

南華大學

生死學系碩士學位論文

印度流亡藏人之個體化歷程

An Individuation Process of Exiled Tibetans in India



研究生：紀寶如

指導教授：蔡昌雄博士

中華民國 104 年 12 月 23 日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

印度流亡藏人的個體化歷程

An Individuation Process of Exiled Tibetans in India

研究生： 紀 癩 貝 如

經考試合格特此證明

口試委員： 蔡 明 昌

蔡 昌 雄

李 燕 蓮

指導教授： 蔡 昌 雄

所 長： 廖 俊 祐

口試日期：中華民國 104 年 12 月 23 日

謝辭

這是一本由數萬公里里程數累積起來的論文，前後飛去印度七次，加上一趟川西藏區和一回甘南草原，還有十幾次睡在搖晃的長途巴士上。論文的尾聲，旅程中的相遇，看似非常遙遠，卻又那麼清晰在我心裡迴盪。

論文從一片混沌中編織成現在的樣貌，由衷感謝指導教授蔡昌雄老師在課堂上的啟蒙與提問，那是學習上的一大滿足，這五年，您引領我長出另一種看待生命風景的不同視野，我著實獲益良多。口試委員李燕蕙老師和蔡明昌老師所提供的方向和建議，都讓整個研究更臻周延完善，在此表達我心中的感謝。

論文的靈魂核心是四位研究參與者，因為有你們的真誠勇敢與慷慨無私，讓我有機會與你們的生命經驗交流，因著你們拿出你們的生命，分享血淚交織的流亡故事，這珍貴的生命驅策我保持熱情與動力去完成論文，你們的流亡故事教我勇敢無畏的對生命敞開，讓飄蕩的心找到安放的所在。此論文非我一己之力所能完成，謝謝格桑老師的翻譯，Ray 的熱情引薦，和照芳師的專屬中醫照顧。在印度受到許多藏人朋友生活上的鼎力相助，佛學的自由對話帶我許多心靈啟發，沒有你們相伴，印度藏式生活不會那麼豐富快樂有意思，你們對生命的豁達與不求回報的熱心腸讓我銘記在心。

謝謝在南華相識的同學們，你們創造了一種和善與溫暖的學習氛圍，讓慢熟的我覺得自在安心；謝謝惠仔用心與我討論論文；謝謝好朋友文卿，你人在他鄉，但心一直陪在我身邊；謝謝好姊妹孟怡，在南華的點點滴滴都可以跟你說，真好；謝謝圍營火的夥伴們，謝謝兄弟哈克、李泓、錦敦、祺堂和佳霖，你們不時的給予我無條件的信任、接納和大大的讚賞，使我在充沛的愛中自然成長；謝謝一瓣心香長期提供最好的咖啡、食物與安心的空間，讓我可以放鬆的閱讀與寫作。

感謝文武的同事們始終默默的以行動支持我，感謝我的家人，一直以來，你們給予我最大的自由去探索生命。我也要感謝自己，因為自己的願意與堅持，才能帶來滿滿的收穫。這篇論文於我是一份動人的生命禮物，我自己的思考，生命轉折與成長，遠超過論文所能言說，謝謝你們在我的生命中出現。

中文摘要

本研究的主旨是透過在印度流亡藏人的生命故事，瞭解藏人在印度流亡社會中的置身處境與經驗脈絡，及其內在精神轉化的個體化歷程。文本資料來源是四位研究參與者之敘說，以敘事取向研究方法中的「整體－內容」進行分析，歸納出印度流亡藏人個體化歷程中的五個階段為召喚→受苦→安頓→釋放→回歸。結果如下：

第一階段以「召喚」作為流亡的起點，召喚的性質可分為宗教朝聖與民主朝聖；第二階段是流亡帶來各種「受苦」經驗，包括身體承受極限的考驗、印度的水土不服、失去家園大地、就業困難、與重要關係的分離、難民身分的弱勢處境、回不了家的思鄉與夾在兩地缺乏歸屬感，流亡者遭遇各種危機與痛苦失落而啟動了研究參與者的個體化歷程，開啟向內整合自己的征途；第三階段為「安頓」，藏人在流亡中發展出各種適應環境之道，安置機構提供第一線保護的措施、藏人們彼此創造類似家人的互助網路、語言與網路的學習擴充了生活範圍、接納流亡已成事實後與佛法的信念，皆有助於藏人面對新的生活；第四階段是藏人為自身流亡建構出個人意義，以「釋放」流亡之苦，他們共同展現出對藏族的族群認同，活出藏族人的精神價值以體現流亡的高貴。個別經驗中，有用學習成就來肯定自我價值、以文字記錄當代為藏族社會貢獻、來印度遇見生命伴侶、全心守護家庭，成為家庭支柱；最後，第五階段是生命在流亡中朝向自性的「回歸」，帶來靈性的成長。受苦的動力引導自我尋找自性，透過內在的覺醒，重新整合與轉化，他們展現出來的有信仰上的回家、困境中激發生命的勇氣、離開主流標準尋找自我認可的價值、親臨邊界處境而更珍惜生命、返樸歸真過簡單生活、苦痛相連升起慈悲心與更和諧的人際關係。

關鍵字：流亡經驗、流亡藏人、難民、個體化歷程、召喚、受苦

An Individuation Process of Exiled Tibetans in India

Abstract

The purpose of this study is to understand Tibetans' situations and the context of their experiences in India's society through their life stories living in exile in India, along with the individuation process of their inner spirit transformations. The source of this thesis is from the narration collected from four study participants, analyzing through the research methods using a Narrative approach, "entirety-content", concluding five phases of individualization process of exiled Tibetans in India, which are calling→suffering→settle down→release→return. They are as follows :

The first phase of exile starts with "a calling". The calling is the motivation to leave Tibet and is driven by religious and democratic forces that result in pilgrimage. The second phase is the actual journey that brings on all kinds of "human suffering" experiences. These experiences include physical pain and hardships of the most extreme imaginable, non-acclimatization to India, loss of their homeland, employment difficulties, separation from close family members and friends, the disadvantaged situations of refugees' status, homesick but can't return home, and the sense of being out of place, of not belonging - torn between two places. The exiles run into all kinds of crisis, distress and loss that initiate the study participants' process of individualization who begin a long inward journey of self-integration. The third phase is in which the exiles settle into a new life. During the third phase in exile, the Tibetans develop ways to adapt to the environment. The placement agencies provide the first line of protection measures. Tibetans form together to create family-like mutual-help networks. Language studies and Internet learning help to expand their geographic and societal circles. Accepting exile as a fact of life along with their shared faith in Buddha Dharma. All these help the Tibetans face a new life.

The fourth phase is one which the Tibetans construct personal meanings for their own exile in order to “release” their exile distress. They all choose to maintain their ethnical identity as Tibetan people and represent Tibetan people’s spiritual values for the purpose of embodying the nobility of exile. Among individual experiences, there are those that acknowledge self-worth through learning achievements while others choose to contribute towards Tibetan society through documentation of their time in exile in writing. Some meet life partners in India and some whole heartedly guard the family, become the backbone of the family. Lastly, the fifth phase is in which life “goes back” towards “Self” through exile and brings about spiritual growth. Suffering motivates the self-seeking for the being. Through inner awakening, reintegration and retransformation, what they exhibit is a return to their religious roots, the courage in life stimulated by difficult situations, to depart from mainstream standards and search for the values of self-recognition, to navigate near impossible border challenges and cherish life more, to return to intrinsic nature leading a simple life, consecutive torments arouse merciful benevolence and more harmonious relationships.

KEY WORDS: exiling experience, exiled Tibetans, refugee, process of individualization, calling, suffering

目錄

| | |
|------------------------|-----|
| 第一章 緒論 | 1 |
| 第一節 研究背景與動機..... | 1 |
| 第二節 研究目的..... | 6 |
| 第三節 研究問題..... | 6 |
| 第四節 名詞解釋..... | 7 |
| 第二章 文獻探討 | 8 |
| 第一節 印度流亡藏人..... | 8 |
| 第二節 離散的意涵..... | 12 |
| 第三節 個體化歷程..... | 17 |
| 第四節 藏傳佛教..... | 21 |
| 第三章 研究方法 | 26 |
| 第一節 研究取向..... | 26 |
| 第二節 資料收集..... | 28 |
| 第三節 研究參與者..... | 30 |
| 第四節 資料分析..... | 32 |
| 第五節 研究之有效性..... | 34 |
| 第六節 研究倫理..... | 35 |
| 第四章 研究結果..... | 37 |
| 第一節 在自己的腳跟上站起來的亞克..... | 37 |
| 第二節 以流亡之名凝視生命的達瓦..... | 62 |
| 第三節 安住在當下的拉姆..... | 83 |
| 第四節 回家路遙遙的貝瑪 | 103 |
| 第五章 綜合分析與討論..... | 125 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 第一節 召喚—流亡的起點 | 125 |
| 第二節 受苦—流亡中的受苦經驗 | 129 |
| 第三節 安頓—流亡中的調適方法 | 142 |
| 第四節 釋放—流亡中的意義建構 | 146 |
| 第五節 回歸—流亡中的靈性成長 | 153 |
| 第六章 研究討論、結論、建議與反思 | 165 |
| 第一節 研究討論 | 165 |
| 第二節 研究結論 | 170 |
| 第三節 研究限制與建議 | 172 |
| 第四節 研究省思 | 175 |
| 參考書目..... | 179 |
| 附圖一 西藏三區圖例 | 183 |
| 附圖二 流亡藏人印度分布圖 | 184 |
| 附圖三 西藏流亡政府組織架構圖 | 185 |
| 附錄一 訪談同意書 | 186 |
| 附錄二 訪談大綱 | 187 |

第一章 緒論

本研究以在印度的流亡藏人之個體化歷程為探討主題，透過敘事研究方法的應用，從四位研究參與者的深度訪談與田野的參與觀察，取得文本資料，進行綜合的理解分析。研究結果係針對研究參與者流亡他鄉的生活遭遇所促發生命個體化過程經驗之敘說，亦即對其生活遭逢離散的斷裂處境所引發內在生命的精神轉化，進行經驗層面的深度描寫，以此呈現研究參與者個人生命轉化整合經驗之具體意涵。

第一節 研究背景與動機

一、從自身經驗出發

第一次到印度，接觸流亡藏人是在 2006 年一月底。在島嶼生活的我沒有搭過十二小時的長途班車，冬天的北印度，夜晚氣溫大約攝氏五、六度，簡陋的公共汽車內沒有暖氣，我在車上睡了兩三個小時之後，就再也睡不著了，一路漆黑到底，雙腿緊卡著前座靠背，不得動彈，更不知身在何處。搖搖晃晃，好漫長的路途，我全身痠痛到好想跳車，卻始終還沒到達要去目的地。痠痛難耐之際，公車盤旋在山路間，我望著同車熟睡的藏人，心裡不禁好奇的想問，他們從哪裡來？他們要搭多久的車，走多遠的路才能來到印度？流亡路上的日子是怎麼過的？如何在異鄉安頓？我看著窗外，思索著這些問題，雙腿和全身的痠痛逐漸變得可以忍受。

在印度，幾乎用不到中文，卻有許多藏人在學習中文，有的從拼音開始，有的會講簡單的句子，學中文的意圖是期盼有朝一日回到山麓那邊的家鄉，或許派得上用場。後來，利用寒暑假假期，我在達蘭薩拉的一個非營利組織擔任志工，教藏人中文。教室大約只有三坪大小，席地而坐了十多個學生，每個人僅僅一個座墊，一枝筆和一

本筆記簿。許多人擠在窄小的教室裡，仍有一份寧靜。他們身上的東西少少的，有的是專注渴望學習的眼神。課堂上的練習常有叫我印象深刻，例如有位同學造句說：「我十年沒有給家裡打電話，我第一次給家裡打電話，媽媽說：『你好嗎？』我激動的說不出話來。」這樣的句子聽了一陣鼻酸，我心裡也激動的說不出話來。

有一回，我們在課堂中討論關於「勇氣」的經驗。我舉自己第一次開車上高速公路為例，同學們回應我說那是「俗世的勇氣」，我反問同學：「什麼是真正的勇氣？在你們的生命中，發生過什麼，你會稱作是真正的勇氣？」有位同學靜靜的想了好長一段時間，他說沒有。我不放棄，再追問一次，他沉思之後，抬頭說：「如果有，大概就這一件吧！」，他用不甚流利的中文緩緩的說：「大約二十年前，我走路到印度，到了很熱很熱的南印度，因為天氣生重病，我的上師就建議我來北印度拜見達賴喇嘛，之後，找一個地方閉關修行。那時，我很擔心自己什麼都沒有，上師告訴我說：『你有一身衣服，一個袋子，還有伍佰元，已經很多了。』後來，我來到達蘭薩拉，見了達賴喇嘛後，到山上，自己找一個沒有人的空屋住下來，自己燒柴、煮飯，閉關十七年。這兩年，因為想回西藏，想學中文，才下來。」我去拜訪過他山中的小屋，沒水、沒電、小小的屋子，用紙板隔間，一日兩餐，米飯裡和著一點點鹽、薑和青菜，以簡單的食物裹腹。那一年的冬天，喜馬拉雅山下寒冷刺骨，下了兩三場大雪。

我不是佛教徒，不是抱著朝聖的目的去達蘭薩拉。我只是一個單身女性，雙親已逝，工作穩定，沒有晉升的企圖心，活得輕鬆無憂，卻缺乏真實感。不想過無意義的日子，但找不到願意盡力投入的熱情重心，擔憂自己再這樣淡漠下去，生命的生機日漸荒蕪潰散。面對生命的不滿意，找不到一個可以安身立命的位置，我感受到心中的飢渴，也感覺到自己的貧乏，焦慮地懸浮在空中，無以著地。我安逸的過日子，心裡卻有永遠填不滿的洞，處於存而不在的狀態，卻又感覺到時間流逝的迫切，就如 Yalom (2009) 說：「失落青春，父母死亡，不再有人擋在墳墓和自己之間。」旅行，成為我尋找生命意義的過程。

我是個背包客，旅行的終點是回家，回家之後，再計畫下一次的遠行，而流亡是沒有回程的最極致旅程，離開原有的環境和關係，成為可能永遠都回不了家的異鄉

人。如果這是一段旅行，這是我達不到的旅行，抑是令我敬畏的旅行。與流亡藏人相遇後，我第一次覺得自己拿著中華民國的護照，可以預訂起程跟回程的時間，是件多麼感動且珍貴的事。流亡藏人沒辦法擁有這樣的行動自由，只有起點，沒有回程票，他們跨越國界，跨越世界屋脊，可不是像觀光通關入境那樣地輕鬆愉快。

西藏人，一個具有獨特的歷史和文明的民族，西元 1959 年三月，中國共軍入侵西藏，西藏精神及政治領袖達賴喇嘛和約六萬多名的藏人翻越喜馬拉雅山，流亡印度、尼泊爾等國，迄今有十多萬名藏人流亡在世界各地，流亡的命運從此展開。五十多年，一波波藏人不畏風雪飢寒高山險阻，翻越喜馬拉雅山，在他鄉成為難民。他們和所有一切熟悉人事物分離，離開寒冷廣闊的青康藏高原，來到夏天高溫達四十度以上的印度，為外在貧困的生活條件奮鬥。

美籍巴勒斯坦裔的學者薩伊德（Edward W. Said）以流亡者的切身經歷表示流亡是最悲慘的命運之一。在古代，流放是特別可怖的懲罰，因為不只意味著遠離家庭和熟悉的地方，多年漫無目的的遊蕩，而且意味著成為永遠流浪的人，永遠離鄉背井，一直與環境衝突，對於過去難以釋懷，對於現在和未來滿懷悲苦（單德興譯，2004）。我在印度所遇見的大部分流亡藏人，他們確實是成為永遠流浪的人，永遠離鄉背井，一直與環境衝突，但是否如 Edward W. Said 所言對於過去是否難以釋懷，對於現在和未來是否滿懷悲苦？

流亡是一種生命斷裂的狀態，流亡者與他們的根、他們的土地、他們的過去記憶割裂開了。我好奇平凡的流亡藏人，當他們迫切須要重建破碎的生活，要面對哪些生存問題？流亡在異地的藏人的真實生活面貌為何？處在傳統價值和現代社會生活，流亡藏人遭遇到何種衝撞？民族的認同，宗教與文化的傳承在異地以何種面貌呈現？翻山越嶺去印度算是一個朝聖嗎？為什麼不去拉薩朝聖就好？不見達賴喇嘛，也一樣可以活著，達賴喇嘛活在心裡就好了，為何一定要冒著生命的危險呢？生命在經歷這麼大的磨難，一張張真誠、平靜而祥和的臉孔是怎麼來的？支持他們內在往前走的動力是什麼？為他們引路導航的是什麼？信仰如何受到考驗？內在的良知和內在的力量如何生成？身體的流浪，心靈的飄泊，藏人如何能夠靜下心來，不受深仇大恨所波及？

在流亡的處境下，還有對人性光明的眷戀嗎？喪失家園，喪失土地，要如何回歸到真正心靈的歸屬？這如果是一個朝聖，極可能是一去不返的朝聖，我不禁想問流亡藏人生命最底層的堅持是什麼？

當今大部分的現代人，心靈的孤單、焦慮與疏離，近似精神上的流亡。達賴喇嘛曾多次於演講中表示：「我相信所有人類的終極目標都是要獲得幸福」。當我和流亡藏人真實的接觸越來越多時，我在心底出現了許多這樣的疑問，同時也發現流亡藏人生存的樣貌正在鬆動著我生命底層的諸多信念。我期待可以透過聽見流亡藏人的故事，來看見他們這一路在變動與受苦的情境中，其生命轉化與整合的軌跡。

二、缺乏難民內在心理研究

關於難民遷移的研究，文獻大多著重難民在遷移中的生存策略、社會衝突與適應、文化的交雜融合等議題，因此，難民研究的取向多半從整個族群在政治、經濟脈絡下來觀看難民的社會發展。然而，關於難民研究鮮少看到視難民作為一個人的存在來探討其生命意義。

針對難民的個體內在心理轉化歷程的學術研究並不多，但在文學的世界裡，流亡者的生命情境與生命轉化被文人大量寫入文學作品。無論是命運的作弄，或時局的顛沛，主動出走或是被動的驅離放逐，「流亡」此一命題自古迄今在文學中不曾間斷或缺。中國古代對文人的一種刑罰，即是把人驅逐到邊遠地方去，在當時的謫貶形同流亡異鄉。從屈原、柳宗元到蘇東坡等文學家，以文字記錄肉體和精神的雙重折磨，內在的孤獨，經過生命風雨的洗煉，心靈進入了一種澄明的境界。又如，薩伊德曾說：「殖民主義和帝國主義對我來說不是抽象，而是特殊的經驗和生命形式，具有幾乎不堪忍受的具體感。」（單德興，「鄉關何處」導讀，2000），這樣的背景使得薩伊德在著作與學術立場上，一直都在關注流亡與知識份子的關係。流亡賦予了薩伊德獨特的作為「局外人」的意識與眼光，讓他思考自己如何履行知識份子的職責，成為流亡者生命意義實踐之場域。薩伊德將這種痛苦轉化為一種強大動力，在帝國的中心求生存，同時發出自己批判的聲音。

