

國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系心理碩士班

碩士論文

「我」之所以孤獨

—記述從自我敘說與禪行中逐漸自在之歷程

Loneliness behind Frame-self - The process of feeling
free in Self-narration and Zen practicing.

研究生：阮建瑜 撰

指導教授：陳賢寶 博士

中 華 民 國 一 ○ 七 年 五 月

國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系

心理碩士班學位論文

口試委員會審定書

「我」之所以孤獨－記述從自我敘說與禪行中逐漸自在之歷程

本論文係阮建瑜（學號 1070720307）在國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系完成之碩士學位論文，於民國 107 年 5 月 18 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

委員兼召集人

陳慧玲

指導教授

陳賢寶

委員

陳慧玲

委員

鄧紫霖

委員

陳賢寶

組長

學系主任

丁幸

中華民國 107 年 5 月 18 日

「我」之所以孤獨

目次

摘要

Abstract

第一章 緒論 1

第一節 生命是完整的真實

第二節 自我敘說與禪行

第三節 導讀與主軸架構

第四節 為了什麼

第二章 孤獨 6

第一節 原生的孤獨

第二節 表達自己的孤獨

第三節 身體意象的孤獨

第四節 身在軍旅的孤獨

第五節 單獨的面具

第三章 父親 22

第一節 以我為傲

第二節 負債，父債，做錯事的愧疚

第三節 一生三次的請求

第四節 孤獨，想改變「父親」，不能成為「父親」

第五節 我的父親

第四章 禪行 33

第一節 踏入佛教如來宗

第二節 痘痘怎麼了

第三節 孤獨怎麼了

第四節 驀然回首

第五章 信仰 44

第一節 對宗教的排斥

第二節 科學的極限

第三節 信仰的追尋

第四節 從自我敘說中洞悉我是誰

第五節 源頭

第六章 啟程 62

第一節 結束也是開始

第二節 感恩

參考文獻 68

摘要

自我敘說與禪行的交織很奇妙，當愈真誠的把自己給記錄下來，看到這些文字就像看到自己的靈魂，同樣的情緒與感觸都會歷歷在目，所有的事件會因為紀錄愈完整、愈真實，而有所崩解、重整、連結。從幼小時對自己發出：「我是誰？」、「我為何在這個身體裡？」這樣的生命巨大探詢，到成長過程中身為獨子、想擁有獨特表達、青春痘的困擾、階級分明的軍事文化，以及面對至親的死亡，對生命與生活產生許多的困頓與徬徨。在一開始的論文寫作過程裡是感到挫折與漫無目的的聯想，然而隨著一件件的珍貴經驗記錄下來之後，也漸漸梳理出貫穿所有議題的核心：孤獨。

我是孤獨的，而將透過自我敘說研究、禪行上的體驗，了解「我」之所以孤獨，並從中找到自在，重拾生活。

關鍵字：孤獨、自我敘說、禪行、超個人心理治療

國防大學
National Defense University

Loneliness behind Frame-self -
The process of feeling free in Self-narration
and Zen practicing.

Student: Juan, Chien-Yu Advisor: Chen, Hsien-Pao

Abstract

The interweaving of self-narration and Zen practicing is wonderful. When I recorded myself more sincerely, I felt that seeing these words in my research is like seeing my own soul. The outlined emotions and feelings were quite vivid. All the events about me will be disintegrated, reorganized, and linked because of the complete and true recordings. As I can remember, when I was a child, I always asked myself, "Who am I?" and "Why am I living in this body?" It is a really profound inquiry for me. In my process of growing, there are many difficulties and distress in my life. What I encountered was being as an only child in my family, desiring having a unique expression, annoyance of pimples, cleared-class in military culture and the death of my close relative. In the beginning of the thesis writing process, I felt frustrated and aimlessly associating. However, as each valuable experience was recorded, the core of all issues was gradually sorted out: loneliness.

I am lonely. Through self-narrative research and Zen practicing experiences, I understood the solitude of "I", and found myself in the world and regained my life.

Key word: Loneliness、Self-narration、Zen practicing、Psychotherapy and Spirit.

人生裡常常會冒出這些話

「我在幹嘛？」

「我為什麼會做出這麼蠢的事情。」

「這一定不是我幹的！」

「我是誰呀！」

「我一定要出頭。」

「這種事不會發生在我身上。」

「我怎麼會得這種病？」

●

●

「為何沒有人懂我？」

「為何？」

這些迷惘、這些執著，時常容易使人迷失

所以孤獨，之所以孤獨，因為

「我」不再是我，不再是自己

第一章 緒論

現象學發現意識是「有意向的」，在現象學的语言中，意識「指向」世界，也就是只有意識才能意識到某些事物，意識是有內容的。(Brant Cortright, 2005, 超個人心理治療)

第一節 生命是完整的真實

小時候，我常常做一件事情，張開眼睛、透過這雙眼睛，看看四周環境、看看人群，然後在心裡面問自己：「我是誰？我為何在這個身體裡？」一切充滿好奇，感覺奇妙，我來了。

當我問了家人和朋友這些問題，通常得到的是打發跟潑冷水：「這什麼問題！」之類的，而我所能夠了解自己的方法是社會約定俗成的觀念及教育體制的知識。國小的生活與倫理教我基本道德觀念、國中健康教育告訴我身體的組成和功能、還有許多長輩說的什麼可以什麼不可以，甚至到大學踏入由科學所主導的心理學領域裡所獲得的知識，這些似乎都無法真正滿足我自小的那些問題。被建構出來的知識是去脈絡化、去互動性、去主觀性而且具宰制性的（劉惠琴，2002）。知識似乎可以為這個世界帶來這樣客觀性的真實，透過知識，我以為我懂自己了，而在社會的約定俗成、教育的資訊填塞下，使我親近外來建構的知識，而愈來愈遠離與人自然的相處、遠離自己，知識固有其價值，卻令我生命耗竭，這樣的真實似乎不是完整的。

這或許是促使我走向自我敘說的動力核心。在一次論文研究報告中，學姐的一席話令我非常有感覺、全身顫動：「用貼近真實的方式認識自己，而不只是知識」，我似乎可以透過這樣的方式找尋遺失的真實。

論文中可以看見面對債務問題、家庭不圓滿、藉酒澆愁的父親，從小自己是背負著親戚及旁人對待父親如對待恨鐵不成鋼的失敗者的眼光下長大，面對家中一位被灌上失敗者的父親，我自然在人生的路途上選擇可朝向成功的道路，但成功之路哪裡好走呢，於是我既沒有功成名就，也不允許自己像父親那般的狼狽模樣，這樣的膽顫心驚是不想成為別人眼中那個父親、那個失敗者，於是我與父親的不一樣開始有了不認同與對立。回顧以往，我在做的僅僅只是別讓別人說我跟父親一樣失敗，並沒有真正的過生活，當我愈長大愈發現自己不太能容許別人嘲

笑我、說我爛的時候，發覺跟父親失意過的那些日子，躲著親人的嘲諷耳語很像，當我發現我與父親如此的相像之時，我其實活得很徬徨又空洞。

論文寫作過程中，我看見自己害怕別人說我跟「父親」（失敗者）一樣，是害怕別人說我失敗，但「我」如同別人非常簡化的把父親跟失敗事件連結在一起，而在心中築起了一道高牆，區隔了我與父親。直到父親過世，好久以後，我才能望向那心中的高牆，高牆變成一面透明牆，我看見了隔離在牆另一邊，被「我」疏離長久的父親與自己，於是，以往我對父親與失敗者的認知連結崩解，從看待「父親」、那個失敗者，到重新看見自小追尋其認同的那位父親、那個我，「我」與我也終於可以相會而並存。

第二節 自我敘說與禪行

自我敘說

超個人心理治療一書指出現象學發現意識是「有意向的」，在現象學的語言中，意識指向世界，也就是只有意識才能意識到某些事物，意識是有內容的。（Brant Cortright, 2005）意識是身而為人的一種本能，它對人及世界的影響無所不在，包含科學皆由意識產生的一套相對客觀思考體系來幫助我們了解世界、建構知識。而它也是相對主觀的，科學由意識所創造出來，沒有意識，就沒有客觀這件事情。當把一個人的成長背景與脈絡考量進去時，往往能理解在生命的故事框架裡沒有所謂的客觀真實，人對世界的主觀意識將影響本身的人際互動、情緒與思考，並且通常有跡可循。翁開誠（1997）認為「自我敘說」在敘說自己生命故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡，由此不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可建構出自己生命未來的方向與力量。我認為自我敘說可以幫助自己、其他人找回屬於自己的生命之河，釐清或疏通許多在意的陳年舊事，並幫助看見諸多人生議題上的坦然。

禪行

論文寫作的一開始恰巧接觸了佛教如來宗的禪行，意外的對自己人生議題有超乎想像的催化作用。Brant Cortright（2005）在超個人心理治療一書中指出，禪修的焦點在於意識層面

上的專注（使覺察力的範圍縮小、集中）與洞察（或正念，即覺察力的擴展），此觀點符合精神分析的「掩蓋」或「揭露」潛意識素材的浮現。禪修和禪行在內容上相似，但目的性不同，以 Brant 的論述很符合我在禪行中的禪定（靜坐）體驗，因此在面對自己的孤獨感及各項議題上，我以禪行來促發壓抑在潛意識裡頭的內在真實，並接觸逃避在意識層面的外在建構，接著以自我敘說的方式忠實記錄下來，透過禪行與自我敘說解構這些內在真實與外在建構的素材來自何處，重新建構真正的我是什麼。

互為主體性

何粵東(2005)闡述自我敘說的效果，因為不同時空背景因素，需要透過詮釋，來自於故事有沒有辦法影響研究者及閱讀者成長，稱為互為主體性。比如論文中（詳文於第二章孤獨、第四章禪行）探討到的孤獨，從本身是獨子而生的孤獨感、到總是想與大眾不太一樣的個人想法、包含每個人獨特生理狀況…等等，這些點滴形成我面對人際交往間的界線/距離，像是保護自己能生存的下去、避免跟麻煩或討厭的事物繼續碰撞的防線—孤獨面具。孤獨似乎讓自己保有自我，看似可以如此相安無事的生活下去，但其實是在忘我，這個忘的過程是一種壓抑自己免於受傷、與社會親近，忘記自己真實想探詢的事物。遺忘卻停止不了找尋，帶著孤獨面具的自己，在生活事件裡像在找尋什麼，卻在一次禪定後的驀然回首，我找到了自己最真切的歸屬…。當孤獨(議題)從扁平的反應，到立體的歷史呈現，這是質性研究自我敘說中的信度。

當我從自己過往中細數孤獨的形成，到找到屬於自己真切的歸屬，這一份歷史與體驗成了我自己的真實性。在一次偶然間讀到宋睿祥醫師著作【回家的路，是這樣走的】，宋醫師故事中的孤獨與回看，與我的論文產生共鳴，我與宋醫師的真實性產生連結，這是互為主體性，也就是質性研究自我敘說中的效度。而效度並非僅來自研究者連結他人故事的相呼應，讀者在這篇論文中的反思與啟發，也是效度的呈現。孤獨，或許是種邀請，邀請您與我遍嚐屬於自己內在被封鎖的各種滋味，拆解這塊孤獨的由來，誠摯地邀請您在這篇論文中找尋自在。

第三節 導讀與主軸架構

導讀

在文本故事的敘述中，主觀脈絡式的呈現經常帶有大量歷史片段及陳述內容，容易造成讀者閱讀疲乏、注意力分散、淡化論述主軸及失焦，因此，論文中會在故事進程到一個階段後設定「小結」，用以對故事脈絡的闡述做簡要的歸納與整理，並點出後續即將的發展。

論文章節的編排大體上採時間的發生順序，而故事可分成三個完整區塊，第一區塊為第三章—父親，第二區塊為第二章—孤獨、第四章—禪行，第三區塊為第五章—信仰，依照章節順序閱讀僅需留意第四章禪行是接續第二章孤獨，主要在論述關係上孤獨的議題，第五章信仰是嘗試論述意識(自我主體)的深層探詢之孤獨。

論文架構

本論文架構產自緒論引言的「意識『指向』世界」，簡要說明之，意識代表自己的視角，世界是中性物，而對世界樣貌的任何想法（喜怒哀樂、美醜善惡、等等），即是自己的視角「指向」這個世界所產生的現象觀。從引言到故事的脈絡，譜出本論文架構（如圖 1），當面對人生的議題時，通常會有一個自己的看法和觀點，這是「我」，而這也是產生困擾和麻煩的所在，因為「我」不足以面對、承受議題。透過自我敘說和禪行過程中，開始解構出「我」的看法和觀點是受到何種外在、社會體制或教育知識所建構的，如此分離出「」（代表許多外在框架和知識的建構物）和我（內在的想法和情緒）。帶著內在的我重新面對議題、經歷整個故事的經過，這個過程中通常會伴隨由內向外產生曾被壓抑而釋放的行動和情緒，當這些行動和情緒被滿足了之後，有機會產生轉化，內在的我會足夠大到可以和「」並存。最後，回到現實生活中，找尋內在的我與「」的平衡或一個自己接受的立足點，實踐自我主體的價值，也就是活出自己想活出的樣子。

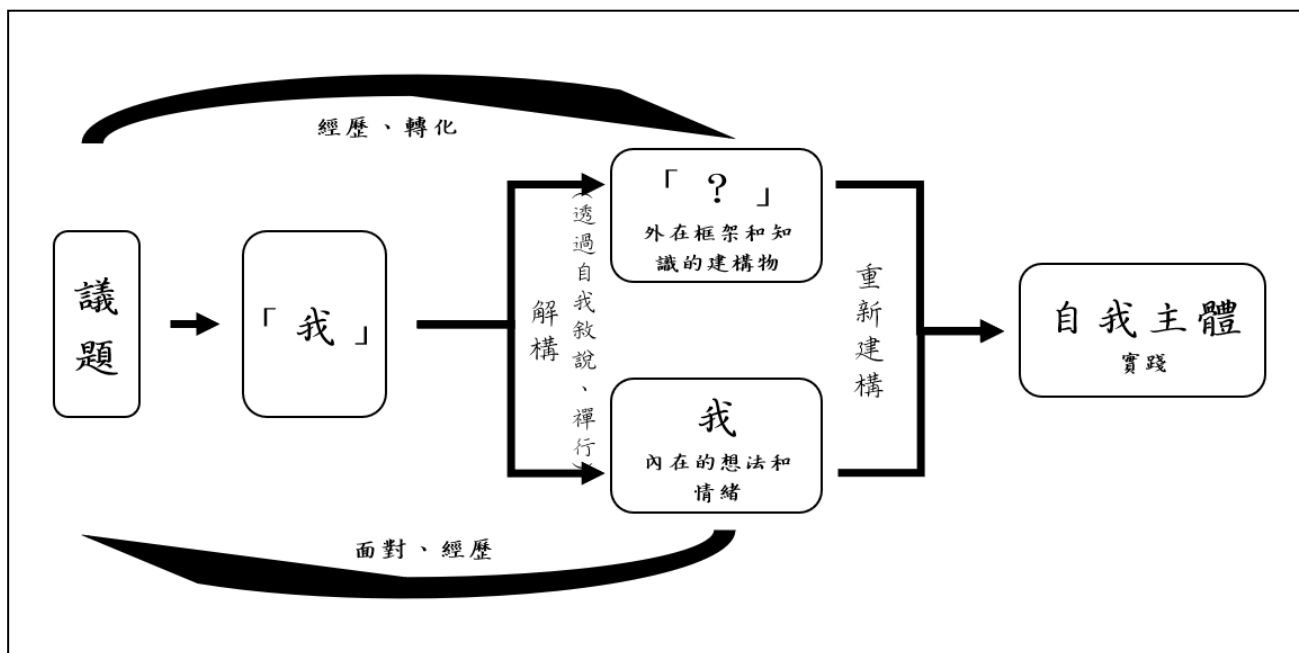


圖 1. 論文架構圖

第四節 為了什麼

自我敘說與禪行的交織很奇妙，當愈真誠的把自己給記錄下來，看到這些文字就像看到自己的靈魂，同樣的情緒與感觸都會歷歷在目，所有的事件會因為紀錄愈完整、愈真實，而有所崩解、重整、連結。回到「我是誰？」、「我為何在這個身體裡？」這樣的巨大探詢中，在一開始的論文寫作過程裡是感到挫折與漫無目的的聯想，然而隨著一件件的珍貴經驗記錄下來之後，也漸漸梳理出貫穿所有議題的核心：孤獨。

我是孤獨的，而將透過自我敘說研究、搭配禪行上的體驗，了解「我」之所以孤獨，並從中找到自在，重拾生活。

第二章 孤獨

我是獨生子，沒有兄弟姊妹

從我有意識以來，孤獨，是很強烈的感受。

第一節 原生的孤獨

國小一年級開學第一天，父親帶著我到教室門口，示意著該進教室了，此時我向這個陌生空間走進幾步，頓時覺得沒了依靠，一個人要怎麼辦，接著馬上哭著衝出教室抱住父親，他安慰了一下我，帶著我到座位上坐著。

開始認識學校同學、交朋友之後，發覺大部分人都擁有兄弟姊妹，這些人在學校或回家都有人陪伴、打鬧嘻笑，令我羨慕不已，當時極度渴望有個手足。父親的哥哥（大伯）生兩個兒子，年齡分別小我一歲和四歲，因為我與爺爺、奶奶同住，屬於三代同堂，大伯一段時間或特殊節慶會帶著兩位堂弟回到我家，每當我知道他們要回來，內心非常的高興，因為這兩位堂弟可以補足我渴望手足的需求，但是當離別之後，我總是一個人躲回房間裡面哭泣，我覺得自己還是一個人，感到極度的孤單。相較於父親的兩位姊姊（大姑姑、二姑姑）所生的兒女們，我對他們的陪伴需求相對較少（大姑姑育有兩男一女、二姑姑育有四女，全部都大我四歲以上），但有一位例外，這位是二姑姑的二女兒，她曾經到我家來，看到我被鄰居的一位哥哥欺負，便帶著我向那位大哥哥議論，那一刻，我在心裡面把她當作親姐姐在看待。時隔多年後，這位姐姐要嫁人了，我到婚禮現場的休息室見到她與未來的姊夫，我對姊夫說：「姐姐小時候很保護我，帶著我去教訓欺負我的鄰居大哥哥，姐姐人很好。」

我住在屏東鄉下，鄉間道路、四周農田的地方，有幾位年紀相仿的鄰居朋友，他們是我的玩伴。這些朋友的爸媽不是務農就是做工，而我的父親是老師，自己在國小階段表現算突出，不管成績、體育都很出眾，我與他們相較，在住家生活圈中算是高知識份子而感到自滿。帶著這份自滿，與鄰居朋友間的相處之道，就是他們有的玩具，我不能比他們落伍，比如當時玩Gameboy 神奇寶貝掌上遊樂機，我的卡帶總是最新版的，流行玩軌道車的時候，我的配備總是

最昂貴的，總是靠著自身有些什麼新奇、特別的玩物，來吸引這些朋友，而這些都是用錢堆砌出來的。這些琳琅滿目的玩意兒，正是我常向鄰居炫耀的玩物，而他們通常如此被我吸引過來。對我而言，他們是玩伴，沒有手足之情。

國小愈到高年級，我感覺到自己的人緣特別好，大概有幾個原因：排球校隊、班上大隊接力最後一棒、班上的跳高代表、成績名列前茅、晚會表演過彈鋼琴和吉他、活潑外向、有義氣相挺的朋友、長得算帥（每天上學前，我一定要把前面的頭髮往上吹，這樣最帥！）最重要的是，我父親是學校音樂老師，不曉得為什麼，覺得父親是學校老師這件事情感到特別威風，在學校的我感覺不到孤單，而是優越。

國小六年級，有一位要好的朋友，我們幾乎到哪裡都走在一塊，一天他問我說：「我們當結拜兄弟，好不好？」我馬上說：「好」，心裡頓時有位情同手足的依靠，心裡非常快活，感覺像是被認同了。然而，有件事情令我留下印象，這位結拜兄弟看不起班上一位男同學，時常嘲笑他，並且故意捉弄他、講話刻意在他身上噴口水，當時我看在眼裡覺得不是很好，但心裡還是不以為意，年少天真的孩子認為是兄弟就全部都應該義氣相挺，這是義氣不是親情，突然有人願意跟我做兄弟，這像是一種情感上的認同，一種害怕孤單而一廂情願的需要這樣的認同，我害怕會因為我的想法與他不一樣而產生彼此認同上嫌隙，所以對於這位兄弟的不好舉動，我選擇冷漠看待。後來想想，這是孤獨感使然，沒有兄弟姊妹的我，當時怎麼知道親如兄弟的幻想和親兄弟的現實之間是有差距的。

第二節 表達自己的孤獨

國小四年級以前，我以為世界跟我是一體的，我沉浸在卡通與成堆的玩偶中，在那民國八〇年代，看著《金剛戰士》、《勇者傳說》，想像著巨大的機器人挺身對付惡勢力，帶來和平；看著《七龍珠》，想像著自己有一天會變成超級賽亞人保護家園；看著《爆走兄弟》、《遊戲王》想像著自己的四驅車、遊戲牌組有著堅強無比的速度與戰力，都是指向帶有所畏懼正能量的標記。因為是獨子的關係，我有非常多的時間獨自處在自己的遊樂小空間中，用手邊的積木玩具公仔，創造著許多世界、也毀滅許多世界，正義總會是獲勝的一方，過程中一定要被惡勢力

打到措手不及再來個反撲，故事有起承轉合才會令我開心興奮不已，結局中惡勢力最終是不復存在的。在家裡，我有自己的空間，沒有人跟我爭地盤、搶玩具，甚至還蠻任性的，有一次迷上了當時流行的電視遊樂器，媽媽不買給我，當天我從中午不吃午餐，把自己關在房間、房門鎖上，哭鬧到了傍晚，家人敲門我也不理、叫吃晚餐也不吃，媽媽迫於無奈之下，帶著我去買了電視遊樂器。雖然不是所有事情都如我的意，但從小時候開始，我就有這樣想主導、控制，能以自我為中心的驕縱個性。

