

國立交通大學教育研究所

碩士論文

『尋與放』—  
一段找尋信任的自我敘說研究

**Seeking and Letting Go:**

**A Self-narration of Searching for Trust**

指導教授：陳致嘉 博士

研究生：李明佳

中華民國九十八年六月

『尋與放』——一段找尋信任的自我敘說研究

Seeking and Letting Go: A Self-narration of Searching for Trust

研究生：李明佳

Student : Ming-Chia Li

指導教授：陳致嘉

Advisor : Dr. Jyh-Jia Chen

國立交通大學

教育研究所



Submitted of Institute of Education  
College of Humanities and Social Science  
National Chiao Tung University  
in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of  
Master  
in  
Education  
June 2009

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十八年六月

# 『尋與放』——一段找尋信任的自我敘說研究

學生：李明佳

指導教授：陳致嘉

成虹飛

莊佩芬

國立交通大學教育研究所碩士班

## 摘要

本論文為一位女研究生的生命敘說研究，由失衡矛盾、缺乏信任開始，到尋找自我、重拾信任與放下執著的蛻變過程。透過質性研究方法中的自我敘說探究法，以回溯的方式重新檢視自己的生命故事，並賦予過往生命新的詮釋與意義。從追尋生命課題「信任」中理解目前生命的形成原因後，接著處理信任的課題。從看見真相與接納自己中找尋失落的信任，於是終於能夠放下，並感受活在當下的真實快樂，迎接這份充滿愛與感謝的禮物。

**關鍵字：**自我敘說、生命故事、活在當下、自我認同

# Seeking and Letting Go: A Self-narration of Searching for Trust

Student: Ming-Chia Li

Advisor: Dr. Jyh-Jia Chen  
Dr. Horn-Fay Cheng  
Dr. Pei-Fen Jhuang

Institute of Education  
National Chiao Tung University

## ABSTRACT

The thesis is about a female graduate student who narrated her life story . In the beginning of the story, I lost balance in my mind, felt contradictory, and had a strong mistrust for anything. Finally, I found my true self, picked up trust and released persistence. This research is conducted by the qualitative method of narrative inquiry. Through the process of reviewing my life story, I could give the past a new interpretation and meaning. I understood the figure of my present life through searching the life issue "trust", and then dealt with the issue. After realized the truth, I accepted myself, and recovered my lost trust. In the end, I eventually let the past memories and persistence go, and felt the real happiness by living in the present. I greeted my thesis which was a present with love and gratitude.

**Keywords:** Self-narration, Life story, Living in the present,  
Self-identity

## 誌 謝

這趟奇妙而充滿力量的自我實現之旅終於來到尾聲，從未想過撰寫論文竟然能將我生命中諸多的遺憾與未竟之事一一完成，同時也帶給我無法言喻的珍貴寶藏。在交大教育研究所的這兩年，走過批判教育學之路，走過跨領域學習之路，而最讓人欣喜的是，我走進了探索自我之路。

首先，感謝帶領我進入敘說探究這綺麗世界的指導教授陳致嘉老師，是您讓我看到超越極限的可能性，是您讓我明白「自信」的真意，每次與您對話總會迸出璀璨的火光，讓我又更貼近自己、更了解世界。同時，也非常感謝兩位親愛的口試委員：成虹飛老師與莊佩芬老師，我能深刻體會到我們生命經驗的相互流動，交織成一篇動人真摯的生命故事。老師們卓越的洞悉能力也揭開了我被虛假與恐懼所遮蔽的內在世界，成為我最終能無懼向前的巨大力量。

感謝我的家人，在我成長的路途上付出無私的支持與關愛，使我能成為現在的我。知道我需要飛翔，於是不拉扯我的翅膀；知道我的脆弱與堅強，於是給予撫慰與希望。縱使成長之路跌跌撞撞，因為有你們的陪伴，我才能充滿愛的力量成就夢想。

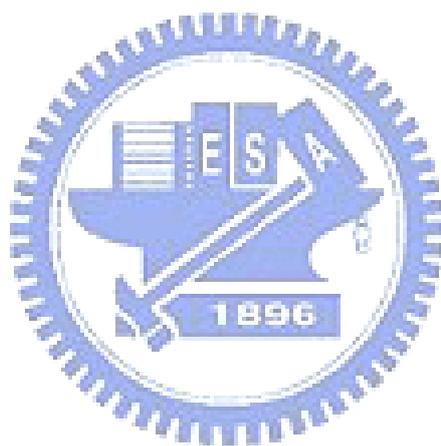
感謝論文撰寫期間互相扶持的夥伴們：柳、君、勻、靜，透過你們生命故事的分享，我看到了更完整的自己。也感謝艾、蕎、宇、穎帶給我充實精彩的研究所生活，那些屬於我們的歡聲笑語都還迴盪在耳邊呢！

感謝高中好友銘、瀚帶給我永恆不變的真摯與快樂，讓我撰寫論文時得到許多靈感。感謝大學好姐妹們與我共同創造的ECE活力多時代，在畢業以後仍給予我源源不絕的力量。感謝認識十多年的萱，替我實現曾有的夢想。此外，特別感謝在研究所期間無論課業或生活上都給我非常多幫助的皓名學長，祝福你出國順利平安。

感謝男友昭銘這一路的相伴，無論心晴心雨、喜樂悲傷，總是給我最大的支持力量，讓我在探索自我的旅程中不會感到寂寞孤單。曾經因愛而迷失方向，也因為愛而遍體鱗傷，如今因為愛而重拾光亮。感謝你帶給我的幸福與溫暖，讓我能作最真實的自己。

最後感謝自己，能擁有足夠的能量完成一部自己一看再看都不曾停止感動的論文，能將生命化為文字，甚至是論文，是件多麼美妙的事呀！

僅將此論文獻給曾經走進我生命中的所有人兒，有你們，才能成就我的生命，也才成就了這部論文。



# 目 錄

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	ii
誌謝 .....	iii
目錄 .....	v
表目錄 .....	vii
圖目錄 .....	vii
<b>壹、緣起</b>	
之一 失衡.....	1
之二 自我探索的源頭.....	4
之三 我的研究方法—敘說探究.....	6
之四 自我探索的啟航—「活在當下」的領悟.....	8
<b>貳、尋。貫穿生命的課題：信任</b>	
之一 不願面對的真相—逐漸崩解的模範家庭.....	9
之二 我與家人的關係.....	12
之三 三道信任牆的瓦解.....	21
之四 背著龜殼的「杞人」.....	32
之五 盲目追尋的感情世界.....	38
<b>參、再尋。看見</b>	
之一 倒下的信任牆：我有「創傷後症候群」？.....	42
之二 自信與自卑： 無法掌控和無力改變的窘境太多，逐漸堆疊出四不像的我。...	44
之三 早已看到的真相：學習釋懷！.....	45
之四 感性與理性，逐夢與現實：缺一不可！.....	50
之五 對原生家庭的理解.....	51

## 肆、尋求改變

之一 傾聽內心的聲音	54
之二 活在當下的練習	55
之三 一念之間得到全宇宙：接納	61
之四 看到真相就開始療癒：練習說實話	78
之五 祕密：吸引力法則？	81

## 伍、放。一個人的旅行

之一 放手才是擁有	88
之二 感謝你！曾經在我生命中駐足或烙下印記的你！	91
之三 完美 Ending：難忘之景 • 一個人的旅行	97

## 陸、終章

之一 五「自」進程	105
之二 回首	106
之三 迎接禮物	109

參考文獻	110
------	-----



## 表目錄

表一：生命靈數「2」的意義圖表·····	65
----------------------	----

## 圖目錄

圖一：研究歷程圖 (Proposal)·····	107
圖二：研究歷程圖 (Final)·····	108



# 壹、緣起

## 之一 失衡

2007年9月，我來到生命中的轉捩點，也是失衡點—國立交通大學。

入學以前，我安份謹守「教育人」的角色，以為會走上與所有教育人相同的道路—唸書、實習、檢定考試、教師甄試，爾後成為一名教師，在教學現場實現大學四年所學；又或者是選擇投身國家考試教育行政類科，同樣在教育相關機構奉獻己力。

來到交大後，一切都變了。

在這個電資理工氛圍濃重的校園，學教育的我是個格格不入的外來人。為了所謂的跨領域多元學習，為了增加未來前途的砝碼，抑或，為自己爭一口氣，我不願守在教育的堡壘中，而是要往外邊的世界探詢，於是我修了其他學院的輔所。然而，在冒險的路途上，我不斷感受到內心的失衡，感受到理性與感性的拉扯，我開始問自己：「這是我要的嗎…？」

在2008年8月24日，我寫下這樣的文章：

「才知道……

自己原來有如此多的未竟之事

證明 不只給自己看 也想給別人看

原來 我還沒走出從前所受過的傷

那個被某家庭看輕 抗拒 走不出悲傷又讓自己跌得更深的記憶

也許你們永遠不會看到 不會知道

我不曾怪你們 只能怪自己年少不懂事 不成熟

但我好想用成就來映照你們的自私與無情

證明自己因著你們而跌倒 但卻能憑著自己再站起來

才知道……

失衡從進入交大的那一刻就開始了

這個變態的電資理工集中營

我幾乎遺忘了曾經鍾愛而為之奮不顧身的事物

忘了曾為了捍衛教師尊嚴而上網與人筆戰的情景

忘了那一個個天真可愛的面容

忘了曾許下的心願

忘了曾有的夢想……

在這個環境裡 我居然自卑的抬不起頭

不滿足 永遠不滿足

努力往上爬 是要掙脫自卑的象限 前往那受世人肯定的殿堂

還是只為了證明自己是個永不乾涸的湖泊？

我看到的是興趣？還是前途？ 是夢想？還是金錢？

一步步陷入世人追尋的知識階層價值觀

要證明自己 卻也是往極度現實的路走去

極度現實的我根本就不像我

那個曾經夢幻感性的人兒呢？

我是不是走錯地方了？！

但

才知道……

我不可能永遠躲在陶瓷罐子裡望著天 編著夢

殘酷的現實早就一遍遍打在我的身上

當某家庭看輕我的時候

當某高傲之人欺騙我的時候

當一再被嘲笑被質疑的時候

當被自卑無窮盡淹沒的時候

當過往的遺憾一幕幕浮現眼前的時候……

我已經站在這裡了 就不能再回頭望

我背負著許多未竟的想望 不容許我停緩

只有到達和你們一樣的位置

我才能理直氣壯大聲的說



我的專業 是興趣 是理想  
是 對 的  
不是什麼冷門科系  
是鞏固國家根本之基礎

而你的專業  
我 也 能 做 到」

在「國立交通大學」冠冕堂皇的光環映照下，我真真切切發現自己的矛盾焦慮有多明顯，就像是個失去平衡、左偏右擺的翹翹板。我彷彿下了結論，我決心要往上爬，但，也許在此時此刻，我自己也不明瞭這是不是我心底真正的聲音。肩上揹負著龐大的壓力，我活著，腦海卻被過去的遺憾與未來的前途所佔據填滿；我活著，卻看不清手中握著的，只是不停地望外看。赫然覺察到自己其實是個如此矛盾的個體，內心總被兩股極端的力量拉扯著—自信與自卑、感性與理性、夢想和現實、快樂和憂傷。

不平靜的心思讓我像喝醉酒的人，懵懵懂懂跌跌撞撞的生活著，不滿足，想要喝更多的酒，也怕手中的酒會給人搶了去的戰戰兢兢。我不懂，為何自己總在天秤的兩端遊走，那瀕臨墜落的危險地帶。我的心蒙了層層疊疊的灰，像沒有盡頭的迷宮，以為找到了出口，其實是死胡同。

好複雜，好難解。

還記得無憂無慮，樂觀開朗的童年時期，那個天天活力旺盛、笑容滿面的自己，曾幾何時卻成了這副多愁善感、杞人憂天的模樣？

是生命中太多的未竟之事在扯著我雙腿，讓我無法前進，一直滯絆在原地？還是曾烙印在心口的傷痕仍未痊癒，正在隱隱作痛？是什麼？讓我成了現在這扭曲的樣子。

我想探尋，用自己的心看進去，去解答存在生命裡的太多問號，去發現那隱藏在問號後面的真實個體。

## 之二 自我探索的源頭

決定要分享自己的生命故事時，我並不像其他人一樣躊躇不決，反而是帶著圓夢的心情踏上敘說探究的旅程。從小就夢想當作家的自己，一直很習慣用文字記錄生活、記錄情緒。國中時曾拿到皇冠出版社的短篇小說人氣獎，高中時在校園bbs站也是個知名的寫手。我一向不吝嗇以文字分享自己的心情與故事，即使愛戀情事、喜樂悲苦都躍然紙上，活生生擺在不知名的讀者面前，我亦能享受這樣的無形交流。雖然小時候寫出的字句多是強說愁和華麗辭藻的堆砌，但卻也養成我時常省視自己、與自己對話的習慣，對於複雜的情緒很敏感，對於生命中人事物的意義也多有領悟。即使上了大學以後，困於現實和成長的壓力，我寫作的數量大減，漸漸地對於文字的掌握愈來愈力不從心，但一顆纖柔敏感的心從未泯滅。這樣的我，對於寫作仍是懷有夢想的，而文字也是我的精神糧食，在情緒低潮與心靈匱乏之時成為解救我的靈藥與寄託所在。

我擅於用文字說故事，卻不擅於口說分享，但我願意傾聽別人的故事，在成長歷程中，常常成為他人傾訴心聲的對象，所以我聽了很多故事，也看了很多故事。而這些故事，也隱隱然變成自己的一部分。

但除了瑣事雜記，我已經很久沒有完整寫下自己的心情與故事，很多時候，現實生活會麻痺自己對於情緒的感觸，你會養成忽略與輕視自我內在反應的習慣。直到上了致嘉老師的課，有很多機會與同儕分享內心世界、成長歷程和對教育現象的看法。從大家的分享與自我的反思中，我又重拾對思緒的敏銳度，也能試著去串連內外反應的關係性。

關於自我敘說探究，原本並沒有太大的理解，第一次的練習在碩一下學期，那時致嘉老師開的「課程社會學」有一週的主題在探討「渾小子」反學校行為，在那次的反思札記中，我回想起自己小時候是大家公認的好學生、好班長，可是卻也曾經做出一些不是好學生會有的反學校行為。從以前到寫下當週反思札記的

時候，我都只是認為自己是因為「天生反骨」又「生性叛逆」，所以才會出現這樣的行為。上完課後老師發回我們的反思札記，老師要我去思考為什麼會有這種表現，於是我開始對自己這樣矛盾的行為感到有興趣，生活中不時與自己對話、也逐漸去思考「我」到底是什麼樣的「我」？於是利用了「質性研究」課程期末報告的機會，我放棄與其他同學一組的選擇，堅持要把握這個機會深入探究自己，也當作是自我敘說探究的練習。

我後來得出了「天使」vs.「惡魔」這樣的兩個我，並以自己擅長的圖畫與音樂來表現自我探究的結果。而這個小小的練習，竟衍生出更多牽扯不清的複雜思緒。回憶我的成長歷程，有時候我真的很像是擁有雙重面孔的人，似乎是個品學兼優的好學生，又似乎是個桀傲不遜的壞學生；似乎極度感性浪漫，又似乎極度理性現實；似乎驕傲自信，又似乎怯懦自卑；似乎活地優游自我，又似乎活在他人眼光之下。矛盾的人格讓我時常活在困惑與迷惘中，也活在懊悔與期待中。失衡的生活讓我找不到平衡點，我不知道該往翹翹板的哪一端傾斜，也不知道翹翹板何時才能平穩下來。

從一連串的自我檢視和文本閱讀，我抓住了這條與我的生命成長緊緊牽連在一起的軸線。在2008年9月21日，我有了以下的感觸，我知道，找尋自我的那扇門已為我開啟：

「只要還擁有流淚的能力 我就是感性的  
即便理性已將我層層包圍  
理性與感性之於我 並非擇一  
而是缺一不可

在堅強理性的外殼下  
包裹著的還是那個脆弱無助的人兒  
那個總是徬徨 總是不安 總是猶疑 總是敏感的我

理性讓我活在未來  
感性讓我活在過去

缺一不可的平衡點  
也許才能讓我覓得現在的位置  
那個總被我忽略的活在當下  
自己真正的存在點」

至此，雖然我還無法全然清楚地掌握這條牽扯糾結的軸線，但我期許在接下來自我敘說探究的旅程上，能對於自己的生命和人格更加理解，並學習認真而寬容的看待。我雖然企圖尋得平衡點，但我明白，平衡點不會是永恆靜止，追尋永恆的平衡點也不是我的最終目的，相信從理解當中，我的心靈能夠得到平靜和昇華，而自己也能夠有所改變。也期許我的生命故事能夠帶給同樣正在找尋自我的朋友一些共鳴，透過文字的交流來觸動你我的心。



知道「敘說探究」(Narrative Inquiry)這種研究方法，已經是上研究所後，記得參加學姐的論文計畫口試時，我震驚於居然有如此自由奔放的論文撰寫形式，在我的印象裡，論文應該是死板而格式化的。當下我即刻被吸引了，但此時我還不清楚「敘說探究」的真正能量有多巨大。直到課堂上致嘉老師對於敘說探究更深入的介紹，而自己也從閱讀書本和其他人的敘說探究論文中漸漸探出敘說探究的面貌。

Bickman&Rog 認為敘說研究主要是依據敘說者自我對於經驗的體會、建構自己的故事，而這個敘說方式與脈絡是敘說者認為與主題極為相關、甚至是關鍵的，就是由敘說者決定需要說些什麼，而事件對其本身之意義與體悟為何？也就是在敘說中創造其個人意義與生命現實。Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber

亦認為敘說研究是站在現象學觀點來看個人內在的經驗世界，由敘說者以自己獨特的方式組織經驗、重整經驗、甚至賦予經驗不同的意義，呈現出來的是一個人對於自己的認同與身分（引自邱珍琬，2003）。

Connlly & Clandinin 主張，以人為主體的敘說探究，其所架構的經驗，是不能脫離時間與環境的，這三者形成一種「三度敘說探究空間」。所謂的三度敘說空間，包含個人與社會的「互動」(interaction)、過去、現在和未來的時間「連續」(continuity)，以及所在環境與地點的「情境」(situation)。「任何研究都具有時間的向度，並且處理時間的議題；在切合主題的情況下，研究可以平衡的將焦點放在個人或社會之上；而且，研究是發生在特定的或一連串的地點上。」(Connlly & Clandinin, 2003)而在進行敘說文本的研究時，可朝四個方向探索：向內、向外、向前、向後。「向內」是探尋個體內在的狀態，諸如感情、希望和道德傾向；「向外」是個體所存在的環境；「向前」及「向後」則是考慮時間的序列性—過去、現在、未來。有了三度敘說探究空間以及四個研究方向的指引，我們就更能從複雜紛亂的生命中，去整理去串連出一段主題故事，「去經歷一種經驗，去研究一個經驗」。

我的生命，有太多問號，太多扭曲，太需要尋找出口，所以當時知道有敘說探究這種論文寫法時，內心是萬分雀躍的，原來竟有一種論文是研究「人」？研究「自己」？而在選擇指導教授時，我並沒有太多猶豫，也曾思考過主流學術研究能帶給自己的價值，但我認為研究自己的意義更是非凡，至少在這個階段是如此，先能識透生命的意義和自我價值，才能更進一步理解世界，而活出人生繽紛的樣貌。

於是，經由自我敘說探究，我走進故事的中心，成為故事的主角，寫下自己的生命故事，在省思反芻的過程中，掌握貫穿生命的脈絡，去探尋真正深刻存在的自己。

#### 之四 自我探索的啟航—「活在當下」的領悟

碩一下學期末，最後一次和致嘉老師meeting時，老師要我們體會「活在當下」的感受，這四個字看似簡單，在感受的同時我卻有如當頭棒喝。我才發現，原來自己一直就不是個安於活在當下的人，情緒總是飄忽紛飛，不是在追憶逝去的悲傷或美麗，就是在煩惱未來的藍圖或前景。這樣的我，在過去這24年的生命旅程中，不知錯過多少沿途繽紛美麗的風景。

而後再讀到朱少麟（1999）《燕子》一書時，我更有種頓時清醒的覺悟，內心那條敏感的絲線猛地震動來風，「感知這個世界之前，先向你們自己的內在探索……」「我要你們這麼想，你們的生，與你們的成長，到今天為止，是一個獨立的小宇宙，它的深度和大宇宙相當，我要你們向記憶探索，喚回所有生活中遺失的知覺，錯過的知覺……」這是書中頂尖卓越卻嚴苛火爆的卓教授為她的舞蹈劇團員上知覺課程時所下的指令。在資訊爆炸的時代，我們感知世界，我們感知自己，卻常是透過唯恐天下不亂的媒體，透過太多的聲色光影，我們逐漸變得遲鈍無感，遺落情緒感情的變化，於是知覺、視覺、觸覺、嗅覺、味覺都更顯模糊。

「看見妳自己，不要等日後再去追憶，當下就用妳的感情和性去看進去，這就是感覺……」（朱少麟，1999）。追溯過去、探索回憶，通過對記憶的理解來為習慣性追悔設下停損點，因此，才不用緊抱著對過去的遺憾，而只看著未來，看不見現在，怕又走錯了路徒留遺憾。我與我自己互為主體，我與生活互為主體，我要喚回遺失的知覺，享受活在當下的喜悅，因為在這個我所處的時空，在這時這分這秒的當下，我才是深刻而真正的存在著，呼吸著。

我的生命故事，就此展開……

## 貳、尋。貫穿生命的課題：信任

一開始，我並沒有意識到「信任」是影響著我生命的重要課題，我只看著混亂的自己、矛盾的自己，試圖從過往種種失衡的生命經驗中去尋求平衡，然而，糾結的經驗很難理出頭緒，更難抓住問題的根源。透過致嘉老師的引導，我才赫然發覺原來我面臨的是一個關於「信任」的課題：對自己的信任、對他人的信任、對生命中親密關係—無論親情、友情或愛情的信任，於是回過頭來看，我找到貫穿生命的課題。曾經歷過的經驗，讓我最信任的人事物都一一瓦解，我開始懷疑這個世界，不願意相信這個世界是友善的，我用冷漠和逃避來與外邊的世界保持距離，也保護受過傷害的心。我需要去面對這些經驗，才能讓我能夠有勇氣去處理「信任」的課題，也重新找回信任。

### 之一 不願面對的真相—逐漸崩解的模範家庭

從小我就以我的家庭為榮。

我的家庭是人們口中所謂的「模範家庭」，雖然不是什麼萬中選一的名門大戶，但家境小康、氣氛和樂、管教方式開明、親子關係良好。父親是會掙錢顧家又沒有惡習的好男人，母親是勤儉會照顧孩子的好家管，我和姊姊雖不是出倫之才，卻也不曾是問題兒童。

一切都是如此和諧完美，一直，一直。

我也一直都認為我的家庭很完整，很美滿，我是個在幸福家庭中幸福成長的幸福的孩子。

每當同學說：「妳爸媽對妳好好喔！」「我好羨慕妳有這種媽媽喔！」我總是

非常同意，非常滿足。也會為了滿足這種優越感和維護我的面子，而央求母親一定要播空到學校當愛心媽媽，央求父親要擔任學校的家長委員。每次運動會、家長會，也希望爸媽要捐錢給學校，教師節要送禮給老師，藉此證明我是個受到家庭重視的孩子，也是個好學生。

當然，我是受到父母重視、愛護的，略嫌過度地。

從小受到的過度保護，讓我比別人多花了很多時間才學會獨立。舉個例子，諸如煮飯洗衣服倒垃圾等家務工作，童年歲月我從來不曾碰觸過，而父母以社區前面就是危險的省道大馬路為由，不讓我們騎腳踏車，即使到學校的路程只有不到十分鐘，父母依然天天接送上下學，所以理所當然應該要會騎的腳踏車，我一直是到大學才學會的。

我是受困在精緻玻璃瓶裡被細細呵護與捧在手心裡長大的，在高中以前，我都沒有受過什麼挫折，所以抗壓性異常薄弱，常常只是被責罵一下就會無法承受而落淚，也很驕縱任性，總不願承認自己犯錯或是低頭道歉。

很諷刺的，我在學校的表現是如此精明能幹，但在家裡卻是養尊處優什麼都不會。

父母親並非高知識份子，家境也不到富裕闊綽的程度，更沒有祖產庇蔭，一切是靠夫妻倆辛勤地白手起家，也經歷過父親投資失敗而帶來的沉重經濟壓力，因此父親遠走大陸工作來掙更多的錢養家。所以關於教育，我們並不像某些家境富裕的小孩一樣，從小就受到費心栽培，擁有比其他人都多的文化資本，但父母也已盡力培育我們，一個管內，一個主外，分工的相當徹底。

父親對於我們的教養基本上是不過問的，他只負責工作賺錢、養家餬口。而他與小孩的關係也不十分緊密，尤其是他到大陸工作以後，與我們一整年也談不到幾句話。母親則是專職的家庭主婦，主管家裡所有事務與小孩的管教，所以與

我們的關係是非常緊密的。

一直以來我都認為，父親雖然長期不在身邊，但依舊不曾改變我們這個家的完整性，也不曾察覺家庭有什麼異狀。直到升上研究所後，某一次上課時講到家庭關係的轉變，艾<sup>1</sup>不假思索的說：「明佳家就是碎裂化（Fragmentation）的代表。」當下我雖然不以為意的認同了，但內心卻受到極為劇烈的衝擊，我反覆詢問自己：「我的家碎裂化？…我家不是人人稱羨的模範家庭嗎？」彷彿一切都還停留在童年，什麼都沒有改變般。

原來，隨著時光遞嬗與我們的成長，雖然物質生活愈來愈豐裕無虞，但我的家庭卻早就悄悄變化了。國小時，我們一家四口同住在一起；國中時，父親離開家鄉到大陸工作，一家四口分居兩地，台灣與大陸；高中時，大我三屆的姐姐考上大學，一家四口變成分居三地—桃園、台北、大陸；再到我升上大學以後，一家就這麼四個人卻分居四地—桃園、台北、新竹、大陸。後來，姐姐又到了澳洲當背包客，整整一年半，全家四人分居三個國家裡的四個城市，彼此之間的距離又相隔的更遙遠了。

我本來以為我不寂寞，我也不曾少感受到家庭的溫暖，因為母親其實給了我很豐富充足的關懷和愛，但後來我才體會，只靠這樣單方面的支撐，那種溫暖是扭曲的，是不完整的，對我的人格發展產生了極大的影響。由於父親長年在外地工作，母親早些年幾乎只待在家裡照顧家務，加上父母親本身也不是好客外向的人，所以他們的人際圈是很小的。另一方面，我們家的親戚朋友又幾乎都住在外縣市，平時各自為著生活勞碌著，因此我們家沒有什麼經常密切來往的親戚朋友，就像汪洋中的一座孤島，偶爾有人蒞臨時，我和姐姐還會驚嚇得躲進房間裡不敢見客呢！