整體而言，關於流亡藏人的研究主題多半著重以西藏流亡政府的政治議題，西藏流亡政府從獨立到自治政治態度轉變因素是眾所矚目的焦點。（Amy Montclair，1997；鄭芳琪，2009；陳英倫，2007；蘇嘉宏，2004；索朗多吉，2000；謝明章，2003）。西藏流亡政府在印度的生存與發展，西藏難民在印度社會的安置機制，藏人與印度社會的互動模式（Anne-Sophie Bentz，2012），印度藏人透過毛衣貿易，成功地發展難民的維生策略（潘美玲，2006；2008）。斯安竹（2007）以人類學的田野觀察，探究影響海外藏族社會的文化變遷與適應的因素。鄧湘漪（2014）以日常生活民族誌的觀察，探究印度流亡藏人之邊界身分與離散情感。至於眾多流亡藏人到他鄉的內在主體經驗，則未予以深入探討。盧惠娟（2009）在西藏流亡的教育研究中，特別提到新難民學生初到印度時的身心適應困難，思鄉情懷難遣，需要心理輔導。在逃離自己家園的過程中，這些難民必須克服來自戰爭、迫害、折磨與殘忍對待的創傷。他們基本的信任感與安全感已經遭到粉碎。他們的掙扎還包括必須在困難處境中嘗試認識自己，而這種處境是多數移民遠離家園，在異地適應新生活時都會遇到的挑戰（Akhtar, 1999；Coll & Magnuson, 1997；Kamya, 1997，引自 KamyaHugo，2008）。移民的過程牽涉到多重的失落，包括失去親人與支持系統，失去身分、信仰系統和地位（Falicov, 2002，引自 KamyaHugo，2008）。因此，與熟悉並珍愛的人們、地方和財產分開之後，難民通常都會經歷長時間過渡期，而且必須重新建立新的身分與新的人生，學習新的習俗、語言、常態與價值觀。他們所移居的世界帶來了孤寂與疏離的挑戰。

十多萬流亡海外的藏族人口跟世界上其他族群的難民人數相較，藏族人口並不算多。但是，藏族的宗教文化背景深深影響著藏人面對流離他鄉的心境。因此，流亡藏人在劇烈的變遷中，對舊有的經驗加以擴充、調整、重新看待，覺知生命意義的失落與再尋找的轉化過程，人格經歷整合的過程，生命因受苦所帶來改變與成長，有其研究之價值。

Hugo Kamya（2008）表示每位投入難民照護的人員都需要深入了解信仰在其復原過程中扮演的角色。Tillich（1957）認為信仰會牽動個人的存在，也會影響個人生活以

及人格與精神，宗教的信仰可以帶給人一種力量，信仰具有方向性與具體內涵。本研究的主軸試圖採用 Carl G Jung 的個體化歷程之理論來解析流亡藏人的內在轉化之過程，榮格這位心理醫生對人類的深層心理有極深入的鑽研，他對東方宗教有深度的研究，而藏傳佛教的信仰是藏族人生活的中心，也是立身處世的基點。同時接觸密宗與心理治療訓練的 Rob Preece 指出佛教經典菩薩行的核心，其實便是「個體化」——自我實現的歷程。菩薩以其一生的生命致力於證得佛性（buddhahood，覺性），以求利益眾生。佛法雖非用「個體化」語言來表達，不過提供的修行道途卻對「個體化」歷程有極大的助力（廖世德譯，2008）。榮格的學說與流亡藏人所信仰的藏傳佛教教義在基礎理路有相通之處，因此，本論文以榮格個體化歷程為參照架構，來了解藏人在經歷流亡過程中內在轉化之心理意涵。

第二節 研究目的

根據以上研究動機的思考，本研究以在印度的藏人為研究對象，透過敘說（narrative）的方式探討印度藏人的流亡生命經驗，其內在精神轉化的個體化歷程。

- （一）瞭解藏人在印度流亡社會中的置身處境與經驗脈絡。
- （二）瞭解印度藏人對其自身流亡經驗的意義建構。
- （三）瞭解印度藏人經歷流亡生命經驗後的轉化。
- （四）瞭解印度藏人在流亡生命經驗的個體化歷程的整體脈絡。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究所要探討的研究問題：

- 一、印度藏人流亡經驗的置身處境與經驗脈絡為何？

- 二、印度藏人對其自身流亡經驗的意義解讀為何？
- 三、印度藏人經歷流亡生命經驗後的轉化為何？
- 四、印度流亡藏人朝向個體化的歷程為何？

第四節 名詞解釋

- 一、**流亡藏人**：西元 1959 年前後，中共軍隊進駐西藏，與藏人之間不斷緊張衝突，促使十四世達賴喇嘛和大批在中國境內的西藏人紛紛逃離家園，翻越喜馬拉雅山脈，流亡到他鄉的難民。目前約十三萬西藏人分佈在世界各地，其中近九萬藏人住在印度，同時每年仍約有數百個藏人越過喜馬拉雅山逃離至異地。本文以居住在印度的藏人為主要研究對象。
- 二、**個體化歷程**：本文採用榮格的個體化來說明心理發展歷程，榮格對個體化歷程定義為一個人變成心理學上的「個人」過程，即成為一個統合而獨特、不可分割的整合個體，個體要和內在最深處的、最深、不可比較的獨特處相結合。因此，我們可以把個體化轉變為「走向自己」或者「實現自己」，它是解決心靈失序問題與發展過程。

第二章 文獻探討

第一節 印度流亡藏人

一、印度流亡藏人的社會

談到西藏，必須先澄清一個概念。斯安竹（2007）指出將藏族視為一個單一的族群是一個誤導性的概念。從古至今，在西藏的民族、文化、經濟和語言上都是具有多元性的。藏族的人口分布非常廣大，除了現今的西藏自治區之外，藏族也分布在中國的青海、四川、甘肅、雲南與新疆等省，印度、尼泊爾與不丹的國家內也有藏族居住。在本文，主要是指在1959年之後，因中共鎮壓西藏，大批在中國境內的西藏人紛紛逃離家園，流亡到他鄉的難民。藏人傳統上將西藏分為衛藏、康、安多三區（附圖一：西藏三區圖例），因此，在印度的藏族流亡社會裡，來自不同地區的藏人，各地方言不同，許多流亡藏人會和同鄉聚在一起，方言形成藏人社會一個無形的人際網絡。整個印度的藏人社會，拉薩藏語是共同使用的官方語言，藏文為共同使用的文字，藏傳佛教為多數人共同的信仰。

（一）屯墾區的建立與分佈

在1959年，大約有一萬三千多位西藏人追隨達賴喇嘛流亡到印度，其後一兩年間，約六萬多個西藏人不願留在中共統治下的故鄉，陸陸續續翻越喜馬拉雅山，到達印度、尼泊爾、錫金、不丹等西藏鄰國，尋求政治庇護，成為流亡的政治難民。1960年達賴喇嘛接受當時印度政府提供的北印度Himachal Pradesh州的Dharamsala（達蘭莎拉）為西藏流亡政府所在地後，為了妥善處理流亡藏人的安置問題，達賴喇嘛向印度總理尼赫魯提出了幫助藏人在印度建立定居屯墾區的要求，將流亡藏人集中安置，以避免四散飄零，並保護西藏的宗教文化傳統，維持藏人的認同與政治社會凝聚力。於是在當時印度總理尼赫魯的協助下，第一個藏人定居屯墾區在南印度Karnataka州的

Bylakuppe建立，之後共有成立52個正式的流亡藏人屯墾區的定居點，有35個集中在印度、尼泊爾有10個，不丹則有7個（潘美玲，2006）。

這些定居點的人口規模從幾百人到幾萬人都有，主要是從事農業，也有一些從事商業或手工業。定居點的特點是土地為印度政府所有，租借給藏人的期限大多是九十九年，定居點的藏人不被視為當地的居民，沒有公民權和土地所有權，其居留每年都要經過審批，定居點的藏人內部施行自治，並直接受西藏流亡政府的領導。經過五十多年的努力，目前西藏流亡政府在幾乎所有的定居點都建有寺院、學校和醫院。

（二）人口組成與分布

根據國際西藏郵報 2010 年 12 月 4 日的報導，由西藏流亡政府中央計劃委員會公佈的最新人口調查報告顯示，以 2009 年 4 月 12 日普查數字為基準點，西藏境外藏人總人口數 127,935 人，男性人口 70,556 人，女性人口 57,379 人。其中印度共有 94,203 藏人，尼泊爾 13,514 人，不丹 1,298 人，散居在其他地區 18,920 人；流亡藏人約佔中國藏族人口的百分之三。流亡藏人性別比例，每 1,000 名男性比 798 女性，（附圖二：流亡藏人分布圖）。

根據「流亡藏人的印度國籍」一文報導，1986 年出爐的印度公民法案允許在 1950 年至 1987 年間出生在印度的藏人申請國籍，1987 年以後出生的藏人只要父母一方是印度公民也可申請。長期以來，印度內政部的政策是，1959 年之後進入印度的藏人不能根據印度公民法的歸化條款成為印度公民，這在很大的程度上限制了流亡藏人在印度的經濟機會和其他機會。印度政府視這些藏人為無國籍人，根據進入印度年代不同，按照不同情況授予流亡藏人居住准證 RC（Residence Certificate）。有了居住准證，藏人才可以在當地工作、租屋、銀行開戶，居住准證每年更新一次。藏人也不能合法擁有屋產，只能通過印度人代理的方式間接取得。近年來，新流亡的藏人越來越難以拿到居住准證。而無准證的難民在當地只能打黑工，印度當地政府默許這種情形，據一些報告，這些人也容易受到腐敗警察和官僚的勒索。流亡政府會給每位流亡藏人一份綠皮書（Green Book），這份檔案設計為西藏國籍證明，但是，如果流亡藏人要出國旅遊，他/她需要向印度政府申請身份證明（Identity Certificate），做為旅行檔，因為這個

檔的封面，又叫黃皮書（Yellow Book），流亡藏人需要通過 CTA 申請這份黃皮書（引自萬毅忠的部落格 2013 年 8 月 21 日）。

在印度的流亡藏人大致可區分為「從西藏直接過來的」跟「在印度出生的」兩個群體。「從西藏直接過來的」則以 1980 年為分界，1980 年之前來到印度者，大多跟隨達賴喇嘛，在印度各屯墾區開墾，超過半輩子以上的時間居住在印度。1980 年之後來到印度者，稱為「新來者」，在西藏境內出生並完成教育者，在中國境內受漢化教育。而在印度出生的第二代藏人，他們的祖父母或父母輩已走過了顛沛流離最艱辛的日子，這一代藏人，沒有去過西藏，除了藏語之外，英語和北印地語也十分流利。

（三）流亡社會的經濟發展階段

西藏流亡社會的經濟發展階段

| 時期 | 政治難民1959-1969 | 傳統農業與手工業1970-1980 | 兼業的族群經濟 1981-至今 | |
|---------|---------------|-------------------|--------------------|-------------|
| 居住場所 | 難民營 臨時性的帳棚 | 屯墾區 建立久居住所 | 屯墾區 整修擴建 | 各印度城市 租屋 |
| 主要的經濟活動 | 修路、苦力 | 農業、地毯編織 | 農業、毛衣貿易 | |
| 主要收入來源 | 糧食配給、日薪 | 農業收入與手工薪資 | 農業與毛衣收入 | |

資料來源：潘美玲（2006）印度流亡藏人的維生策略：以毛衣貿易為例

根據潘美玲（2006）研究，在印度的流亡藏人可分為三個社會經濟發展的階段：第一個階段是從1959到1969年間是政治難民時期，藏人剛從西藏流亡到印度，主要收入來源是每天辛苦勞動的微薄工資和配給的少量食物（Avedon 1984；Goldstein 1975；Methfessel 1997）。

第二個階段從1970到1980年間從事的經濟活動是傳統西藏農工業的自給自足型態，印度政府陸續提供未開發的偏僻地區為流亡藏人的屯墾區，他們開始建營時所在地都來是森林或荒地，是當地人認為太偏僻或不宜居住的地方，因此在農作上經歷了

一段嘗試失敗的時期。後來透過瑞士一家技術公司的協助改良農業技術，使得藏人可以在圍墾區自給自足（Avedon 1984），並且成立合作社進行集體產銷，位於印度北方的地毯編織更加上等西藏傳統手工藝品（McGucki 1997；O' Neill 1999），收入比以前提昇而且穩定，人口開始成長。

第三個階段從1981年到現在，以毛衣貿易為重要的收入來源。其實藏人農產耕作上商品化的程度一向都不高，農業經營型態基本上屬於小農式的維生經濟，儘管如此藏人卻能自給自足且享有比附近的印度人較好的社會經濟條件，甚至被視為是流亡經濟的典範（Bernstorff & Welck 2004；Goldstein 1975；Methfessel 1997）。

二、達蘭薩拉的概述

有「小拉薩」之稱的達蘭薩拉（Dharamsala）是海外藏族社會中的地理、文化、宗教與經濟上的中心。因為，達賴喇嘛在哪裡，哪裡就是西藏的中心。達蘭薩拉

（Dharamsala）位於印度西北部瑪恰爾邦（Himachal Pradesh）的康格拉區（Kangra）。從達蘭薩拉可以看到喜馬拉雅山外圍的 Dhauladhar 山脈，山勢十分雄偉。

達蘭薩拉（Dharamsala）這個名稱是指兩個不同的社區，一是康格拉山谷中的印度小鎮，海拔 1200 公尺，當地人稱此地為「下達蘭薩拉」，居民人口大約兩萬左右，乃該區域最主要的商業與交通中心，開往印度西北地區的巴士，均在此發車。下達蘭薩拉為一典型印度市集，大部分是印度人開的商店，不過也有幾家藏族人開的餐廳和民宿。在下達蘭薩拉往上走，路途陡峭蜿蜒，約 2 公里路程的山腰，這個在下達蘭薩拉與上達蘭薩拉之間，乃西藏流亡政府所在地，此區包含有流亡政府議會及各部門單位辦公室和流亡政府工作人員宿舍，還有一所圖書館（Library of Tibetan Works and Archives），主要收集和保存有關西藏文化的書籍資料，另外還有一所藏醫學校與藏族醫院。繼續往上走，來到海拔 1800 公尺，即是所謂的「上達蘭薩拉」，此地也稱作 McLeod Ganj，多數的藏族人居住在此。達賴喇嘛的寺院與住所也在此，這個過去英國人所興建的山區駐點只有三戶人家，藏人來到這裏以後，為這裏帶來了觀光業，也帶來了此區的經濟繁榮。McLeod Ganj 並不大，斯安竹（2007）形容 McLeod Ganj 是一個活潑、複雜、政治化與國際化的環境，在小山城裡會看到很有代表性的畫面：穿著傳

統服裝的藏族居民、穿著僧服的尼姑與和尚（包括不少的外國人）、印度商人與乞丐、積極招攬客人的喀什米爾店主、穿著美國流行風衣服的年輕藏族、上百個外國旅客（不少穿印度與西藏的服裝）、餐廳、啤酒屋、網咖，混在人潮之中的牛、羊、驢子、猴子等動物，這些畫面構成「小拉薩」的小小三條主要街道路。

在西藏自治區與中國的其他地方，流亡藏人的觀點，與達賴喇嘛的圖像，都是政治禁忌，但在達蘭薩拉非常容易取得。在達蘭薩拉，藏人可接收好幾個來自中國藏語電視頻道，電視新聞、宣傳節目、電視劇、再到以藏語配音的宣傳節目。

相較於印度其他地區，達蘭薩拉的物價算是偏高許多。在達蘭薩拉一間約五、六坪大的套房租金，一個月大約三千盧比，而一個餐廳服務員的薪水約兩千五百元到三千五百元盧比。然而，印度安置區的經濟飽和與就業機會極有限的情况下，不少年輕藏族人被吸引到達蘭薩拉，在這裡尋找維生的方式或其他等待轉往下一個地方的中途地。達蘭薩拉是一個人、物品、訊息的交流頻繁的藏族人中心。

達蘭薩拉對許多遷移到歐美國家的藏族人而言，已是一個文化根源。藏族人分散到各地後，回到達蘭薩拉尋根，達蘭薩拉是許多海外藏人與藏傳佛教徒的心靈的聖地。

第二節 離散的意涵

一、猶太人流亡史

流亡是猶太人最深切的民族苦難，兩千多年的歲月，猶太人經歷了五次大規模的流亡，散佈在世界各地，卻是一個最具凝聚力的民族。海外藏族人與猶太人的流亡經驗有許多相似處，值得我們注意。

（一）第一次大流亡—巴比倫之囚

西元前586年，新巴比倫王國統治者尼布甲尼沙二世征服了巴勒斯坦地區，洗劫其首都耶路撒冷，摧毀其聖殿，消滅猶太國，並擄其王及大部分居民前往首都，此為其

第一次大流亡，史稱巴比倫之囚。

（二）第二次大流亡

第一次大流亡後半世紀，新巴比倫王國被波斯帝國所滅，而波斯王居魯士為顯示其國勢之盛大，曾表達其強烈希望，號招猶太流亡者返回其首都耶路撒冷。因此在外流亡的猶太人有機會得以返回其故國土地，但是當初強盛的國勢卻不再現。後來該地為羅馬帝國軍事統治，猶太人多次起義，但卻毫無所獲，猶太人的精神中心聖殿遭到毀滅，僅存如今的一面殘破牆。

（三）第三次大流亡

12世紀後，西歐許多中央集權的封建國家興起，各國統治者以基督教為其治國基礎，以《新約聖經》為理由，大肆宣傳猶太人的祖先就是出賣耶穌和殺害耶穌的千古不赦之罪人，暗喻猶太民族是為錢出賣信仰的民族，於是，反猶聲浪、排猶主義逐漸在西歐各國興起。西歐各國接連設起專門迫害猶太人與異教徒的「異端裁判所」，許多無辜的猶太人遭汙陷，被判處火刑。至13世紀，迫害更加劇烈。猶太人於西歐找不到其容身之處，被迫展開第三次大流亡。約有120萬人離開西歐，遷居至東歐或是中亞交界的土耳其，而也有部分牽制更加遙遠的中國等。

（四）第四次大流亡

西元1881年，俄國亞歷山大二世遇害過世，猶太人卻被指為兇手及策劃源，凡猶太人所居住之處，經過再一次的洗劫，對其進行了慘無人道的大屠殺。因其血腥屠殺及強迫改信東正教，造成猶太人史上最大規模之流亡潮。隨後，西歐各國跟進其浪潮，再度驅逐猶太人。與前次第三次大流亡不同的原因是這次為政治迫害，而非宗教迫害。此次流亡浪潮，約有270萬人逃離歐洲，遷往美國、南非等美洲各國。

（五）第五次大流亡

以希特勒所主導的德國為首，以種族主義而展開的迫害，以消滅猶太此種族為最終目的，推動德國納粹分子進行鎮壓異己和推行種族主義，在德國內和被佔領國建立了眾多集中營。二戰期間，納粹集中營奪走了數百萬人的生命，成為人類歷史上黑暗的一頁。

猶太民族有自己的國家的歷史並不長，兩千多年來，猶太人多次遭受迫害，飽受蹂躪，失去了自己的家園，流散到世界各地。猶太人遭受迫害歧視，這樣的悲劇使得猶太人奮發自強，團結對外，遵守法規，重視教育。失去土地家園的猶太人發展出經商的才能，他們講求效率，語言能力佳。整個民族的一再受苦，使得猶太人專心投注在精神追求，信仰成為最堅定的依靠。這樣的處境讓猶太民族在人類文明中佔有極重要的地位。

