！人生活得再長也有遺憾，更

---

<sup>31</sup> 《鈴蘭》(すずらん) 是 NHK 在 1999 年 4 月 5 日到 10 月 2 日期間播映的電視劇。故事發生地為北海道，劇名來自當地的特急列車。我與妹妹當年去北海道旅遊時，正是鈴蘭號特急列車最有人氣的一年，加上「鈴蘭」的花語一回歸幸福 (return of happiness) 非常符合當時妹妹病重正在治療的心情，使得《鈴蘭》這齣戲成了我一生難忘的印記 (儘管其實我並沒有看過這齣戲) 而「鈴蘭」，也成了我最心愛的一种植物。

何況你就活了 33 歲。

人生不可能沒有遺憾，是大姐好幾年前就想明白的道理。怎樣明白的，已不可考，但記得是住在鹿野龍田村的某一天，從大草坪一帶晃遊結束，要回 679（我的租屋處代號、熱氣球諧音）要從那房子與馬路間小空地，舉步踏上透天厝一樓遮雨廊的小階梯時，冒湧而出。

## 第八節 功課做完的那一天

Paula へ

妳跟阿觀是因為我們去台北後站茶莊打工認識的，我們出生長大的眷村附近又有茶葉改良場，大姐曾 long stay 的第二故鄉——台東鹿野龍田，也有個茶改場。於是，我的「那一天」名單中有個特別的：等著可以好好「泡茶喝茶」的那一天。

等著好好喝茶的那一天，應該就是我們原來可以有的好日子。

等著好好喝茶的那一天，可以把那些年親友送我的壺與杯

以及我藏了多年的漂流木茶桌取了來用

等著可以大家都各就各位的那一天

等著可以常常誦經、時時拜佛的那一天

等著可以不用再渴望著得到一句話、一個結局，

可以不為死而悲、為生而憂的那一天。

唉呀！哪有這一天呢！

是一種等待 當來下生的彌勒菩薩

是一種等待 基督復臨 永生永王

以上這些，大姐都似懂非懂，但在昨天都明白了。

原來我的「那一天」，是一種等待救世主的等待。

讀了很多治療系用書：余德慧老師的書、聖嚴師父的書、Nearing 的 *The Good Life*、傅偉勳老師的《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》、Kubler 的《天使走過人間》、Frankl 的《活出意義來》、Fromm 的……、Rollo May 的……、Mother Teresa 的……

等著答案揭曉的那一天  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

等著那一天，我可以知道你走了之後過得還不錯

等著悲傷停止的那一天

等著雨過天青的那一天

等著功德圓滿的那一天

等著與你有說有笑的那一天

等著一切終於過去了的……那一天

## 第九節 終，於那一天



(圖片 4-9-1)

Paula ~

我們一起去日本旅遊的那一年，電視上都是 SPEED，四個小女生，其中有團員小學才畢業就出道了。上面這張圖是紫丁香，是大姐一邊寫這本 note 一邊看日劇《初戀》第一集中出現的花。《初戀》拍攝地有札幌、有小樽，我們都一起去過。但不是在紫丁香花開的六月而是有薰衣草的七月。《初戀》頗是轟動但對我，太、太、太青春了。

這本論文，寫著寫著，心境已然暮秋。寫起每一件往事，都不再是閃亮亮、有著光、上著蜜，而是脫皮之後的斑駁、粗質，隱隱作痛、微微發酸。寫實，但似乎也比較踏實。

我明白了。你的死，對我而言，不只是改吃素這個點，而是一整個，就是一次宗教/靈性事件。

陷溺，無以名之的，無法打從心底感到喜樂的憂悒。

缺氧，需要深呼吸，又或者吸不到氣，要躺平、日日夜夜無光，

什麼都可以、但也什麼都無關緊要

畢竟，你就是死了、不見了。

那些四維八德、正向的、積極的振作與修復，無濟於事。

是那些看不見的、非現實的、一次又一次的異次元事件，讓我與你的死在一起。你不見了，但許多證明讓我知道你還在。

你的不在，構成了你的另一種存在，你的現身，總是在你不在的時候.....在我們靈魂的深處，presence（在場）是因為你的 absence（缺席）.....人死了以後反而變成另一種存在..... spiritual reality。（余德慧，2014a，頁25-26）

前面說了，論文寫著寫著，心境上已然暮秋，人生確實已經下半場，甚至可能已經是 9 局下半也說不定。不用再問：你的死，究竟帶給我什麼功課、是要我學會什麼而是明白：你的死，讓我開始面對我自己的人生功課。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
在你生病以前，我以為人生是紐約好酷、東京好炫、京都好有味道。曾經那麼多的後悔、那麼多的不想面對、那麼多的覺得要改過自新、好好做人。十幾二十年之後，接納了當年的那個自己。那時就是年輕、就是蠢。也就是必須要有這麼一個過程，才能明白。不是明白了自己的人生功課是什麼而是明白人生是有功課的。

功課做完的那一天，我們就可以再相遇

相遇的那一天

繁星點點 一輪明月

流過的淚水 走過的路

曾有的疑惑 期待答案

久久的希望 黑黑的夜

不明白的痛 想明白的忘

十七歲的靈 總有一天的魂

沒有聲音的呼吸 沒有顏色的夢想

好多好多的字 好滿好滿的願

有時會醒 一直想你

你的在

你的不在



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第五章 女英雄的失敗之旅

### 第一節 人生終有一景

奚覺無一人，親識豈相思。但余平生物，舉目情淒沔。

～陶淵明 形贈影

Paula へ

你啊你，你知道嗎？你剛過世時，阿觀按習俗，把你的日常用物燒去了八、九成。那時你的兩個女兒分別才九歲與五歲，另有叫你小舅媽的珍妹（阿觀大姐的小女兒）共 5 人一起圍著火……七月的夏夜裡火焰燃著燒著煙上升著夜被點亮著一朵蝴蝶飛了來，才要升幼稚園大班的小東開心的說：「媽媽來了」。除了這句話，幾乎無人發聲。場景就如鄭愁予〈鐘聲〉一詩中，所描述的



那是在阿觀家二樓廚房外，一個四、五坪大的平台，房子為四層透天，傍鄰鐵路，僅在二樓設有平台，平台與鐵路間有欖龍眼樹。此平台與那龍眼樹都在你最後在家安寧房間的窗外。你不知是否想過有那麼一天，平生物會在那兒付之一炬。

熱空氣加熱，燃燒中的雲霧上旋，殘殘點點飄飛在半空中。未被送燒的大約就是照片，以及病中三次前往日本旅遊的一些紀念品。只能說，你畢竟年輕，走的時候，才 33 歲，似乎沒能留給女兒們什麼貴重首飾。而在你往生八個月，二樓後院發生的那場火災的透天厝後半段，未幾也整修完畢。物事全非。

大姐已不大記得在把你所餘平生物丟入火中的那一刻，是否有抬頭朝窗子望一眼？你啊你，你在結婚之後總算擺脫從小到大不斷搬家的命運，只嘆婚後未及十年即一病不起。無論如何，焚燼平生物的那方平台與那龍眼樹，是你看了九年的窗景。你的人生終有那麼一景……

〈鐘聲〉 作者：鄭愁予

七月來了，七月去了……

七月遺下我們。八月來了，

八月臨去的時候卻接走那個賣花的老頭兒……

於是，小教堂的鐘，安詳的響起，

穿白衣歸家的牧師，安詳的擦著汗，

我們默默地聽著看著，安詳地等著

總有一次鐘聲裡，

總有一個月份

也把我們靜靜地接了去……。

（鄭愁予，2006，頁 113-114）

## 第二節 家/家人/搬家

Paula～

你走了之後，大姐還是一直搬家。特別是去了花東之後，頭尾八年、三進三出。這八年間不只台北這裡搬家，在花東也住過池上、鹿野、台東市區、都蘭和花蓮的志學。有些是自己租屋、有些是固定借住朋友家。

在花東與之前在整個大台北搬來搬去有些不同。台北的人際圈是唸書、是工作，生活上還是自己一個人。我與台東毫無淵源剛去時又沒有正式的工作，去

的那一年，正好也是島內移民、半農半X<sup>32</sup>等等風潮大盛，不少鄰居們甚至包括租屋處的房東一家，也都是剛剛才到鹿野。

我是住鹿野龍田村——有那麼一點當年眷村的影子。大家都是從四面八方初到龍田這個貴寶地，都正要營造新生活，一家一菜的聚會幾乎天天都有。我到你家吃飯、你到我家喝茶（鹿野跟埔心一樣，也有茶葉改良場、以紅烏龍著稱）對面鄰居送鳳梨、我就做果醬。做好後想回贈但---他們說吃鳳梨吃怕了。

大姐那時還吃素，但如是聚會一點也不感到有啥罣礙——尤其是房東一家，到後來即使煮湯，也先盛一碗起來，才放肉。我與她們共居共食，彷彿一家人——是，就是「彷彿」這兩個字。那些年「彷彿」一家人的還有台東市區的幾個師姊。然而，幾年過去了，終究只能是彷彿。甚至，發現這是我的情結（complex）我的心中有裝雷達，持續的、偵測著，願意把我當家人的人。或者反過來說，我經常一頭熱的、搞不清東西南北就把對方當家人一樣的無條件付出。其實心中隱隱企盼對方也能如似付出，一樣把我當家人。

家人怎能說是就是。家人有先天後天、內在外在、法律經濟等面向都牢牢被綁框在一起的。論血緣、說感情，還夾雜著金錢、倫理、責任、風險等必須均攤與分工的權利與義務，不可能是吃吃喝喝或幾個下午茶就能取代。套句老共她們的話「革命可不是請客吃飯」當家人亦如是。

「行入險城中，親知咸棄捨」<sup>33</sup>大難來時各自飛——甚至不必等到大難臨頭。當然，大姐知道，即使是沒有外遇、沒有早婚與早逝、沒有離家出走、沒有破鏡重圓等等事故的家人之間，也可以血淋淋活生生上演民視大戲。但畢竟舞台上

---

<sup>32</sup>半農半X。這是由日本作家塩見直紀所提出。所謂的「半農半X」，是用小規模的農業與活用於社會的自我天賦（也就是X），同時養活自己，也為社會做出貢獻。資料來源：

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/2572/>

<sup>33</sup> 語出《無常經》

演員、有劇本.....

我的前半生，舞台上經常空無一人，劇本編了一版又一版，「家」這齣戲總演不下去。不管搬了幾次家，也不管大姐到底人在歐洲、在日本、還是在花東，我依然捧著已經過期的劇本，守在舞台的一角，等候著「家/家人」這齣戲可以繼續唱下去。

沒有正格的家人，就四處拉，想辦法湊，臨時演員也好.....累啊～荒謬啊～家可以搬、一搬再搬，戲可以演，露天路邊都可以演，但別太當真啊！人家可以一時好意，當真了可就大誤了。不是人家的錯，畢竟她也有她的家人、也有她的家庭難題要處理與面對。

人在花東時或者說年紀還只 3、40 歲時，這些都不是問題。只能說，人生啊～如果活得夠長——像爸，活到九十多啦——就總有這麼一天，臨時演員得下台、得把真正的家人找回來。



Paula^

談到搬家，大姐口袋裡有好幾個進行到一半就一拖再拖、拖了 20 年之久的寫作計畫。其中最早的一個（也就是拖了最久的一個）寫書計畫就是「台北居所不定」（我都不敢用書名號只用引號，因為我想永遠都寫不出來了）。那時我剛進出版界工作，還不滿 30 歲，搬家已超過 20 次，出版社朋友驚為天人，叫我把這些故事寫出來。

我有寫了幾篇，後來再看（數十年之後）發現那幾篇的時空幾乎集中於小學六年級那一年。數十年之後，寫著此篇，可以心無波瀾的，回想再回想.....

那時，我剛離開華航，剛進入與出版相關的第一份工作

那時，還未進入旅遊書出版社，所以也還不是哈日族更不是日本旅遊達人

那時，與後來的反核及花東long stay都仍無法想像

那時，甚至也還不是佛教徒呢。你剛新婚、阿維也還在念大學

但那時，竟然已經可以憑藉搬家的種種寫書了

我（們）的人生還未堂堂展開就已舉步維艱

不。正正相反。那時，人生無一不順遂。

高中畢業考上第一志願、

大學畢業考上華航空姐。

空姐不飛做編輯。

編輯不幹當記者。

記者轉行跑旅遊。

一整個任意又愜意。搬家算什麼



以前想的是：太平時代，哪有人像我們家這樣搬來搬去

如今想的是：不在太平時代搬家，難道要在逃難的大時代一直搬家嗎？

說搬家太沈重。但那時我不到 30 歲啊，人生充滿玫瑰光。來看幾篇當時一閃一閃的人生像剛出爐的麵包、香噴噴好滋味的搬家文吧。

## （一）通北街—黃昏市場與模範生三明治



（圖 5-3-1。丁興祥老師「生命敘事研究法」課堂所畫的圖：兒時重要記憶）

那是至今與家人住過的房子中，最喜歡的了。位於一條上坡路的中段，繼續往上走可通往海軍力行新村，往下走則可到達三軍大學醫務所，上坡小路再往更山裡走是天主教公墓以及很神秘的軍事用大山洞，下坡小路則會經過一座墳墓而出現一條可直通大直社區的偏僻小徑。四通八達的交錯小路，讓我覺得這棟房屋佔據著良好的戰略地位，進可攻、退可守。現在想來真奇怪——住家幹嘛要講究戰略地位？或許是因為爸爸是軍人、又住在大直，使我不知不覺培養出軍事細胞？

這棟房子本身倒沒有任何軍事色彩，相反的，它是極為傳統的磚造平房，連廚房都還有燒柴的灶呢！還記得每天早上，爸媽會將一盤盤三明治的夾餡放在灶爐邊的石台上，我與妹妹弟弟就是圍在這個灶的四周DIY的做出自己喜歡的早餐。

我的三明治一定有厚厚的果醬、厚厚的火腿片與厚厚的肉鬆共三層，還有顏色鮮豔的醃製黃蘿蔔、再加上熱呼呼的荷包蛋，最後，再擠上厚厚的美乃滋。

每天喔，我家住在這棟平房時，這種特製超大三明治就是我每天必備的早餐。於是乎，有個男同學竟然要陷害我去選模範生，希望我當選後也可以幫他帶一份這樣的早餐。天哪——原來模範生是選來作冤大頭用的，我當然沒中計。這輩子唯一一次有可能作模範生的機會也就沒了。

不過，我從來沒有惋惜過錯過這個機會。在我眼中，當模範生是種恥辱而不是榮

譽，因為，會當上模範生的同學要嘛就是假惺惺地愛裝腔作勢不然就是不站在學生這一國而是去當專向老師打小報告的漢奸。誰希罕當模範生啊！我吃我的三明治，關模範生什麼事！

不過，我妹好像不是這樣想，雖然她功課沒我好，班長與模範生卻好像總會有人提名她。也沒錯啦，她可真是個能幹婆。住在老平房時，我家的菜就是由她負責採買，去力行新村的黃昏市場買。我本來也是喜歡上菜市場的小孩，但力行新村的黃昏市場我卻卻步了——因為，那兒的小販都說台語——那時的我，別說開口了，台語連聽都聽不懂。

不通台語的我，未曾在力行新村的黃昏市場買過菜，但對這個市場的印象深刻極了。或許是因為由我家通往市場那條路可以由上往下鳥瞰，力行新村唯一的大馬路又剛好是弧形的（路的兩頭較高、路中央凹下），每到黃昏，總覺得整個村子沐浴在金黃色的夕陽餘暉中；整個市場像是舞臺，屋頂射照出的光線就是舞臺上的燈光，演著一幕幕下班的人與家人寒暄、買東西的人與小販殺價，車閃人、人找路，小狗汪汪叫、小貓拼命跳的鏡頭，黃昏市場，其實也是人間劇場。

現在的力行新村叫軍官與紳士，眷村全部改建成多棟集合式的國宅大樓。弧形路面已不見蹤影，黃昏市場當然也早已停止營業。唯一不變的是，每天落下的夕陽，依舊灑滿在每一戶的屋頂上。晰晰閃閃，讓人睜不開眼，依依不捨的送走每一天；也讓人不想睜開眼，不想送走這段在我搬家歲月中最懷念的一個地址。（本文寫於 1996）

## （二）三軍大學——下午 5 點長長哨聲之後的長長交通車隊

三軍大學，聽起來就很威武吧，但那兒卻是我小時候最喜歡去的觀光勝地。按現在旅行業的專業術語來說，三軍大學是我的主題樂園——一座以軍人風格為特色的主題樂園。

這個又叫做率真營區的中華民國國軍最高學府，位於大直北安路，橫據好幾個站牌的距離（一直到現在我都是個公車族，所以公車站對我來說也是個計算單位）從小就

是我心中嚴肅威武的代表。一個軍事重地，怎麼會成為我心中的觀光勝地呢？

一點不假，從小我就很喜歡能跟著父親一起坐著交通車去上班；坐著交通車，我就可以走進 24 小時有憲兵戍守的營區，坐著交通車，可以看到好多穿著整齊軍服的阿兵哥（長大以後我才知道一能夠進三軍大學的，已經不能叫他們「阿兵哥」了，因為他們已經都是軍官）；坐著交通車，我就可以聽到那個指揮著整個行事曆的號角聲、坐著交通車，我還可以在午餐時分進到那個總是傳來後面廚房鍋爐聲的學校餐廳，舀一碗不加糖的綠豆稀飯與豆漿、還有那硬到咬不動的正統山東饅頭。

現在講起有關軍人的一切種種，好多負面的批評指責（如僵化的軍事管理、草率處理役男傷亡事件等等）可是，從我有記憶以來，我父親就是在三軍大學工作，也在三軍大學的職位上退休，可以這麼說吧，我們一家人，就是靠著他在三軍大學這分工作的薪水過日子儘管我們家境不好但我們三姊弟卻能夠都念到大專畢業，也都是託我父親有軍人身份而得以減免學雜費的福。