我想這也許種下了我後來在人際關係上感到困頓無助的因子，因為我複製著

---

<sup>1</sup> 研究所同組的同學。

家庭的觀念，父母對於外在世界的疏離與不信任，也導致我根深柢固對於外在世界的疏離與不信任。

而雪上加霜的，父母親的關係在我碩一時降到冰點。父親做了讓母親無法諒解的事情，走偏了路，卻持續迷途不知返航，一直以來堅強勇敢的母親倒了，再也撐不住一個家。此時姐姐仍然遠在澳洲流浪，所以只有我一個人必須直接面對這突如其來的一切，我接受著母親無止境的情緒垃圾，我必須撐起這個面臨崩解的家。而在此當時，研究所的生活也讓我感受到前所未有的壓力與迷惘失衡，又加上無處宣洩的家庭變故，我感覺到我的世界已經不只是傾斜，而是不停地旋轉，旋轉，我好想嘔吐，好想逃離。

我開始質疑這還是那個我原本生存著的風和日麗的世界嗎？它的面貌怎會變得如此醜惡而讓人恐懼。於是我選擇消極的冷處理，不讓感性的一面顯露出來，我隱藏、忽視、假裝沒有情緒起伏，用極為理性的態度去面對各方壓力，忍耐著，好像我早已看清世事無常般那樣談笑風生。我知道，只有這樣我才能有繼續前進的動力而不致崩潰，但我的內心早已萬般扭曲。

我似乎坦然面對了，又似乎根本不願意面對，我那逐漸分崩離析的家，那個我心目中的模範家庭。

## 之二 我與家人的關係

### 我與父親的關係

我對父親的感情是疏離卻矛盾糾結的，我很愛他，很崇敬他，把他視為我的最佳榜樣，卻又不理解他，也是他打破了我全然的信任。

誠如前面所說的，父親在我國一的那一年，因為經濟壓力而隻身前往大陸工作，父親優異的工作能力讓他在眾多來來去去的台籍幹部中屹立不搖，成為公司裡的支柱，而這一待也就是十來年，直到現在，我已經研究所二年級了。這期間，父親平均三到四個月才會回台灣一趟，一次停留約一週即返回大陸。原本相處機會就很少，上大學以後，有時課業忙碌起來無法回家，也可能半年以上才見到父親一次。

還記得小時候，外表嚴肅又不諳與小孩子相處的父親總是沒有小孩願意親近他，無論是親戚或是鄰居小孩，甚至是姐姐，都不敢親近父親，只有我會和他撒嬌，所以父親也特別疼愛我。有次父親去日本出差，我甚至指著劃過天際而遠去的飛機哭著說：「把拔！把拔！我想把拔…」那大概是這輩子我與父親最親密的時分。

愈來愈懂事，與父親的關係也就愈來愈疏離。父親是個古板無趣的人，他沒有什麼休閒生活，每天下班回家就是看新聞和報紙，然後早早上床就寢，周而復始、日復一日。他不擅與家人聊天溝通，也不喜歡郊遊旅行，早些年遇到假日我們還會央求父親帶我們出去玩，但是缺乏耐心的他完全無法忍受他不感興趣的事情，像是逛街和出遊，所以每次和他出門總會落得敗興而歸，久而久之我們也不愛與父親一同出門了。關於我們，他唯一會稍微關心的事情是學業，這大概也是他和一雙女兒間唯一的話題，但他的關心總是來得太遲，時常都是等到月考結束了，他才會問：「什麼時候考試？」

但不能否認的是父親在工作上的卓越表現，也是因為他如此認真拚命工作，我們才能享受到衣食無虞的經濟生活。媽媽時常抱怨父親就像是個只會賺錢，其他什麼都不會的「賺錢機器」，我也深有同感，但我還是很感謝他，感謝他對於家庭有著如此堅毅不搖的責任感。

其實我是很能體諒他的，我明白是工作的平板和壓力才讓他逐漸變成嚴肅無

趣的人，我明白是極講求效率的工廠管理讓他愈來愈沒有耐性，我明白是上班太疲累讓他疲於經營家庭關係。我都明白，我都體諒，我還是愛他，崇敬他，父親在工作上的優異能力是我依循的榜樣。大四下學期有門課程是關於生涯規劃，老師希望我們可以去訪問未來進入職場後想仿效的對象，像是傑出的幼稚園老師或繪本作家等，但我訪問的對象是我的父親，我真的非常以父親為榮，也希望有朝一日能展現出我的工作才華，就像父親一樣。

但更以前的我是不懂事的，我對父親沒有什麼感覺，只是理所當然花用著他賺的錢，但隨著年齡的增長和種種人生歷練，我開始檢討起我與父親的關係，我曾經寫下的札記，在 2007 年 7 月 20 日：

「爸爸去大陸十年了 聚少離多自然會造成家庭感情冷淡的情況  
以前我總覺得那跟我沒關係 只要家裡平安無事就好了  
但現在我才知道跟我有何大的關係  
爸爸去大陸十年來 我送過他幾次父親節禮物？說過幾次生日快樂？  
我沒有跟他說過我很愛他 我沒有跟他說過他是我的驕傲  
除了用他的錢用得理所當然 我到底為他做了什麼？  
媽媽很愛面子 也不是會把感情表現出來的人  
家庭少了溫暖 還支持著他的就只剩下對家庭的責任感了  
一個人離開家鄉到異地工作需要多大的勇氣和毅力？  
需要經歷過多長的陣痛期和適應期？  
我從沒想到爸爸的心情卻只想著自己的生活  
我真的很不孝 很不會想 也很不懂得感恩和回饋」

有了以上的體悟，在 2007 年的暑假，我帶著親筆寫的信和精心準備的全家福合照，到大陸找父親相聚。我永遠無法忘懷那一幕，當父親看完信，爸爸、媽媽和我<sup>2</sup>，我們三個人緊抱在一起流下感動的眼淚。當時，我還萬分天真的以為，我可以就此改善逐漸疏離的家庭關係。

只可惜，我的體悟終究太遲了。也或許，我從未真正試著了解父親，一直是

---

<sup>2</sup> 姐姐此時已前往澳洲遊學打工，故沒有與我們同行。

用自己的角度和觀點來看他。

虛構的假面被揭穿的時刻很快來臨，才沒隔多久，2008年的春節，是我有史以來度過最寒冷的一個年。原來，父親仍然是一個凡人，不是聖人，原來，人心如此脆弱，人的力量如此薄弱，而這個殘酷的事實，竟是我親手揭露的。當時，我無法諒解父親，也恨自己怎麼會那樣的無能為力，一夕之間，數十年來父親在我心中那尊屹立不搖的好形象，垮了，我最信任的父親，原來並不是我一直以來所想的那個樣子。

從此以後，我和父親的關係就變得極為詭異，父親氣我無端揭露事情，我氣父親迷途不知歸返，我們之間互著比台灣到西安這數千公里還要更遠的鴻溝，我們冷淡、疏離的像陌生人一樣。

### 我與母親的關係

我與母親的關係是非常親密的，身為全職的家庭主婦，母親從小到大花費她所有的心思來呵護與照顧我們兩姐妹，也代替疏於付出情感的父親，給我們愛的關懷。

姐姐的個性較為內斂沉靜，也不善於與家人互訴心事，安靜的她總給人乖巧懂事的形象。而我就不同了，外放性急，憋不住心事，從小到大一回家總是話匣子開個不停，與家人分享學校發生的事蹟。我也很善於撒嬌，但我直爽外放、不願服輸的個性也時常點燃與母親的戰火，所以小時候，我和媽媽經常是三天一小吵，五天一大吵，幸好我們母女間沒有隔夜仇，總是一會兒就和好了。

因著這樣的又愛又恨，其實我與母親是比姐姐與母親更為親密的，而愈長大我就愈是發覺母親很像自己的一面鏡子，看著她，我彷彿就能看到未來三十年後的我。我不知道這是遺傳、抑或是與媽媽太過親近下的模仿效應，我在不知不覺

中就成為了自己所愛的母親的那種面貌。

由於父親長年不在家中，母親與我們年輕人的世界益加親近，她和我們的關係情如姐妹與朋友，管教作風十分民主開明，對於時下的新潮流與資訊接受度也很高，甚至懂得比我們還多。我和她一直到現在，出門還是手牽著手，而我一點也不感到丟臉，甚至覺得相當驕傲，而每次我失戀失意，媽媽也會陪著我一起哭，一起失眠。我們就是有著如此緊緊牽連的感情，母親是我最愛最愛的人。

碩一上學期時「教育改革」課程的期末報告，我做的就是關於母親走出家庭的故事：「從鍋碗瓢盆到為民服務—由社區大學之參與探女性主體意識之覺醒」。看著她終於能重新與脫節已久的社會接軌，原本為照顧家庭而一成不變的生活也逐漸增添樂趣與風采，更棒的是，她還成為樂於助人的義工代表。

我真的是感動萬千。

想不到日益開闊的生活才沒幾年就染上了塵埃，家庭主婦無論如何最終的依歸還是家庭，一旦家庭出現了變故，萬里晴空也會倏地陰霾片片。爸媽關係的轉變讓我卡在中間不知如何是好，但支持母親的力量卻倏然而生，是我的愛，是我的感恩，也是我的回報。我知道我無法挽回什麼，只能壓抑自己的痛楚努力撫平母親的情緒，數次我徹夜未眠傾聽母親訴說心事，隔天須靠吃止痛藥過活。那段時間，我寫下給我倆力量的文字：

「不捨的 依戀的 不平的 憤恨的 失衡的  
看著 卻只能看著 連喊出聲的氣力都沒有  
活在這個當下 痛苦指數無限升高  
我的渺小 我的無能為力 學會接受 學會忍耐 學會遺忘

是的 我長大了  
我最愛的人 我也會學會保護您  
即便痛苦有時像利刃不停地割傷你我  
我還是會 堅強的 勇敢的 一定」

—寫於 2008 年 11 月 12 日

「別再 別再 鑽牛角尖  
看著自己擁有的一切 你應該體會知足  
即使 原以為平凡的自己 其實不平凡  
無能為力的不平凡 侵蝕身心的不平凡  
要勇敢 無懼 去支撐去改變  
即使 摯愛的您 走不出痛苦的迴圈  
只要知道 我仍是充滿勇氣 不願放棄  
雖然眾多的壓力已使我暈眩 承載著太多情緒 我仍在迷失的路途裏  
但 懷抱的愛指引我前行  
您知道的 因為我好愛好愛您」 — 寫於 2008 年 11 月 19 日

我真的很愛您，媽。

雖然母親看似開明年輕，但其實她的個性是較為悲觀保守的，也習慣負面思考，凡事都先看到壞的那一面。我不是很清楚她的成長歷程帶給她什麼樣的影響，只能由從小到大的所見所聞，試著拼湊出母親的生命圖像。媽生命中最大的遺憾，應該是外婆在她尚未出嫁前就過世了吧！之後外公在很短的時間內就再婚了，為了想再婚，外公對那時還未出嫁住在家中的媽媽百般挑剔，甚至故意向街坊鄰居和親戚朋友造謠說女兒沒有把他照顧好，所以他需要再找一個女人照顧自己。在那個重男輕女的時代，女兒的聲音是沒有力量的，即使母親出社會工作十年來都將薪水原封不動的交給家裡，自己只拿著微薄的零用錢，她在外公眼中，仍然是等待著要被潑出去的水。當然，再娶的女人貪圖的不會是外公的感情與親情，而是金錢，我記得媽媽最常抱怨的就是自己結婚時外公給的寒酸嫁妝，跟阿姨（母親的姐姐）出嫁時有著截然不同的待遇。

以前母親就常常感嘆著男人的無情，也替外婆抱不平。外婆為家庭做牛做馬，犧牲了青春年華而無怨無悔的奉獻付出，最後過勞罹病去世，但她所侍奉了數十年的丈夫，竟然在她的屍骨尚未下殮時就萌生再婚的念頭，絲毫無一絲不捨眷戀，甚至為了再婚，連女兒都可以傷害。這叫人怎麼能不心寒？我想，這段媽

媽與外公外婆的牽纏，也隱然造成她對於人性和婚姻的不信任感吧！但也因為從小到大這樣根深柢固的「重男輕女」觀念，媽媽仍是逆來順受的，有著傳統女性三從四德的「德行」，我不想稱之為「美德」，這個所謂的「美德」是女人擺脫不了的桎梏枷鎖。

另一方面，年輕時候的媽媽是內向的，她總訴說著過去被人封為「冰山美人」的事蹟，再驕傲地說當年追求者為數眾多，要以十位數作為單位。說也有趣，在異性緣這方面我似乎隱然遺傳了她，但她是以「冰山美人」出眾，我卻是「鄰家女孩」之姿。媽媽與我相反，幾乎從未在感情上受過創傷，加上早年追求者眾，媽媽在愛情上有著相當高傲的自尊與自信。她總說自己對於愛情有著無法改變的「潔癖」，這也是為何當感情產生變故之時，媽媽會像掉進萬丈深淵，又像困在死胡同中無法脫身。

原先就緊密的母女關係在經歷家庭變故後，益加緊緊相連，看著媽媽，我只能將自己內心的創痛好好隱藏，即使家庭的包袱與學業的壓力壓得我無法喘息，即使再也感受不到快樂，我也只能忍著、撐著。我知道我必須拚命的成長，才能撐得起這一切。

### **我與姐姐的關係：無法理解的疏離**

前面說過的，我和姐姐的個性截然不同，姐姐不太會將心事與家人分享，經常像活在自己的世界中般孤立疏離，所以從小到大，我和姐姐並沒有建立非常緊密的姐妹關係。當然，我們的感情還是不錯的，嘻笑打鬧、聊天出遊都是生活的一部份，我真正遇上不敢與父母訴說的心事，也會找上姐姐傾訴。

小時候，我是家裡的小霸王么女，跋扈驕縱，也因為敢跟父母撒嬌討賞，所以父母比較疼我，即使如此，姐姐也不太會跟我爭搶東西與寵愛，在大人眼中，

她是一個早熟乖巧的女孩，在家裡我是堅硬的，她是柔軟的。其實我一直都知道她對我的讓步，只是因為習慣就似乎理所當然了。成長後的我已不像過去那般執拗任性，總是時時刻刻將家人放在心上，對於家庭的依賴與關愛是很濃很重的，當然對姐姐也一樣，雖然習慣性的爭寵還是不時上演，但我也時常替姐姐爭取福利，或是在她與爸媽之間擔任緩頰的角色。而較為男性化的我也成為父親不在家中時的「男人」，舉凡換燈泡、提重物等都是由我負責，而姐姐因為出過車禍而不敢騎機車，偶爾我也會充當姐姐的「馬伕」。這是一種很微妙的轉變，小時候爸媽總叫姐姐讓我，但現在變成是我照顧姐姐。

我們一直是過著雖無緊密依附卻和平安樂的生活，姐姐去澳洲遊學流浪時，我還曾經作夢夢到她，我很想念姐姐，而最後姐姐因為生病而提前回台灣時，我也拋下課業趕去機場接機，送姐姐去醫院。姐姐回來了，我心中頓時感到如釋重負，因為我終於不用再一人苦撐整個家。

然而，一切卻不是照著我所構繪的情景成形，家裡發生前所未有的大事，我以為姐姐也會跟我一樣震驚和重視，可是，姐姐卻出奇的冷淡疏離。我不明白姐姐是因為在澳洲避開了事發當頭所以不像我有椎心刺骨的痛，還是她也只是將痛壓抑著不敢表露？但她給我的感覺是漠不關心而不是強抑苦楚，一股怨念油然而生，我無法諒解這樣冷漠的姐姐。

原先以為經歷國外遊學後視野應該會更為寬廣開闊，生活也更能恣意自在，但姐姐好似築起一道更高更難窺視的牆，凡事總以自己為依歸。容許我說一聲「自私」吧！不知怎地我覺得姐姐變的好自私，難道是因為一個人生活慣了嗎？但親情的牽連又怎麼可能隨著時空而斷線，尤其我們母女三人感情如此的好，為何，彷彿像看不見家的傷痕般，只能看見自己呢？

姐姐沒有耐心聽媽媽訴苦，也沒有表達過她對事件的感想，常常只是虛應故事，而這種敷衍冷淡的態度是不會讓她沾染上麻煩，但這就是她想要的嗎？這種

置身事外的感受？我不敢相信這是一個與我相處二十數個年頭的親生姐姐，怎麼她對家庭的疏離像是從沒來過這個家一樣？難道父母關係的變故一點都沒有影響到她嗎？

我不曉得是否是在澳洲的情傷讓姐姐變成這樣冰冷的人，但一股怨念油然而生，若是姐姐不愛這個家，我也不想再體諒她，替她擋下許多責難與壓力，我也不想再替姐姐承擔在這個家應該要負的責任。

為何姐姐會這樣？我真的無法理解。

### 難解的結

其實我的內心是困惑的。在這樣傳統觀念家庭長大的我，觀念也是保守的，但事件發生後我反覆思索，除了站在母親的角度，我也曾經試圖站在父親的角度看待，我能體諒父親在大陸的孤單寂寞，而且父親並沒有放棄我們不是嗎？但來自媽媽的壓力讓我不敢為爸爸發聲，因為媽媽以受害者的角色自居，我若不支持她，她就會更陷入自我悲劇的迴圈，媽媽成長在保守傳統的農業時代，她對婚姻的觀念更是保守而難以改變。

我發現我正在揹著媽媽，所以我總是站在女人的角度來看待父親，而不是女兒的角度，我怕我沒有揹著媽媽，她就會支持不住而倒了。本來以為姐姐歸國後可以替我分擔揹負的重量，但顯然沒有，我還是只能一個人孤單地揹下去。但我的內心又像條繩索不斷被拉扯著，表面上，我愛媽媽比較多，所以我責難父親，然而父親與我的情感牽連也是切不斷的，我不可能恨他。實際上若以現代年輕人的角度，我也能體諒他的心境，我自己受過感情的傷，對於感情也早已經不那麼執著了，所以，這是萬惡不赦的嗎？其實我內心是否定的。

這是難解的結，原本只是與父母牽扯著，但現在卻又加上對姐姐的不諒解與

疑惑，也許我需要帶著媽媽一起解，而我早應鼓起勇氣與爸爸溝通，去理解他的世界。也許只有這樣，我才能重新找回對於家庭的信任，對於這最親密的情感的信任，需要全家人一起維護。

### 之三 三道信任牆的瓦解

高中，是我人生中的第一個轉捩點，是一場詩情畫意的災難，卻也最叫人眷戀追憶。而所謂的三道信任牆，是指高中時期的三種信任關係—社團、友情與愛情。

高中時期是影響我成為現在的我最大的原因，也是我最重視的一段時間，為了解開心頭的傷與結，雖然我曾經不敢也不願再去面對，還是勢必需要重新審視這段時光以及我的感受，故在此階段我會著墨較多。

先來說說高中以前的我吧！從小我就是大人眼中聰明伶俐的孩子，常常會被大人稱讚說：「金巧」<sup>3</sup>。無論是課業或是辦事能力，我都表現的十分優秀，所以頗受老師的器重。在國小、國中時期，我是班上不變的萬年班長和模範生，成績名列前茅、非一即二。在眾人眼中，我就是一個什麼事皆能做的很好、安份守己的小孩，自然人緣也是很好，總能成為群體中的領導者。

上高中後，就讀的學校是縣內的第一志願，來到這才發現真是人外有人、高手雲集，我已經不再是班上最閃亮耀眼的那顆星。而過去多年總是擔任班長的我，也覺得厭倦了，所以我隱藏自己過去能幹的事蹟，不再擔任班級幹部。

我的高中校風自由開放，沒有過於嚴苛的校規髮禁，社團活動興盛，沒有人

---

<sup>3</sup>台語，很聰明的意思。

會拿著教鞭逼你讀書，靠的是學生自動自發的上進心與毅力，與我在國中時代所受到的教育有著截然不同的氛圍。國中時是極度嚴苛的軍事化教育，說一是一、動輒得咎，且也飽嘗體罰的滋味。而終於從國中軍事化教育逃脫的我，來到高中後就像匹脫韁的野馬，總算得以恣意奔跑，也像囚禁在籠子裡的鳥得到放生，重新振翅飛翔。

我並沒有像國中小時，將成績第一名當作我的首要目標，轉而享受這從未感受過的五彩繽紛的校園生活，從前國中時代像是個只有黑灰白的世界，現在則是霓虹閃耀，多麼吸引人呀。所以，我雖然不在成績上耀眼奪目，但我將我的光芒放在其他對我來說很新鮮的地方，那種壓抑許久的能量頓時發散出極其活躍奔放的力量，反而比從前更為光燦耀眼。

這是個極度天真爛漫，極度詩意夢幻的階段，所有的行為舉止都依循兩個字：「感覺」。活著為了追隨感覺，作下任何決定也皆依感覺而行，不曾理性分析過前因後果，也因著這樣的天真爛漫，招致了災難的到來，災難是什麼？之後會細細娓娓道來。而在這些災難接二連三的向我侵襲之前，我都是個極為活躍、極為耀眼的人兒，但在災難將我傷得體無完膚之後，我卻活脫像變了個人似的，那個曾經活躍的我已經不會再回來了。

### 信任牆之一：社團？

我寫作產量最大的時期，也是在高中—屬於少年少女的黃金時代，青澀羞赧、多愁善感，情竇初開卻無處宣洩，只好將過多的思緒都寄託在文字詩篇裡，雖沒經歷多少風霜歷練，卻如此多感。

那個時代還沒有現在相當熱門的部落格生態，故 BBS 站就是網路發表文章和溝通交流的絕佳場域。我們學校有著專屬的 BBS 電子佈告欄，透過網路而將校園

內本不相識的學子們牽連在一起。在 BBS 上除了供各班級聯絡事務的班板外，最受歡迎的看板就是可以發表心聲的「Feelings」板和「Love story」板。我經常將心情故事或是愛戀情事發表到這兩個電子看板裡，得到了欣賞共鳴，那是我極為重要的寄託。

除了 BBS 這個讓我寄情的場域，我還熱衷投入了社團，我參加的是校內極熱門的音樂性社團「吉他社」。其實我並不是很想學吉他，當時剛從幽閉的國中來到這個花花世界，懵懵懂懂的我對於何謂「社團」是一知半解，所以我聽從已就讀高中的姐姐的一句話，她很嚮往參加吉他社，所以我就參加了。由於對音樂的喜愛，尤其偏好吉他聲弦的簡單清響，我雖然沒將吉他學好，卻是非常熱愛吉他而享受其中，投注相當多的心力時間在社團中。

吉他社是個男多女少的社團，高一班上有近十人加入吉他社，但包含我只有兩個女生，後來那位女生也因專注課業而退出社團。所以打從高一起，我就時常和社團一群男生混在一起，有時候出去吃飯，一整群人中只有我一個是女生。從小到大我就和男生相處融洽愉快，因為自己雖然心思細膩，但與人相處時較大而化之、不拘泥小事，也不像一般女生可能會給人比較小家子氣的感覺，總是落落大方，所以異性緣特別好，而我的好異性緣更在此時展露無遺，常常成為男生愛慕追求的對象。其實當時我是不以為意的，因為我的細膩心思從不用於人際關係上，我總認為我以真心待人，別人就會真心待我，一直以來的好人緣也讓我覺得相信別人是再自然不過的事情。

第一次的打擊是在高一結束前社團遴選下屆幹部的時候<sup>4</sup>，對美宣事務有長才的我選填了美宣組，這個組別在社團中基本上是負責幕後事務的苦力組，所以競爭並不激烈，幾乎是有填就會上的境況。我與社團裡的學長們關係良好，大小活動也都盡力參與和幫忙，大家都非常肯定我的能力，私以為美宣組長非我莫

---

<sup>4</sup> 我們高中的社團制度是以高二學生擔任社團經營的幹部，高一學生為團員，高三則退出社團準備升學，故在高一結束前須選出下屆的社團幹部，與即將升上高三的學長姐交接。

屬。結果在幹部名單公開的那一天，我望著黑板呆滯了，不可置信，因為黑板上面沒有我的名字，別說是美宣組長，連個組員都沒有。美宣組的學姐拉著我到教室外面，說出她們的理由，很荒謬的，她們覺得我都只會和學長們「博感情」，看不出我對社團有盡力付出。我崩潰大哭，心中第一道信任牆崩落瓦解，因為我並不是她們所講的那樣，像一朵花蝴蝶周旋在學長之間，我只是將大家都當成哥兒們一般相處，而且社團辦活動時我做的事情根本不少於其他人。而後，這件事在社團中愈演愈烈，許多人挺身而出為我發聲、慰留我，也有一些人批評我、中傷我，我理直氣壯為自己辯解，我不屑這個地方，心中的疙瘩也揮之不去，最後我選擇退出吉他社。

高一結束後，與我同屆這批新的吉他社幹部正式上任，他們邀請我回去繼續擔任幹部，思考許久後，我應允了，畢竟這是我曾經萬分投注的地方，我愛這裡。到此，社團事件總算落幕，有了好的結果，這件事雖然使我對社團的信任產生裂痕，但並沒有使我的自信心受到太大的打擊，因為還是有很多人挺我、需要我。直到後來第二道信任牆崩落之時，才又再次打擊我對社團的信任。

我們學校每年一大盛事就是高一新生入學時的新生訓練課程，為期三天，由即將升上高二的學長姐中特別甄選出的班級輔導員（簡稱班輔）來帶領新生。當時熱力陽光的我也從數十位競爭者中脫穎而出，選上了班輔。而班輔之所以競爭激烈是因為這是社團招生最直接的跳板，許多學弟妹都會因為班輔的帶領而直接進入班輔所在的社團，所以班輔間接代表了全年級最知名和最活躍的人物，多是社團的主要幹部。

我就是帶著如此耀眼的光芒和絕佳的自信進入高二分組後的新班級，我只記得，那個時候的我，裙子很短，頭髮也燙直了。

## 信任牆之二：好友？

從小到大我從未在人際關係上跌過跤，無論何時何地，我總會成為群體中的領導者或是核心人物，當萬年班長和第一名的時候是，不當班長和第一名的時候也是，這樣的我是異常自信的，也不曾深思所謂的人情世故。

高一時我在班上有一整群有男有女的麻吉好友，升上高二要重新分組分班，雖然高一的好朋友都沒有與我分到同一班，但我一點兒也不擔心會交不到朋友。當然，我很快就交到好朋友，所屬群體也是班上最核心的主導者，我有幾個最知心的女生朋友，我們天天膩在一起。而高二的前半段時期，我就周遊於社團和班級，交遊廣闊，所有事情都看似如此順利、美好。