二、離散理論

「離散」是指一種「離鄉客居」的處境，它最早來自希伯來語，追溯Diaspora一詞，開始於猶太人的第一次大流亡，約西元前六世紀巴比倫帝國征服猶大國(Judah Kingdom)，強迫猶太人離開耶路撒冷與巴勒斯坦。之後波斯王居魯士(King Cyrus, 585 B.C-529 B.C)征服了巴比倫帝國，他同意流亡在外的猶太人可以返鄉，但有一部份並沒有回到原居地，停留在當地，成為一種「外來的」、「不歸屬」的猶太文化人口聚落，是為Diaspora(大寫)。日後歷史演變，Diaspora的詞句從歷史上特殊一群人的認定，被擴大用來形容類似處境的其他猶太人，就是離開巴勒斯坦土地之外，但是仍然保留(或者自認保留)猶太宗教信仰與文化的外移人口(張茂桂，2006)。

中世紀以來，離散被用來指稱大規模的民族遷徙，它往往與戰爭或災難相聯繫。離散不是指個人式的流浪，而是一種從整體走向零亂、文化碎片化、種族稀落化的狀態。

根據William Safran(1991)對離散(diaspora)定義，主要特質包含六點：

- (一) 由中心分散到至少兩個以上邊緣的離家歷史。
- (二) 家鄉神話／記憶的保留。
- (三) 在接待國的疏離與孤立的感受。
- (四) 渴望返回祖先的理想家園。
- (五) 持續支持家鄉。

(六) 以及因以上種種關係所透露的集體認同。

離散本身的條件常被要求用質疑歸屬的觀念去思考族群問題，因為離散意識（a consciousness of diaspora）完全是衝突與對話中的歷史和文化產品（Clifford, 1994）。離散主體是某種意識的承載者，此意識提供了差異性的覺察，是一種自我認同的基本面向。而差異的認知可能也會因性別或階級分野而產生，關鍵是族群或種族差異乃針對主流文化的力量而崛起，主流文化力量挑戰離散主體的認同感（陳以新譯，2008）。

對於離散者的認識，必須回到他們的生命歷程，在拔起時，在散開重生時，以及在現在此刻，他們所經驗的更大的政治經濟結構，那些足以支配他們的社會關係性力量，使他們沒有辦法逃避的結構作用，包括人口結構的，文化語言資本的，經濟與實際壓力的，國族政治的、性別政治的、現代化壓力的，等等，進而理解他們身心感知的形成、變化與複雜的作用。

宋國誠（2008）對離散最貼切的描繪就是「花落離枝」。家園與離散，是一種破碎之苦、離土之痛，也是一種扞格不入，一種「居家的無家感」。宋國誠（2008）進一步指出一個道地的移民者總是遭遇三重的心靈破碎之苦——失去自己的身分地位，開始接觸一種陌生的語言，發現周遭人的社會行為和語意符碼與自己的大異其趣，有時甚至令人感到憤怒與不安。然而，對離散最刻骨的體驗，不是飄泊，也不是陌生，而是「你永遠不能再回家了」。離散不是有家歸不得，而是無家可歸去。

三、藏人的離散

藏人離開西藏，來到印度的成因大約有二，一是政治迫害，在藏地參與藏獨活動者，印度成了他們保身撤退的地方。二是學習，中國境內宗教環境不利，僧人想要獲得更多學習佛法的機會，因而主動選擇離開，到印度寺院學習佛法，許多高僧早年隨達賴喇嘛流亡在外，均修建寺院，致力於弘揚佛法。此外，許多父母聽說在印度的學校提供完整的教育，並且校方提供食宿與生活照顧，在家鄉無機會受教者，則會託人將孩子送到印度，給下一代獲得更好的學習機會。不論，是為了學習，抑或政治因素被迫逃亡，到了印度之後，藏人會被安排拜見達賴喇嘛。

根據斯安竹（2007）的觀察，離散概念的定義適用於海外藏族的流亡經驗。海外

藏族仍然維持返回西藏的渴望（實際或者想像中），雖然在實際的發展之下，海外藏族返回西藏的可能性不高，但是返回的渴望與遭受壓迫的共同經驗是海外藏族共同的語言。在藏人的住家、商店或餐廳，經常可見在最醒目的地方懸掛布達拉宮的雄偉照片，而研究者認識的多數朋友，他們經常抱著返回西藏的渴望。

傳統文化的保存與獨特民族認同的維護也是海外藏族社會的一個極重要的概念；藏族的民族認同以共同的宗教文化為中心。此外，藏人的教育系統扮演極重要的角色，大部分的藏人就讀藏人辦理的學校，從幼稚園到高中的課程，藏族的傳統宗教文化內容融入學校的教育活動裡。海外藏族在印度仍依照藏曆過節，雖然印度空間狹小，藏式生活習慣仍被保留，以維持藏族的族群認同。在培養國族認同與民族團結中，達賴喇嘛扮演一個關鍵性的角色，他說：「在我看來，逃亡到印度的目的不僅僅是生存，在西藏我們的認同受到了威脅，我們古老的文化遺產面臨了被破壞的危機，教育與文化醞釀出來的社會與寺院被推翻了。流亡於國外，我們的任務不只是將西藏的緊急狀況通知國際社會，保存我們的傳統文化同樣重要。」（Gyatso Tenzin, 2003）。流亡藏人來自藏區各地，凝聚海外藏族人團結的力量來自共同的流亡經驗，共同的精神領袖，與共同的政治志向。因此，傳統文化的保存與文化邊界的維護變成海外藏族社會中的重要議題。

海外藏族人在印度達蘭薩拉建立流亡政府，一個小規模的國家政府體系，從初期西藏傳統的政教合一到政教分離，到現今全體海外藏人直接投票選出流亡政府總理及國會議員，西藏流亡政府運作越來越穩定（附圖三：西藏流亡政府組織架構圖）。在制度性的層面，流亡政府致力於維持分散到各地的藏族之間的聯繫。流亡到印度之後，藏族人雖被分散到印度各地，藏族人均生活在大大小小的藏族安置區網絡裡，彼此形成緊密的聯繫。

在個人層面，海外藏族透過電話、網路、國際旅行、物品交換與匯款等方式維持的聯繫。在達蘭薩拉有許多網吧，網路的使用極為重要，除了維持與分散在世界各地的家人親友的情感聯繫，網路也是尋求資助與提倡政治運動的重要媒介，透過網路，海外的藏族人將境內藏地狀況散佈到各地。

海外藏族的國際遷移與流動不斷在增加，向外遷移是未來發展的重要趨勢。流亡政府承認雙重國籍的身分，也就是說，流亡政府鼓勵藏人向第三國遷移或返回西藏，但散布在世界各地的藏人心向著流亡西藏。這四十幾年來，藏族建立了跨國性的經濟與文化網絡，這種網絡有效地凝聚全球各地藏族的力量。達賴喇嘛所展現的非暴力與慈悲心的形象也影響著世人對流亡藏人的觀感。藏族的文化、宗教得以宣傳到世界各地，以台灣為例，近二十年，藏傳佛教的佛學中心數量在快速成長。

第三節 個體化歷程

一、「自我」(ego) 與「本我」(Self)

在榮格的理論裡，人的心靈系統中就像一個球體，球體的中心為「本我」(Self)，將它視為全部心靈的整體，而「自我」(ego) 僅構成心靈整體的一小部分。榮格將「自我」定義為構成意識場域的中心，自我是所有個人意識作為的主體。自我這個詞彙指涉的是，個人擁有一個展現意志、慾求、反思與行動中心的經驗。自我是一面心靈能自見自覺的鏡子。心靈內容被自我掌握和反映出來的程度，就是它歸屬意識領域的程度。當某個心靈內容只被模糊或極有限的意識到時，它便還沒有被掌握住，還沒有在自我反思的表層就位（朱侃如譯，1999）。因此，自我為了個人在周遭的文化中生存，以及達到個人的利益，非常自然而順暢的學會控制環境，它發展出人格面具。

本我才是真正能協調心靈領域、發號施令的中心，而且，它也是個人自我認同的原型模板。本我一詞可以進一步用來指涉心靈作為一個整體的意思。因此，本我有三種的意義：一、心靈作為整體單位來運作；二、從自我的觀點來看，原型的最高核心；三、自我的原型根基（廖婉如譯，2006）。所以，如果自我失去了和本我的聯繫，內心便會產生不安惶恐的感覺，例如：生活失去意義……如果自我和本我聯繫太緊密，就會造成自我膨脹。（蔣韜譯，1997）

二、個體化歷程

榮格用個體化來說明心理的發展，榮格在其自傳的序言中提到：「我的一生是一個潛意識自我充分發揮的故事。潛意識竭力做出種種外在表現，人格也強烈要求逐漸從潛意識狀態中成長，以一個整體來檢驗自身。」（劉國彬、楊德友譯，1997）。榮格對個體化的定義為「表示一個人變成心理學上的『個人』的過程，即變成一個分離，又不可分割的一體或『整體』……我們可以把個體化轉變為『走向自己』或者『實現自己』。」

所以個體化的過程指的是心靈平衡的過程，是人類所有心理活動的原則和過程，在這樣的過程中，人生實存的各個對立面，應該在心靈的深處得到統一，實現真正自我的過程，便是和本我合一的過程。本我是個體化的終極目標（蔣韜譯，1997）

精神的受苦是人格成長的機會。榮格主張當人格受損並且伴隨痛苦時，又是一次個體化過程開始的時候，心靈再一次走向意識和個人的內在中心或自性達成協議的道路。極端空虛、沒有意義、厭煩是個體化過程的最初階段，體驗自己或意識態度的錯誤，集中注意力在潛意識上，忍受所有不同種類的痛苦，藉著潛意識的因素，以更好的方式重新承認意識的態度（黎惟東譯，1989）。這種精神的轉變或發展，是藉著自我與潛意識的內容搭建起某種關係。榮格認為在個人方面，這種轉變可以從夢與幻想中推斷出來，在集體生活中，主要殘留在各種宗教及變化的象徵裡（蔣韜譯，1997）。榮格以煉金術的過程象徵人格成長的過程，煉金術實質上是一種精神修煉，它的目的就是精神的轉化。當轉化發生，一個新的人格中心（本我）就會顯現，同時自我傾向被減弱。榮格認為這個歷程會出現在中老年時期。首先出現的承認自己的不足與限制，然後驚覺自己的分裂本質（**divided nature**），最終則將分裂加以統整。榮格將此分為三個階段：

（一）人格面具（*persona*）----被發展的人格外在表現的部份，榮格稱之為「外在面目」（*outward face*），亦即人跟著社會文化所形成的人格面具和保護色。榮格認為它是人類性格中相當重要的原型之一。是個人與社會間的心靈介面，它構成個人的社會認同。其借用在戲劇表演中演員所用的面具來表示個體扮演不同的社會角色之能力，特

別是在不同角色的轉換。若個體讓自己變成單一社會角色，那麼，他的生活適應就會出問題。

(二) 象徵 (symbols) ----是人可意識和發展的部份，介於意識和無意識之間，榮格稱之為「內在面目」(inward face)，也可能是被忽略的人格，但會藉由象徵表達出來，具有補償作用。

(三) 本我 (Self) ----既是圓心也是整個圓，協調並融和上述兩者，使意識與無意識結合統一，這一部份永遠在發展而沒有停止，以實現人格整體與穩定為任務，它是個體化過程的目標和泉源。

個體化發生所憑藉的心理機制是榮格所謂的「補償作用」。意識與潛意識的基本關係是補償性的。典型的補償作用發生在夢中，補償的功能是使心靈系統平衡。榮格認為一生的個體化開展中，驅策的力量是自性，而使它浮現在個人生活中的機制則是補償作用。榮格假定一個終極的觀點，一個朝向目標的運動。為了接近全體，意識與潛意識的系統必須被帶入一個彼此互動的關係中，榮格說：「心靈包含兩個不調和的部分，兩者合在一起便形成全體」。(朱侃如譯，1999)。因此，這是一個人格不斷整合的動態歷程，自我與本我之間持續的對話，也就是意識的中心和整體心靈的神祕調節中心，個人從「自我」朝向「本我」(Self)的轉化過程，成為一個獨立個體。

Rob Preece 認為「個體化」意謂先清楚的覺察本來的自己 (all that we are)，不論好壞，完全接受本來的自己，從而讓自己愈來愈完整。這樣的修行「道途」，首先便是重視自己的個體性及潛能，也接受自己的脆弱及不足 (廖世德譯，2008)。因此，人在真實生活中要努力去認識和發展自己心靈與生俱來的潛能。一個個體化歷程著重的是人格是否忠於自身深層的潛能，不要只是被自我中心的自戀傾向牽著鼻子走，或只認同於集體文化的角色 (廖婉如譯，2006)。

個體化乃一種生命的修煉，其過程就是人格的整合，這種原型的、普遍的心靈過程屬於無意識所自發，在太古時代就存在。它反映了靈魂為調和它的意識與無意識內容而作出的努力。它是自我實現、完善、尋求生命意義的自然和自發性衝動。

三、英雄歷險的歷程

豐富的神話傳說在藏族的文化史上扮演重要的位置，神話反應了藏族先民認識世界的參考架構，也表現了藏族的精神思想、人民心理與社會文明。榮格認為神話是人類集體潛意識的夢。神話中的種種意象，反映人們的共同心理，象徵人類的普遍經驗。

神話學大師 Joseph Campbell 在《千面英雄》書中追溯了許多神話中，坎伯以故事集成來找出人物與故事的原型，英雄歷險啟程到回歸的故事，並從中揭露同一原型的英雄。坎伯對英雄的定義就是把自己的生命，奉獻給比他偉大的事物的人，英雄能夠了解，接受並進而克服自己命運挑戰的人。每個人都注定要成為英雄的，但是只有部分人願意承接。坎伯認為所有英雄歷險的基本主題，都是為了脫離某種境界，而將自己帶入另一個更多采多姿且成熟的世界，人離開現有環境，然後深入遠行、高攀，在那裡找到平日世界所欠缺的東西。英雄歷險的歷程與藏人流亡歷險十分吻合，藏人的流亡從離開熟悉的家，踏上一段未知的冒險旅程，在流亡過程中，心靈遭受許多試煉。

坎伯對神話的見解是屬於榮格一派，坎伯把心理分析，當成是人類生長過程中靈魂引導者的角色，同時把原始人類的宗教儀式，當成是引導人們跨越艱困的轉化門檻。坎伯用榮格的「個體化」，來解釋儀式背後的「轉化」象徵，是每個成年人必經的心靈成長之路，英雄旅程實際上便是人類追尋自我實現、自我成長的過程。他歸納出了一個古今中外都共同的歷險模式，任何一位具備英雄素質的人，其成長階段必會經歷三段過程：啟程→啟蒙→回歸，更詳細的緒述摘要如下（朱侃如譯，1997）。

主角的原點通常是故事開始前所生活的尋常世界，坎伯認為許多英雄的一生，在嬰兒時期都被設定為孤兒。英雄會遇到事件，接獲神秘的邀請、一場意外或一個挑戰，坎伯認為歷險的展開常來自一次大錯，象徵命運在召喚英雄，並把他的精神重心轉移到未知領域。英雄選擇拒絕或接受召喚，拒絕放棄個人既有的利益者，把個人現有的理想、德性、目標與利益，看成彷彿可以被固著和安定的體系。接受召喚的英雄會需要幫忙以面對即將到來的危險，通常是一位智慧老人，而且這個角色最終都會和

英雄分離，智者所代表的是命運中善與保護的力量，他所傳授傳承的，能保護英雄通過現有的挑戰和未來的考驗。緊接著，英雄只有跨過這些門檻，才能進入一個全新的經驗領域，可能是解謎、打怪獸、逃離陷阱。英雄面臨最大挑戰，最強敵人，可能是魔王、朋友反目、新敵人，他必須通過一連串的試煉。英雄生命中最灰暗的時刻，存亡關頭，撐不過就悲劇收場。一連串的苦難折磨之後，英雄讓敵人對他俯首稱臣或是將怪物封印，英雄回歸到原來的世界，然而冒險改變了英雄，變得行動沉靜而自由，生命蛻變得更加豐富完整。

第四節 藏傳佛教

Hugo Kanya (2011) 表示每位投入難民照護的人員都需要深入了解信仰在其復原過程中扮演的角色。Tillich (1957) 認為信仰會牽動個人的存在，也會影響個人生活以及人格與精神，宗教的信仰可以帶給人一種力量，信仰具有方向性與具體內涵。藏傳佛教的信仰是藏族人生活的中心，也是立身處世的基點。因此，藏傳佛教的基本思想如何促進藏人在流亡生活中的有效調適，是值得關注。

一、藏傳佛教的特色

根據鄭振煌 (2001) 的研究，藏傳佛教是以八至十三世紀期間從梵文 (少量從漢文) 翻譯的藏文經典為依據，它是印度佛教後期大乘中觀思想流行、顯密融合發展遺風的主要繼承者。從世界佛教的觀點看藏傳佛教的定位，基本上是將印度後期大乘佛教的主流趨勢移植到西藏繼續發展。並與相對更早分傳移植出去的南傳佛教、漢傳佛教，三足鼎立地扛起世界佛教的法輪。

西藏人的生活與藏傳佛教息息相關，藏傳佛教中對生命的基本核心概念影響著藏人對生命的觀點。藏傳佛教是佛教傳入西藏後所發展出來的獨特地方形式。完整的西藏佛教仍是涵蓋了大、小乘、顯、密教，只是不同教派，在傳承上所側重的部份不同

(姚麗香, 2007)。藏傳佛教在社會發展過程中, 大致可分為寧瑪、噶舉、薩迦和格魯四大派, 其在宗教義理和修行方法上各有其特色, 在歷史發展過程中也發揮過不同的影響力。整體而言, 根據姚麗香(2007)的歸納, 將藏傳佛教整理出以下特色:

(一) 密教在藏傳佛教中的重要性: 密教乃佛教摻合印度教的一些儀式和多神信仰而成, 崇尚咒術, 注重儀軌, 在進入西藏後, 與苯教相互抗爭相互融合的長期過程中, 又吸收的神祇和儀式。這些夾帶有巫術成分的神祕主義和宗教儀式, 在西藏的特殊地理環境下, 很容易為原本宗教意識濃厚的藏族人所接受, 使得藏傳佛教的密教形成獨樹一格幟的「藏密」。藏密強調傳承、嚴格的儀軌、對金剛上師的絕對服從與崇敬、採取口耳相傳方式、重視修行的生理基礎和功能。密法不只是藏傳佛教的基本特色, 也是作為佛教宗教實踐的重要法門。藏傳佛教教派之複雜, 並不是基於顯教宗義上的差別, 主要是密法傳承的不同。一般強調顯密結合, 先顯後密, 顯教最終要在密教中完成, 而密教必須以顯教長久學習的結果, 作為達到修習密教的階梯, 二者相輔相成。

(二) 藏傳佛教的政教合一制度: 藏傳佛教的影響涵蓋社會生活各方面, 大約在十四、十五世紀左右, 僧團勢力逐漸取代封建貴族勢力, 僧團組成一個宗教、經濟、政治實體。以達賴喇嘛為最高領袖的法王制是西藏獨特的政教發展型態, 廣泛獲得藏族人的信受。西藏的政教合一是由五世達賴喇嘛開始。然而, 時空與社會情境的改變, 十四世達賴喇嘛在積極推動民主政權下, 已於一九九二年宣布政教合一的制度結束了。