所以說，對於三軍大學，心中真是有一份說不出、化不開的情感。看著他因為都市更新而遷離校址而大門深鎖而日漸荒蕪，而不再警備森嚴、不再威風凜凜，感慨的是都市更新的加速度所毀去的個人記憶，懷念的則是那每天準 5 點，一定會出現在門口的憲兵的一聲長哨之後的曳灑而出的數十台整齊畫一的交通車。（本文寫於 1996）

### （三）一棵讓我認識春天的樹

那是十多年前舊家附近的一棵樹——一棵芒果樹。樹本身其實並不挺高，但由於長在山路旁的水溝邊，加上水溝的深度後，看來還真讓人無法接近。這顆芒果樹長在路邊無人施肥也無人澆灌，他自顧自的每年夏天結出纍纍果實。

當時我家在大直三軍大學旁，附近的果樹並不只這棵芒果樹，沿著通北街走出去，還有枇杷樹與葡萄藤，但都有憲兵看守著，即使這些果樹的果實豐收到冒出牆頭了。雄壯威武的憲兵在一旁站崗，樹頭鮮看來再美味也沒人敢越雷池一步。

水溝邊的芒果樹不同，山路上可沒憲兵哨。於是，愛吃的小鬼想盡辦法要摘到樹上的芒果。用竹竿勾下來——一個頭小竹竿長，根本無法將竹竿方向控制得剛剛好；用石頭打下來——看得到打不著，簡直比射飛靶還難；爬上來去摘下來——山溝的水勢轟隆隆，還沒跨出第一步就已被水聲嚇壞了。怎麼辦呢？眼看著夏天就要過去，芒果要熟過頭了。

後來，聽人說野生的水果其實是不能入口的，果農種出的水果經過改良，所以才那麼可口美味，路邊野生水果未經照顧、苦澀難當。究竟是不是這樣，我到現在還不知道，因為始終未能摘到樹上的芒果。夏天結束，開學了，我升上了六年級。收到新課本、認識新同學，準備期中考、應付期末考，日子一天一天過，沒什麼時間再去留意山溝邊的芒果樹。

一直到快放春假時，媽媽說要帶我去剪頭髮。那時還有髮禁，即將要念國中的我，要和烏溜長髮提早說再見。山路那頭的眷村有平價的家庭理髮，那兒，將是我的落髮處。剪完頭髮的我，摸著有點涼涼的脖子邊走邊傷感時，又看到了山溝邊的芒果樹。初春，樹頭還沒有結果，有的只是剛透芽的嫩葉，光綠光綠的薄葉，與盛夏時墨綠粗厚的葉子完全不同。啊~~~，原來春天長這個模樣。

那是 1981 年，我在芒果樹下認識了春天。（本文寫於 1996）

#### 第四節 女英雄的失敗之旅

Paula へ

寫著寫著，時間又開始倒轉了。這封信想回到癸卯兔年，大姐想跟你聊聊那次過年的家族旅行之後更多關於爸跟媽的事

2023/5/8，大姐去台東採訪回程，順路去台南找之前在台北租屋共住的室友 L。我們去新落成的台南市立圖書館——說她也是第一次去——很時髦現代的圖書館，地下室有很潮的咖啡廳。我們聊了很多很多。L 跟我是同行——資深編輯兼記者、多年來也是接案的自由工作者；但我們更多聊的是關於父親的照顧。她爸爸比爸

還大兩歲。7、8年前，L 因為父親已經年滿 90，所以她把台北工作辭了，回台南與父親同住以便就近照顧。

照顧的種種真的是一言難盡—其實，去台東時，大姐已經跟她約了在台南吃中飯，然後走南迴到台東。那天聊得不夠盡興，於是，回程再繞去台南，繼續聊。聊得還在興頭上，大概下午 3 點半，接到媽的電話，說爸病到起不了床。但我遠在台南，後來是阿維回家看看—原來，爸中了新冠肺炎。接下來是一連串的就醫與照顧--爸這次病得不輕，儘管三週後快篩轉陽性，但 6 月初更猛的來了--爸無法吃一般食物、只能喝流質。整個人瘦了一圈，無比虛弱，久咳不癒、不大能走。

說來也是註定。520 那天，大姐在線上上了由台灣安寧照顧之母—趙可式博士策劃的一整天的安寧課程。她本人親自示範一種可以讓病人免於抽痰之苦的解方--化痰機。這次就給爸用上了而且免費。

怎麼有這種好事？因為大姐從長照申請到護理照護諮詢的服務，我主動詢問護理師，沒想到她們居家護理所（以下簡稱居護所）正好可免費出借。護理師說，是之前病人留下的。言下之意，那位病人已經不再需要。大姐沒問，是已經康復還是已經.....何必多問呢。大姐那時真的已經沒有心力多問了。

你走了 20 多年囉，所以不知道什麼是新冠肺炎。那是一種影響了全世界的大規模傳染病，發生在 2019 年年底，以全球來說，最嚴重是在 2020 年；台灣的疫情則是 2021 年 5 月大爆發。初期沒有藥也沒有疫苗，死了好多人，光是台灣就有將近 20000 人喪命。所以，老實說，這麼厲害的疫情，加上爸已經 94 歲、而且因為只能吃流質，一下子瘦了 10 幾公斤，我們都有心理準備，因此大姐託朋友打聽的居護所，以能提供「居家安寧」為首要條件。

大姐不只找擅長安寧的居護所，在爸住院期間，就透過「出院準備」申請了長照 2.0。以爸的年紀加上當時身體狀況，評估得到的額度很多。週一到週五，天天都有居家服務員（以下簡稱居服員）會幫忙買菜、煮中餐、洗澡、量血壓等等基本生活照顧。

還不只呢！爸住院 5 天後出院，但出院才 3 天又發燒了，但他真的虛弱—虛弱到連坐車去就醫都有困難（非緊急，因此當時沒考慮叫救護車）於是，等發燒狀況解除後，大姐又申請了居家醫療--請醫生到家裡來。

當然，這中間還有許多許多細節與迷思，例如，從申請長照 2.0 到居服員真的踏進家裡，已經是出院 10 天以後的事，又例如，居家醫師只來開藥並不負責看診.....這些要細講可能又是 30000 字而且不是這封信的重點。這封信要談的不是我如何成功的申請到居家護理、居家服務與居家醫療，要談的是我是如何失敗的。

注意到了嗎？上一段最後出現了三次「居家」—居家服務週一到週五，一週五次；居家護理師初期兩週一次（甚至一週一次）居家醫療每月一次。服務初期，總得有磨合期，護理與醫療還有一些專有名詞或一些醫療決策，此外此外，還有呢，還有居服督導、長照專員、A 單位個案管理師要定時的回訪與評估。以上種種，媽怎麼搞的清楚。

於是，或主動或被動，或天天或不定，爆炸性的，大姐幾乎天天往爸跟媽住的地方跑。跑著跑著，竟好像日子本來就是這樣過，好像之前的斷裂與分離從沒發生。那曾經長達二十年以上的空白，阻絕了什麼、障礙了什麼，攪和了什麼，偏離了什麼，一切來不及思考，只能先跟著事情跑。尤其是，媽依然每週日上教堂而爸好一段時間連扭開營養補給飲料瓶蓋的氣力都沒有，週日上午變成我的定課—一段我跟爸二人互享的時光憑空而降，一切太神奇。

真的很神奇，因為爸不但從新冠肺炎復原了，化痰機也神奇的讓爸的呼吸道幾乎未留下任何後遺症，完全不咳了。（當然，始終仍繼續服用來自慢性處方籤的化痰藥粉應該也有幫助）2023 有驚無險的平安度過了、迎來 2024。甲辰龍年除夕，爸還自己做了愛吃的年菜，他的招牌菜—珍珠丸子重出江湖，阿維跟台台還回來當助手—王家三代同樂。隨著天氣漸漸轉暖加上第二位居服員張大哥手藝真不錯，爸的胃口恢復，體重一口氣回來 10 公斤--護理師也大讚神奇。

但，這一切都比不過你大姐半年多來的錯覺來得神奇。

錯覺不來自以為有功德—讓 90 多歲老爸爸挺過疫情、病中歸來。這是他自己的福報，遇上了對的護理師、對的居服員、--更重要的是，對的藥。癸卯兔年到甲辰龍年，爸大概每 5 個禮拜會莫名高燒一次，半顆普拿疼加上一天半的密集照護--常常補充水分與溫溫的運動飲料、常常擦汗、勤於量體溫量血氧等等--即可恢復。相對於你當年的化療，無論是最常見的小紅莓還是一顆索價 4 萬的標靶藥，都未有明顯療效。除了那句古話「藥醫不死病」，大姐找不出其他理由，也就了然，不去想什麼功德不功德。

大姐的失敗是一錯以為那些年的空白與斷裂，不管是小時候媽的離家出走還是成年後與爸斷了聯絡，那些鴻溝、那些陌生，沒那麼容易跨越。

爸住院之後，我跟爸還有媽那些頻繁又大量的相處，只是破冰，但她們的脾氣、個性、思考方式、飲食習慣，曾經的病史、曾經的交友圈，尤其是醫療觀、生死觀、宗教觀，種種種種，方方面面，我都一無所知—畢竟，癸卯兔年之前，我們是多麼疏於相處與互動。

從之前總是嚷著與父母不太熟、沒交情，到誤以為可以好好照顧老爸爸人生最後的幾年，焦急的、一頭熱的，要把自己的生死觀與醫療觀、照顧的守則與價值套在她們頭上，真是多麼大的失敗與失誤啊！不禁覺得，人生怎麼有那麼多的霧區與誤區呢！女英雄失敗之旅第一回，先講到這裡吧。

## 第五節 霧區與誤區

Paula へ

前一封的標題來自《女英雄的旅程》。這是初審時，口試委員之一的丁興祥老師開給我的建議書單。我看著自行變形的標題，看著看著，竟然想到「失敗為成功之母」這句老掉牙的句子。

成功不是我的價值，失敗也沒什麼好可恥，我的糾結是什麼呢？似乎是犯錯—因為無論我怎麼做，永遠被罵。

被誰罵？除了你媽，還有誰。

為什麼是女英雄的失敗之旅？因為《女英雄的旅程》這本書我竟然幾乎無法讀。不是書的問題，而是老師們交代：我對女性、母性、陰性的認同太負面，應該要讀讀這本書。

其實，從中文來說，沒有負面認同這回事。根本不認、何來一同。甚至，也沒有負面可言。因為我沒打算認識何謂女性、母性、陰性，既然不認識也就談不上或正或負。以此時此刻來說，這是我的霧區—迷迷糊糊、一團漿糊，以一直以來來說，則是我的誤區甚至是雷區。面對你媽，總是被炸的體無完膚、斷肢殘臂。我想，連關係都用不上，不是母女關係而是母職問題。媽對我（或我們）到底曾有關心、關注、關懷嗎？

我這幾年才了解，「母親」只是一個名，沒有功能只有要求。從小學到高中，曾經長期缺席。當時我就常常覺得：不出現最好因為一出現就有麻煩。

大姐真的好失敗—失敗到連翻開《女英雄的旅程》這本書都很沈重，不想憶起天天被罵、時時被罵、事事被罵的境。其實大姐根本也不在乎失敗、當然更不在乎成功。太多的莫名其妙、太深的含冤莫辯、太理所當然的總是被套上母女不合、親子關係欠佳等等等.....哪有母女與親子啊？只有不斷的責備、咒罵、抱怨。

我並非不理解那些處境：16歲出嫁、20歲~23歲連生三胎之後隔年就被外遇.....但，我是子，她的處境不是我造成的、更不是我能解決的，我能負什麼責、能出什麼力呢？母親/母性/母職/母愛.....好一大串、好崇高的價值，我不曾感受，也就談不上在乎或追求。人生或者說人性中，值得追求與成就的價值還有很多很多，何苦一直糾結在母女與親子呢？

心中的母親如此不及格，對一般所謂母性、母愛、母職又如此冷漠與無視，曾經招來多少誤解與指責，漸漸的，我不但不辯解也不說了一因為，自己也有錯。或許大姐應該跟你一樣，早早的大病一場，匆匆來匆匆去，換一組重新再來或者不再來。又或許應該跟阿姨那邊的T君一樣：不求學、不就業、不出門、不與人

來往。偏偏，我好像太正常，好好的上學、好好的工作，甚至還能執筆為文，好好的將自己的霧區與誤區說個清楚呢！

這就是大姐最失敗的地方--不輕易讓別人看到我的失敗。偏偏我也不追求成功。不失敗也不成功的人生，到底是什麼人生呢？或許正是翁開誠老師說的：存而不在。不過，功課是在自己身上。不求別人的理解與諒解，但要跟自己那重重層層的情結和解。問題是：何其難。於是我寧願直接承認失敗，以免去落入更黑更暗心域的命運。

## 第六節 生之棄、死之域

Paula へ

一談到媽，真是越來越暗黑。然而，大姐見到光了、因為我看到那個意象了。說給你聽聽。

時間再次回到癸卯兔年。那年 5 月，爸得了新冠、6 月初，急診後住院。出院後我們開始使用長照。其實，從提出申請到居服員第一次真的到家開始提供服務，整整又 10 天。而其間一大姐還踏出了嶄新的一步，在我們學校的推廣教育中心「法鼓德貴學苑」<sup>34</sup>開了「京都古寺歷史散步」8 堂課，6 月 14 日，第一次上課。

然後，很熱很熱的 7 月來了。大姐除了要把爸的老與衰、病與疫，用照顧控制下來，還要應付你媽說來就來的脾氣風暴與情緒勒索。毫不意外，那些暴怒與狂罵正面來襲。有時，只是因為我穿錯了拖鞋、有時，只是因為我用了太多的水沖馬桶，有時，是毛巾出了問題（細節我記不清楚了），於是，我回去照顧爸，

---

<sup>34</sup> 多年以來，聖嚴師父一直希望能接引更多年輕人一起為法鼓山的理想「提昇人的品質、建設人間淨土」努力，而積極地尋求台北市區的土地房舍作為據點。2007 年初購入並於原屋主的期望下，保留大樓原本的名稱「德貴」，改稱為「學苑」，此為「德貴學苑」名稱的由來。後經聖嚴法師命名為「法鼓德貴學苑」。重新整理後的德貴學苑，於 2009 年 3 月 29 日落成啟用，並期許其為台北市心靈環保心地標，希望以凝聚關懷環保、年輕與創新，邀請大家開拓心視野。有鑑於終身學習及回流教育已成為教學體系重要的一環，「法鼓德貴學苑」既有市中心的優勢，特別規劃成為法鼓文理學院的推廣教育中心。（資料來源：法鼓文理學院網站）

還得自備拖鞋與毛巾。這說來真可笑但大姐寧可這麼做。

一邊是因為無法進食而暴瘦 10 幾公斤的 90 多歲老爸爸，一邊是易燃易爆炸，永遠緊抓著自己滿懷的忿與恨、總以為自己最不幸的失意媽。我努力、我盡力。我撐著、挺著，而終於第一次的覺得自己要垮了。

將近 300 天過去了。細節與經過已不想多談，總之，走過來了.....癸卯兔年 5 月起一直到甲辰龍年過年後再次搬到學校，再到今天—2024/4/17，林徽因筆下、春燕呢喃的人間四月天。大姐坐在法鼓圖書館靠窗位置、定定著看著含苞的新綠雀榕、怔怔望著初嫩的雀榕枝桠，風吹著、樹搖著，天氣真美、外面好亮，心卻如此暗.....暗到不能再暗，反倒有了光，因為大姐明白了自己下山一年後又搬回學校的心情了。

一切那麼平靜，終日坐在夢寐以求的圖書館裡的研究小間趕論文；一明破諸闇，原來，經過癸卯兔年那些霧區與誤區，明白了自己有多失敗之後，如今的大姐，是從地獄回來的人。簡直了，真的。我看著圖書館前那七株雀榕，明白了自己從去年 5 月開始到底經歷了什麼。明白了原來自己是「從地獄回來的人」。

明白了自己是「從地獄回來的人」，接下來呢？

「從地獄回來的人」之後會如何？

一種是讓自己變成猛鬼，不放過自己也不放過他人，繼續苦苦相逼、以苦為樂。一種是跳入地獄之火僅餘殘骸，不知不感，雖生猶死。還有一種蒙福受召、金剛不壞，「從此就是新造的人。」<sup>35</sup>

我不知道自己是哪一種，這是大姐又一個失敗了。也曾想過寄望於下一生，想地可樂了，種種煩惱種種試煉種種不可愛不光澤不可念不稱意，通通打包扔掉。但某瞬一刻突然想到：哪裡來的自信，相信彼世會比現在來得好？並沒有。毫無

---

<sup>35</sup>聖經哥林多後書 5:17-18 「所以，若有人在基督裏，他就是新造的人：舊事已過，都變成新的了。一切都是出於上帝；他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的使命賜給我們。」

把握呢。於是念頭又轉了。知道自己除了把握此時此刻以利彼世彼刻能少煩少惱能知家性空免其逼迫，別無他途。

從地獄回來之後，我也不敢再奢求什麼蓮品高昇、什麼福慧圓滿，只求別又被打入。再落去一次，我沒把握有辦法再爬出來了.....