到了國中，我比較少感到孤單，因為總有一些合得來的朋友，不管在課業上、運動上及學校的各角落，我與這些朋友經常在一起，算有人緣，而從這時候開始，我對自己的外表顯得在意且愈來愈沒有自信，第一，理成平頭一直是我不能夠接受的事情，因為自認為國小的長髮非常帥氣。第二，發育的關係，我變得更高，但體重沒有隨著增加許多，高挑而偏瘦的身材搭上不太合身的學校衣服，讓我覺得難堪，第三，臉上變得油膩、長了很多痘痘，我經常會洗臉，而且抽屜會有 CD 光碟片，目的是它的光亮面可以讓我隨時當鏡子照著自己。第二點和第三點是我很難改變的事情，但當時社會風氣正討論學校蓄髮與課業的議題，極度吸引了我的注意，開始為了一頭被剪掉的翩翩長髮努力革命著。國中二年級時，在聯絡簿與班導師討論蓄髮的議題，老師很重視我的想法，對我影響很深，隨後不久，本人就在學校的留言板留了幾百字有關「蓄髮不影響課業」的言論，後來版主沒有正面回覆草草帶過讓我有些失望，我在聯絡簿上寫下我的不解心情，老師亦是很肯定我的行動與觀點，雖然並未獲得校方任何答覆，但老師的支持令我受到鼓舞。另外，別的班級有位女同學，看了留言板的内容後找到了我，有次我收到她揚揚灑灑的手寫信，信中道盡她的認同與看法，感覺甚好。

國中三年級時，學校蓄髮議題在社會上更加被討論著，當時從家裡面訂的國語日報看到一篇正面支持解除髮禁的論點，被我剪下來並手寫了短信陳述自己的看法，找了一位好友陪同之下，義憤填膺的將這資訊和未署名的短信交給了校長，隔天孫老師難掩興奮之情的對我說：

「建瑜，那信是你寫的對不對？今天早上導師會報，校長印給每個老師一人一份，而且會報結論雖然沒有解除髮禁，但有放寬標準喔！你是個很獨立思考的學生！」這整個事情，讓我在學校轟動一時，不過後來難過的是，自身發育體質偏油性，頭髮留長後油油捲捲的，已不復以往

的帥氣，但是體會到了比外表更受到重視的行為：獨立思考。而獨立思考某個程度上，亦造就了我的孤傲。

到了高中，發覺世界開始愈來愈寬廣，認識的人不僅變多了，所學的知識愈多，愈覺得自己能掌控的事情愈少，社會及學校的規範也更加被注意，不像小孩子能有耍賴、犯錯的空間。到了這個階段，不僅功課無法名列前茅，各項的領域也不是佼佼者，加上沒有特別可以獨立思考的表達空間與舞台，開始覺得自己好平凡，這樣的平凡如果只是風平浪靜都還好，然而，我卻會冒出平常人都會訝異的想法：如果從自己的眼睛看出去的世界也如此平凡，還有什麼意思可言呢？

第三節 身體意象的孤獨

高中之後，痘痘一直是我頭痛煩惱的問題，去了皮膚科看診還是無法根治。正值青春期的我，對外貌非常的在意，因為臉上很多痘痘，加上身型消瘦，所以在外表上有一種自卑感，這種自卑感是自發性的認為只要別人見到我，就會先往我的痘痘瞧一瞧，這使我通常低著頭。因為很想要治好青春痘，我會自己用很多種市面上不同品牌的洗面乳、化妝水、乳液等等，但都只能控制病情，我似乎也不大願意向有長過痘痘的人討教該如何治療，有一次看著媽媽給我的乳液，心裡想著這是用在身體的？還是臉部也可以使用？在未經確認下，出於自己的死馬當活馬醫，就把乳液往臉上塗。當天中午太陽高照，出門買午餐的曝曬下，我覺得臉有些發燙，到了熟識店家跟老闆娘打聲招呼準備點菜時，老闆娘說：「唉唷，你的臉怎麼變紫色？」我到鏡子一看，這紅紫色的樣子快把我嚇死了，接著過幾天只要受到太陽曝曬，在快要流汗之前，就會出現密布滿臉的紅斑，像是被人拿許多針往臉上扎的刺痛感，醫生宣判這是蕁麻疹。愛好面子的青少年時期，青春痘跟蕁麻疹的雙重夾殺下，使我盡量避免運動、與人接觸互動，因為我沒有太多勇氣面對別人把目光聚焦在這兒上面，如此的話，我會有難堪、給人噁心的丟臉感，以及聚焦在我身上卻不是好事的羞辱感。

有一回逛街，遇到陌生人突然趨前關心我的痘痘，他用誠懇、自信的眼光和口吻告訴我：「你的痘痘一定會好，很希望你來試試，可以依照你的經濟狀況作調配。」一去才知道是做臉

的連鎖店。其實，做臉保養的狀況還不錯，但還是無法根治，而且保養品的費用實在太貴了，一個單價都在 1500 元以上，這對我一個家裡有負債的窮學生實在負荷不起，他們所謂依照經濟狀況作調配，就是拿更小的瓶子裝，而且一個拇指大的化妝水都要 400 元，所以他們建議的全套保養品在我的手裡只是簡配，一盒洗面乳以及拇指大的化妝水。試了大約一年，雖然臉的狀況沒有更糟，但也沒有治癒，如果再這樣繼續燒錢下去，肯定不是辦法。後來又轉向去求醫，醫生看到我的臉說：「你的臉膚質看起來不錯，可是有好幾顆嚴重的痘痘，怎麼到現在才來？」我說：「我之前是在美容院做臉、擠痘痘。」醫生：「喔，其實一般美容院僅能處理粉刺性的小顆痘痘問題，而且是針對膚質狀況做美容保養，並不是在處理嚴重痘瘡的，處理不當可能還會發炎潰爛喔。」

青春痘或許常人都長過，但很少人長到快 30 歲還一直沒有改善的，我的痘痘先生就是如此依附在我身上。國中就開始發痘，但印象上沒有高中開始來的注意它，不僅臉上也長，背部上半塊和屁股也長，長的是突起的一層軟軟皮膚，裡面有血水的那種發炎狀，不僅會痛，還要時時刻刻在它破掉的時候，小心翼翼拿著衛生紙在避人眼目之下擦拭掉血水，甚至衛生紙還要墊在患處，因為血水一時半刻不會流完凝固。丟臉的是有一次一位同學從我的背後走過來，一隻手很大力的拍在我的肩膀上跟我打了聲招呼，此掌剛好打在一顆患處上，像被雷打到一般的電擊竄進我的身體，他很爽朗大聲地說：「嗨，阮建瑜。」我是笑容滿面的：「嗨～～。」而眼睛夾雜欲痛不能的淚珠。在簡單打完招呼後，我則是獨自默默地去處理流出血水的患處。除了這些壞事，倒是有一件事情讓我不感到痘痘會使人討厭，有一位女同學知道我背部也有長痘痘就一直很想看，有一回我露一些給她看之後，她卻很興奮，然後每次見到我會比出手指觸擊痘痘的樣子，開心地說：「touch 粒粒～。」她是個時刻保持很爽朗開心的一個人，因此我感覺不到她此舉的任何惡意，也跟著蠻開心的。

上大學讀軍校的起初要接受入伍訓練，聽說是頂著烈陽日曬、颳風雨淋都要訓練操課，而且很少有自己自由時間的日子，為此非常擔心青春痘和高中多出來的蕁麻疹會有惡化的狀況，但沒想到這樣規律、操課的兩個月入伍訓結束後，蕁麻疹就只是零星的小復發，而痘痘也有症狀減輕的趨勢，且高中後期常有的失眠症狀幾乎減絕，因此我自嘲自己以前是過太爽，身體欠

操才這麼多病。從大學到工作階段，再到研究所這十一年的光陰裡，痘痘先生時而平靜、時而猖狂，但它卻如實一直存在的，讓我非常煩惱。這十年歲月裡，我隨著交往過的女朋友，用起了化妝水、乳液、面膜，但因病灶無法根治，又看了幾家皮膚科和中醫診所，調整過生活規律和飲食，我總是試了幾個月的新方法就見痘痘先生依舊生龍活虎而放棄。來到研究所，有一次去理髮店，跟熟識的髮姨叮嚀脖子的髮根處長了一顆大痘痘，理髮的時候稍微小心一點，結果髮姨一聽說：「欸，這是你的標記。」之後我就苦笑應付，心想：「是阿，這個痘痘先生真是我的標記」。

研究所有位學妹會算命盤，正值在準頭很高的狀況下，我就嘗試讓她算算看，她說我有個陰暗的社交恐懼，我內在非常清楚，一聽到「陰暗的社交恐懼」就聯想到臉上的痘痘先生，它對我人生確實造成長期某程度的影響，而我的內在正處於一種想要徹底解決它、又認為可能根治不了，而要嘗試認同它存在的矛盾當中，心裡頭到是在想：「這位痘痘先生的存在，究竟是為了什麼呢？」我好像對它有一種悶氣，可是怎麼也使不上力來，之後心裡有著「你就是這樣，認命吧！」的沉悶，我好希望它消滅，非常希望，我完全的不希望它的存在，甚至成為我的標記。即便我意識到自己多不想要這些，但情緒的力氣很小，那是種無奈。

研究所在諮商技術鄔榮霖老師的安排下，上了三堂李文生老師的家庭系統排列¹課程，課堂中我突發奇想，會不會痘痘跟什麼事件有關，進而影響思緒、行為和習慣，再影響到生理上痘痘的長期存在，因緣際會下李老師很樂意地為我做了痘痘問題的家族排列。首先，老師拿出兩張紙，一張代表我，一張代表痘痘，兩兩相對，老師站在「我」的紙上進行感應：「肩膀有點緊縮，一直左右顧看，就是不敢直視前方的痘痘代表。」接下來老師站在痘痘代表的紙上感應：「表現出有些輕浮戲謔地看著我的代表。」這時老師說這個「痘痘」應該跟人有關，接著，老師拿出一張紙代表某個動力場「空白1」，老師站上去時，看著痘痘代表是輕浮戲謔樣貌，站上痘痘代表看著「空白1」一樣輕浮戲謔樣貌，最後站上我的代表時候，感應是後退到

¹ 家庭系統排列是心理諮詢與心理治療領域的一個方法，該方法由德國心理學家貝爾特·海靈格（Bert Hellinger）最早開發出來，是通過現象學方法探究和解決問題的根源。排列過程中，特別強調直覺感知運用精神病學家 Albrecht Mahr 所描述的認知場（Mahr,1999）。認知場可以引導參與者感知，並用語言表達出他們所代表的那個真正的家庭成員的感情和感覺。現在還沒有完全理解參與者代表為什麼能夠感知的機制，儘管如此，代表通常能體驗到對系統家庭成員有用的感情和感覺。

很遠的牆邊。老師問我有沒有想起過往有誰是這個樣子，我不太有印象，老師又拿了一張紙「空白2」，希望讓能量場²更明白一點，當老師站上「空白2」及「空白1」時，雙方均是互相輕浮戲謔樣貌看著彼此，再站上「痘痘」卻是感應出：「覺得累了想躺下。」這時老師問我有沒有想起家族或過往的誰，我就想到負債過的爸爸和二姑姑以及借過錢給他們的大伯伯和大姑姑，之後老師再拿了兩張紙，加上前面的空白1和空白2總共四張紙，直接明確律定為爸爸和二姑姑一邊，大伯伯和大姑姑一邊，彼此感應是互相看不起對方的樣貌。老師接著安排爺爺、奶奶入場，此時大姑姑和二姑姑安靜了，而大伯伯和爸爸的怒火和不屑依舊在，老師說看的出來主要是大伯伯和爸爸之間最為嚴重，而爺爺和奶奶的感應都是嘆息和無奈，接著老師要我五體投地並尊重他們的生命及樣貌。我照做之後，老師站在他們的位子上感應時，他們看向我都有一種不關我的事的感受，並希望我不要被牽連進去。最後，老師將爺爺、奶奶、大姑姑、二姑姑、大伯伯、爸爸照他們的家庭序列排成一排，大家的位置到位後，彼此的感覺好多了，接著老師要我五體投地狀態下，要我說出尊重他們的生命，我有感覺到一些些的內在情緒流動。接著，老師到「痘痘」的位置上，「痘痘」的感應是本來躺著就滾開了。老師要我記住家庭排序最後和諧的那個樣貌，雖然這些僅存在家庭排列的現象場上，現實生活中並沒有這麼圓滿的演化，但那一幕的確是我內心深處一直期盼的事情，回想起在家庭排列的現象場上，爸爸與大伯的恩怨情仇一出現時，我慌張地退到牆邊倒是很符合當時時空背景下的內在狀況，對照上一段我對痘痘先生的察覺，似乎就雷同自己對家族分裂（獨白中的它）裡面的內在獨白：「我好像對它有一種悶氣，可是怎麼也使不上力來，之後心裡有著『你就是這樣，認命吧！』」的沉悶，我好希望它消滅，非常希望，我完全不希望它的存在，甚至成為我的標記。即便我意識到自己多不想要這些，但情緒的力氣很小。」到此我閃過自己慌張退到牆邊的場景，意識到這是我對待自己的痘痘和家族分裂的內在深層能量：恐懼而逃開，我怕它（痘痘、家族分裂）一直如此。

² 在課堂中，認知場以能量場做解釋，而能量來自現代物理學中量子力學的理論，理論中思想本身就是能量並散布在所有虛空中，許多家庭排列也能排出亡者或靈性的狀態，因此也有靈性組成是能量一說。基本上，口語表達經過大腦的認知機制與記憶功能，容易失去真實性，而人似乎有另外儲存歷史真實事件的方式，即是能量場，在家庭排列的現場，通常排列的狀況是第一次接觸家排當事人意想不到的過去真實情景，因此以家排作為心靈療癒工作，會考量當事人是否做好袒露的準備。

第四節 身在軍旅的孤獨

民國 95 年 7 月至陸軍官校入伍訓，這是種與世隔絕的訓練，在這兩個月出不了營區的生活裡，每天從早到晚的生活規定、課程安排與集合、服從命令的學習、攻山頭、震撼教育的各階段演練、步槍的操作與實彈射擊、炎夏中汗水的折磨、整天全身泥巴、額頭上插滿草的生活，狼狽不堪，覺得跟外界脫離。這段時間從起床睜開眼睛到晚上睡覺闔上眼睛，除了短暫的休息時間，其他時間都被安排好的軍事生活和訓練，每回走路經過陸軍官校的中正堂，都會看到牆壁外的大樓景物，是種自由的象徵，而圍牆內是束縛、綑綁。剛到陸軍官校的第一個禮拜，一到晚上休息時間馬上衝到電話亭那，但總是排了一堆人，輪到我打電話時，不是打給家人就是當時的女朋友，一聽到對方的聲音眼淚就快要掉下來。入伍訓這段時間總擔心被教育班長罵，所以每天都過著緊張的生活，雖然大家講求團隊生活，要團結合作，但訓練的內容逼的我們必須獨立自主，要很有效率地把自己顧好不要拖累別人。軍中對團結的訓練是，當你做不好的時候，教育班長們總會用連坐罰的方式，讓同建制班、同一排組甚至同一連隊的所有人，因為你自己的犯錯而全部人跟著受到懲罰，這樣對其他人的連累，很容易引起自己的羞愧心。另外軍中很喜歡在大庭廣眾下斥罵犯錯的人，那樣的訓斥中常常帶有嘲諷的意味，讓一個人沒有尊嚴，當下會自然想要有一點點尊嚴在這環境活下去，就是配合團體的運作，軍中是這樣在訓練團結與命令服從。

入伍訓來到倒數第三週，當時大家都在練刺槍術，聽說已經停了好幾年又恢復的軍事競賽，每個入伍連隊為了爭取刺槍術能夠拿到好名次而積極的訓練，平常的軍事訓練已經夠累了，還要騰出時間來練習刺槍術，整個疲憊不堪。一次練習結束後，拖著疲憊的身軀與同學上樓途中，我問了同學：「等一下要不要一起投飲料」，當時只要在公共區域都不准說話，而那位同學回了我話，被身後樓下的教育班長聽到（是連隊上公認嘴巴很酸很臭的教育班長），馬上把同學吆喝下樓數落他一番，當時我就莫名的火上身，雙手握拳、情緒激憤，走回到寢室右手就重重的重擊門上的玻璃，結果玻璃破了，寢室內的人都呆了，剛好寢室對面就是安全士官桌，安官桌一位教育班長值勤看了眼前這樣的狀況，馬上站起身：「那位入伍生，你在幹嘛！過來！」然後我拳頭握更緊了，朝那位班長走了過去，當時我已經火冒三丈，不知道接下來會

發生什麼不可控制的事情，幸好，幸好，同建制班的一位國防醫學院的同學出聲了：「阮建瑜，你的手流血了，一直滴下來，趕快把手舉高。」我看了一下流滿鮮血的右手，愣住了，然後我就被送到國軍高雄總醫院縫合。從醫院回來後，看到連長在我的寢室門口拔著殘留在門上的玻璃碎塊，我滿是愧疚的說：「連長，不好意思，這片玻璃我會賠。」連長：「不用啦，不用你賠，你好好休息。」然後發現所有班長都不見了，聽說是被輔導長全找去辦公室講話，接下來我也無法參加刺槍術了，那位嘴臭的教育班長也不再這麼口無遮攔，大家對我比以前還好。但對於這樣的好，倒是有些提防和不自在，因為短短兩個月的軍事訓練下來，我感受到軍中階級的權威之大，階級愈大愈能控制部屬日常的言行舉止，而身為部屬的僅能服從、貫徹命令，也摸不透這些長官會用什麼樣的權力來干涉我或大家的生活，而我像是因一時的情緒失衡而挑戰了這個體制的權威，即便我有自己的理由和感受，但畢竟我沒有階級，只是個入伍生，權力小到覺得公正、公義都不能拿來跟軍中的階級、權力來抗衡。

入伍訓結束回到學校中，邁入軍校一年級新生的生活，以前聽人家說軍校裡面的學生，按四年級到二年級作比喻，可以是神仙、老虎、狗，一年級則是連狗都不如，的確是如此，我的認知裡面一年級就是該死，琳瑯滿目的生活規定與犯錯回報制度可以使我們像在地獄般生活那樣，而我也在回學校過一年級生活的第一個禮拜萌生退學的意念，但因父親債務的關係，希望我再適應看看，於是就這樣撐過了水生火熱的一年級。每週末放假像是逃出地獄暫時返回人間的時光，收假則像是從人間手鐐腳銬的進入地獄，在自由奔放與沉重束縛中輪迴，感受之強烈在學校大門口的進與出就有深刻的情緒感受。不知道怎麼樣的契機與原由，養成了放假出校門的第一件事就是到 7-11 買支巧克力口味的曠世奇派冰棒來吃，沒有做這件事情就會讓我覺得這禮拜白白過了，有一種自己不需要依賴別人就可達成的滿足，也能將這禮拜努力辛苦渡過的負擔轉為成就感，類似在軍中受過各種訓練，拿過許多標誌徽章放在展示窗的人，從展示窗裡看著往昔的努力所體會出的成就，而這時的我就是從吃一支曠世奇派冰棒來提醒自己是個很棒的人，是我勉勵自己的心裡話，不是別人，像是孤獨的行者。

畢業任官後，在部隊工作中有許多的挑戰，其中有好幾次壓力非常的大。剛下部隊的第一年當排長，報到的第一天，我在寢室整理些東西，當時想多認識些人，走出門口見到在安全士

官桌的中士值星班長，我見他就攀談幾句，但這人非常冷漠，回話非常簡短且眼睛從未離開他的簿子瞧我一眼，單位裡大多數人幾乎都是這樣，這讓我有點訝異，在軍校低年級時，看到學長及長官都要敬禮，高年級時面對低年級卻有回不完的禮，一到部隊發現怎麼如此冷漠，大家各忙各的，我心裡有點難受。報到第三天連長收假回來了，他見了我就一句：「你是軍校正期剛報到的排長吧！」我：「報告連長，是！」配上標準的立正姿勢，心想應該會找我聊聊、關心一下之類的，然而…連長：「今天晚上開始背值星！」就這樣，這位連長要求極為嚴格，是任務為導向但休假自己爽爽休的一個人，從背值星當晚的查人數不確實，被連長在全連面前斥吼、丟點名簿，這個態樣就是我接下來的排長部隊生活寫照，甚至到了半年後這個連長離開了，我才知道有休假預劃表這個東西，前半年休假都是…連長：「阮排，上次休假什麼時候？」我：「報告連長，上次休假是某月某日。」連長：「喔～三個禮拜了喔！那今天晚上開始休三天吧！」

當時壓力非常大，不了解部隊運作，單位的弟兄幹部們各個都非常的冷漠，這位連長卻又極為嚴格，背負著軍校生的榮譽光環，怎麼能戰勝不了壓力而退卻呢！有一次臨時放假，突然很想去唱歌，我心裡明白一個人去唱歌好像有點奇怪，但這時就是有一股勁，莫名的就到了好樂迪，小姐：「先生，一位嗎？不會有朋友來嗎？」我：「對，就我一個。」然後小姐露出有點難以揣測的笑臉，同樣的情形，在我進包廂後開始拿著麥克風，放縱、宣洩的嘶吼到一半時，小姐進來了：「痾…先生，您的膨大海。先生一位嗎？待會有朋友來嗎？」我：「對，就我一個。」然後小姐露出有點難以揣測的笑臉。以前跟朋友一起來唱歌時，通常想唱的時候麥克風不在自己的手上，也會在意自己唱得好不好聽，自己一個人唱歌是自由的，這暫時性的空間屬於自己，是一個很安全的空間，完全不會被別人打擾，我自己想要多大聲、怎麼唱就盡管，前半段的宣洩，有一種紓壓的感覺，緊繃的情緒和肌肉得到很大的舒緩。後半段我開始點自己想要練唱的歌，因為只有自己一個人，可以不顧旁人眼光的自我練習，幾次的調整後，我發現自己真正唱起歌來還不錯，雖然不是專業的水準，仍有些許被自己吸引到，這真是意外的收穫。有時候一個人的沉澱，似乎是一種肯定與鼓勵，就像軍校放假時吃一支曠世奇派冰棒。