(三) 上師在藏傳佛教中的地位: 上師和弟子的關係就像父子之間的關係一樣, 甚至比血緣關係更加不可分割。啟發來自上師, 上師不僅是教法的傳授者, 更是修行者的精神導師和模範, 此關係是精神上的傳承。在密法的傳授上, 上師是一切成就的根源, 沒有上師的參與, 修行不僅無效且容易脫離正軌。

(四) 法王制以及支持法王制的活佛轉世思想: 佛教原本就有靈魂轉世的觀念, 只是活佛轉世和靈魂的轉世輪迴之間有著根本的差別。其差別在於, 凡夫是由業的力量帶動輪迴轉世, 而具足證量的修行者, 則因其所發的願力轉世到他們所要去的地

方，一般稱這種人為活佛。活佛原已經解脫輪迴，是為了利益眾生而乘願重返人間，活佛能任意轉世於其所選定的人之中，根據當時的需要決定自己轉世的形式、地點、父母及家庭等。活佛轉世的制度不僅解決了繼承人的問題，對於西藏的政經穩定有很大的作用。對藏人而言，這種信仰的真實性與價值性是無庸置疑，活佛象徵法脈傳承，不僅是宗教的領袖，兼具覺者、圓滿上師、受人敬愛和信任的指導者、佛法護持者等諸多角色，而達賴喇嘛更成為藏民信仰的中心。不過，在目前流亡政府面對政治局勢的複雜多變，十四世達賴喇嘛已多次表示，達賴活佛的轉世與否，端賴西藏人民和信徒的需要而定。他深知活佛轉世的傳承制度一旦受制於目前政治力的操作，甚至極可能依中共現有的模式來進行，則流亡政府與藏傳佛教所苦心經營的一切成果可能會輕易地瓦解。

二、佛教生命觀

佛教肯定人的存在價值，生命富有相當大的意義，人身的意義彰顯在「八有暇」及「十圓滿」，人身暇滿難得是佛教看待生命最基本的態度。根據《菩提道次第廣論》的「道前基礎—暇滿」，理解到在生死流轉的六種生存空間中，能出生於人道這個生命層次是相當不易，且有其獨特意義。

依佛法來說，生命的現象是苦，人的存在基本上就充滿痛苦。佛陀對人生苦的現象歸納為「八苦」，即生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五種取蘊苦。就「八苦」來說，生命體只要存在，就必須遭受這些身心的、社會的、自然的苦。「三苦」則為：壞苦、苦苦、行苦，它是指生命體一般的痛苦、變異的痛苦、存在的苦與更為無奈被制約的苦。《菩提道次第攝頌》云：「若不思惟苦諦失，終不能發解脫欲。」佛教對苦從各種面向去闡述，喚起世人對生命現象的省思，在物慾享樂中或盛世榮華時，要如實去觀照背後的真貌與結局，去體認生命的苦才能擺脫它。

苦的成因源於業與煩惱，達賴喇嘛認為任何能摧毀心靈平靜，帶來心理痛苦的心理狀態，讓心靈擾亂、煎熬、折磨，便稱煩惱（王惠雯譯，1997）。宗喀巴大師將人們的煩惱歸類十種：行為上的煩惱有貪、瞋、無明（痴）、慢、疑，知見上的煩惱有壞聚見、邊執見、見取、戒禁取、邪見。《略論》裡進一步說明，「貪」是指對物慾起貪著

之心，「瞋」是於逆境時對人露出憎恨之情狀，「無明」是對真理的無知，「慢」是指自以為是而瞧不起他人，「疑」是對人的猜忌不信任，「壞聚見」是將五蘊聚合無常之身，以為是永恆可擁有的偏差觀念。「邊執見」是將生命以為是恆久或斷滅的錯誤知見。「見取」是對自己錯誤的見解，還以為是對的。「戒禁取」是對戒律有偏差錯誤的執著。「邪見」是否認因果的作用。(引自林士倚，2004)

佛教以「緣起」來闡釋生命的流轉與生滅，依《佛光辭典》對「緣起」的註解：「一切諸法，皆因種種條件和合而成立，此理稱為緣起。即任何事物皆因各種條件之互相依存而有變化，為佛陀對於現象界各種生起消滅之原因、條件，所證悟之法則——此緣起之理乃佛陀成道之證悟，為佛教之基本原理。」緣起說明宇宙萬物現象界的一切生成原理。

佛教將生命的意義體現在利他的生活實踐上，佛陀在世時常勸弟子，不要只求自我解脫，還要發心利他，發起慈悲心，去做救度一切有情眾生。

佛教對於如何走出生命的困局，讓生命境界得以昇華，其主要的修心功夫建立在以出離心為本、以菩提心為懷、以空性見為導三個基礎面向。宗喀巴大師云：「如何為出離：一不貪世間圓滿，二晝夜不斷發厭離心。具足此二，方達出離心量」。「現世」是指世間的食、衣、住、行等，或別人對我們的「利衰及毀譽，稱譏及苦樂」等世間八法，簡單的說，升起出離心就要捨棄不真實存在的東西，捨棄無知的期望，以避免無謂的痛苦，不再浪費生命，盡做些無意義的事情。(引自林士倚，2004)

菩提心是利益一切眾生，讓眾生獲得如來正覺果位的希求心。發菩提心主要是覺察到眾生的苦，人們因知見的偏差、慾望的束縛、業力的逼迫，加上生、老、並、死的侵襲。如石法師認為發心的修習具有以下四種心理功能：一、賦予生命終極意義，消除深層存在空虛；二、形成積極自我期許，激發生命整體潛能；三、淡化內心孤寂感受，引發同體大悲胸懷；四、喚醒深層靈性需求，強化修行心理驅力。(引自林士倚，2004)。同時接觸密宗與心理治療訓練的 Rob Preece 指出菩薩行的核心，其實便是「個體化」——自我實現的歷程。菩薩以其一生的生命致力於證得佛性

(buddhahood，覺性)，以求利益眾生。佛法雖非用「個體化」語言來表達，不過提供

的修行道途卻對「個體化」歷程有極大的助力（廖世德譯，2008）。

佛教思想指出我執無明是輪迴流轉的根本，如果沒有斷除無明，便會繼續在六道苦海中輪迴。因此，單靠出離心及菩提心還不夠，還要有通達緣起的正見智慧。正見是指了解萬法因緣所生，依他而起、依他而生，本身並沒有自性。正見是一種不偏執、如實觀照的思想取向。林士倚（2004）進一步說明，正見就是對自己、對週遭的事物保持一種無偏差、無謬誤的見解，保持內心的平靜和祥和，也保持高度的覺察力和警覺性。在無偏的心態下，能保持良好的覺知，不受無明所染所蔽，心會向清水一般。如此漸修，心會越來越穩定，心就會更加靈敏銳利，然後將此心去應對任何情境。



第三章 研究方法

本研究旨在瞭解印度的流亡藏人對於流亡中所帶來的個體化歷程的內在轉化。透過流亡藏人的自身經歷，探討流亡經驗在他們過去、現在、未來的生命故事中之脈絡。根據前述的研究目的，本研究採質性研究中的敘事研究（narrative inquiry），並結合故事取向的共構、解構、重新建構於訪談中，故本章的內容主要在說明研究的方法與步驟，本章共分為七節：第一節為研究取向；第二節為資料收集；第三節為研究參與者；第四節為資料分析；第五節為研究之有效性；第六節為研究倫理。

第一節 研究取向

藏人在千辛萬苦來到印度之後，其心理與靈性層面的問題隨著環境的改變而處在一個持續變動中的狀態，過去的生活脈絡交雜在新的社會裡。如此一個複雜的現象，理性實證的研究方法難以進入如此複雜經驗的深處，洞悉人性的本質與內涵（賴維淑，2001）。對於了解生活經驗中自然的現象，質性是有效的方法。質性研究重視事件或經驗的本質及其蘊含的意義，試圖發現經驗的多重真相，所以質性研究可以作為試探性研究，亦可以深入了解生活事件或經驗的複雜脈絡（林美珠，2000）。

Crossley 認為從初生那一刻開始，意義即透過深藏於家庭和文化的故事來傳遞。後現代的觀點認為我們存在的現實來自我們使用的語言，現實就是藉我們生活和述說的故事才得以保持生機與傳承。因此，我們對自己和世界的認識，能得以組成、維持並交流，敘事占了核心的角色（朱儀羚譯，2004）。研究者在社區機構的中文課堂中注意到，藏人朋友們經常在社群中共同述說他們的經歷。關於這種現象，翁開誠（2002）曾提到人的主體性是在每一次的思考與敘說當中都可能被重新組織建構，而自我在人境脈絡中，透過社交及人際互動經驗慢慢建構與形塑，且有其地域性。人類是創造意義的有機體，從其日常文化和個人生活經驗諸擷取建造其身分認定與自我敘事。

Crossley 指出敘事心理學的基本信念，即為透過語言、敘說與書寫的方式，是個人得以了解自己。個人也透過使用語言的過程，而不斷地投入於創造自我的歷程。其中「意義」與「詮釋」就是最重要焦點（朱儀羚譯，2004）。Rosaldo（1986）認為關於人在日常生活尋得意義的知識，可以由敘事提供特別豐富的來源。這種敘事常常不只展現生活是如何例常的進行，更能展現是什麼使得生活有價值（引自易之新譯，2000）。

翁開誠（1996）指出，過去的經驗會被保留在長期經驗中，通常是對個人有意義的，而且是有組織的。透過「故事」形式，個人經驗有完整的脈絡外，在其敘說的情節、人物、心情……之中表露情緒，而隱藏在情緒之後對個人有意義的價值、需求也可以被顯露出來。無家可歸的難民，面對生命的斷裂，常常掙扎於：為什麼是我們藏族？受苦對我有什麼意義？活著的目的是什麼？我要怎麼走下去？當流亡藏人在面對性命危急或經驗可理解之外的事情，透過敘說個人過去生活中的關鍵事件，以及所經歷的流亡、變動與苦難經驗的再詮釋，整理這個的經驗，在經驗流裡重新賦予條理和次序，以此方式達到對自己和周遭世界的合理描述與詮釋，故事被自己與他人聽見，將事件從模糊慌亂中，逐漸納入認知系統，使得他們生命裡的事件和行動變得有意義，在生命的意義中獲得新的定位，以便將這個特殊的經歷安放在生命中。個體在敘說的過程中賦予自我意義，從中對自己有進一步的認識與理解，自我的獨特性與豐厚也將藉由敘說、組織並賦予意義的過程來完成（林美珠，2000）。於此，藉由敘說來實踐生命價值，並達到個人的深度認同與理解，其意義與行動是不可分割的整體（朱儀羚譯，2004）。

Crossley 認為敘事取向非常強調「自我」與「社會結構」之間錯綜複雜的關係。敘說能串連生活中的事件、經驗與人物，精鍊其意義，使其成為獨特的思維，在歷史與文化脈絡下開創多元的可能性（朱儀羚譯，2004）。藉由研究與詮釋自我，研究者不僅得以理解個人身分認定及其意義系統，亦得以窺見敘說者所處文化和社會世界之堂奧。Lieblich 曾以敘事取向對以色列移民生活的轉換進行研究。Lieblich 認為敘事研究更常被用來作為了解個人身分認定、生活風格、文化以及敘說者歷史世界等的工具（吳芝儀譯，2008）。因此，在「人—情境—脈絡」中方能增加對此主題的理解，亦即

對研究參與者自己對流亡的詮釋與理解必須在他獨特的背景脈絡下才具備發生的可能性。所以流亡藏人的個體化歷程，置放在流亡經驗的整體脈絡中，得以被完整的理解，而無法單從外在某一部分、客觀的有限資料去解析。

敘說研究是透過低結構、開放性的深度訪談來參與研究參與者的故事，低結構中仍有特定關注的經驗及概念架構，研究參與者的文件、生活相片、紀念物品等也是重要的輔助。再將看似零碎的經驗，連成連貫的事件脈絡，並組織一個較完整的面貌。對研究參與者來說，研究者的訪談是一種介入，因此，聽故事的研究者當以同理心貼近、投入說者的世界，開放自己去體會美一個生命的獨特。深刻的故事的流出奠基於研究參與者與研究者對等、安全、真誠和信任的關係。因此，敘說研究的過程就像是研究者與研究參與者共同建構出來的一場發現之旅。希望透過研究者與研究參與者的共同建構，呈現出豐富而連貫的流亡生命故事。

本研究透過故事敘說的方式，呈現研究參與者過去、現在與未來，在時間動態中，看出事件與經驗的相關性，並開展流亡藏人內在豐富生命故事。因此，本研究採用敘事研究的方法，期待透過研究者及研究參與者之間的互動，理解海外藏人流亡的內在世界。

第二節 資料收集

一、進入研究場域

首先，得說明研究者對於研究場域的選擇與在流亡藏人的社群中所站立的位置。流亡藏人的定居點，在印度乃「大分散、小聚居」的格局（盧惠娟，2009），外人進入定居點，需要申請。而達蘭薩拉屬於商業型社區，沒有這樣的限制，外國人可以自由進出，因此研究者以達蘭薩拉為研究場域，方便研究者長期居住停留。

2006年初，研究者首次旅行到北印度達蘭薩拉，停留了一週，拜訪達蘭薩拉流亡藏人社區的非營利組織單位。2009年，利用寒暑假假期，我在達蘭薩拉的流亡藏人社區學習機構 Lha 擔任中文教師志工，那兩個月的時間，週一到週五，每天早上有兩個小

時的中文課，學生人數約十至二十人，課堂中討論的主題都半與藏人的生活相關，從與學生的討論對話，我在課堂中累積對流亡藏人生活世界的基本概念。對話中，我聽到了許多活生生的流亡故事，在那情境中，我是一個中文教學者，同時，更多時候，我也是傾聽者、觀察者和對話者。課後，我經常在路上遇到學生，他們總會與我或深或淺的交談，讓我有機會更深入他們的底景世界，而我也在這個人際網路裡，尋找適合的訪談對象。此外，每天下，我參加一個英文會話班，在那一小時裡，四、五個人形成一個小組，不固定成員，不分國籍，不限定談話主題，只要以英文交談即可，自由發問、對談，我在班級裡認識了不少朋友，更深入了解藏人在印度的生活情形。

2011 年暑假，決定以流亡藏人為本研究主題，停留達蘭薩拉五十天，熟悉田野場域，融入當地生活，每天上午仍固定進行中文教學，下午學習藏語，並尋找可能的訪談對象，進行前導性的研究。2012 年寒假，再次進入田野場域，停留四十五天，在當地的流亡藏人青少年非營利組織 **White Tara**，帶領藏人青少年成長團體，同時也參與這個團體的其他各項活動。2013 年一月至四月，我在達蘭薩拉與南印度的藏人屯墾社區中，進行實地田野觀察、蒐集與訪談。

2010 年和 2014 年暑假，我分別去四川省甘孜州藏族自治州和甘肅省甘南藏族自治州，拜訪貝瑪的家人與藏族友人，即使高山症發作，也要實際走一趟高山和草原，住在藏人朋友的家中數日，體會藏人口中的家鄉，對康巴與安多人生活有了進一步切身的感受。

二、參與觀察

參與觀察的特徵主要是研究者同時扮演觀察者和參與者的雙重角色。在此情形下，觀察者不被視為局外人，因此得以維持觀察情境的自然，可減低觀察者在情境中的干擾，並可避免被觀察者不必要的防衛，以獲得比較真實的資料。

透過進入田野現場，經由個人親自參與，能更深刻確實的理解研究參與者的觀點與感受，在田野中持續所獲的訊息和回饋，從而深入流亡藏人的社會情境脈絡，以獲得相關的資料，並印證由訪談和文獻等資料。在達蘭薩拉長期參與並記錄研究對象的各種活動與日常生活中，深入了解當地人的文化經驗是本論文的重要層面。在田野地

點時，我盡所能與藏族人口各個社會背景的研究對象接近，在各種場合如宗教儀式、慶祝會、表演等活動，在非正式場合中如餐廳、茶館與商店等地方的接觸亦能顯示深層的意義。

三、深度訪談

深度訪談與單純訪談有很大的不同，深度訪談是要深入人心，探究受訪者真正的想法，得到更真實的資訊。深度訪談目的在於透析訪談的真正內幕、真實意涵、衝擊影響、未來發展以及解決之道（萬文隆，2004）。

本研究中，為了讓研究參與者於訪談過程中有一個基本脈絡可循，卻又不妨礙研究參與者自在地敘述其流亡的經驗，故本研究採用半結構式的訪談大綱來作為訪談建構的設計準則。研究者根據研究問題、研究目的，並參考有關離散理論、敘事研究與訪談技術等相關文獻，來設計相關訪談大綱。在訪談的過程中，研究者保持開放、彈性的態度，故訪談大綱只是引導方向並非訪談順序，故在訪談的過程中研究者將跟隨著研究參與者敘說的脈絡來進行訪談。

另外，以訪談日誌補充每次的深度訪談，訪談日誌主要是記錄研究者在進入現象場時對現象之描述、訪談過程中的細節，包括口語和非口語所傳達的訊息，或訪談後針對訪談情境所做的補述，亦是記錄研究者之心得及反思、注意事項等，以作為下一次訪談時的線索，並增進下一次訪談的和諧與探索深度。

第三節 研究參與者

一、研究參與者的選取條件

本研究採立意取樣法（Purposeful Sampling），立意抽樣的邏輯與效力，在於選擇資訊豐富的個案做深度的研究，因為這些個案含有大量對研究目的相當重要的訊息與內容。根據研究目的的需要，研究問題的特性，研究資料的豐富性等原則，選擇資訊豐富的研究參與者做深度的訪談，尋求能提供豐厚的自我敘說的流亡藏人，故在本研究中，研究參與者的取樣標準如下：

- (一) 出生和生長在中國境內的藏區，十八歲之後，流亡到印度之成年人。
- (二) 在 1990 年之後抵達印度，並於印度居住時間長達三年以上之藏人。
- (三) 能使用流利且清晰的藏文或中文口語表達者，願意與人分享自己的感受想法，敘說自我生命故事的流亡藏人。

經過此選取過程，並考量資料的飽和度，以及研究者的精力，最後共計四位研究參與者加入本研究。

二、參與者的招募過程

研究者以自己的人際網絡為開始，例如中文課的學生、住宿旅店工作人員與經常出入的餐館，遇到符合研究參與者的條件，便主動說明研究動機，進行研究邀請。另外，也透過朋友的介紹，尋找合適的人選。在歷經一、兩個月的等待時間後，最後有三位同意參與。另外，有一位研究參與者是研究者在前往南印度 Karnataka 州的 Bylakuppe 藏人定居屯墾區的實地田野，透過友人的介紹，表達願意接受訪談的意願。

三、研究參與者的基本資料

研究參與者的基本資料，考慮研究倫理，以化名呈現，他們的背景資料整理如下：

| 化名 | 抵達印度 年齡 | 現在 年齡 | 性別 | 婚姻 狀況 | 教育 程度 | 居留印度 時間 |
|----|------------------|----------|----|----------|----------|-------------------|
| 亞克 | 19 | 32 | 男 | 單身 | 大學肄業 | 13 年 |
| 達瓦 | 20 第一次 26 第二次 | 39 | 男 | 單身 | 國小畢業 | 13 年 |
| 拉姆 | 36 | 42 | 女 | 已婚 | 中專畢業 | 6.5 年 |
| 貝瑪 | 22 | 33 | 女 | 已婚 | 高中畢業 | 10 年 已遷至歐洲 1 年 |