不知從何時開始，我自以為跟我最要好的好友忽然疏遠我，我已經忘了為什麼…為什麼等我察覺到的時候，整個世界就已經反轉顛倒，而我卻是最後才知道的人，像是男女朋友劈腿時那麼荒唐可笑。那位好友，就禮貌的稱呼她丁小姐吧，我們曾是最要好的「陽光二人組」，後來加入了同班的可愛女孩程。在與我決裂翻盤之前，心思縝密的她大概早就做好了萬全準備，不知背著我對其他人說了什麼、做了什麼、扯了什麼謊…，莫名的，忽然的，原本每天與我一起搭公車回家的好友茹不再與我同行，同一群的女生不再找我聊天，男生也非常敏銳地選擇大邊的西瓜吃，避我如洪流猛獸。後知後覺的我這才知道，我被好友背叛了！出賣了！而三人組中看似可愛無邪的好友程，表面上要當我和丁的和事佬，私下卻跟吉他社的其他人說我欺負她，搞得連理應最理解我的社團同學都開始質疑我，後來是有個跟我很熟稔的社團幹部，忍不住跑來詢問我欺負程的事，我才終於沒被蒙在鼓裡<sup>5</sup>。但我也因此對社團失去全然信任，沒想到經過那麼長時間的相處、共患難，卻比不過一個入社短短不到半年的女生的一席話。

我一直無法理解女生的心機，直到現在我都無法釐清。我也不明白她們為什

---

<sup>5</sup> 程高二才加入吉他社，是因為和我很要好才應我之邀加入，和我一起負責美宣的職務，社團裡大部分的人都是到高二才認識她。她有一張可愛無邪的臉孔，極具說服力。

麼要這樣做，為什麼可以扯些莫須有的謊和罪名。我根本沒有欺負程，惹人憐愛的她同樣受到我的疼愛，在社團裡我總分擔較重的工作，沒讓她吃過苦，所以，自始至終，我都無法理解她當時陷害我的心態。

很可笑，女孩們的鬧劇就這樣活生生、血淋淋發生在自己身上，而我還是劇中那個楚楚可憐的女主角。至此，我的第二道信任牆倒了，徹底地。

我無法接受。

霎時從天堂掉到地獄，我真的無法接受，也不知道該如何接受。從班上的核心人物，瞬間成為被排擠的那個丑角，而「排擠」這兩個字似乎從未出現在我的辭典當中。我哭泣，天天哭泣，不時想著若是一覺不醒就不會再感到痛苦了，自負驕傲的勝犬變成了人人喊打的落水狗，還好，事件爆發時已是高二上學期的尾聲了，我可以馬上躲進寒假裡遮風避雨。

短短一個月的寒假並沒有解開我與丁的心結，記得她曾打過一次電話給我，說著不知所謂的話，我還是無法接受。高傲的自尊雖已受損，但我不認為自己有做錯事，不願意低頭。在人際圈子裡，我不擅於說人閒話道人是非，通常都只是接收站，也不擅於搏心機顧形象，我覺得自己沒做過什麼傷害別人的事，我問心無愧。

高二下學期開學後，我有整整兩個多禮拜不願意去上學，曾經也有想過要轉學，但如驚弓之鳥的我此時更害怕全然陌生的環境。後來母親與我一起去找班導商量，他說他會安排讓我轉班，可惜的是，學校並沒有轉班的制度，我始終無法離開這個班級。

我只好硬著頭皮去上學，復學頭一天，還記得那萬分矯情的一幕，升完旗時丁和其他本來同一群的女生熱情地跑來挽我的手，好像，我和她們很熟悉很要好一樣。我知道我不在的期間，導師已和班上宣揚過我可憐兮兮的事蹟了，她們為

了不成為壞巫婆，也只好做作一下。這矯情的一幕很快被打斷，班上另一群女生決定挺身而出聲張正義，她們把我拉走，然後要我和丁對質。那時候我脆弱的一碰就碎，原本霸氣凜然的樣子已不復見，我只能被動聽著丁述說排擠我的理由，記憶已經有點模糊，只記得有作弊、批評她的好友、和男生太好。

第一，作弊，我承認是我做的錯事，因為上高中後我早就沒將心思放在成績上了，但為了維持表面成績，有時候在平時考上我會用投機取巧的手段搏一些分數。可是，作弊在班上蔚為風行，很多人都在作弊，何必拿來當排擠我的理由？<sup>6</sup>而且，我也沒傷害任何人，如果妳看不過去可以直接糾正我，相信我會因為好友的勸告而改過自新。所以，我不接受這個理由。

第二，批評她的好友，這點十足可笑，她說我在民風盃<sup>7</sup>比賽時批評她高一好友的歌聲很怪，她覺得我嫉妒她好友。觀看比賽不能對台上的選手作批評指教？況且，我認為她對別人的批評並不亞於我。所以，我也不接受這個理由。

第三，和男生太好，繼社團學姐後同樣的把戲又重新上演，我以為瞭解我的知己應該可以明白我與男孩的相處模式，很顯然的，我誤解了，她並不夠資格當我的知己。所以，我還是不接受這個理由。

經過這次對質談判，我知道我無法再和丁回復以往的情份了，而為我挺身而出的那群女生，也很義氣的願意收容我到她們那裡。但女生就是這樣子，既有的小群體很難再改變，除非發生什麼變故，我也不想讓她們為難，所以我找了剛從三類組轉到班上的落單新同學為伴，展開新的人際之旅。

極戲劇性的，我很順利融入班上另一個較為低調純樸的群體，也許是出於同情或是憐憫，或者相處久了也瞭解我的為人，大家不再帶有異樣的眼光，也對我相當照顧。我原本過於活潑外向的個性也悄悄地轉化了，為了保護自己，我選擇

---

<sup>6</sup> 事實證明升上高三後，數量多得驚人的考試讓丁自己也加入作弊行列，全班幾無一倖免。

<sup>7</sup> 民風盃是我們學校每年由吉他社主辦的音樂性比賽，主要是主唱和吉他手的參賽組合。

用「裝傻」來包裝那個脆弱的我，想著或許只有回歸到最懵懂無知的那個時候，我才不會再受到傷害。

於是，「陽光二人組」解散，我另外加入了「憨瓜團」。而我再也沒有和丁、程講過一句話。

我始終不清楚，在高中當時，我有多麼聲名狼藉，流言的力量甚鉅，但我並無力阻擋或是改變什麼。我被剛轉來班上完全不認識的同學討厭，走在路上總會被一些人指指點點或是用揶揄的眼神問候，他們甚至不需要背地中傷我，而可以大方地在我面前表露嫌惡，而我只能用假裝沒看見、刻意冷處理來面對一切壓力。我的心很痛很痛，已經無力嘶吼嚎哭，只得飲泣吞聲，默然流著無聲無息的淚，我不曉得究竟自己是犯了什麼罪無可赦的錯，需要被這樣對待，卻也只能催眠自己：我相信自己，也有人相信我就已足夠。

但我記得很清楚，那絕地逢生、柳暗花明的感受，與後來的朋友相處時是高中最快樂的時光。我們一整群朋友男男女女共十來個人，玩小天使與小主人的遊戲；我們在學校埋時光膠囊，相約兩年後再見；我們一起留校唸書，度過高三最難熬的苦讀時期。我十八歲生日時大家精心策劃，玩的是大冒險的遊戲，我先是被關在廁所裡回答問題，接著跟隨沿路部下的線索前進，連過好幾關才終於抵達終點，在終點前又被幾個男生「蓋布袋」扛回教室，一打開布袋，印入我眼簾的，是用我最喜歡的紅豆湯圓疊成的生日蛋糕，還有那耀出這輩子看過最溫暖和煦光芒的蠟燭。那是一輩子都不會忘記的感動。

我也在此時交到高中最要好的朋友—銘和瀚，他們陪伴我度過最痛苦悲傷的高三生涯，用談諧逗趣、天真無害的方式給我支持與慰藉，我想這就是在逆境中才能體會和建立起的真正友誼吧！我們三人一直到畢業後，一直到現在，無論經過多少年，當初相處時那份無壓力的氛圍，仍舊圍繞著我們化不開，在我孤單無

助時，也總會想起這段友誼。他們都是男生，從被背叛以後，我就很難真正敞開心再和女生朋友交往了，總是會有著未雨綢繆的心理準備，因為妳真的不知道在什麼時候，又會在無形之中觸犯女生的禁忌而不自知。而這「一朝被蛇咬，十年怕草繩」的心態，也著實改變了我未來的人生。

### 信任牆之三：愛情？

多采多姿的高中生涯，除了課業、人際與社團，愛情也是不可或缺的一部分，高三之前我在愛情上的春風得意，也許亦是招致別人看不慣的原因之一。前面談到在高中時期我的異性緣相當好，追求者不斷，而在眾多追求者當中，我曾經與兩位男生交往過，而第二段是這一生最刻骨難忘的戀情，雖然當時是如此年少。

能是我的高一同班同學，是個才華洋溢的斯文男孩，有著溫柔極富磁性的嗓音。我和他是無話不談的知心好友，他也經常在課餘時間，用我喜愛的吉他自彈自唱給我聽。而他對我的心意我是一直到答應和K學長<sup>8</sup>交往的隔一天後才知道，就差一天，一切就是如此戲劇化，我和他的緣分，就差一天。

其實我是不以為意的，當時我雖然欣賞能，卻是僅限於對朋友、對才子的欣賞。不過他一直沒有放棄，他默默守護著，等待著，他不會打擾我，只有我需要有人關心的時候他才會出現在我身邊。後來，我與K學長的戀情陷入窘境，他才再一次表明心意，我大受感動。當時，年少輕狂的年紀並不能夠理性控制感情，而我又是如此感性，如此依循感覺任性而為，於是我亦無反顧的劈腿了，人生中唯一一次劈腿。殘忍的是，在K學長大學聯考前十天，他發現了我劈腿的事實，本想隱瞞到他考完聯考的，沒想到扯的謊提前曝光。還好，男生總是能化悲憤為力量，K學長受到刺激後反而激發潛能，考上台大。

---

<sup>8</sup> K是長我兩屆的學長，我高中的第一段戀情。

這個結果讓我的良心稍微好過一點，雖然之後我花了無數時間來為當初的錯誤懺悔，我也一直認為之後在感情路上頻頻受挫是當時的報應。

高中時期的我是被男生捧在手心上的玻璃公主，我任性、脆弱、善嫉、神經質，我喜歡幻想自己是悲劇女主角，總是活在自己架構出的悲劇情懷中久久不能自己，而男朋友的責任就是要呵護我、體諒我、哄我、疼我。而當時的男朋友們，也的確是如此耐心體貼的疼愛我，唉，這也是另一層面的失衡吧！以致我後來必須背上沉重的殼來還債。

我和能經歷過分手又復合的過程，還沒受挫之前的我是高傲自私的，第一次僅維持了一個暑假就分開，因為我受不了能的父母太嚴厲的管教方式，我們不能曝光，不能被發現是情侶，也難以見面相聚，這讓我感到疲乏。但能仍未因此放棄，他還是像高一一樣默默守護著我，我剛被同班好友背叛那段最難熬的時光，是他陪著我度過的，陪我聊天、吃飯、搭車，讓我不會落單一個人，也曾經找上丁她們談判，甚至與他們班導和同學溝通我轉班的事宜。

在經歷種種事件後，我真切深刻的體會到他那不求回報的愛，於是我們復合了。這次復合，失而復得的感情讓我們更懂得珍惜和呵護這得來不易的一切，我們愛的是如此清純，又如此濃烈，回憶起來都像是幻夢一般的甜蜜，讓人沉浸其中無法自拔。可惜，美夢並沒有持續多久，老天要給我的試煉又要開始，很快的，約莫才三個多月後，我又從好不容易才爬回來的天堂，再次墜落到無底幽黯的地獄。

在高二的最後一天，他父母親發現我們交往，而硬生生地拆散我們。在他們眼中，高中生的戀愛只是小孩子的玩意兒，是影響功課萬惡不赦的罪刑，他們家的孩子都要到大學以後才能戀愛，所以沒有任何藉口，沒有任何通融，戀情只能結束。我還是記得很清楚，他姐姐明明不認識我，卻看不起我的景況，絲毫忘了她們當年也經歷過強迫與戀人拆散的痛苦。

我不相信我們會就此結束，我以為我們可以等待，等到大學海闊天空後再重新開始，我們之間曾經歷風風雨雨，而能從未改變過心意不是嗎？他是最強而有力的靠山、永遠守護我的避風港。現在，我終於懂得珍惜了，心意也如此堅定，所以應該能用堅毅的愛共同面對難題。但很遺憾的，我的樂觀並沒有實現，倔強和怯懦阻擋了我們兩人，愛還在，卻只能從此封印。他們班同學或許也因著我之前的壞名聲，而對我說出一些殘忍的話，我似乎莫名的從受害者變成了加害者，我碎到已經不能再碎的心化成了灰，灰飛煙滅。至此，我的第三道信任牆，原本以為最無堅不摧的，也狠狠地倒了。

高三時整整八個月，我天天以淚洗面，無法走出失戀的陰霾，常常從睡夢中驚醒才發現已淚流滿面，好友銘說過，我連睡著時眉頭都是緊縮的，而後來之所以不再天天哭泣，也是自我催眠下的結果。高三這一整年，我完全無法投入升學考試的準備，那時整個人兒都被「感性」支配的我，連一點理性的能耐和力量都沒有。我靠著做夢、幻想、遺忘、寫作來支撐自己，那段時間我不停寫著，拚命寫著，只有在文字裡能得到些許慰藉，許多一路看著我發表的文章而走來的朋友，也會寄信來慰問我給我力量。

不意外的，我大學考差了，準備不充分加上恍惚的畫錯卡，我考到距離我原本目標很遠的學校科系。但我沒有選擇重考，我帶著不能諒解的恨，恨自己，也恨他的家庭，心中的恨，久久不能消弭，所以我像流放自己一樣，到大學繼續懲罰自己，也在大學時期經歷一段在感情上的盲目追尋。當時的我只認為，這就是我的報應和懲罰，我必須不斷在感情之路上遭遇挫敗與失望，來彌補年少時不懂得珍惜的錯誤和遺憾。然而，一直到很久很久以後，當我再次嘗試回顧當年這段刻骨銘心的戀情之時，我才發現感動和眷戀是遠多於恨的，那恨，早就消逝無蹤了。

這份缺憾美，讓我本就十分不順遂的高中生涯又增添了幾分悲劇色彩。到

此，我的三道信任牆全部瓦解殆盡，我不知道還能再相信什麼，自己嗎？但諸多的挫折讓我已經遺落了我的真心、我的驕傲、我的自尊、我的堅持，當體無完膚之時，天下萬物，幾十億人口，亙古的定律，卻沒有一樣是能讓我信任的。

而最終，連原先如此相信自己的我，也已經不知道，我到底是自信，還是自卑……

#### 之四 揹著龜殼的「杞人」

##### 索然無味的大學



高中給我的震撼教育導致我升上大學後變得日益低調，同時也因為指考考差而感到自卑，於是我很少再成為團體中的領導者，也很少擔任班級幹部，頂多是無法隱晦的美宣長才會替我攬上學藝股長、美宣編輯之類的職務。由於讀的是幼教系，全系幾乎都是女生，只有少數幾位男生，這讓我心生恐懼，我害怕一不小心又落入女生世界的陷阱裡。於是，雖然我有一群死忠的女性好友，但我很清楚知道，我和她們之間始終保持著一條界線來保護自己，我不大與她們分享心事，也不太熱衷道人是非，我只是做著自己的事。

也許是高中的生活太過精彩繽紛，本應該是最自由奔放的大學世界反而沒讓我提起太多興致。因為唸的是教育大學，學校無論硬體軟體或是整體氛圍的格局都較小，也較為保守，社團活動並不十分熱烈，所以我沒太熱衷參與社團活動，頂多是選擇幾個想參加的活動投入，以及能為系上付出心力的系學會幹部。另一方面，系上的課業和加修的特教學程對我來說也不需花費太多心神就可以處理的很好，所以大學四年基本上我過的是無風無雨的平順生活。

「很聰明卻叛逆」這是大學時最瞭解我的好友們給我下的註解，相當貼切。但局外人來看，像是老師或是其他同學，我卻是個認真又乖巧的學生，因為我成績總是名列前茅，什麼事都能做得很好。因著高中時被人指控的陰影，大學時代我沒有作過任何一次弊，為了彌補年少輕狂的遺憾，我也對成績相當重視。但真正與我相處密切的好友才會知道，我花在課業上的時間遠比其他人都少，我總是利用小聰明做著臨時抱佛腳的行為，不管是考試或是報告。但上課時我的態度是認真的，已不再像過去一般隨心所欲，除非老師延誤下課或做出過分要求，我才會顯示出不悅來與不公平抗衡，但我並不直接反抗，還是會忍耐，一直忍耐，頂多用請假（而不是翹課）來表達不滿。

原本想用刺蝟來形容自己，但後來想想，我覺得自己不像是刺蝟，而是烏龜。我並沒有豎起硬硬的刺來自我防衛，我不敢，因為我害怕刺傷別人後又讓自己受傷。我像隻縮頭烏龜，躲進自己的殼裡，假裝世事與我無關，只有需要時才探出頭來觀望外界，我用忍耐、逃避和遺忘來保護自己，我不相信外面的世界，也不再用心去接納這個世界，我只接受曾經帶給我信任的高中以前的世界，靠著回憶的力量支撐著。雖然我本性是個重視公平和追求正義的人，但卻非常害怕與人起爭執衝突，所以即便內心有再多的不滿怨念，我只會選擇躲進龜殼裡默默承受著。

所以我非常會杞人憂天，我是「揹著龜殼的杞人」，說話、做事情都變得愈來愈綁手綁腳，不敢貿然前行，只願隨波逐流，深怕招惹禍端，一個不小心就落入悲劇的迴圈中，而做什麼事也幾乎都會以未來的最壞打算做為衡量基準，無時無刻都先替自己打預防針，作好心理準備。

離我最近的大學生涯，記憶卻似乎比高中時代還模糊，也許大學四年我都不曾真正認真的「活在當下」，這是放逐性的消極，因為我的腦袋已被逝去的一切填滿了。我開始變得理性，變得現實，我不太看文藝性的小說和寫作了，那是以

往寄託情緒的不二法門；我行事變得小心翼翼，總會因自己多說了幾句話而懊悔不已；我不再喜歡幻想、編織美夢，而是用無聊的網路媒體來填塞時間的空白；我不再讓感性支配我的全部，而是看重分數和前途；我開始看著未來，拚命做著一些事，想彌補過去無法挽回的遺憾。

也許外人會以為，這只是我長大後正常的蛻變。是呀，我的確是長大了，成熟理性了不少，但我卻沒有真正認同那樣理智無趣的大人。我其實還是抗拒，我其實仍是感性，我其實依然任性，只是被現實存在的恐懼感所壓抑了。於是我學會忍耐、忍耐再忍耐，直到再也無法忍耐之時，就是內心那崇尚自在寫意浪漫感性的我，早已乾枯的需要滋養灌溉，此時，就必須仰賴回憶的力量來滋養因著現實競逐而逐漸乾枯的靈魂。

利用回憶來滋養靈魂，說起來卻也十分可笑，那明明就是一段重傷害的陰霾，怎會成為我的心靈寄託？我彷彿能體會受創傷者反而去認同過去傷害的心情了，像是受虐兒童或是家暴婦女。想想也許是因為過度保護，當我心靈匱乏之時，我不敢尋求外界的援助，不像多數女生會向好友傾訴心事，我只敢自己躲著療傷、舔拭傷口，所以只好依靠曾有的美好來做為情緒的依託。

很孤單，深深的孤單，明明身邊有著滿滿的人，我卻異常孤單。

而大學讓我學會最珍貴的一課，就是「忍耐」，而忍耐的這門功夫，到了研究所後更是發揚光大。

### 自信與自卑抗衡的研究所

如同第一章所言，來到交大，又是我人生的另一個轉捩點，也是我感到極度失衡的所在。

考上交大，是上天給我的意外的一份大禮，因為我並沒有專注投入準備研究

所的考試。但是我終於揚眉吐氣，終於能夠證明自己，證明給那些曾經看輕我、嘲笑我、欺負我的人們看，已經失去的信心似乎又重新流回心裡。我緊緊抓住這個上天給我的平反機會，一反以往消極面對的態度，升上研究所的我是異常積極的，積極規劃未來前途，積極學習，積極往上爬，為了彌補深存在心中的未竟之事。

所以除了教育所，我還修了輔所，一開始以為是為了興趣，後來其實也分不清到底是興趣所致，還是追求現實前途所致。在離開教育的象牙塔後，才發覺交大的知識階層化有多明顯，沒有任何背景的我在輔所的領域裡，是多麼格格不入、備受質疑，我好不容易找回的些許自信又受到嚴厲的考驗。曾經幾度想要放棄，陌生的氛圍讓我無比恐懼，沒有教育愛的老師、現實的風氣，與最熟悉的教育領域都截然不同，內心原本就退縮自卑的心態更是展露無遺。但憑著一股不甘心的氣勢和磨出來的「忍功」，我還是熬過來了，順利修畢輔所學分。

忘不了分組時大家不願和我們一組的窘況，忘不了某門課老師對於學生的冷嘲熱諷、助教對我們的刻板印象，她指責我們外所的就是不認真，讓人氣憤難平的氣燄呀，事實證明那門課我的期末成績還比他們所一半以上的同學高。也忘不了另一門給分偏頗的課，分數都由學生互評，外所學生自然成為被排擠的對象，認真了一學期最後換來趨近不及格的成績。在修輔所的歷程中，氣憤很多、忍耐很多，但學習到的更多，門外漢的我理應虛心受教，怎麼有立場抱怨？在知識方面，我是真的學到很多，感謝老師們的教導，但我也體會了真真正正的現實，用很理性平靜的態度，即便內心翻騰煎熬。

也是修習輔所時的深刻感受，才促使我重新省視自己、傾聽自己內心的聲音，重新面對自信與自卑的兩股抗衡力量。原來，到研究所這個階段，我已不相信外人了，而對自己到底是信任？還是不信任？我想在某方面我是信任的，因為我已經懂得突破心防去冒險了，只是因著過往的自卑感，使我的冒險旅途更顯得

崎嶇難行，若是充滿自信的個體，應該能夠順利舒坦地走完旅途吧！像是那些處於知識階層頂端的同伴們一樣。<sup>9</sup>

而如第一章所言，所內的課程也再再顛覆我根深柢固的既有價值觀念與思想，或者是讓我更看清某些冠冕堂皇的背後，原來是如此功利現實，華麗高妙的謊言被拆穿了，剩下的是我該如何去適應和平衡謊言下的真實面目，那又是另外一種失衡。

在研究所的第一年，我接觸到許多批判性的教育學派理論。而就在不斷批判、質疑的學習過程中，我學會了用「批判」的角度看學校、看教育、看世界。有時候，當一切都值得「批判」之時，你會發現，現實很虛偽，好像沒有什麼是自己能夠去改變的，你開始用負面觀感來面對整個社會體系。

我感到深深的無奈與無力，深深的不快樂，即便老師總說我們能來到交大就是教育體制下的既得利益者。我們學教育，但對於教育有這層瞭解後，過往的種種理想熱情似乎煙消雲散了，因為教育根本就只是龐大國家機器下的一種控制工具，而我們，只是小螺絲釘。

常常在課堂的反思心得中寫出自己的熱血抱負：「身為教育工作者應該要從自己做起試圖改變些什麼…」「希望我能夠幫助文化不利的孩子擺脫階級再製的框架…」之類冠冕堂皇的話云云。但我內心卻一點也不相信自己，看得愈多愈廣，就會發現自己愈渺小。就此，我更是無法擺脫現實的陰霾，熱血的理想變成理所當然的妄想，我不再築夢，但害怕被社會邊緣化的自己，只好追隨著現實，追隨著未來前途，用極其理性的角度。

心中的夢被壓抑住了，我是迷惘的、自卑的、不安的，心底的聲音又不斷抗議著我的忽視，我不知該何去何從，不知什麼才是我真正想去做的，也不知要如

---

<sup>9</sup> 在修輔所的過程中認識許多外所的同學，在聊天過程中可以得知，電資學院的同儕們對於修輔所大多沒有感受到過多的壓力，但同為人社院者則較為緊張。

何才能拾回我的熱情和自信……，在這個以理性包裝的面容下，其實是全然不知所措。

### 杞人憂天的親密關係

純然依憑「感覺」而走的戀愛關係，在高中時代宣告失敗以後，我就不再相信純粹的感覺了，在愛情中，我開始看著未來，看著現實，用極為理性的頭腦經營著。

大學的男朋友，我總是不自覺開始秤斤論兩的來為他們評分，拿他們與高中的男朋友和男性好友比較，當然，回憶總是美好無缺，故他們總是處於扣分的狀態。我不再像從前青春無敵時那般不顧一切的戀愛，無論前途是否佈滿荊棘我都奮力向前，就算失去全世界也無所謂。雖然在感情進行中我會認真投入與經營，但我開始預想未來的一切：事業前途、家庭關係、親子關係…等等，不上進，扣分！對小孩沒耐心，扣分！對我大小聲，扣分！尤其是家庭關係，我會以對方家長是否接納我、喜歡我作為重要的考量，更排拒所謂的「媽寶」<sup>10</sup>，因為當時與能就是被他的家庭所硬生生拆散的，所以，我不再接受不喜歡我的家庭，以免又再次受傷害。

與現任親密伴侶 bear 的相遇，是在碩一上學期，成熟穩重又體貼的他帶給我很久未出現的安心的感覺。我們歷經磨合期後而彼此相知相惜，bear 的前途光明，他的父母和親戚們也很喜歡我、疼愛我，和他們相處的感覺是如此溫暖而自由自在，甚至隱然彌補了我內心渴望親情的那份空缺。一切看似如此美好，然而，心中總有股隱憂不斷困擾著我，那就是我默默地開始擔心，bear 會變成我父親的翻版。

---

<sup>10</sup> 媽寶是英文“mother's boy”的譯文，是現今蔚為流行的男女關係用語之一，意旨男生有戀母情結或是凡事以原生家庭（尤其是母親）為依歸，不夠獨立自主處理事情者。

同樣的星座、同樣工作能力優秀、同樣自尊心強、同樣對外人比對自己人好……，愈相處我彷彿愈能在他的身上看到父親的影子，我擔心，十年二十年後的他，是否會改變？是否會變成現在爸爸那個樣子？我不想重蹈覆轍，不想像媽媽現在這樣痛苦失意，我真的很恐懼、很害怕……。明明是遙不可及的未來，卻主導了我內心對於這份感情的觀感，我也知道這樣是不理智的，應該要以當下生活的感受做為真實的判斷，但家庭給我的影響就像緊箍咒一樣，緊緊包覆著我動彈不得。

這個陰影籠罩著我，讓原本應該彼此信任的親密關係蒙上一層不信任感，我開始在心中做著最壞打算的心理準備，為著保護未來可能受傷那脆弱的自己，無法避免的，又開始杞人憂天、未雨綢繆。

信任，該從何拾回？



## 之五 盲目追尋的感情世界

前面提到過的，在經歷三道信任牆倒塌後，我就讓悲劇因子操縱著我全部的感性神經，於是我認為我需要流放自己，以悲劇女主角的身分來還債。從升上大學開始，當我不再為高中的失戀流淚之後，我走向荒謬的求偶之行。