## 第七節 媽的多重魔界

Paula へ

失敗之旅即將抵達終點。在抵達終點之前，要再次來談談妳媽。這真是艱難的一刻，但大姐決定了，非給她好好來談一談不可。

唐君毅說：如若窮形極相而論之，亦如圖繪鬼魅以求快意及至其栩栩如生，且將為鬼魅所食。（唐君毅，1996，頁 12）但大姐決定就讓鬼魅給吞食吧。我撐不起十字架、也成不了佛。人生幾次走到懸崖邊卻怯於縱身一跳。留給我的活路，已經不多了。就跟鬼魅正面交戰吧！就來給她死一次，看看下場如何！置之死地而後生。真沒想到大姐的人生有用到這句話的一天。

決定了，就不艱難嗎？並沒有。而是大姐又有個明白了。我明白了要怎麼談。早年~~~~一直到去花東 long stay 之前。不，也許一直到生命教育復學前。不不不，搞不好一直到這個論文初審前，每每跟他人提到妳媽，其實都是在求救，希望能有人來治一治、拯一拯。即使拯治不了媽、至少拯治一下我們仨。

如果我是在求救，如果基本上希望有人來拯治，或許代表了我接受了家族治療理論的核心假設：我們人是避不開原生家庭帶來的影響的。這是一個非常可怕的假設，你，離不開家，家給你的是什麼、你就是什麼。這真讓我無所逃於天地間。大姐我真是用盡氣力逃了一輩子。在你生病前、全世界到處飛；在你往生後，逃去亞齊<sup>36</sup>、逃去花東。逃逸無效，依然被通緝、被種種安排抓回到你媽的附近。

為了求救，我勉強著說一說但更多時候是為了抗議與控訴而說。控訴與抗議

---

<sup>36</sup>亞齊是印尼的一省，位於蘇門答臘島最西端、隔著印度洋與斯里蘭卡遙遙相望，是 2004 南亞大海嘯震央所在。海嘯帶給當地的災情幾乎是毀滅性的，加上在海嘯之前，亞齊省與印尼中央政府之間的零星游擊戰已持續將近 30 年。海嘯之後內戰終於停止，飲水、電力、網路等基礎民生設施重新建立，生活條件嚴苛。我在海嘯發生 2 年半左右的 2007 年 4 月抵達亞齊，從事海嘯重建相關工作。原本預計工作三年但因水土不服，半年後就回台灣。

是大姐一貫的路線，但如果控訴與抗議的主軸是倍受推崇的孝道與母愛，一切可就沒那麼容易了。但這也恰恰讓我看透了這社會可以偽善到什麼程度，也看穿了人性有多麼經不起考驗。

爸媽復合初期，我又為了陳情而說一對著爸說。希望他稍微理解一下自從他把我們丟給媽之後（我 17 歲、你 16 歲、阿維 14 歲）我們仨過的是什麼日子。但這真的太好笑太好笑了。媽最大的問題就是爸造成的、最不能面對如今整個局面的人就是爸而我居然把希望放在爸身上，真是--該說是蠢還是純呢？

而如今一從地獄回來之後，我有了非常理直氣壯的理由來說。不是說給誰聽，自己知道就好；不是求救陳情抗議控訴，都不是了，而是見證。見證我們仨曾經歷經什麼、通過什麼、抵達什麼。

好吧，大姐開始說囉～

我在想，也許你知道、也許你不知道，媽不是 18 歲而是在 16 歲就跟爸結婚了而外公並沒有去參加婚禮—外公反對媽嫁給爸、反對到連婚禮都沒去。

當我知道這件事情時，真是恍然大悟--原來媽那樣敢愛敢恨、那樣凌烈悍爆的個性從哪兒來。畢竟，我們那不識字的阿婆，是那樣傳統和氣、那樣逆來順受啊。很長很長一段時間，我真不懂媽的個性為什麼跟阿婆相差十萬八千里，可以那麼倔、那麼爆！

媽倔到什麼程度？最經典的故事來自台台的一句話。某年過年，大家齊聚眷村劉媽<sup>37</sup>大哥家。從小能認識劉媽一家，是我們三姐弟最大的福氣。因為有劉媽一家，我們仨小時候在媽長期離家出走的狀況下，除夕夜依然有一個充滿圍爐氣氛的地方吃年夜飯、平安夜可以攜老扶幼、成群結隊的跟著大人們去教堂望彌撒。

---

<sup>37</sup>劉媽媽家與我們家眷村同一條巷子（中間只隔了五戶人家）除了也是湖南人以外，也是我母親選擇天主教的關鍵因素--劉媽是我母親的教母而劉媽家的小哥曾經想當神父。我這輩子唯一當花童的經驗就在劉媽小女兒「美姐」的婚禮。從我幼稚園到小三之前，常常在劉媽家一住就是 10 天半個月，不用上課。此外，HANA 大姐與美姐跟我母親年齡也相近，彼此情誼保持了一輩子，親密程度似乎更勝我媽與我的阿姨們。如今回想，劉媽家其實就是我母親第二個娘家。

我跟阿維討論過，如果沒有劉媽一家——劉伯劉媽、華寧大哥、HANA 大姐、小哥以及保姐，我們仨的童年真不知會是什麼不堪的光景？說真的，儘管爸跟媽的婚姻狀況糟到不能再糟也儘管媽曾經那樣長期的離家出走，想起童年，我很少覺得缺少了什麼，真的就是託劉媽一家的福，

好，故事拉回那年的過年。那年的大年初二——儘管劉伯劉媽去世多年（小哥也在你往生後一年就走了）HANA 大姐跟保姐還是按數十年的慣例，回眷村。而我們我跟媽跟阿維一家，也還是把劉媽家當娘家，一起團聚。大過年的，媽跟大姐保姐以及她們的家人，有說有笑、閒話家常。當時大概才 4、5 歲的台台驚異的說：「咦？原來奶奶會說話？」你媽沒好氣的回答：「我又不是啞巴，怎麼不會說話？」呵！你媽啊，因為跟媳婦不合，所以只要 YSL 在場，她一句話都不吭聲，從不開口說話，也難怪台台會以為她是啞巴。台台的姊姊——法法，剛出生頭幾個月還是你媽幫忙帶的呢，也一樣被無視。你媽竟然因為與媳婦不合，可以連孫子孫女都不理睬，也真是天下奇聞了。

這就是你媽。絕對牽拖一毫無理由的牽拖。除了不跟孫子孫女講話，阿婆往生沒幾年，她與我們所有的阿姨——也就是她的姊妹們——也都不再往來。過程我毫無所悉。畢竟，在從花東回來之前，沒事我絕不跟媽聯絡，有事也是能不聯絡就不聯絡，互動降到最低、生活盡量零交集。因為真的不想被牽拖。

高一升高二暑假她回來之前的事就甬提了，我對那年暑假之前的事本來就幾乎毫無記憶。高二，最熟悉的陌生人——你媽，就這麼重新與我們住在一起。於是我有課在學校、沒課就跟著因為讀五專而沒有升學壓力的國中同學一起混西門町<sup>38</sup>、混到主科有兩科被當，差點留級<sup>39</sup>。高三，聯考成了最好的擋箭牌，以 K 書

---

<sup>38</sup> 麥當勞在我高二那年進入台灣，我幾乎每個週末都與國中同學去西門町麥當勞混到半夜才搭最後一班公車回家。除了麥當勞，金萬年冰宮那時正是全盛期，那兒也是我們經常出沒的地點。

<sup>39</sup> 高二下學期總成績，英文數學都不及格，按校規必須補考不然就得留級。我的英文第一次補考就過了但數學依然不及格。導師幫我打聽到：第二次補考的題目與第一次一模一樣，因此我才能在第二次補考時勉強及格。高二差點留級、高三畢業那年參加大學聯考卻得以高分錄取自己心中的第一志願政大新聞系，是我對自己人生最不解的事情之一。也是人生的轉捩點之一。

為藉口，早出晚歸。上大學之後自然放飛、畢業之後當空姐更是一年到頭在飛.....

最致命的牽拖當然跟爸有關。一步一步的，我們被媽逼到跟爸完全斷了聯絡。甚至你都要送加護病房了，我還掙扎著是否要跟爸聯絡——想聯絡也聯絡不上啊。到那時不再往來已經有多少年了，不知他的電話也沒有他的住址.....大姐人生最後悔的事、以及對媽始終有說不出的厭與憤，我想就是因為她當年阻止我們與爸聯絡而造成的巨大斷裂與傷痛吧。曾經，我一直問自己、問了又問問了又問，為什麼當年會這樣懼怕於媽的咒罵與暴怒而就這樣 10 多年不跟爸聯絡不跟爸見面呢？我想，這也是為什麼明明爸曾經棄我們而去我卻願意在他晚年悉心照顧他。大姐真的超級感恩爸活到了這麼長啊！不然，我的這份後悔，真不知還要擴大的多深多久。而你媽，除了毫無理由的牽拖之外，還有永無止境的怪罪。她所有的不順不好不開心，都是別人的錯，都怪在別人頭上。在她跟爸復合以前，那麼幾十年，她的日常就是不停止的抱怨、責備，不停的找人出氣、找人算帳——這個人，其實也就是我。你知，阿維也知，媽真的是把所有的氣都發在我身上。畢竟，妳跟阿維偶而還會同理她，我則一分一毫都不想涉入她跟爸跟阿姨的事。我真的覺得那跟我沒有半毛錢關係。

然而，劇情直轉直下。你病了、然後你死了而我竟然在你送進加護病房之後短暫醒來的某一刻，勸慰著「什麼都不要擔心了，媽的事你也不用管了，大姐會照顧的。」從那時起，我 follow 著這句話，用盡心力處理媽的問題。

她跟自己媳婦不合，於是就跟我住。我努力再努力，一次不行兩次、兩次不行三次。然，事不過三。五年間，我跟媽共住了三次，終於沒能持續。後來又五年，搬家換工作搬家換工作搬家換工作，成了我的生命基調。我甚至跑到海外工作又甚至住進道場當專職義工，還是沒能找到生命的出口，當然也就沒能繼續兌現那句話——好好照顧媽。後來，劇情發展又轉了個彎——爸跟媽復合了，輪不到我來照顧。爸跟媽又在一起後，事情好了很多很多，真的很多很多很多。至少，媽

有地方住了<sup>40</sup>而且是自己的房子—爸的退休俸足以付房貸；至少，媽沒有理由再牽拖與怪罪了。一切回到從前--除了你已不在這世上。

後來，劇情又變了。也許是從爸 90 歲之後吧。畢竟是 90 歲了，變成媽要照顧爸了。尤其尤其，當不只是老還加上病，你媽的牽拖與怪罪，加倍奉還。原來，只要不順她的意，絕對臭罵。其實也不必幫她找藉口，不管順不順她的意，她想罵就罵、照三餐罵。

沒有手機的年代，沒接到電話也就算了或是就讓它響別去接就好。反正我大部分時間都在國外、她根本無法打電話找到我的。有了手機之後—跟你生病正好同一年啊--就逃無所逃。接或不接都是一頓罵。接了，她說話常常莫名其妙搞得我不知如何接話，於是被罵；不接，她會狂 call，等到不得不接時，當然被罵。

又後來，爸更老了（以及偶而病了）之後，因為照顧上的需求，不得不與媽的互動多了起來，那些臭罵也就進化到咒罵了。爸因新冠肺炎傷到元氣而開始使用長照 2.0，初期還在磨合，因此我幾乎天天過去。為了拖鞋與毛巾不知被罵了幾次，於是自備。再來則是量體溫。新冠之後，每隔 40 天左右，爸會莫名高燒，媽連量體溫都不肯，我還要再過去一趟幫爸量體溫。因為她堅持著自己的作息，固定晚上 8 點就寢，不管爸身體狀況好或不好。還有就是那陳年舊帳的不情願不甘願。有時，爸吃了退燒藥會大量出汗，全身衣服都溼了，為避免著涼要換衣服。她又開罵了。說自己一輩子倒了楣、欠了王家.....

出院後一個多月，爸好不容易恢復一點元氣，要去理髮。那天她鬧到我只想帶著爸一起去死。她不願意陪著去就算了，又把我 CALL 回去。臨出門，突然差遣我、要我「順便」幫她買開飲機的的濾水器。天哪，爸走路危危顛顛，無論起身或坐下都得有人在旁攙扶，我怎麼可能把他一人留在理髮廳「順路」去別處買東西呢。不知理髮廳的人肯不肯幫忙扶，就算人家願意，一不注意爸可能摔了或

---

<sup>40</sup> 母親跟媳婦嚴重不合，因此無法與兒子同住；而我努力了三次，也無法與她同住，因此，曾有好長一段時間，她搬回平鎮鄉下自己娘家的老舊三合院裡勉強住著。

跌了，要怪誰？於是我問你媽：濾水器有很急嗎？一定要今天買嗎？天哪！她火力全開的罵—說什麼我們不把她當人、說什麼我們把她的話當放屁，說什麼別人的事都很重要她的事就無所謂（我想實際上她罵得更難聽更傷人，但我想不起來她是怎麼罵了）儘管我對她罵人的內容記憶模糊但我深深記得那是我有生以來第一次覺得活著太苦了不如去死。

幾十年來。多麼奮力的要從爸跟媽跟阿姨事情的泥沼中掙脫出來，尤其要從媽不斷席捲的情緒風暴中求生。那一次—真的是我第一次決定放棄：放手吧，算了吧，就讓一切到此為止結束吧。我給了她那麼多機會—看看她是否願意一點點的對我們付出、一絲絲的願意一起重新成為一家人。沒有機會了。沒有。

忘了自己是怎麼度過那個理髮與濾水器的下午，但我忘不了那個夏天。那是7月中，是一年中最熱的三伏天，我忘了爸為何要選在那麼熱的天氣去理髮、本來我擔心以他的身體狀況，在那樣的天氣出門，恐怕會中暑（說真的，我也擔心我會中暑，你大姐的身體一向也並不強壯）。但那些我都忘了，只記得媽那天發狂式的咒罵—是一種我再熟悉不過的痛罵瘋罵狂罵濫罵臭罵--那是我從16歲開始的日常。我只是做我該做的、過著一般般的日子，但她不知為何如此恨我，彷彿我是她的殺父仇人，彷彿她恨不得那些罵人的話可以化成子彈，一槍斃了我。

如今我會想—也許我已經被她（罵人的話）殺死很多很多次，只是那些年不知怎麼的，我的心穿上了防彈背心，擋住了那些流彈。又或者，在很久以前我的心就已經死了，所以也不能被殺了-----根本沒在活，就免去求死或尋死。

如今哪裡不一樣了呢？如今我離開了那條通往天堂的路，看見了每個人有每個人的地獄。

如今，我明白她是最苦最痛的那個人，但我也明白了她的苦與痛讓她成了魔。她把她的苦痛養成了心魔，一直住在她心理

如今，我只想知道當母親成了魔，子女可以如何活？

如今，最苦已不是繼續受苦、最苦是你已不在已無人能見證那些苦。

如今，只想知道你是不是打小就知道我年過 50 才知道的那些，所以成不了活？

如今，只想知道，先知者升天了，不知者能否逃過一劫？

## 第八節 父親的女兒(們)



(圖 5-8-1)

Paula へ

還記得有一次我們帶小淡去冬山河嗎？那年小淡才 2 歲吧！我們兩個火車票也沒訂就千里迢迢跑去冬山河，為了去看「國際名校划船邀請賽」，還記得回程時，沒人讓座，我們只好輪流抱她。

這封信要講的故事的發生地離冬山河很近。在利澤簡。時間是 2022 年秋天。大姐去利澤簡的國際偶戲藝術村參加法鼓同學的兩場活動。主題是「父親」<sup>41</sup>。

我爸的身影、

我爸對我說過的話、

我爸在我記憶中的畫面，會時而不時地在從腦中劃過，

<sup>41</sup>「父親」是操偶師邱米溱2022在利澤國際偶戲藝術村擔任駐村藝術家的創意工作坊名稱。米溱同時也是我在法鼓文理學院生命教育的同學。工作坊訊息詳見：

<https://www.facebook.com/lize.puppet.art.colony/photos/a.667431070039057/5623797294402385/?type=3>

原來父親離家二十七年，過世六年，卻從來沒有在我的生命中消失<sup>42</sup>

這是我同學自己所寫的活動文案！很驚人吧！與我(還有你?)的心境多麼靠近。當然，有一個很大很大的不同。爸還在、不在的是你。而我問我自己，如果你還在，今天的我，有機會把握住爸還在的時候，重續父女緣嗎？

人生不能重來、也沒有假如。很奇怪的是，我跟爸的故事，如今卻只能寫信告訴你了。你活得很短、爸活得很長.....這是從我開始寫論文就獲致的一個感想、也是我的人生好像故事特別多的一個重要原因。BTW，故事要開始了.....