四、前導性訪談後的反思

(一) 本研究以出生和生長在西藏，十八歲之後，流亡到印度之成年人作為訪談的主要對象。大部分藏人都早熟，十八歲的藏人已經脫離青少年時期，進入成年期。

(二) 文獻上以 1980 年作為新到者與舊生的分野，但研究者發現有必要將分野的時間延後到 1990 年，以 1990 年作為時間上的分野，研究參與者在西藏居住的時間大概都會多過在印度的時間。而在 1990 年之後抵達印度的這批從西藏過來的藏人，除了藏語，漢語是第二嫻熟的語言，他們在西藏境內受中國漢化的教育，對於爭取西藏自由的各項抗爭運動往往抱有比較強烈的參與動機，通常是孤身一個人在印度求生。其藏式生活是一個具體的生活經驗，對於家鄉一景一物仍保有具體清晰的輪廓。因此，在印度的新生活所面臨的衝擊，在流亡社會受到藏族文化的重新洗禮，其內在必定經歷一番變化與整合的工作。

(三) 藏傳佛教在藏族的生活一直扮演了極為重要的角色，僧侶的人口比例約佔印度藏人人口的百分之十五到二十左右，寺院與宗教制度的重建和學習受到相當的重視。正式訪談前，研究者使用原初擬定的訪談大綱訪中沒有區分出家人與在家人。經過訪談後，研究者發現這兩群人生活基礎迥異，由於大部分的僧人一到印度，即落腳於藏人重建的佛寺，進入寺院學習與生活，僧團提供了生活的基本照顧，物質條件極為刻苦，但不致於匱乏。加上宗教上的學習，對於生命苦難的磨練，有集體的社群與信仰的支撐。相對地，在家人在生活上所需面臨的考驗就多了，沒有寺院的屏障，得在外頭單打獨鬥。因此，本研究中，研究者將焦點放在一般在家人。

(四) 流亡在印度的藏人男女比例約五比四，呈現男多女少之現象。研究者與所認識的朋友也是男性居多。因此，女性如何在印度流亡社會生存是值得關注。本研究擬邀請二位成年男性，二位成年女性作為研究參與者。

第四節 資料分析

Crossley 指出敘事心理分析 (narrative psychological analysis) 假定我們有興趣去了

解自己和他人的個人敘事，以及敘事所揭露的社會與心理事實。因此，資料分析的重要關鍵就是要去了解自傳訪談情境中所產生的意義內容，以及意義的複雜性。亦即要獲得這些意義內容仰賴於研究者積極投入文本資料。Crossley 提醒讀者要「持續不懈地和文本奮戰，投入於詮釋的歷程」。在資料分析之前，反覆熟悉地閱讀全部的逐字稿，以致掌握文本要義，並且保持開放，聆聽文本裡的多重聲音（朱儀玲譯，2004）。

在閱讀、詮釋與分析敘事素材方面，Lieblich 等人（吳芝儀譯，2008）採取兩個向度，分別是（a）整體—類別（holistic vs. categorical）取向，以及（b）內容—形式（content vs. form）取向，此兩種取向交錯，形成四種分析敘說資料的向度：

敘事分析的分析模式

| | |
|-------|-------|
| 整體—內容 | 類別—內容 |
| 整體—形式 | 類別—形式 |

在「整體—內容」模式，係以一個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點，著重整個生命故事內容；在「整體—形式」模式，則省視整個生命故事的情節或結構，來發現其最為清晰的表達方式；在「類別—內容」取向則較近似「內容分析」，研究主題的類別已被明確定義，文本中分離的段落被抽取出來、分類，再聚集到這些類別；在「類別—形式」模式，聚焦於每個獨立敘事單元的敘事風格或語言學特徵。本研究則以「整體—內容」分析為主。

本方式著重故事的脈絡與內容，文本的片段都需置於整體脈絡來形成意義。其特點是強調個人完整的生命故事，並聚焦於內容的呈現，本研究參酌 Lieblich 等人（吳芝儀譯，2008）的進行步驟，其內容如下：

- （1）反覆閱讀直到浮現一個模式：反覆閱讀文本資料，直到浮現故事的模式。
- （2）寫下最初的整體印象：經過反覆閱讀後，寫下對每個故事的整體印象。
- （3）從內容或主題選定焦點：順著個別的故事脈絡決定焦點，並以故事焦點為核心重新整理，安排所要呈現的故事情節以及順序。
- （4）將不同的主題標示出來，並分開重複閱讀：確立故事焦點，標示各項主題並分開

反覆閱讀，構築完整故事並書寫故事。

(5) 用不同的方法追蹤分析的結果：依據主題寫下結論，再進行反覆辯證。

第五節 研究之有效性

效度和信度是傳統實證主義（positivism）量化研究的判定標準，其所主導的科學思考，尋求的是一種普遍法則。Riessman（王勇智、鄧明宇譯，2003）認為個人敘說並不意謂要被視為過去所發生事件的一個正確紀錄，或者是反映「外在」世界的一面鏡子，且敘事化（narrativization）是假定一種觀點，敘說的事實是一個解釋過程的產物，是一種有選擇性的重建。故在思考研究有效性上，敘事研究和量化研究兩者的考量點是不同的。

為求貼近個人的經驗，Riessman（王勇智、鄧明宇譯，2003）認為可以依據研究者分析的「值得信賴性」（trustworthiness）作為敘說研究評價之標準，其使用下列五種方式，來探究敘事研究是否具有信賴度：

一、說服力（persuasiveness）

此即對故事文本的解釋是否具有合理性，以及理論的宣稱是否能得到敘說者陳述的支持與證明。由於說服力依賴於寫作修辭與讀者反應，研究者在撰寫研究報告時，運用文學技巧以及理論的支持，使讀者在閱讀的過程中，可以產生共鳴，這便是具備了說服力。值得注意的是，敘說文本是否具有說服力的解釋，在不同的歷史時刻會有所變動，文本並沒有穩定不變的意義。

二、符合度（correspondence）

Riessman（1993）引用 Lincoln 與 Guba（1985）所描述的「成員檢核」（member checks），研究者將分析的結果交由研究參與者檢核，若研究者的再建構被視為是適切的再呈現，其研究的可信度就會提高。此外，若研究參與者與研究者對於敘事真實的觀點不同時，也應區辨出來，並呈現於文本之中。

三、連貫性 (coherence)

研究者的連貫性必須盡可能的豐厚 (thick)，因此研究必須涵蓋三個層級：總體的 (global)、局部的 (local) 和主題的 (thematic)。總體的連貫性是指，敘說者藉由訴說所要達到的整體的目的；局部的連貫性是，一位敘說者嘗試在敘說裡影響敘說本身，例如使用語言設計將事件彼此連結；主題的連貫性牽涉到的是內容中不斷重複出現的主題。這三種連貫性有時可以提供不同的觀點，有時也可以增強相同的觀點，因此研究者必須持續修改關於敘說者的信念與目的 (總體連貫性) 的最初假設，以啟發特定敘說結構 (局部連貫性)，並統整文本中反覆性主題 (主題連貫性) 的理解。

四、實用性 (pragmatic use)

研究結果若能作為未來研究的基礎或為其他的研究所引用，則其實用性越高。當研究過程可以透明化，研究者詳細說明解釋過程的形成過程、資料成功轉換的方法，以及將基本資料提供給其他研究者，便可以提升研究成果的實用性。即當研究過程、資料、結果越可以成為未來研究的基礎，則此研究的實用性越高。

五、無教條 (no canon)

敘事研究的有效性無法化約成一套行事規則或標準的技術程序，某種研究有效性的認定過程對某些研究問題較為適合，對其他問題則未必。例如：在個案研究中，符合度對研究有效性的認定是很重要的，但對於比較性個案研究，合理性及連貫性也許是較為適當的標準。

第六節 研究倫理

因為研究參與者為流亡藏人，其非法移民的特殊身分，研究進行謹遵保密的原則，盡可能不傷害研究參與者，研究者將盡力採取各種措施以保護研究參與者。為避免因本研究的發表可能造成研究參與者的身分角色公開，導致影響研究參與者及其家屬的人身安危或困擾，研究參與者的真實名字與可供辨識的個人資料經過改裝，均以非真實姓名書寫。

研究者仔細與研究參與者仔細討論說明知情同意書的內容，經確認研究參與者了解且同意參與本研究，才簽訂知情同意書，以尊重及保障他們參與研究的自主意願，同時訪談同意書等個資予以小心妥善保管。在整個研究的過程中，尊重他們當下的意願，不強迫受訪者說出個人隱私或尚未準備好的內容。

研究者期許與研究參與者的關係是建立互相信任與合作的基礎上，進行訪談。在訪談互動中，覺察自己的語言與非語言的表達對研究者參與者的影響，同時覺察自己在互動中如何受到研究參與者的影響。與研究參與者的關係，在研究訪談結束後仍持續探訪或書信往返，以避免研究參與者感到被利用或被拋棄。



第四章 研究結果

第一節 在自己的腳跟上站起來的亞克

一、亞克的整體生命故事

1983年，出生在安多地區，亞克有著天生的一頭捲髮束成馬尾，黝黑的皮膚和厚實的肩膀。亞克從小在黃河邊的鄉野長大，從家門前望出去，是清澈的黃河水。他家有羊牛馬，也有種田，過著半牧半農的生活。綠草肥美的夏天，他們趕著牛羊到山上搭帳篷，一到山上，到處都是盛開的野花和綠草，藍天下，自由而寬闊，這讓亞克很安心。入冬，一下雪，大地就進入一望無際的白色世界。對生長在寒冷高原的亞克來說，冬天的風雪嚴寒並不算什麼，反倒是印度的潮溼雨季和酷熱高溫讓亞克感到十分難以忍受。

在亞克心中，家不只是自己的那個家，還是整個村莊，和那整片山林自然景物。他們的村莊有二十五戶人家，整個村莊合起來是一個大家庭，小孩大人相互來往。小時候，頑皮的亞克常和村莊的孩童們一起玩耍冒險，夏天在田野抓青蛙，跳進溪邊游泳，一起去菜園偷拔蘿蔔，晚上在山洞過夜，拿牛羊吃的乾草鋪成床和沙發。冬天，小孩們自己用木頭做成雪橇，在結冰的河面上滑冰。每當談起童年歲月，亞克總沉浸在無比的純真幸福，彷彿是一生最美好的時光。

亞克的父親是一位傳統藏醫，每年夏天，亞克就和父親兄姐上山採集藥草，他們的足跡踏遍整座森林，在人煙罕至的小徑與岩壁，搜羅各種珍貴植物藥材。大部分的時間，父親在縣城工作，只有節慶時，回來探望家人。由於父親性情嚴肅，亞克對他總是敬而遠之。沒上學之前，亞克幾乎每天都跟母親生活在一塊兒。亞克最喜歡吃母親做的包子，土豆與肉和在一起，真是世間最美味的食物。

村子裡有一些沒上過學的人，他們去拉薩去遙遠的地方打工，回來後，他們給亞克敘述所經歷的外面世界，亞克心裡非常羨慕見多識廣的村人，他心裡一直蠢蠢欲

動，那些沒經歷過的事情，也想試試，亞克的內心升起一個大願望，就是出去探險。樸實平淡的鄉村生活，亞克沒有忘記對外面的強烈好奇，新世界的氣息讓冒險的念頭開始萌芽，有一年暑假，亞克第一次偷偷地離家，和村莊的小伙子們去外地幹活，由於實在太勞累，堅持不下去，他只好回家。

中學的亞克在外頭過著獨立又逍遙的日子，學校宿舍雖然簡陋，卻是最開心的少年時光，每天無憂無慮，熱熱鬧鬧。雖然沒有積極認真讀書，資質不錯的亞克考上了西寧的大學。選填大學科系時，他刻意避開父親的期望，父親希望亞克可以選讀藏醫，繼承家族衣鉢。但是，由於從小跟著父親上山採藥，參與製作藏藥的過程，亞克深知一名藏醫生的辛苦，於是他讀了財經系。

亞克從小就聽聞佛教發源地在印度，由於信仰，藏人十分嚮往崇拜。印度還有一個地方在大聲地呼喚著亞克，那就是西藏流亡政府。讀中學時，亞克和同學們常常提起自己民族的命運，亞克感覺到自己對藏族歷史了解非常有限，他覺知到以漢人為主的歷史詮釋觀點裡，藏族的族群與歷史文化被深深的壓抑貶低。透過和幾個同學秘密地收聽「美國之音」電台，亞克對外面世界有更多的認識，漸漸地，他對自己民族萌生一股強烈的熱愛之感，以自己的民族感到自豪，認為西藏是偉大的國家。亞克得知印度有西藏流亡政府和達賴喇嘛，彷彿聽到一種強烈的呼喚，熱血澎湃，在催促著他走向印度，他內心所寄託的是西藏流亡政府，不是中國政府。亞克經常秘密地跟三、四個同學一塊兒討論翻雪山去印度的事情。

那年秋天，亞克剛過十九歲。大二新學期開始，亞克的父親要上班，沒時間把亞克送到學校，父親把整個五千塊的學費交到亞克的手上。忽然間，亞克有了一大筆錢，五千多塊的人民幣就掌握在自己的手上，這真是一個難得的大好機會，他既興奮又猶豫，一整晚無法入眠，心裡出現很大的聲音，走？還是不走？有股很強烈的動力和渴望，內心翻騰不已，心裡炙熱的燃燒掙扎。天未亮的清晨，亞克已經決定了，他要遵循內心直覺的聲音，他要走，但那些和他秘密計畫去印度的同學並沒有在一起走。亞克揹著他的背包，背包裡還有從家裡帶去學校的三塊大餅子，那是母親親手特地為他準備的。亞克走到西寧的汽車站，暗自的決定一個人出發。當時，對於這趟未知的

旅程，年輕的亞克沒有想太多，他不知道前方的路在哪裡，他不知道什麼是流亡，他唯一擔心的是如果在路上被抓到，沒成功抵達印度就中途折返，那可就丟臉啦。出發了，就不再回頭，這離別是一種秘密行動，離別就這樣悄悄又迅速的發生了，還來不及與至親摯友告別。

等待發車的巴士裡，兩個甘肅藏人上來，看起來有點像流氓，聽說在西寧騙錢的小偷很多，亞克握緊那些錢，謹慎的保護著，五千塊若被偷了，就什麼都泡湯了。亞克和他們閒聊認識，原本他們說要去拉薩朝聖，後來才知道他們也要去印度，他們互相分享秘密計畫。這一路從西寧到拉薩，坐在臥鋪車上搖搖晃晃了七天七夜，那是亞克一生中所經歷的第一次最長的旅途，路途中，汽車還拋錨了。

到了拉薩，亞克遇見兩個也要去印度的果洛人，於是，他們五人路上結伴變成好朋友，在拉薩找帶路人，準備上路的裝備。出發前，亞克告知父親要去印度的消息，父親命令他馬上回家，亞克仍堅持自己要走。遠在青海的父親知道無法留住這個心已經飛出去的兒子，於是，父親忍痛給了亞克深深的祝福與支持。

亞克上路了，大膽邁步向前行！2001年底的冬天，亞克動身離開西藏，從日喀則到尼泊爾，走了三十五天。由於他們人多，為了避免被發現，帶路人領他們繞更遠的山路，在某些荒蕪人跡的地方，他們可以燒飯做菜，有些地方只能喝冰水、吃糌粑。入夜以後開始走，靠著微弱的月光，在漆黑寒冷的山林雪地中，有時山壁懸崖，有時叢林野獸，有時積雪深厚，有時失了方向，一步一步，小心謹慎前進，只要一個不小心就會摔得粉身碎骨，他們一直往森林深處高處走去，走到天亮才休息。他們睡在野地上，如果幸運的話，找到當地村民用石頭砌成的羊圈住下，那是最豪華的休憩。面對艱鉅高聳的喜馬拉雅山，在重重疊疊的山脊之間，他們一直走一直走，走累了，一倒下就睡著。

亞克決定上路，就不曾想過要回頭。接近雪山腳下，亞克的老鄉生病了，同行夥伴要求亞克陪他回去，那時候，他掏出身上僅剩的五十塊給老鄉，他認為這是自己道義上唯一能做的事情，因為他堅持不回頭。冰雪覆蓋的銀白山峰，剛要開始挑戰雪山，亞克和夥伴極度擔心被警察抓到，遭到一番惡打囚禁，被追捕的恐懼壓力下，亞

克讓自己吃得飽，穿得暖，精神與氣力飽滿十足。藏人有一個習俗，他們會把糌粑和樹葉混合燃燒，進行煙供，以祈求保佑過路平安，由於其中一人燒掉了太多糌粑，中途，他們那一組人的糧食都吃完了，體力耗盡了，前進動力都消失了。飢餓到只能吃著冰雪時，聞一聞舔一舔在那個裝糌粑的袋口最底下的一點點穀香，最能得到安慰。最後在斷糧的荒野中，只剩飢寒交迫時，擔心被捕的恐懼也沒有了，最大的希望，只求平安活下來。亞克心想被抓到就抓了，他們沒力氣了，一切都無所謂了，沒有希望，也沒有恐懼了。

亞克將體力撐到最極限，也不向喜馬拉雅山低頭，拼命的翻過雪山後，進到尼泊爾，亞克開始水土不服，不停地瀉肚子，只能拖著四肢無力的身子往前走。那時，亞克才發現自己實在年幼無知，一直覺得自己身強體壯，沒想過路途中可能會得病。在日喀則時，亞克就花光了所有的錢，當他最需要錢的時候，只好去偷人家的東西，要飯，當乞丐，他把毛毯衣服全賣掉，換來一晚的食宿與安眠。亞克憑著堅定的信念與力量，勇氣走下去，因為他們一定要到達最後的目的——拜見達賴喇嘛。

越過邊界，亞克心裡踏實許多，終於可以卸下可能會被逮捕的恐懼。在尼泊爾的山谷中走了七、八天，終於來到公路邊，在路邊搭乘汽車駛向加德滿都。在最後一個小時就到終點站時，他們被尼泊爾軍人攔截，送到監獄裡，雖然他們進了監獄，但他們看起來都不像是要進監獄的人，他們臉上都露出高興的表情，一點也不擔心，因為他們已經靠近加德滿都了，知道自己不會被遣送回去中國。在監獄拘留一晚，第二天下午，他們就被送到難民接待中心了。難民接待中心，流亡路的終點，真的就安全了。

在難民接待中心待了二十多天後，亞克終於如願來到印度。然而，來到印度，第一次拜見達賴喇嘛的時，亞克的反應和別人不太一樣，他並沒有感到十分的興奮，只覺得有一點點怪怪的，心裡納悶著，這是事實嗎？好像有點不真實，自己的夢想已經實現了嗎？有些人見到達賴喇嘛感動得淚流滿面，但是亞克不知道為什麼要哭，達賴喇嘛講話時，亞克一句話都沒聽懂。