也許是因為一股不甘心的怨氣在內心、在腦海盤旋不去，進而影響了我的行為，我一次次的選擇相信、投入戀情、失望後悔、主動離開，像複製機器般，我不斷複製出同樣的戀人與感情模式。我的心愈來愈空虛、感情愈來愈匱乏，卻無法克制自己不再盲目追尋下去，那種力不從心的感受，彷彿我是個傀儡般被無形之手操縱著。雖然，我並非刻意玩弄感情般談著速食戀愛，每段感情都能維持好一段時間，我也總是充滿期待的認真經營，但，唯一缺少的就是我的真心，只是

這個事實往往到了戀情的尾聲才揭露出來。在此，在故事還未說下去前，請先讓我對曾經陪伴過我的伴侶說聲對不起吧！對不起，我的不成熟傷害了你們。

高中那段刻骨銘心的戀情之後，靜靜流逝了數年的時光，但能夠再次在我冰冷的心上刻下痕跡的，還是只有高中後期最困頓無助之時支持我那雙手的溫柔。一段是無法釋懷帶著遺憾的愛，一段是百般眷戀卻不能沉溺的愛，都存在於高中時代。對愛的無奈乏力，逐漸形成一股反動的力量，我的不甘心讓我告訴自己：「有的，一定還會有的，我一定會找到更棒的人，有一段更棒的戀情！到時就可以證明自己了。」這種想要在感情上證明自己的心態，讓我異常害怕在男女感情上的孤單，害怕陷入形單影隻的窘境，我是在汪洋中孤伶伶飄浮著的落難者，沒有浮木就會滅頂，我必須抓住眼前出現的一根根浮木，沉沒後再馬上抓住另外一根，就這樣持續著，持續著……。於是，我很容易被異性打動，總是很快速就能在腦海中描繪出與眼前對象的美麗前景，然後很快速地認真投入感情。

雖然在戀情進行中我是全心經營著，經常放低自己來突顯對方，但自認為是悲劇女主角的我卻難掩卑微委屈之心，我只是一直在忍耐，忍耐著這根本不應該屬於我的戀情，以看似卑微的做作隱藏實際上那高高在上的態度，不斷質疑著：「我對你那麼好你怎麼對我愈來愈不好？」「為什麼你無法像高中時代的男生一樣對我無怨無悔付出？」「我跟你會有未來嗎？」

戀人怎麼樣都不完美，怎麼樣都充滿缺點。我以前一直不瞭解為何男友總是會變成同一個樣？愈來愈不重視我、不在乎我，與我斤斤計較、吝於付出、充滿無盡的謊言欺騙，甚至劈腿。一面羨慕著別人的男朋友，一面悲觀地認為這就是我無法改變的宿命，是我必須償還的債，是我的報應，因為我自己無可救藥的爛性格才導致複製男友一再成形。

殊不知我早就為自己的戀情清清楚楚寫下劇本了，一切的指控都是照著劇本走，我不會有滿足的一天的，只有無盡的比較、失落、後悔。我像導演監視著對

方是否有逐步變成我的理想情人，那個可以證明我能在愛情上重新春風得意的戀人。我封閉自己的真心，拍著鬼檔牆的愛情肥皂劇，一幕，又一幕。說穿了，雖然我看似愛情至上，但自始至終，我根本從未相信過對方，也發自內心從未相信過自己可以再次獲得真愛與幸福。極度缺乏安全感的我，愈是想在親密關係中尋求信任，就愈是加劇我的不信任感，最後，已經看不清楚愛情真正的面貌，也忽略了愛情的本質。

因為實際上的我，根本就還沒從讓人魂牽夢縈的高中時代離開，也沒有準備好接受一段新的戀情，我真正愛過的人，都只在高中出現而已，之後的每一個人，都不足以抹滅當時的記憶。盲目追尋只是不成熟的賭氣，所以當一段戀情結束後，很快的我就遺忘了相處時的點點滴滴，模糊了本應該留下的甜蜜印記，腦海中只留著高中那首青澀戀曲的美好旋律不停重複播放，高中的記憶也成為每段戀情結束後的精神支柱。我並不會感到真正的傷心，只有罪惡感無情瀰漫著，再也感受不到「失戀」的滋味如何，頂多是帶著後悔和不甘心。

很殘忍，卻很真實，我就是用著這樣傷害別人也傷害自己的方式愛著，眷戀著無法愛的人兒，再用空空的心來收集不屬於我的愛，試圖填滿空虛匱乏的無底黑洞。覺得自己愈來愈自卑、愈來愈墮落，已經無法回頭了，已經回不去純然真摯的時候了。我對自己感到萬分嫌惡，時常幻想拿起一把刀子插進鬱悶至極的胸口，想將失敗的人生醜惡的自己徹底摧毀，卻頹然無力，因為，心中再清楚不過的，無法重新開始了。更沒有資格去面對我曾經深愛著的人，也不敢勇於追尋內心真正的愛，只覺得默默看著就是一種我的不求回報的愛。

很荒謬，真正陪在我身邊的戀人，卻都不是我真正愛著的人。

大學時曾經這樣記錄過自己的愛情觀：

「我是否有資格告訴別人怎麼愛，至少要盡全力去做最後的努力，說的似乎好聽，但我有嗎？！我並沒有。一直以來都沒有，不曾為自己的愛真正努力爭取過，因為懦弱因為脆弱，因為臉皮比吸油面紙更薄，放

棄的速度遠超過堅持的速度，總是想著最壞的那個結局，總是為了保護自己，只敢看到悲觀的一面，這樣無力的，頹廢。

為了維護那可笑的僅剩的尊嚴，寧願說著負氣的話，做著與心意相悖的事。高中是這樣，明明，從來不曾放棄，卻用冰冷築了一道高牆，而我背著風站在高牆上，假裝自己，很勇敢很高傲。只會在背光的那刻，在陰幽黑暗中獨流淚水，整整八個月，每一日每一夜，都有眼淚作陪。最後，也是催眠自己，欺騙自己，才假裝自己已經放下了。放下了嗎？並沒有，一直這樣影響著我，影響了往後的每一段感情，到最後，才無奈的發現，自己從來就沒有放下過從前的記憶。

而後，開始消極，因為害怕再受傷，總早了好多步封閉自己的心，苟延殘喘地，讓時間拖著愛情，讓愛情拖著心靈，漸漸凋零、頹委。我沒有做最後的努力，只因為我看不到未來。也許，我一直都在用一種近乎苛求的標準檢視愛情，以為自己付出多，用表面的卑微怯懦藏匿起高高在上的態度。其實我才是愛情中的比較者，拿對方與自己比較，拿對方與記憶比較，打著分數，不及格的真正原因卻只是我吝嗇地不願意為對方改變，他不值得我為他改變，是這樣嗎？

不想再讓任何一個人因為我而傷心，我真的，不像表面上那麼好。我曾是很多人的天使，然而，天使的羽翼早已折損，光環早已隕落，我連自己都救贖不了又如何去拯救別人？而救贖的背後，是否隱藏了溫柔的陷阱？一個我自己都沒發現的陷阱，也許我更不該總是自以為是的想幫助別人，將別人拉起後卻又讓他跌入深淵，更傷、更痛。套一句朱少麟書中的句子：『越強烈的光源製造出來的蔽蔭就越幽暗。』（朱少麟，1996）或者，我該當的，不是別人的陽光，而是樹蔭。」

在愛情中，我是個失敗者，徹底的，即使曾經如此春風得意，即使異性緣一直都沒斷過，我的心卻早已遺落遍尋不回。這樣的悲劇情懷一直到我終於將高中的戀情釋懷以後才有所改變，爾後，我才開始能夠較為穩定地經營另一段感情，關於釋懷的故事，將在下一章詳加敘述。

## 參、再尋。看見

故事，暫時是說完了，宛如我又重新活了一遭，重新經驗這已逝去的二十四個年頭。在寫作的過程中，我確實已被糾結的亂七八糟的種種經驗搞得暈頭轉向，甚至，原本抓住的軸心「失衡」又模糊了起來，透過致嘉老師的帶領，我轉而探索造成失衡心理更深入的原因，原來是一道未解的課題—「信任」，因為不信任，所以搖擺矛盾；因為不信任，所以戒慎恐懼。而在寫下上述的生命故事後，覺得自己已經能放下一些心中的結了，我想是了解的寬容吧！也更清楚看見生命的面貌，那個被壓抑的靈魂，蜷縮在角落發抖著的靈魂。以下，我記錄在寫作過程中，所看見的一些生命理解。



### 之一 倒下的信任牆：我有「創傷後症候群」？

在回顧內心所受到的創傷之時，我赫然發現我竟然有習慣性溫習悲傷過往的行為，某個似曾相識的名詞躍上心頭：「創傷後症候群」，於是我搜尋了何謂「創傷後症候群」。

「創傷後症候群」(Post-Traumatic Stress Disorder)簡稱 PTSD，是重度壓力事件後，出現之嚴重、持續、及有時延遲發生之壓力疾患。一般可分為三大類症狀：過度警覺、逃避麻木、及似再度體驗。若以上的症狀造成人際社會功能受損，而且持續一個月以上，則稱為 PTSD。

典型的三大類症狀包括：

1. 此創傷事件，可以下列方式，被再度體驗：反覆之痛苦回憶或夢境，類似情境引發之強烈心理痛苦或生理反應。

2. 持續逃避與此創傷有關之刺激，並有著一般反應性麻木及情感遲鈍。如避開話題、創傷地點、無法記起事件重要部分、減少重要活動與興趣、對前途悲觀、無法再愛、不期待再能有事業、婚姻、小孩或正常壽命。而和別人疏離，對環境無反應，欠缺快樂及逃避則會使其回憶創傷的各種活動和情境。

3. 持續升高警覺性，如難入睡或保持睡著，易怒，注意力不集中，易受驚嚇等。

瞭解了什麼是創傷後症候群之後，回顧成長歷程中，我在經驗了重大悲傷事件後，似乎都會出現部分症狀。原來，這是一種心理疾病。

時常，我感到極為矛盾，明明是極為痛苦悲愴的回憶，為何會反覆出現在我腦海中，但有些時候，我又需要強迫自己遺忘、忽略那段記憶來支撐繼續生活下去的動力。

就像我現在其實對於高中被好友背叛之時我是怎麼度過的，那當下的感受，已經記憶模糊了，我早就強迫自己用麻痺感受來逃避那段傷痛，後來再面臨到痛苦的情境時，我也開始用冷處理與麻木反應來面對。

但是對於感情創傷，我卻病態的讓它成為我往後人生的精神支柱。還記得那時候我幾乎天天寫作，記下想自殺的念頭、寫著放不下的思念，我不斷去回憶那些畫面，那通電話，那在公車上最後一次緊握的兩雙手……，我似乎害怕我會遺忘哪一個畫面般的不停重覆翻閱記憶，很痛苦，卻總是流著淚去體會。然而習慣性回憶到了數年以後，依舊纏繞著我，但回溫那時候的痛楚，反而變成我感情宣洩的管道。時常當我感到心靈匱乏時，就會一遍又一遍瀏覽當時來往的信件與寫下的文字，藉此來灌溉枯萎的心靈，好像看到那個極度悲傷的我，才是看到有感情的我一樣。

當然，開始變得難以入睡、與人疏離、無法感到快樂等情緒，在事件發生的

當下都是經驗過的。而經驗這「倒下的信任牆」對我的人生更發揮了無比的影響力，我原本外向奔放的性格轉變為內向退縮，小時候樂觀開朗的我也再不復見，我難以再相信女生之間的友誼，我也下意識的想逃避，這讓我錯過太多與人相處的真誠領略，也讓我錯過大學時代的友誼，這讓我感覺自己很失敗，自信心也一點一滴的流逝著。

原來這種悲劇性的框架，是沒有受到撫平和治療的心理創傷所造成的，我想，我需要一些諮商協助。

## 之二 自信與自卑：

**無法掌控和無力改變的窘境太多，逐漸堆疊出四不像的我。**

看到學姐蘭<sup>11</sup>（2008）的敘說探究論文《蘭——一段尋求蛻變的生命故事》，她寫著她由一隻自卑的醜小鴨化為自信天鵝的歷程，我則想到我自己，好像是由天鵝墜為醜小鴨，再變成既不是天鵝，又非醜小鴨這樣四不像的某種禽鳥。原本驕傲自信，視維持面子和自尊心為第一要務的我，倏地變得需要將自尊心踩在腳底下才能生活。原本義憤填膺，不認為自己做錯事的我，是個極為外在歸因的人，但也因著所有人的背叛和質疑，轉而將責任歸咎於自己。

我是對的？還是錯的？是好的？還是壞的？有時候我顯得極為自信，但反過來，愈自信的地方又好像是我愈自卑的地方。難解。

生活的顛頗，太多我無力改變的事件一再發生，常常剛得到自信，又馬上陷入自卑的谷底。像是剛考上交大時的那股優越感，很快就被處在電資理工集中營

---

<sup>11</sup> 同組大我一屆的學姐，96 年度已完成論文畢業。

裡的自卑感所取代；對教育的滿腔熱血與自信心，也在看清教育真正的本質後倏然萎靡；才剛認為自己有能力改變家庭關係，又馬上被殘酷的事實真相所打醒；異性緣絕佳的自信，也因為前男友劈腿而墮入深淵……。這樣反覆的折騰，無法掌控和改變的事情一而再，再而三的出現，才會逐漸堆疊、塑造出這個四不像、總是迷惘矛盾的我。

不過，在像搭乘雲霄飛車般忽高忽低忽上忽下的生命經驗中，我學到了不少夾縫中求生存的偏方，所以我逐漸善於在各種逆境中找到安身立命的地方，至少，我能繼續生存下去。

### 之三 早已看到的真相：學習釋懷！

#### 真相之一

其實我相信因果論，會發生什麼樣的結果，勢必是因為之前種下了因。高二以前太多的意氣風發、自得意滿，總喜歡成為眾人目光焦點，不瞭解男女有別的人情事故，也無心察覺女生的心思，這樣不懂隱晦的個性，看似陽光開朗、單純天真，但其實早已刺傷不少人的眼睛，先前可能是大多數的人未察覺到，或是沒有具體表現出不悅，而站出來的人，終究只是誠實表達出真正的心聲罷了。

雖然，我沒有刻意要傷害誰，但過度自我、恣意而行終究不適合生存於這個群居社會。這是自己成長和學習的絕佳機會，我想我應該心存感激而不再滿懷憤恨，所以，在多年之後，當我又重新回顧當時的事件情景，其實我就已看到了，也接受了高中時創傷發生的原因和結果。

一直記得高三時發生過的一個插曲，有一次放學後與幾個同學一起到學校隔

壁的某間小吃店用餐，有個同學想點粥，我不假思索地跟他說：「這裡的粥都是用飯泡的，不好吃，不要點。」當下的我是好意提醒，卻沒注意到自己正站在老闆娘面前，也沒注意到自己的音量並未壓低，後來，老闆娘傷心地跑到廚房啜泣，老闆進去安慰她，我們一整群人尷尬離去。我受到幾個同學的小小責難，但我不認為自己有錯，東西不好吃是事實，作生意如果連客人的批評都受不了又怎麼能永續經營呢？

然而，這個事件雖然落幕了，卻一直縈繞在我的心中，給我帶來一股心頭抑鬱的無聲震撼，這是我第一次真真切切地看到有人因為我太過直接的話語而受傷哭泣，我彷彿更能瞭解為何會是我遇到眾叛親離的窘況了。從此之後我就更謹言慎行，而不拿個性直爽或是正義感當作傷害別人的擋箭牌。因為很多事情雖然沒有是非對錯，要如何解讀也是端看個人，但卻可能在無形中傷害某些人的心，我又怎麼可以不小心呢？



## 真相之二

前一章在描述感情世界時有提到後來的釋懷，高中那段久久無法釋懷又帶著遺憾的愛，終於能夠釋懷的契機在於對回憶的真實理解，那已經是來到大學後期了，更深層的釋懷則是一直到上了研究所以後。記得某天我找到了高中時代所留存下來的部分BBS訊息記錄與信件<sup>12</sup>，重溫著字字句句，不禁讓人熱淚盈眶，我看到當時那份純粹真摯的愛、寬厚的體貼包容。後來，在鼓起勇氣主動聯絡後，得到了相當溫暖的回應，一瞬間，那長久以來積壓下來的怨懟、猜疑與不甘心就煙消雲散了，我也開始不再如此頻繁地陷入回憶的囹圄。

升上研究所後，有次我終於看到對方記錄下對這段戀情的深刻感觸，那是第一次，等待了好多年，我終於得到了真正的答案。原來，我們都不曾遺忘，原來，

---

<sup>12</sup> 高中時多以 BBS 作為聊天交流的管道，當時 MSN 還未開始盛行。

我一直是身處在自己的幻想漩渦裡不可自拔，想著對方早已將記憶忘懷而毫不在意，想著只剩自己楚楚可憐堅守著回憶，因此承受無比龐大的痛苦，因此不願讓自我架構的悲劇落幕。好傻，就為了等待這個真相而荒擲歲月，然而，曾經擁有過如此美麗的愛就已經足夠，就像他所說的：「殘缺的美，只有在那個當下，才顯得最美。」

我完全釋懷了，也放下了，百分之一百。

而對於百般眷戀卻無法沉溺的那段感情，曾經像是充氣過量的氣球，脹滿著無形無色的朦朧氣體，當氣體終於滿溢後瞬間消氣，無聲無息。而我像走進一條又一條的單向道，只容許單方驅車前行，不斷迴圈，無論如何仰頸期盼，終究得不到對向來車的一記微笑。我們曾經說過彼此都會為對方做最好的選擇，這是我們的默契。而為了保持表面的平靜，也為了不造成對方的困擾，我用著一貫熟悉的冷處理來面對，好像退縮的人格總讓我選擇用冷處理去面對不知該如何面對的人事物。我刻意拉長每一次相聚的時間，好讓自己不再自顧自地沉緬於回憶之中。我總是想著要用什麼樣的方式來放下，要如何才能停止內心蔓延不已的眷戀，這個問題很難，很難，我一直從高三想到了大學，數年來不停的不停的想著，卻只能想到充滿假象的答案，只要再次見面後就會被揭穿，因為溫度一回升，又是讓人難以自拔的溫柔。

刻意的疏離與冷處理是不行的。

直到我終於看清楚，已忘了是何年何時，我發現那只是存在於回憶中的身影，屬於幻想式的完美形象。現實中，我從未認真深入去瞭解對方的需要，從未真正付出過什麼，對方也不需要我，只有我自己孤寂無助時死命賴著不放，那，我到底愛著的是什麼？或者說，我只是不肯放下我的英雄。故事中的女主角，總是在歷經欺侮後會有王子出手相救不是嗎？為了拯救當時破碎不堪的我，內心自

動啟動防衛機制，塑造出一個可靠的英雄讓漂浮無依的心能夠有所依賴。是的，這也是為何我始終最忘懷不了的，是那雙手的溫度，而在很長的一段時間裡，他也成為我認定唯一能夠全然信任的人。

看清真相會讓人倍感輕鬆，夢做的太多，就很容易分辨不了虛假真實，愛上想像中的人物總是最簡單的，也最美麗如詩如畫。但真正看進心裡頭去，我似乎也不是真的能非常清楚的分辨：是夢，是想像，還是真實？但那又何妨？無論是怎麼樣的感情，我都知道，只需要做一件事：回到初衷。

於是，我終於能夠回歸到好朋友的位置，衷心地祝福著這位英雄，看著他真正擁有一份屬於自己的幸福快樂而感到滿足。我也能再次投入真心，去迎接生命中的下一段真愛，真實的愛戀。

### 真相之三

還有一個早已看到的真相，記憶模糊的大學，其實不模糊不是嗎？我只是選擇性的看見，為了讓自己這位悲劇女主角演的更精湛稱職，於是選擇讓記憶仍深刻的大學時期化為映襯悲劇的背景。

好像失戀與指考失利連成一線後，大學便無辜地成為流放邊疆的場景，裡頭的人、事、物都與我無關般的遙遠。但真相是，大學是我深深認同的地方，我記得學校裡每一個角落，友人來訪時我用著親切生動的語氣，熟稔地介紹學校每一棟校舍，每棟建築我都知道它的名稱，每個地方都曾經留下我的足跡。我喜歡這個學校，喜歡幼教系，喜歡愛唱歌的校長，喜歡充滿教育愛的老師，喜歡小而精緻的校園，喜歡校園附近的平價美食。

我也喜歡我的同學，想念著他們。啦啦隊比賽，心不甘情不願扮成小丑上場，卻為著全班、為著幼教系的榮譽，奮力喊著口號的大家；合唱比賽大家是全校最

有氣質的希臘女神；幼兒劇歌舞齊放，全部人都是台上的主角……。從小到大一直沒有待過充滿向心力的班級，但我們這一班，卻是如此活躍熱情又可愛，還有愛著我們的老師相伴在旁。

我更喜歡我的好友，一同經歷喜怒哀樂，擁有歡笑淚水，有過猜忌與誤解，也有過大風吹，但大家都找到屬於自己的位置。一起修學程時的患難與共、實習試教的互助合作、校外參訪的新奇體驗、姊妹受委屈時的同仇敵愾、狗仔記者般的八卦報導……。整整四年呀！這求學旅途中最長的一站，我們相伴在彼此身邊看著沿途的山光水色。畢業後，我總不時回想起當時沒被把握住的、破碎的片片刻刻，無論是喜悅興奮的，抑或哀傷憤怒的片刻，結束旅程後，卻都是如此讓人禁不住追憶著。

我的大學生涯，其實並不是沉浸在自怨自艾中的自己所看到的那般空虛無聊，是繽紛精彩的，充實的課程、充實的活動、充實的友誼，明明是這般充實地滿溢出來，為何我不願意接受真相？

大學生涯，就像是個溫暖寬厚的海灣，靜靜替我這艘破損不堪的孤帆療傷，不需要五光十色的刺眼光芒，只要有輕柔吹拂的海風，就能撫慰我受傷脆弱的心靈。這樣的學校、這樣的環境，讓我心底漸漸蘊含著復甦的能量，也讓我終於可以與回憶匹敵。這才是索然無味的大學的真相，在我自以為又是悲劇迴圈之時，我錯過了這份禮物，但值得慶幸的是，我看到了真相，就在我寫下記憶模糊的句子當時，我就在腦海裡看到大學真實的樣子了。

#### 之四 感性與理性，逐夢與現實：缺一不可！

最開始引導我寫下自我敘說探究論文的，就是感性與理性，我被自己這極度感性又極度理性的個性搞得矛盾不已，時常不知該傾聽感性面的聲音，抑或理性面的聲音。

一開始，我覺得只要是回憶過去就是感性的，而計劃未來則是理性的，但隨著文本寫作的進行，我逐漸有了不同以往的體會，赫然發現，我早已推翻了最初的假設和偏見！

到現在我才發覺，回憶過去其實也是理性的，因為理性，所以才會趨使自己  
去審視過往所犯的錯誤，或是留下的遺憾，以避免未來的旅程再發生重蹈覆轍的  
缺憾。而計劃未來其實也是感性的，因為未來還沒真正來臨，無論畫下的藍圖有  
多麼實際，其實都是感覺下的產物，是一種幻想，是要依靠感覺去感知社會的脈  
動、去察覺自己的能力，才能作為藍圖的依循。所以，我又何必那麼執著區分感  
性與理性，因為事情總有它一體兩面的解讀方式。

在牽出生命課題—「信任」後，我也發現，是因為不信任，才讓我對過往的  
人生念念不忘，我無法信任生命中新出現的人、事、物，只願信任曾經出現過而  
沒有使我受到傷害的人、事、物，所以當我缺乏信任感時，就必須向記憶探索來  
尋求溫暖。另一方面，也因害怕舊事重演、害怕遺憾，故又看似十分理性的不斷  
規畫未來的藍圖，事事皆未雨綢繆。

其實感性與理性，逐夢與現實，是缺一不可的，只有這樣，生命才能圓滿完  
整。而且人的本能也會讓感性或理性在生命中某個適當的時機出現，來對應當時  
的需求。我想，沒有任何人能夠純粹感性，或純粹理性。或者說，我們也很難絕  
對區分兩者的差異。

原來這是個庸人自擾之的哲學式辯論思考，但從文本的探索中，我得到了最

重要的答案，那就是：「活在當下」。只有細細品味生命中的每時每刻每分每秒，才不會再因錯過某段時光而一味追憶著過去，也才算是真切認真的生活過，若能處理生命的課題「信任」，我想才能真正學會活在當下，這是一個需要練習的課題，也是之後持續探索自我時必須用心體會的功課。

## 之五 對原生家庭的理解

在論文計劃口試前，我把前三章的文本先寄給致嘉老師過目，老師閱畢也給了我一些回饋與建議。與老師的對話中，老師說道：「妳現在就在揹著媽媽啊！你是用女人的角度去看爸爸，而不是用女兒的角度去看，所以文章裡全部都是強烈批判的字眼，如果妳用女兒的身分來看爸爸，感覺還是一樣嗎？…」 「對於生命中陪我們走過的伴侶，如果真的緣分盡了，就鞠躬說聲謝謝你的陪伴，繼續過自己的生活就好了。」

不可否認的，當時聽到這些話的我，覺得相當不以為然，甚至有些許惱怒，局外人總是能雲淡風輕去看待別人所經歷的水深火熱，就像每當我安慰媽媽時，她總是說我不可能懂她的心情，而外人再多安慰的話她都懂，只是真的要做到卻很難。就這樣一層一層地延伸出去，所以在內層的人，總愛以當事者或受害者的身分自居，認為全世界都不瞭解自己，說的也只是不著邊際的空話罷了。

所以我又怎麼能夠不揹著媽媽，如果我不跟媽媽同仇敵愾，她會責怪我、會更傷心脆弱，家庭的氣氛就會更糟了。而笑著感謝說起來很容易，但實際上能做到的又有幾個人？真正當自己遇到椎心刺骨的痛楚時，又如何微笑看待？我無法接受，無法認同，覺得我長久以來因為家庭事件所承擔的壓力與痛苦被冷淡以待了，這讓我覺得自己很可笑。

事情就是相當奇妙，雖然當下惱怒的感覺揮之不去，但老師的一席話卻開始在我心理產生化學變化。我發現，自己不就是在複製著媽媽的模式嗎？明明是極度渴望別人的安撫與同理，卻容易用惱羞成怒的方式來回應所謂「外人」的解讀，因為對方不將自己捧在手心上呵護，講出的不是自己想聽到的、催眠自己最有用的話語，所以馬上關起大門，用「別人都不可能懂我」來作為保護自尊的藉口，其實自己想要的，不過就是順從的認同罷了。我不是也多次被媽媽這樣的回應所刺傷嗎？

這讓我回想起自己經歷過的情傷，在當時以受害者自居的我，不也是無限放大自己所承受的委屈傷痛，渴望得到別人的撫慰認同，卻害怕聽到不同立場的聲音。體會了這種「受害者心聲」，好像我揹著媽媽的肩膀，有輕鬆一點了，因為我不用再為了不被責罵、為了媽媽的情緒擔心受怕，才付出關心與認同她的想法，甚至接受她的想法成為自己的想法，而是我真正發自內心的愛媽媽，想要給她力量，我相信這股力量媽媽是能感受到的。