「爸爸要走了，妳要乖乖聽媽媽的話」

「我有爸爸，他只是在世界的某個角落存在著」

「我已經準備好了」<sup>43</sup>

也許你知道、也許你不知道。當年大姐要以政大新聞系填第一志願，爸是不贊成的，也所以，一直到後來很多很多年，始終罣礙這個事。有時，是台大情結作祟，對於自己沒去念台大，有點酸葡萄又有點自命不凡「考上台大有什麼稀奇、考上了沒去念才叫厲害」。有時，是因為我也並沒有認真投入記者這一行，耽誤了自己的第一志願。但更關鍵、更深沉的緣由是：這個學歷，是多少年以來，跟爸最後的連結。

爸反對的理由是：記者這一行是會殺頭的。爸真的是用「殺頭」這兩個字喔。很後來的後來，也就是參加我同學演出的前一年吧，我才知道原來爸曾去緬甸打游擊打了兩年<sup>44</sup>。那兩年，可真的是隨時會被殺頭。

---

<sup>42</sup>引自2022邱米溱創意工作坊報名表文案 (邱米溱提供)

<sup>43</sup>引自2022邱米溱創意工作坊報名表文案 (邱米溱提供)

<sup>44</sup>父親口中的緬甸游擊戰，似乎與雲南人民反共志願軍，即俗稱的美斯樂泰緬孤軍有關。但細節與父親所告訴我的差異很大。看來正如父親所言，那些戰事的真相只有曾經參戰的他們才知道，就連志願二字也顯得多餘而諷刺，但父親並不願多談。

當我拿著他那塊雲南志願軍的勳章，前往位於利澤簡的小劇場.....黑布黑幕黑窗、利澤簡。陌生的空間、神秘感的地名、郊遊似的心情、同學會的氛圍.....離戰爭與殺頭，好遠好遠啊

說戰爭太沈重、說父親，又是不可承受之輕.....那時，我不做父親的女兒很久很久了。從十七歲不再同住，直到 27 歲前後，變成再也不聯絡。再到 34 歲，再相見已是你被送進加護病房那天。但之後依然沒有恢復聯絡。竟一直要再七年、爸八十歲了，大姑姑的一通電話，才有了相隔二十四年之後的共桌一頓飯。

那二十多年裡，大姐內心很少、簡直可說幾乎沒有，對這樣的斷裂有什麼想法。畢竟，求學、工作、搬家、你生病、你往生等等等，大事一樁又一樁，沒那個閒工夫。

那次去看偶戲之前的夏天，大姐選了丁興祥老師「生命敘事研究法」這門課學到的 8 大關鍵事件<sup>45</sup>其中兩項「最早的記憶」與「轉折點」，跟爸聊了一下。

爸人生最早的記憶是 5、6 歲時，跟著一群人去山上採筍子，就在湖南老家旁的山上。爸說，那個山裡，幾百年來都產筍子。

爸的人生關鍵轉折點是民國五十五年，考上陸軍指揮參謀大學（後來的三軍大學、現在的國防大學）。爸說，有 3000 人報名，第一關錄取 270 人，還有第二關，只錄取 90 人。錄取率 3%。爸考上了。真的不容易。

將近 60 年前的事了，但爸記得好清楚。考試科目有四個：憲法、軍事、英文、數學。當時爸上班的單位在龍潭，為了考試請了三天假。住在台北羅斯福路陸軍招待所，憑糧票吃飯，搭 208 公車去大直考試.....

我佛慈悲。爸活到了 95 歲，大姐（還有阿維）免去了「子欲養而親不在」

---

<sup>45</sup> 8 大關鍵事件出自 McAdams《我們賴以生存的故事》，分別是：高峰體驗、低谷體驗、轉折點、最早的記憶、重要的童年記憶、重要的青春其記憶、重要的成年期記憶、其他重要記憶（隋真譯，2019，頁 238）

的憾厄。

關於那場工作坊，大姐在那學期所修的「生命課題與整合」這堂課的覺察筆記共寫了兩篇。合併改寫成給妳的信，內容如下

「在臉書上看到米溱貼了她的演出消息—國家文藝獎頒獎典禮，莫名興奮。這個典禮有線上直播，於是週五（10/7）下午，儘管已跟大學同學約好聚餐，我還是拿出手機。還好，大學同學願意一起收看。

復學一年多了，大姐的世界多了一群研究所同學（法鼓同學）.....然後在 10/21，米溱在宜蘭利澤辦了一場以「父親」為主題的工作坊。她在生命教育 108 級同學的 line 群組為自己拉票。跟我同時間復學的 EKO 第一個跳出來報名、接著是 FUMIKO，大姐猶豫了幾天—因為我有把訊息傳給小淡小東，想說「父親」對現前她們姊妹倆是個很有感的主題（不到一年前、阿觀被診斷出肝癌末期）但她們沒打算參加，於是我就報名了。

大姐另外找了正在修復父女關係的 JOE—她為了論文，那陣子都在宜蘭。JOE 又給了情報：同樣也是生命 108 級的 YOSHIKO 與米溱曾是室友而 YOSHIKO 的父親在她 28 歲就過世了，對父親應該也是懷念特別多吧。於是，大姐又揪了 YOSHIKO。於是，我們一行五人的同學親友團從四面八方齊聚利澤，在米溱帶領下度過一個非常「生命教育」的午後時光。

「父親」，多麼直截了當、多麼直指人心啊！加上參加者有七成是自己同學、加上米溱正處於一種邊界—生存與藝術、生命與死亡、親情與分隔、停留與漂動.....在這次的工作坊，深切地覺受到一種穿透與許多真情：來自米溱想分享自己在創作以及真實人生的悲歡喜樂、來自「父親」此人此名此相的強大與深厚、來自利澤偶戲藝術村異質陌遠的地點與空間。

三天後，大姐發了一封 mail 給一起參加的同學，略述了心情也分享了工作坊時所提到：爸剛剛獲得的「雲南反共救國軍紀念章」的照片。寫 mail 時，七分感動三分忐忑—大姐以寫字維生，但多少年來只是冷靜客觀公正寫報導，少有直抒己心、暢談己志，主

客觀都不喜表露內在的自己。慢慢的、膽子大了，心，平了，人格與情緒也有些矯正與釋放.....終於，人生第一次正面表述自己對爸的情感.....曾有超過廿年，被你媽不時的暴怒制約，與爸斷了聯繫。前些年為此相當憾恨，如今懂得往前看、把握當下。

多麼慶幸有這一班能一起成就一場工作坊的同學（連帶領人都是同學啊！）我們或許同病但不是相憐、而是相惜、相學。」



（圖 5-8-2/5-8-3）

至於為什麼大姐會在 mail 中跟同學分享「雲南反共救國軍紀念章」<sup>46</sup>的照片。是因為米溱這場創意工作坊有請參加者做一些事先準備。

- 請先回溯父親在自己生命歷程中之重要事件，包括童年、青年、中年、晚年等不同階段
- 請準備一個跟「父親」主題有關之：一首歌、一首詩、一篇文章、一段影片、一張照片 等。（形式不拘，擇一）
- 一個有關父親的物件（需有故事），例如：父親的手錶、父親的眼鏡、父親的衣服等。<sup>47</sup>

<sup>46</sup>為表彰民國 38 年後，參與「雲南反共救國軍」歷次作戰冒險犯難、出生入死、犧牲奉獻國軍官兵，特製頒中華民國「雲南反共救國軍紀念章」，永為誌念（以上資料：中華民國國防部）

<sup>47</sup>資料來源：利澤國際偶戲藝術村臉書

<https://www.facebook.com/lize.puppet.art.colony/photos/a.667431070039057/5623797294402385/?type=3>

大姐那天帶去參加工作坊的物件，就是那塊紀念章。

順帶一提，米溱同學後來在 11 月 13 日同樣在利澤國際偶戲藝術村發表了微創作「《我那\_\_\_老爸》」，2023 年 12 月牯嶺街小劇場再演出一次<sup>48</sup>。從創意工作坊到駐村藝術家成果發表再到小劇場，大姐竟然三場都參加了。這才知道，「父親」對大姐來說有多麼重大的意義啊！我知你知大家都知，我就是不折不扣的，父親的女兒。

## 第九節 我的大叔與少女家長

Paula へ

平安夜去和信急診出院之後在家靜養那段日子，你看了日劇《西洋古董洋菓子店》、還看了韓劇《冬季戀歌》。前面那齣日劇改編自漫畫，劇情與人物性格設定跳脫現實但每一集都有美味甜點，看了真開心。《冬季戀歌》更別提了。唯美純情浪漫愛情戲，誰在意寫實性啊。

大姐這次寫論文期間也配了劇—韓劇《我的大叔》。這齣戲本來就蠻紅的，男主角自殺之後更紅了。劇名叫《我的大叔》，想當然，男主角是位大叔。

「我的大叔」的「我」是誰？會喊對方大叔，那她是年輕妹妹。劇中這個年輕妹妹，家庭失能—母親欠了鉅額負債後人間蒸發，留下了爛攤子給她。她很撐——除了要還債也要照顧聾啞且行動不便的奶奶，她犧牲睡眠兼好幾份工，但依然付不出安養機構費用，只好趁夜裡潛入老人院把奶奶用超市大型推車偷偷帶回來跟自己住……還有很多悲慘細節不必多說，反正，就是一個少女，靠自己，撐住自己還有奶奶的人生。

大姐始終都還是日劇迷啦。會看這齣戲是一起旁聽「家庭關係與心靈環保」這堂課（以下簡稱家庭關係）的同學Joe所推薦。我跟她兩人自己一組。家庭關

---

<sup>48</sup>，此次演出名為【偶戲新視野－《我的老爸，你的老媽》】，入選牯嶺街小劇場 2023 年度節目選拔計畫，由邱米溱與劉毓真一人飾多角，兩手操多偶，全部自己做，最忙而不亂的 Solo（資料來源：<https://www.opentix.life/event/1703991029273153537>）

係這堂課會有三人小組，一起聊聊彼此的「家庭關係」。但因為我們是旁聽生，總覺得不去打擾正修生。但那學期旁聽人數是 5 人，於是我們就只是兩人小組。在我們這個兩人小組聊天過程中，Joe 一直推薦《我的大叔》，推薦的理由是「IU 在裡面演的角色就是韓國人說的『少女家長』」。但當時我對韓劇真的沒有太大興趣，少女家長這個詞的意象更是傷身又傷心。何苦呢！何苦去看一個有著自己不堪人生影子的戲呢？

沒想到。人生如戲、戲如人生。2023 年年底，飾演大叔的那個男演員自殺了。而這齣戲裡有太多台詞與這位演員的人生結局相呼應。於是，大姐細細的看了一遍。當然。對大姐來說，呼應的不是大叔的人生，而是少女家長的際遇。大叔發現少女竟然不知道可以向公家單位申請資源來照顧奶奶。大叔教她如何先遷出戶口，然後奶奶就可以免費去住安養院。大叔一個拍電影的弟弟，曾經不敢看《無人知曉的夏日清晨》<sup>49</sup>這部電影，因為裡面的小朋友太悲慘了。但弟弟後來明白：孩子們有自己的力量。

大姐對我們還是孩子時的記憶異常的少。按《創傷與靈魂》這本書的理論，是精神透過自我防護系統在保護我。還是孩子的日子不復記憶，10 幾歲的日子，比較清楚的記憶是我們常去西門町中華路買衣服。大致是從鴨肉扁到成都楊桃冰那一段的中華路，捷運還在施工，店家很強，衣服就掛在施工圍籬上。

買衣服的錢從哪兒來？你固定在打工，所以你買衣服的錢是自己打工賺的。我呢？買衣服的錢從哪兒來的？不可考。說起來，你才更是少女家長。國中畢業後讀私立五專，學費高昂，因此你專一就開始打工而大姐高中讀的是前三志願的

---

<sup>49</sup> 《無人知曉的夏日清晨》（日語：誰も知らない）是 2004 年的電影，由日本導演是枝裕和改編自真實社會事件。內容描述四個兄弟姊妹與母親一起在東京小公寓內生活，他們都沒去學校而且父親各各不同。房東也不知其中三個幼童的存在。某天，母親留了一些錢與一張紙條，叮嚀最大的兒子好好照顧弟妹就離開了。孩子們從此展開了一段無人知曉的奧德賽—長途漂泊之旅。（資料來源：（是枝裕和官網 <http://www.kore-eda.com/english/works.html>）

公立學校，扣掉榮民子女的優待，學費千圓有找。當然還是得打工但非常輕鬆—900 多元的學費怎麼跟你超過 30000 的學費相提並論啊。我只是暑假打工而你卻是學期中也得工作。學生時代打工賺學費只算少女家長基本款。進階版是入社會之後。自從我從JOE同學那裡得知「少女家長」這個詞彙，一段遺忘許多的陳年往事浮上心頭。

真的是陳年往事了、竟已是整整 30 年前。那時你結婚不到兩年、小淡才 6 個月大、小東還沒出生呢！那一年，我在農曆年前從華航離職去阿婆家借住，一直住到 426 名古屋空難。為何要去阿婆家？因為我要K書準備考政治研究所。

請想想以下畫面：桃園平鎮一處沒有公車可搭的鄉間老式三合院，一個不識字的客家阿婆獨居，突然跑來一個把人人稱羨的空姐工作辭掉的外孫女說要準備考研究所—而且是水很深雷很多的政治研究所。是喜劇還是悲劇呢？是笑話還是夢話啊？這就是當年的我！一切靠自己摸索但自己是那麼不可靠。

幹嘛要強調阿婆不識字？當然不是歧視而是一個對比。要往更高學歷前進、能倚靠的卻是我們不識字的阿婆。我連摩托車都不會騎卻跑去沒有公車的平鎮鄉下？又是當年自己一個奇怪的邏輯--沒公車？正好，沒辦法往外跑，就只能閉門苦讀。

那個年代研究所考試難度很高，大姐沒能考上。只是大姐印象好深啊——指定書單裡面有一套蕭公權寫的《中國政治思想史》。去書店買書時隨手一翻——太噲了！內容半白話半文言，真不知是在讀政治學還是在重修國文。

重提這件往事的重點不在是否考上，重點是如果當時大姐身邊有大人，怎麼可能會做出這樣的蠢事—寧願提前解約賠錢也不飛了、不飛也就罷了還把未來投注在毫無門路與淵源的政治研究所？只用兩個月的時間來準備考試也就罷了，還躲到鳥不生蛋的鄉下自己閉門苦讀？

大姐到現在還記得我在阿婆家K書的那個房間—大概有 10 年以上沒人住了，

所以房間後半間堆滿雜物；房間不大、約莫 3 坪但因為是高架式通舖，所以在雜物與靠牆書桌中間還能放進一個單人床墊，我白天唸書、晚上就睡在那床墊上。這還不打緊。最有象徵意義的是雜物堆後面的牆上開了一小窗。

如今每每想到那段在阿婆家唸書的日子，就想起那扇窗一斑駁缺角的方形水泥框櫺、插著幾串或生鏽或斷開的鋼筋條、鋼條之間罩著蚊香綠的紗窗、窗外雖有馬路但其實行經的車輛很少。「門前冷落車馬稀」「寒窗苦讀無人問」說的就是那樣的景況吧。

還好我沒有苦讀十年、人生從來也不求天下知。但這就是少女家長啊—僥倖地考上自己的第一志願政大新聞卻又不打算當記者、莫名地考上了空姐卻又兩年不到就離職。那時的我，對機會與命運一無所知、對階級與競爭一無所知、更糟的是，對自己是一無所知也一無所知。

劇中的少女家長遇到了大叔，抵達了平安；劇外的大叔卻一個不小心、告別了人生。不大追劇的我離少女時代久矣。而且，你知道嗎？爸跟媽復合之後，家長的位置也沒我的份了—這當然是我很後來很後來才有的明白。

人生如戲、戲如人生。大姐人生中最重要幾次追劇之一的《我的大叔》已落幕。這齣戲標示著我因「家庭關係」這堂課而有的轉化，更紀念著我因這堂課聊天小組而獲致一枚下半生的摯友——Joe。大叔的人生竟也已落幕，也許，人生並沒有永遠的勝利組。而也許，大姐客串演出的「少女家長」一角，也終於下台一鞠躬了。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第六章 嵐中健行

### 第一節 超級星期二

Paula^

大姐開學了。從 2019 年 2 月第一次入學以來，已整整五年。昨天，2024/2/27，是這學期搬上山以來第一次遇到之前熟絡的同學——論文小組的 MAKODO，而我這學期的室友 MEGUMI 是 MAKODO 的表姐，她們要去上同一門課。我也去到這門課教室的門外——為了拿文件給老師簽名。

昨天是我們學校所在的東北角海岸金山鄉典型的冬天——氣溫不到 10 度，刮風又下雨而我在教室門外站了有 70 分鐘吧！大姐後來戲稱自己演了一齣「程門立雪」——儘管台灣平地不下雪。但那天的天氣也是夠瞧的了！

你會說：哪有人是搶下課休息時間空檔，當然應該要在課程開始前拿給老師簽啊。大姐也知道這個。「當然」。但大姐昨天行程滿檔。下午 1 點 10 分要去園區與某法師見面討論事情。「當然」，其實應該要調整與法師約定的時間啊～～「當然」，但你大姐真的就沒有這方面的認識。

十多年前，我剛從印尼亞齊回來、在師大附近一個茶館打工，是晚班，下午 4 點上工。那段時間我接了個案子，其中一個採訪對象是師大翻譯研究所所長。她與我約的時間是上午十點，我也是不懂可以要求老師換時間。就不用早上趕去師大採訪，採訪完回中和住處，下午又為了打工再出門去同樣的地方。

同樣的場景又出現了，再次映證：因為從小身邊沒大人、我真的不懂怎麼跟「大人們」互動，不懂得面對「大人們」也是可以要求的。大人們的話，被當成聖旨，只能全盤接受；大人們的安排，只能犧牲自己，乖乖順從。

從我眼中看去，每一個人，都比我更靠近有力人士、每一個都過著指揮別人的好日子、每一個都有資源、有條件、有資格、「有那個命」可以要求。我（們）就是沒那個命。她們總是懂得成群結隊、得到不是人人都有的機會；她們背後也總是有高人、有靠山，告訴她們可以找誰去成群結隊，也告訴她們如何得到機會（或可以去找誰而得到）。

我（們）沒有。我們傻傻的、乖乖的，看著別人得到你想要的又甚至不知道那些是好的、那些對我們是有幫助的，應該去靠近、去爭取、去獲得。

過去很多年，大姐告訴自己：反正那些也不是我要的，得不到就算了，拉倒。我有我的路。這些年，常覺得路快走不下去了，才知道身邊有可以靠的大人，對生存是重要的。BTW，大姐也這樣活到五十好幾了，但總是會想：也難怪你只活了三出頭，畢竟就是身邊沒大人啊，少了非常多的保護。

那天，大姐來來回回在學校綜合大樓、圖書館總館以及園區，學校重要通道大願橋就走了四趟。那天很冷，有雨有風，幸好大姐套上雨鞋、裹著帶上山衣物中最厚的一件，還披著復學第一學期同學送我的一件防風雨衣—沒人為我們遮風擋雨也只好想辦法把自己裝備起來，挺住。