從西藏冒險而來，亞克對印度與西藏流亡政府寄予厚望，抱著學習更多的願望。

到了印度，流亡政府的運作非原先預期，更無可參與的空間，亞克沒有任何親友可以依靠，又超過十八歲，只能被安頓成人學校，學校提供簡單的食宿，學生們並不那麼自由，除了星期天，平日不可以出校門，每天早上五、六點起床，下午三、四點誦經，一個月一百塊盧比的零用錢，只夠一個年輕人吃一天的飯。這個環境讓亞克餓不死，卻也讓他覺得走投無路。

學校提供的課程僅限英文和藏文，一切不如他原先所期待的那樣，相差的太遠了。在青海的時候，亞克已是一個大學生，但是來到印度，為了得到一個棲身之所，只能跟眾人委身在一個普通的班級裡，亞克大失所望。身無分文的亞克只能勉強留在學校，然而學校的水質不佳，亞克一直瀉肚子，他漸漸變得削瘦無力，兩邊臉頰凹陷，臉色變黑。有一天，亞克正背誦課文，累得坐下來，當他一站起來時，就突然暈倒在地。亞克覺得沒辦法再待下去了，他想回去西藏，卻沒有一點財力和體力。如果出校門，又無依無靠，可能會更落魄與辛酸，亞克內心不斷的掙扎著，最後，不得不強迫自己留下。

亞克很想離開這個擠不出奶水的地方，他深深的感受到生命的孤獨與荒涼，然而他還沒完全絕望，左思右想，日子不能繼續這樣混下去，否則無法對受苦的自己交代，也無法回報父母的成全，於是在內外交加的身心壓力下，亞克鼓舞自己自學，他發憤振作，專門學英語，狠狠地背下了一整本字典，讓自己的英文達到專業水準。亞克只能拼命努力，不讓自己墮落。

在成人學校，不光是亞克一個人想家，百分之九十九的人都想回家，有些人想家，就裹在毛毯裡偷偷地哭，或在河邊放聲大哭。從印度打回西藏的國際電話最早一分鐘一百二十盧比，然後降到一分鐘七十盧比，對於當時每月零用錢只有一百盧比的亞克來說，國際電話實在是天價。即使亞克萬分想念親友，也從來沒給家人打電話。亞克寫了好幾次信，家人似乎都沒收到。後來，亞克透過朋友讓爸爸知道成人學校的電話。有一天，突然間，學校辦公室請他去接電話，是久違的父母的熟悉聲音，母親止不住的哭泣聲，那時候，亞克再也無法抑制，母子兩一起哭了，眼淚好像包含了一切，有辛酸、孤單、心疼、無助、擔憂……這淚水是山岳相隔兩地，漫長時間的等

待、痛苦、煎熬、與無盡的思念。學校的電話亭就在外面，在那裡，不只亞克一個人哭過，每次有人接電話，紅著眼眶或淚流滿面，大家心知肚明，流亡在外的遊子與家人通話，那是學校裡常見的普遍景象。

熬過成人學校四年，亞克通過考試，在一所英語學校就讀，繼續學了三年的英文。在那所學校，亞克擁有許多快樂的時光，學生人數少，每月提供伍佰盧比零花錢，飲食與居住環境大幅獲得改善，亞克的病漸漸好轉，似乎陰雨綿綿的冬日終於結束。長達七年的時間，亞克都待在學校學習。離開校園，就要自己獨立謀生。亞克的第一份工作是在德里從事翻譯書籍的工作，由於德里的炎熱，人多髒亂吵雜，亞克住了兩年，又搬回他最愛的達蘭薩拉，他的好朋友們也都在那邊。這些年，他們總是互相依靠分享，兄弟情誼在艱苦中培養出來。每當亞克去德里或菩提迦葉等地，過了一段時間，就想念起達蘭薩拉，除了西藏，達蘭薩拉是亞克的第二個故鄉。

流亡異鄉的處境深深影響到亞克的感情生活。之前，亞克有一個女朋友，他們在一起三、四年，因著對生命的理念不同，爭吵越來越頻繁，關係逐漸走不下去。女方希望亞克去賺錢，然後找機會遷移西方國家，但亞克想回西藏，他一直惦記著家人，渴望回去照顧年邁的父母，亞克不願到在西方國家的社會底層打工，把生命投注在勞力工作。在外生活不易，但亞克始終不輕易跟錢妥協，只要不餓肚子，維持在最基本需求即可，他認為應該趁年輕把握學習機會。亞克心想總有一天會回去，在那個時候他要帶的不是金錢，而是知識，裝在腦袋裡的東西拿不走。成家立業對一個流亡在外的人困難重重，對還一直在學習的亞克來說，維持一個家庭的經濟開銷是很沉重的負擔，適婚年齡的亞克渴望擁有一個自己的家，但想到要結婚、生小孩，便會讓他十分緊張，他現在兩手空空，一個人生活沒有問題，但是，結婚成家就沒那麼輕鬆了。

對家極度眷戀的亞克成為流浪他鄉的遊子，他捨棄了對他珍貴的家庭生活，無法跟父母親一起過日子，逢年過節，沒有家人在身邊，思念與惆悵特別濃。藏曆過年，桌上擺了好多應景的乾糧水果，亞克獨自過除夕夜，倍感一個人的孤單。孤單到要人命時，亞克就給家人和老朋友打電話，聊一聊，家人的聲音是思鄉的止痛劑，心頭對家的惦念稍微得到舒緩與慰藉。亞克其實很想跟家人聯絡，讓家人了解他在印度的生

活，但是他不敢這麼做，每次跟家裡聯絡，都害怕電話那頭傳來不好的消息。亞克從沒跟家人抱怨過在印度的情形，再辛苦的事，他都隻字未提，所有在異鄉生活的苦，都硬生生地獨自吞下。

藏醫是亞克從小就熟悉的領域，家裡的後山滿是藥草。當年，亞克考上大學，父親希望他選填藏醫的科系，但亞克拒絕了。然而，到了印度後，亞克開始有機會深入認識藏族文化，接觸經典，研讀藏族的古老智慧，他重新思索自己過去在西藏的生活經驗，才發現原來自己的父親一直是一個很優秀的藏醫，父親的言行自律，為人善良樸實，醫術與醫德皆體現了藏族人的優良傳統精神。也因此，亞克在印度開始研究藏醫，他希望可以傳承藏族獨特的醫療系統，實踐父親對他的期待。最終，亞克希望回到西藏，回到大自然，好好做一名藏族人，像父親一樣，發揚藏族的文化。

在印度生活是辛苦的，不論是情感上或是經濟上，亞克經常要將自己撐著，但是亞克並不後悔當初選擇出走，他發現經過這十年的洗煉，自己的人生觀與世界觀起了很大變化，生命新視野在此而開展，他的膽量比以前大，勇氣比以前多，眼界比以前高。亞克認為如果自己現在還留在青海，沒有走這一遭，現在的自己肯定會成天喝酒、打麻將、打架鬧事，做些沒用的事。

現在的亞克有一個符合興趣的工作，簡單的棲身之所，但他的心一直不得安頓。在亞克的內心世界，家鄉的所有細節，都活生生地，溫暖地，浮上了記憶，彷彿他從來都沒有離開過。亞克朝思暮想回故里，想到家，會溫暖，也會心痛。他很怕他心中的家與現在的家不一樣，他的心會破碎，他在家鄉十幾年的缺席，沒有參與生活，沒有新的記憶的堆疊，他所保留的是十八歲以前的家的記憶，但那只能保留在心中。

亞克由衷盼望藏人能夠擁有真正的人權與自由，面對山城裡一個個自由來去的外國人，他既羨慕又無奈，藏人以難民的身分委身在印度的大家庭裡，沒有自己的國家領土，沒有屬於自己的家園，沒有出入境的自由，也沒有公民的基本保障，除非擁有雄厚的財力，否則，只能限制在印度的邊緣打轉。

二、故事的整體印象

亞克的流亡，最初是出於對外面世界的好奇與對流亡政府的政治狂熱之情，當時

大二的他，偶然間，擁有五千塊人民幣，便展開他的人生冒險。徒步攀越層層疊疊的高山，亞克並沒有縝密的翻雪山計畫，除了一步步的透過身體辛苦的位移，後段旅程中，亞克面臨斷糧的飢餓大考驗，這三十五天像是經歷一場早期部落的成年禮的儀式，亞克通過身體的嚴格考驗，離開了他的青少年，進入成年的世界。

對亞克而言，攀爬喜馬拉雅山不是最艱難的一環，那只是一段身體的疲累。最艱難的是到了印度，亞克要適應被安置在成人學校的生活，他從在家鄉被人稱羨大學生變成身無分文的難民，成人學校的師資不足，生活環境的粗糙，親情友情的大量流失，原本強壯如牛的他開始身體虛弱不堪，印度的一切都不如預期，無所依恃，亞克陷入失落的深淵，他的世界整個崩解了，處在完全失去控制感的邊陲地帶，儼然是生命最黑暗的時代。

亞克在失望中體認到無法回去西藏，重建自我的第一步，他將心力全部寄託在學習上，他藉由不斷地自學，激發自身的潛能，推自己向前，以保有一顆清醒的心，避免自己鬆懈沈淪，倘若他虛度在印度的時光，就等於白白受苦，喪失流亡在外的意義。亞克從對政治的狂熱，轉為對自身族群的認識與研究，他認為若不知道自己民族的歷史，怎麼知道自己是誰。因著對西藏文化的認識與認同，亞克展開了對自己的家族的探尋，透過藏醫，亞克在心靈上與陌生的父親展開重新相遇與相連。

亞克在天真不知情的情況下踏過喜馬拉雅山脈，也踏上回不了家的不歸路，在他身上散發一股強烈的拉扯，他有著好奇冒險的一面，同時，他極為戀家、想家、渴望擁有一個穩定的家，有家歸不去的飄泊無依感是亞克心理上最難解的苦，無歸屬感的矛盾與掙扎反覆的折磨著亞克。亞克盼望回家，回到童年那心中永遠最美好的家，然而，他卻也害怕家鄉的一切人事已非，自己又再度成為故鄉的異鄉人。

儘管流亡生活的苦，卻開啟亞克一條漫長的生命探索之旅程。亞克從從幼稚的勇氣開始，憑著一份單純的信念離家，經由環境的試驗，展開生命的轉化，他面對真實的處境，那些過去無知的，可以變得勇於承擔。那些未完成的夢想，有了新的眼光，於是，內心真正感受到佩服自己。這是一場流亡，同時，也是一場「我是誰」的追尋。

三、亞克流亡經驗的主題詮釋

研究者從亞克的流亡生命故事中，將類似的敘說內容統整，找到下列核心主題，說明如下：

（主題一）從小嚮往印度，機會來了就出發

敘說經驗一：印度是佛教發源地

對亞克而言，印度是極為神聖的國度，那裡是佛陀誕生的故鄉，佛經記載著印度的種種，給他帶來許多想像：

「印度這個名詞我從小開始聽過，因為我們佛教發源地在印度，我們非常崇拜這個地方，而且非常信仰、嚮往。在我們讀書的時候，讀佛經，幾乎常常提到有關印度生活習慣，那是第一個印象。」(W1-043)

敘說經驗二：寄託於流亡政府

少年亞克經常和同學們秘密收聽地下電台「美國之音」，從廣播裡，他認識不同於歷史課本裡的藏族歷史，他以身為藏族人為榮，並深深為自己民族的命運感到悲憤。

「流亡政府主要就是在學校會聽到，我們在那時候講到民族，有民族熱情，我們所寄託的是流亡政府，不是中國政府……我對我的民族、對國家……非常…熱忱」(W1-044)

「我從學校知道我們西藏人是偉大的，就像中國人說中國是最偉大，是偉大的中國，我們是偉大的西藏。」(W1-046)

「在漢文裡面寫我們藏族的歷史的時候，就把他們（中國）放在最高處，我們放在最低處，這就是區別。」(W1-051)

敘說經驗三：把學費當旅費

亞克對印度心嚮往之，卻沒有實質的出走計畫。升上大二的開學日，他拿到父親給他的五千多元的學費，忽然之間，有了一筆旅費，亞克就動身出發了，他說：

「這故事從…那時學校剛開始，我有錢，就是學費，就是我主要的動力。」(W1-067)

「在那天晚上，整夜沒睡覺，想，我該怎麼辦？去還是不去？在心中掙扎，在那天晚上，我一夜沒睡覺，到了早上，我已經決定，我要走，我背著書包，背著我的包，還有在那個包裡有我媽媽做的餅子，很大的餅子，大概有三塊，背著那些一直走到西寧的汽車站，買了車票。」(W1-094)

研究者的理解：

對亞克而言，印度既是神聖的佛教發源地，也是心中的所寄託的國家聖地西藏流亡政府。對印度懷抱著無比的熱情與理想，這個向前擁抱的意念十分強烈，當有一天，突然有了旅費時，他非把握這個機會不可，於是，他上路了。

(主題二) 翻山越嶺，身體飽受飢餓與腹瀉

敘說經驗一：斷糧，只能吃雪

翻雪山對於年輕力盛的亞克來說，是一大挑戰，但還在體力可負荷的範圍內，一路上，他總是走在最前頭。旅途中，出現的第一危機是缺糧，將近四天沒有食物，只能吃雪充飢。

「那時候，我們最餓的時候，用那個裝糌粑的口袋，就拿出來，就聞它，有些在那個口袋的最底下，還有一點點，就拿來舔，聞到那個味道就是……很香。」(W2-023)

面臨斷糧，亞克甚至覺得被警察抓到了，反而是一種得救，他說：

「就是在那時候……我們沒煩惱，想的就是沒什麼恐懼，如果被邊境的那些軍人抓到就抓，沒關係，無所謂！」(W2-015)

敘事經驗二：嚴重的脫水腹瀉，差點喪命

到了尼泊爾山區，亞克和夥伴們紛紛開始出現嚴重的脫水腹瀉，全身虛脫得無力走動，差點讓他喪命在半途，他第一次對曠野山林感到畏懼。

「我說我太幼稚，開始的時候，我根本沒想過我會得病我要準備，比如說，你從台灣來印度，你會做很多準備，不管是穿的、吃的，那時候我只準備穿的吃的，但是吃的藥那些根本就沒管，因為我一直覺得我很健康，我不會得病，但是，翻過雪山之

後，在尼泊爾，我病了，而且很嚴重，差點死了，拉得很嚴重。」(W1-119)

研究者的理解：

亞克帶著一股天真浪漫卻又意志堅定的往大山裡面去，缺乏周延的登山計畫，在攀爬雪山中，他的身體遭受極致的嚴酷考驗，他真實的經驗到飢餓與脫水，來到存活的邊界，既感到畏懼，同時有一股旺盛的生命力支撐著他。

(主題三) 一無所有，困乏貧病失落交迫

敘說經驗一：只剩一本字典

翻雪山之前，亞克就把所有的旅費用光了，靠著變賣一身家當，才勉強撐到了尼泊爾。那是2002年元月，亞克還記得：

「那時候，我初到尼泊爾接待中心，我只有一條褲子、一雙鞋、一件毛衣，沒有外套，也沒有內襯，只剩一件毛衣、還有一個空空的背包，在背包裡面只剩下這個字典，真的一無所有，就是那樣子。」(W2-042)

敘說經驗二：走投無路，坐困愁城

到印度後，他被安置在成人學校，學校提供簡單的食宿、語言課程和每個月一百盧比的零用錢，這樣的生活條件只比外面的乞丐好一點，好強的亞克不想向家裡請求經濟支援，他完全一無所有，徹底的經驗到沒有錢的日子。他好想離開成人學校，卻無路可走，這才是他一生當中身心最艱苦難熬的四年。

「在那時候，沒錢，我真的品嚐了沒錢的滋味，有吃有住，但是沒錢」(W2-066)

「我該怎麼辦？這地方我不想待了，如果我出去的話，我沒飯吃，沒地方住，我就是勉強。」(W2-071)

學校的水質不佳，讓他不時的腹瀉消瘦。亞克卻只能留在學校，他考量到自己生病時，學校會負擔醫藥費，如果他真離開學校，就失去最後一道保護的後盾。亞克無處可去，彷彿生命坐困在此，他說：

「我想回去，但是又不應該，想家，但是又不敢……那時候第一次在翻雪山的時候，已經經歷足夠的困難、恐懼，所以如果回去又要重複，再來一次，雖然，那算是

OK，可以熬過去，但是，又回去，我又不是學生，又沒學到什麼，就這樣回去.....
我不知道怎麼樣交代自己……想回去不是那麼容易，上車坐車就可以回家，不是那樣子，又要翻雪山，那時候身體又不好，可能路上會死掉，該怎麼辦？反正想了很多事情，然後，不應該，就待下來。」(W6-022)

敘說經驗三：長途跋涉而來，期盼卻成空

費盡千辛萬苦才到了印度，卻只能留在成人學校，一個讓自己大失所望的地方，好像只是在浪費青春，這一切真像是一個大笑話，亞克感到萬分後悔。

「我想那邊的學校雖然是個學校，但是那些教學課程計畫根本就不行，我在青海的時候，那時候我上大學，我學的就是財會、計算機，在那邊學的都是有步驟有水平的，但是一到那兒（成人學校），跟其他人混在一起...沒辦法滿足我的學習，主要原因就是那個。」(W2-078)

亞克認為成人學校那四年是一生中最痛苦無望的時期，將來也不會再那麼難熬，年輕奔放的生命被鎖在那裡，他說：

「你可以把它當成……監獄（停頓許久，說出來的重重的字，重重的話），沒有自由，沒有前進.....身邊的周圍環境都卡住了，反正在那時候我沒有辦法前進，都待了一個地方，無法動。」(W6-033)

研究者的理解：

在家鄉的時候，亞克原先的生活是物質供給獲得滿足，情感上與親友的關係親近，情緒十分穩定，充分的得到家庭的保護與支持，擁有一個受肯定的大學生身分。亞克最初對印度抱著熱烈的期待，不顧一切的投向印度。然而，當亞克越過喜馬拉雅山，安全的抵達尼泊爾難民接待中心時，人生的風景就翻到山麓的另一邊，他有了新的身分—難民。在印度，生存成了第一要務。當亞克發現自己連生存都有困難時，他想撤退回家，但是，流亡並不是一般的簡單旅行，重重山嶺阻隔，身體虛弱的亞克尚失了長途跋涉的體力。亞克從緊密的人際網絡、經濟無虞的條件，到連活下去都成問題的窘境，他的一切變得荒蕪貧瘠，劇烈的落差，即使內心有千萬個不情願，亞克也只能苦撐在那裡。

(主題四) 寄託於學習

敘說經驗一：專注學習，穩定心情

為了生存下去，亞克體認到自己已經沒有出路，在簡陋有限的環境中，他讓自己專注在語言的學習上，那是他唯一能做也想做的事情。

「在家鄉我沒什麼可擔心，我每天快快樂樂、熱熱鬧鬧，沒認真學習，但是到了這地方，就不一樣了，開始明白要好好學習，如果不好好學習，出學校的門就沒有路可走。」(W1-092)

「在那邊（成人學校）有一個好處，我確實沒有任何出路，所以我自己用功，學，學變成那時候我唯一的……用學來忙碌自己。」(W6-033)

亞克他把所有的時間和心力都投注在學習英文，他的英文水平超過一般同學，這是亞克最感驕傲的事情。他回憶道：

「心裡唯一的安穩也就是學習，學習就是那時候伴隨著我，陪我一起，覺得一切都沒意思了，在沒什麼渴望的時候就……在那樣的下場，才能發現學習是唯一的。」(W5-015)