我忽然可以接受，再仔細消化老師的話了。

當我回到女兒的角度來看爸爸時，我默想著，爸爸能夠過得幸福快樂，也許才是我應該重視的，我愛爸爸也希望能給予祝福，所以，無論爸爸的選擇是什麼，只要他能夠對自己負責並得到快樂，那我應該支持才對，畢竟，我不是他，又怎能判斷是非對錯呢？這與之前以媽媽（女人或伴侶）的角度來看爸爸，有著截然不同的感受，因為我不是當事者，批判斷定的工作不應該交由我來做，我也無法操控我的家應該要照著預想中的樣貌成形。

家，它就在那兒了，一直都在，而在我腦海裡的，只是記憶片段揉合幻想所呈現出的不真實的「模範家庭」。

我也看見了，我與原生家庭的牽纏，從家庭複製而來的價值觀是形塑出一個孩子最重要的一環，那是家庭帶給你的，血液以外剪不斷的依戀，是好、抑是壞

無人能解，但卻是切切實實地反映了你存在的樣貌。我看到了，我的悲觀與不信任感源於我的家庭，主要來自母親的人格與價值觀念，這並不是我與生俱來的原罪，而是成長歷程中一絲一點慢慢累積、潛移默化的影響，它也沒有對錯，有些人總認為，不信任感可以保護自己，尤其是在這個充滿謊言與詐騙的社會。所以我又何苦批判譴責自己，甚至用報應或是流放這樣強烈的字眼來對待自己，彷彿我必須承擔起全世界所有的責任般荒唐。但其實，我只是我，一個在成長階段接收到家庭與外在教育傳遞出的觀念的孩子，並與自己緊密融合在一起，進而形成現在的我這個樣貌。但當我長大了、夠成熟了，我便應該能去判斷並選擇我想要的，並創造出屬於自己最快樂最舒適的生活。

我又感到更輕鬆了一點，我愛這個家，我能夠給予家庭成員源源不絕的關愛，以他們需要的方式、以我想給予的方式、以彼此能互相領略的方式，去共同維護這個家，我想，這才是我對這個家的真正理解。



## 肆、尋求改變

最初寫下自己的生命故事，並未真正意識到會產生什麼改變，一度還擔心著前輩們文本中所敘述的轉變歷程無法發生在自己身上，更覺得若是「為改變而改變」不也很矯情嗎？然而，也許就像柳<sup>13</sup>的論文主題「療癒」一樣，當走上自我敘說探究之路時，就開始療癒了！當我重新回顧生命歷程的每個片段，已經慢慢看到了真相就在我的眼前，不需要費心竭力去追求多麼巨大的改變，自然而然就會有心靈上的點滴轉化，也開始讓生活產生潛移默化的影響。

### 之一 傾聽內心的聲音

第一個改變發生在因為論文是自我敘說探究於是開始關注到自己的內在需求之時，約莫是碩二上學期中段吧！我聽到了內在發出的聲音，我明白這時我的身心靈需要的是什麼，於是終於放下多年來對於課業的執著。大學四年每學期總是在學分超修邊緣，上研究所以後也是每學期學分數塞得滿滿，在三個學期內就消化完主所和輔所全部的四十七學分，只差最後一學期的獨立研究一學分。我在接受高等教育的階段，從未讓自己有休息的權力，原本還為了彌補自己的不足而計劃出國遊學，或是再修一個輔系或雙主修。

而最後，在我求學階段的最後一學期，我選擇了空白，除了論文的一學分，再沒修其他任何的課程。我想真正順從內心的想望，不再一直受到前途的羈絆。我的內心告訴我，修課不會讓我感到舒服愉悅，而我真正需要的是好好沉澱，好好休息了。這一個決定雖然看似可惜，因為我沒有善用學校的資源，在還是學生身分時加以充實自己的知識能力，一開始時也曾有心虛或是後悔的念頭，然而直

---

<sup>13</sup> 研究所同學，也是致嘉老師的指導研究生。

到最後，我非常慶幸也感激當初這個決定，因為我所得到的遠比書本知識更珍貴更深刻的經驗。

這段時間內，我重新經驗到那個熟悉的我又回到我的身體，我開始很仔細很體貼的去關照我的內心，與自己緊密相處，給自己很大的權力休息、閱讀、感受、作夢、幻想。那種身心靈和諧的感覺是難以言喻的奇妙體驗，真正能感到生活著是舒服的，連呼吸都輕盈了！

說後悔又何妨？其實人生覺得最後悔的那段時光，卻總是最深刻無法忘懷的記憶。若沒有後悔、沒有遺憾，就沒有追憶、沒有美麗……。很久都沒有值得追憶的歲月了，希望五年後當我後悔這個時候怎麼沒認真為前途準備之時，也能追憶那來自書本的感動，以及那份和諧寧靜的心意。



自從致嘉老師帶出活在當下這個概念之後，我一直反覆思索如何才是「活在當下」？但這個概念之於我十分難以理解，有次meeting時忍不住向老師詢問：「怎麼樣才算是活在當下？」老師用了很簡單易懂的方式舉例：

「妳最近吃過最好吃的東西是什麼？」老師問。

「嗯……之前回宜蘭時有吃到最近很紅的諾貝爾奶凍捲，我覺得超好吃的。」我幾乎沒有多加以思索就有了答案，因為奶凍捲的絕妙滋味還讓我念念不忘呢！

「那妳現在回到吃奶凍捲的那個時候，說一下有什麼感覺？」

「我吃的是芋頭口味的，芋頭味很濃郁，奶凍很滑順，不會太甜太膩……」我回想著吃奶凍捲時的那份感覺。

還正想著奶凍捲跟活在當下有什麼關聯時，老師解答了：「這就是活在當下，當妳心無旁騖的吃著奶凍捲，可以清楚知道吃的時候的感覺，但有時候妳在吃東西時，可能心裡想著其他的事，你就無法很清楚形容出當下的感覺，這就是沒有活在當下。」

我恍然大悟了，原來「活在當下」的道裡那麼簡單，我回想著自己常常吃飯時只一心想著待會兒要忙的事情，我雖然吃著飯，卻沒有從食物裡得到任何感覺，所以，我是錯過吃飯那個當下了。老師進一步告訴我們去感受當下的需要、真正想做的事情，那就能比較容易活在當下，接著又舉了幾個例子讓我們更能親身體會活在當下的感覺。

很有趣，也很簡單，我們慣於複雜思考的頭腦，總把最純粹單一的事情複雜化，讓我們錯過很多對於當下的心領神會。於是我們不停的想著未來，然後錯過現在，再緬懷過去。事情雖然發生了，我們卻總是在發生的過去計劃著、發生的未來回想著，但真正發生的此時此刻，我們想著的卻是別的事情。

我開始進行「活在當下」的練習，還是從吃飯著手，練習吃飯時專注地感受將食物吃進口中的感覺，口味的酸甜苦辣、溫度的高低冷熱、氣味的香臭濃淡，認真努力去體會吃飯的那個當下、食物有著的種種形象，當吃完最後一口食物，我想，我終於把握住這個片刻了。

這是個簡單的練習，但練習完以後還是感受到莫名空虛，此時的我對於「活在當下」的意義仍未充分了解吧！我思索著，沒有活在當下又會怎樣呢？我還是生活著，並沒有受到任何有形或有感的損傷，那執著於「活在當下」又有什麼意義？還是只因為老師這個「權威」的角色，讓我不得不遵循指導？我發現練習時，似乎是不自然的，我還是用著腦袋費力地操控我吃飯時應該會有的感覺，然後把它想像出來，這似乎不是「活在當下」，似乎缺少了些什麼。

然而很快的，我又再一次，從一開始剛接收到訊息時的反抗與懵懂，逐漸轉

化為在無形之中可以主動敏銳地去感覺，而後，一切就不同了。

我感受到「活在當下」的神奇魔力所在，是的，沒有活在當下並不會讓我受傷，但卻能讓我活得更好，「活在當下」的真意，需要我自己去發掘去體會。無需刻意費心思考，我發現自己自然地開始會注意到一些細微的感官訊息，騎著機車時，我能感受到風的吹拂，能真正看到印入眼簾的風景，明明是如此一成不變，我卻從未讓這些熟悉的景色進入我的眼界深處，而現在，我居然能看到了！日復一日的上網，早已成為慣性動作，現在，我卻能感受到手指觸摸著的鍵盤熱度逐漸上升，到了某個時刻，我知道我該開啟外接散熱風扇讓電腦加強散熱，因為我的手指已經感受到過高的熱度。就這樣，在生活的每個片段、每個細微末節，我的感受愈來愈細膩豐富，也愈來愈能抓住自己當下的需求，那塵封已久的「五覺」再次甦醒活躍，我不再只會用「頭腦」生活，也開始能用「感覺」生活，這讓我覺得生活生動有趣多了！



另一方面，閱讀帶來的共鳴，將我的疑問化作文字的答案，白話而生動，我想我愈來愈能用頭腦瞭解、用感官體會，什麼是「活在當下」了。而活在當下的重要性與好處，是無法事先計劃預測的，只有在身歷其境時才能為著這個當下而躍動、而喜悅。

麥克安迪寓意深刻的青少年讀物《默默》，書中清道夫白伯所說道：「絕對不能一次就想清掃完全部的道路。你懂嗎？只能想到下一步，下一個呼吸，以及下一次的打掃範圍。無論如何，都只能想到眼前的事。」……「如此就會感到愉快多了！這是一件很重要的事。只要內心感到愉快，工作就能進行得很順利、圓滿。」「自從我想通了採取這種作法以後，每當我忽然抬頭看，便看到一步一步走過來的道路，已經全部打掃乾淨！我也弄不清楚自己是怎麼辦到的？」（麥克安迪，2000）

Spencer 撰寫的《禮物》一書有許多簡潔易懂的格言：「禮物，不是過去，也不是現在。禮物，就是現在這一刻。禮物，就是現在！」「即使在最惡劣的環境裡，在當下的那個時刻，如果你專注在好的事上面，它會讓你變得更快樂，就在今天。它給予你所需要的活力和自信去解決那些不好的事。」「把握現在，不要分心，專注在此時此刻，重要的事上面。今日你所選擇關注的事，創造了屬於你自己的現在。」而書末有我最喜歡的一句：「The “Present” is “The Present” .」(Spencer Johnson, 2005)

我很訝異藏在簡單文語下的大道理，這些以前看著會感到索然無味的平凡字句，現在看起來卻是如此奧妙珍貴。而這些都是出自童話般的寓言故事當中。我想，在我們逐漸成長茁壯，逐漸成為一個大人之時，總忘了童年時最單純的想望，而且下意識地將懵懂無知的童年當作是不堪回首的記憶，急於否定小時候的行為舉止，但別忘了，那才是人們最原始無經過修瑕的一面，那也是堆疊成現在的你的一座地基，這也是為何總有人說著「常保赤子之心」之類的話語吧。

我又想到，矛盾的人們總是一面否定著童年的幼稚無知，一面又感嘆著希望能回到童年，但其實，童年並未遠去不是嗎？

接著，生活中又有更多種種點點的體會，而這種改變真的不需要由頭腦強迫自己去執行，而是心念一轉後所伴隨而來的自然變化。我以前染上了強迫性熬夜症，即使手邊已無事可做，但因為心中被莫名煩雜惱人的事纏繞住，頭腦總喜歡超時運作，彷彿變成夜行性動物似的，所以夜裡經常難以入睡，待在電腦前一遍又一遍瀏覽 BBS、網誌、拍賣網站等等，就是不願去睡覺。而現在，到了某個當下，我就發現自己很自然的感受到疲累，能夠很明確告訴自己：「我想睡覺了」，原本染上熬夜強迫症時身軀總像被固定在電腦椅上般動彈不得，現在居然可以不需費力就自動移動到床上去。很奇妙的經驗，雖然不是天天都會發生，頭腦的慣性還需要更多時間讓它慢慢放鬆，但這種身體在對自己講話的感覺真的相當具體

生動，頭幾次感受到時還會小小震驚。

另外還有一個生活上的轉變，我發現有很多已成為習慣的慣性動作改變了。在之前，遇上沒有行程的早晨，我起床第一件事就是「打開電視」，無論到底想不想看電視，也沒有思考過打開電視的理由，就是習慣坐下來看著電視，再百無聊賴地操弄著遙控器不停轉台。但現在，初醒來時那個迷濛的當下，我就開始感受內心傳出來的聲音，據此決定我要做什麼。因此，我可能會拿起一本書來閱讀，一看就是一整天，直到傍晚，當我闔上這本書時，才赫然發覺電視從頭到尾都未開啟過。

以前當腦海浮現出一個需求，我經常都是選擇忽略或是自動冒出種種藉口來抗拒那個需求，例如，某個片刻我忽然想要去逛大賣場，我就會以「麻煩」或是「下次再去」等理由掩蓋這個念頭，但是當繼續做著別的事情時，「去大賣場」又會不時跳出來干擾自己，直到你真正去了大賣場這個念頭才會消失。所以現在我索性就選擇尊重這個需求，直接出發到大賣場去，我發現前往大賣場時心情是非常愉悅輕鬆的，逛起賣場也能比平常感受到更充沛的快樂，彷彿內在的另一個我正在謝謝我對他的尊重呢。

而同時我也想到個有趣的概念，「嫌麻煩」經常是我們拿來抵擋當下需求的不二法門，但好像愈嫌麻煩就會愈麻煩似的，必須耗費更多時間和心神才能完成所有的事情。拿個十分生活化的例子來說明，有次我注意到冰箱裡有快壞掉的食物，在當下我是想處理，但又因為嫌麻煩想說之後再處理好了，結果想當然爾，我最後是忘了那樣食物，直到它的毀壞程度到了無法不引人注意的程度，因為流出的液體污染了冰箱下層的其他食物，還散發出食物不該有的腐爛氣味，冰箱成了難以收拾的災難，使我反而花費了更多時間力氣去處理這殘局。

諸如此類愈來愈多需求被我注意到了，我也愈來愈能輕鬆自如地去完成他們，一個片刻，接著一個片刻，那是一種無法言喻只能心領神會的感覺。我現在

已經能體會到致嘉老師所說的：「當下是一個片刻接著一個片刻，每個片刻不一樣，當下的感覺一定是對的，是真正需要的，若你尊重它，一切就會毫不費力地自然發生。」這乍聽起來很玄妙，似乎是哲學性思辨的議題，但我很開心竟然能領略到其中真意，體會過後才明瞭其實只是頭腦把它想複雜了，因為當下的感覺是最純粹最簡單的意念，像是一種「反璞歸真」吧。

也想過，若當下所浮現出來的是不切實際的念頭，那又該如何執行呢？例如：我想去北極、我想上太空、我想當總統……？但事實證明，這些過度顧慮根本都只是頭腦的空想，因為這並不是真正的需求，那只是為了拿來質疑自己的誇大藉口。在多次的體驗之後，我發現真正需要被滿足的需求，都是自己能夠做到的，也是與之前的某些片刻有關聯的需求，因為當下會有這個念頭，總不會是平白無故憑空出現的。

我忽然不解著為何我們總習慣反駁自己的需求呢？沒注意到時也罷，但往往是注意到有此需求，但卻硬生生趕緊將它壓抑下來，而原來都出自於「接納」這兩個字眼，關於「接納」，我所得到的體會更廣更深，也更是與生命課題：「信任」息息相關，這部分將在下一個篇幅記錄下來。

做完「活在當下」的練習，我已經感受到生活是舒服的，呼吸是輕鬆的，而這些感覺似乎曾經如此遙不可及，現在卻是很簡單地就重新拾回。我想，已經不應該稱做「練習」了吧！

因為，這就是生活。

### 之三 一念之間得到全宇宙：接納

#### 我的內在男人v.s.內在女人

內在男人與內在女人是很有趣的概念，當佩芬老師指出我內在男女能量的失衡之時，馬上啟發了另一條探究的道路，爾後我經常關注自己男女能量的展露。閱讀《內在男人內在女人》這本書時，也許因為沒有別人的幫助和指引，所以我並無法認同內在男女的圖像，當然我也看不到自己的。

佩芬老師說我的長頭髮只是偽裝自己是個女性化的女人，其實真正的我卻是不認同女性能量的。這強烈的表現在我論文的用字遣詞之上，我提到女生總用著負面的形容詞：小心眼、做作、心機重、道人是非、軟弱……，提到父親時則是充滿崇拜與認同。明明我就是女生，卻把自己從女生的身分抽離，用第三人的立場去評斷女生，不斷否定自己是女生的事實，又極力想宣揚自己所擁有的男性特質，像是：大而化之、落落大方、堅強、不愛道人是非……。在成長的過程中，我是相當渴望獲得認同的，也要求良好的成績與表現，以工作能力優異或是有領導能力做為「好」的標準，種種點點皆是對於男性能量的肯定，也時常試圖隱匿起女性能量，只展現出男性能量。

另一方面，我說著我有多愛媽媽、揹著媽媽，實際上我根本就對「母親」這個角色充滿質疑，甚至看不起她。我想，在媽媽傷心欲絕之時，我又不斷講著一堆大道理給她聽，要求她往我架構出的理想方向前進，也是一種父系能量的控制慾，我並沒有接受她的情緒存在，也下意識認為媽媽就是軟弱的，因此我用了「揹著媽媽」來形容與她的關係。

這個隱藏的真相被點破讓我震懾不已，覺得老師們的雙眼宛如能看透前世今生般的晶瑩細膩。我思考許久，我發現部分是，部分又好像不是，因為我並不抗拒剪短髮，只是覺得短頭髮不好整理罷了（我有些微的自然捲，頭髮太短容易變

蓬)。其實我的女性能量並不薄弱，我敏感細膩，對於藝術和文學的熱忱從未消滅，我喋喋不休和精打細算的功力也不差。只是，生命中曾有過被女性背叛的經歷，又長期接受外在環境傳遞的父系價值觀，讓我覺得理性堅硬才是對的，是好的，能夠保護自己的。而原生家庭的樣貌也影響了我對於父系能量的認同，所以雖然我以為我很愛媽媽，卻也落入了傳統家庭男尊女卑與重男輕女的窠臼當中，覺得沒有賺錢的媽媽就是差人一等，而媽媽對於爸爸的順應服從，縮小自己來放大父親，讓我覺得媽媽就是一個相對於「小」而「無力」的個體，於是潛意識開始看不起媽媽，就像爸爸一樣。而為了生存，為了能取得優勢的掌控權，我也比較認同有著強人形象的父親，因為惟有能夠擁有優異的工作能力與堅毅的力量，才能避免成為弱勢的服從者，取得主導權。

很矛盾的，我同情著弱勢的母親角色，卻又打從心底不認同她。回想過去，我不也數度對媽媽說出：「錢都是爸爸賺的，妳又不會賺錢。」之類極度否定又傷人的話語嗎？原來我倍感失衡的「理性」與「感性」之爭，源於我內在男女能量的失衡。

我要做的改變是接納自己的女性能量，先看見了這些能量以後才能理解，接著進一步將男性能量與女性能量整合起來，最後便不需再區分男性與與女性能量，生命自然圓滿。

又是空玄高妙的大道理，最開始，我也無法將能感知到的「能量」完整歸類為「女性能量」或是「男性能量」，但我想最基礎的就是我必須全然接納自己，而不將一些想法解讀為好的或壞的，若沒有接納全部的自己，我想根本也無法區分男性能量與女性能量了。所以我試著讓內心的能量徹底釋放，某一刻，我想閱讀課外讀物，我明確知道閱讀會使我快樂，好吧！那何嘗不可？我就放下原本預計要閱讀的英文教材，而投入文學作品的閱讀中。我去體會閱讀的快樂，而不是罪惡，我發現當我得到閱讀的快樂時，閱讀英文就變成了一種樂趣，不只是為了

前途硬塞進腦裡的壓力。下一個時刻，我想盡情上網，我想盡情 shopping，我就盡情的投入了！不再像以往帶著罪惡感投入，但又無法放手，最後就是心情鬱悶的結束了上網或 shopping，再懊惱浪費了那麼多時間和金錢。當能盡情享受之時，好像自控能力會變得比以往更好，到了一個時機點，你就會自然停了，心底彷彿有個聲音告訴你：「該是做做別的事情的時候」，此時自然你的行為就改變了，但不需要太多的自制力來迫使自己改變，改變時也不會感到懊惱或痛苦，而是滿足。

以上是小小的練習，無關男女能量的，進一步的，我開始慢慢擴展到女性能量之上。致嘉老師在proposal時要我看到自己的女性特質有哪部分是自己很感謝、充滿喜悅的？然後從這些喜歡的特質開始，去接受自己所擁有的女性特質，不要貼上負面標籤。我想了想，我喜歡我敏感纖細的感受力，喜歡我情感充沛的文字，那是我生存的極大意義。然而，我原先所抗拒和厭惡的女性特質，實際上也是存在於自己身上的，我喜歡挖掘一些八卦小道消息，我情緒起伏大又愛哭，我也善嫉愛說反話，經常偽裝做作。

看到了，就理解了。

我忽然明白我的失衡是從何時開始，是從高中的三道信任牆倒下後開始的，原先的我是如此纖弱多感啊！在描述愛情的篇幅裡，也不斷提到當時是多麼任性、脆弱、善嫉、神經質、愛作夢。但回到當下，當時的我並不會如此批判自己，我是肯定自己的！只是因為友情與愛情接連觸礁沉船，我才開始嫌惡起自己的女性特質，於是努力找盡可以批判自己的負面辭彙，試圖隱藏與忽視這些特質。身心靈飽受傷害後，龐大無比的恐懼襲捲而來，讓我下意識認為原本自我樣貌是失敗的、應該揚棄的。只有換了一個身分，我才能重新開始，也才能保護自己免於再次受傷。

莫怪乎後來的我，活得如此充滿疑惑又混沌茫渺，一面使用理性的頭腦，一

面又不時緬懷過去敏感脆弱的自己，不停遊走在翹翹板的兩端。因為過去的我並沒有消失不見，只是被我自己隱藏起來了，假裝忽視不代表不存在，那是真真正正深刻存在的。

那是個等待著我照顧、等待著我再次接納她的內在女人。

我想我也漸漸能夠體會《內在男人內在女人》這本書了。書中讓人印象深刻的一段如下：「我們的內在關係映照出我們外在的關係，其中只有一樣重要差異。當我們在外在世界中與異性互動時，我們看起來像是擁有許多選擇，即使我沒有辦法從這個人身上得到我想要的，我仍然可以去找其他的異性。但是我們的內在世界、在我們的潛意識裡，情況卻不是如此。當兩極能量中的一方渴望從對方那裡接受到愛時，對這一方而言，對方像是這世界上唯一的愛的來源，如果這個來源變得乾涸或把自己封閉起來時，渴望接受愛的那一方會覺得再也沒有其他的機會了。這就是為什麼，即使你為了滿足情感上的需要，在外在世界找到了一個新的伴侶，但內在仍然感到挫折不已。因為，你一直在追尋一份永遠也不會來臨的愛，所以，如果你真的想結束這種痛苦與折磨，你必須先能夠打破自己內在的倚賴關係。」(Sagarpriya DeLong, 2007: 119)

這一段文字徹底真實描繪出我之前的感情世界，愈是追尋就愈感到挫折與匱乏，等待著空想而不會來臨的愛。其實，問題都不是在於別人不夠好，而是因為我內在男女兩股能量在彼此拉扯、抗拒，並未尊重對方的存在與需要，所以影響了我形於外的男女關係。

而致嘉老師在meeting時與我們分享「生命靈數」的研究，很意外的，我的生命靈數是「2」，而「2」是代表陰性（女性）的能量，其意義「是一條學習如何對一切的發生回應、反應的道路，是去經驗玫瑰的力量，不認為別人針對自己、或過於輕視踐踏他們，被情緒卡住。2通常是個有關於『關係』的數字。」而我

的生命本質與所面臨的課題如下表所示：

本質／純淨	課題	
	過多	過少
陰／女性	依賴	反依賴
感受／感覺	過於情緒化	不感覺／冷硬
回應／流動	情緒反彈	冷漠／無動於衷
敏銳	過於敏感	遲鈍
合作	好管閒事	不願合作
直覺	認為別人針對自己	出神
敞開／纖柔	太心軟	封閉
調停者	撫慰／過度友善	令人不快
外交家	干涉	不圓融
細節	完美主義者	粗心大意
二元性	猶豫不決	偏頗
耐心	百依百順	沒耐心

表1 生命靈數「2」的意義圖表

以上的課題也著實出現在我的生命當中，左右了生命圖像。我發現在三道信任牆倒塌之前，我擁有過多的陰性能量：慣於依賴無法獨立、多愁善感情緒化、想干涉一切事物（所以常把眾人之事扛在身上）、做事情要求完美、心軟又猶豫不決。而後來，我刻意變的冷漠疏離、無感遲鈍、置身事外、僵硬封閉。這一切真的是很神奇的生命關聯，而看見了這些的現在的我，則逐漸能夠往純淨無染的本質中心前進，回應這屬於我的生命特質。

就像數字學 (Numerological Affirmations) 賦予「2」的肯定宣言：「我能夠以溫柔、敞開、無防禦的方式回應任何發生在生命中的事，不反彈或崩潰。」  
(I can respond in a soft, open and vulnerable way to whatever comes my way without reacting or collapsing.)