那天，雖然在風雨中的教室門外痴痴等了 70 分鐘但由於一直沒下課、沒能完成讓老師在文件上簽名的任務。不只如此，後來想到其實自己幹嘛站在門外等、應該走進教室一起上課啊！為時已晚。這門課有限制人數。既然第一堂課沒到，失去選課資格。

一身的風寒，一路的錯過，不就是我的人生嘛。我給了自己四個字：「嵐中健行」。在這個超級星期二，我找到了自己的原型意象。「嵐」あらし，日文意指「暴風雨」。暴風雨中獨自健行，最強的裝備是什麼呢？是不用那些俗人俗事、不明白人世險惡所以不懂不怕；是不企求好命好運、不在乎好事多磨，所以自我孤立，有事也不聯絡；是什麼呢？什麼也不是。於是只好繼續嵐中健行。

## 第二節 自由與有命無運

Paula^

大姐在你往生滿十年、小淡考大學那年的夏天，出發去台東信行寺當常住義工。當時真沒想到，從 2012 到 2020，前後八年，就這樣來來回回花東long long long long long-stay。

後來好多年，有人聽我有時花東有時西部，很是羨慕，覺得怎麼可以這麼自由，我只好擺出真的很自由的帥酷表情，浮誇的說：「嘿啊，因為我單身嘛，就盡情享用單身者的自由囉～」實情是，還在花東時，並不覺得自己自由，如今已是 2024—與出發那年一樣，又一個閏年，而且今天是四年才有一次的 2 月 29 日，好好來想想我的自由。

從儒家來看，大姐長年存在樣態是：無父無夫無兄無子，四大皆空呢！說的好聽是無拘無束生涯大自由，說得直白是無依無靠一切自己來。儒家的女性要三從四德，四大皆空如我，從誰？不需要從屬於某人、也不需要從命於大人，自由哉？

所謂自由就是指人可以透過某一形式的掌握，進而將變化的世界也掌握住，掌握了世界之後便可以化被動為主動，不再是被動的接受世界而是主動地由內心出發（傅佩榮，西方哲學的心靈，第二卷，頁 104/蕭麗芬老師「文學與生命轉化專題一」課堂講義）

FROMM說逃避自由.....比起自由，或許大姐更想追求的是輕鬆。我一點也不想掌握世界啊！這輩子，最大的虛妄與顛倒是命運、最強的真实與復位更是命運。或者「命」。生下來了「being-in-the-world」但從不走運，如何是好？連「好」都不再企求，如何「如是」？

「楊門立雪」那天出現的意象「嵐中健行」，我問了自己好幾天，問自己：

哪來的那股勁，甘願就這樣東奔西跑、使命必達？況且那天還套著雨鞋、披著雨衣。後來覺得應該是裝備齊全，不怕風不怕雨—我笑自己，宮澤賢治<sup>50</sup>附身嗎？不輸給風雨！

那股勁，楊蓓老師說是勇氣。

「人心之所以不自由，是因為人用盡各式各樣的方法去爭取位置……然而一路努力下來，……宛如行在吊橋上，風一吹，整座橋就跟著晃動，恐懼也隨之浮現」（楊蓓、勇氣與自由、心靈工坊 2008，頁 29）

這段話，與大姐對自己的意象「嵐中健行」庶乎近矣，但我當下並沒想到要爭取位置。反而在事後，察覺到自己竟沒有想到可走進教室也爭取位置可聽課，益發知道自己一路走來何止嵐中健行更是盲中健行。

從來不缺做事情的那股勁卻從沒想過為自己掙個位子。無父無夫無兄無子，要給自己安在哪個位子呢？如果不爭位子就能自由，那躺平就是人生最高境界。

那段話繼續劃重點是「風一吹」。

日本人的詞有「無常之風」。那天我在法鼓山上，何等安心的地方，再大的風也毋需畏懼。早晚有那麼一天，山上不能再給我靠了，あらし席捲而來，雨衣雨鞋不足以裝備自己了，還自由的起來嗎？

同一篇文中，楊老師提到了「人是怎麼活過來的？」嵐中健行就是我對此一提問的回答。但，往哪兒走呢？嵐中健行還有點風瀟瀟兮的氣概，盲中健行可就悲劇了。

---

<sup>50</sup>宮澤賢治（1896年—1933年），日本明治時代的詩人、作家、農業指導家、教育家、作詞家，也是名虔誠的佛教徒與社會活動家。〈不輸給風雨〉（雨ニモマケズ）這首詩是他的代表作，在日本家喻戶曉。詩句勵志向上，311東日本大地震後傳誦一時。

### 第三節 花式與樹式

Paula へ

今天是植樹節，大姐本來要跟你聊一個關於公路芒果樹的故事，但整個人巨累---應該說，心情高昂但身體倦懶、眼皮好重。補眠了近一個鐘頭，還是欲振乏力。好笑的是，我覺得之所以倍感疲累的原因是來自一個夢。

我夢到自己在一個很大的場子裡，拼了命在協助幾位身心障礙的弱勢學生。細節不記得了，只記得在夢裡為這些學生忙進忙出、四處奔走、勞心又勞力，卻又裡外不是人、有苦說不出。因為其實我只是志工不是她們正式的老師、也不是她們親友。旁人覺得我莫名其妙，非親非故在那裡瞎攪和-----難道，夢中的忙與累與無奈，會延續到夢醒之後嗎？不然怎麼莫名其妙如此暈、如此倦、如此打不起精神？

那~~又為何心情高昂呢？因為在醒來的那一瞬間，大姐明白了：自己對你說了那麼多那麼多那麼多，到底想說的是什麼？原來，我想弄明白，信仰如何成為人想活下去的動力？下一瞬間，就覺得自己太好笑了。我又不是佈道家，這題目也太大了吧！只要能弄明白，自己口口聲聲說：因為在你急診住院那次看到了菩薩，於是成為「宗教人」(homo religiosus)<sup>51</sup>於是信教、於是還自以為信得很虔誠，那為什麼還總覺得人生真艱苦、信教之後的人生，有比較好嗎？有比較不苦嗎？

大姐曾經拿來當人生最佳範本的陶淵明在〈自祭文〉這麼寫著：「生也實難，死如之何？」那些採菊啦悠然啦歸田園啦，太高大上，人生怎樣願意讓自己依然活著還活得很起勁，才是最大的功課吧！

人生也就這麼幾十年，都可以「實難」，樹隨便活都二百年，難怪大姐這麼

---

<sup>51</sup>蔡怡佳「紅書對讀線上講座」第三堂講義，2023/6/30

愛樹啊！但想想，當樹太辛苦，得像偉人一樣——松柏長青、冰雪不凋。當花多好——花非花霧非霧、昨夜風雨聲花落知多少——詩意又愜意。

唉呀，倘若我只十五歲，生如夏花，還可以立志過花式人生，可如今大姐實歲滿五十五囉，再繼續自以為還能千日紅、百日好，可就滿臉豆花了。但，人生基調要從花式轉到樹式，談何容易！還好如今我已懂得：再不容易也得轉！因為～這就是人生啊！！

#### 第四節 文字不能，理性更不能

Paula へ

這個論文漸漸接近了尾聲，大姐想透過這個論文要問的問題也不一樣了。一開始，叩問的是你的死、接下來，要思索的是我的生。而我覺得，出現在昨天那個夢裡的留韓小女生在她的手札裡所畫的那些插圖還蠻關鍵的。

一開始，大姐想的不是手札而是夢裡的情節所揭發的我的不足與欠缺——自以為優秀、自以為經驗老到，想著要拯救她以及其他「弱勢」學生。但其實人家很有本領、一點都不比我差。那麼會畫畫而且還是留學生。

後來，解夢的重點從人的身上移到那本手札裡的插畫。儘管已經記不清楚細節但那些畫一直在我心魂中閃現。充滿生氣、筆觸細膩、風格清新、色彩調柔——一整個療癒。更開心的是：是手札啊～儘管是在夢中，都讓大姐覺得遇到了知音、也讓我覺得自己沒那麼怪胎——都什麼年代了，還在用手札！

又後來，更妙了，覺得那手札已不再是手札而是藏著給我的人生指引、秘而不宣的寶笈。沒有字而是圖像，很禪格吧～～或者說，有禪。又再說，其實不是圖像而是意象，或是意境/情境（隨便怎麼說啦，反正，不借助文字來傳表）這個夢要我少用腦、多用心；少說話、多觀察；少分析、多感覺；少批判、多交流.....BUT，我還是得用文字，告訴你我對這個夢的解析

但我知道，文字不能完整表述你活著的曾經

文字不能充分傳達你不再活著的這些年

文字不能透析因著你的往生我所遇到的一些體驗

又或者根本而言，文字不能用來標誌那幾次的這個與那個

因著我體驗到了這個與那個，讓我知道有時理性也不能了

還記得小時候你真是超級愛哭的一用現在的流行話來說，真是照三餐在哭。我呢！當然就超級不愛哭。無論怎樣都不會掉眼淚。不只不哭，基本上也沒什麼表露情緒。在我高中時，大姑姑住在我們附近，她那時常說我長大可當情報員，沒血沒淚沒表情。這就是人們所謂的理性吧！你急診住院那次，又是什麼衝破了我的理性讓「眾神出現」<sup>52</sup>呢？

共時的是：寫這段內容時，法鼓山大殿進行著第二十七屆在家菩薩戒第二梯次的準備工作，南無消災延壽藥師佛、南無阿彌陀佛的佛號聲、一聲接一聲，就在我耳邊。大姐為了完成這個論文，再次搬回學校宿舍而且申請了圖書館研究小間一分配給我的是最靠近大殿的一角，窗外就是法鼓山大殿。

「是什麼衝破了我的理性」這話完全錯了！我竟自以為「理性」呢！其實理性更不能依靠。多年前，大姐不是在病房看見一張菩薩的笑臉嗎？如果說那是理性，可能要重新定義一下什麼是理性；如果說那不是理性、那段記憶對我卻一五一十清清楚楚而且伏受到的感動至今真實不虛、非妄非幻。

所以說文字不能。那個經驗以及後來又好幾次的遭逢，寫出來以文字表達其實是不能的。那不能只是故事、只是經驗、只是往事、只是記憶，只是一連串不能解釋不理解。

---

<sup>52</sup> 「眾神出現」是研究者計畫審查時，口試委員之一的蔡怡佳老師的用詞

文字不能而理性更不能。

理性不能淡化我不只一次活真且直入的經驗

平安夜的急診、捷運上的東方三博士、躲起來畫符的三太子、輕井澤的小教堂、安曇野的小貨車、大王農場的蛇與蝴蝶、國慶日樓梯轉角的衣櫃、深夜公車上的江子翠殯儀館。

一樁樁、一件件，理性不能告訴我答案更不能阻止我繼續想知道答案。但，理性知道，我沒辦法知道什麼是理性、更沒辦法知道什麼是非理性。因為，原來這一切，非關理性。非關理性的，文字不能。所以，這封信只能寫到這兒了。

## 第五節 ON THE ROAD 找路與走路

Paula へ

還記得嗎？有一次我跟你兩個人去安養中心看外婆。應該是你剛結束化療，體力大致恢復但頭髮還沒完全長出來那段期間，因為我清楚記得你戴著頭巾。為什麼不記得時間卻能記得你戴著頭巾這個細節？因為那次是你開車而你的頭巾提醒著我：你是一個剛剛完成化療的癌症患者。一路上，我不斷自責：竟然讓一個生了癌症這樣重病的人負責開車。

轉眼二十多年過去了，如今我依然不會開車—依然甚至連摩托車也不會騎。不會開車也不會騎車的我，走路的機會比一般人多出許多，也難怪會生出「嵐中健行」的自我意象圖。

那次去看阿婆，是第一次只有我們兩個一起去—但也是唯一一次、最後一次。這種是第一次、也是唯一一次，同時所以也是最後一次的故事，在這個論文裡多次出現。唉～～原因很簡單，因為你就只活了 33 歲嘛。只活了 33 歲，但是已經結了婚、還生了兩個女兒、還生了一場大病，實在也沒多少時間再發展更多故事了。而，好多好多的故事，都發生在旅途中。這封信接下來，要談的也是旅

行。

從你生病後，我們總共去了三次日本，有一次的聊天中一忘了還有誰同在一起聊，你說：跟我大姐旅行超累的，每天一直走一直走、簡直像行軍。想到「超級星期二」那天。大姐到現在還是一直走一直走，一直在行軍啊！

二十多年前的行軍，是在日本旅行而大姐對日本熟門熟路，許多地方不用看地圖、不用找路。那天在校園，走的也是走過了上百次的路程，大冬天裡，還下雨，卻這樣來來回回、周周轉轉，義無反顧、奮奮向前。實在太不符我的本性了。

如今回想，其實是在找下一個出路。

敘說自己至今所走過的人生路的論文接近尾聲了，然後呢？過程中確實達致了一些些轉化、反思、整合，所以呢？所以會像童話中的結局那樣嗎？從此過著幸福快樂的日子？問號問號問號！大姐真是作夢都想不到。論文的前半段，生出疑團。怎麼接近尾聲了？一樣還是疑團。

## 第六節 裝睡是容易的

Paula へ

關於嵐中健行，大姐又有另一番體悟了。起源跟馬拉松有關。話說，昨天，2024/3/17，星期天，是大姐這學期第一次週末留在學校寫論文，中午要去用餐時遇見復學第一學期一起在園區大寮出坡<sup>53</sup>的同學。很意外她週日還留在學校，原來，她剛參加完金萬石國際馬拉松，跑了十公里。一起用餐時，話題自然圍繞著此次的馬拉松，同學給我看了照片——我們學校竟然組團參加，有超過 20 人去跑；話題繼續延伸到體育課，然後大姐也才憶及國中時上體育課的

---

<sup>53</sup> 「園區」--法鼓山世界佛教教育園區的簡稱。法鼓文理學院位於法鼓世界佛教教育園區後方，在學校，我們會簡稱那兒為園區。大寮意指園區的廚房。出坡是佛教用語，最簡單的意思就是工作。

三次慘痛經驗——快跑 100 公尺就昏倒進保健室、壘球對擲被球擊中臉部造成鼻樑骨折、游泳課被池底破損磁磚割破右腳，血流不止，大拇指縫了三針。

有多久沒想起這些國中時代的事啦？沒有 20 年也有 15 年吧！也發現自己對體育與運動的感知變了。以前，多麼羨慕運動健將，不是打奧運拿金牌那種等級，只要能跑能跳能夠搭車不暈車對我來說已經天下無敵。現在知道人生只能你聽身體的話身體可不由你指揮，不必再羨慕。

我們當然也聊了不少關於論文的事。不聊不知道一聊不得了，後座力很強。用完餐、重新面對論文才發現，寫的再多、挖的再深，不一定能改變現況——該煩惱的還是要面對、無法解決的一些人生的坎、很可能還是依然卡住。但確實能覺察轉化正在進行著。然後也就想起昨天出土的、兩年前我在生命教育蕭麗芬老師「文學與生命轉化專題一」課堂上的筆記：所謂「轉」--為什麼要轉？轉什麼？如何轉？從哪裡轉？轉去哪裡？於是對嵐中健行，有了另一種體悟。DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
嵐，あらし。日文中意指暴風雨（莎士比亞有齣戲也是《暴風雨》啊，又要岔出去讀莎士比亞嗎？）

我想，我並不在意路上的那些嵐、全心期待著可以再做點這些那些或者再針對這些那些更加努力，然後穿出嵐、迎向藍天白雲。也所以，寫這個論文被我當成了闖關遊戲了，想要打敗嵐中健行一路上那些惡魔黨。其實沒那回事。自以為是在前進、自以為已經走了很遠，其實根本只是原地踏步甚至原地打圈圈，到頭來該怎麼生死還是怎麼生死。

重點來了。如果轉化之後、明白更多之後，發現人生依然不如意、活著總是很費力、日子還是艱難。看到討厭的人更不順眼，曾經傷害我的人活得更神采飛揚，想說的話沒人在乎沒人要聽、想實現的夢想同樣八字還沒一撇。怎

麼辦？

「一個人只有醉了才能這樣活著，被生活灌醉；然而，當一個人變得清醒，他就不能不看到，生活全是愚蠢的謊言。」(蔡怡佳、劉宏信譯，2001，頁 185)

這是什麼偏激小屁孩的牢騷？不是啊。這是美國心理學之父 William James 在《宗教經驗之種種》一書中所引用的俄國大文豪托爾斯泰的話。

轉化是我的許願池嗎？一再重重復重重的嵐中健行就能走到應許之地嗎？如果轉化之後並沒有辦法改變任何已經發生過的事情--你還是死了我還是繼續懸宕，生死謎團依然還是躲在雲裡霧裡遲遲不現身，那為什麼轉化是一個值得追求的標的？

很有趣喔。寫到這兒，大姐覺得好像是在談開悟喔！

《聖嚴法師教默照禪》：「事實上，我們只要好好修行，就是有用的，開不開悟都是相同，為什麼一定要去追求開悟呢？」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 16 冊，頁 193）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-019>

《心的詩偈——信心銘講錄》：「如果成天急著要開悟，心裡老是想：「為什麼還不開悟？」「怎麼總臨不到我開悟？」那永遠也開不了悟，反而煩惱愈來愈多。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 7 冊，頁 82）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-07-014>

《禪鑰》：「禪宗講頓悟，以致被許多人誤認為開悟很容易，所有的問題只要一悟都可以解決。事實上，許多人禪修幾十年，甚至禪修一輩子，都不能開悟。不開悟並不等於沒有用，只是在禪修過程中，能用正確的方法及正確的觀念，隨時都可減少無奈、煩躁、恐懼、鬱悶、不平衡等的苦惱。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 9 冊，頁 103-104）。取自：