回想成人學校那四年的學習，亞克用「披星戴月」來形容那段日子。

「雖然受了很多苦，但是順便還有一些好處，就是那個『絕路』，感覺那個痛苦的感覺，就催自己……催我用功……那四年最用功，之前從來沒有，可以說是用『披星戴月』，雖然辛酸，但是用功，不只是我一個人用功，幾乎是大多數的人……，那時候十二點出去，還有人在那邊學習。」(W6-058)

亞克到現在都還保留著從拉薩帶過來的中文字典，在印度自學中文，他經常翻閱它，翻到書邊都爛掉了。

敘說經驗三：我要證明旅行是一個成功

在印度，亞克過得並不快樂，他明白這是他自己的選擇。亞克認為自己如果受不了印度的生活，就這樣回西藏，這就證明他的出走是一個人生的最大失敗。他在等待直到有一天，他敢跟父母說自己在印度期間，已經學到某個程度，他才會回家。

「所以我一直走，繼續走，走到一個現在我覺得已經足夠了，如果回去的話，我跟父母說我在印度學到這個，學了那個，那樣的話就證明我的旅行是一個成功，不然的話，我就是兩手空空的回去，見他們……我沒有這個（臉）」（W2-066）

每次亞克跟爸爸通電話，他給父親承諾：

「我一定要加油，我不會在隨便過日子，我一定要努力，我最害怕的也就是失去那個特質，我想保持，從頭到尾，到我死為止，那是最重要，那是我一生活著的動力……如果我沒有那個動力，我覺得活著就是行屍走肉。」（W5-010）

敘說經驗四：渴望求知

從 2002 年至今，一切充滿變動和不確定的流亡生活，對知識的好奇心是支撐亞克一直繼續往前走的動力。

「我一直在努力『學』，我學的不只是有關我們西藏的，而且在其他的西方、東方，我到了這裡之後，我開始讀，我讀這些的主要原因就是自己對這些東西很強烈的好奇心，很強的渴望，渴望想知道這些。這個特質，我自己覺得從頭到尾一直幾乎沒變，但是有時候我覺得……就是這個渴望幾乎快要消失的樣子，但是我自己要提醒我自己，我不應該這樣過下去，我不應該這樣虛度年華，我應該要...努力。」（W5-005）

為了有時間繼續讀書和學習，亞克找了書店的工作，他不只學習英文，指著書架上的書，他告訴我：

「這十年，這些都是我的探索，India History, India philosophy, 西方歷史，柏拉圖，西藏人和猶太人，還有藏醫……，都是我的學習。」（W4-051）

這些年，亞克為自己開闢了一條學習的道路，雖然他認為自己的學習還沒達到圓滿成功，但是已篤定自己的學習方向，這是來印度的最大收穫。

研究者的理解：

對印度的期待幻滅後，亞克面對現實，接受自己只能困在成人學校後，他發現讀書是可操之在我的施力點，於是，他用學習來填充時間，讓大腦忙碌，沒有良好的生活條件與行動自由，便將注意力轉到累積知識和語言能力。優異的學習成就讓慌亂的

心可以稍微安定下來，荒蕪的心靈得到一點安慰。亞克從最初的被迫無奈，轉為主動向學，持續至今，學習成為他在印度最主要的生活重心，他的學習範圍從英語逐漸擴大到文史哲，儘管外在物質的匱乏，但可以追求心靈世界的滿足。亞克不停的催促自己用功讀書，不允許自己昏昏沉沉的度日。這股內在驅策的動力來自於他的受苦，他想讓自己的流離在外的精神受苦獲得意義感，他更想證明自己的流亡是正確的抉擇，他在創造自己流亡他鄉的價值感。

（主題五）生病的恐懼與無意義的焦慮

敘說經驗一：生病恐懼的夢

亞克原本身體強壯的像頭野牛，曾經徒步翻越喜馬拉雅山的人，到後來連溪邊的小石頭都搬不動，從溪谷走到學校就疲累癱軟，蹲下去再站起來就暈倒了。

「那時候病得比較嚴重，每天吐，瀉的都是血。」(W2-080)

身體一天天瘦弱讓亞克不得不擔心，好像失去活著的希望感，有一次，亞克病倒送醫，病中，他夢見：

「有天晚上，在夢中看見一個印度老人，是個陌生人，我根本沒見過，他頭上戴著巾，繞著布，他在最角落，我的夢中看見他一直走過來，在我的跟前，然後跳到我的上面，我就嚇了一跳，然後我一睜開眼睛，雖然在那個門邊沒有那個印度人，但是門簾都是我夢中一模一樣，那時候我真的害怕。」(W2-081)

「我們相信在夢中的一些陌生人跳到上面就是.....那是病，我這次生的病比較重，所以我就擔心。」(W2-082)

敘說經驗二：跑不動的夢

被追趕的情節經常重複出現在亞克的夢中，只要閉上眼睛就能在腦海裡自動播放。

「黃昏時刻，在我們村莊的土牆邊，一個狗，牠的那個毛...黃褐色的，就是那個樣子，那條狗是很大條的狗，我一直想跑，但是那隻狗就這樣狂吠，那條狗就像磁鐵那樣，我想跑，牠緊緊把我吸住，我跑不動，牠一叫，把我吸過去，那就是我最可怕

的夢。」(W2-085)

研究者的理解：

亞克平時展現出鋼鐵般的堅強意志，心裡的恐懼與焦慮轉而顯現在夢中。這兩個夢境，亞克均是處在被動、無法逃脫的受困位置，像是困在成人學校裡出不去。經常性的腹瀉，心靈缺乏充實感。體質變得虛弱，讓年輕的亞克陷入沮喪，一個人在印度，亞克極度害怕生病，生病時沒人在身邊照料，沒有經濟後盾，都加深亞克的不安全感，內心的脆弱感、無望感與無依感藉由病痛被喚起。第二個夢呈現被追趕、來不及的情形，有著深深無法自主的焦慮感，這或許可以解釋現實生活中，亞克不斷地催促自己向前，學習不能鬆懈。

(主題六) 患難中有珍貴的友誼

敘說經驗一：困境中看見一個人的真正質地

翻雪山時，同團的其他夥伴還有食物，卻不給予亞克支援，亞克只能眼巴巴的看著別人吃東西，自己苦苦挨餓，在攸關性命的點上，亞克深刻感受到一個人的質地，知道誰是可以一輩子當朋友，他說道：

「遇到困難的時候，你看出他的真相……你必須要把他逼到一個絕境，如果他還是對你 loyal 忠誠，那就是這個（比大拇指），那時候我們沒飯，我看見到底人是什麼樣，不管是藏族或其他人，都一樣，……如果你猜測一個人的素質 Quality，嗯，那就是唯一的 major moment」(W1-115)

敘說經驗二：互信互助的兄弟情誼

亞克有三、四個很親近的好朋友，他們都是同鄉，彼此共患難多年，建立深厚而穩固的關係，感情比親兄弟還親。週末時，亞克會去好朋友家，他們聚在一起，喝茶聊天，一塊兒吃個飯，像是家人一般。當亞克身上沒半毛錢時，協助他繼續生活下去的是身邊幾個互相信任的好朋友。

「我生病，倒下，送醫院，我的一個朋友，他當我的護士，就是那樣，我們變成最好的朋友。」(W6-029)

「有時候，我需要一個陪伴的時候，就去找他們，就是那種感覺讓我忘記我在這邊我是孤獨（一個人），就是因為他們，我就不用感受那種.....所以，朋友是非常重要的」(W8-022)

除了互助合作，互相關懷，亞克認為他和朋友們彼此是平等的位置，在相同的處境裡，沒有高低之分。他們也是一群志同道合的朋友，許多看法大多相近，彼此共同交流。因此，亞克很肯定的說：

「我們相互了解，我知道我能信他，我能依靠他，我能依賴他。」(W8-030)

研究者的理解：

平常大家安安平平過日子，看起來一團和氣。但是生命真正遇到困難危急的緊要關頭，那是人性真實考驗的時刻了，人情冷暖，看得特別清楚。擔心生病的亞克，有朋友當他的看護，細心體貼的照顧，在最需要的時刻，更顯友誼的珍貴。流亡藏人的社群裡，互助合作是人際關係的重要基礎，也是藏人在人口眾多的印度的生存必要，同是離鄉背井的遊子，彼此能感同身受，有難相助，團結合作，相互安慰。朋友的陪伴對亞克是很重要的，亞克和他的朋友們聯絡的很緊密，他們凝聚在一塊兒，身為難民的無奈，心理承受的壓力，一起熬過來的苦日子，只有朋友最知道，即使是辛苦，卻不是完全孤單。

（主題七）無家可歸，兩地阻隔與相連的矛盾情感

敘說經驗一：散亂一片，找不到歸屬

三、四年前，亞克聯繫上在家鄉的兩位好友，聽到好友們娶妻生子，亞克內心感慨萬分，他說：

「可能就是我在這邊的生活.....太困難了吧，如果我幸福的話，不會想那些東西。我的那兩個朋友，他們已經成家，已經結婚，生了孩子，我這邊還只是一個人.....現在我這樣的生活狀況主要的原因就是 refugee, we don't have a country，我們沒有國家，沒有自由，就是一切都是靠別人，靠印度，不然的話就...我跟他們一樣，跟他們在一條線上，你看，現在三十歲，我明白我在完了，過了三十

之後就證明你的生命最重要的一刻快要過去了，現在我連一個真正的家都沒有……不管我在這邊找到工作，不管我怎樣工作，我就是覺得我不屬於這邊，也不屬於那邊，我就是漂來漂去，沒有歸屬，不只我一人，在這邊有很多人都有相似。」(W7-019)

敘說經驗二：最怕聽到很不幸的消息

現在，亞克至少個月跟家人聯絡一次，他和父母親說說話，同時又害怕家鄉傳來不好的消息，給家人打電話，亞克的心情是複雜的說：

「有時候，我打電話之後，我覺得很不開心，不是因為他們在給我惹很多麻煩，他們告訴我很多在那邊發生的事情，比如說，就在我們村裡那些年邁八十、九十，一個接著一個，他們都去世，有時候，我每次這樣打電話，可能有一天，我會聽到很不幸的消息，最害怕就是這個，但是我不能因為這樣不給他們打電話，我必須要給他們聯絡。第二就是我必須要聽到我母親的聲音，聽到她的聲音，在我的心裡就踏實，還有我的父親」(W7-014)

敘說經驗三：一顆心在兩地飄移

每當亞克心裡陷入飄盪迷茫的心慌時，真的不知道可以做些什麼，就算是找朋友一塊兒喝酒，也沒辦法解心中的鬱悶，那種胸口深深的刺痛扎在心頭，沒辦法將它拔除。有時候，亞克叫自己什麼都不要想，只要埋頭學習，不要想那些，但是，一兩個星期可以，第三個星期，思鄉之痛又冒出來，沒辦法控制自己不想家。亞克抑制著那排山倒海將要決堤的情緒，激動的說：

「你看我頭上長了這麼多白髮，主要的罪魁禍首就是那個...就是這個，我沒有家，我沒有國家，我不屬於那個，也不屬於這個，我在中間飄泊、遊盪，沒有歸屬。有時候，我在打電話，那時候的家變了，不是我剛到印度的那個家，人也變了，家也變了，所以我最想要的就是以前的那個家，可是那個家已經過去了，那就是十年之前的家，到了現在，十年前的那個家已經消失，有時候，我想回家，回去之後，不是原來的那個家，我該怎麼辦？我最害怕就是那個，我已經在這邊待了十年，這已經快要是我的家了，到了那邊，我要重新開始，我的一生就是這樣過去，明白嗎？」(W7-024)

亞克對印度沒有任何留戀，這種沒有家的愁苦，亞克滿面憂傷地說：

「追根究柢就是『我沒有家』，我不屬於任何地方，但是我很想找一個家，屬於自己的一個天地，但是我一直找不到，找到眼睛花了，頭髮白了，那時候怎麼辦？」

(W7-026)

研究者的理解：

相較於家鄉好友們現在所過的生活，亞克看見自己的行單影隻，看見兩地生活的懸殊。難民的身分而衍生的諸多限制讓亞克生命階段的發展任務困難重重，呈現發育不全的狀態。正直三十歲的亞克也渴望成家，渴望事業有成，但自己兩手空空，心中的慌亂與焦慮隨著年紀增長持續升高。

想念那麼深那麼濃，亞克只能靠著電話與家人的聯繫，電話可以暫時的安慰他的心靈，緩解他的鄉愁，讓他不覺得自己是孤單一人。電話似近實遠，怕聽見不好的消息，擔心家人的健康安危，卻無法在身邊。亞克的心經常在印藏兩地之間游移飄蕩，沒辦法著地。在印度，亞克不屬於這國度，永遠只是一個暫時的過客，但在達蘭薩拉居住的時間越來越長。西藏對他而言是記憶清晰又遙遠，心裡掛念著西藏的人，認同的是家鄉的那個家，希望回歸從前的那個童年美好的家，可是他知道時空再也回不去他原先所熟悉的那個故鄉，家已經變了，人事已非。一個難民，沒有國，沒有家，既不屬於那邊，也不屬於這邊，處在一個極尷尬的位置，這種心理的矛盾成為一種煎熬。

(主題八)：認識藏族文化，改善親子關係

敘說經驗一：重新與父親連結

小時候，亞克覺得父親是一個很嚴肅的人，他對父親敬而遠之。到印度之後，亞克讀了西藏四部醫典，理解到一個傳統的西藏醫生有其生活的理念與信仰，他發現原來父親的所作所為，一生的言行皆追隨著那些準則，真是一個值得尊敬的人，他說：

「以前不知道，我爸爸一直對我們很嚴，所以爸爸一到家，我們不敢說話，安安靜靜，就是那樣子。但是我到了印度之後，我回想、看書，在西藏基本要尊重的規

律，然後我跟我的父親的所作所為相比，我發現我父親一直跟隨那些軌道」(W6-085)

敘說經驗二：傳承藏醫

學藏醫是亞克給自己的期許，也是學習過程中突破性的改變，他認為應該明白自己的文化，願意自己主動傳承藏族的智慧，他的信念堅定：

「我是藏族，我應該明白我的文化，所以我開始讀藏文，還有藏族醫學，我學藏族醫學的原因就是我的父親是傳統的藏族醫師。」(W4-012)

之前，亞克花兩年時間準備藏醫考試，為了要進入藏醫學校，他努力的把藏醫的四部醫典全背下。可惜的是亞克的年齡已超過藏醫學校的規定而無法入學。即便如此，亞克說：

「我不會放棄，我自學。」(W4-017)

敘說經驗三：以父親為榮

每年冬天，家鄉會舉辦射箭比賽，男孩子們會穿著傳統藏袍參加比賽，許多人花光了所有積蓄去訂製一件亮麗的衣服，人們認為在射箭比賽如果沒有高級的華服，就等於在眾人前面光著身體，沒臉出門。亞克知道父親有能力買華服，但父親不會把錢花費在那上頭，他認為這樣做並不值得。在西藏，這股皮革華服競爭的風潮愈演愈烈，2008年，達賴喇嘛公開呼籲停止這樣的舉動，西藏內地很多人便把衣服燒掉。亞克在生活的細節裡看見父親的高尚的人格。

“I think my father has good foresight.....I really admire him. I am proud of my father.” (W6-084)

敘說經驗四：心跟家的距離更近了

到印度以後，亞克和父母的關係改變了。以前在西藏時，亞克單方的承接著父母的關心，他說：

「我的父母一直關心我，不是我關心他們。」

但是，現在不一樣了，他說：

「我覺得我在不斷成熟，因為，我開始在擔心我的家人。本來的話，我的家人擔心我，但是我開始關心他們，那就是我在成熟，新的突破。」(W6-070)

如果有人問亞克，在你們家最重要的人是誰？亞克會毫不遲疑的說：

「那就是我的母親，主要的原因就是我從小跟我母親過生活。她也特別疼我，我就是我們家最小的，我的母親在我的心裡的位置是最偉大的，我的生活不能沒有她，雖然我跑到印度，但是她的位置依然在我的這邊（胸口）。」（W7-009）

敘說經驗五：家人的聲音是思鄉的止痛劑

藏曆過年，桌上擺了好多應景的乾糧水果，亞克獨自過除夕夜，倍感一個人的孤單。對家的惦念，深深勾在心頭，亞克說：

「有時候，在這邊非常孤獨，很悶，在那時候，不管是我的父母親，或者是我的老朋友，給他們打電話，聊一聊，那時候心態就 amazing，就好多了，就是他們的消息給我帶來很多的安慰，讓我開心點。」（W7-015）

研究者的理解：

在西藏的求學時期，亞克積極的向外吸收，融入漢語世界，進入現代社會。來到印度，成為印度的邊緣人時，亞克開始在異鄉尋找自己的根，發掘自己文化裡的智慧，他發現原來最敬畏的父親正是活出西藏的文人典範，他像是找回自己的生命源頭，認回父親在心中的位置，亞克打從心底欣賞自己的父親，以父親為榮。藏醫成為亞克與父親，與藏族文化連結的象徵，他從一個抗拒藏醫，轉而主動學習藏醫，以藏醫為畢生努力的志向。

（主題九）在試煉中成長茁壯

敘說經驗一：五千塊的學費改變一生

亞克認為如果自己現在還留在青海，如果當年沒有把五千塊的學費拿來翻山越嶺，現在的自己肯定會成天喝酒、打麻將、鬧事，整天混混噩噩過日子，做些沒用的事，亞克說：

「我在上大學的第一年根本沒有學習……就是浪費那些五千……那時候我帶了一個學期的學費，到印度我學習了很多事情，還管吃管住，學了七年，也值得了。」

（W4-036）

敘說經驗二：從幼稚的勇氣到真正的勇氣

在外流浪了十多年，亞克回看當年十九歲的離家出走，對於當年的重大決定，有了不同層次的理解。

「那時候我離家出走，就是因為第一個我有很大的好奇心，對外面，對這個世界。第二個就是我很幼稚，因為我不知道在外面會有很多辛苦，我還要面對很多辛酸的生活。」(W1-079)

這樣的生存局面，亞克說：

「不是我自己情願，就是環境把我推到那裏去。」(W2-042)

對亞克來說那已經不是勇氣與否的問題，而是生活逼著他，為了活下去，沒有退路，無論多麼艱困，只能盡量去克服。現在，亞克相信自己有一個勇氣，那是真實生活磨練出來的，不是幼稚，也不是無知。他肯定地說：

「因為在這十年多，就是這些年的辛苦生活尖酸生活，因此，我現在這勇氣是練出來的。」(W6-015)

敘說經驗三：更寬闊的視野

十多年的異鄉求生，亞克發現自己的人生觀與世界觀起了很大變化，生命新視野在此而開展，他不再是過去那個莽莽撞撞的少年。

「啊～就是這些經驗，我的膽子比以前更大，勇氣比以前更大，而且眼界比以前更高。」(W6-069)

「這些變化我自己覺得是值得的，有價值的，如果我待在西藏，這些價值不會發生，這個突破性的、歷史性的改變。」(W4-027)

敘說經驗四：在自己的腳跟上站起來

如果亞克現在再回到十九歲，知道原來路途這麼遙遠崎嶇，知道在印度的生活這麼艱困潦倒，生活的考驗如此嚴苛，有時也會膽怯和退縮，亞克語氣十分堅定表示，還會做同樣的決定，因為：