此時的我，也許仍然無法肯定是否已經全然接納自己的女性能量，似乎對於

女性的一些負面想法和恐懼還是存在著，但我至少開始學習接納自己的全部，我也學習用感謝與祝福來面對世界。當然，這很困難，我也無須欺騙自己或者隱瞞自己的負面情緒，我該感謝的是在我 24 歲的時候，就已經有機會來學習接納自己，往後的人生，我也更能細細品味與感受到真實的存在了。

### 靈修的啟發：解開親密關係的牽纏

看過學姐們和其他人的自我敘說探究論文，很多人會選擇靈修做為探究自我的方法之一，我想也許是因為許多靈修者多引人向「內」探索與發展，和一般外在世界鼓勵人向「外」冒險有所不同，而自我敘說探究的目的，就是向自我的「內在」探索以發展出論文，這與靈修不謀而合。

自始至終都沒有參與致嘉老師鼓勵我們接觸的和氣大愛，就是覺得自己「還沒準備好」，但其實自己對於靈修並不是全然的抗拒與排斥，對於實證科學也並非全然相信，只是好奇的程度不足以驅使我投入實際的靈性修煉。而靈修的方法有成千上萬種，最近則是試著由閱讀來接觸靈修方法，至少能讓我對之更加瞭解。從和氣大愛到賽斯身心靈的平衡，再到奧修靜心觀照和奧修門徒所發展出來的內在男女能量療法，雖然閱讀的數量不多，但已讓我接收到一些訊息，也讓我有所回應。

我相信靈修的本質皆為善的，希望導引人能活得更好、更了解自己，但部分觀點或許現在的我還無法相信和接受，這也致使閱讀經常中斷。最後，當闖上了幾本書，我問自己：「妳相信嗎？妳得到了什麼？」而我發現，我得到了，我得到了我可以不相信的自由與輕鬆。我可以大方承認，我實在還無法相信前世今生的關係，也無法感受「靈性」，我看不懂也體會不了很多哲學內涵，什麼是「靜心」？「Kundalini靜心」？「Nadabrahma靜心」？「Nataraj靜心」？任何事都可以是「靜心」？（奧修，2005b）當然不時也是帶著批判和質疑在閱讀這些書

籍。如果我強迫自己接受靈性的觀點，那與靈修的目的就背道而馳了，而此刻我也終於知道我可以從這些靈修管道上獲得什麼。一直記得阿花在proposal時提醒我的，我可以有自己的選擇，不一定要認同老師們的解讀方法，我可以發展自己的方法。

我想老師是提供鑰匙給我的人，但打開門後所要走的道路，卻是由我自己決定的。我忽然感覺到前所未有的輕鬆，因為我不一定要相信誰、跟隨誰，但我卻可以從中選擇能幫助自己的部分。

就像奧修（1996）在《沒有水，沒有月亮》這個故事中講到的：「不要發傻，不要盲從，不要使任何事變成一種儀式，理解是必需的，不是儀式，以佛陀的姿勢坐是好的，但好好地記住你不是佛陀！同樣的觸發點不會對你產生作用，會是不同的！」我們都忘記了自己才是真實存在，並不是外在世界的反映。記得在2009年4月20日的meeting前夕，我望著桌上滿滿的靈修書籍，一心想著要趕緊閱讀消化吸收，然後做書摘、寫心得，好在meeting能與大家分享，然而「看不懂」與「無法接受」卻讓我緊張不已，我苛責自己的資質愚昧，為何無法頓悟書中的大道理呢？這樣的緊繃一直持續到那一念的出現，我好像忽然頓悟了什麼，非常重要的關鍵。原先單向思考的淤積堵塞忽然暢通了，我這才感受到能量開始活絡的雙向流動。是的，閱讀並不需要變成一種儀式，我也不需盲從誰的生命之路，因為我會有我自己理解生命的方式。

這一念之間的突破，讓我得到了全宇宙，原本橫互在心中那道屹立不搖的高牆，似乎瞬間灰飛煙滅。原來，只要一個念頭的轉變，原來，如此簡單就可以改變自己，只要我有選擇權，只要我能接納自己。

「開悟總是突然的，不會循序漸進地達到，因為所有循序漸進的事都屬於頭腦（themind），而開悟並不是頭腦的，所有的層次都屬於頭腦，而開悟是超越它的，因此你不可能逐步地開悟，……，開悟的發生不是零零碎碎的，是完全的，

整體的，它是一個整體的發生。」(奧修，1996) 很玄很空的大道理，你無法刻意透過頭腦的複雜思考去理解它，也不會想著想著就能頓悟，但總會在某個時間某個地點，說不上原因，就是忽然開悟了，想通了。

雖然我的頭腦不認同這些靈性的哲學，我的感覺卻引領我越過關卡。

我忽然擔心起這個突然的頓悟會讓我的論文再沒有東西好寫，原先想著的第四章應該是緩慢逐步去改變、去發現，怎麼會忽然一個念頭就讓我的心念徹底改變了呢？然而我發現，頓悟是一瞬間的事，但改變卻是愈來愈深、愈來愈廣，像是蠶兒吐絲般綿密相連，生命的感受也豐富生動了。

活著的感覺原來可以是自在而喜悅的，雖然我做不到「靜心」，腦袋依然喋喋不休，也很難不將感官的訊息化為語言，更難做到無為，但我卻愈來愈能認同而接受自己的一切。雖然對未知還是有很多恐懼，但內在的能量也逐漸滋長讓我能以較輕鬆而自信的態度來面對生活。

「當你的心清淨了，生命中核心的光便會放出來，自己也能夠照亮自己。」(周瑞宏，2006) 我一直是無法理解「大愛光」的，我願意祝禱自己、祝禱全世界，但我認為「大愛光」很像是為了引人追隨而創造出來的具象詞，頗有宗教的意味，所以總是質疑排斥。但此時此刻，我卻能感受到自己發著光，原本乾枯萎靡的生命又重新生長，那是屬於我自己無比耀眼的光芒。

這種心態的轉變發生在很多事情上，我發現我患有宿疾的右臂不再如此沉重，雖然在姿勢不良或過度疲勞時還是會舊疾復發，但幾乎不會像以前一樣常常舉不起來。周瑞宏老師在《識透生命真相》一書中提到「專司牽扯的手臂」：「手臂的痠痛是怎麼回事？殊不知就是自己想要影響他人，拽著別人的生命走。」(周瑞宏，2006) 我一直是拉著媽媽不放的，從小到大放不下的深層依賴，這就是為什麼我右臂的痠痛遠比左臂深的多。而今，奇妙的身體變化，右臂的疼痛舒緩了，我想這是我放下一些與媽媽的牽纏吧！當然，我不會說我已經完全不再掛著媽媽

了。但我發現，爸媽之間的關係並不是我應該負責的事，因為我只要對自己負責就好了，而無法改變情況的我，又會怎麼樣呢？是的，不會怎麼樣，天並未塌下來，家也沒有消失不見。

我想姐姐應該是早就看穿了這個真相吧！別人的感情世界，本來就不是外人可以插手介入的，即使親如父母也一樣，因為你無法操縱別人的心、別人的感覺，當然你也不能為別人做決定。而我對姐姐最大的不諒解，不是在於她的漠然以對，而是對於她不肯幫我分擔揹著媽媽的重量而感到惱羞成怒，原本終於可以稍微解脫的希望幻滅了，所以生氣，所以充滿怨念，但其實她也只是一直都謹守「女兒」這個角色罷了，我們對於媽媽的愛，是不需透過揹負來表達的。

很多事情當你放開後它自然就會有變化了，當我不再拚命想介入時，我發現我的家庭關係反而感覺更好。而原先那種冰冷崩解的感覺，也許只是自己架構出來的面貌，為了像八爪章魚一樣抓著與我緊緊牽纏的原生家庭不放，所以我必須讓它看起來很脆弱，使我有藉口繼續抓著它。而我對於家庭的理想願景，也一直讓我想用自身的力量來影響家庭、改變家庭，想讓家依照我的願景而走，最終形成理想中的完美樣貌。然而，家庭的生命又怎麼是我一個人能左右的呢？就像之前所說的，家，它一直都在那兒了。而有了這層感受，我也更能接受和理解家庭變故，原本的憤怒和自卑自然消散不少。

我與男友的相處也是出乎我原先預期的樣子，之前一直覺得，等男友去工作以後，我們很有可能會分手。因為男友的個性會把職場的負面情緒帶給我，而自尊心很重的他也會愈來愈不尊重我的感覺，我們的感情會因而變淡而走向分離。然而，情況卻是截然相反，我支持和體諒他的工作（當然偶爾還是會murmur一下），不再死命抓著他，像從前一樣依賴他，而能發展自己的生活過得悠然自得，雖然他的工作時間很長，陪伴我的時間很少，我並不覺得痛苦難熬。而他也因為

得到我的體諒而更尊重我的感受，也更為體貼，從不把職場的負面情緒發洩在我身上，我們反而更能珍惜相處的時間。

前陣子，我問了他：「我們上一次吵架是什麼時候啊？」結果我們發現，上一次吵架的時間居然已經想不起來了！想起以前總是經常吵吵鬧鬧的，現在相處的感覺卻是如此自在輕鬆，但關係仍然親密。這讓我想起《內在男人內在女人》書中所說的吸塵器的例子，兩個吸塵器的吸嘴無論是緊密吸合在一起，或是一方想吸附、一方想逃離，都會賦予愛的壓力，唯有能發展出「單獨」的能量，才會產生光芒進而影響另一方。

我想，這也許就是靈修的奧妙所在，在你接觸之時，就已經將能量傳遞給你，而你也漸漸內化為一種轉變的能量，這不是一種自我催眠或自我欺騙（像是很多勵志書籍總給人唱高調的感覺），而是你真真切切能感受到的變化。但這種變化並不需要「跟隨」的執念，意謂它不像宗教一樣「信我者得永生」，是允許選擇權的，而跟隨著自己的內心，就自然會有走下去的方向。



### 無論如何我都深愛並接納自己

這句話最先是 proposal 時老師們給予我們的，而後柳將這句話打在的 MSN 暱稱上，只要一上線就能夠看到這句話，從此之後，我就經常對自己說：

「無論如何我都深愛並接納自己。」

若說「看到選擇權」是我在尋求改變的路途上最大的轉捩點，那「接納自己」就是路途上最難以跨越的關卡，因為貫穿整個生命的「不信任」就源自於我根本沒有接納自己。

我終於看見了，真正的答案，一直到我看見了，我才跨越了關卡。

當初致嘉老師點出「信任」這個生命課題時，我滿腦子想的都是：我要如何才能重拾對家庭、愛情與同性朋友的信任？我認定這些倒下的信任牆是造成我不信任感的罪魁禍首，彷彿只有重拾了對外界的信任，我才能信任自己。阿花在proposal時建議我從「有中生有」，從有信任的地方出發，據此前進去尋找信任，因為要「無中生有」是很困難的。但我很茫然迷惘不知所措，我不知道要從何處出發，我不知道要從哪裡找到信任。

原來，根本不需要一味地往外探詢，信任，它一直都在，信任，就在「我自己」身上。其實最根源的問題都只是出於本身，當回歸主體，模糊混亂的畫面都頓時清晰了。只有我信任了自己，才能去信任家庭、愛情、同性朋友，甚至是整個世界。或者說，當我信任了自己，就自然而然地也信任了外界，絲毫不需費盡力氣，因為這不是一種因果關係，而是同時存在。

當我明瞭這個事實後，我的生命與世界就以極快的速度轉化了，甚至快到無法察覺改變的軌道。已經好久好久，我都不曾活得像現在這般充滿喜悅與力量，我開始能夠享受生活，時常打從心底想要微笑，生活的點滴時刻都如此讓人感謝與動容，細小如絲的動作就能感到滿足，我很久不曾哭泣了，唯一流著的是感動的淚水。我對自己也不再只有無止境的質疑與批判，我心疼著從前那個以流放和還債為藉口，讓自己受盡苦難的我，那曾經不斷想著自盡的人兒哪！看不見未來藍圖又汲汲營營想觸摸未來的人兒，離不開過去又被火熱回憶狠狠灼傷地體無完膚的人兒。但我也感謝她，竟然如此充滿感動的能量又如此堅強勇敢，如此年輕的生命卻能唱出旋律生動起伏之歌，真的很棒，很棒，很棒！

我愛自己。

快速而巨大的改變讓我自己也感到不可思議，記得最後一次meeting時，我還跟致嘉老師說我真的沒想到會有如此大的轉變，而我並沒有很用力去追尋，或是很積極去尋求各式各樣改變的方法，甚至回想起來我也不甚清楚是從何時開始

的、怎麼開始的。宛如一場魔術秀般的神奇，像一場夢境那飄浮懸空著的輕盈自在。看著學習諮商輔導的能說他相信在他身上有股療癒的力量，我想，每個人的身上一定都有療癒的力量，學習諮商者擁有療癒他人的力量，而我，擁有療癒自己的力量。於是，我沒有如原先計劃中那樣去尋求諮商的協助，因為我知道已經不需要了。

真正能瞭解自己生命的，還是只有自己，我的生命正透過理解發光發熱呢。

佩芬老師在我論文計劃口試時給了我一句話：「She betrayed, you betrayed; You change, she change.」句中的She指的是媽媽。之前我想著的是，我們母女是生命共同體，要帶著媽媽一起做功課、一起解開死結，惟有帶著媽媽一起往前走，我才能重拾對家庭的信任。然而，其實我根本不需要死命拽著媽媽走，我愈是想改變她的想法，她就愈常跟我說：「妳說的我都知道啦！但是我自己知道不可能改變的。」

但我發現，當我自己改變了，媽媽真的也隨之改變了。自從跨越「接納自己」的關卡後，我的思想不同了，我看世界的角度不同了，我使用的語言也不同了。當媽媽跟我訴著苦，我會平靜的聆聽，卻不再像之前總沉下臉拚命說著：「妳應該要改變，妳要換個角度想，妳自己都不改變誰能幫妳……」現在，我明白告訴媽媽：「我的角色並不是妳，父母間的問題也不是女兒能夠處理的，但我愛妳，無論妳做什麼決定我都會支持妳，只要妳覺得這樣會感到比較好，這也是妳想要的，就去做吧！我只希望妳能過得幸福快樂。」當我這樣說著，媽媽也不會再認為我背叛她，沒有站在她那邊與她同仇敵愾，雖然我真的是走出媽媽所設下的框框，以第三人的姿態陳述我的想法。但媽媽可以理解了，強拉著女兒往自己這國靠又有什麼意義呢？

我想我散發出的飛揚神采也影響了媽媽的心情，與我共處時不再那麼頻繁地

陷入傷痛，也不像之前一樣把我當成她的浮木，抓住了就滔滔不絕的傾訴感情方面的心事。她開始又會與我分享當義工時的所見所聞，上歌唱課、烘焙課等課程的心得感想，或者閒聊著鄰里的八卦軼事。我想，就像反射機制一樣，先前由於幾乎只有我能當媽媽的垃圾桶，所以很自然的，只要我出現，她就拚命地想倒垃圾，好像看到我，就看到了陰暗的記憶，彷彿已經套入公式般，看到我→訴苦→我反駁→媽媽生氣→媽媽再度陷入自怨自艾。當我突破了這個公式，一切也跟著改變了。媽媽開始能看到身邊滿滿的人事物，也能將心思再度投入讓我們都引以為傲的義工事業。

這真的也是很奇妙的變化，能夠如此清晰的看到另一個人隨著自己而改變。先前姐姐計劃著邀我在我畢業、她結訓<sup>14</sup>的前夕出國去玩，因為等出社會工作後，就很難有機會可以與家人共同出遊，也很難在平日出遊。當媽媽得知我們的計劃時，一度相當憤怒，她認為在就業時機如此艱難之時，不應該只一味想到玩，應該要先找到工作、趕緊卡好位才對，要玩耍之後還有很多機會可以去。我認同也接受媽媽的想法，但還是試著與媽媽溝通我們的想法，我跟媽媽說：「其實妳自己也知道，我們並不是妳所說的那樣不負責任、只知道玩，那不是事實。我們只是在最低限度的花費下出去玩五天，因為以後真的沒有這種時機了，等我們都出社會工作以後，要再把家人聚集起來一起出國，是很困難的事情。難道要等好幾十年，像妳跟阿姨不也是一直到了快六十歲才有機會一起出國嗎？而妳跟父母始終都沒有一起出國的機會。我們只是想把握當下的機會，等玩完就會全心投入找工作，況且我還是選在畢業典禮前出國呢！」

聽完我的說法，媽媽竟然用著從未有過的態度回話，她說：「我知道妳們的想法啦！我也有我的想法，我就是不太能接受妳們年輕人的想法。」要是以前，她一定只會反駁我的話，繼續怒罵責怪著我的不懂事。聽完媽媽的話，我心中湧起一陣無比莫名的感動，於是我上前擁抱媽媽，跟她說：「對不起，不是故意要

---

<sup>14</sup> 姐姐目前正在職訓局受訓，跟我六月畢業一樣也在六月即將結訓。

惹妳生氣的。」媽媽也用和緩溫暖的態度回應我。

過了幾天，媽媽忽然跟我說：「出國太麻煩了，不然乾脆找幾天我們三個都可以的時間，看是要去南部還是哪裡玩。」乍聽的那一瞬我真是不可置信，因為媽媽居然接受了我們的想法，甚至想跟我們一起出遊，享受天倫之樂，其實我們本來就是想找媽媽一起出國的，但因為害怕責罵所以不敢邀約，沒有想到媽媽竟主動提起一同出遊的想法。而最後，令人欣慰不已的結果是，媽媽排除萬難與心防，與我們一同去韓國旅遊五天，這也是一趟彌補性的旅程，為了家的完整，為了姐姐當時在澳洲遊學時留下的遺憾，我們都犧牲了一些來造就整個旅程。透過這次旅行，我覺得家更緊密而美麗了。

我相信人們彼此間都有一股無形的能量在彼此牽連、流動著，改變的幅度是如此微妙，改變的時機亦是不可測的。原來，根本不需費勁去操控對方，人不是玩偶，是擁有主體性抗拒被操弄的，但其中一方改變了，氛圍與能量就產生了轉化，進而也帶動了另一方的變化。在我自己身上看到了，這無法言喻的感動，希望能繼續無窮無盡的延續下去。

在論文即將到達尾聲的5月下旬，我有了另一個有趣的體悟，那就是對於「權威」的理解，第一次注意到「權威」是proposal時阿花說我不一定要因為老師是權威角色就全盤接受老師的建議。於是我寫下這篇文章：

「因為權威  
相信了理性主義  
相信了自然科學  
相信了這世界道貌岸然的那一面

因為權威  
讓自己成為龐大國家機器下那活得微不足道又萬分沉重的小螺絲釘

因為權威

把自己壓縮成薄片來突顯明明只是和我一同立足於土地上的人們有多麼巨大

因為權威

差點信了奧修那空玄之道 為著遲遲無法頓悟前世今生而焦躁不安

都是因為權威

因為你

喜歡了吉他

喜歡了戴佩妮

但也因為你

以為自己也喜歡羽毛球

熬過差點不及格的通識課後就再也沒拿起拍子

因為你

喜歡了海

喜歡了星星



但也因為你

以為自己也喜歡村上春樹

索然無味到最後才承認

我還是比較喜歡張愛玲和朱少麟

因為你

喜歡了加辣

喜歡了吃到飽

但也因為你

以為自己也喜歡理性的頭腦

鬱悶了好久才終於放棄

那不屬於我的未來式理想生活

都是因為喜歡

所以自以為是的愛屋及烏

權威 和 喜歡  
都是一種制約 一種催眠

現在  
我要因為我自己  
因為我 而呼吸 而思考 而感覺 而律動  
因為我 這世界上唯一的我

感受細微至毛細孔的絲絲點點需求  
接納對自己無與倫比的巨大的愛

因為我 只有我 才能活出真正的我」

從小到大，「權威」強勢灌輸的意念與價值實在太多，而權威卻是無所不在，無論是亙古流傳的歷史偉人、德高望重的師長，到強力播放的媒體廣告、屹立不搖的老店或名店，甚至是一本書、一部電影、你的愛人……，其實都像是一種權威左右著自己。在不知不覺的情況下，就會全盤接受與認同權威者傳遞的訊息，於是我們逐漸看不清楚自己真正的想法是什麼，真正的需求是什麼，活著，卻是依循別人而活，質疑，卻總是先質疑自己。這也是中國儒家教育下的結果吧！我們全被馴化成一頭頭乖順的綿羊了。

想著先前毫無自信的自己，小的時候明明是擁有著叛逆因子的孩子，也會帶著懷疑和問題去看待生存的這個世界，然而逐漸成長，又歷經變故後，卻連自己原本的樣貌都看不清楚了，好像只看得到別人眼中的自己。這樣屈服於權威下的我，是純然的不快樂。記得自從高中以後，我的文章中經常質疑著：「那個熟悉的我呢？現在這樣的我根本不像我。」我所認同的「我」，其實不是多麼具象的實體，那個「我」，只是曾經充滿自信又深愛著自己的「我」罷了。

所以在先前的教育階段，我接受了理性與自然科學，也接受了政治和教育是正向中立的；到了研究所後又接受了批判教育學，此時才發覺國家機器運作下的我們有多麼渺小；而後，修習輔所，寄人籬下的我努力貶低自己而崇拜著擁有不

同領域知識的人們；最後，寫著研究自己的論文，卻還是受到老師的影響而陷於是否應該追隨靈修之道的掙扎中。

明明，所有人都只是和我一同立足於這塊土地之上，明明，我們都是一樣大的形體，頂多有著高矮胖瘦之分。為何我需要不停否定自己來迎合別人？

說到愛屋及烏也是相當有趣，雖然不是一種上對下的權威關係，但所擁有的無形力量卻是比權威更加強而有力。我們常因為愛著一個人，就以為也能愛上對方喜歡的事物或習慣，或者藉由同化，進而幻想能夠成為對方心目中最完美的形影。過去到現在的數段戀情，我都在某種程度上被同化了，接納了原先漠無感覺，甚至十分排拒的事物，催眠自己：只要是對方喜歡的，我一定也喜歡。事實證明，某部分是真的喜歡，但很大一部份只是隱忍著。

其實，真正能夠感受到自己的需求與喜好，只有自己。就像我文末所寫的那樣：「我要因為我，而呼吸，而思考，而感覺，而律動。因為我，這世界上唯一的我。……因為我，只有我，才能活出真正的我。」

「你是獨一無二的——記住，某種事情是唯一對你發生的，是以前從來不曾發生，將來也不再發生。不僅僅你的指紋是獨一無二的，你的靈魂也是獨一無二的。」(奧修，1996)

我想，這並不是一種過度自我的態度，不若小時候的我那般不諳人情世故、任性而為。而是真正接納了自己，真正感受到生命的脈動，於是，你也能感受到其他人的脈動、整個世界的脈動。能用充足而滿溢的愛去接納整個世界，去接納一切的好與壞，去接納不同的選擇權。

#### 之四 看到真相就開始療癒：練習說實話

2009年4月20日與致嘉老師meeting，這天從大家的分享與老師的引導得到了很多不同的想法，其中最讓我感興趣的是「說實話」的練習，老師說：「講事實和發生了什麼永遠是最輕鬆的。」還有迴盪在耳邊最深刻的一句話：「看到真相就開始療癒。」老師給了芋<sup>15</sup>練習與媽媽溝通時把事實講出來的功課，而我也默默地將「練習說實話」當作自己的功課。

我們習慣性抗拒也習慣性隱藏自己，因為心虛、因為對自己的不安質疑，所以用冰冷、不耐或是憤怒來偽裝內心的恐懼與不滿。我在自己身上看到了，也在別人身上看到了，這真是相當有趣的一種本能反應。然而這種防衛機制也許給了當下的自己喘息和逃避的機會，但內心狀態卻是更加緊繃不安，而必須一次又一次將心牆築的更高，才能應付愈來愈心虛的內在狀態。

好累。不快樂。

我也從與媽媽的例行對話開始練習，當媽媽又問到我論文有沒有在寫，我會回應：「我又多寫了幾段，一定寫的完放心吧。」真的沒有進度也不會感到心虛，也照實回答：「這幾天沒有寫耶！跑去玩了。」若是以往，我一定會很不耐地說：「有在寫了啦！不要一直問。」說這些當然是心虛的，因為我也在強烈譴責自己沒有寫論文的態度。另一方面，在我做小生意<sup>16</sup>上也有著相當有趣而明顯的改變，我撤下擔心被責罵的心防，當媽媽問到我東西有沒有賣出去，之前我從未說過沒賣出去，都會說有在賣了，因為若生意不好媽媽就會責怪我不應該投資金錢做這個小生意，再接著無限叨絮。但是現在，當我看到了「沒賣出去」的真相，我也接受了，就覺得不需再費心隱瞞，我會直接跟媽媽說：「最近生意不好，有一些賣家在削價競爭。」我發現當我真心地將事實說出來，媽媽的反應反而不若

<sup>15</sup> 研究所同學，也是致嘉老師的指導研究生。

<sup>16</sup> 我有在網路交易平台上當個兼職賣家，賣一些美妝產品。

預期般一味責怪，而是會安慰我說：「沒關係啦！那就慢慢賣，不然自己留下來用也好。」甚至還自掏腰包跟我買東西幫我捧場。

我想，這就是一種改變、一種無形地心靈交流，我的改變影響了身邊的人，所以一切就自然而然轉化了。

我發現說實話也是一種相信自己、接納自己的表現，在我全然接納自己後，我能瞭解與感受每個當下的我需要的是什麼，所以我不會再把「寫論文」當作是正事，而「休息」當作是壞事。因為我知道，在我感覺需要休息的當下，「休息」就是此時此刻最重要的事，無需為自己的需求定出高下好壞。所以對我來說，我在每個當下的選擇都是正確的，我也能為自己的選擇負責，那這樣似乎就不會再感到心虛難耐。當然，要全然做到是極度困難的，我們還是會習慣性地批判自己、或是保護自己，而選擇忽略眼前的真相。但我不急，論文是一個開始，我還有無數機會可以慢慢去咀嚼體驗人生繽紛多樣的面貌與選擇。



之前與之前一同修輔所的學弟聊天，我們以前是共同奮鬥的夥伴，許久未曾聯繫，我畢業在即，學弟便關心我的未來前途，當他問到我：「多益考了沒有？我覺得人社院的學生最重要的就是完成論文和多益考到九百分。」面對這樣的話題，若回到過去的我，勢必會回答：「我知道很重要啊！我有在準備要考了。」但那天我卻是答覆：「會考的。但寫完論文我的想法已經改變了。」

一直以來我都是迎合著主流價值觀，在主要的河道上盲目遊走，害怕離群，害怕流往支流時那份未知的孤離感，也害怕主流望向支流那種歧異的目光。叛逆？有的，但只敢在內心叛逆，作著無聲的吶喊，記得以前我多次將孟克的名畫《吶喊》當作MSN的顯示圖片來代表當下的心聲。我活得好壓抑，縱使內心有著萬分不願意也不敢隨意流洩出來，連一聲舒暢的吼叫都會因為擔心隔壁鄰居可能會抗議而作罷。尤其過去因著光芒太露而被排擠的陰影，讓我更害怕綻放光芒，

遵循著「曖曖內含光」這句至理名言，為了能低調生存而賣力生活著。這樣努力成為一介小人物的我，習慣屈服於權威之下，又怎麼可能會不接受那強勢的主流價值觀呢？

所以，我可以肯定之前的我，聽到多益考試，必定會心虛地遮掩我根本毫無準備的真相，來迎合對方的質問。但是我居然改變了，我居然倦於以敷衍的謊話來為自己並未脫離主流價值觀護航，我說出我真正的感受。毫無疑問的，多益很重要，而我也真的會考，但是我並非因為那是人社院學生的必備品而去考，也並非只為了考而考，或是為了找工作而考，而是我真的感受到我對語言又燃起熱忱而想去考。最近看了許多外語影集，無論是英文、韓文或是日文，都讓我對能流利熟悉地使用外語溝通而充滿憧憬，這是以前面對外語時從未有過的感受，過去想到外語總伴隨著「前途」這樣沉重無形的枷鎖，所以無論如何都無法真正投入學習，但如今卻是頭一遭看到自己對外語產生興趣。然而我也並非全然排拒主流價值觀，因為多益重要，所以在我能滿足興趣的情況下，考多益也成了另一個一舉兩得的目標，何樂而不為呢？



2009年5月26日這次的meeting，又讓我看到自己習慣性隱藏真相的一面。這天大家討論著是否要參與全所舉辦的謝師宴，眼看著大家似乎想要自己私下聚餐而不想參與全所謝師宴，我急忙說出：「不去的話所上會不高興吧！而且這樣甲組分兩派可能會惹人非議。」這也許是理由之一，但真相為何？真相是參與謝師宴是我內心未完成的重大心願，因為大學時畢業前夕我剪壞了髮型，又遇上一些雪上加霜的身體不適，導致最重要的幾個活動都留下遺憾，像是畢業旅行、謝師宴和畢業典禮。