<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-09-006>

《行雲流水》：「就是禪修一輩子，終生不開悟，都對他們的人格、氣質及某種程度的智慧和慈悲有所成長。因為開悟是可遇不可求的，急求開悟或等待開悟，一定會帶來身心上的困擾和障礙。」法鼓全集 2020 紀念版（第 6 輯第 8 冊，頁 320）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=06-08-065>

把上面的「開悟」換成「轉化」，「禪修/修行」換成「寫論文」，好像都通了呢！人生有太多事真的只能不如意、外在環境也真的沒辦法隨我的意想轉就轉，就像我這輩子就是不可能當個運動健將。但如果內心裡的「無奈、煩躁、恐懼、鬱悶、不平衡等的苦惱」可以因為在轉化「過程」漸漸減少，已經很不得了了。也許我只能一直一直在嵐中健行，也許，嵐中健行就是目的地。

 **第七節 佛度有緣人、藥醫不死病**  
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
Paula ^

318<sup>54</sup>，台灣政治史上標誌性的一天，對大姐來說，則是法鼓文理學院求學期間論文課分水嶺的一天。

一位香港來的同學，讓我見證了原來人可以如此地蛻變與新生，HOW AMAZING，她在論文課報告中提到的 PAC<sup>55</sup>更讓我喜出望外。這是我 20 多年前初初開始諮商時曾知曉的一種人際互動的原理原則的理論，前陣子還曾想起呢！但這些年以來沒再聽聞之，以致大姐開始懷疑：難道存在我腦海中的「父母一大

---

<sup>54</sup> 2014 年 3 月 18 日，台灣發生由反服貿而起的學生運動，又稱太陽花學運。此次學運期間發生史無前例學生佔領立法院，對後來台灣政治與社會各層面及兩岸關係都造成影響。

<sup>55</sup> P-A-C，Parent-Adult-Child，父母-成人-兒童的簡稱，是 Claude Steiner 與 Eric Berne 共同提出的溝通分析心理學其中的「結構理論。他們認為人的行為分成三種自我模式：家長、成人和兒童。一個人任何時刻都會按照其中一種自我狀態運作，藉由觀察和聆聽一個人的外表和自我特色，就能分辨對方處在哪一種自我狀態。（資料來源：洪夏天譯，2022，封底）

人—小孩」的這套東西是我瞎掰出來的？心理學根本沒有這種說法？幸好幸好。這個理論是真實存在著。

20 多年了，PAC 理論中，最有感的不再是「父母—大人—小孩」而是「迫害者—受害者—拯救者」。多少年了，於公於私，大姐都讓自己扮演著拯救者：311 福島核災之後，反核能、推綠電、講食安、護農地、推共同購買、參與合作社、參與在宅醫療、參與臨終關懷、參與長照、共生、安寧.....還不只呢。還乾脆移居花東

更早一點—1999 年 4 月，你生病之後，大姐陪你看門診、陪你手術、陪你化療、陪你吃有機、陪你練導引，還三度帶你去日本。最經典的是：趁著去東京出差，買了全套戚風蛋糕的器材，三不五時揪人跟你一起做蛋糕、喝下午茶。

時間快轉，來到 2023 年 5 月，爸得了新冠肺炎，又是一番新的輪迴，大姐再次忙著聯絡與佈置：居家服務、居家護理、居家醫療，全用上了，才穩住局面。

相隔整整 24 年—十二生肖輪了兩輪—我的角色是一致的、勞心勞力的程度也是互不相讓，但留下的是無限悵然，殘痕累累，斷斷續續諮商輔導十多年.....

十多年過去了，如今又遇見 PAC，竟已能自行分析，竟也已自我了然——從來沒有拯救者。30 歲不到莫名一個癌症，短短三年兩個月就往生，是妳的因緣；90 多歲遇見世紀疫情竟能康復，則是老爸爸自身的福報。

《閒情偶寄》這樣一本蝴蝶鴛鴦派、寫於明朝的古書，我讀到的卻是「佛度有緣人、藥醫不死病」，自己都覺得真是夠了。親眼見證了這個香港同學的轉化，我告訴自己：不需要繼續耍自苦、也不需要再因為誰誰誰的缺席而我就必須補位。人生劇本不再是 trouble shooter、不再是少女家長。我要做的是：穩住自己、做自己。

## 第八節 CHCKLIST 之 AWAY & TOWARD

Paula へ

大姐一邊準備著讓這個論文進入最後的收尾，一邊在想：要怎樣說明/證明，自己有了轉化呢？「讓別人明白自己」——這對大姐來說可真是一大挑戰。

《沙子自己知道》這是大姐印象很深的一個書名。作者粟耘長年遠離城市，卜居鄉野山林。他在序裡寫道：

蒼茫無住的沙子啊，世鏡照得幾許？

世鏡幾許何計？沙子自己知道

太令人嚮往的境界了但也太少年情懷。大姐一直以為是我在國高中階段讀到的書，查資料一看竟是 2005，你走了三年我已經年近 40。

BTW,本來也覺得，沙子自己知道——到底有無轉化，自己知道就好。但既然有個心理學經典名著《成為一個人》(ON BECOMING A PERSON) 書中有一篇篇名的副標題就是：〈心理治療者對個人目標的觀點〉。BINGO! 大姐最不會訂目標了，既然有人設好了，就用它來 check 一下吧。

《成為一個人》的譯者是宋文里老師，譯筆超水準。但這一篇的原文真簡單，國中程度的單字一字排開、一目了然，所以，來用英文看看大姐的轉化吧。

1. Away from Facades
2. Away from Ought
3. Away from Meeting Expectations
4. Away from Pleasing Others

1. Towards Self-Direction
2. Towards Being Process
3. Towards Being Complexity
4. Towards Openness To Experience
5. Towards Acceptance Of Others
6. Towards Trust Of Self

四大 AWAY 乍看之下，對大姐全然不成問題。我們在身邊沒大人的情況下相依為命長大，字典裡沒有應該、期待、取悅。至於表面形象？裡子都沒了還顧什麼表面啊。不要、否認、拒絕、遠離，哪需要設定，根本是大姐一路以來一貫作風啊。六大 TOWARDS 可是門檻了。最高門檻是接納他人吧。作者 Carl Rogers 對此段的說明不多而且有一半內容引用自 MARSLOW

*One does not complain about water because it is wet, nor about rocks because they are hard.....*

你不覺得這一段很禪嗎？但大姐看了又看、想了再想，還是覺得接納別人真的很難。

本來大姐還沾沾自喜，覺得自己不用練習天生就知道這段在說什麼。我從小就討厭跟別人比較，尤其不喜歡參加比賽。朗讀演講寫作文，只要有老師又找我去比這些，我的理由就是：蘋果香蕉芭樂都是水果都很好吃，沒辦法比出高下，所以我不能去參加比賽。但這好像不能稱為「接納別人」而是隔離別人、不想理人。

繼續細讀 Carl Rogers 引用 Marslow 那段話的後半：

*without either arguing the matter or demanding that it be otherwise, do does the self-actualizing person look upon human nature both in himself and in others.*

.人與人之間，各安其位、各自安好、各就各位，已經很不得了、已經是大成就了，足矣、足矣。

特有趣的是，Carl Rogers 的檢討與提醒。Does it Imply Being Evil? 他知道大家會以為「做自己」等於做壞人？壞人做了哪些事呢？可能會生氣、會恐懼、會發懶、會自憐.....簡單說（以大姐的話來說）就是不再當某個年代的校園中那種典型的「模範生」。Carl Rogers 說，其實是比較願意讓情緒流動（permit these feelings to flow and to be in him）。

說真的，大姐是好不容易才願意接受了一些些他的觀點。因為我總覺得整本書完全是西方白人男性視角，一股理直氣壯又太樂觀、太美好。

但，中國這邊的文人與哲學家又怎麼說呢？

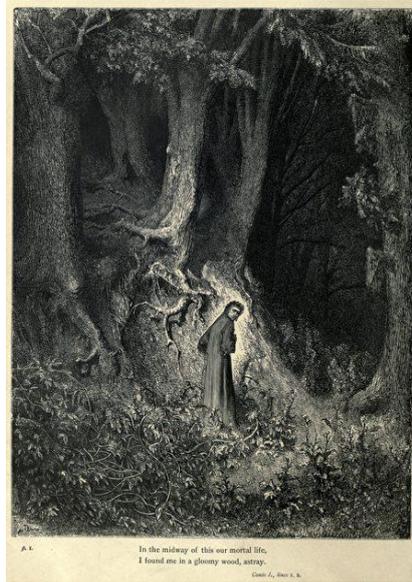
1700年前陶淵明說「人生實難」還說自己「質性自然，非矯厲所得；飢凍雖切，違己交病；嘗從人事，皆口腹自役；於是悵然慷慨，深愧平生之志」。

115年前的唐君毅說「人生路滑」說「人生之艱難與哀樂相生」（唐君毅，1996，頁 53&72）。無論東西方，要好好做人，真的都不是大姐本來以為的那一回事。

於是，在經過這麼多、讀了這麼多，也寫了這麼多之後，我啊，我也終於有一些些明白了（灑花！明白二字再度登場）在接近終點之前，不論是論文的終點還是人生的終點，樂觀一點，會有什麼問題嗎？給自己一點希望，沒什麼不好。

在接近終點之前，還能相信人生是可以美好的，應該是最大的轉化了吧！

## 第九節 遠方有樹、未來有計劃



我在人生旅程的半途醒轉/發覺置身於一個黑林裡面/林中正確的道路消失中斷<sup>56</sup>

Paula へ  
論文就要寫完了，奇怪的是，之前所寫的那些往事、故事、傷心事，不再那麼歷歷清楚、分分詳明。我想，是因為那些過去已經化為春泥了。

爸和媽和阿維（還有爺）還有那些搬家、那些轉學、那些 long stay、那些日本旅行、那些命與運、夢與想，絕望與希望、自由與逃避，那關係與轉化、菩薩與原型、神話與境遇，以及你的那場生與死，通通匯入我的生命之流.....或許也不只是我的，也是你的、爸的、媽的、阿維的.....

那些曾經召喚著我的遠方，重重密林，似有寶，待我殷殷挖掘。遠方總是有光，忽明忽滅。擔心著與光擦身而過，一向奮力、撲跳、捕攫，始終還是追，還是尋，還是在嵐中，一路健行。

---

<sup>56</sup>黃國彬（譯）（2020）。《神曲 I：地獄篇（增訂新版）》La Divina Commedia: Inferno。（原作者：Dante Alighieri）。九歌出版社。（原著出版年：1321年前後）頁97。

走著走著，發現竟回到了起點。

かえる。かえる。原來，一直召喚著我的是回來啊、回來。

原來，也許我從未離開。

原來，當我看著遠方的樹、盼著久違的清涼，抖落的卻是未來的汗水

原來，我只能一次又一次，回到現在、回到存在。



## 第七章 諸事已辦—分析與結論

### 第一節 從不得不到非典型

論文寫到這個階段有個重大發現，以生命敘事來進行論文真是自己挖坑給自己跳。尤其我的論文主軸與生死相纏繞。何止是坑、簡直深淵。。「然其深度，則尚多非我之所測」（唐君毅、1996、頁 136）。唐君毅這話讓我想到當初還在猶豫是否真的要以敘事來進行論文時所參加的一場口試。在這場口試中，一位不是心理諮商專業背景的口試老師說她真的很想問問：「寫敘事，一定要這樣字字血淚嗎？」

是啊。過程中我也常常問自己：一定要這樣被剝掉好幾層皮嗎？一定要這樣邊寫邊哭嗎？這樣還有辦法寫下去嗎？如今，不只以敘事寫下了生命中最是鉅深且慟的一些血淚；就連寫敘事的過程，也已經是一部血淚史了。先說結論：如果從頭到尾好滑好順、不痛不癢；不曾寫到見不到光或是懷疑走不到盡頭，我反倒覺得有點可惜呢！

但，敘事當然也並不是被虐狂或自找苦吃，而是如李佩怡所言：「我們必須逼問自己：為什麼非自我敘說不可？有什麼不得不的理由嗎？」（詳見頁 4）

只是，就算有再多的不得不，人生白花時間、白費功夫、白白受苦的機會太多太多了。如今回想，慶幸自己沒有白走一趟。如果不是來到 DILA、有師長的指引與帶路，我這 20 多年來對妹妹的思念恐怕依然沒有出路；那些零落、散亂、片面的書寫也繼續不得要領（詳見頁 17-20）。

一切，都從這非典型的書信體（Epistolary）說起。

## 第二節 從事故到故事

書信體，這個中文辭，說有多冷僻就有多冷僻；Epistolary 唸起來也夠文謔譎的。還記得當初將論文初稿交給指導教授時，最關切的就是這個書信體是否成立？果不其然，老師要我好好寫一篇研究方法來說明為何要用書信體。上網一查，與書信體有關的論文，八九成都屬文學。

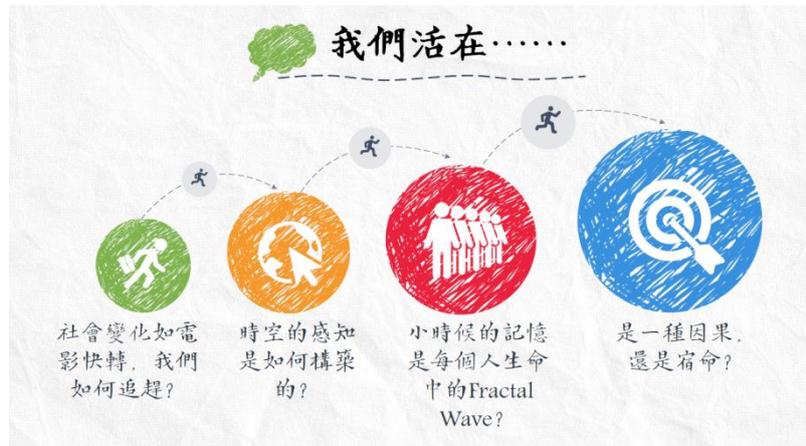
敘事是文學嗎？或者反過來問：文學可以幫助我完成敘事嗎？

生命的苦難太巨大了而許多文學家詩人文筆真好、思想也真是透徹。面對苦，心靈雞湯式的勵志文不足以成事。是故事。故事才能映寫人生。好的文學，洞悉人性且透著詩意。文學家應該都是頂尖的心理學家吧！？好的文學就是書中人物的生命史、生命史學、生命詩學。

再問一次：敘事是文學嗎？可以用文學筆法—比如說第二人稱書信體—來進行敘事嗎？研究方法（本論文第一章）寫就之後，再無疑問。由於我是寫完自我敘事之後才回頭研讀有關「生命敘事研究法」相關論文，真是驚為天人、佩服的五體投地。老師們的研究簡直是預言—太多關鍵字了，太多論述都與我的書寫經驗相應相契。

我雖然一直是重度閱讀者但很少讀小說，就連電影也涉獵不多。最常讀的是散文—而且是淡淡悠悠路線的散文，例如豐子愷、林徽音、林文月……自己的生命歷程頗多戲劇化轉折，尤其青年初期妹妹病逝，平地一聲雷的把我震昏了。恰如楊老師所言「仙俠劇裡面，那個人因為某些原因她就化為碎片不成人形」我的人生有重大「事故」，忙著顧好這些碎片以免無法重新恢復人形，實在無暇無力也無心再去聽別人的「故事」了。如今，透過敘事，找到了個人神話，「事故」漸漸化為了「故事」。以下，將以楊蓓老師 2023 年 10 月在實踐大學的演講「敘事行動中的充權與轉化」來與我的論文書寫經驗做一個對照。

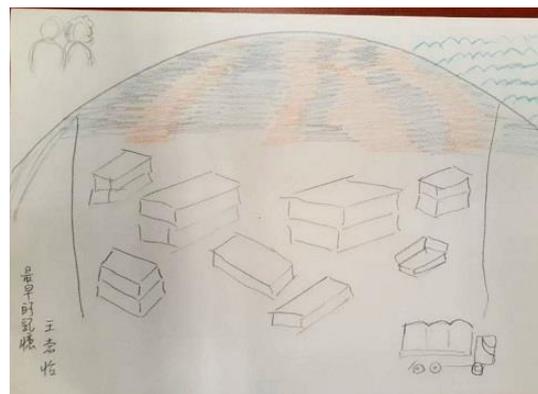
- 原型波 (Fractal Wave)



(圖 7-2-1，楊蓓，「敘事行動中的充權與轉化」演講簡報)

Fractal Wave 是一個物理學名詞，大意是：一種最原始的波形，從敘事角度，楊老師解釋為「最原始的記憶」，在我們小時候就存在了。這個波形就像石頭丟出後，漣漪不斷地往外擴散。在過程中，波形沒有變只是不停擴散。

這個詞目前沒有適合的翻譯，而因為在論文書寫過程中我看到了自己的原型，因此，在此翻譯為原型波。楊老師在演講中引用丁興祥老師課堂上一定會請我們畫一張「人生最早記憶」的圖，來說明原型波的影響很可能籠罩我們一生。



(圖 7-2-2。丁興祥老師「生命敘事研究法」課堂所畫的圖：人生最早的記憶)

真要命，我人生最早的記憶就是五歲時第一次的搬家。多麼神準又多麼神

傷。而丁老師為我下的標是「流浪/生死」（詳見頁 14）當年我五歲而我今年已經 55 歲。流浪就是我的原型波。這個波在我生命持續擴散了半個世紀。還要繼續嗎？用楊老師簡報中另一句來發問：「是一種因果還是宿命？」我在法鼓文理學院（以下簡稱 DILA）復學第一學期好幾份的作業題目以及最初提給楊老師的論文題目都是「歸的召喚」。從流浪到復歸，這中間發生了什麼呢？