後續幾個單位面對到大壓力的狀況，我似乎都習慣一個人處理，我能一個人唱歌、一個人

逛街、一個人看電影、一個人看海，以前找朋友訴苦，總是道盡一切辛酸後，得到別人滔滔不絕的經驗談，或者是說些無關緊要的安慰話，有時候覺得挺浪費時間的，我還要裝作聽進去的樣子，表現出已經沒事了的態樣，其實問題依舊在心裡面，一個人反而更能讓我安靜、沉澱。有一回調到戰備任務較高的單位，一過去單位的運作、武器裝備都沒有認識過，就面臨單位正在基地訓練，兩個月後準備參演漢光演習實兵操演，且被指派漢光演習中要擔任後勤區的簡報說明官，向參謀總長做提報，而我什麼都不懂。

這個單位的連長是個罵完人轉頭就可以對別人笑的人，行為舉止像似雙面人，諸如會在背後套別人的話，表面上跟大家都跟兄弟一樣，任務沒完成就失控發飆，非常受到情緒影響，領導統御沒有較為正向作為的帶領，盡是檳榔、抽菸搏感情那般，因此助長單位許多跋扈的幹部，許多弱勢官兵受到心理上的折磨，任內有兩位心緒不穩的士官送北投精神科就診，還有一位逃官的軍官，這還只是浮出檯面上的個案。單位人員的心緒狀況不穩，加上任務重、業務繁雜的狀況下，壓力自然就不在話下，有好幾次休假都乾脆留營把事情做完。零碎的休假自由時間，有幾回我自行開車到附近的海岸，有一處設置有涼亭和走路便道，風景非常美麗，我會到那裡面對著無邊無際的海洋發呆、沉思，也會在便道上跑步。我時常獨自去那段海岸線，看著大海各種天氣下的樣貌，有時清澈、有時混濁、有時風平浪靜、有時波濤洶湧，儘管它有很多樣貌，然而它依舊提供了需要的人的滿足，扮演了生命不可或缺的一個元素，我的歷史和情緒也和大海一樣有很多的樣貌，而我卻迷惘：「人，究竟是為了什麼？」我感受到一份孤獨，是來自體制與規則要我成為它們要的樣子，而體制自然會供應我活下去的所有需求，只要不違背它們的期許太遠。

民國 98 年，軍校三生四年級暑期訓練來到了屏東大武營，我來這裡接受傘訓，這對我而言是個大挑戰，因為自己本身在體能上就不是很自我要求的一個人，到了這裡從早到晚幾乎都是體能訓練，再者，我有些微的懼高狀況，站在高處就莫名的顫慄，因此像「擺盪著陸」、「跳高塔」這兩個項目每次操練都是需要一瞬間要有豁出去的勇氣，才能順利地完成訓練。

跳高塔的時候，一躍出擋門板，要覆誦口令並搭配相關動作：「一秒鐘、兩秒鐘、三秒鐘、四秒鐘，檢查傘，注意四周，準備著陸。」後來聽聞我下一位訓練的同學說：「你每次挑

出去的時候，教官都說『是有那麼恐怖嗎？』聲音都高了八度。」我剎那覺得有些丟臉，但害怕的確是事實。兩個禮拜的地面訓練完成後，終於來到真正跳傘的任務，我到現在對第一次的跳傘經驗依舊印象深刻，從領完傘具做完各項檢查，到了屏東機場等候大母機（當時我們都這麼稱那架運輸機），大母雞的屁股大開那一刻，全隊人員兩行跑步進母雞肚，跑步的過程中夾雜引擎跟渦輪向後轟出來的熱油味風，全員上了母雞肚後，接著大母雞頓了三下，像是抬腿刮地三次準備助跑一樣，就往前衝了數百米一躍向藍天飛去。

飛行的過程中，我們異常的安靜，空氣中有一股異常的冷靜，只聽得到引擎渦輪的嘈雜聲。大家的表情都若有所思，而我是完全空掉，無法想像等一下跳出機艙門的狀況，但此時的我已坐在跳機的待命位置上了。大母雞很快地馳騁到屏東潮州空降場上空，教官身經百戰的帶著我們喊口號，這一喊總算有些把剛剛的膽顫給喊走，但我真是他媽的害怕！很快的看到第一組的女生們一一跳出去了，我心裡想：「女生都跳了，我能不跳嗎！」很快輪到我這一組，很幸運的本人是本組第一位擋門的人，所以我就站在機艙門口，手抵住門邊，感受到雌牙裂嘴的狂風掃過探出艙門的手掌，似乎一不經意，風就要抓住你的手，把你整個人給拉出去。這時我的眼睛注視著門邊小小的紅燈，當它一轉綠燈的當下，教官一喊：「跳」就要躍出去了，然而此刻像時間停止器一樣，完全是凍結的感受畫面，而燈號也在完全來不及思緒的狀況下，轉綠。

綠燈一起，教官一吼：「跳！」此刻顫抖的雙腳奮力一登，那個狂風與引擎的吵雜聲嘯嘯地拋諸腦後，很快地傘包被掛在機艙內的鋼索拉扯開，傘衣大大張開，完全感覺不到地心引力的拉力，天空中視野非常的遼闊、寧靜，望下腳下的世界看到建築物及汽車都有如玩具般的渺小，以前生活中的繁瑣事物，隨著視角的高度愈高，發現其實都只是小事，風輕輕拂來，輕撫過我的臉龐，雖然被綁在傘具上，卻有一種心境上的自在，難道這就是一直在追求的自由嗎？一種心境上的自由？這一刻，我的心非常清爽、自在。

最後著陸的重重一摔，身體五點滾翻安全著陸，躺在長到腰際的草地上，望向非常蔚藍的天空，有一種又回到人間、回到現實的感覺，但心境卻有暫時的不一樣。收拾好傘具跑回據點的門口，看到奶奶、爸爸和媽媽都在那兒等我，頓時有一種驕傲與感動。如果，人可以一輩子

留住這種感受，該有多好呢，不管是藍天上的自由，或是人世間的牽絆。

小結：

論文一開始，憑印象記錄下自己的許多雜亂故事，經整理之後，發現故事之中有個共通點，形成本論文的主軸議題—孤獨。前面四個小節探討下來，原生的孤獨、身體意象的孤獨是不可控之因素，表達的孤獨、身在軍旅的孤獨是可控之因素，之所以這樣區分，只在於前者是傾向不願意發生，而後者傾向願意發生的過程。回顧緒論中的主要概念「意識指向世界」，這個指向就是傾向，不管事件傾向願不願意發生，這個傾向的來源是意識、是「我」的視角，而世界是呈現孤獨的各種現象，簡易推論理解「意識指向世界」，就是一「我」傾向孤獨。但何以「我」會如此，這個「我」是怎麼建構產生的，或許前述的故事之中都能看出一些端倪，在第五節中，會論述「我」的建構過程與孤獨感的關聯。

第五節 單獨的面具

不知何時開始，我對自己的孤獨有了點洞察。從小因為沒有兄弟姐妹，很希望身邊有至親的玩伴，我片面認定有血緣關係是很親密的事情，他們會知道你的存在、你的個性，有一種劃不開的牽絆，並且可以分享，但我沒有這樣的機緣擁有手足，因此從小我就想盡辦法靠近身邊所有的人，像是追求一種歸屬。這個追求歸屬中我受過很多傷，很小的時候，有一次母親抱住我，不准我跟隨著爺爺奶奶去看堂弟，我鬼哭神號地不解，我以為我做錯了什麼。曾經也很難過鄰居朋友為何不常來找我，歸咎於是我的玩具落伍，當我的玩具新穎了，玩伴們重新回到我的身邊，當然這會是一種循環，開始靠著新奇的物品與朋友建立連結。曾經跟兩位女同學特別要好，其實我也喜歡她們，雖然她們都有男朋友了，但我覺得可以當很好的朋友般聊天交好，曾經跟她們分享很多生活，而她們都在不同時間，一個因結婚，一個因我交了女朋友，而漸漸疏遠，好長一段時間，我很難過而且不解，我想應該是彼此間察覺出彼此的情愫，但現實中又有伴侶，必須要有些界線。這些理解都很「實際」對吧？

就這樣，生命中有許多許多的事件令我不解，而我只能依循表面能夠抓取的資訊來認定，

但內心深處依舊是真正的不瞭解，這種不瞭解的問題幾乎全來自人與人的關係之中無法坦然以對，也來自我出生成為一位獨子，卻又追尋身邊所有人能如情同手足般連結的歸屬。真正的歸屬感體會不到，為了滿足內在的渴求，創造出一種表面平衡的歸屬感，人與人彼此間必須隔出一道距離，到一種可以容納進彼此互斥價值觀的距離，這樣子才好相處，這樣的好相處一點也不單純，是彼此間都默許有道界線存在，而界線裡面，是各自容納不願去觸碰的單純想像、不去細想曾經痛楚的經過以及社會規範、道德價值觀中不允許的一切。這個界線就像皮膚患有癬一樣，時不時刺、癢、痛，消極一點，你我都別碰到這個長癬的皮膚會比較好，這就是「我」的狀態，人際關係上的癬（界線），隨著年紀漸長、經歷漸多，卻也一點一滴攀附在我身上，成為孤獨，在這個長癬的關係上，「我」不敢觸碰自己，也不願去深入碰觸他人，當然，別人也別碰觸到「我」，這樣相安無事最好。

曾看過金城武的一段採訪短片，是下檔的一部戲【喜歡你】的主角訪問，有一段主持人說：「你都怎麼經營你的名字？生活中都做些什麼？」金城武：「就打電動，我很宅。這個名字是被建立起來的，很像是一個殼，而我剛好在這個殼裡面。你不用知道我是誰，知道我是誰幹嘛，我一定不是那個金城武，我對經營這個名字沒有興趣，大家對生活中的我不會有太大興趣。」引用金城武這段話，就像是我懷抱著人與人之間的一份歸屬，這份歸屬裡彼此簡單、坦誠而赤裸的，但在與人相處，這樣的歸屬感受了傷之後，知道了每個人都有各自的界線，而我對每個人其實也不那麼真正坦誠至親、瞭悟透徹，這世間哪來無條件的大愛，理想與現實之間就讓孤獨這個殼去平衡吧。因此，孤獨如金城武的日常般成為「我」面對現實世界的工具，但孤獨畢竟聽起來是負面的，如果要能被不完美的自己／世界接受，就要讓孤獨的意涵扭轉、穩固起來，因此，孤獨這件事情，開始建立起它合理存在的意義與樣貌，「我」稱為單獨。

曾有一段時間，直至讀研究所階段，我喜歡稱自己是能單獨的人，而不太能接受別人說我是孤獨的。我認同印度的一位哲學思想家奧修，在【愛、自由與單獨】中對單獨有深刻的描述：「對一個能夠單獨的人，你去看他，他會很開心，但如果你不去的話，他還是照樣很快樂。當他在人群之中，他享受人群；當他一個人隱居時，他也享受著僻靜的生活。你不可能讓一個能夠單獨的人不快樂，因為他已經學會如何和自己在一起，並且對自己感到高興。」我也

如此極力地扮演著這樣的單獨。在研究所課程，人格心理學的期末報告中，我挑選了一篇有關孤獨的論文做報告，Christopher Long（2007）在「孤獨的主觀經驗」研究中，闡述古典孤獨是為了自我發現、自我實現、意義、整體和提高一個人對感覺和衝動最深刻的意識。其中正向孤獨的狀態主要是目標解釋、增加自我理解和自我更新感；負向孤獨的狀態主要是在沒有達成解決方案的情況下過度分析問題，側重於不能改變的事情，並發現疲勞和耗竭感。我發現自己做這篇報告是想要強調孤獨的正向作用，是想要讓別人看到我具有這樣的正向孤獨特質，這個「強調」因著課堂報告而合理化的存在著，我也很開心自己在課堂上的用心報告。後來，這樣的別有用心使我更敏感，有一次朋友跟我說：「你不是很可以孤獨一個人嗎？」使我心裡面起了很多的反彈，心想：「是單獨好嗎？而且孤獨也是可以和朋友啊！為什麼要這樣強調我能孤獨啊！」這種感受，就像內在有個不舒服的按鈕，小心翼翼地掩藏卻還是被觸發，明明惱怒卻又羞愧地不願承認，我不喜歡這樣的自己。不管是報告前還是報告後，每當按鈕被觸發，我就持續地會對敏感的事情過度分析、想辯解、產生矛盾的情緒，最後在這過程中產生疲勞和耗竭感，發現自己無法改變他人時，就再劃出一道界線，隔出讓彼此都可以安然相處的距離。

或許，平衡的距離是每個人的相處之道吧，在外人看來，我是很能自己過得很好的人，但總會有某些事件、某些時刻，會發現那個單獨的面具裡只有自己一個人，而自己好不想單獨、好不想單獨，好孤獨…，浮上檯面吧！還是不得不面對自己是時常會有 Christopher Long 所描述的負向孤獨感的人。

小結：

至此，孤獨的來源均與人際關係有關，「我」的視角裡建構著許多的界線／距離來處理人際關係，而會孤獨，是這個「我」不敢觸碰內在對關係中連結歸屬感的追求所受過的傷，這些界線／距離衍然成為一個面具、殼或癬，隔離了別人，也隔離了自己。一個人會產生問題，是當「我」不足以面對、承受議題時，成長的過程中，「我」已經建構了許多的界線／距離在對待所有人、事、物，但這面具已堆疊太多、穿戴甚久。從緒論的方向架構圖中可知，透過自我敘說，在細數、解構面具這個建構物的由來，故事的自我揭露無疑對當事人是項挑戰，就像要

把面具扒開，看看原本赤裸的自己，有許多的矛盾、羞愧與害怕，這是個風險，因為這道面具一扒開，可能令自己二次傷害…。比如，本人在這篇論文中倘若沒有獲得轉化或洞見，這過程必定血跡斑斑，而讀者再以孤獨來論本人一切，只是加深孤獨這道傷口的副作用。

坦誠以對的人，在論是非對錯之前，都該被擁抱，尤其被自己擁抱。

而生命似乎就是想追尋其完整性，顧不得大腦判斷的人云亦云、是非對錯，即便自我敘說是非主流的研究方法，但時機到了，看到一條路可以處理自己的議題，也就逕自地選擇了。在論文寫作的開始沒多久，禪行也進入了本人的生活之中，在發生轉化之前，禪行卻讓本人孤獨的議題更顯化，痛苦、孤獨、看見自己，是很難熬卻又甜美的過程，容本人於第四章禪行再延續闡述。總之，透過緒論的方向架構圖中可知，第四章禪行的發展將是把面具下／內在的我，掏出來重新面對生活、面對議題、面對孤獨。



第三章 父親

內心終於可以停止攪和，

他是我的父親/「父親」。

這個章節，可看做一個完整的章節，存在孤獨議題中我與父親關係的看見，也是論文中最先產生轉化的故事。

第一節 以我為傲

父親是屏東縣新園鄉烏龍國小音樂老師，在我上小學的時候，爸爸是老師是一件很風光的事情，國小的老師們幾乎都認識我，所以感覺上在老師們及同學們的眼中是那種獨特的關注。父親主修音樂，專攻琵琶，因此我從上小學開始，就被要求補習鋼琴，在高年級時（小學五、六年級）上父親的音樂課，總是被他叫起來彈課本的鋼琴曲目或回答有關課程上的問題，感覺有些許厲害，因為沒學音樂的人一定不懂。父親在我眼中是特別的，他不僅在學校帶樂隊，看到父親在前面指揮很有榮譽感，而且父親彈奏琵琶表演時，那樂聲震耳、手指伶俐且鏗鏘有力，真不塊是曾經拿過全國優等的琵琶高手，聽他彈奏是一種吸引且欣賞的，樂聲奏進心坎，激起皮膚的疙瘩、餘音繞樑。

短距離衝刺是我運動上的強項，運動會幾乎都會被指派參加 100 公尺快跑、大隊接力最後一棒，但我更喜歡 200 公尺親子接力，因為父親身材中等，跑步還算可以，跟父親參加此項目幾乎都拿第一名，小孩子通常是第一棒，親人是第二棒，每當衝刺完畢將棒子交接給父親之後，看他在眼前奔馳、第一個躍進終點線，那樣的感覺很棒，像是父子一起完成一件大事。

國小六年來的成績一直都中等而已，通常都十幾名，父親似乎也不是很在意，可是我偶爾考得不錯他倒是蠻開心的，印象極為深刻的是在小學六年級時，我六次期中考的名次節節往前，上學期衝進前五名，下學期的第二次期中考第二名，最後一次段考第一名，父親開心極了，雖然沒辦法拿縣長獎，但感覺得出來在父親眼中，他是為我驕傲的。另外在畢業典禮也有一段演奏鋼琴，體育表現也極佳，當時還是學校排球隊的主力隊員，在這六年級的時光裡，父親因有這個兒子的出眾表現感到特別風光，也可以讓他在老師們及朋友面前說嘴。就讀東港國

中是個升學主義的學校，我們當時有十七個班級，同屆的同學約七百位學生，是屏東前三好的初中學校，每次期中考都會排全校前一百名名單，國中生涯我一半以上都可以在一百名以內，在這個階段父親很重視我的成績，考不好不會苛責，但會面露「怎麼會這樣」的神情態度，父親的失望，是我考試必須考好一點的動力來源之一，希望他是以我為傲的。

大學軍校三年級上學期，課程的內容對我而言較為上手，於是拿下這學期的班上第一名，說是第一名，不過就是心理組十個人的第一名而已，而父親到處聚餐飲宴總誇大我是全校第一名，每當被他的朋友提到此事時，我都需要為父親的誇大感到不好意思，不過我是開心的，開心的地方是，這些長輩都會說：「你爸爸說的時候很開心呢！他很以你為榮捏！」另外，在該學期有一次懇親會，我邀請父母親北上參加，通常大家都是在一年級，對學校和環境有些好奇時，邀請親人參加懇親會，而我一、二年級都沒有勞煩父母北上參與，反而是三年級的時候特地請他們前來，原因是我當上了實習幹部，在當時所屬的學生連隊上，三年級實習幹部每屆只有一位，經過四年級學長（姐）擇優才可擔任，加上這是學生四年來的第一次接職務，因此格外榮耀，這時候請父母親上來看看，一方面是希望母親不要擔心我讀軍校，二方面是讓父親知道，他的孩子算是出色的。在父親眼裡的我是好的、光榮的，這對我來說很重要。

第二節 負債，父債，做錯事的愧疚

大約在我小學三年級時，父親已經開始背負債務，他聽信友人看好高雄橋頭會蓬勃發展，而與三五好友共同投資合買一間貼近馬路的透天厝，但不曉得什麼原因，這些朋友們跑了，當初買這棟房子是以父親的名義簽字再私下合購，就這樣開始背起了房債。父親太想還錢，有幾次籌錢跟會（家鄉的互助會）被倒、其他投資賠錢，導致債務愈來愈多，甚至向銀行借的錢還不出來，父親跟自己的親兄弟姊妹借錢，因此親戚之間因為錢而感情愈來愈不好。父親的兄弟姊妹有四位，老大和老二都是女生（大姑姑、二姑姑），排行第三是男生（大伯），而父親是老么。父親小時候功課最好，跟大伯一起去台南念高中，大伯是台南二中，父親是台南一中，高中畢業後去屏東師專念書，之後如期望的當上小學老師，父親在還沒有欠債之前在所有人眼中都是鄉裡的優秀人物，直到後來債務愈多、酗酒、一群好賭好酒不務正業的朋友、向親戚借

錢，只要大姑姑和大伯回家都會念父親，並叮囑我不可以跟父親一樣。二姑姑因為也飽受債務壓力，所以非常同理父親的感受，二姑姑好過的時候都會拿些錢給父親應急。每逢過年初二回外婆家團聚，父親總是那缺席的一個，小時候覺得還好，到了國中開始感覺到回外婆家過年都少了父親，大家都和樂融融的來團聚，父親卻因欠債而缺席這樣重要的場合。

父親因為欠債很常喝酒，當時民國 80 至 90 年代間警察不常取締酒駕，烏龍國小的老師很喜歡聚餐飲酒，父親幾乎每天喝酒、早出晚歸，有時候上音樂課可以看到父親臉到頸部因飲酒泛紅的色澤，即便如此神智還是非常清醒，沒有過失態的教學品質。從學校到住家，開車大約 25 分鐘的車程，我會害怕父親每每飲酒駕車載我回家，時常容易打盹要我按壓他的肩頸，有一次到一個十字路口突然停下車，有些酒氣茫茫地問我接下來要怎麼走，我說：「就繼續往前啊！」父親：「不對，左轉。」我說：「繼續往前！每天不是都在開！」父親：「亂講，明明就左轉。」然後他就自顧開他的車，愈駛愈遠之後，路途中我就放聲大哭了，之後父親終於發現他開錯方向，又調頭回去才開對路。對當時年幼的我而言，似乎覺得父親讓我處在危險之中。

小時候父親未讓我感受到因負債而起的壓力，忘記從什麼時候開始，我會偷偷查看在父親西裝褲口袋中的皮夾，偶爾皮夾內的千元大鈔特多，我會抽個幾張出來挪為己用，這個行為有幾次使父母親大吵，因為父親欠債，母親曾借給父親一些錢還債而耿耿於懷，所以母親經常會叨念曾借錢給父親，並要他多給些生活開銷的費用，母親也曾經直接抽他皮夾內的錢，因此，只要父親發現皮包幾千大鈔不見了，他理所當然認為是母親拿的，而當母親否認的時候經常會大吵特吵，他們倆吵架的當下我是很害怕的，但都躲過去了，父親從沒在我面前問過是不是我拿走的，即便我的玩具和稀奇古怪的東西變多了。

一次在學校放學後坐在父親的辦公桌上，辦公室突然來了通電話是要找爸爸，這是銀行打來的，銀行很常打電話催討，這次打電話到學校的辦公室，父親接起電話就大聲嚷嚷：「我現在就是沒錢，你還打來學校是怎樣？不要太過分，還打到學校來，我現在就是沒有錢可以還你！」（隨即掛上電話），當時我在辦公室，覺得有點驚嚇，我從沒看過父親發如此大的脾氣，這個情緒似乎讓我懂了什麼，我不再偷拿父親的錢，不再拿的原因，不是終於知道這個行為是錯的，而是喚醒了父親因負債而起的總總辛酸，包含被討債的歇斯底里、被親戚奚落、被酒精