謝師宴就在我家旁邊的大飯店舉行，我卻因為剪壞了髮型加上腸胃炎而選擇缺席，畢業典禮也因為髮型而萬分自卑，前幾天的腸胃炎讓我無法像其他人一樣

添購行頭、精心裝扮來出席，只隨意打扮就去了，後來在哭泣中伴著屋漏偏逢連夜雨的生理痛下，臨時去服飾店添購新衣服，只可惜回到學校時拍照巡禮時間早已結束，大家都換上學士服到禮堂參加典禮儀式了，我的一席新衣也無用武之地。這樣深刻的親身經歷，讓我每每看著大家打扮的光鮮亮麗出席謝師宴與畢業典禮的照片，內心就感到萬分缺憾。

當考上研究所時，我內心想著不是別的，而是我終於有機會彌補當時那份遺憾。可是在大家討論是否參與謝師宴之時，我卻隱藏了這份我自己真正而強烈的需求，而說著不著邊際的理由試圖說服大家，很是有趣呀！忽然發現雖然我認為自己無法理解奧修靜心觀照那深奧的意涵，但在隱隱然之下，也不自覺開始觀照自己了。這個真相，讓我感受到一股舒暢輕鬆之感，因為我不用再羞於表達自己內心真正的需要了，在無害於大眾利益之下，我的需要是值得被滿足的！



## 之五 祕密：吸引力法則？

2009年5月26日final前的最後一次meeting，也是我們與致嘉老師畢業團拍的日子，雖然傻氣的穿了磨腳高跟鞋，導致拍照疲憊不堪，雙腳也嚴重破皮流血，但那種深深愛著老師和可愛同伴們的感覺卻濃厚地化不開。這不就是我們嗎？可以在meeting當天盡情享受拍照和畢業的興奮愉悅，不需要戰戰兢兢地擔心論文的進度。有種生活就是在寫論文的感覺，全然的相信生活，全然的相信自己，全然的相信論文。是的，我相信我的論文已經完成了。

這天又得到了一項衝擊性思考議題，芊說著她以前總是愛批判自己，老師要她說出自傲的天賦才能，芊說著說著卻感到心虛，覺得這樣太過自滿了！老師

說：「自滿有什麼不對？滿意自己並沒有錯。」這樣的話語又重複徘徊在我腦海，我不斷去思索我到底接不接受這個觀點，因為從小到大無論是學校或是整個社會，都教育我們要謙虛卑躬，不可自得意滿，「自滿」這個詞一直都是負面人格的代表，如今老師卻是要我們把「謙虛」丟掉？

我想著社會要人謙虛，是否也是一種國家機器的控制機制呢？為了教化輔訓人民，為了人民乖乖聽話，所以孕育出「謙虛是美德」的價值觀。人們不滿意自己，因為謙虛而矮化自己，就更能接受外在形塑而成的價值體系。我想，對自己滿意並沒有錯，這也是一種自信的展現。自信並不是對自己所有行為的無限合理化，而是你能接納全部的自己，無論好壞，你也更能接受那不足的自己、恐懼的自己，而不會用心虛或逃避來壓抑這樣的恐懼感。

惟有充滿愛的人，才能夠去愛人。再一次，我又想跟自己說這句話：

「無論如何我都深愛並全然接納自己。」



這幾次的 meeting，我們也討論著「吸引力法則」，老師說：「你的一切都是你自己吸來的。」乍聽之下有著難以理解的荒謬，老師繼續說著：「當你被別人責罵時，是因為你的內心也在責罵自己，外在的聲音只是反映了你內在的聲音。」回去以後我深入思索，發現似乎頗有道理，舉一個例子，當媽媽打電話來責怪我不寫論文時，其實我的內心早就為論文的零進度感到心虛和緊張，媽媽只是提醒我這件事實的警報器。而男友詢問我找工作的事宜時，甚至積極替我設想之時，其實也反映了我內心對於即將就業的惶恐不安，雖然我平常都不曾開口說就業的事，但那只是因為恐懼而故意忽視，真相是我也暗自批判著自己遲遲未開始找工作的消極膽怯。其他太多諸如此類的聲音，小從生活瑣事，大到人生前程，我們總需要外界發出聲音來提醒自己，尤其是因為心虛而刻意隱藏的念頭。

老師分享著她不可思議的吸引力法則經驗：一個成功高價賣出房子的例子。聽起來很玄，當然，我也可以選擇不相信所謂的「吸引力法則」。然而，十分好奇的我還是到書店買了《祕密》與《心想事成》這兩本老師推薦的書，這兩本書都歸類於心靈勵志書籍，其實我以前是非常排斥心靈勵志書籍的，我覺得那很虛假造作，是自我欺騙和催眠下的產物，而現在，在自然的情況下接觸到幾本，卻反而讓我從中擷取到對我有重大意義的內涵。

我百思不解的是，在逝去的近十個年頭，當我處在悲觀贖罪的幽暗世界時，為何從未看過這類光明的近乎荒謬的書籍？為何我總讀著抑鬱的書、聽到悲傷的歌、看到悲劇？而現在，當我的手指終於觸碰到久違的一絲光亮，源源不絕的光就這樣盡情恣意地灑落在我的身上。我並沒有刻意去搜尋勵志書籍，但充滿我想要的答案的書籍就這樣一本，又一本出現在我眼前。我只是想閱讀，於是上網蒐集大家推薦的書，然後進入圖書館借閱，然而並不是所有的書都能借到，許多熱門的書是難以到手的，光是預約也得排上一年半載，最後，只有一部分的書能到達我的手上，而這些到我手上的書，卻恰巧都是我需要的。

其實，這不就是一種吸引力法則嗎？因為我需要，於是看見了，原本不會被我看見的訊息，我可以擷取到了。成千上萬種訊息充斥在宇宙當中、環繞在生活當中，但我們往往只能看到當下所需要而渴望的訊息，就像《祕密》書中說的：「主要的思想或者心態，就是磁鐵；同類相吸，就是法則。結果必然是。心態會吸引與其本質相呼應的狀態。」(Rhonda Byrne, 2007) 這是一種同類相吸的法則，當你有了一個思想，你也會吸引同類的思想過來。

所以，當過去我只存在負面情緒之時，我自然只能無止境地吸引更多的負面情緒：悲傷、挫折、頹廢、痛苦、遺憾……，其實正向的訊息仍存在於我的身邊，只不過我選擇性的忽略了。所以明明書店就擺了無數本引人向上、樂觀開朗的書，但我走進書店卻不可能翻開諸如此類的書，我只會下意識去找尋看起來比較

「憂鬱」的書，即使無意間看見一本談「快樂」的書，我也只覺得唱高調般無趣。有趣的是，就算不是勵志書籍，只是一本本文學作品，也就那麼剛好都傳達了某部分，我所需要的正向思想。

也許只是簡單的童話寓言，像是《默默》和《禮物》，以單純簡潔的文字述說著「活在當下」的奧妙，使人非常驚訝的是過去的二十幾年，我從未聽過任何有關「活在當下」的概念，但自從致嘉老師的引領之後，這些書居然就這樣自然而然的出現了。而純文學作品也隱藏著神祕的力量，幾年前高中同學送我朱少麟的《燕子》一書，這幾年間我一直遺忘了這本書，遲遲沒有閱讀，但就在這段時間，我想到它了，然後從書中得到一隻燕子一舞動重生的力量。另外，即使是充斥暗諷隱喻或饒富哲理的名著，也同樣給了我某種程度的生命理解，像是《百年孤寂》與《生命中不能承受之輕》。

書，只有在你能感知它時，它的存在才有意義，文字也才能與你的生命產生連結，否則，它也只是客觀地被擱在那兒。

記得大學時看過暢銷書籍《牧羊少年奇幻之旅》，這本書對當時的我，並無法產生什麼意義，於是，看過去了，就僅只是看過去而已，並沒有留下什麼痕跡。然而，過了幾年，當我再次看到這句出於本書的名言：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」它的意義就突然鮮明起來，因為此時的我終於能夠相信自己是擁有足夠且永無止境的能量，去面對我的生命，無論是逝去的、當下的或是未來的。

「當我真心在追尋著我的夢想時，每一天都是繽紛的，因為我知道每一個小時都是在實現夢想的一部分。當我真實地在追尋夢想時，一路上我都會發現從未曾想像過的東西，如果當初我沒有勇氣去嘗試看來幾乎不可能的事，如今我就還只是個牧羊人而已。」(Paulo Coelho, 1997)

由我深深喜愛而不排斥的文學作品進入，再擴展到我不甚喜愛的心靈勵志書

籍，我可以擺脫既有的刻板印象，敞開心胸來閱讀。所以當我看到網路上許多人將《祕密》稱為「妖書」之時，不禁會心一笑，那曾經對我來說應該也會是妖書一本吧！只是唱著高調，用著既不科學又不客觀的空話來欺騙普羅大眾，像是宗教般使人崇尚追求某種不存在的無形信仰。然而，它現在卻強而有力地將能量透過文字傳遞給我。

只要能對自己產生意義，就算只有一絲一毫，又何需抗拒？我們太習慣抗拒與批判了，於是讓自己活得很辛苦。所以現在當我閱讀談著「吸引力法則」的書，就像先前閱讀奧修等靈修的書一樣，我可以完全不相信，我也可以只選擇對我有幫助的部分相信。

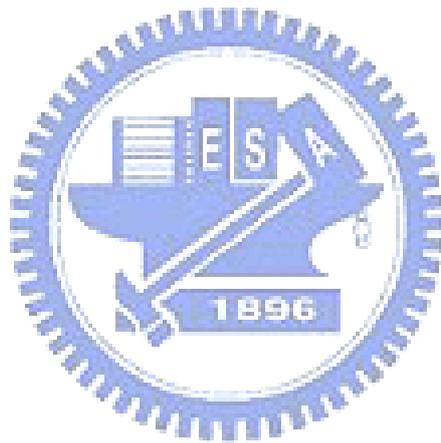
「一個內心深處沒有怒氣的人不會抵抗憤怒，他為什麼要抵抗？一個內心深處沒有貪慾的人不會抵抗貪慾，他為什麼要抵抗？這對他不成為問題，這不是一個選擇，他沒有作出任何區分。請記住，只有貪婪的人才需抵抗貪婪，縱欲成性的人才需抵抗性慾，怒氣沖沖的人才需抵抗憤怒，暴戾的人才需抵制暴戾。」(奧修，1992) 這是閱讀奧修少少幾本著作中，最喜歡的一本《當鞋子合腳時》中寫到的，多麼富有真意啊！

「以愛和尊重對待別人，就會吸引愛你、尊重你的人。」「當你覺得自己不好，就是阻擋愛；而且，你會吸引更多繼續讓你覺得自己不好的人和情境。」(Rhonda Byrne, 2007)

其實，就算吸引力法則只是一種催眠，那又有何不可？它為我們的生命尋找出路，只要能讓自己過得更好，感覺到快樂與輕盈，就已經足夠了。透過吸引力法則，我更能理解原本生命中那巨大的缺陷，並不是缺陷，是我為了讓自己成長而吸引而來的，所有的一切，都是為了讓我經驗生命的千變萬化而吸引來的。惟有經歷過，才能懂得，也才能前進到人生的下一站。

能夠樂觀開朗的呼吸律動，就是最棒的收穫。

原本我非常不想讓自己的論文成為勵志書籍，因為這是我用生命血淚寫下的一部美麗的作品，我不想讓它看起來空泛虛假。但我現在才明白，當我排斥著勵志書籍時，其實內心是匱乏的，正因為內在不圓滿而需要撫慰，才會用抗拒來壓抑那股茫然空虛、需要人幫助的真相。所以，寫下純粹真實的生命體悟，並不是做作，而是美，是愛。



## 伍、放。一個人的旅行

昆德拉的名著《生命中不能承受之輕》書中的開頭對「輕與重」有一段空玄又頗有深意的闡述：「永劫回歸觀隱含有一種視角，它使我們所知的事物看起來是另一回事，看起來失去了事物暫態性所帶來的緩解環境，而這種緩解環境能使我們難於定論。我們怎麼能去譴責那些轉瞬即逝的事物呢？昭示洞察它們的太陽沉落了，人們只能憑藉回想的依稀微光來辯釋一切，包括斷頭臺。……因為在這個世界裡，一切都預先被原諒了，一切皆可笑地被允許了。」

「如果我們生命的每一秒中都有無數次的重複，我們就會像耶穌釘於十字架，被釘死在永恆上。這個前景是可怕的，在那永劫回歸的世界裡，無法承受的責任重荷，沉沉壓著我們的每一個行動，這就是尼采說的永劫回歸觀是最沉重的負擔的原因吧。」(Milan Kundera, 2004)

而馬奎斯(1990)最著名的鉅作《百年孤寂》用魔幻寫實的手法寫下一個家族，進而一個世代興衰勝敗的終景：「颶風從地面上一掃而光，將從人們的記憶中徹底抹掉，羊皮紙手稿所記載的一切將永遠不會重現，遭受百年孤寂的家族，註定不會在大地上第二次出現了！」

我站在天秤的兩端，不斷將世界與生命分作兩半，然而，孰輕？孰重？轉瞬即逝的生命已經預先被原諒了，永劫回歸終究只是一種空想，就在當下，逝去的分分秒秒再也不會重複，無法從頭開始，對於那一去不復返的一秒生命是否還需要萬分苛責？像我曾經寫下的句子：「生命輕如一縷薄煙，而回憶，太沉重。」而無論是光亮如晝、黑暗如夜的片段生命，最終亦將趨於平靜。也許我應該做的，只是走下天秤，只是放開手，就讓過去過去吧，就像悼念著死去的人兒般，讓他靜靜地默默地流走。

## 之一 放手才是擁有

「放手才是擁有」這句話是我曾經給予自己的，那是對於一段感情的體悟，當時這句話是帶著淡淡的惆悵與無奈。但現在卻覺得這句話是如此海闊天空，整個論文寫作就像是一個「放」的過程，就像前面所說放下對家庭的牽纏後肩膀感到的輕鬆，最近我也發現我不再經常咬牙切齒了，曾經憤世嫉俗，活得很辛苦的那個女孩，連戴上牙齒矯正器醫生都說牙齒咬得太重太用力了，要學習讓牙齒放鬆。這時我才發現，不知從何時開始，咬牙切齒、緊閉雙唇、緊握拳頭、連睡著都皺著眉頭已成了習慣，讓自己緊繃是為了與外界賦予的痛苦與壓力抗衡。現在，放鬆緊咬的牙齒、放鬆緊皺的眉頭、放鬆全身的力量，輕輕慢慢地呼吸，就這樣自然自在地活著。

「人生就是學習放下的過程。」周瑞宏老師（2006）說。

「接受自己內在當下需要的，想做的事情就會毫不費力的自然發生。」致嘉老師說。

「無論你通過意志做成什麼，總是會成為一種負擔，一種衝突，一種內在的緊張，你隨時都有可能失去它，它必須被持續地保持著，保持它需要能量，保持它最終會把你消耗掉。只有通過無為得到的才永遠不會成為你的負擔，只有不成為負擔的東西才能成為永恆。只有無一絲一毫不自然的東西才能永遠永遠與你在一起。」

「只要瞭解事實的真相。…讓生命自然地流動，你就順其自然，不要掙扎，不要逆流而上，甚至不要游水，只是順著水流漂浮，讓水流帶你去它帶你去的地方。做一朵在天空飄浮的白雲，沒有目標，不去哪裡，只是飄浮，這種飄浮便是終極的花朵。」奧修（1992）說。

而我說，我感受到了這種不用透過作為的自然發生，是延伸的，是放鬆的。

另一方面，我十分訝異的發現我也逐漸放開別人的眼光了。我曾經是一個極度活在別人眼中的人兒，對自己要求完美和不信任感是害怕別人看著自己的主因，所以我不喜歡人家盯著我看，我總會不自主地別開頭去。

而這要追溯自童年時代了。前面說過小時候的我無論在課業或班級事務上都是非常優秀活躍的，而這種萬年班長、不變的第一名、大姐頭再加上模範生的頭銜，形成巨大無比的光環，就這樣重重地壓在我的身上，所以我非常重視形象和面子。有幾次鬧鐘沒電或是不小心睡過頭，我竟就不敢去學校了，直接請媽媽幫我請假，因為我覺得以我的形象上學遲到著實非常丟臉；有時候迷糊忘了帶課本、作業、上課用品，也一定趕緊打電話回家請媽媽送來，絕對不能因此被老師處罰。在我小小卻敏感的心靈中，非常重視「別人如何看我」這件事，所以無法接受我這個「全班最優秀」的學生，有任何可能會被嘲笑或是看輕的事情發生。

我印象很深刻的是，當國小某年級開始有書法課的時候，那時我尚未學過如何寫書法，所以我的書法寫得不是很美觀，比起班上好幾個已經有學書法的同學都來的醜。有幾個同學看到我的書法作品，不可置信地跟我說：「妳的書法怎麼寫的不好看？」這種感覺就像是我們小時候都會以為老師不會去上廁所一樣，大家因為我一直以來種種事情都表現地很優秀完美，所以也不相信我的書法會寫得不好看。而非常重視面子的我，當然無法接受這種批評，於是我即刻請求父母讓我去學寫書法，在短短的幾個月後，我的書法就成為班上屬一屬二的佳作，經常被貼在教室後的公佈欄上，也再也沒有同學會質疑我的書法不好了。

每次的寒暑假作業，雖然我也並不覺得著色、把作業作的繽紛豐富是多有意義的一件事，但為了維持我每次作業都會得獎的形象，我還是會趁著放假的最後幾天開始日以繼夜的瘋狂趕工，把一份普通的作業包裝成得獎的作業。我明明不需要做得如此漂亮美觀就能交差了事，但我還是願意多花時間精力來維護大家眼中那個優秀的我。

諸如此類的事件時時刻刻上演，從小，活著就是為了維護別人眼中的那個我而活著，長大以後也是一樣，為了別人的眼光擔心受怕、畏縮不前。

而某天，我發現我竟然改變了。我以前非常不喜歡和 bear 去打保齡球，因為我對保齡球幾乎是一竅不通，而保齡球場的設計又是開放式的，所有的球道都緊密相連，每個人都可以看得你的表現，這讓我覺得如坐針氈，待在球館的每一分每一秒都不自在、不舒服。bear 的球打得不錯，至少頗有架式，看上去就是有經歷一番苦練的樣子，而每次去到球場，我第一件事就是左顧右盼，然而每每總發現好似全部人都很會打球，這讓我更緊張了。雖然偶爾也會有出人意表的佳績，但多數是一上前去就茫然不知所措，球也不知怎地就洗溝了，無論 bear 如何傳授球技、耳提面命，只要輪到我站上球道，背後就彷彿有上百雙眼睛盯著我看，等著嘲笑我一般，真是一種煎熬。

但這次不一樣了，我大方自若的與 bear 進去保齡球館，我始終笑著，輪到我打時不會再百般猶豫，很自動就走上球道去，然後丟球。一開始，我連洗了好幾個溝，以往的我一定馬上就會說：「就跟你說我不會打嘛！還硬要帶我來，好難受喔！你幫我打吧。」不然就是「唉唷！我手好像拉到了，你幫我打吧。」反正結局都是，只要我連洗好幾個溝，就會換 bear 接手。但這次，除了不會解的球我請 bear 幫我打，其他都是我自己打的。當我不再去在意別人怎麼看我打球，那股沉重的背後壓力就解除了，我愈打愈好，後面甚至還解了 spare。在那個時刻我就感受到自己的輕鬆了！而 bear 則是在打完球後，才後知後覺發現今天的我怎麼跟以前不一樣，他還擔心我又要臭著臉打球呢！

這個改變在於我接納了自己的不足，沒有人可以萬事皆通，既然如此，又為何要為了自己不足的那部分而感到羞恥慚愧？真正的自信是可以看到自己的不足，並接納它，只有真心誠意去接納這份不足，才能轉化為補足的動力，讓自己可以毫無抗拒的學習成長。所以那盯著你不放的成千上萬雙眼睛，其實都是莫須

有的，殊不知這根本只是自己的臆測，是想像出來的恐懼，為了自己的不足而感到心虛，又害怕被看見，所以恐懼著。

「如果害怕渡河，你就游過去，如此異常的恐懼感就一定能克服。」(大島淳一，2003)

當然，這不像「開悟」一樣一瞬即通，你不會忽然間就什麼事情都放下了，什麼都不怕了，也不再在意別人的眼光，這與改變一樣，像一顆種子必須走很長的一段路才能開花結果，需要慢慢延伸進而變廣深入。我仍然會在其他事情上感到彆扭，與曾經非常在意的人見面時依舊完全放不開，還是十分在意對方的目光；我無法在眾人面前做違背社會價值觀的事，我也一如往常懼怕著蟑螂。然而，我不需要譴責自己，因為我已經有所改變了。我所需要做的，就是看著已經改變的地方，然後相信自己，繼續灌溉滋養著我的種子。



這份「放手才是擁有」的真諦，其實我已經有著相當多的感受，就像先前所提到的，當我不再像八爪章魚般想操縱身邊的人的生活，放開了對別人的要求，我能看見人們的選擇權，也尊重這些選擇權，家人、親密伴侶、朋友與我的關係反而是更美好而緊密的。放下的愈多，放鬆的更全然，就更能悠遊享受於生活之中，也能得到更多珍貴的寶藏。

## 之二 感謝你！曾經在我生命中駐足或烙下印記的你！

「不肯原諒別人，就等於是在自己身上留有永遠的傷痕。」

「我原諒我自己，我被原諒了，我原諒所有人。」(大島淳一，2003)

記得之前致嘉老師教我們站立如松或是連接大愛光時，會要我們去祝福身邊所有的人，尤其是曾經傷害自己、帶給自己痛苦的人。那個時候，我卻明白感受到我無法給予他們真心的祝福，我還沒有接納曾有的傷痛。也許事過境遷後我已經不再如此怨恨，卻也希望像船過水無痕般將這些人從生命中抹去，與我再無一絲瓜葛。然而，就像佩芬老師和致嘉老師都有講過的，要感謝這些人帶給我們豐富而精采的生命，也讓自己成長。可是要感謝帶給自己傷害的人很難，很難，曾經不是在心中咒罵過千遍萬遍嗎？也有過報復或詛咒的念頭。那，要如何學習感謝？要如何轉化情緒？

我發現，當自己已經接納全部的自己之時，就開始感謝了。是呀！已經留下的印記又怎麼抹去呢？我們的生命就是由這些點點滴滴的印記所組成這樣豐富精彩的面貌不是嗎？若少了一個印記、少了一個身影、少一個回憶，就不會成就現在的自己，生命的面貌也會有所不同。於是，我放開了偏執，放開了怨念，也放開了恨意，我緊緊握著的拳頭，終於鬆開了，我開始學習面帶微笑的，真心的，感謝。



感謝以下曾經讓我感受到痛苦的生命。

感謝你！雖然曾經因你的體罰教育而苦不堪言，也將升高中後對於課業的被動態度歸咎於國中時的軍事化教育，導致上了高中沒人緊迫盯人就玩野了！但，若沒有你，我無法練成耐於慢跑的好體力，我無法經驗高中玩社團的年少輕狂，也無法感受到一位老師萬分盡責的態度。

感謝妳！雖然妳的背叛帶給我巨大沉重的打擊，也一直認定是因為妳讓我的人生徹底改變。但這樣的改變真的是壞的嗎？若沒有妳，我無法知道當年的自己

有多麼刺眼，講話有多麼不經思索，個性有多麼自我中心。好感謝妳，不耐著性子戴著假面具陪我玩一場高中姐妹淘的扮家家酒，而是將妳的真心話說出來。若沒有妳，我還是一樣過著無趣的虛情假意的姐妹淘高中生涯，無法知道朋友眼中我的模樣，也無法找到真正適合我的朋友，一輩子的好朋友。若沒有妳，我就不會有勇氣主動與轉班學生交朋友，我也沒有勇氣接受無情殘酷的指指點點，更不知道自己原來不是想像中的如此脆弱無助。如今，當初成功與被排擠的高中生涯抗衡，能夠與全班幾乎所有的同學都熟稔過，是讓我感到萬分驕傲的一頁人生，當時艱難與共的好友，也成為我一輩子的最珍貴的寶貝。感謝妳！讓我經驗如此充實而美妙的高中生活！真的很感謝妳！

感謝你們！感謝反對我們交往的伯父伯母與姐姐們。也許曾經怨過你們的狠心拆散與偏見，用成就來映照你們當時的自私無情也成了橫互於心頭的未竟之事。然而，當一步步達成成就，進入了高層級的知識殿堂，又能證明什麼呢？轉過身來，我只看到深愛著兒子的你們，對於家人本來就應該付出自私的愛不是嗎？感謝你們對兒子無比龐大的愛與付出，造就一個才子、造就一個擁有療癒力量的諮商師、造就我生命中一個最美麗的印記。總會留意你們的近況，照片中的你們看起來很美好很溫暖，請繼續創造屬於你們充滿愛的人生。

感謝你！其實一直以來從未停止對你的感謝，我無法想像我的生命若沒有你的短暫駐足，會是多麼匱乏空虛。任憑時光遞嬗、歲月流走，屬於我們的記憶總是染不上一抹塵埃，縱使身歷痛苦時總想刻意遺忘，但心裏明白的，那是最捨不得遺忘的記憶，也是不可能忘懷的記憶。感謝你為我彈的曲、唱的歌、寫的字、作的畫，感謝你曾經無怨無悔的等待，感謝你全心全意付出的愛與包容，感謝你讓我經歷過青春無懼的戀愛，為我的年少歲月譜下了深刻動人的樂章，那首屬於我們的歌呀！用短暫青春的生命所注入的真摯感情，伴著缺憾式的完美，正發出耀眼的光芒恆久地演奏著呢！

感謝你們！讓我再一次覺得自己好棒！可以在三個學期之內就順利完成輔所的修課，可以學習如此多從未接觸過的知識，可以認識不同領域的夥伴。感謝你們讓我知道世界不是平的，讓我在做自我探究之時能更深層地去接納每個生命的選擇權，因為我看到你們的選擇權了！曾經讓我受傷而難熬的冰冷，卻也是可以練習看到真相、接納真相的絕佳契機。好感謝你們，讓我又更加充滿堅毅強壯的力量，更有勇氣走向未知的人生旅程。

感謝您！我深愛著的父親。感謝您那全天下最堅毅穩固的一雙肩膀，獨力撐起一個家數十年，無論面臨多麼殘酷窘迫的情勢，為了我們，仍緊咬牙根苦撐過去，是因為沉重的家庭負擔，讓您不得不變成這樣的大人。還記得您那文情並茂的情書嗎？還記得您的好文筆讓已故的王永慶先生賞識您嗎？感謝您，讓我遺傳了好文筆，因此可以用文字盡情揮灑青春、寄託情感，也才能寫下連自己閱讀時都不禁熱淚盈眶的論文。在我眼中，父親真的是好巨大好能幹的角色，但就此之外呢？其實我好遺憾過往的生命沒有用盡全力愛您，我對於您的內心世界竟是一無所知，我想，並不遲的，我會用之後的生命來愛您。感謝您，讓我能從備受呵護的精緻玻璃瓶裡脫困，並以極快的速度成長茁壯，我已經不是那個任性而為又怯懦畏縮的小鬼頭了，還記得曾經如此不獨立的我，現在竟然可以被眾人稱讚獨立，您知道嗎？我的改變連自己都感到無比驚異，我可以用無所畏懼的愛來保護著家。