### ● 敘事，如何轉化？

這本非典型論文，主文是一封封寫給妹妹的家書。透過這一封又一封寫給早逝妹妹的信，我與她有大量的「對話」。這麼多年過去了～妹妹已經走了 22 年了，怎麼還有這麼多話想對她說？

必須承認，許多事記憶漸漸很薄很淡，但往往一個靈光，大量往事湧現，把彼時彼刻的情緒與思緒召喚的出來。妹妹都不在了，寫信給她只是自言自語，如何還能對話還能召喚？而我在書寫論文的過程，確實把上面楊蓓所提出的轉化歷程幾乎都走了一遍。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts



（圖 7-2-3，楊蓓，「敘事行動中的充權與轉化」演講簡報）

當我用六根六識穿梭在自己的過去和現在之間，把碎片一點一滴撿了回來，慢慢慢慢看見自己的人形。我看到了：原來自己曾是「少女家長」、原來，自己是傳說中「剔骨還父、削肉還母」的三太子。我也不斷的反思：為什麼妹妹過世對我的影響這麼大？也才擴大了視野：論文寫著寫著，不只看到了妹妹，更看到

了是我跟妹妹還有弟弟，是三人命運共同體。更關鍵的轉化是「超越」：我終於明白了「親人不死、靈魂一直都在」。

- 內在評價系統



(圖 7-2-4。丁興祥老師「生命敘事研究法」課堂所畫的圖：青少年重要記憶)

上面這張圖「青少年重要記憶」。內容描述高二那年幾乎天天遲到的故事。我總是在同學們下樓去操場參加升旗典禮時，獨自一人與大家反方向的要上樓。還好，由於導師的寬容，我不但順利讀完高中畢業後還考上了心目中的第一志願。

當時丁老師請我們在課堂上畫圖之外，也要我們參照 Erikson 人生八大階段理論，我才明白了我青少年中心任務發展圓滿，也明白了為何我的內在評價系統一直正向且高分。畢竟，在台灣這樣的社會，少年的我靠著聯考取得有一定聲譽的學歷；也拜此學歷之賜，做過一些社會上公認的夢幻級工作，比如說空服員、比如說旅遊記者；還非常奢侈的擁有不算短的中年懸宕一去花東 long stay、還花了快六年讀一個於名於利都派不上用場的生命教育碩士。



(圖 7-2-5, 楊蓓, 「敘事行動中的充權與轉化」演講簡報)

### ● 明白之後……

一開始，我將寫敘事的目標訂在「明白」——原來，我長成這個樣子、原來我是這麼樣的一個人。而楊老師在這個演講中用仙俠劇來說明敘事（詳見頁9～10）。這比喻真的傳神，妹妹往生後我的生命基調，似乎就是小心翼翼地想保住那些碎片，深怕一個不小心弄丟了一片就拼不回來、無法再恢復人形。但這個敘事走到現在我有一點點另外的心得：為什麼還要回到原本的樣子呢？

「走過的那些的路，生命的質地已然變化」這段自己的筆記在第三章第六節引用過（詳見 63 頁）現在再看一次，又有新的發現。之前的變化也許只是物理變化，如今，就如楊老師在演講中說的：「可不可以有點不一樣啊？」是超越嗎？是發生了化學變化。榮格也頗是看重的鍊金術，是不是就是化學變化？物理變化還可按表操課，化學變化可就必須來場大冒險了。

我的冒險是試著紀錄一些夢還試著自己解夢（第三章第一節〈花團錦簇水車村〉、第六章第四節〈文字不能理性更不能〉），關於曾有一些「神秘參與」也做了小小剖析，但實驗並不成功。「非現實」「靈象徵」「裂隙動力學」等等余德慧老師提出的心靈療遇，體會很有限。有點成績的是意象。敘事之後，我對個人生命基調的主題不再停留在「流浪生死」而有了新的詮釋「嵐中健行」。

### 第三節 從稿紙到紅書

這個論文長得太不像論文了。是啊！一封封寫給妹妹的信，可以是論文嗎？而且，我的論文多次引用生命教育學程的作業與報告，也插入許多往昔的札記、遊記，還有課堂上的圖畫以及幾張家人的照片。口試老師說這是一種多媒體寫作。要我交代一下這非典型論文是怎麼寫出來的？

說來沒人相信。論文裡一封封寫給妹妹的家書，真的是用寫的：先寫在筆記本上，累積一個量或某一團情緒告一段落後，再用電腦打成文字檔。中途也曾想過：既然是寫信，是否就真的寫在信紙上？一來，我挑的筆記本很有 feel，二來，對的。因為遇不到有 feel 的信封信紙，也就不執著了。

除了手寫筆記，論文內容有好幾篇最初是課堂作業，當時是寫在稿紙上。

稿紙！這又是什麼怪把戲？

前文提過，復學前我在花蓮的工作與園藝治療有關而這份工作半文半武。武的部分是指我負責照顧好幾個花圃，每天花 3 個小時左右澆水、除草、掃落葉；文的部分是在學校資源班<sup>57</sup>、長照 C 據點<sup>58</sup>、社區活動中心或部落裡的文健站<sup>59</sup>，

---

<sup>57</sup> 教育部國教署為保障特殊教育學生學習權益，除設有特教學校外，也在各級學校推動融合教育，設置資源班，引導特教生與一般學生共同學習。(資料來源：教育部國民及學前教育署網站)

<sup>58</sup> 政府為落實在地老化的政策目標，建構以社區為基礎之整合式服務體系，增進長照服務提供單位分布之密度，積極布建社區整合型服務中心(A)、複合型服務中心(B)、巷弄長照站(C)，讓民眾獲得近便、多元的服務。C 據點就是巷弄長照站，主要提供社會參與、健康促進、共餐服務、預防及延緩失能服務。(資料來源：衛生福利部長期照顧司網站)

<sup>59</sup> 其前身為原民會於民國 96 年成立的「部落老人日間關懷站」，期望更加強調文化傳承與健康照顧的功能，以弭平原住民族與都會地區之間的醫療及社會福利資源的差異。自 104 年起將「部落老人日間關懷站」更名為文化健康站（簡稱文健站），以強調文健站同時具有文化傳承與健康照顧之精神。105 年長期照顧十年計畫 2.0(長照 2.0)將原住民族長期照顧納入專章，並自 106 年下半年起由長照基金挹注經費。(資料來源：行政院原住民族委員會網站)

帶領園藝輔療活動。包括拓印葉片做成心情卡片、沖花草茶享受一段寧靜、編製療心花束或花環，祝福自己與大地。

於是，當我回到學校繼續碩士學位的課業，真的無法一下從不插電自然派手工風勞作課跳到三 C 科技與滑鼠鍵盤。而且，別忘了!!! 還有疫情! 差點連面對面的上課都成了遙不可及。為了保留手寫的溫度也減少盯著電腦螢幕的時間，我開始用稿紙寫作業。

「一筆一畫是中文獨有的。我的自我、我的生命，透過書寫，如是真摯也如是真實。紙與筆，讓我感到接上了時空又超越了時空。」(王常怡，2023，翁開誠「心理健康」期末作業)

2024 盛夏。陽曆 7 月 19 日。農曆 6 月 14 日。

在我抄寫上述那段我為何要用手寫方式來交作業時，DILA 宿舍窗外的光影不斷打在我的筆記本上。

那光影、那洩下來的光影、那跳躍喜悅的光影、那閃動不止的光影、那迷濛迷幻謎一般的光影.....眼前當下，真不知自己還要寫什麼。很想停下來但也很想更真更深的傳表出我完成這個論文過程的種種。

然後想到了我的標題：榮格的「紅書」。

跟里爾克的十四行詩一般，榮格的《紅書》也是天書，豈是現下的我能讀懂的。但如今我也有「自己的紅書」了。

這個論文寫到今天、已經寫滿四大本手寫稿。我自己的紅書裡很多塗塗抹抹修修改改的痕跡更多的還有寫論文過程中遇見的那些書那些句與那些戲。也有圖

片、插畫與照片。

當然不是一開始就規劃了要仿效榮格的紅書。那麼多年了、妹妹走了那麼多年，我一直想寫妹妹生病往生的主題，有時很正式有時很隨意。

大約從十二年前吧，初初去台東 long stay，在一家目前已經轉手的傳統型獨立書店「三省堂」遇見一批插畫風筆記本。之前在台北也會用日誌，也一直都是誠品日誌的愛用者。但誠品走都會冷調文青風，我在三省堂遇見的筆記本屬溫情童稚療癒風。

買了幾次之後，三省堂店員發現其實我愛的都是同一家廠商。從那時起，我就開始蒐集這家文具公司出品的手札與筆記本，用來紀錄生活中和心情上的所思所感，也抄寫閱讀時有所啟發的佳句。本子越來越多、抄寫的頻率也自然越來越頻繁，經常同時好幾本筆記一起用。

生命中曾發生的人與事，記憶中的點點又滴滴，不寫下來，只像一片茫茫大霧、又如一陣歸去而來的風。電腦打字也不是不行，但總感覺還是無垠無根的飄浮在時空中。

這又讓我想到楊蓓老師在那場「敘事行動中的充權與轉化」演講中提到了「仙俠劇」。

「在劇中，人會因為某個原因就化成碎片，這個畫面真是太具象化了」。

翻著我自己的紅書，不如煙的往事「歷歷在目」的具象化。書頁之間、字裡行間，原本散成一地、飄呀浮的那些我的人生諸多關鍵事件與重要他人，團聚了。一行一句，勾搭著、牽連著，越勾越密、越牽越緊。

我想，也許是因為人的思路並不是寫好的程式，可以整整齐齊的、條理清楚的，一次到位、立正站好。手寫稿，儘管凌亂、儘管常常有頭無尾甚至儘管有時只是隻字片語、甚至有點胡言亂語。但就是這樣拉拉扯扯、翻來覆去，細節越

來越清楚、章節架構也自動排列組合。

論文書寫尾聲，回頭翻看自己這些筆記，發現「嵐」字曾出現在某一頁的角落。不是嵐中健行還只就一個單字「嵐」あらし。以我多年的書寫經驗，莫小看這一個字或一句話。關鍵往往就在這些字句中。

而所謂的排列組合，換個專業的詞—編輯。從事出版工作多年，非常會發想與調整架構。初審時，章節之間字數落差很大，口試委員希望我調整一下。有那麼幾篇，內容沒有太大更動只是改個標題，就放到另一章去了。

再來，為什麼明明是學術論文，有些單元卻像繪本--有圖有畫有照片？

草蛇灰線，伏脈千里。

遠的說，跟我從小學二年級開始看漫畫有關、近的想，跟我人生總是在出差而養成了收發明信片的習慣有關。第二章第三節〈かえる我的前世你的今生〉、第二章第八節〈十字架的天空〉都是旅遊文、都是 follow 著寄明信片的心情而作。

丁興祥老師「生命敘事研究法」課堂所使用的看圖說話的敘事法，意象先行，當然更是大大影響了我。

但最最核心的原因，還是睹物思人。人不在了、想看她的身影，自然只能看照片。尤其，在妹妹癌症復發前，感謝上天的安排，我拍下許多她與兩個女兒的合照(詳見頁 52~53)。於是，一本寄妹/祭妹的論文，自然也會有一些照片了。

不只照片呢！楊老師在演講中提到：「用六根六識穿梭在自己的過去和現在之間」。因為寫這本論文，我竟然還有了想念妹妹時的主題曲—化為千風(頁 83-84)。耳根也得到了抒懷。

#### 第四節 想我法鼓的貴人同學們<sup>60</sup>



Paula へ

大姐手上有好幾張你跟五專同學的照片。說來奇怪，我跟你的同學們也曾挺熟。國中舞蹈班的就別說了。其中梅與慧還曾經是小淡小東的乾媽。你往生的前兩三年，梅與慧確實三不五時會來探望她們兩個，但梅與慧後來都移民美國，如今已斷了聯絡。而你的五專同學呢？有幾位也在媒體圈，所以工作上有交集。也忘了是什麼因緣，最常遇到的你的Jade同學，給了我這幾張照片。

大姐小學讀了四個學校，就連研究所也讀了一學期就消失整整兩年，也或許還有其他因素吧，同學情誼總是稀薄。沒想到，嘿嘿，風水輪流轉，終於輪到我了。終於，我也有一大群可以拿來說嘴的同學了。這封信，要來說說我的法鼓同學給你認識。

而，說真的，像大姐這樣智淺福薄障礙多的人，來讀法鼓文理學院（以下簡稱DILA）對心理健康頗是傷害。平平是同學她們怎麼那麼順風順水，不只是唸書，人生幸福的必要條件，包括工作、家庭、婚姻、財富、身體狀況等等，通通都具足、無一不如意。但如今我明白，是遇到這些大長者女，才曉得自己真

---

<sup>60</sup> 論文最開始已經有一則短短的謝誌。只是我在法鼓文理學院就讀期間得到來自同學們的恩澤真的很大，因此，論文最後再回到書信體。寫一封長長的感謝函，跟妹妹報告我來這個學校的收穫

是沒福報的人，才懂得要趕快培福種福更要惜福。我跟你說，大姐這些法鼓同學，每一個都是我的貴人。貴族學校有什麼稀奇的、貴人學校才真是稀有難得啊。

一號貴人—KAORI。我跟KAORI在新生報到那天「相認」。坐在我左手邊的她，一聊之下才知—她竟然也是埔心人而且還是當時跟我同住的Lily的國中同學。就這樣，我們從報到的那間教室—那天是她第一次上法鼓山—一路從學校走到園區搭國光客運到台北車站，再一起搭火車到埔心，再一起從埔心車站走到大姐當時住的眷村改建的社區門口才說再見。

想當然的，從那天開始，我們就常常手牽手一起去上學。是的，我在DILA的第一學期，多虧有KAORI，埔心金山來回的求學路，都搭她的車。不然，以大姐極易暈車的體質，恐怕連第一學期都撐不完。

話雖如此，我還是只唸了一學期就休學了。而那時—真的真的真的還好有KAORI。其實我本來打算直接辦退學以示決心（少女家長不知世事的愚癡堅固再次顯發）是她苦勸，我才只辦休學。一念之差、一念之間，千鈞一髮，千載難逢的，拉了我一把、把我救了回來。現在想到，都還有點發抖呢～～～真不知該如何才能表達出對她的感謝啊。

而因緣多奇妙—整整五年後，她的學位口試與我的計畫審查口試，排在了同一天；我的學位口試當天，也依然有她。一般論文只用謝誌，但，我要特別用一個章節來表達對法鼓同學的感恩，最主要就是為了感謝KAORI。

二號貴人HIKARI，也住埔心。於是，大姐又有一學期沒怎麼需要搭車轉車，求學路再次省時省力又免暈車。

其實，搭同學的車重點還不只在省時省力，重點還在車上的聊天時光。

「聊天」簡直是DILA生命教育學程精華所在。但HIKARI讀的不是生命教育而是社會企業。對她的感謝不只是一整學期的載我一程，也不只是復學第一學期

「團體動力課」收我同組。另一層的感謝是她以她的行動力與號召力，在學校闢了一片福田，還成立了穀米寶貝社會企業，在宜蘭深溝租地種稻。深溝村是一塊夢想之地，可以單純種田也可以移居去那兒實現半農半X的生活。

你知道的，大姐休學後又跑回花東而復學前則是在東華大學附近做一份與園藝治療有關的工作。將近一年的時間，每天與花草在一起。剛回到學校那學期，對花草念念不忘而HIKARI她們在距離宿舍不到 30 公尺的小坡上闢了有花有草的小園子，而我還有幸接收了一畦剛剛畢業的同學的成果—包括幾株薰衣草。除了福田，HIKARI又找了幾位同學組成穀米寶貝社會企業。大姐也跟著湊熱鬧，去除草、補秧、去參加另類的同學會。福田與穀米寶貝，大大舒緩了我離開花東的不捨與不適。

第三號貴人是與HIKARI一同創造福田的KAZURA。KAZURA論文題目是香草老師，福田最有生命教育氣息的一區就是她的香草們。而特別感恩的是她在大姐決定復學那一週，與我用電話長談、給了我具體詳細的種種建議與指引，讓我對復學之後選課與論文寫作上，有了底氣。

KAZURA告訴我，其實，碩士生通常都帶著自己的研究題目來報考，只要仔細規劃，在學期間每一門課的作業，將來都可以成為論文的一部分；她還把「生命敘事」這種研究法介紹給我。復學前，大姐的論文方向與《病人自主權利法》相關，臨終關懷、無效醫療、緩和醫學、安寧照顧等等，才是我的關鍵字。而今當然完全不一樣了—這個翻轉，就從三年多前KAZURA那通電話開始。

另一方面，大姐的指導教授楊老師曾說我是她最難搞的學生之一，因為我總是擺不平自己。厚～KAZURA可是大姐見過最平和順平安的人了。不是沒有脾氣不分是非的濫好人，也不是委屈自己沒有主見的小可憐，而是妥妥當當的面對人生中各種大大小小的難題。在大姐寫論文期間，KAZURA的同修在美國心肌梗塞驟逝。這真是太可怕太可怕太可怕的事而她—我都不知該怎麼說了—我該說

她處理得很好嗎？說她做到了聖嚴師父「四它」裡最難的那第一步—面對它。不，我不想這麼說。但，對我來說，KAZURA就是Satir說的「一致性」很高的人。她是我的標竿、她的同修也是。願藉這個論文裡一個小小角落，祈願接下來的歲月中，KAZURA一切安好、也願她的同修—其實也是我們的同學，是二號貴人HIKARI在社企學程的同班同學，往生極樂、蓮品高昇。光煌，你在另一個世界還好嗎？真的是非常非常感念與你們夫妻同在DILA求學的日子啊。