迷惑、夫妻不合，他為了錢這麼辛酸，而我卻增加他的負擔。

高中二年級時，因為歷史學期成績不及格需要補考，而補考成績若未達 60 分就要重修，剛好一位非常要好的同學，他的數學學期成績不及格也需要補考，就在當下突然異想天開，想說自己的數學是強項，而同學的歷史是強項，兩人剛好互補，乾脆就互相幫對方考試就成了。互相討論了一下，決定兩人互相交換上衣制服，並佯稱未帶學生證，教官巡察時未帶學生證的話，補考成績要多加 10 分，也就是 70 分才算合格通過，面對我們兩各自的強項，70 分有絕對的信心。然而就在教官帶著名冊巡察到我面前時，他說：「你的學生證呢？」我：「我忘記帶了。」教官：「你忘記帶了？」我：「對！」教官：「那你上衣口袋裡那是什麼。」我瞬間發出冷汗地往衣領的胸口口袋一瞧說：「是…學生證。」學生證交給教官之後，教官那不苟言笑的神情瞧了瞧學生證，再看了看我說：「這是你？」我：「對！」教官：「這真的是你？」我：「恩…對啊。」教官提高語氣：「我再問一次，這真的是你？！」我：「不是。」隨即被帶出考場，而我同學也在沒有心理準備之下被帶出另一個考場，這位教官告訴我：「你們這是考試舞弊，依校規會記大過乙次，我會交給你們班上教官。」

那段時間剛好發生國家考試集體舞弊事件不久，新聞播了好多天這起事件，父親一知道我在學校考試作弊這件事情，在電話那頭說：「你怎麼會這樣呢！你怎麼會做這種事！你知道新聞一直在播考試舞弊的事情，你怎麼不會知道這是不對的！（沉默許久，夾雜許多嘆氣聲）先這樣吧。」父親並沒有再多罵我什麼，但我知道已經讓他非常難過。最後這件事情以勞動服務代替了校規處分，但這段時間我心裡非常痛苦，像個失敗者一樣，這是我第一次覺得自己做錯事情。從父親那通電話裡頭的斥責與驚訝之後，就不再多提過這件作弊事情，而且慢慢的又回到像平常的樣子，這件事情就像沒發生過一樣，對於父親的包容與一如既往，我感到滿滿的愧疚。父親因負債而飽受家族內的批評與不信任，相對於我的犯錯卻得到這樣的寬容，我真的愧疚，這個愧疚來自我需要再被信任和包容，這是後來才察覺到的，原因是這段低迷時間，我也想起了小時候偷錢的經過。

我試想著自己如果是父親，真的不會懷疑是孩子偷了自己的錢嗎？答案是很高的不可能，因為偷錢持續了好長一段時間，這段時間裡我的玩具是日益見增，多到一種達到顯著性，這些

多出來的玩具在當時都是上千塊才買的到的，隨隨便便一比對就會知道是我拿的，我無法明白父親在欠債的情況下是怎麼隱忍這麼長時間的金錢流失。但後來想想倒是明白一件事，如果我偷錢（前前後後是好幾萬的數目）的事蹟在當時活逮，一定是家族裡及左鄰右舍的話題，這種事情發生也會成為我自己人生的印記伴隨我過去的成長，一個背負著別人記憶裡存歹念偷歹錢印象的孩子，他的歷史一定跟現在的我完全不同，但這真是我，歷史被改寫在於偷錢孩子未被浮上檯面。想著這樣忍讓／亦或無知的父親，除了欠債等等的一些壞習慣，他倒是許多人眼中好相處、心腸道地的父親，考試作弊這件事情父母親也沒有向其他人訴說過，我就這樣在夾縫中好好的生存下來，我當時才開始認為小時候偷錢是錯誤的，我真的愧疚，這個愧疚來自我需要被信任和包容，而這何嘗是有所任何作為就可得到的事情。

第三節 一生三次的請求

考上屏東高中，父親希望我在學校附近租套房，比較不需要通勤也可以學習獨立，第一天搬到租屋處住，一個人騎著腳踏車在城市遊蕩，有一種自由、奔放，一切都很新鮮的感覺，也可以不用面對父母親不合的壓力，且大概二至三個禮拜回家一次，久久回家一次讓我有能量面對父母親，會顯得較尊重與客氣，這是我感覺到家人不用每天住在一起的好處之一。高中這三年父親給我的零用錢不多，印象中一個禮拜會拿個一千元，不富也不窮，雖然知道父親欠債，但他到目前從未給過我經濟上太多的壓力，而第一次有感覺到父親在錢財上難過的壓力，在於要考大學的期間，父親直接向我表明家裡財務問題，要求我就讀軍校。當時並沒有排斥，可能從小就在心理上準備有這麼一天需要承擔，另一可能是，其實我也嚮往外面一般大學自由自在的生活，但在偷錢與作弊這兩件事的愧疚感引發後，我覺得似乎可以為父親做些什麼，因此同意了考軍校這個決定。

民國 95 年 6 月踏入軍校，熬過兩個多月不見外界天日的入伍訓回到政戰學校的第一個禮拜，面對那麼多的學長、學姐及玲瑯滿目的生活規定，覺得自己挺不住了，第一週一放假就打電話給父親，跟他訴說在這裡的生活有多辛苦，所以想要退學。父親一開始同意了，過了幾天打電話來，因為家裡實在沒錢，希望我再習慣看看，如果真的不行再退學，父親放下身段要我

試著繼續適應看看，或許當時我能理解背債的辛苦，再加上我真的愧對父親，於是他的懇求，我也就答應了，這一答應，往後有過得更辛苦的一年級軍校生活，我就再也沒提過退學。

印象中大學三年級下學期，父親因銀行信用破產，導致資金周轉不靈，加上銀行借款利息頗高，一直催討壓力下，父親請求用我的名義，找上我二姑姑（父親的二姊，也就是最同理他的二姊）說服她大女兒當擔保人，向台灣銀行借了約一百六十萬周轉，雖然用我的戶名借的錢，但還錢的是父親，當時到銀行借錢，我是有一點點的擔憂，因為我人生開始負債了，且看到二姑姑及大姐姐（二姑姑的大女兒），彼此客套的問候也略感對此事的提防。

在我軍校畢業的第一年，父親為了還債能更為輕鬆，再度希望我能用我的名義再次向銀行借款，還錢的依舊是父親，而這中間他曾經幾度向我借了幾萬塊還急債，加上我一直搞不清楚父親的債務狀況，這使我非常擔憂還要向銀行借款。在過往的愧疚心、同是血脈至親的狀況下，同意再次向銀行借了近百萬的款，我人生的債務又更上層樓了，為此，我設計了一堤防措施…。

第四節 孤獨，不能成為「父親」、想改變「父親」

正常的想像中，小孩子一定都以父親為榜樣，隨著成長愈來愈像父親，或者超越父親，一片和樂融融。在我的成長過程中，在還小的時候，我是憧憬父親的，覺得他當老師很厲害、樂隊也帶得有模有樣，年紀慢慢增長之後，父親債務漸多且藉酒澆愁，親戚長輩開始對父親品頭論足，且有一番「少年得志大不幸」的意味，大多數人都以父親的親身經歷告誡我不能像他一樣。那段歲月裡，我時常可以感受到親戚朋友們對父親的疏離，因為父親需要錢需要得急了，就會向身邊最親近的人索取，一個一個屢次的借，漸漸的碰壁之後，開始向奶奶拿了很多的私房錢，這是讓大姑姑和大伯最生氣的。這段歲月裡，親戚長輩們總不希望我長大像父親一般，這個父親被論述的樣樣跟失敗者連結在一起，經常只要講到父親免不了批評與教訓。這是個與失敗者綁在一起的「父親」，我不能成為「父親」，因為我不願像個失敗者被批評與教訓。

大學四年級，因緣際會認識了「耶和華見證人」這個團體，當時我認為找到了信仰可以寄託的宗教，於是熱衷於學習聖經，引薦人是這段時間幫助過我父親債務的一對曹氏夫婦，年紀

比父親稍長，但我都稱他們為曹叔叔、曹阿姨，這對曹氏夫婦的婚姻及家庭樣貌就是我所憧憬的樣子，且曹叔叔對生活百態的問題都能從聖經引經據典、頗有智慧，因此我也喜歡與他們聊天、參加聚會、研究聖經。這段時間裡，我覺得自己是非常有正能量的，跟別人分享我在聖經裡的經驗，也一直想改變父親，我希望他戒酒、不要跟奇怪的朋友聚在一起、懂得理財、跟媽媽的相處能夠更好。我也知道自己來跟父親聊這些不夠有力，所以我都會請教曹叔叔，甚至拜訪曹叔叔的時候總希望父親能夠一同前去，父親似乎聽得懂曹叔叔說的道理，但幾次之後也就並不想一起去拜訪，只希望我能夠多去學學。有一次找了父母親一起拜訪曹氏夫婦聊聊婚姻的相處之道，過程中曹叔叔也請我在父母面前說出我的感受，我已經忘記我說過什麼了，只有一些印象是當時我的講話是有份量的，好像在期盼及教導父母的口吻，整個過程在曹叔叔的引導下還算融洽、有說有笑，但之後父子之間有了些距離感，父親也更不喜歡一同拜訪曹叔叔。有一次他喝了酒說：「我不像個爸爸，你有什麼問題就都問曹叔叔就好了。」幾天後，一次單獨跟曹叔叔見面，叔叔也引用聖經裡「夫是整個家的頭」的概念，讓我知道一些倫理輩分，以及問題有時候不是理直氣壯就能解決，要先能圓自身才能正他人。

不再跟父親談論任何改變，轉而支持、關心他在音樂領域的成就是好的，那幾年父親一直籌組國小國樂團，在全國有不錯的成績，有一次夜晚，突然拿酒邀父親在客廳小酌，他應該是有嚇到，因為這是我從沒做過的動作，曾經我還一直要他戒酒，那晚跟父親聊了許多從前過往，從此之後，他似乎回到那位會關心我、以我為榮的父親，喜歡聽我分享工作上的點滴、在工作上的成就，當時也有一位女朋友，父親看過之後很喜歡她，但緣分終究告終，分手之後第一個知道的人就是父親，他反而惋惜的安慰我：「好啦，分就分了，其實一個人也是不錯啦，我是很開放的。」這句沒什麼正能量的話，聽在一個大概懂他渡過許多風雨交加日子的兒子耳裡，分外安慰，好像什麼事都有父親墊著一樣。雖然回到了和諧的平衡點，但這樣的和諧是表面的，我們開始知道什麼事情不應該再提出來，父親的期待早以學會隱忍，我的期待也開始只能放在心中漸漸學會認讓，生活依舊如往昔，經歷風霜的孤獨如同父親，而我開始亦是如此。

在我軍校畢業的第一年，父親再度使我向銀行借款，我心想「父親」（失敗者態樣）是不會變了，不能改變「父親」使我非常擔憂未來還會再發生這樣的事情，為此，我設計了一堤防

措施。當時剛好有位信賴的朋友從事保險，他跟我說明了一份優惠利息頗高的保單，條件是一個月要繳一萬三，將近薪水的三分之一每月投注在這份保單上，且要連續投保 20 年的高利息終身儲蓄險，我看中了這份保單，這不僅能降低「父親」在未來持續向我拿錢的風險，我也能在這樣的擔憂下勉強在 20 年後存些小錢，一般人是不太會投保這麼長期的商品，但這是我顧慮後的盤算。這件事情我從來不向其他人提起，父親過世之後，那份保單也停了，因為二姑姑跟父親較親近，因此比起其他長輩，我願對她坦白很多，一次聊天中我跟她述說了這段保單的故事，二姑姑聽完之後滿面愁容地說：「你怎麼會這樣！你爸爸知道了一定會很難過！」聽她這麼一說，我的心糾結了一團。是啊，如今我已習慣看待的「父親」，是個被現實逼得跟失敗者綁在一起的「父親」，他不再是我小小年紀裡的那位憧憬的父親。

第五節 我的父親

工作的第三年，父親在一次的酒宴餐敘後的凌晨夜晚吐出血來，不久後被醫生診斷出罹患了食道癌，以前的壞習慣一次戒光，諸如早出晚歸、作息不正常及酗酒，還會運動鍛鍊身體，但身體日益消瘦，好幾次接送父親回診高雄義大醫院，父親都因化療而飽受折磨，也向工作的學校請了長假在家休養。一次工作坐火車回家，請父親到林邊火車站接送，一走出站，看見父親站在摩托車旁，明明不冷的天氣，卻裹著外套、身形瘦弱、臉頰凹陷憔悴的身影，不禁一陣鼻酸。經過幾次必要療程及運動健身，總算有好轉跡象，兩個禮拜的回診來到了一個半月回診一次，父親有精神多了，跟許多人講述起他的抗癌之路，但他很討厭、排斥化療，結果後期連許好幾天咳嗽、畏寒，也不願到醫院就診，我在軍中工作也無法每天陪伴在父親身旁。有一次較長的留守接到一通電話，父親因聽信偏方，常常到介紹的處所輸昂貴的營養劑，這通電話是鄰居的一位叔叔打來的，他載著父親到那家處所輸營養劑，那位劑師覺得父親的狀況太糟，於是要叔叔打電話給我前去該處所幫忙。我趕到現場看到父親躺在病床上輸營養劑的病容，用著沒多少力氣的眼神看著我，無聲的訊息裡滿載著「抱歉」兩個字，我來不及思考父親這幾天是怎麼渡過的，一定很痛苦。送到義大醫院急診室後，醫生馬上做了X光檢查，發現兩片肺葉都被癌細胞侵襲大半，立刻送入加護病房。在加護病房的第 7 天，醫生跟我及親人們說明父親的

狀況，明白的說就是治療無效要有心理準備，耳朵聽著醫生的囑咐，內心強忍著悲痛，一席人步出了加護病房，再也壓抑不住的崩潰了，這個崩潰，我想是從國小為了跟爺爺奶奶去高雄見視「親」如兄弟的堂兄弟被母親阻攔的大哭之後再也沒有過的了。其他人都很堅強，然而那場悲慟之後就沒有再哭過了，一直到父親告別式那天，親人們哭成一團，那天我也沒有哭，只是覺得痛苦的活著反而更苦。父親在加護病房裡面渡過了兩個禮拜，帶著最後一口氣回到家裡，由我拔管結束父親這 50 年短暫的生命，拔管當下看著父親祥和的臉有許多說不出的感覺，那張臉像老了 20 歲，非常像爺爺，大家也都這麼認為。

父親過世之後，我的生理和心理出現了一些變化。父親在世時，因著對父親滿滿的愧疚感，以及凸顯自己不像個失敗者，我很能自發性地花時間把工作做好，並把重要的任務達成，受到許多長官的肯定和嘉勉，回家也喜歡跟父親提及我在部隊運籌帷幄，他聽得很開心並會跟其他長輩分享，受到他的認同我很開心，我覺得我是成功的。父親過世後，我依舊在工作上兢兢業業，但日復一日過後，我發現內在似乎愈來愈空洞，那種自發性、主動上進的心似乎消逝了，在工作上愈來愈勞累，即便依舊有受到肯定，但心理愈來愈匱乏，我愈來愈不曉得自己所做的一切是為了什麼，有一種孤獨感，就像是全世界只有我自己不知道在做什麼。生理上也開始有了一些以前從沒遇過的症狀，可能工作上的壓力一直被我壓抑下來而沒有察覺，但我經常胃脹氣，我知道腸胃不好跟壓力有些關聯，每每回家也莫名經常性的頭痛，臉上的痘痘開始比青少年期更為嚴重、更難抑制，我覺得自己愈來愈憔悴。原來，在父親在世時，我做的許多事情都是跟著父親遭遇有關，我承接了父親與「父親」（失敗者態樣）的所有，而造就了想追尋父親認同，以及與「父親」不同的成功者的「我」。在父親過世之後，生、心理的轉變讓「我」看到了背負這麼多的辛苦與壓力在活著。

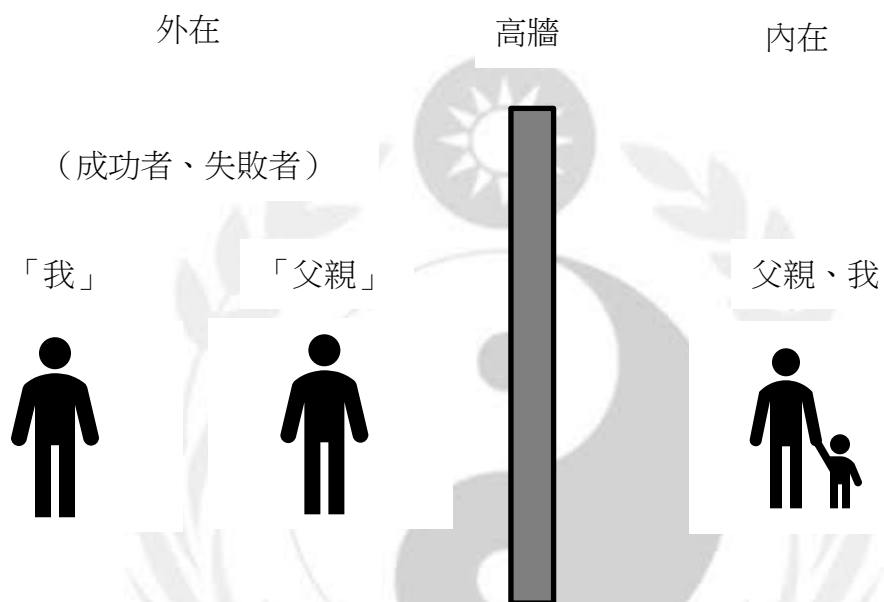
父親在晚年總算控制住債務的擴大，不再輕信其他投資，務實地寫下每月還款計劃，曾說過：「我這輩子經歷這麼多事情，接下來只要平順的簡單生活就好。」這個期盼許下沒多久，無預警地罹患了食道癌，短短一年內癌症奪走了父親的生命，在我有意識的歲月裡，父親沒像他所期許的那樣好好安享過日子。研究所接觸禪行後，在一次的禪定（靜坐）中，我在眼簾裡看到了短瞬間清楚呈現光體的父親，在超個人心理學裡稱為看到異象的神祕經驗，精神科可能

斷定為幻覺。我從來沒看過所謂的「靈體」，這個經驗對我來說非常珍貴，父親看起來像以前舊照片中 20 幾歲容光煥發的樣貌，閉目祥和的端坐著，那樣的安詳寧靜正與在世時形成對比，但我知道那是他心裡想要達到的狀態，也是我心靈深處希冀父親能有如此重拾安詳的一天，我悲從中來在內心感謝的說：「我的父親，你回到了屬於你的樣子。」這樣超視覺的經驗，有一天，我想起了以前常聽長輩說，靈魂就在宇宙的每個角落、每個時間，我想著父親一直都在我的身邊，知道著我的過往和現在的一切。就在正想著父親此刻在我的身旁，心想他已經知道了我的過往看待他有如失敗者般的一切，父親還會怎麼看「我」呢？突然一陣鼻酸，腦中掠過一片訊息想法：「爸爸很心疼你，我從沒要讓你這麼有壓力、這麼感到愧疚。做你自己就好。」

我內心終於可以停止攪和，
對，他是我的父親/「父親」。

以前，我害怕別人說我跟「父親」（失敗者）一樣，是害怕別人說我失敗，但「我」如同別人非常簡化的把父親跟失敗者連結在一起，而在心中築起了一道高牆，「我」區隔了我與父親，並專注在自己想成為成功者的角色上。父親過世了以後，死亡帶走了「父親」，直到現在，我才終於能望向那心中的高牆，而高牆變成一面透明牆，看見了隔離在牆另一邊，被「我」疏離長久的父親與自己，於是，以往我對父親與失敗者的認知連結崩解，從看待「父親」、那個失敗者，到重新看見自小追尋其認同的那位父親、那個我，「我」與我也終於可以相會而並存。

National Defense University



國防大學

National Defense University

第四章 禪行

人生，有許多的意外
說是意外，反而讓人不想面對人生
不如說是生命自己的安排
願意面對一切安排
就看到自己

第一節 踏入佛教如來宗³

研究所有一門諮商理論的課程，有一位同學報告了正念減壓療法，所謂正念可以說一般常聽聞的靜坐。同學抓取了 TED 上一位學者(Sara Lazar)在靜坐上的研究演講，學者在靜坐的研究中對大腦許多部位產生正面影響，包含海馬迴的增大(活躍)，這部分主要是學習和記憶，另一個是聶頂葉的增大(活躍)，這部分主要是觀點建構、同理心和慈悲心，還有就是杏仁核負責「戰與逃」的大腦灰質區域減少，意味著和壓力消解有關，不再需要處於時時刻刻警覺、敏感的狀態。查詢更多的資料，會發現心理學在近三十幾年來在正念的研究報告頗多⁴，有研究指出靜坐能激發左側前額葉，這部分主要是掌管目標、計畫，並對保留延長正面情緒經驗有關，而憂鬱症正好是左側前額葉較不活躍，憂鬱症患者對正面情緒經驗無法保留持久，生活中也較無法產生目標和計畫，不止於此，還有更多的研究揭露靜坐對身、心均有顯著幫助。這樣一堂課下來讓我產生了興趣，因為靜坐是我平常就可以試著落實在生活中的工具，然而，上網一查張老師的正念減壓療法相關課程，天啊！為期 8 週的課程，每次課程大概 2-3 小時左右，就要六千多塊錢，這又讓我卻步了，心生一念：何不自己嘗試看看。於是就上網查閱相關靜坐姿勢與簡要技巧，抱著加減有事情做的心態，就只是養成晚上就寢前坐在床上，直到想睡

³ 本篇論文述及禪行部分均為本人言論與理解，不代表佛教如來宗立場。

⁴ 透過我在研究所修一門認知心理學的課程，老師所選用的教材，均為腦神經科學對靜坐之研究，坊間有許多書籍可閱讀，如 LeDoux, J. (1998)所著【腦中有情】(中譯書名)、Davidson, R. J. with Sharon Begley (2012)所著【情緒大腦的秘密檔案】(中譯書名)、Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Kabat-Zinn, J., & Segal, Z. V. (2007)所著【是情緒糟，不是你很糟】(中譯書名)等書。