感謝以下獨一無二的生命。

感謝您！我深愛著的母親。感謝您永無止境的愛，我不知道該用什麼形容詞來描述那種豐盈純粹的愛，但能成為您的女兒是好驕傲好幸運的事。感謝您細細呵護我成長，又放開手讓我自由飛翔，天空是無邊無際呀！但您永遠都在我需要

的時候照亮眼前的陰霾，讓我不會擔心受怕。感謝您付出青春為照料家庭而犧牲自己，想著您總是把最好吃的東西留給我們吃，再說自己根本不喜歡吃，想著從小到大身體孱弱多病的我，不知讓您費了多少心神來照顧，母親為何可以如此偉大呢？我已經長大了，是您用無與倫比的愛灌溉成長的。請您，用力地為自己而生活著吧！請永遠都幸福快樂！

感謝妳！親愛的唯一的姐姐。感謝妳陪我度過姐妹相伴的童年，讓我不孤單寂寞，若是沒有妳，我的人生就不能感受到手足間相處的千態萬狀，若是沒有妳，家裡就不會充滿歡笑喜樂。感謝妳小時後每次過年都會自製藏寶圖與我一起玩，那是我對於過年最深的記憶，感謝妳替我處理我無法向父母開口的事情，感謝妳從小到大對我的忍讓與寬容。感謝妳的事項是說不完的，血脈相連，是一輩子的感動。

感謝你們！我所有的朋友。感謝你們帶著如此可愛多變的面貌來到我的世界，陪我度過形形色色的片刻，若沒有你們，生命只剩下空白與無數的缺口。感謝你們接納著認同著這樣的我，在友情的旅程中引領我向前，無論你們邁開大步向前走了，或是仍然停留在我的世界陪著我繼續旅行，我都好感謝你們！曾有過的點滴回憶都會是認真動人的美好回憶吧！

感謝你！我最重要的朋友。將近十年的歲月靜靜悄悄地溜過，我不曾忘懷那屬於我們的每一幕、每一個場景、每一個動作，總仔細擦拭著收藏回憶的抽屜，不讓它們模糊斑駁。若是沒有你，我的高三除了無窮無盡的淚水，又會留下什麼呢？感謝你的溫柔與溫暖，你曾說過，想起我的時候都會有笑容，而我想起你的時候，永遠都是那麼溫暖。感謝你給我安心的力量、讓我能夠全然的信任與依賴，那無拘無束的玩樂與天馬行空的想像，就是專屬於彼此的默契。感謝你讓我認識大自然之美，要是沒有你，我的論文就無法有如此美麗的 ending 了。

感謝你們！曾經陪伴著我的親密伴侶。感謝你們對於那樣不足的我的疼愛，

陪我走過尋覓人生方向的坎坷之路，伴我經歷生活的喜怒哀樂與悲歡離合。若沒有你們，我無法看見愛情的本質與真相，也無法蛻變為現在這個充滿愛的我。原諒我的自私傷害了你們，請你們，一定要找尋到專屬於自己的幸福，我永遠都會衷心而誠懇的祝福你們。

感謝你！可愛的 bear。感謝你給我源源不絕的愛，陪我度過充滿愛與歡笑的每一天，讓我可以享受於平凡卻獨一無二的真實愛戀，去細細體會與收藏生活中的點滴感動。感謝你那理性認真的頭腦彌補了我的不足，像是一盞明燈總替我照亮了前方未知而煙霧瀰漫的路，也因為你我才看見了真正屬於我、適合我的本質。要是沒有你，輔所的日子該如何熬過呢？你總是替我分擔著眾多使我暈眩的壓力，給我力量繼續前行。感謝你在我面前願意表露出真正的自己，無一絲隱藏，這讓我們可以毫無拘束的自在相處。感謝你，讓我可以寄託滿滿的愛，讓我可以感受「愛人」與「被愛」的雙重幸福，感謝你，讓我的生命更圓滿！

感謝您！親愛的口委老師們。雖然我知道論文最後都要補上一頁誌謝辭，但我現在就想要感謝您們。感謝您們讓我知道有那麼棒的論文形式，給我無限的發揮空間、無拘束的形式，可以讓我徜徉於文字海中恣意揮灑。感謝您們，您們那雙睿智的雙眼總能洞悉隱藏在面具背後的真相，在探究自己的茫茫道路上指引我方向，讓我不至於迷失。感謝您們給我溫暖的愛與支持，於是我終於能夠勇敢無懼的成就現在的自己。

感謝我！感謝我充滿靈性又敏感的思緒，可以轉化為這股改變的極大力量，感謝我的聰明伶俐讓我做事總能事半功倍，像塊海綿般能吸收浩瀚知識。感謝我的文采能寫下連自己都迷戀不已的字句，對於藝術和美有著深刻而獨特的感受力。感謝我的堅強勇敢、柔軟善良，可以在短短的二十四個年頭就讓生命呈現出如此豐富美妙的面貌。感謝我如此深愛自己，能夠接納全部的自己，擁有充盈豐沛的愛。最後，感謝很棒的自己可以寫出很棒的論文。感謝我！

### 之三 完美 Ending：難忘之景・一個人的旅行

前些日子，只要閉上眼，就能看到深刻的風景，那是一趟終生難以忘懷的旅程，於是我執筆寫下這篇文章：

「當抽離之後 要再回來自己的身體裡面 需要一些力氣  
我給自己很大的權力 休息 感受 作夢 幻想  
以為的平庸到不能平庸的人生  
其實相當精彩  
內心某種奔騰竄動的因子 又再度活躍

那恍如就在眼前的景呀  
那不需伸手就圍繞的景  
為純藍的天幕繫上玫瑰紅色的絲帶  
雪紡般絲滑柔軟的海風輕拂過蜷著的身軀  
眼前所見的 真實又極不真實的景  
穿著層層疊疊絲緞洋裝的海  
仍舊傲氣逼人的不停衝擊著人的眼 人的心

我想海

也想著尖山上那清澈的無一絲瑕疵的天空  
也想著密密麻麻的瑕疵所組成的完美無缺的星空

人的眼 有一道快門  
不需要透過相機的失真  
即可永久烙印的景  
在人的眼裡 人的頭腦裡 人的心裡」

在升大三的暑假，2005年8月5日到8月7日，在中颱馬莎過後的隔天，我與高中好友銘和瀚三人一同踏上花蓮與合歡山三日冒險之旅。那是一個收集好多「第一次」的旅行，第一次騎機車穿越太魯閣直至合歡山，第一次感受了春夏秋冬一日四季的氣候變化，第一次來到合歡山、登上武嶺，看到佈滿天際的星辰，第一次與陌生人一同睡大通舖，第一次徒手登上合歡尖山，第一次看到如此完美

脫離塵世的景……。也想著七星潭，那沁入心脾冰涼柔滑的海水。這次旅行，有美的難忘的景，也有窘迫的難忘的事件。



從此以後，這趟旅程便時常在腦海裡徘徊不去，讓我像被催眠般每年都會自動回花蓮報到，每去一次，又再收集其它讓人眷戀不已的景。而這次，在此時此刻，它以極度真實的姿態出現在我眼前，我瞭解那是一種內心深層的理想，忽然，一個念頭在內心蔓延奔騰終於按捺不住。

我決定了。論文的尾聲，一個人的旅行，在花蓮。

本來想重訪合歡山的，但明白自己的能力不足以一人橫越太魯閣騎車到合歡山，於是作罷，將範圍鎖定在花蓮。原先是預計在六月中旬去旅行，接著回來將論文完成，迎接六月底的論文口試，但人生最有趣的就是計劃趕不上變化，口試提前在六月中進行，趕寫論文都分身乏術了，何以能夠去旅行？

我還是決定去了，這是我愛的荒唐。

為何是一個人去旅行呢？在先前的歲月裡我從未一個人單獨旅行過，然而在論文寫作這漫漫的自我探索旅程的最後，像是成長的完結篇般，我想要有真正可以獨立、為自己負責的終點站。人生就是一個人的旅行不是嗎？也只有自己一個人，才能真正識透內心深層的細微轉變。記得從前的旅行，我總是依賴著同伴，遠至小時候的遠足，容易暈車的我幾乎每搭遊覽車必吐，需要老師同學的照料，中學時的學校旅行，除了暈車我還加上腹瀉和發燒，大學後的國外畢業旅行也是

依靠同伴的問路與翻譯，我只是訥訥地跟隨著，更不用說與家人的旅行，有著父母當靠山我無需緊張煩憂。

好像只要有人可以依靠時，我就看不見真正堅強的自己。記得當年花蓮合歡山之旅時，暈車的我任性的耍賴鬧著脾氣，隱形眼鏡不見了也恍如天塌下來似的，讓全旅店的人都幫我尋找。此時此刻再回頭看看過去的自己，任性地討人厭，卻也無助地惹人憐愛，我接納那個時候的我，她給了我轉化成長的無限空間。

於是，我放下了自己是不獨立的偏執，解開蜷縮退卻的枷鎖，就一個人去旅行吧！

奇妙的吸引力法則，在我決定要去花蓮又為著旅費暗暗煩心之時，巧合地在音樂網站得到一張影迷見面會的VIP門票，這是我在此音樂網站的第一次中獎，這張門票讓我賣了二千元，剛好足以支付火車票與住宿費，再加上媽媽的親情贊助，旅費已不需煩惱。吸引力法則還持續著，第一次一個人的異地旅行，難免畏懼不安，但就是如此的巧合，媽媽一年一度的鄰長旅遊剛好也在同樣的三天，也在花東，像是守護神一樣，陪著我一同出遊，我們在旅程中也短暫相聚了兩次。而不只如此，吸引力法則還是繼續守護著我的旅程，氣象報導今年結構最完整的鋒面來襲，但老天爺給了我無雨的三天，甚至是舒服的陰天，只有在漫漫深夜時才降下磅礴大雨，最後當我離開花蓮時，才真正下起雨來。

全宇宙都來幫忙了，我又怎麼能夠不盡情享受旅程？

2009年6月2日，第一次的一人之旅，就此展開。在火車上的我並沒有感到太大的不安，畢竟火車是我極為熟悉的交通工具。火車終於到站，當走出花蓮火車站的那一刻，我看到天空好藍、視野好廣，一片已知、一片未知似的。人家總說，人生是一趟旅程，那旅程是否也是人生的縮影呢？

這是第二次的收集「第一次」之旅，像是要承接先前那次難忘旅行一樣，充滿了突破與冒險的「第一次」。第一次的一個人旅行、第一次騎 125c.c 的機車、第一次騎 30 公里的自行車、第一次騎越花蓮的七個鄉鎮市，一天里程數超越 100 公里，三天總里程 200 多公里。藉由這趟旅程，我突破自我，我冒險犯難，我開發了自己的無限潛能。

跟原先預想著的慵懶看海詩意放空之旅截然不同，甚至沒有閒暇餘力去回溯過往的人生與論文寫作的旅程，但這就是生活呀！充滿了屬於當下時刻的光亮精彩，若是先看到了往後的每一片風景，那旅程又怎麼會珍貴的使人難忘？就像人生若不是充滿變化與未知，就會平淡無味如一灘死水。

為何會有這樣的變化，是因為在旅行前夕我接受了銘<sup>17</sup>對行程的建議，決定往南拓展旅遊版圖，於是我在三天內走過花蓮的七個鄉鎮市：花蓮市、新城鄉、吉安鄉、壽豐鄉、萬榮鄉、鳳林鎮與光復鄉。

而旅程中最佔據著我的思緒的，不是回憶、不是悠閒浪漫，而是「好熱」、「好累」和「恐懼」，多麼真實的感受啊！而我終於能夠活在旅程的當下，真正生活著，而不是活在想像的世界中，酷熱的夏天、勞累的身體、蔓延的恐懼才是我看到、我感受到的真相。當初與老師說我想要以一個人的旅行作為論文的完美 ending，老師要我閉上眼睛，想著我已經到了花蓮，我看到了什麼？有什麼感覺？我說我看到自己悠閒的坐在海邊一整個下午，望著海、吹著海風，慢慢回想起論文寫作的整個過程，想著自己的改變與成長。

這應該會是一趟浪漫寫意的旅程。

但其實，我根本不需要先設想「我悠閒的坐在海邊，望著海、吹著海風，慢慢回想起論文寫作的整個過程，想著自己的改變與成長。」我只需要徹底融入旅程，只感受當下的需要，順著內在的感覺與渴望，放鬆在時時刻刻，旅程的全貌

---

<sup>17</sup> 銘大學時在花蓮唸書，故對花蓮瞭若指掌。

就會自然而然的完整構繪出來。

這種放鬆的感覺並不是指毫無戒備的放下戒慎恐懼，其實這趟旅程可以說是「一場「與恐懼的拉鋸戰」，記得我一回家便以「這是一趟克服恐懼突破自我累翻天又很幸運的旅程」作為評語。所以我想，旅程最大的意外收穫，就是我處理了恐懼的課題。

一個女生的旅行會充滿很多大大小小的恐懼，尤其是在地廣人稀的花蓮，又選擇在端午假期過後的平常日到訪，旅客相當稀少，所以有謂無謂的擔心害怕緊緊包圍我。擔心會有不肖人士尾隨圖謀不軌，所以走著走著總不時回頭望；洗澡不時注意房門外的動靜，腦海中不禁浮現人口販賣或器官販賣的恐怖場景；騎著車也極度害怕出狀況，或是遇上不良份子攔車……。太多的恐懼感纏繞，但我並沒有選擇退縮，而是正視這些恐懼，接受我的恐懼，然後恐懼便形成一股保護自己的強大力量。

進入杳無人煙的風景區，恐懼保護我遠離幽暗角落，並勘察環境與記下管理處的方位，預先計畫求救方式，而不抱著僥倖的心態讓自己暴露在危險中。一個人騎車，恐懼保護我時時保持清醒，其實疲累的身心加上漫無盡頭的寬廣道路是很容易讓人鬆懈渙散的，但因著內心巨大的恐懼感，於是我終能夠專注於騎車上，平安走完行程。其實，我深深相信自己會是安然無恙的，但是我需要為自己負責，這才是真正的獨立。感謝旅程中這些對未知的恐懼感，確實的保護著我，讓我可以小心翼翼地順利完成第一次的一人之旅。

「你必須瞭解恐懼，恐懼是什麼？它如何升起？它來自哪裡？它的訊息是什麼？洞察它，不要有任何判斷，唯有如此，你才會瞭解。」

「洞察它，每當有恐懼，看看它來自哪裡，是什麼慾望在產生這個恐懼，然後看看它的無用性。恐懼的來臨是因為有其他事情，你必須洞察那些事情，對它們的洞察將會開始改變事情。所以，請你不要問它如何能夠被控制或被扼殺，它

不是要被控制的，也不是要被扼殺的，它不能夠被控制，也不能夠被扼殺，它只能夠被瞭解，讓瞭解成為你唯一的法則。」(奧修，2005a)

我看到了我的恐懼，然後瞭解它，面對它。

我一個人走著，身邊滿滿的愛是陪伴著我的無形力量，家人、男友與朋友的擔心關懷，平常充一次電可以用超過三天的手機，短短一天電量就快用罄了。這讓我感受到，旅程，從來就不是自己一個人。就像人生，我們是一個人過著生活，卻無法離群索居，偌大的宇宙有太多互相牽連的能量，存在於人與人之間、人與大自然之間、人與宇宙萬物之間。而我，是充滿愛與被愛的，愛著我的人如此多，就算此時此刻只有我一個人，又怎麼會感到孤單呢？

我只需要為自己負責，當我真正能夠為自己負責，我也才看到了自己的無限可能，那種「無極限」的力量，我感受到了，「無極限」也很自然神奇的降臨在我身上。

整理旅程中拍下的照片，我發現我特別喜歡拍無限延伸的道路或場景：





很令人好奇的發現，因此特地回顧曾經拍過的照片，尤其是先前數度來花蓮時留下的影像，然而，以前並未有這樣的喜好，好似與人一同出遊時，就不會發現眼前的道路有多麼寬廣無垠。

這是只有一個人存在時，才能看見的風景。

寫到這裡，即使已經進入了論文尾聲的疲乏，也感受到又一次的豁然開朗。發現是綿綿不絕的，是愈來愈廣的，生命正以無限的可能開展著，綻放出意想不到的美麗姿態。

我是旅人，我在旅行，我走著，我看著，聆聽著，呼吸著，感受著……，

一趟只屬於自己的生命之旅。



## 陸、終章

自我敘說探究的論文，終於來到最終章，下筆之前忽然被卡住了，前面有如行雲流水般的文思忽然枯竭了，不知是否因為論文即將結束，先前無論是悲傷沉痛的筆觸，或是樂觀勵志的筆觸，都達到沸點而熱切沸騰著，這樣過於滿溢的情緒頓時壓在身上，讓我霎時間感到不知所措。

沒關係，那就停下來吧！看看窗外的風景。出去走走吧！感受燠熱的夏天、迎面的暖風，看著人們依舊以一貫純熟的步調生活著，來來去去的車，機車、汽車、自行車，都走在這片富饒的土地上，路，漫無盡頭，一條接著一條，將通往何處呢？人們懂得愈多，路就開發得愈多，密密麻麻的，形成綿密龐大的網絡。頭腦裝的愈多，就愈來愈感受不到純粹自然的原始感覺，那種生命的律動，簡簡單單的樸實無華。

就這樣感受著生活，感受著存在，俯仰間，又有一些能量流入了，我想是因為匱乏已久的心在這段時間內湧入了前所未有、如此巨大豐厚的愛與能量，還在適應中吧！

別急，別害怕，將步調慢下來，放鬆呼吸，我已經看到終點了，自然而然的，就已經完成了。

### 之一 五「自」進程

敘說探究之路愈走深入，愈感受到自己宛若一整個世界，先是以身心仔細感覺這世界的絲絲點點需求與發散於外的感受，接著逐步瞭解隱藏在複雜難解的外殼後，這個世界的真實樣貌。於是，我願意全然接納我的世界，無論是好是壞，

都是獨一無二唯一的世界，我不再質疑它的目的，或者值得存在的理由，這種信任感帶給我前所未有的輕鬆。有了自信，我無需再擔心外人如何看待我的世界，因為這是我，僅為了我而存在的世界。明白了存在的意義，就握有了自主權，我能夠全盤掌握這個世界的樣貌，而不僅是迎合看著這世界變化的觀眾的目光。最終，這個屬於我的世界終於可以自如自在的繼續轉動，跟著時間的流走而變換每一刻豐富的樣貌。

這是一種「自覺」→「自知」→「自信」→「自主」→「自在」的過程，從不知道活著可以如此深刻，而真正接納了自己以後，再推向外界時，感受就截然不同了，你能給其他人更多的選擇權、自主權，也更能接受不同的人生、不同的世界。



再次回頭閱讀自己的論文，完整而仔細的，我竟然花了將近兩個小時，像是閱讀一本書一樣，我在閱讀自己的生命。而我並沒有淚流滿面或是感慨萬千，只是靜靜的回顧，我發現當我終於走到這一刻，過往的每一個步伐並沒有留下太過明顯而化不去的足跡，但它們就是這樣平靜的堆疊成現在完整的面貌。我明白了，對自己重要的事，並不一定非得要霸道地狠狠烙在心上，才能讓自己難以忘懷，它也能輕盈的如羽毛拂過心頭，而留下一抹細緻的溫柔。

曾經破碎的、痛苦的、扭曲的、沉重的、黯淡的生命，曾經以為自己的感情是因悲傷而生，所以只能寫出悲傷的語句，快樂與愛，該怎麼寫？似乎不屬於我的世界，所以我也寫不出樂觀開朗的語句。然而，我並不是只能那樣。是我，是

我將自己禁錮在悲慘世界裡，也是我，是我將自己從悲劇的泥沼中救起。

我只是蟄伏著等待甦醒後的飛翔，等待振翅後迎向那片遼闊無邊的天空，過往賦予自己痛苦的生命，是為了成長後能夠綻開那朵更璀璨奪目的花，而我也更能聞取生命的芬芳。

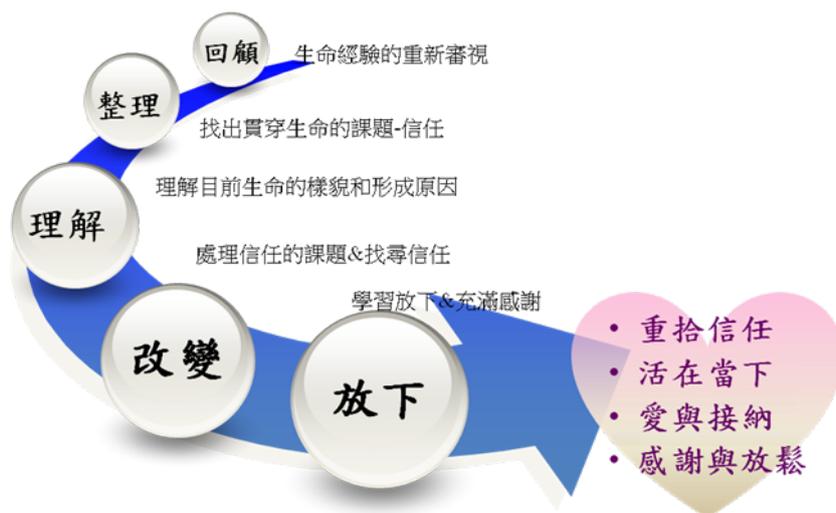
也曾經思考著是否該繼續隱藏原本不想表露的自己，但，那就是我，真正的我，那是發生在我身上的真相，影響我極鉅的真相。我若是假裝看不見，就無法完整地療癒，於是，我終究勇敢地寫下了，全然真實的自己。

我放鬆了，所以感受也放鬆了，這段時間內如此急遽的改變曾經讓我感到不安與虛幻，我甚至擔心我只是被自己的文字催眠了，被幾本書說服了。但只要回歸到自己身上，用著天賦感受著，一切就是真實存在。

回顧 proposal 時我所畫下的這張研究歷程圖（如圖一），當初只走到第三步「理解」，對於後面的步驟都還心存懷疑，不知自己是否能夠到達改變的境界。如今很棒的自己已經為生命找到出口，我除了找回信任，找回活在當下，更找回了愛，也得到了放鬆的自由，於是當論文走到尾聲，我修正了我的研究歷程圖（如圖二）。



圖一 研究歷程圖(Proposal)



圖二 研究歷程圖(Final)

我忽然察覺到我對一切失衡的緣起：交大，也不再抗拒與質疑了。在這裡求學兩年的時間，我卻始終沒有認真看過這個校園，曾經找不到在交大的歸屬感，所以我不喜歡待在學校，只出沒於必須出現的地方，一結束課程或行程便歸心似箭，急忙離開學校，從人社一館到停車棚這短短不到十分鐘的路程都讓我覺得遙遠。現在，我決定在我畢業以前，用我的雙腳與感官，去真正認識交大，這個帶領我進入自我探究旅程，如此珍貴萬分的轉捩點。

人生宛如一趟旅程，論文也宛如一趟旅程，人們享受旅行，渴望旅行，而旅程最奇妙的地方就在於，你永遠都不會知道下一秒會有著什麼意外發現，也永遠不會知道沿途是否會出現比目的地更令人著迷眷戀的景色風光。而在論文寫作的旅程中，我得到了比原先所希冀的改變更多、更深層的體會，這份給自己的禮物呀！是我所收過最棒最珍貴的禮物！

### 之三 迎接禮物

回首過去後總是接續著展望未來，像是公式般套用下去，然而，現在的我，並不會特別刻意的去看著未來，想給自己許下什麼冠冕堂皇的願望。因為，人生就是充滿變動與挑戰才顯得珍貴，也才興味十足，而我是獨一無二的存在，生命的存在永遠不會重複，只會不停地創造。

我期待，我盼望，但我不想設下限制，我只要以感謝的心迎接就好了。

「只要活著就是如此的一個禮物，但是從來沒有人告訴你要對存在感謝，相反地，每一個人都不高興，都在抱怨。很自然地，如果圍繞在你生命週遭的每一件事打從開始就指出，你並不是你應該成為的樣子，就一直給你很多很高的理想說你必須去遵循它們，你必須去變成它們，你的現狀就永遠不會被讚美，會被讚美的是你的未來——如果你能夠變成值得尊敬的人、有權力的人、富有的人、知識份子、或是在某一方面有名的人，而不只是一個沒沒無聞的人，你才會被讚美。」

(奧修，2005a)

若真要說有什麼期許，我希望現在這份和諧寧靜、充滿感情的心意能夠一直一直持續下去，永無止境地開展延伸。當我走在另一條未知迷茫的道路上時，當我生存於高壓抑鬱的環境中時，當我再次面臨足以扭曲人生的難關之時，我都希望我能夠不停止感謝自己、讚美自己、愛自己，然後，感謝世界、讚美世界、愛世界。

**我的論文，就是最棒的禮物。**

**我的存在，就是最棒的禮物。**

## 參考文獻：

- 朱少麟 (1996)。傷心咖啡店之歌。台北市：九歌。
- 朱少麟 (1999)。燕子。台北市：九歌。
- 邱珍琬 (2003)。一位教師的成長—敘說研究。屏東師院學報。18。193-232。
- 李常傳 (譯) (2000)。麥克安迪著。默默。台北市：遊目族。
- 周瑞宏 (2006)。識透生命真相。台北市：和氣大愛。
- 周惠玲 (譯) (1997)。Paulo Coelho 著。牧羊少年奇幻之旅。台北市：時報。
- 莎微塔 (譯) (2007)。Sagarpriya DeLong 著。內在男人內在女人。台北市：生命潛能。
- 莊靜君 (譯) (2005)。Spencer Johnson 著。禮物。台北市：平安文化。
- 尉遲秀 (譯) (2004)。Milan Kundera 著。生命中不能承受之輕。台北市：皇冠。
- 楊耐冬 (譯) (1990)。馬奎斯著。百年孤寂。台北市：志文。
- 奧修 (1992)。當鞋子合腳時：莊子的故事。台北市：奧修。
- 奧修 (1996)。沒有水，沒有月亮。上海：三聯書店。
- 奧修 (2005a)。金錢與工作—新人類的生活觀。台北市：奧修。
- 奧修 (2005b)。靜心觀照—修行的指引。台北市：奧修。
- 劉貞蘭 (2008)。繭—一段尋求蛻變的生命故事。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 蔡敏玲、余曉雯 (譯) (2006)。Clandinin & Connelly 著。敘說探究—質性研究中的經驗與故事。台北市：心理。
- 謝明憲 (譯) (2007)。Rhonda Byrne 編。祕密。台北市：方智。
- 蘇俊次 (譯) (2003)。大島淳一著。心想事成。台北縣：世潮。