四號貴人與五號貴人是大姐論文小組的FUMI與MAKODO。FUMI有醫療背景，她因為改變論文方向而在銅法師畢業後加入我與MAKODO。FUMI在大姐遭逢多重魔障的那個夏天，提供了她正在學習的芳療，再搭配她天生具有的感性感知以及我們在生命教育累積的互動互信，全方位綜合性的幫大姐進行了一次療程—僅僅那麼一次，簡直了，就足以讓我回神。回到該走的路。完成該完成的事。

MAKODO呢？大姐對她的感謝是多元、多層、多重。

在成為論文小組夥伴之前，2021年11月到隔年放寒假前，連續兩個多月，大姐與另外兩個同學，趁MAKODO上班之便，每週一次搭她的車去台北找一位蔣振陸中醫師看診。我從小就飽受暈車之苦，幾十年來卻永遠在出差，不只苦不堪言也有苦說不出。那麼會暈車的人竟然選了旅遊記者這樣的工作還做了超過廿年。本來已經認命，看蔣醫師這次原本也是抱著死馬當活馬醫的心情—治的好我運、治不好我命。沒想到，竟然好了，從此告別暈車人生。

天啊！不暈車的人生真是黑白變彩色。

我們學校真的遠，從埔心出發要轉三次車，如果班車時間沒抓準，有時車程要5個鐘頭。而且大姐在DILA前後這五年半還遇上疫情—乘車時必須戴口罩。對天生體質就容易缺氧吸不到氣會暈車的我來說真是雪上加霜。2023年4月17日，才終於解除口罩令。你看看，這日子大姐我記得多清楚啊～～～還不就因為我容易暈車嘛。說真的，要一個整天在暈車的人，千里迢迢、穿山過海去台北市

區看中醫（而且不是市中心、是在天母），想來真諷刺——光是那段路已讓我想  
到就暈。沒有MAKODO，我是踏不出看蔣醫師的第一步的。

第二層對MAKODO的感謝是她讓我加入了她與銅法師的論文小組。論文小  
組通常三人一組，在我加入前還有另一個同學但她幾乎失聯，MAKODO才順勢  
讓我加入。

第三層的感謝也是接送情。MAKODO家在新竹，有好幾次，她回新竹或從  
新竹回學校，會從楊梅交流道繞下來，pick-up 我。

銘記一生的接送情是米溱駐村發表演出的那次。去程從埔心pick-up，回程，  
我們從利澤簡去羅東用餐然後就一路回到了學校。那時，我的暈車症狀已經好了  
七八成，但要從楊梅埔心趕去宜蘭冬山利澤簡、看完演出再趕回位於金山的學校，  
絕不是從前的我能夠想像的行程。拜MAKODO之賜，大姐才能無障礙的參與了  
米溱那次的演出；也因為在交通上無障礙，我才能安心、放心、用心的領受了米  
溱的演出綻發的療遇。（詳見第五章第八節〈父親的女兒們〉）

另外的貴人是一群學妹。因為曾經休學足足兩年，大姐大半的課是與學弟  
妹一起修課。在最艱困的那個四月一爸連續急診三次後住院、住院中途還被轉  
院—都是靠學妹緊急載我去金山市區搭車以便去醫院。更有一次一爸出院那天，  
住內壢的MAY學妹就直接到醫院門口載我回學校。後來又有幾次，因為爸狀況  
多變，原本與MAY約好的時間臨時變動，她依然給我最大的方便，讓我可以就  
近「共乘」—這是她的用語。她說，不要講「搭便車」、好像我佔了她什麼便宜  
似的。不只樂於布施還考慮到對方的感受，多麼難得的同學啊！

寫到這兒，你一定覺得奇怪，那我自己 108 的同學呢？唉呀，不是我的同  
班同學無情無義而是她們大多已經修完課甚至也提出論文畢業了，已經不住校  
了。

說到住校，還有一位貴人。生命教育五年半最後一學期的室友—MEGUMI。

共住期間，我們一起拼論文、一起按最初約定好的時間完成、也一起都在 2024 年的暑假口試。也託這位北一女又台大的學霸室友無聲無形的一該怎麼說，發功？磁場？結界？—總之，我也認真用功了起來，完全不在原本計畫中的，考上我們學校佛教學系碩士班。

與學霸共住就能一邊寫完論文又一邊考了另一個碩士班？當然不是。論文還是得自己寫、碩士甄試資料與口試等等也依然靠自己準備，是MEGUMI本來無一物的毋需斷捨離的極簡生活以及有條不紊使命必達的計劃性作風，讓我感佩之餘也好好振作了一番。

法鼓貴人同學中最特別的應該就是出家法師吧。大姐論文小組同學中就有一位銅法師—正是〈東方三博士與三太子〉那封信中提到的法師。銅法師很年輕，跟僧團請假來念書但時間到了，因此在我復學第一年她就完成學位再被派去美國。與銅法師當同學的時間不長，但因為她，大姐終於開始梳理/處理我那一連串的宗教體驗/經驗。

另外有一位特別的貴人—佛教學系的CLOUD。她是新竹大表姐在某外商銀行的多年同事。我剛剛復學第一周的中秋節前，CLOUD跑來敲我宿舍門、轉交大表姐託她送我的中秋禮盒。真是奇遇。到現在我還不清楚大表姊是如何知道我來到DILA唸書、而且還知道我復學了。畢竟，我跟她失聯少說有 20 年。竟然在一個想不到的地方、靠一個之前完全不認識的人，就這樣重逢。與大表姊的重逢，標誌著與母系那邊的血親又重新連上了。很間接的連結，截至目前也並沒有更多的發酵。只是覺得，大姐來法鼓唸書，真是有不少的奇遇啊！

寫到這兒，彷彿回到 2001 年年底、從和信醫院急診室歸返租屋處的心境。那一晚，大姐把所有從小到大，我當時能想起來的認識的人都感謝了一番（詳見第三章第三節〈菩薩妹妹〉）。這一次，大姐把在DILA這幾年，這麼一群貴人同學盡量通通寫進來。孔子說：友直友諒友多聞。法鼓則是有情有義有善知識。

聖嚴師父說：我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同結善緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。大姐就以師父的這段話，做為這封感謝函以及這本論文的結尾了。我們，很快，再相見。





法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 後記

給 Sabina 及其父母十四段

Sabina へ

### (一) 諸事已辦

我知道，妳從沒想過廿多年心心念念的這個事——為妹妹寫一個什麼什麼——會以這樣的型式——一本書信體的生命敘事論文——完成吧！我也知道，妳會說：沒想過的事情可多了。既然沒想過就別想了。最重要的事辦成了，以後可輕鬆了。

### (二) 輕裝上路。

是啊！放輕鬆吧。不用說「流浪生死」——雖然再貼切不過；也別再「嵐中健行」——何苦！

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

### (三) 春と修羅、夏與訣別

到了最後的最後，才發現，還搆上陪伴二字的，除了文學——經典文學、古典文學、古詩詞，還有一開始就在身邊的——比如說意義治療法、比如說聖嚴師父的幾本自傳。

### (四) 亂世弱質之人

沒想到後來冒出了宮澤賢治。其實，妳一直很怕真的讀到了他為早逝妹妹寫的詩。在他出現之前，如符咒一般，可以鎮住生死之慟的，是余德慧老師。余老師寫了那麼多妳也讀了那麼多。也因為讀了這麼多也才有辦法寫了吧！

#### (五) 艱難罪惡悲劇陷阱與深淵

這是 FINAL 前，妳寫在本子上的最終一篇，只有標題無內文。我明白，畢竟在此篇之前的是「多重魔障」那篇。彼時，已不可能再繼續寫；此刻，望著這十字大明咒，依然無法寫。就念吧。把標題唸一唸，也許也有法力呢！不也又是宮澤賢治上身。日蓮宗。誦名得度。

#### (六) 上上籤

正式動筆寫論文的癸卯兔年春節前夕，妳在曾經要為瀕臨生死的妹妹而發心要去搶頭香的龍山寺，連續抽到兩支上上籤。多麼得意啊！ㄅㄟㄟ～～有什麼好得意呢！要是以前，你覺得上上籤理所當然吧！真正一直過著上上籤人生的人，上上籤根本理所當然甚至理直氣壯。妳呀妳，只是這樣就得意起來，難怪癸卯兔年無比凶險。

#### (七) LAST CHANCE

其實，妳是知道的、知道這次寫敘事、寫妹妹，是妳最後一次機會。再錯過，很可能就是下輩子了。

#### (八) 小鈴蘭

其實，在論文之前，妳已經也寫了很多。「小鈴蘭」是妳那個未公開的 blog。論文寫完了，blog 還要繼續嗎？而為什麼這麼多年寫不出來寫不完整而這次終於覺得可以告一段落呢？原來，生命中如是天大地大的事就是要這麼多的時間來消化、也還要有這些師長同學當妳的同行者以及引路人

#### (九) 多餘的人

而當然，有些人有些事，無法消化。比如說妳媽

(十) 多餘的話

妹妹走了之後，妳最大的救贖與仰靠，就是讓一切都過去吧！放下吧、忘了吧！大家一起重新開始。無奈，任何救贖與仰靠依然多餘。沒有救贖、不再仰靠，是走過那麼長繞了這麼遠之後，最好的通過與安放。多餘的人不用再說多餘的話。換成被動式也一樣。對著多餘的人說再多。多餘。

(十一) 遠一點、再遠一點

一個素昧平生的人、說了一句讓你奉行了大半輩子的話：「離父母遠一點對你比較好。」是，每個人都看得出來，你離得很遠、一遠再遠。但跑得了和尚跑不了廟。

(十二) 父母就是我的田野

2021 盛夏決定復學之後，因為疫情以及其他種種因緣，你開始頻繁出入父母住的地方；三年後，更熱的夏天、更老的爸爸。論文出來了田野還繼續。

(十三) 17

說了這麼多，你的人生也就三件事。第一個 17 時，與爸爸分開；第二個 17，妹妹走了；第三個 17，進入法鼓文理學院唸書。

(十四) 過去的因緣漸漸散了

已經寫了快 10 萬字了，最後這一封要給自己的信，竟原來也還有這麼多想說的呢！但確實想就此停住了。我真的真的完成了一件自己一直一直想做的事。說說妹妹、說說她以及我與弟弟一起成長的故事，說說她的病、她的死，說說這之前與之後，但如今我想回到現在。真的要給自己一封信的話，也可以只就這麼一句：過去的因緣漸漸散了，回去吧！

## 參考文獻

### 中文文獻：

丁興祥、賴誠斌（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。頁73-114（2005春）。

丁興祥、張繼元（2014a）。自我敘說宛如生命詩學：以梁漱溟自我敘說的賦比興實踐歷程為例。哲學與文化41卷12期。頁3-25（2014.12）

丁興祥、張繼元（2014b）。生命詩學：心理傳記與生命敘說的新開展。生命敘說與心理傳記學第2輯。頁3-24（2014）

王英志（2014）。新譯袁枚詩文選。三民書局。



余德慧（1998）。生命史學。張老師文化。

余德慧（2003）。生死學十四講。心靈工坊。

余德慧等（2006）。台灣巫宗教的心靈療遇。心靈工坊。

余德慧（2014a）。宗教療癒與生命超越經驗。心靈工坊

余德慧（2014b）。宗教療癒與身體人文空間。心靈工坊

余德慧、余安邦、李維倫（2010）。人文臨床學的探究。哲學與文化37卷1期。頁63-84（2010）

余安邦（主編）（2017）。人文臨床與倫理療癒。五南出版。

金樹人（2010）心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫與敘說。中華輔導與諮商學報。第28期，頁187-228。（2010）

金樹人（2011）心理位移研究的趣與味：自性化過程的實踐。輔導季刊。第4卷第2期，頁1-6。（2011）

金樹人（2018）心理位移：位格特性與療癒效應研究之回顧與展望。中華輔導與諮商學報。第53期，頁117-149。（2018）

吳菲菲（譯）（2022）。女英雄的旅程：透視女性生命的自性歷程，活出最獨特的你【30週年版】*The Heroine's Journey: Woman's Quest for Wholeness*。（原作者：Maureen Murdock）。心靈工坊。（原著出版年：1990/2020）

洪夏天（譯）（2022）。人生劇本：心理學大師的人際溝通分析 *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*。（原作者：Claude Steiner）。商周出版。（原著出版年：1994）

唐君毅（1996）。人生之體驗續編。台灣學生書局。

翁開誠（2002）覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理

研究16期（2002/冬）頁23-69

翁開誠（2005）生命故事的生生不息之美。應用心理研究22期（2005）頁  
36-37

翁開誠（2006）若絕若續之「輔『仁』」心理學。應用心理研究31期（2006  
秋）頁161-193

翁開誠（2011）敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道。哲學與  
文化38卷7期。頁75-95（2011.7）

陳永財（譯）（2001）。亞當--神的愛子Adam:God's Beloved。（原作者：Henri J.M.  
Nouwen）。基道出版社。（原著出版年：1997）



陳增穎（譯）（2016）。悲傷諮商：原理與實務Principles and practice of grief  
counseling。（原作者：Howard R. Winokuer & Darcy L.Harris）。心理出版社。（原  
著出版年：2012）

章惠安（2012）。見證幽谷之路：悲傷輔導助人者的心靈手冊Companioning  
thebereaved:a soulful guide for caregivers。（原作者：Alan D.Wolfelt）。心理出版社。  
（原著出版年：2006）

章惠安（2015）。悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務Techniques of grief therapy:

creative practice for counseling the bereaved (原主編：Robert A. Neimeyer)。心理出版社。(原著出版年：2012)

張錯(譯)(2022)里爾克-給奧菲厄斯十四行--上、下卷全譯本及評析Sonnetsto Orpheus。(原作者：Rainer Maria Rilke)。商周出版

張啟蓉 譯，《死亡賦格》，2019，漫遊者文化

傅雷、朱梅馥、傅聰(著)傅敏(編)(2018)。傅雷家書。香港中和出版有

限公司。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

陸達誠(2020)。存有的光環。心靈工坊。

陸達誠(譯)(2021)。臨在與不死Présence et Immortalité。(原作者：Gabriel Marcel)。

心靈工坊。(原著出版年：2001)。

粟耘(2005)。沙子自己知道。聯合文學

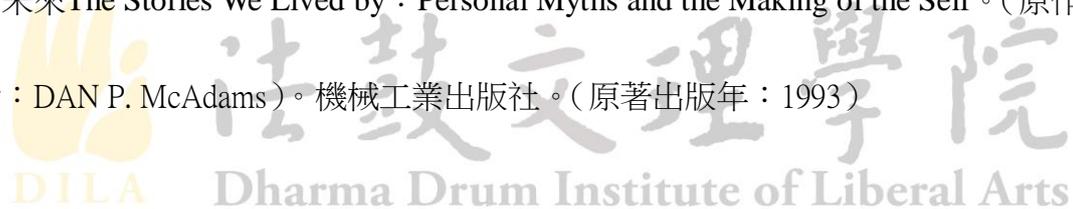
黃國彬(譯)(2020)。《神曲 I：地獄篇(增訂新版)》La Divina Commedia: Inferno。

(原作者：Dante Alighieri)。九歌出版社。(原著出版年：1321年前後)

鄭愁予（2006）。鄭愁予詩選集。志文出版社

廖世德（譯）（2018）。故事・知識・權力：敘事治療的力量Narrative Means to Therapeutic Ends。（原作者：Michael White & David Epston）。心靈工坊。（原著出版年：1990）

隋真（譯）（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The Stories We Lived by：Personal Myths and the Making of the Self。（原作者：DAN P. McAdams）。機械工業出版社。（原著出版年：1993）



楊蓓（2008）。勇氣與自由。心靈工坊。

趙可式、沈錦惠（譯）（2017）。活出意義來Man's Searching for Meaning：An Introduction to Logotherapy。（原作者：Victor E. Frankl）。光啟文化。（原著出版年：1946）

謝幸芬（譯）（2015）。逃，生：從創傷中自我救贖Sauve-toi, la vie t' appelle。（原作者：Boris Cyrulnik）。心靈工坊

蔡怡佳、劉宏信（譯）（2001）宗教經驗之種種The Varieties of Religious Experience.

（原作者：William James）。立緒文化。（原著出版年：1902）

釋聖嚴（2018）。神通與人通—宗教人生。法鼓文化。

龔卓軍（譯）（2013）。人及其象徵：榮格思想精華Man and His Symbols。（原作者：

Carl G. Jung）。立緒。（原著出版年：1964）

龔卓軍、石世明（譯）（2001）。自由與命運Freedom and Destiny。（原作者：Rollo May）。

立緒。（原著出版年：1981）



### 英文文獻：

Carol S. Pearson（1998）。The Hero Within :Six Archetypes We Lived By。

HARPERELIXIR。

Carl Rogers（1995）On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy。

Mariner Books

### 網路資訊：

聖嚴法師（1999）。法鼓山的方向：關懷：「（一九九五年七月二十六日助念團幹

部聯誼會開示，王美珠居士整理，刊於《法鼓》雜誌六十九期）。法鼓全集2020

紀念版（第9輯第4冊，頁128）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-04-016>

聖嚴法師（2020）。聖嚴法師教默照禪。法鼓全集（2020 紀念版）04-16。法鼓文化。（紙本書初版於 2004 年）。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-006>

聖嚴法師（2020）。心的詩偈——信心銘講錄。法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 7 冊，頁 82）。法鼓文化。（紙本書初版於 1995 年）取自：  
<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-07-014>

聖嚴法師（2020）。禪鑰。法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 9 冊，頁 103-104）。法鼓文化。（紙本書初版於 1995 年）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-09-006>

聖嚴法師（2020）。行雲流水。法鼓全集2020紀念版（第6輯第8冊，頁320）。法鼓文化。（紙本書初版於1993年）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=06-08-065>