覺為止的小習慣。

下學期的課程中遇到鄔榮霖老師，老師自己的一長串自我介紹與課程說明中，我選擇性注意聽到了榮格的集體潛意識與工作坊，也有包含靈性的工作體驗，老師要大家倘開心房不要侷限在書本知識中。接著要大家做自我介紹與對這堂課的期許，我大概說明自己讀研究所的來龍去脈，順帶提自己有在閱讀身心靈書籍的習慣，對靈性部分蠻有興趣的。此話一出，老師課後就找我聊天，說了自己在身心靈課程上的認識，以及自己也有人生的一些問題，而我自己也曾經閱讀過聖經，在經典中學習到的智慧，我覺得是寶貴的，在這上面跟老師很有話聊。我也跟老師說自己有在練習靜坐，老師馬上眼睛為之一亮，表明自己在佛教如來宗禪修禪行，邀約我要不要來試試看。聽聞這個團體不需誦經、持咒、助念，也不販賣任何商品，不用剃髮吃素，只需要自己願意每天禪定，而入門費只要三百元，終生就只硬性繳這麼一次。心裡盤算一下，老師自己身為諮商師也在尋求生命的真理，與去參加課程幾千元比起來幾乎也就節省許多，而禪定就跟靜坐一樣可以自己來，於是乎就參加了這個團體。

參加禪行活動，其實有些部分是為了應付老師的邀約，想說沒有很排斥就稍微參加看看，如果真的對自己沒有幫助再打退堂鼓也不遲。在我禪行的一年中，發現外界所稱的靜坐、心理學所定義的正念、宗教的禪修、以及我所接觸的禪行…等等任何靜心、冥想的活動，大體上類似，也都對人有所幫助，只是在著力點上的不同。妙禪師父所創的佛教如來宗是我所接觸的禪行法門，是「佛心印心、開悟見性」的法門。禪行，是追隨一位見證造物主的大成就明師，佛心印心、全然依教奉行，不斷開悟、最終見證造物主的過程。2600年前釋迦牟尼佛在菩提樹下見證造物主，祂說：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來（造物主）智慧德相，但因妄想執著，不能證得。」原來人人本自俱足造物主的智慧，只因妄想執著，而無法證得。一位大成就明師於世間弘法，帶領弟子開啟本自俱足的佛性智慧，是為開悟。當不斷不斷地開悟，不斷不斷地破除自己的習氣執著，直到通過造物主的法則，見證了造物主，就明心見性、見性成佛了。而造物主就是我們的自心本性，所以換個說法，見證造物主就是見證自己的本心。妙禪師父把眾生本自俱足的真如佛性比喻為璀璨的明珠，是取之不盡、用之不竭的寶藏。師父教導弟子認識「如來」，普渡眾生，教化弟子不斷開悟，引領弟子見證如來，開啟生命的寶

藏，成就佛道，利益十方眾生，喻為一「還君明珠」。(截自佛教如來宗官網)

我們人生中通常會對自己有個目標與期許，而方向只要錯了，或者生命的腳本無法如我們預期般發展，過程會充滿許多懊悔、挫折與悲苦，甚至有些事情是做再多彌補也無法改變的。在禪行的過程中，體會到如來（造物主）智慧，不在是非對錯之中，而就在 妙禪師父開示的「開悟」境界裡頭。達磨祖師來到中國「傳法救迷情」，並在「達磨血脈論」中闡明「出家，在家，認識字或不認識字，都可見性成佛」，「不在剃除鬚髮，白衣亦可成佛」。當眾生能追隨已見證造物主的大成就明師，智慧就能因教化而開啟，認識自己本自俱足的佛性智慧。當走在成佛（見證自己本自俱足造物主智慧）的中道上，隨著開悟的提升，看待事情的角度、生活所有的一切，自然會因智慧更加俱足而隨順圓滿。

第二節 痘痘怎麼了

每次參加禪行活動，或者跟著同修聚會，大家似乎都有說不完的關於自己的心得見證，我當時心想可能是機率的問題，就是寧願相信自己，也不相信師父的佛力能救贖自己，同修的心得見證只是奇蹟，這種事不會發生在我身上。聽了非常多的同修心得見證真是太神奇了，有不治之症不藥而癒的、分崩離析的家庭破鏡重圓的、有菸酒癮者突然都不需要的、還有從在醫院進入彌留，醫生請家屬做好心理準備，卻在師父到醫院後的隔天，反常地復原好轉，這樣的心得見證太多了，多到不曉得是巧合、是靜坐本身的魔力或是師父真有力，我在心裡暗自許下承諾：如果我從國中到現在的嚴重痘痘問題能夠好轉，我就試著相信師父。

用痘痘好轉來換取相信這個承諾下的挺大的，畢竟 14 年來別說純淨無瑕的膚質了，痘痘一直沒能好轉到我能接受的程度，這十幾年過程中，我換了好幾家西醫皮膚科，也曾去過中醫把脈調身體、到美容院挨痛除痘做過臉、試過調整飲食，什麼品牌、什麼性質、什麼價碼的洗面乳、化妝水、乳液、面膜等等更是嘗試過幾十種，就是好不了！有時看著鏡子滿臉痘痘的自己，真是讓人洩氣！我花費在這上面的金錢，絕對是不少，為了臉上的痘痘，我長年吃抗生素，每次一吃抗生素我的痘痘就會開始茂盛，醫生都說吃個半年、一年才會有效果，這過程是很難熬的，努力熬到了時候卻不見起色，就開始打痘痘針（類固醇），或尋求其他的管道來抑制住痘痘的狂妄。這樣來來回回個幾次，就像陀螺一樣，不知道在忙碌什麼，我的休假總需要

安排看醫生，卻總是治不好我的痘痘，而這樣也過了十四年了。來到研究所時，我在屏東的一家皮膚科診所拿自費的抗生素，這是我用過最能抑制病情的藥了，一顆 30 元、一餐要吃三顆、一天要吃三餐，一個月以 30 天計算花費大略要 8100 元，而這樣也持續三年之久，這三年中只有前半年有可觀的抑制效果，但畢竟是抗生素，治標不治本，接下來兩年半我的膚質慢慢呈現許多茂密看似要長痘痘而埋伏在膚質表面突起的小疹子，我真的對痘痘問題陷入絕望的階段了，我還能到哪裡去看醫生呢？

痘痘問題也不是加入佛教如來宗之後馬上得到轉變，一直到禪行第 5 個月後才出現契機，在這 5 個月裡之所以沒有放棄的原因，是因為透過禪行，在關係上轉變了自己與父親、自己與自己的態度，另外就是連對母親關係相處上的品質也轉變了，這些轉變是讓我提早相信妙禪師父的一個轉捩點，反而不是痘痘問題。在禪行第 5 個月，此時我已經對痘痘陷入絕望階段，心想不如就不要管它一陣子試試看吧，心裡正這樣想著，突然靈光一閃，不如用 google 再查查台北評價較好的皮膚科醫生試試看吧，有問題也可以就近回診，我在網路的茫茫大海中鎖定了士林的楊是韻皮膚科。楊醫師一開始如標準作業程序般也給我吃一般健保給付的抗生素，過沒兩個禮拜，我的痘痘如預期般的蜂擁而至，回診後醫生說：「你這樣的狀況不適合單純吃抗生素，改吃口服 A 酸好嗎？」醫生拿著藥物說明書仔細地說：「這是專門治嚴重青春痘的藥，起初會有爆痘期是正常的，少數研究服藥病患會有肝臟等問題，需要定期配合抽血檢查，如一有癢候會立即停藥。」我一聽是專門治嚴重青春痘的藥，加上醫生溫和而自信地詳細為我解說使用這個藥物會有的狀況，我幾乎從內心裡認為：「我終於找到對的醫生了！」

果不其然用藥大約兩週後，全臉到下巴長了非常多密密麻麻的膿泡大痘，這真是我有生以來最嚴重的狀況了，然而禪行上有了許多心得以後，用藥最嚴重爆痘期的兩三個月裡我幾乎心安定，由內而外的自在，當研究所的同學關心我皮膚的狀況，相信他們看到我的臉心裡頭是：「臉是怎麼了？也太嚴重了吧！」而我居然能氣定神閒的回應他們問題，在這過程中，也會有同學嘴賤的說：「唉唷，好噁心喔。我可以戳它嗎？」而我也只是笑笑沒有理會，也會有同學非常熱心地介紹曾經在哪家中、西醫服藥效果很好，而我居然能打從心裡感謝他們的建議，並告訴他們自己得完成目前的整個療程才能做決定。爆痘期開始漸漸好轉之際，我才懺然

察覺到自己這過程中的安定，不自覺內心裡對 師父發出感恩、讚歎，這真是我數十年來面對痘痘的反覆問題無法做到的心境。一次就診時問醫生：「為何十幾年來看過無數家的皮膚科醫生，卻都沒開過這個藥給我？」醫生僅說：「每個醫生的用藥習慣不同，且這個藥是自費，需要徵求患者的同意。」我直著說：「可之前的醫生連提都沒提過，連我上個診所的抗生素也是自費的。」醫生露出親切的微笑沒說什麼，就好像她是安排好在這時出現的貴人一樣。直到現在全臉膚質已好到百分之九十，幾乎跟一般人沒有太大差別，這真是從國中以來沒有過的…。是否有人有過類似這樣的狀況，就算有藥，卻十幾年來遇不到開這個藥的醫生，而或許曾遇過的醫生會開這樣的藥，但就在自己就醫的過程中，捱不住表象嚴重的程度，在療程的過程中，就心慌的轉院亂投醫，這樣人生的慌、茫、不投機，埋藏在每個人對應的不同事情裡。

第三節 孤獨怎麼了

後來我發現有一些身邊的朋友和同學也曾參加過佛教如來宗，退出的朋友除了本身沒有興趣之外，我聽了幾種不再參加的理由。第一是負面新聞，這點算是影響我最小的，因為自己是軍人的關係，軍中很常會發生負面新聞的報導，深深感到報導的不實和輿論的風向是可怕的，而在台灣的電視媒體圈中，往往我們只要看到負面新聞的當事人或單位多說了與事件無關或個人價值觀的話之後，就是一面倒，一點的小瑕疵會完全蓋過所有的善舉義功。起初，我也是上網查了一些佛教如來宗的相關新聞，發現佛教如來宗對負面新聞都沒有過多和惡意的回應，加上同修也達上萬人了，就不疑有他。第二是覺得很像直銷，佛教如來宗裡許多的同修都非常的熱情邀約，朋友們覺得太過熱情拉人進去感到不舒服，我一開始考量到金錢的問題沒有了，自己認為直銷的利害關係就已經不在了。再來是熱情，真的是很熱情，而且是炙熱的，老實說我也有些不舒服，我們從小已被教育「害人之心不可有、防人之心不可無」，人生經驗中多少也有過表面真心，內地裡是勾結著利害關係而來的過客，這樣的熱情的確得防備，但並沒有太影響我。聽完同修各自在佛教如來宗獲得身、心、靈上的大幅轉變，我認為那就像是遇到了名醫救了自己，而當自己看到有人受到同樣苦難時會開心地積極想要分享罷了，我得到了合理的解釋，這是腦袋思維的理解，我沒有真正體會，而這也是我想要去證實的。第三是覺得對妙禪師父膜拜，很像崇拜偶像而感到不舒服，我無法做得很恭謹，但不排斥，原因是身為軍人的我，

從 18 歲到快 30 歲，12 年來都把長官、學長當上位者在敬禮，偶爾也有整體部隊閱兵團進，所有部隊平常百操百練就為了主持長官來那天拿出最氣勢磅礴的部隊禮，並接受長官的校閱，當然敬禮有它的意義存在，只要辦個有關敬禮的研討會，都能闡述的比我在論文中描述的好。敬了 12 年的禮似乎也沒有那裡不對勁，因此我自然對「禮佛」沒有太大排斥，對我當時而言，說穿了就做做樣子，就算我不做誰能拿我怎麼樣呢，當同修們彎下整個腰幾乎快靠近地板的行禮時，我也就微微的點點頭示意，同修們非常大聲地感恩、讚歎 師父時，我也僅是發出氣音，有時禮佛的次數一多，我也就心生不耐煩地坐著一無所動。佛教如來宗有禪行教導會，教導會的老師稱 妙禪師父是佛，是見證佛道的大成就明師。 師父不需要弟子的感恩、讚歎，弟子即便不感恩讚歎，也不影響 師父是佛的事實。但弟子需要「禮佛」，因為禮佛的過程中，我們是把自己的傲慢、把自己人生中好與不好的所有一切交付出去。

妙禪師父帶的是開悟法門，所謂「開悟」，就是開啟本身就俱足造物主的智慧，同修們通常開悟之前，就猶如在摩天大樓中，本來在 1 樓面對壅擠、吵雜的世界而理不出頭緒，開悟之後的體驗像是到了更高的樓層，心境更寬闊、更知道方向，開的悟愈大，愈有足夠的體悟了解自己、明白人生所為何來，會愈想到達更高樓層。禪行的老師說：「開悟最快的方法就是接引利他。」透過跟別人分享，會更快長智慧，這對一開始還不知道怎麼相信師父的我而言，是絕對做不到的！然而禪行幾個月裡有一些特別的體悟之後，開始莫名地想要分享，之前用大腦理解同修的熱情，像是遇到了名醫救了自己，而想要分享給同樣苦難的人罷了，這樣的理解，在有了經驗促成體驗之後，明白背後的動機是相當的單純，完全沒有任何利益的關係，就僅是內在有了很多的動能想要去做這件事情，很想讓所有人擁有 師父，不希望人們在原狀裡受苦打轉。在我終於能走出去分享利他時，並沒有因此而有更開心的感受，相反的，我愈來愈疲憊、挫折，我開始感受到這些被我分享的人們面容眼神中，充斥著狐疑、不知所措、可以聊別的話題嗎？有些朋友很直接地告訴我：「你拜的是人，這很奇怪，很可笑。」也有「你靠的是師父，終究不是自己。」我覺得這是在語意上打轉，對不相信又排斥的人解釋**師父是佛**，或許僅是凸顯我的固執，畢竟我一開始也像他們一樣不相信。這段時間，我發現自己非常求好心切，像撐著兩隻腳楮在兩個懸崖中間，一邊是求道之路，一邊是眾生俗世，放不掉這幾個月來體悟

的美好，也放不下對世間人群的依賴與渴求，我真是累壞了、有生以來負面能量至極。

從第二章在談孤獨開始，會發現孤獨與人際關係有關，因為心中已經有個信念，告訴自己人與人該如何相處，當這個相處不符合自己的期待，這個信念就會動搖，為了不讓這個信念動搖，於是選擇孤獨面對。對我而言，一種歸屬感是希望人世間圓滿、和諧，不劃分彼此，這樣錯了嗎？而當選擇孤獨開始，其實就已經在劃分彼此，卻唯有如此，才能找到平衡保有自己的信念。禪行中需要覺察自己的心念，我慢慢體會到擇善固執，不在於善的信念，問題在於固執，這種固執讓我無法彈性喜樂在生活中行善，於是帶上單獨的面具，這樣的單獨是奧修的一種淬鍊後的品質，還是一副面具，我發現唯有願意面對自己開始，才能分辨出來。

這過程中，我似乎能體會到為何禪行中的接引利他會獲得智慧，當一件善事能夠與人分享就是利他，然而過程中不見得每個人都會接納，如果能有奧修單獨的品質，那接引利他是一份單純、不執著且持續的狀態，這樣的善是流動的，而戴上單獨面具的芸芸眾生如我，當眾生質疑這些善行而受傷或逃避，每次的行善也就很難單純、執著是非對錯、間斷或終止的狀態，這樣的善是靜止的。善不會因為自己想得很美好，就從此天下太平，接引利他會獲得智慧，在於這是互動、對話的過程中看見自己，看見自己如奧修單獨的品質、關係中流動的行善，或者是戴上單獨面具、關係中靜止的行善，而智慧不是要到達奧修單獨的品質才感受的到，更不是是在是非對錯之間，是在彼此的互動中，願意一次一次的面對自己，一次一次的打開面具/鬆動界線，一次一次的在對與錯之間找到洞見的體會。然而要面對自己何其簡單，一個遭受性侵的人，要受害者重新面對過程的不安與恐懼，重新對人群抱以單純與熱情是何其困難，任何打開大大小小傷口的人，必定得再承受傷口的痛苦，而這就是我接下來的寫照。

小結：

延續第二章孤獨中，「我」的視角裡建構著許多的界線／距離來處理人際關係，而會孤獨，在於這些界線／距離成為面具，隔離了別人，也隔離了自己，因此，用建構出來的許多視角來面對人際關係，都造就「我」傾向孤獨。接著這篇論文、自我敘說的本意，要把外在架構裡面真實的自己，拉出來重新看待、重新面對生活的一切，讓面具下／內在的我不再受到漠

視，但是，躲在面具下、傷痕累累的我，要如何從大腦防衛機轉的保護中坦然展現，我相信這是所有自我敘說者必經的一段煎熬過程。禪定是禪行的一部份，在觸發、揭露內在自我上有其功效，於是選擇了禪行這份工具，藉以帶領面具下／內在的我重回生活。

在本章前三節中，可以看見我在禪行上有如以往事件的不同體會，從加入佛教如來宗、痘痘等問題的好轉到願意行利他的過程中，與第二章各種孤獨的歷程有著不一樣的對比，我感受到禪行的美好，這個美好正是我內在對人際歸屬感所渴求的，而禪行可以滿足我。透過禪行，當內在的我有一股能量展現時，卻開始重新體會到孤獨，發現自己雖然不一樣了，卻是走在另一個極端，唯一沒變的是固執，對人際歸屬感固執的渴求，這份渴求滿足之後卻固執地給予，帶著這份固執在人際關係中依舊碰撞，看見了兩個極端的自己依舊孤獨，我在找的那份歸屬感似乎不在這兩個極端。

從緒論的方向架構中，當內在的我開始重新面對生活與議題之後，逐漸發展內在自己想要的藍圖，這個過程通常和以往建構的視角有相對截然不同的呈現，值得注意的是，當過度注重內在時，可能演變成內在膨脹或依附建構物，這個建構物是能滿足當時內在所渴求的，而目前為止，可說我正經歷了內在膨脹或依附著禪行，始終沒看見真正重要的，也是一直在找的。

第四節 驀然回首

在基督教裡，會知道「上帝與我們同在」，所以人們有任何悲苦難過、快樂嚮往都可以透過禱告，像天父訴說。在佛教如來宗，會知道「師父與我們同在」，所以有任何悲苦難過、快樂嚮往都可以透過懺悔，在任何時間、地點自在地向師父訴說。開始禪行幾個月來，我獲得許多體悟，也真心希望對身邊的人們有所幫助，分享過程中，難免遭到對方的質疑、冷漠和疏離，而我開始過度無止盡地負面聯想。在一次禪行教導會中，老師說：「有什麼說不出口的內心事，可以透過懺悔跟 師父訴說，不用怕不尊敬或得罪， 師父開示過『愈要成佛要愈真』。」我心裡不明白為何要成佛，但理解起來要能更有智慧就要愈真實，這符合我內在的需求，我覺得人生已經愈來愈不真實了，論文選擇自我敘說的原因，也是基於自己想要把屬於內在層面的真實性袒露在這個世界裡，告訴世人我看到了什麼。現在，我如此的壓抑、疲憊與痛

苦，退也不是、進也不是，於是我鼓起勇氣在內心向 師父懺悔、說心裡話：「師父，我覺得心裡頭很悶很悶，我覺得很累，我知道你給我很多，可是我愈貼近真實，就覺得離人群好像愈來愈遠，我看的出來大家都在做一些很表面的事情、在分別彼此，我走向禪行，也被感覺到異樣，雖然大家只是開玩笑我可以不用很在意，但是心裡面有一絲的壓抑著什麼，然後我為了面對這些，我還是開始選擇自己習慣的孤獨。我知道孤獨的好處，有些研究也支持這個觀點，可是…我說這是單獨，但也體驗的到那孤獨，我…好孤獨，我好希望世界上的人可以相愛、和睦相處，為何會愈長大愈發現劃分彼此，我也好希望能走進人們的生活，但我的真實或許對他們而言其實是不真實，都讓我和大家之間有種莫名的距離，我…還是得孤獨。**我的生命好像要找什麼，但在這裡我確定是找不到了，我現在真的好孤獨…。**」從中間開始就一直哭泣，跟師父的對話抱怨和懺悔完後，情緒有宣洩一些，我說完了，禪定結束了，然後呢…。

禪定結束後，我閉上眼睛，感覺就像去找好朋友傾訴，我覺得腦袋、身體有些疲倦，我只是累了，師父是想告訴我這就是我的命嗎？做人總是要認命的。突然，我眼睛張開像是在找什麼，我注視到桌上的鏡子，突然好奇自己哭紅眼睛是什麼樣子，這倒是從小沒有仔細端詳過，鏡子順手拿到靠臉非常的近，從鏡子中，看到自己哭紅的眼睛後，一下的悲痛苦悶整個串湧上來，再好幾波湧上來，像瘋狗浪跨過築了兩三層樓高的防坡堤一樣拍打而來。我看著自己哭喪的臉和眼睛，用勉強可以擠出的氣音一直說：「對不起…對不起，我沒想到隔離那麼多人，卻…也隔離了你（自己），我以前看鏡子都用表面在打量你（自己），看著痘痘有沒有好，頭髮有沒有剪好，只想看你（自己）表面的樣子，卻沒關心、照顧過你（自己）內心的感受，對不起…。」幸好，我是在室友沒有留宿的假日…。宣洩了將近二十分鐘後，情緒漸趨穩定，我重新拿著鏡子看看自己，突然間對鏡子裡的我有一種親近感，驀然有一種領悟：「原來你（我）在這裡…！」對阿，原來我一直都在這裡，**原來我向外找了那麼久的東西就在這裡，就是我自己…。**意識到找到自己之後，淚水中夾雜笑容，是一種心疼和感動的交雜。原來，我試很多的方法，都是希望自己更能與別人相處更好、更有人緣，眼光都向外看，腦袋裡裝滿成堆的是非對錯，發現更多跟別人不一樣之處，使自己慢慢地更加孤獨，一點一滴的不一樣，成為單獨的面具，孤獨的聚合中是不會懂得欣賞與別人之間的差異。

偶然，看到宋睿祥醫師的著作【回家的路，是這樣走的】，非常能相印到我找了那麼久的歸屬感，就是這裡，就是自己。作者是台灣第一位無國界醫師，在二十歲到三十歲之間，試圖要擺脫這個社會所賦予的期望與價值觀，有著一種反骨的個性，告訴自己要過一個與眾不同的生活。27歲那年宋醫師愛上孤獨，一個人背著行囊啟程到天涯海角去流浪，自傲的認為，唯有在漂泊之中，心才能獲得真正的自由。2009年步上無國界醫生的旅程到了葉門，一個內戰爆發、紛擾不斷的阿拉伯半島，許多時候，宋醫師得進行在台灣沒有學過的手術，但看著戰爭摧殘的生命，無助與脆弱地來到面前，如此沉重的包袱令宋醫師承受不起。「在絕望之中，我被重重的棒喝，突然從這些手術的場景中掙脫而出，看到我自己，那個一直在追求自由，酷愛流浪，對人懷有愛心卻有不自量力的浪漫個性年輕人，想要走出自己的一條路，到頭來，也只不過對生命的另一種執著罷了。」宋醫師回國後，妙禪師父要宋醫師把背包放下，看看自己在哪裡，當下領悟到：「我不情願地放下那個長期背負、沉甸甸又骯髒的行囊，深怕這一放下就什麼都沒有了。就在放下那一刻，回頭一望，猛然驚覺，我所謂的壯遊，繞了一大圈，還是在原點，愚笨的我，一直在追求的自在，原來是再簡單不過的，把行囊放下罷了。」

找到自己之後，內在有一份穩重的品質，不久前還撐著兩隻腳禱在兩個懸崖中間，一邊是求道之路，一邊是眾生俗世，兩邊放也放不下的煩惱與負面，在這麼一刻開始，體會到禱在兩極懸崖的雙腳居然能縮回來，變得好自在、好輕盈，就像大學跳傘時，在半空中環看著四周那樣自在，我就在這裡。

小結：

有那麼一刻的洞見、覺察到**最真切的，就是自己**，那麼過去所承受過的一切，都不會再認為是意外，是生命自己的安排，願意面對一切安排，就有機會看到自己。

從第二章「我」帶著建構物／面具的視角，到本章的我內在膨脹或依附建構物，總總過程，都傾向導致孤獨，因為固執抓著什麼，就也捨棄了另外的什麼，而內在渴求的歸屬感既不是想用力抓著什麼，也不是想捨棄什麼，因而產生非常多的矛盾與挫折。直到，內在和外在的交雜過程中，真正重要的那個經歷對象，被自己那麼一刻的瞥見，真正那個要抓住也捨棄不掉

的自己，那個自我主體就在這裡。當「意識指向世界」中的意識有其主體存在時，不受內在的我和外在建構的「我」左右搖擺，指向開始從固執轉變為彈性，可以因狀況做適當的調整，找尋內在的我和外在的建構物的一個立足點，在這樣的狀況下，指向世界的這個指向，是可以選擇框架、知識等建構物看世界，是主動、彈性、自發性的。

孤獨，讓我／「我」看見了自己在之中有選擇與彈性，在有了這樣的體會之後，能更坦然去面對內在我的心性，也更能自主選擇外在建構物的視角。論文至此，我總會想起指導教授陳賢寶老師的經典金句：「你在哪裡？」這句話，對我而言已經不再抽象，在現實生活打滾中，我開始能更加敏銳地察覺出「我在哪裡」。

論文如果結尾在這裡，大概挺好的，可以帶著自我主體去生活中歷練，一定會生產出許多屬於自己的生活所見所聞。然而，我在緒論中已點出一個身而為人，最深層、最神秘的問題，「我是誰？」、「我為何在這個身體裡？」可以面對生活了，不見得可以面對生命，我想這是身為人最大的孤獨，成為人，並帶有思索的能力，卻不知所為何來。



第五章 信仰

小時候

我常常問自己

我是誰？

我為何在這個身體裡？

任何探詢本身就是一個信仰的追尋

追尋一切的圓滿。

第一節 對宗教的排斥

國、高中時期幾乎沒有引起我關注的宗教性事件，印象中，這段時間大家比較喜好談論的是鬼故事，但因為我不喜歡讓自己身陷恐懼之中而很少在聽。家裡面有個四坪左右的居家式神壇，每天晚上都要拜天公、拜菩薩、再拜祖先，對我而言那都是拜心安的，如果真有保佑，就不會負債到家族四分五裂。住家附近的宮廟，每三年都會有廟會迎神活動，鄰居幾個長輩伯伯此時會讓神明附體成乩身，軀殼瘋癲如酒醉式的漫步、搖頭晃腦般，拿著許多尖利的兵器，往自己身上刮、砍、刺，整個身體、頭部鮮血直流，看起來沒有疼痛感，樣貌跟平常判若兩人，這過程讓人有些許敬畏之感，但不會太感到排斥，可能因為這些起乩的長輩們平常都還蠻和睦的。我不是很喜歡迎神過程中的迎神隊伍，每每隊伍經過之處都伴有許多的爆竹，搞得環境吵雜髒亂，那些扛神轎、扮鬼神的年輕人通常是七逃么子或耍流氓的台客，以前學校很多這樣的人物，聯想起來就不是很討喜，也認為這些人為了逃避學業、現實，而把宗教當作是個護盾，窩藏許多社會上的黑暗面，報章媒體時常報導神棍利用神明的威信詐財騙色，心裡覺得宗教廟宇藏這麼多齷齪的人、事、物，還真有神明展現神蹟護佑廣眾信徒嗎？對宗教也失去信心，身邊喜歡去廟宇求神拜佛的，我通常都認為是迷信，騙信徒香油錢的伎倆。媽媽從以前也是在家修的佛教信仰者，時常參加各種佛教不同教派的活動，偶爾會唸佛號、誦經，但人也沒有變得更謙卑慈善，有時還為了吃葷吃素的問題吵起架來。

我不喜歡接觸宗教，外婆及媽媽的兄弟姊妹們較篤信佛教，幾位外婆家親戚們會拜佛、念

經、到佛堂參加法會。到外婆家通常都會到佛寺廟宇燒香拜拜，那廟宇的建築物畫滿許多人死後到不同的法界所遭遇的景象，有被火燒、割舌、落入滿滿是刺的險惡環境，有挨餓瘦弱、沒有眼睛的孤魂野鬼…等等，每幅畫都驚心動魄、險象環生，令我感到恐怖、不舒服，記得當時長輩都說要做好事、說好話、要謙卑利他，死後才不會到這麼恐怖的法界裡去。幼小的我在這樣的薰陶下，內心裡對鬼神是充滿恐懼與害怕，很像牠們在逼迫人做美善的事情。而做了這些所謂對的事情，是在逃避接觸內心裡對汙濁法界的恐懼，耳聞的許多戒律在生活中無形的成為枷鎖，當人犯戒，通常或多或少對自己、對他人感到不諒解。基於如此，我不喜歡參加宗教性的活動，長時間持經唸咒不僅索然無味，更會加深自己對戒律無法完全克制的自卑感，回想這段過往，或許是一種逃避，不願去面對自己的不完美、不願瞭解生命，然而青春年華、血氣方剛的歲月，沒有經過大風大浪、生死交加，是很難停下腳步往內去反省的，更別說接觸宗教了，因此，選擇了不去接觸這一類的訊息與活動，會讓我在現實生活裡好過很多。

雖然我對宗教感到敬畏，但對科學感到敬仰。我喜歡科學的種種創新與發明，在這過程中感受到人腦的偉大，我認為人就跟神沒有兩樣，創造出許多新奇的事物，並且一再的顛覆生活，舉通信器材一例，國小五年級以前，父親都還在使用 BBcall，當時還流行著各種號碼表達意思的資訊，接著一般的按鍵式黑白螢幕手機如雨後春筍般冒出來，隨著時間的演進，彩色螢幕、照相功能、上網功能、無按鍵觸碰式螢幕、視訊的普及，接連出現在生活之中，有接觸科學財經資訊一定也知道，迎接我們的未來會有軟螢幕、浮空投影、虛擬實境等等意想不到的技術實現。我喜歡科學帶給我的創造力與新鮮感，科學的演變讓人生充滿生機與活力。與宗教比較起來，科學有憑有據，不用恐懼操縱人們的生活，帶來的是希望與喜悅，我內心深處相信著科學總有一天會完全理解所有宇宙事物，帶來真理與和平。

第二節 科學的極限

科學至上的時代，創造了有憑有據、制度化的生活觀，接著衍生出資本主義，論功行賞是這個時代必然的過程，科學是我們理性腦的產物、思辨的結晶。在這個時代會賺錢的公司一定有清楚的目標與完善的組織制度，符合科學的標準作業程序，如果我們在這樣的組織中當老

闊，完全先不要去考慮到道德，而以利益為最終目的，人性將只是被利用的工具。先前提到高中時去美容院做臉，去了幾回之後，當初找我做臉的陌生人突然告訴我：「覺得不錯的話，可以找朋友來試試看，這樣可以賺錢喔！」幾經跟他確認細節之後，我很想要幫忙家裡分擔家計，就答應了他。這一答應，隨即就被他帶往店家的二樓，二樓跟一樓完全是不一樣的樣貌，一樓是漂亮可親的大姊姊們在照顧顧客的臉，裝潢擺設是通亮、簡單的，而二樓是許多西裝筆挺的男士在聊天，空間布滿煙味，光線黯淡許多、空氣是沉悶的。那位陌生人帶我見一位西裝男，他告訴我在這裡怎麼成功的，並要我到台中參加他們公司舉辦的大會，於是我一個人偷偷的，沒有告訴任何人，自己買了客運的車票，隻身前往台中，這是我第一次自己一個人離開屏東到其他縣市。大會裡有許多的高階幹部上台分享他們怎麼翻身的，也有非常正向的激勵喊話與小組討論活動，老實說，在現場真有一種被激勵向上的感覺，他們的話術跟活動很精彩，讓我很想趕快賺錢。之後拉了幾個高中同學去做臉，都沒有拿到一丁點報酬，我就詢問了那位陌生人，他說：「公司獎金的發放有制度，你的業績還不到，所以還沒有獎金，再多拉幾個就會有了，加油。」其實講得很含糊，到底要達到多少不僅沒說，也沒跟我說能拿到百分之幾的報酬，怎麼樣可以升遷之類的，後來我覺得一直邀別人去做臉，可我的痘痘並沒有想像中得好很多，這個落差沒有大到讓我願意無時無刻邀請別人，於是就停止了。長大後，才知道這個叫直銷，而且我居然敢一個人到台中參加人事物都來歷不明的團體大會，幸好老天眷顧，才沒在這歷程中鑄下不能抹滅的傷痕與陰影。

十九世紀末時，科學開始由物質領域切入了心理精神層面，學醫背景的佛洛伊德首先將精神分析帶入研究人的心理歷程，並診斷人的心理狀況。後續重要的諸位心理學家將心理學理論內容豐富、新穎，有許多重要的心理實驗，對人的認知與行為做了可驗證性的研究成果，奠定了心理學在二十一世紀成為一門熱門的領域。然而心理學還在成長、茁壯當中，二十世紀末到二十一世紀開始，心理學開始出現了後現代主義及超個人心理學等，主要在研究及論述關係本質、靈性相關等等的議題，包含我所撰寫的自我敘說論文，這些都是以非科學的角度再重新論述被科學所忽略、掩蓋之處，所倡導的是多重真實性。去瞭解心理學的歷史，會發現人性在所有領域都如出一轍，就是互相角逐、比較，進而合作、成長的一個過程。我在就讀心理研究所

階段也勢必感受到這樣的競合過程，在自己所擅長的領域較屬於能量治療與生死之間的意義或靈性議題，加上自己選擇是非典型心理學，就是研究並非以科學客觀手段，而是以關係本質做質性論述，引來許多非議。其實並非只有我感受到這些，光所有心理人所吸收的心理學派不同、表達詞彙不同就容易有競合上、溝通上的議題，甚至會有摩擦與誤會。我相信每個心理人接觸心理學的初衷是良善的，但因著所學的不同而開始有了分野，所有做了選擇的人就是道德判斷上的行動，包含我也是，做了抉擇就代表自己已經壓迫了不同抉擇的人，而自己也要承受著不同抉擇的壓迫。

我會說是壓迫，是由資本主義社會論功行賞、弱肉強食的制度中可以體察到的，每個人們在其領域努力的價值是不容易被發現的，只有成功的人、只有獨到的人、只有創新突破的人、只有跟上潮流的人才容易被看見，被看見之後才會更加有資源，因此成了一個論是非對錯、論效率、論舞台效果的社會，人們也不再自然地為自己做表態，這個不自然是社會不支持、陪伴人如何成為自己，社會有其需求，而期待將人塑造成社會所期待的樣子。表態，不再只是單純表達與理解一個人的過程，成了告訴眾人「我」是怎麼樣的一個人，在科學化的社會中、在理性的頭腦中開始分類，這分類就是一種距離，告訴著每個人都是獨特的，聽起來非常美好，可人們（我）的內在為何愈來愈孤獨、空乏、獨善其身，人，應該並非這冰冷劃分的表現而已。表態，成了一種目的，不是一個關係中的看見，表態中有競合、有分類、有是非對錯，因此是個壓迫過程。回頭看看初衷，再看看不同抉擇的人們，看看我自己，不勝唏噓，我們都變了…，話不投機之後，變得失去熱情、變得鑽牛角尖、變得只想自己想要思考的、變得視野裡容不下一粒沙、變得一片表面和諧，人們都渴望在所學裡找回初衷與良善，但卻漸行漸遠。

科學如此偉大，但還沒完全到達真理的彼端。高中一年級時，爺爺過世了，對於爺爺的死，感受並沒有太強烈，但家裡少了一個人，好像少了一些曾經擁有的事物，同時也感覺到家裡氣氛的「舒緩」，畢竟爺爺長年臥病在床，照顧起來絕非容易之事。這時我有一種領悟，爺爺的死並非單一身體的削弱死亡過程，我們對死亡的態度、環境如何看待重症病患、照顧家屬的心境都有一股催化作用，使我們如何看待、照顧爺爺晚年的病情，我們把爺爺送到醫院、接受許多醫療上的根管治療，延長爺爺的壽命；在爺爺無法行動自如時，我們送到老人安養院

託人照料，院裡充斥著許多臥病在床無法自理的老年病患，他們沒有接受任何新資訊或該如何面對死亡的訊息，每天從早到晚規律的吃飯、擦身體、在小花園用眼神端詳環境的「放風」、睡覺、吃藥和接受病痛的折磨，這大概只有「等死」兩個字足以形容；另外，每次到安養院探望爺爺時，他所露出的眼神是如此的無奈，眼眶不知道是淚水還是黏液，瞳孔是渙散的。如果人終將一死，如果不能真正了解死亡及生命、人身而為人的意義，科學再如此偉大，死亡這龐大的黑暗，終究會在人生盡頭蓋住科學的這道光明。

死亡，終究還是能讓人喚起初衷，或是重新思考道德價值判斷的重要課題。二十世紀重要的物理學家、諾貝爾獎得主理查·費曼是我敬仰的科學人，在他的其中一本著作【你管別人怎麼想】中，談到在第二次世界大戰時，費曼參與了美國軍方原子彈的研究，後來沒料想到造成日本廣島、長崎的數百萬人死傷及恐怖後遺症的慘況。費曼說：「科學的價值是他從二次世界大戰後一直試著回答的問題，有了科學的知識，我們可以做各種事情、可以製造各種東西。當然，製造出來的東西若是『好』的，不只要歸功於科學，還要歸功於道德的抉擇。有了科學的知識，人可以為善，也可以為惡。」

「科技始終來自於人性」，然而人性有善有惡，還是回到費曼「道德的抉擇」說，而道德的詭辯在於，如果當初不選擇那樣的惡，就會被另一個惡（日本侵略）所攻陷，當時的原子彈卻變成了體現善的必要之惡。在這世間，沒有絕對的惡與善，不管選擇何者，總是會有被壓迫的一方，到這裡，我想科學的極限不在於它能或不能達到的事，而是在於它本身因應著人性而存在，因此，科學無法超越善惡而存在。追根到底，科學是因人而生，而非人因科學而生，科學是偉大的，只是人的視野若無法在科學的疆界以外來體察生活，就是被理性、思辨所奴役的是非之地。太過理性、思辨，外在給人的感覺可能客觀、頭頭是道，內在脆弱的自己早已不知道掩蓋到哪裡去了，當科學（建構物）大於內在的我，外在建構的「我」就無法洞悉生命本質，因為自然、非理性這塊是空乏的。即便如此，大肆批評科學，就如同我陷入第四章禪行的起初過程中，內在膨脹或依附某套架構物，其實也只是在另一個極端執著地看待生命。

第三節 信仰的追尋

大學三年級時，父親面臨到一場財務風波，我的家也被銀行查封法拍，情急之下，父親受到介紹處理法律問題的代書，代書他們是一對夫妻，過程中善巧權宜的幫忙看住拍賣最後一拍的搶價購屋，得以用最少的錢買回我們的家，向銀行借貸也處理的很好，每月需還款及利息的部份使父親壓力減輕不少。幾次往來之後，我常常去找這對夫妻聊天，總能從中得到許多生活的智慧，後來知道他們篤信聖經，參加一個名叫「耶和華見證人」的團體，雖然本身排斥宗教，但在他們夫妻倆身上幸福又聰慧的呈現，令人嚮往，開啟了我兩年多的研讀聖經之旅。研讀的過程中用了非常多與科學相關的背景知識，好讓我相信耶穌的神蹟、造物主的存在，許多的道理都蠻符合邏輯的，這倒比老師、長輩所訴說的道德觀要更具說服力。我也學習到信仰中「臣服」的概念裡，與現實生活中學習一位精神標竿的人物是很不一樣的，在現實裡我們看到一位人物的成功，而想要學習他在生活上的種種道德上的實踐，這樣的學習裡有一種效法、崇拜在，我們目光在使自己變成他人；而信仰中的臣服是不一樣的，會有相同要立為標竿的人物，比如上帝、耶穌，但因為牠們智慧如此之高、功力如此之雄厚，看看世間萬物的運行就如同看見牠們一般，此時的臣服是一種謙卑與受教，又告訴我們也是萬物，而且是如造物主之形象所創造的樣貌，所以我們能見證祂、成為祂，如同耶穌一般，這條道路只要在臣服的心態下做自己、檢視自己，我們的目光是在自己身上的。聖經之旅中，學習到許多類似這樣的智慧。

在「耶和華見證人」裡學習聖經沒有多久，我就相信宇宙有造物主的存在，應該說從小時候就埋藏這樣的相信。小時候我喜歡望著天空，看著無數的星體高掛在黑夜上，喜歡到天文博物館瞭解宇宙的運行，孩童的我曾坐進將天花板當成大螢幕投影成太空影像的館場內，一雙眼睛瞪大地欣賞這奇妙的宇宙，一直以來我對科學也非常著迷，科學解開了許多天地萬物運行之道，這個人世間所有的一切就如實的存在，在科學還沒發現之前它就這麼運作著。我是非常相信宇宙有造物主之存在的，在約翰福音 3:15 中說：「信他的，都得永生。」那個他是指造物主，而「永生」像是所有人一輩子在找的答案，永生像一道光一樣，通過三菱鏡之後，發散出光譜中的各種顏色，而人們的世間的所有成就與呈現，就像在這五顏六色之中尋找後的結果。「永生」是個追尋的終點，這樣的名詞可以被任何字詞所替換，不該被我所提到永生兩個字所

侷限，它僅象徵著如被造物主設定在內在深處的指南針，它的功用在於到達終點之後就會功臣身退，我稱這個指南針為信仰。因此，信仰是人的本能，信仰是個動詞，代表著人相信著一切什麼，它是超脫各種宗教標誌、各種思想語言的藩籬之外，如此，耶穌憑藉著信仰，在有生之年到達了光的源頭，而信仰也可以存在一個意志削弱，視酒為救贖的父親意念中，如同我們所有人在這世間的任何信念與造化，都是一種信仰，呈現在光譜的不同位置上。

我也喜歡閱讀奧修、與神對話系列的心靈哲學書籍，書的核心都直指源頭是光和愛，加上書中的一番見解，我總能稀釋鼓脹生活中所累積負面情緒與能量，這些書給我許多的慰藉，但這段日子我確實常常面臨生活而重返過往的負面思緒習慣中。先知們指引對人生的瞭解不是來自於學習，而是「憶起」，意思是諸多情感與對人生意義的瞭解，儲存在自身裡面，或是設定在生物性大腦的功能當中，如果用科學的角度話語，就是本身就內建好了，像遊戲機的卡關一樣，等待玩家去經歷各種情境跟結果。我明白了這個概念，就像生命本身設有關卡，等待著自己去面對與通過，而前述提到信仰的本能，就是那顆汪洋中的指南針，隱微地指引著方向。

然而，用腦袋從書本中去理解、思辨是有限的。那年，父親的死，我像少了一部份的自己，我不再擁有可以做比較的父親、可以傾訴工作的父親，就像幻影一樣，當初生下你、伴你成長點滴的父親，完全不見了。另一位親人的死亡，是小時候對我最好的爺爺。小時候覺得爺爺是家裡面最壯碩可靠的男人，不僅務農力氣大，爬椰子樹、殺蛇燉湯很神氣，我想去哪裡、吃什麼，爺爺總是能滿足我。但小學二年級左右，爺爺被檢驗出有小腦萎縮症，一開始沒什麼異狀，年復一年，漸漸地從行動自如到走路不穩，拿單腳拐杖到四隻腳的助行器，從需要人攙扶到終日臥床，晚年送進安養院的爺爺只能躺在床上，蜷曲的身體是瘦到似皮包骨，也不能講話，只能微微點頭示意，每每到安養院看爺爺時，他的眼睛像是在跟我訴說著許多無奈與無助。記得大概小學四年級，爺爺還能用四隻腳的助行器行動時，那段時間好像覺得爺爺沒什麼用處似的，就不再理會他了。小時候對生老病死的體會不深，面對爺爺的身體狀況，可能情感上有一種被欺騙之感，「以前能帶我做的事情，現在都不行了」。

每每從學校回到家，就把他當空氣一般直奔二樓房間內，好幾次好幾次，他都會在樓下呼叫我的名，喊到我不耐煩跑下樓對著他說：「不要一直叫一直叫，很煩。」好幾次我是根本連

理都不理。有一天，我在樓下的客廳看著電視，爺爺坐在旁邊用不是很清楚的咬字氣音問我問題（當時說話已經出現一些障礙，應是面部肌肉萎縮），當時我的注意力在電視上，所以反問說：「是在問什麼？」奶奶在一旁說：「是在問你，你是不是不喜歡阿公了。」我忘記怎麼回答了，而這個「是不是不喜歡」一直迴盪在我心裡至今，這句話讓我當下有了愧疚，對以前的許多不禮貌、叛逆的行為感到愧疚。

爺爺從行動自如到躺臥在床的時間大概三、四年，從臥病在床到過世大概有四、五年，這四、五年裡爺爺常常在醫院抽痰、治療，看了心很不捨、很難過，在爺爺與父親過世之後，我對世事無常更是困頓。死亡，讓我陷入迷惘，就這麼幾十年的生命，到底要努力什麼呢？執著什麼呢？

面對父親死亡的悲苦，在我對死亡感到鬆綁與放下之際，是在禪行的過程中，圓滿了我與父親生前的情感糾葛，在看到父親容光煥發的光影之後，安置住了我對死亡的徬徨與恐懼。入門到佛教如來宗 妙禪師父的座下不久，我慢慢打開了瞭解生命議題的智慧，不是用聰明的腦袋瓜去思辨、解決的，而是真心真行的實證體驗過程。如同對一個物質或現象，理當有一個客觀合理的解釋與答案，而當這個物質或現象加進了生命，就有很多不同詮釋的角度，端看這個生命的視角。死亡是個現象，而當一個生命會對死亡執著時，也才會體會當鬆綁的一刻存有多珍貴的智慧在裡頭，這份鬆綁的智慧由別人來告訴當事者，至多體會到安慰，只有當事者內在去面對、經歷對死亡的執著，才有瞭解、鬆綁的體會。真行實證就像跑馬拉松一樣，完賽的釋然感與成就感，旁人只能給予陪伴與鼓勵，但全程需要一步一腳印自己跑完才能有所體會與瞭解。因此，生命的意義似乎是可被知曉的，而答案像已被設定在人的自身當中，需透過真行實證的過程去憶起，而智慧就潛藏其中。

小結：

在本章前三節中，可以看見自己從小就有機會面對生命這個議題，而在我身上，從外在建構了對宗教的負面訊息，自然也就不會去接觸其內在的意涵，而即使從過往社會體制、主流文化中，建構了對科學的正面訊息，但在目前對生命也所知有限。生命的重大遭遇會讓人重新省

思，在遭逢家庭負債與死亡議題之後，因緣際會的走進信仰、接觸有關身心靈書籍，而研究所階段，對於自己生命／信仰的探詢，選擇了自我敘說與禪行來幫助一窺其面貌，接下來，將試圖回答從小就對自己發出的探詢－「我是誰」、「我為何在這個身體裡」。

第四節 從自我敘說中洞悉我是誰

在 2017 年 12 月的一次禪定時，突然對過去明師 六祖惠能流傳於世的一句話心領神會：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」當下全身的細胞對這樣宇宙萬物的「空性」感到相印，有一種這就是源頭的嚮往，可以感受到全身肌肉內的細胞是有活力、雀躍的、不受束縛，生理上的感覺接近舒暢、活躍感，心理上是一種本來就知曉，而在這一刻突然憶起的過程，有一種恍然大悟的感受。用我所體會到的「空性」來闡述本論文一開始所提到的「意識指向世界」，就有了真實與建構之間互不違背的見解。

坐落在我屏東老家的【信仰本能】這本書中，作者傑西·貝林用較為科學佐證式的觀點詮釋：「當試著想像死亡是什麼樣子時，人們往往拿自身經驗來類比，然而，死亡跟我們一切經驗過的一切都不一樣，由於我們從未有意識地經驗『無意識』，所以無論我們怎麼假想『虛無』都不可能到位。」所以作者認為死亡這樣無意識的「虛無」，基本上不是能被經驗到的實體，依貝林的見解，前世經驗、死亡與輪迴是人類大腦幻視功能的心理機制，而人類的大腦有這樣的功能是基於達爾文演化論的結果，所以人類優於其他物種，在於大腦演化出這樣的心理機制（道德觀、邏輯演繹）來更適應環境。依 妙禪師父的見證，天地萬物含所有靈性以及業力都是如來（造物主）所創造，說明死亡是身體的盡頭，但真正的自己不是肉身，而是靈性（靈魂），而靈性的生命接近永遠，當身體死亡，靈性會烙下這一世以及之前生生世世所作所為的神識記憶（業力），因著這樣的神識記憶（業力），在未來世中承受著因果業報，形成命運定調的軌道。當我體會到「空性」之後，我清楚的明白所有付諸語言文字、付諸人為的一切產物，都是建構出來的，從任何觀點、領域面向所闡述人生都是建構物，包含這篇論文也是。不管意識是來自靈魂的靈性體、或是大腦的生物體，當意識滅了時，這一切都是「空」。在「空」裡不存在生與死的議題，是當「意識」建構了自己的存在是生，才會設想到不存在是

死，原來對「我」（建構下的自己）、我（內在的自己）的認識，是來自創造／攝入許多建構物的外在填充，都不是真正的自己，此時，我感到從小到大被所有認定／灌輸的知識、觀念中解放，意識終於掙脫任何建構物了。

人的生命就像在內在很深很深之處，安裝了一個知曉一切的寶藏，在靜默中能一步一步見證生命真實義、真智慧。從小一路以來的生長環境，我們總是被填充許多知識與資訊，養成了向外尋求答案的習慣，而在靜默中，能跟自己內在接觸，明白自己真正是誰。透過靜默（禪定），一步一步內在知曉的過程中，對意識的明瞭與察覺也會愈來愈多，當意識足夠純粹時，建構物終能分離並，我體會到以往的「我」、我不是真正的自己，而**自我主體是純粹意識的甦醒，會知曉一切建構物本是「空」**，明白自己在此時、此刻，不在生與死之間。

從第一章到第四章的論述裡，意識指向世界（Brant Cortright, 2005）的理解中，意識代表自己的視角，世界是中性物，而對世界樣貌的任何想法（喜怒哀樂、美醜善惡、價值觀等等），即是自己的視角「指向」這個世界所產生的現象觀。在這樣的觀點裡面，是從客觀（世界是中性物）中看到到主觀（意識的想法）的詮釋，因此我們所能做的，就是理解到自己怎麼詮釋這個客觀世界，進而改變自己詮釋的過程。以論文的架構來闡述，當面對人生的議題時，通常會有一個自己的看法和觀點，這是「我」（建構下的自己），而這也是產生困擾和麻煩的所在，因為「我」不足以面對、承受議題。在這樣的狀況下，「我」所指向的世界，這個指向是框架、知識等建構物透過我看世界，所以是被動、壓抑、不由衷的。透過自我敘說和禪行過程中產生轉化，內在的我足夠大到可以和「」（建構物）並存，回到生活中，找尋內在的我與「」（建構物）的平衡立足點，實踐自我主體的價值，活出自己想活出的樣子。在這樣的狀況下，我所指向的世界，這個指向是我選擇框架、知識等建構物看世界，所以是主動、彈性、自發性的。（如圖 2）

在「空」性的體會下，意識即是我，世界是建構物，指向則是建構的過程，白話的大意就是：**我建構了這個世界**。意識即是我，不在於任何想法（喜怒哀樂、美醜善惡、價值觀等等），任何想法是「指向」這個產製建構的過程。世界不是中性物，而是建構物，因著意識而有世界，不在於時間和空間，意識與世界是連動的過程，硬是要分先後的話，就是先有意識後

有世界，但幾乎是同時的狀態，這是存乎一心的體現。當知曉一切建構物（世界）本是「空」，「指向」這個建構的動能就會導回一個真正的喚醒，意識（自我主體）才是真正的存有，意識（自我主體）是讓指向和世界發生的源頭。

從上所述中，套上本論文的架構圖來闡述，在「空」性的體會中，「」（外在）和我（內在）都屬於建構物，而兩者的來源是意識（自我主體），因此有追溯源頭的感受，那個自我主體就是上述所提純粹意識的甦醒、真正的我。（如圖 3）這樣的意識（自我主體）具有積極、主動的動能和建構性，一般人在日常生活中偶爾會有雷同這樣的經驗，就像是心理學所稱的心流／高峰經驗，但要在面對所有世間萬物保有這樣的品質，必須悟道「空性」。一般人很難體會「我建構了這個世界」，這的確用語言文字難以論述，否則心理學及宗教經典就不會有這麼多五花八門的描寫，而本論文並非要讀者鑽在文字中思辨，就僅是述說一件事實：這樣的體會是可以真行實證的，也就是做得到、體會得到，但難以描述，體會到之後的確可以由生活中的變化來做驗證。用聖嚴法師說過的一句話來概括形容這整段體會過程的前後寫照：「心隨境轉，心不隨境轉，境隨心轉。」一切建構物本是空，自我主體是心／意識、是真正的存有。

從「空」性的體會中對意識（自我主體）之理解，論文架構圖裡的順序倒轉過來，體現了意識（自我主體）如何建構世界（如圖 4），可以看出人對一切事物的理解，是一個向外的分化／建構過程，因此一個人的自我主體性，分化成不同的「」（外在建構物）和我（內在的想法和情緒）的形象，而在不同的時空背景、場合下，抓取「」（外在建構物）和我（內在的想法和情緒）中可參照的元素，面對不同議題，建構一個約定俗成對錯是非的模型來看待與因應，這個模型是為「我」，最終產生許多探討不完的議題，且議題可被多重面向、多重角度與多重標準定義與建構。因此，人的問題在於「執著」在不同的模型、議題、角度上，認定自己是那個建構出來的「我」、我，忘卻自己是那個最源頭的自我主體。

論文探討至此，靈光乍現，原來生命的起初就在告訴自己方向。翁開誠（1997）認為「『自我敘說』是在敘說自己的過程中，可能領悟出自己的動向，建構出自己未來的方向與力量。」小時候，我常常問自己：「我是誰？」、「我為何在這個身體裡？」僅請用心的體會，回到在這麼小的孩童歲月，在還沒有被太多的外來知識教育之下，自發性地發出這樣的探詢…

「我是誰？」、「我為何在這個身體裡？」我很幸運記得有過對自己這麼一番的詢問，我很清楚的知道「阮建瑜」只是個軀殼，並不是真正的我。**真正的我，是產生這個探詢的意識。**這是從自我敘說之中最深層的洞察，自我敘說與禪行，都是可以找回生命源頭與看見。

小結：

在第四章看見自己之後，體會到有彈性遊走在內在的我和外在建構的「我」之間，可以因狀況調整內外立的立足點，展現自己想活出的樣子，這是從看見自己所領悟的自我主體性。從「空性」的體會中，自我主體性不存在內在的我和外在建構的「我」之間，用意識指向世界這句話來理解，內在和外在都是指向這個建構過程後的世界，建構出內在建構世界—我，以及建構出外在建構世界—「我」，而指向的建構動力源自意識，真正的我來自這個意識的純粹甦醒，最單純的自我主體，不背負任何架構之存在。

論文畢竟是文字的描述，當有機會體會到自我主體性是這麼純粹的意識存在時，會有如「空性」體會般，有一種對源頭知曉被憶起，全身感受到舒暢、雀躍、不受束縛，接近馬斯洛的需求理論所論述自我實現者的狂喜感受，這麼歡欣鼓舞是沒有任何一件建構物再添加在對自己的認識上，一切都是由心（意識）所造，若心不造，一切都是空。

自我主體是意識純粹的甦醒，然而身體和意識似乎是兩個極端綁在一起，身體是有很多侷限的，而意識總是想不受侷限，這天作之合似乎是造物主精心的安排，而我將在下一節中嘗試論述「我為何在這個身體裡」。

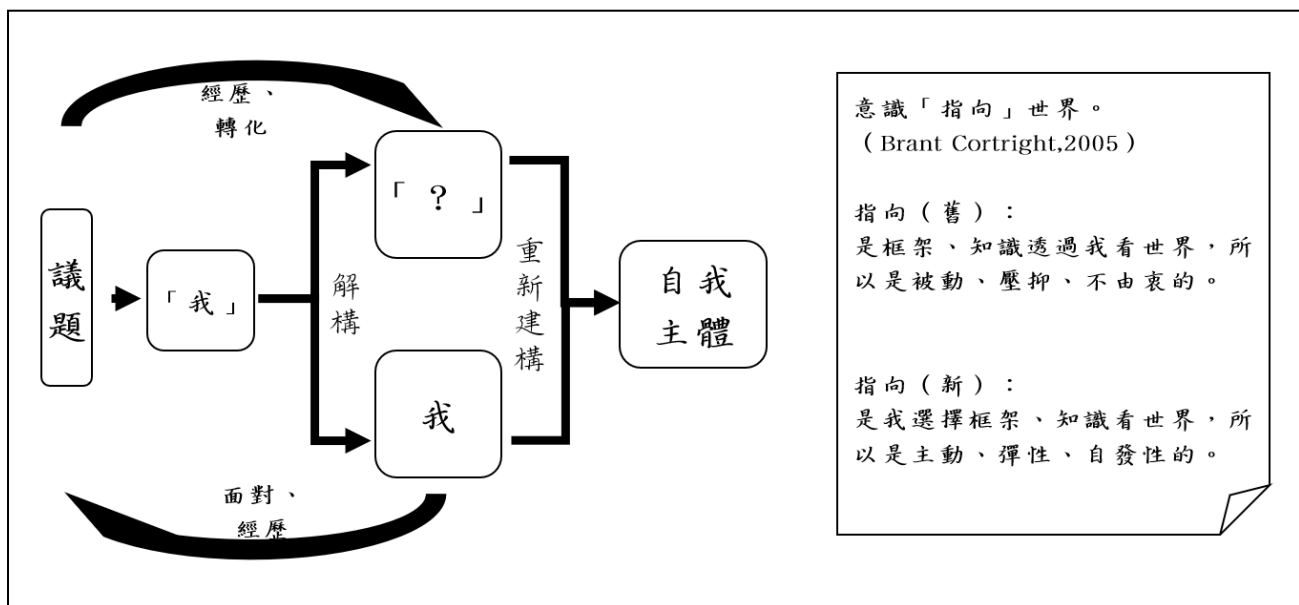


圖 2. 架構圖之「指向」轉變

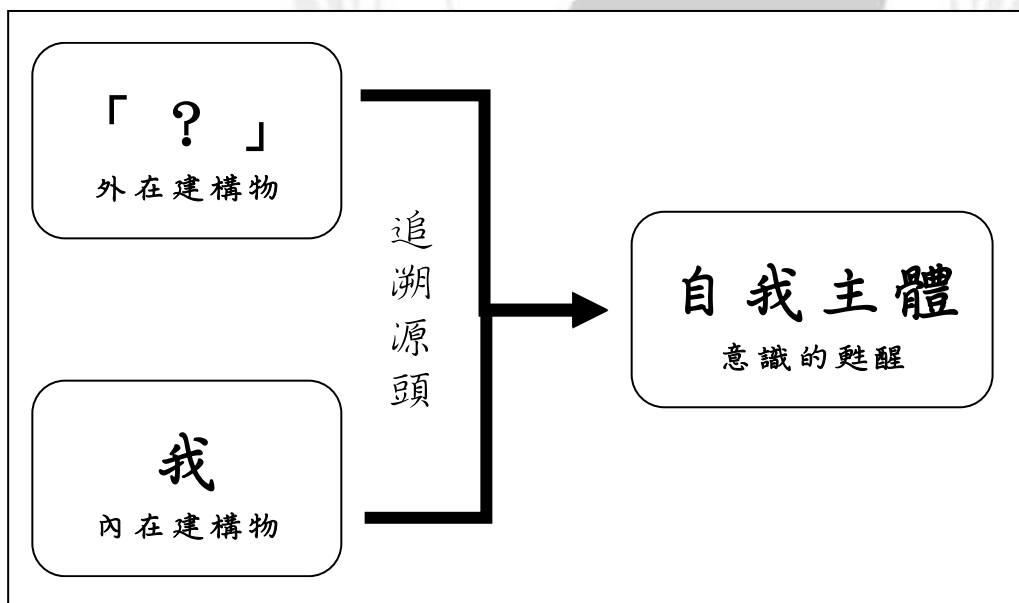


圖 3. 架構圖之意識（自我主體）的甦醒

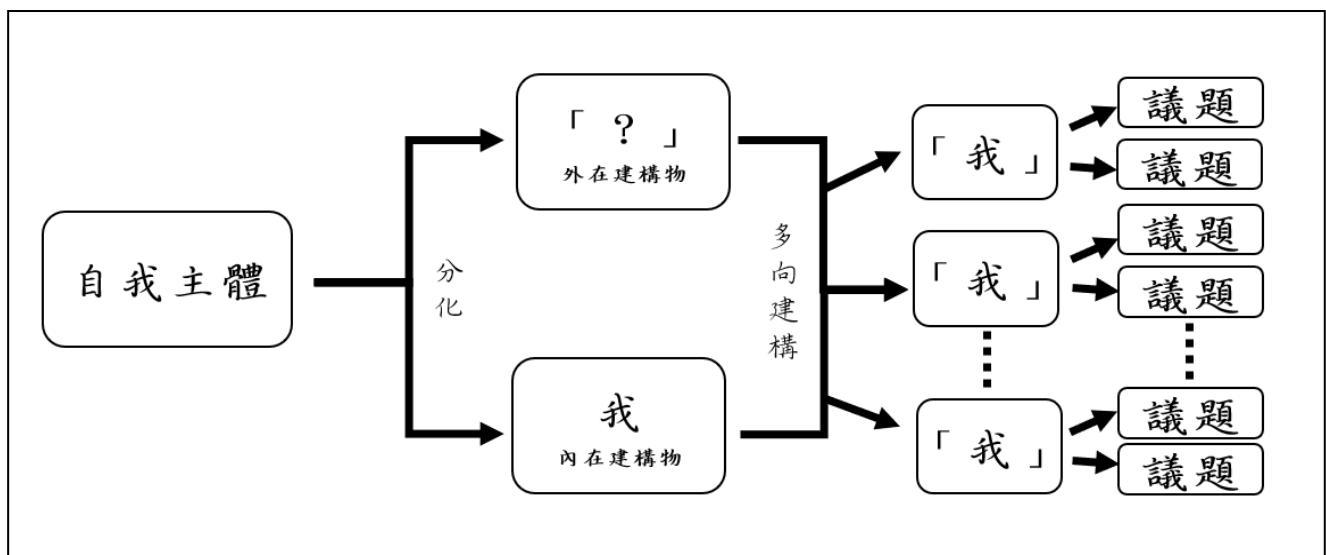


圖 4. 架構圖之自我主體建構過程

第六節 源頭

必須承認自己並非悟道「空性」，而是體會「空性」，因此即便有這樣的體會，在人生的議題浮現時，也是容易回到不穩定的狀態裡。在純粹意識（自我主體）的甦醒後，只要任何一件事情不能讓自己保持在這種狀態就會很容易覺察，表示對人世間的事件有所執著在其中（如上一節圖 4 之闡述），我隱約察覺到內在對爺爺生前的那份愧疚感一直在心中。

2017 年 12 月 19 日的一次禪定中，想起了爺爺。爺爺在病症中期需要杵四隻腳拐杖的時候，曾經一次我在一樓客廳看電視，爺爺對我說：「你是不是不喜歡阿公了？」這件事情一直擱在我心裡愧疚著。我在禪定的冥想中，預演了當初這樣的場景，投身成當初那位坐在電視機前小男孩的自己，當爺爺再次對我說「你是不是不喜歡阿公了？」我跟爺爺說：「阿公，沒有啦，拍謝之前一直對你沒大沒小，我不是故意對你這樣的，足拍謝、失禮，我還是很愛你，你在我心中一直是最勇健的阿公。」在這段冥想之中，夾帶著淚水，我全身一股雞皮疙瘩從身體往頭頂上串流，這股流動約兩次，很明顯地往上帶走，全身變的很輕鬆，我知道此時我對爺爺的功課在此完成了。

接著，冥想到當初為了青春痘而做的家庭系統排列，最後老師要我記住全家族長幼有序站在一起的那般景象，冥想中感受到他們是微笑的，我從爺爺開始一個一個看，看到最大的姑姑

時，我不禁開始流淚，我相印到她是排行老大的壓力和辛苦，還有姑丈站在旁邊也是，曾經幫了我父親很多忙，但卻愛莫能助，我看著他們，很感謝也覺得很抱歉。接著我看大伯，整個情緒翻滾地湧上來，一個對自己的親弟弟（我的父親）有一種恨鐵不成鋼、說不聽的萬千感慨，兩兄弟見面總是吵架失和、沒有和顏悅色過。在父親過世時，大伯從靈堂走出眼眶泛紅的樣子，當時不明白對父親這麼失望與冷酷的大伯，為何會流露出情感，這讓我好矛盾，現在我才知道大伯是心疼的，但他不知道怎麼表達，在傳統農村重男輕女的觀念裡，讓男人強忍與強悍著，看見大伯的辛苦而心裡更加悲慟與不捨，其實大家都是愛這個家族的。冥想中每個親人都對我露出不捨的微笑，在冥想中，我看著大家相聚在一起終於有一種好大的情緒湧上來，我說著：「我好希望你們這樣好好的，你們知道嗎？我可不希望我們家族吵到決裂，但我現在知道你們每個都不是故意的，我現在懂了，我真的好懺悔沒有盡早理解你們，真的謝謝你們在我人生裡做了這些所有，我好愛你們所有家人。」當情緒慢慢穩定之後，我有一股好安定、自在而穩健的力量，有一種自信能面對現狀依舊的不圓滿。原來，恩怨情仇能在這樣的冥想、靜觀中圓滿，在這個議題上，我可以開始更寬闊的體諒每個人在各自的角度所呈現的樣貌，不再以自己的執著觀點看待家族而留下傷心與怨恨，無形之中有了尊重的品質，認同每個人此刻的存在，之所以能如此，是因為我相印⁵到家族成員情感行為背後是出自於愛。

在超個人心理學中，Cortright（2005）提到禪修在意識層面的洞察即覺察力的擴展。回想起入到 妙禪師父座下禪修禪行之後，短短一年多的時間裡，似乎有一股力量在快轉我生命中的所有怨懟，並在每個重大事件的情緒湧現之後，轉化這些負面能量，帶來鬆綁、柔和與智慧。我想到佛洛伊德對意識所主張的冰山理論中，那個在海面下不被人們平常所察覺的潛意識，後來有部分學者較親榮格學派，將潛意識部分劃分一塊為集體潛意識，在這個區塊中人們有著共享的訊息組成，榮格學派、家庭系統排列、靈性治療等等有關能量或工作到潛意識的心裡治療工作者應該不陌生。人在意識的深層靜觀中，真實的相印到他人意識的深層狀態，而我在禪定過程中，體會到人與人深層意識的連結，家族其實從未分裂，表面現實上如此的爭執破裂，在於內在對彼此的在乎。人，其實共享同一種意識，在深層之中我們從未分離，當覺知一

⁵ 「相印」是我用以表達感受到他人的情緒用詞。在深度的禪定冥想中，如家庭系統排列的直覺感知有機會被觸發，直覺感知到的能量場中，能體驗到所冥想他人的感情和感覺。

件事情的深度不同，想法自然發生轉變。【與神對話】一書中提到：「事物的本質沒有對與錯。我們相信什麼，我們就體驗到什麼，思維是創造的一個層面。」

需求理論一直是契合我意的觀點。馬斯洛認為自我實現不僅是一種終極的存在（being），同時也是一個形成（becoming）的過程，每一次前進都是一段短暫的自我實現，每一次前進都伴隨著高峰經驗。（曾怡茹、林正昌，2015）長期以來，會認為需求理論金字塔頂端的自我實現是非常遙遠的目標，然而心裡面卻一直在默默安置可以達到這個目標的渴求，就像身體有其生理性的本能，意識的本能在於那追尋意識的源頭，或說是找回意識的本來面目，我認為那個目的地就是需求理論中的自我實現了。在圓滿了對家族的怨懟之後，才突然意會到自己已經走在需求理論中第二層尊重需求，發現自己生命的每個過程中，所有人事物的必要存在性，而深深對過往異己性的人事物批判與不包容感到懺悔，這是固執己見的傲慢。所有的人們不是刻意做各自自以為是的事情，劃分著彼此、感受著孤獨，而是人們相擁著同一種意識，而意識的深層之中同樣蘊含著人與人之間深層的連結、歸屬感和愛，我就稱做那是意識源頭的盼望吧。這個源頭用光來做引述，光透過三菱境譜出五顏六色的光譜，意識就是源頭的那道光，而我們的全然的意識像被遮蔽一般僅能呈現有限的色彩，而人們惟有做自己所看見的才能感受到光，即便任性或一時半刻，因為每個色彩本身就來自光，每個人的造化也來自源頭的全然之愛，這是信仰的歸處。這樣的領悟使得一種情緒乍現，以往常常聽見卻沒有過的體會：慈悲心，在這樣的感受下，意識全然的光像是洗滌了我的孤獨，因為所有人對源頭的期盼與渴望都是相同的。

從物質上的科技、醫療領域，能常常看到無限可能，這是意識發想的傑作，但站在自己身體角度去思考，再怎麼發展，有生之年也只是煙花一現，意識的無侷限性與身體的諸多侷限性融合在一起是非常衝突與矛盾的。從整個論文脈絡梳理自己下來，我發現如果自己處於意識無限的一端，會產生許多不切實際、浪漫理想的型態。如果自己處於身體有限的一端，則會產生許多過於實際、拘謹保守的型態。人生就是有許多兩極矛盾的組合而存在著，這些看似衝突，卻有平靜的美感，就在我領悟了慈悲心，上一節中的一切建構本是空，從空到一切建構的呈現真正開始與我產生連結。造物主真是奇妙不可思議，原來追尋的源頭不在意識無限的一端，也不在物質有限的一端，源頭就像宇宙般容納進一切的無限和有限的理解，而當意識與源頭產生

呼應，「我為何在這個身體裡」這個探詢的用意就功臣身退了，對一切建構的理解就不傾向分裂，而是連結，一切都與我有了關聯，既捨棄不了、增添不了、更不必到哪裡去找尋，只需要在每個當下平靜地看待一切，源頭在宇宙中，也在這裡的一切。我為何在這個身體裡，就像我為何在這個家族裡，在家族的分裂中看到愛，那家族的紛爭也是一種圓滿，這是用大腦很難理解，卻是心境上的大平衡，在這個平衡裡，家族與我、身體與我、一切與我是最大的圓滿。

回想起一段故事，國小四年級以前，當時最喜歡看的卡通是《七龍珠》，想像著自己有一天會變成超級賽亞人保護家園。每當放學後回到家裡，會穿著吊嘎、長褲、腰際綁上母親的絲襪，打扮地跟孫悟空的穿著沒有兩樣，房間的牆上豎著一張多餘的彈簧床，我就把自己關在房間裡面，使命地對著彈簧床拳打腳踢，最後全身使盡蠻力地怒吼：「超級賽亞人，變～身～。」每每爆完青筋、精疲力竭之後，我知道我又變身失敗了，但這段時間是我人生中感到真正活著的時候。小時候的我，認為人最崇高的體現就是超級賽亞人，力量無限並可以保護人群，每每沒有變身成功並不會讓我感到挫敗，而是打從心底認為這是可以達得到的，所以在做的過程中，都感受到自己滿滿的活力與熱情。（其實，我有兩次變身成功，是在夢境裡面。）在論文中看到自己這麼長的故事裡，從「我是誰」、「我為何在這個身體裡」這樣的探詢中，原來從小到大我在找的是最源頭的自己，追的是人（意識）最源頭的體現。超級賽亞人這個形象不是最重要的，因為這個形象如果不是真實可達成，必然會再轉換目標，我記得自己還想過要當上總統、醫生、科學家…直到認為當個平凡人比較實際一點，漸漸忘卻自己（自我主體）。形象不是最重要的，而是追一個形象中，這個追本身蘊含著對目的存在之認識，因此人生裡還有在追什麼的人是真實的，因為會感受到存在感，目的有沒有達成是其次，也不是本論文的重點。會追，代表對目的存在之認識，會全然的追尋，是對目的存在的全然相信，而意識，有其對源頭目的存在之認識，不在形象本身。

勇敢去追尋，孤獨會在其中引航，由於孤獨來自自己，終將找回自己，重拾自在。

小結：

在第四節的空性體會中，看見我是意識純粹的存在，這樣的看見沒有任何建構物的形象背負在自己身上。本節裡，在相印到每個人潛意識的相連性，是對源頭與愛的呼應，對一切建構的理解就不傾向分裂、對立，而是連結，慈悲心也由衷而生。用意識指向世界這句話來理解，當意識要喚起有如造物主／宇宙般容納一切的源頭大愛智慧，住進一個有限的身體就有合理的理解，意識透過身體的侷限性所生產有限的建構過程和建構的世界，理解無限宇宙的完整性存有，亦包含有限的物質現象觀。因此「意識指向世界」是一個整體，看見自我主體與所有一切人事物的連結，即便不完美也與完美緊密關連，對一切認知的圓滿。



第六章 啟程

第一節 結束也是開始

學習互為主體性

自我是屬於自己的真實主體，自我敘說即是在說的過程中找回自己。

禪是本心，自己的本來面貌，禪行即是在行的過程中找回自己。

透過禪行與自我敘說的妙用，看見了自己是純粹意識的存有，開發出慈悲心，願意去連結一切與我產生關係之人事物，體會到可以學習如源頭般容納一切的大愛智慧。

在架構圖之自我主體建構過程（如圖 4）中，人的確擁有著意識（自我主體）的無限能力與想像，而人也體會到外在建構過程分化與有限性，然而這一切都有密切關連，「意識指向世界」是一個整體。慈悲心的深層洞察，是所有人都共享同一種意識，而深層潛意識中是同在且相印的，如五顏六色繽紛色彩均來自光的源頭般同一存在、緊密相連。

帶著這樣的品質，在生活中與人事物相會時，學習不再執著於是非對錯與分化，所謂不再執著並非指無所為，而是瞭解建構過程中必然產生是非對錯與分化，而不再執著，會開始有了連結與彈性，因為看見了不一樣的背後，都一樣，就能平靜看待，一切圓滿。

實踐之個人理念

人，都有過單純深層探詢的經驗，有的在生命苦難或重病時，有的如我幼小就對「我是誰」、「我為何在這個身體裡」產生疑惑，有的是對人生感到不公平時，每個人探詢的時機點不同，對「身而為人所為何來」產生思索，是人才達得到的境界，應當要珍惜，不被迷霧或迷惘遮蔽這單純的好奇。在我所學的主流領域中，對生命的論述與研究尚還未趨完整，然而在有人類的歷史以來，就留下許多關於生命意義的教導流傳於世，大部分被歸類為宗教信仰。曾經雖然排斥過宗教，卻也在生命的因緣際會中重新接觸信仰，看見自己以前的排斥是基於對表面信徒狀態的解讀，慢慢領受信仰中對生命及天地萬物的巧妙運作感到驚歎與臣服。

任何宗教均會闡述生命真實義與宇宙萬物的道理，而原理來自造物主創造這一切之說

法，許多宗教的源頭都有一位見證造物主的先知，藉著對造物主的所見所證對一切全然瞭解，並開啟帶領眾生找回自己、見證源頭（造物主）的道路，這個過程如同需求理論中達到自我實現者之狀態。佛教如來宗 妙禪師父在一九九八年見證造物主，成就佛道，開始於世間弘法利眾。師父開示，包含釋迦牟尼佛一脈到印度佛教二十七祖、2000 多年前在耶路撒冷見證上帝的主耶穌基督、1000 多年前從印度到中國傳法救迷情的達磨祖師，以及繼達磨祖師之後的歷代禪宗，都是見證造物主的大成就明師，所以是超越宗教藩籬的。所有人都本自俱足上帝如來智慧，只要通過如來上帝法則，就成就為大成就明師，與有沒有宗教或者是什麼宗教沒有關係。所有大成就明師在世間長相就是人，所以難信難明，因此要透過開悟才會產生基本的相信，開悟就是智慧開啟，因為人們享有共同的意識，所以開悟自然會明白，是體會的到、見證的到，因此是真行實證的開悟法門，不在思辨或語言文字之間。

世間充滿許多正反資訊，有造物主創造一說，自然有宇宙大霹靂的隨機結果，人是物質的組成、演化的奇蹟，死亡僅僅是回到虛無。也有人會問造物主如何見證，以聖經中 耶穌及妙禪師父的說法，就是造物主會示現讓你看見，我僅能用覺知力的擴展所見證來理解，畢竟我在禪行、家庭系統排列中，確實看見亡父、相印到他人的情感，但這僅是個人的淺見，不代表「見證」一詞的所有。「看萬卷書，不如行萬里路」，開悟的確可以感受到自己提升，真行才能實證。總之，在我細數生命的探詢過程中，在體會源頭蘊含大愛與圓滿，更明白內在深處對見證源頭的願望、對自我實現者利益眾他人的理想，靜止將無所獲得，實踐才能有所體會。

實踐之專業助人者省思與工具效果

心理諮商領域的專業助人者，對於家族系統排列、榮格潛意識療癒、靈性治療等大都持謹慎、保守之態度，然而在這些領域的專業助人者也不少。研究所一門變態心理學的課程期中作業，老師給了一個臨床診斷表格，要同學們練習對個案下診斷，表格中有一篇幅是有關靈性的項目，它的項度包含明己心性、超越逆境、人生意義、與人締結、宗教信仰。老師進而說明這些項度是任職的醫院有請學者特別做過專題講座，可以獨立於對個案做診斷的一個項目，在於瞭解個案對生命意義與意識向上的態度。在【超個人心理學】一書，闡述西方也在心理學領域

中，將靈性主體、能量作為一個可療癒、可論述、可與現實生活對話的架構體系，不久的將來，面對生命中無可避免所要經歷的生老病死，有關靈性、能量、潛意識的論述會更貼近現代人的語言，幫助人們對生命的理解向上提升。

每個人內在都有助人的心性，助人也是助己，透過禪行和自我敘說的工具與方法，可以幫助助人的品質有所洞察及提升。從故事中可以知道，即便我想向善，卻是很執著的，一種求好心切的行善，執著中帶有許多對善的強迫與妄念，而沒考量到外在實際情況，這些執著都很孤獨、僵化，不被他人理解，自己也感到莫名。每個人都該找方法或工具來回看自己受過的傷、發生過的故事，從中看見自己與他人、與事件的關係，領悟到自己是主體、意識指向世界成為一個整體，對一切發生彼此緊密關聯，不再執著與分裂，將會有一個平靜、彈性的品質看待一切，學習在助人的任何情境、制度、時空因素中有一個最大圓滿的看見與實現。

展開對話的文本

在禪行與自我敘說過程一段時間下來，研究所的諮商實習中，發現自己直覺、敏銳度、同理心有大幅的提升，在諮商過程的好與壞不會有過度得失心，諮商技巧的運用上也顯得自然得怡。不過有少數前來諮商的當事人，直覺判斷下適合使用家庭系統排列、榮格潛意識或靈性治療等非主流晤談脈絡，經常有特殊深層的連結。然而將晤談的過程分享給必要的專業人士（諮商督導需求、諮商專業需求），卻有兩極的反應，然而不以為意的一端，較謹慎且保守。的確諮商情境中有許多倫理議題，我認為有討論與對話的空間，幫助彼此更多的看見、消弭偏見。以下我將分享一段諮商經驗⁶，並闡述我的看見，與本論文做結合。

在第一次的諮商過程中，當事人A的家庭狀況如下：

1. A諮商一開始遞上自己畫好的家系圖，我留意到A與姊姊中有一個已逝的哥哥。
2. 母親與父親剛離婚，因為母親忍受了十幾年的愧疚感，覺得已經還完了，而母親的愧疚感，大多來自到婆家的許多生活瑣事不如婆家的意所引起。

⁶ 已獲當事人同意作為論文研究用途，為達保密規範、不易辨認實情之人事物，採化名且故事情節有稍做更動，但不影響故事體會上之真實性。

3. A經常想扮演連結家人的角色，卻時常感到無能為力而懊惱、痛苦。
4. 哥哥的過世A並不知道，是在A長大後，一次父親不小心說溜嘴得知，A好奇之下詢問母親，而母親驚訝小孩為何知道，也不大想談，後來A從叔叔口中獲悉是母親在廚房煮菜，忘記幼小的哥哥還躺在床上，棉被蓋住窒息而死。
5. 哥哥過世時五個月大。
6. 姊姊對這件事情的反應不如A來得強烈，A一直會想解除母親的愧疚感，而經常希望家庭和諧。
7. A現在不太想回家，上一次回家發現自己房間被父親堆滿許多物品，自己的房間不像自己的房間，家已不像家，覺得很難過。
8. A有一種感覺，是哥哥過世，所以自己才出生，而且再知道有哥哥之後，會有一種要幫他好好活著的想法。

在A的陳述中，我連結到A母親對其婆家的愧疚感，主要來自當初讓嬰兒窒息的失誤。聽著A又如此為家庭的和諧煩惱、也明白母親的種種辛酸，卻還是有一種緊抓著這個不像家的家而難過，而姊姊幾乎沒有這樣的狀況。經詢問之下，A是在哥哥過世的2年後出生，當時我的心中突然有一種想法。

我說：我想給你一個訊息，就是…「哥哥就是你」，這是來自我的直覺，但不代表就是事實，帶著這個訊息沉澱一週，有情緒就讓情緒出來，下週我們再來聊。

A：其實哥哥走的時候我知道，在夢裡面知道。在知道有這個人之後，我在夢裡就死過一次，母親抱著我，在一個紅色車子裡面，陽光從窗戶下來，母親還跟我說「你要去當小天使了」，我眼睛是閉著的，在夢裡聽到母親這樣講。這段夢裡的情境跟後來母親敘述抱著哥哥過世時的情景一模一樣，我也覺得…，我就是他吧，就是再回來投胎這樣，所以想把他這一塊活好。

我說：我聽完有覺得感動，我感受到你身上有強大的連結與使命，這個使命讓你很

有壓力，但或許是很美的，只是需要時間整理與蛻變。

A的夢境，從沒告訴任何人，包含自己的父母親。對A而言，如果家人也都理解靈性的脈絡訊息，那麼一切的發生都值得安慰，而現實總非如此想像的順遂，A不打算向父母親訴說這段投胎的理解，因為考量到雙親可能無法接受這樣的觀念，假設可以接受，也可能干擾雙親長久以來的互動模式，令彼此陷入另一種極端的執著，又或者，說了也接受了，但卻沒有改善現狀，則A只是陷進帶有使命的執著中周旋。一個生命帶著秘密過生活，是一種孤獨的存在，對A而言，這個夢境再真實不過，就像回憶一般。

從論文中，從小對自己的探詢「我是誰」是如此深刻，這是屬於自己的真實，也由於這份真實如此地貼近自己而不是他人，因此孤獨。對我而言，當下的直覺讓A這個封閉的真實得以流動，在那個時刻，我與A的真實產生共鳴成為互為主體性。在禪行與自我敘說的過程中，最後看見自己與一切的連結，體會到如源頭般容納現實與意識之間成為整體的圓滿。與A的諮商結束後，A的判斷目前應該與家人間保持現狀，並好好安置「自己就是哥哥」在這個家庭樣貌中繼續生活，我看見一個更成熟的個體走出諮商室。

希望讀者透過本篇論文以及這段諮商的分享，在對自己、對他人、對龐大的世界建構，有一個深層而又簡單的看見，對生活的一切陳規與架構能有方向而又不執著，回到自己最單純的狀態，連結自己與人之間基本的關係，容納如源頭包容一切、看一切為整體的愛。這是一本展開對話的文本，幫助彼此更多的看見、消弭偏見、讓人與人即便有不一樣，也能感受連結。

在第二次的諮商過程中，為了對我所拋出去的第一個訊息有平衡的作用，我請他抱持著「你跟哥哥是獨立的兩個個體，你就是你，你不是他。」再沉澱一週看看。

在第三次的諮商過程中

A笑著說：「不行，無法，我一直都認為自己跟他是同一個人。」

我笑著說：「好的。」

第二節 感恩

首先，我必須先為論文中提到的人、事、物，致上深深的歉意，基於人並不完美，因此在梳理過往的故事中，有許多的我執我見，而在自我敘說的脈絡中，這些故事即是代表研究者本人的主觀真實，反映出本人的問題狀況，不代表述及對象的真正感受與想法。同時也感恩所提及的一切，在論文的最後，我體會到人生所有一切的發生都不是意外，你們都是生命裡必然的安排，必然讓我遇見，必然讓建瑜在此刻讓這些生命安排得以昇華。

草稿論文中本來有論及母親，因為時間安排、架構考量下而擱除。母親，是我現在相依為命的重要親人，以往與母親也有著許多怨懟、對立，在自我敘說與禪行的過程中，逐漸鬆綁界線、放下執著，2018年5月13日母親節，是我第一次親口說出愛意，母親展露的笑顏很純真，愛真的不在是非對錯之中，而在心行。媽媽，我愛您。

陳慧玲老師，是我論文口試委員之一，我要特別感恩老師在口試過程中給我寶貴的建議與提醒。在從事這些「非典型」、「非主流」的活動中，這些建議與提醒是蠻常見與寶貴的，是一種關切與督促，而本論文某個程度的用意也要激發這樣的對話出現，透過交流互動，知識、生命會更加認識與交融。因為口試場合的原因，沒有再做更多的回饋，但看到生命自然地願意碰撞、交流，非常感恩慧玲老師願意不吝給予。

鄔榮霖老師，是我論文口試委員之一，因為在心理學學派及信仰上的追尋相似，老師總給予鼓勵，勉勵體會得更深，當我在做得過程體驗中，也才發現那樣的「深」，其實是一種與自己、與他人、與一切連結力的泉源，非常感恩老師一路以來的提攜。

陳賢寶老師，是我的指導教授。我能體會在自我敘說與禪行的活動中，所帶給自己的重整與能量，不僅在活動裡頭梳理自己，同時也在活動外頭體會人們的評價，而生命的全然接納性就在看見活動的內外中發生，當願意真心的去面對，短短一年半的淬煉真的不可思議，真的就在真心真行，不在時間、語言文字的侷限。作為「非典型」、「非主流」（學術）活動的引領者，賢寶老師在自我敘說上的堅持與理念，照顧到生命的多重真實性，喚醒人與人之間基本的愛與連結，老師您辛苦了，我對老師不僅感恩，也要表達一份真心敬重。

最後，感恩從事自我敘說的夥伴，感恩自己，感恩、讚歎造物主（祢）在生命中的引領。

參考文獻

Brant Cortright (2005)。超個人心理治療。台北市：心靈工坊。

奧修 (2002)。愛·自由與單獨。台北市：生命潛能。

理查·費曼 (2005)。你管別人怎麼想：科學奇才費曼博士。台北市：天下文化。

傑西·貝林 (2011)。信仰本能：關於靈魂、命運和生命意義的心理機制。台北市：啟示。

尼爾·唐納·沃許 (2012)。與神對話全集。台北市：方智。

宋睿祥 (2012)。回家的路，是這樣走的：無國界醫生在葉門。台北市：天下雜誌。

翁開誠 (1997)。同理心。輔仁學誌，26，261-274。

洪瑞斌、陳筱婷與莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53。

劉惠琴 (2002)。性別與心理學的相遇。應用心理研究，16，83-108。

何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究，25，55-72。

黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜 (2008)。一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗。輔導與諮商學報，30-2，37-62。

曾怡茹、林正昌 (2015)。從禪坐者之身心體驗重新理解高峰經驗。教育心理學報，47-2，179-198。

Christopher Long (2007)。The subjective experience of solitude。Proceedings of the 2006 Northeastern Recreation Research Symposium。