「從離家出走之後，我一個人生活，在那個過程當中，我學了很多，我了解了很多事情，那是最大的用處，我開始在自己的腳跟上站起來。」(W1-082)

「如果我還在家裡，我想我不是現在這個，因為我的想法，現在跟以前相比，我

已經變了，但是我不後悔，我覺得是值得。」(W1-084)

流亡改變了原本預設好的生命常軌，流亡他鄉讓生命體會到深刻地活下去滋味。亞克回頭跟十九歲的自己，辛苦的翻山越嶺的自己說說話，他溫柔而堅定的跟自己說：

「你選擇要流亡，你是對的，一點也沒錯。雖然很辛苦，但是對你的生命的成長有價值，這是很正確的。」(W3-025)

問亞克最佩服自己什麼？他肯定地說：

「靠自己，不靠別人。」(W3-025)

研究者的理解：

在家鄉的時候，亞克沒有認真思考過自己的生命，他待在安逸的環境，跟隨眾人的腳步。亞克知曉自己當年離家的勇氣，不是經過內在的淬鍊，而是一時的衝動。到了印度，他什麼都沒有，得直接與自己面對面，無處閃躲了，為自己找到一個立足之地的過程，他只有赤裸裸的接受真實生活的嚴苛挑戰，真正的勇氣是在千錘百鍊過後才發生的。通過真實的挑戰，亞克的生命格局向外擴大，鍛鍊出一個更強大的內心，他的心性轉趨沉穩。這過程十分痛苦，當亞克看見自己為生命而努力不懈，看見自己因困境而激發出改變與成長時，亞克對自我選擇流亡就有了新的認同位置。

(主題十) 一心渴望歸返

敘說經驗一：我的一切都在西藏

馬雅文明預言2012年是地球末日，如果地球真的毀滅了，亞克激動地說：

「那我會死不瞑目.....，我死不瞑目的原因就是.....我的一切都在西藏，如果地球這麼一瞬間毀滅的話，我.....她沒有給我足夠的時間回頭去見我的父母親，去見我的故鄉，這些都是我必須要做的，這是最後我要做的最重要的一件事。」(W7-002)

敘說經驗二：家是最深的安慰

人在印度的亞克深深盼望著回家見父母。家，那片他生長的土地，喝著那裏的奶

和水長大，他熱血澎湃的說：

「如果我沒有家，可能我不是現在這個人。所以，家就是...我的骨頭我的血，她的命脈在我的身體之內流動……不管我身處任何地方，「家」這個字一到我的腦海，她給我一種安慰……我也對她非常的留戀，就是不管現在的家裡發生什麼事情，她變得多大，發生了多大變化，但是在我心中的家就是十年之前的那個家……就是我一直忘不掉那時候的生活，所以家就像一個磁鐵，每時每刻都在吸引我……啊～就是因為我想回家，想見見那些最熟悉的面孔，唉！家，那是無法用語言來形容。」(W7-003)

敘說經驗三：期待回歸自然

亞克認為人活著，過一個最普通普普通通的生活是最好的。亞克關注的不是奢侈的城市物質生活，他只想要一個普通安靜的生活，在牧區蓋一間小房子，有草原、有河水，有森林、有陽光，就在那兒過一個安安靜靜的生活，一個普通自由自在的生活。亞克心中深切盼望的說：

「我想的就是回到原先我放牛放羊，在鄉村生活，一邊種田，就是那樣，going back to nature，回到自然。期待就是有一天回家，跟我的媽媽過幸福的生活，我想讓媽媽開心，過一個開心……，那就是我最大的期待」(W6-088)

研究者的理解：

家是亞克生命的根基，生活的泉源，他視生命所有一切養分皆從出於家。對大地、對母親及其眷戀渴求的亞克，當他從家出走時，也開始了他不斷回首凝望生長的家，走得越遠，看的越多，在他鄉的時間越久，回家的渴望越深，他渴望回到純真大地的母親懷抱。隨著返家的日期遙遙無期，心靈懸置在無法歸返的破局裡，亞克的焦慮感越陷越深，他深怕自己無緣再見日日思念的親人故土。

四、研究者與亞克互動之感受

夏天的達蘭薩拉，雨水隨時會從天上倒下來，淋濕的我匆匆躲進書店，書店裡的店員從書本裡抬頭起來，望了我一下，他起身將桌上的熱奶茶遞給我，幫我開了一盞

燈，我是這樣認識亞克的。

一個夏天和一個冬天，我和亞克進行了七次訪談，四位研究參與者的訪談中，這是訪談時間最久的一位。亞克在一開始答應接受訪談時，即表示他希望這訪談是「你告訴你自己的生命，我告訴我的生命」，這與我所認識敘事研究精神不謀而合，與研究參與者自然的對話，讓故事自然流出，因此，訪談中，約有五分之一的時間，是亞克的生命故事引出我自己的生命故事。後來慢慢的細聽亞克訴說的生命經驗，再回看一開始所設定的對話基礎，亞克與我確實秉持著願意互相敞開，在一個對等的關係，一直不斷開展許多對話。作為一個研究者，遇見願意分享的受訪者，真是幸運！隨著訪談的開展，他像是一個認識許多年的朋友。

我真實的感受到亞克視我為友，有一回，我和亞克去爬山，他的步伐穩健而快速，整片山林都是屬於他的，我只能緊跟在後，他不斷為我加油。某個下雪的週末，我跟著他去他的哥兒們家吃火鍋，一同參與他在異鄉的家。當我要下山回家時，除了代表祝福的白色哈達，他給我大大的擁抱，唱歌送我一路平安。

亞克因為喜歡看書而在書店工作，沒有客人的時候，他不是在看書，就是在寫東西。他不只關心藏族的歷史變遷，也研究漢族與羌族的文化，他對自己的家族在近代史中劇烈更迭做過一番考究。亞克是個說故事的高手，過去的經歷似乎未曾離去，當他說起翻雪山的過程和童年的頑皮故事時，所有場景和細節似乎都歷歷在目，因論文篇幅有限，我省略了許多故事的細節。

亞克有真誠而直率的安多性格，說話不拐彎抹腳，使我與他互動自然而無負擔。訪談中，有時，亞克會陷入一段時間的沉思，他似乎在尋找最貼切的語言來傳達自己的心靈世界。有時，我感覺他在撐住自己的情緒，數次，亞克紅著眼眶，壓抑著自己悲傷激動的眼淚，強忍著內心的波濤洶湧，不讓自己潰堤。亞克有草原大山的粗曠坦率，同時兼具讀書人的細膩與認真。外表陽剛，內在情感豐沛而細膩，他會用脫俗的詩句，記錄春天三月裡的山林清風明月帶給他美的感動。他也會在難得下雪的達蘭薩拉，惆悵著流亡在低緯度的藏人已經失去抗寒的能力。

亞克說話的語調溫和幽邃而感傷，他沒有讓自己在安全與舒適之中，一次次的跟

自己賽跑，當我聽完亞克敘說他的生命故事後，我發現亞克的生命堅韌頑強剽悍，就像是青康藏高原的野地，那不被馴化的野犛牛（yak），充滿著力量，他的內在有把熊熊烈火在燃燒，決心戰鬥到最後一刻，絕不輕言放棄，是一名精神上的戰士。亞克希望自己像一頭很大的野生犛牛，在山上自由的奔跑，豐沛的生命力，不輕易向困難屈服。因此，這種不向世俗低頭的精神倔強，我以「亞克」作為他的化名。

第二節 以流亡之名凝視生命的達瓦

一、達瓦的整體生命故事

達瓦誕生在藏族牧民帳棚的火爐邊，家隨著牧草的生長而移動。童年，達瓦在一片無垠的大草原上過日子，夏季花兒盛放，天生地養，自由的奔跑，以草原大地為家。家裡有三百多隻羊，將近二百多頭犛牛，清晨與黃昏，牛羊快速的移動到山上，個頭比犛牛還小的達瓦已經跨在馬背，奔趕著一群群的牛羊。達瓦是媽媽的得力小助手，每日晨昏，母親在幫母牛擠奶時，他便負責支開小犛牛，七、八歲的達瓦臉頰紅通通，雙手已長出厚繭，天寒地凍的雪季，也得去找尋那些失散的牛羊，經常，達瓦在夢裡喊叫著失散的犛牛的名字。

牧民生活十分艱辛，多數牧民的觀念裡認為一個牧民家的孩子幫家裡放羊放牛，那是很正常的事情，送孩子去上學，家裡就少了一個勞動力。當時政府來了一個新規定，每一家要送一個小孩去上學。達瓦有四個兄弟，父親認為在他們兄弟中，達瓦是最用功的一個，便他送到學校。達瓦熱愛學習，詩歌與故事特別令他著迷。

小學快畢業的那年，達瓦的生命出現了很大的轉折。一般，大人給孩子們買新衣服時，尺寸總是稍大，來年可以再穿。那一次，達瓦的父親沒有那麼做，父親讓達瓦依據個人的意願挑選新衣服，還特地帶他到照相館裡拍照留念，照片中，將要進入青春期的達瓦穿著合身的藍色西裝外套，露出愉快的笑容。達瓦不能忘記這張照片，因

為，拍完這張照片後不久，父親突然出現身體不適。初中升學考試，達瓦考了好成績，放榜時，達瓦真想把這喜訊告訴父親，但是，父親已經去世了。家中的支柱突然倒下，母親無助的抱著他們一起痛哭，母親每天頌念六字真言，好長的時間，看到母親的臉上失去了溫暖的笑容，達瓦哀傷不已。

這個家庭變故讓達瓦放棄升學，藏族人相信一個家庭裡至少有一個孩子出家，這會為整個家庭帶來莫大的福報，為了不辜負母親的願望，達瓦便出家當了小和尚。在寺院的第一年，通常小和尚會和大和尚一起住，由年長的照顧年幼的。然而，同住的大和尚沒有教導達瓦，反而每天讓達瓦打掃房間、做飯、洗衣服之類的雜事。十三、四歲的達瓦磨練出一身自理能力，生活大小事都自己來。

小學階段，達瓦便知藏人所敬仰的達賴喇嘛流亡印度。原本達瓦一直以為普通人是無法到達印度，那是很遙遠的國度。有一年，他們寺院有三個和尚成功抵達印度，達瓦發現原來去印度並不是想像中的困難，連他們三人也可以到印度，普通人也應該可以。之前，曾聽說去印度的路途十分艱辛，有些人在半路生病，甚至身亡，這些困難達瓦都心裡有數。只要想到印度是佛教勝地，想到在印度學習佛法，想到可以拜見達賴喇嘛，藏人都把班禪喇嘛和達賴喇嘛認為是自己的上師，達瓦的心就沸騰了起來。達瓦明白到印度要冒極大的風險，但他心想如果能到印度，實現心中夢想，那麼自己便是勇氣膽量十足的人。於是，他義無反顧的放棄一切，決心前往印度。

達瓦存了人民幣一千二百到一千五百元，在未告知家人的狀況下，他獨自啟程，從家鄉的草原到南印度哲蚌寺，大約六千公里的路途，路上一共用了一個多月零六天。其中，喜馬拉雅山山脈綿延，森林蒼鬱，跋山涉水，一步一步的翻越綿延數百公里的世界無敵高山，用了十八天的時間，這旅程讓達瓦永生難忘。當時他們一行總共十四人，大部分是藉著月光在山林行走，白天躲起來休息。有一晚，他們來到雅魯藏布江，經過一個村莊，野狗吠叫個不停，大批邊防軍人駐紮在那邊，聽說很多藏人都在那裡被抓了，達瓦他們小心翼翼的通過防守。過河時，有一個同伴被大水沖走了，達瓦看得心痛又心驚，只能專心一致，雙手緊緊的拉著繩子過河，但是到了河中間，不會游泳的達瓦被河水沖走，所幸，河水把他送到河對岸，算是幸運的躲過一劫。

好不容易渡過了湍急的雅魯藏布江，乾糧和衣服被河水沖走，他們身上沒錢。帶路人買了大米，卻只讓某些人吃，於是，他們起了內鬨，達瓦出來協調意見不和的夥伴們。他們之中，有一個夥伴高山症發作，躺在一條毯子上，四個人就抓著毯子的角前進。剛開始有八九個人分攤照顧，慢慢的有些人離開，又有人提議把夥伴留在岩石旁邊。次日早晨，夥伴們帶著自己的背包走了，達瓦實在不忍心將那夥伴丟下，他認為那人還有生存的希望，即使達瓦的身體和四肢無力的顫抖，還是揹著夥伴繼續走，這樣撐過一整天，那人開始好轉。最後，他們僅靠著山林的野果充飢，撐到了尼泊爾。連續數天沒有吃東西，在尼泊爾的一個飯館裡，兩大鍋米飯全被他們扒光光。事實上，達瓦和同伴們的肚子已經吃飽了，但是心裡好像還沒有飽足。

初至尼泊爾，當時尼泊爾正處於內戰的緊張情勢，偶而還能聽到槍響。雖然安全抵達難民接待中心，但從環境、語言、臉孔、飲食、氣味……等各方面，對所有一切的不熟悉，達瓦感到無以名之的孤單，對未來有一種難以言喻的迷茫。從加德滿都經過邊境前往印度時，達瓦心裡一直期待著到達德里市中心。然而，第一眼看到的德里市中心景象卻是髒亂的街頭，不斷映入眼簾的是許多瘦瘦黑黑的小孩在街頭幹活，揹著箱子擦鞋或路上要錢，公路上汽車和牛隻混雜而擁擠，還有許多流大汗踩著騎三輪車的人。從前，達瓦在書本上看到的印度，風景優美，照片上的女人漂亮迷人，城市具有典雅的古建築風格，然而，當達瓦千辛萬苦的踏上印度這片土地，親眼所見的印度完全不是過去所想像的那片光景。

身心經歷萬般艱辛與挑戰，成功抵達印度，達瓦終於在菩提迦葉拜見尊者達賴喇嘛，並參加了達賴喇嘛主持的時輪金剛法會。達瓦從小的最大願望終於實現，這一刻，實在難以置信，那興奮與感動還迴盪在達瓦的胸懷。

接著，達瓦轉往南印度的哲蚌寺學習。然而，習慣在寒冷高原生活的達瓦對於南印度的氣候感到十分不適應，從小養成的生活習慣，到印度一切都要重新開始。南印度沒有四季之分，六月的哲蚌寺，烈日當空，高溫炎熱難耐，達瓦的手上起了許多痘子，他覺得乏味無動力，整個人有股說不出的悶，平時的學習狀態不在應有的水平，看書不再像以前一樣投入，背誦也進不去腦袋。一般，寺院注重誦經與宗教儀軌的進

行，但對達瓦來說，文學更讓他感興趣。當時，在西藏境內有一所佛學院成立，達瓦決定回到那邊學習，在南印度短短停留了六個月。

1996年，達瓦再冒險一次，回去西藏。喜馬拉雅山高高聳立著，樟木一帶山林霧氣濃濃覆蓋，茫茫大霧，地面濕滑，走在山溝懸崖的窄路，只能戒慎恐懼，深怕一不小心，腳下一滑，就墜入萬丈當中，每一步都膽顫心驚。達瓦好不容易通過危險的山林，到了中尼邊界的樟木，因為沒有合法證件而被逮捕。監獄裡面有一個低矮又高溫的溫室，達瓦天天拱著腰在溫室裡挖土。軍警拿著槍逼達瓦去處理糞坑，將糞坑裡面的糞便裝進塑膠袋裡，塑膠袋有漏洞，弄得滿身都是糞便。吃飯時，警察從寺院拿來煨桑儀式用的糌粑和松樹葉子，這些本來是餵豬的飼料，竟拿來讓達瓦吃。

達瓦在日喀則關進監獄時，發生了一件讓人難忘的小插曲。軍人把他在印度所拍攝的照片與紀念品沒收。有一天中午，達瓦趁著四下無人溜進軍人的辦公室，他看到裝他的物品的塑膠袋，並找到了他在菩提迦葉的照片，他把自己的照片藏到襪子裡，連同朋友的照片也挖出來，然後緊張兮兮的跑到廁所，躲在廁所裡面仔仔細細瞧瞧那些寶貴的照片。

回去之前，達瓦其實已有心理準備，他知道沒有正常的手續，肯定會被抓。達瓦認為遇到困難是理所當然的，理應承受它，誰也不必埋怨。達瓦始終秉持著一個原則，決定做任何事情之前，詳細的分析與評估可能存在的風險，並做最壞打算。一旦下了決心，他就不後悔自己所做的選擇，即使事情不會依照預期的去發展。這三個月的牢獄生活，在他日後的作品當中，成為書寫困境的最佳素材。

1997年，回西藏後，達瓦為了讓自己專心學習，他閉關自修好幾回，有時閱讀文史書籍，有時埋首寫作。達瓦寫了一些詩歌、散文和小說，卻未發表，他對自己的作品還沒有足夠的自信。有一次，達瓦遇到一位作家，該作家鼓勵他投稿，文章刊出後，達瓦獲得許多意想不到的支持與迴響。從1997年到2002年，他總共發表了三百多篇文章，這讓他感覺自己與作家的距離不是那麼遙遠。有感於對社會人文領域的濃厚興趣，達瓦離開了傳統寺院的學習系統，轉而去青海的一所學校就讀，那裡既能學習佛教經典，也能學習現代的電腦與英文。

2002年，達瓦的好朋友在西藏遇到一些政治問題，無法繼續留在西藏。所以，達瓦為了幫助朋友，就帶著兩個好朋友，三個人東拼西湊，合計不到兩千人民幣的情況下上路，沿途，靠著偷打零工換食宿，就這樣，再一次鋌而走險，用了二十二天，翻越過險阻的喜馬拉雅山，來到尼泊爾，他們已山窮水盡，一無所有，孑然一身。

再一次來到印度，達瓦有了新的規劃，他在達蘭薩拉附近的成人學校學習一年，當時他是學校唯一的僧人。2003年，達瓦有感於自己對文學創作的熱情甚於宗教學習，穿上僧人的服裝，便是一個宗教的象徵，於是，他決定還俗。然而，寺院的學習體系和紀律，在日積月累中，佛法的思辯與戒律在達瓦的日常生活中轉化為一種信仰與習慣。他認為只要是把宗教的主旨放在心上，時時回到宗教的核心，實踐利他、慈悲與愛的信念，保持清明的狀態，不必拘泥外表衣著。達瓦從來不隱瞞自己曾是僧人的身分，對於達瓦現今的個性、性格、思考的方式，傳統的寺院教育對他起了深遠的影響，例如慈悲心、利他心、以較積極的態度面對問題，養成深入的辯證思考習慣、做人要誠實正直善良，這些都是來自傳統寺院教育的薰習，達瓦深知自己現在的思想體現著傳統寺院的價值。

2004年開始，達瓦擔任報刊雜誌的編輯，並從事教學與文化研究。期間，每個月出版一份月刊，還有雜誌。這與他自己所喜歡的專業一致，主要是研究文學，書寫歷史、人物傳記、寺院、文學、風俗習慣等文章，達瓦非常喜歡這份工作。達瓦的月薪約6000盧比（約3500元新台幣），他身邊的朋友有的上學，有的缺乏一份正式的工作，達瓦就盡量的幫助朋友們。牙膏用完了，外殼剪掉，再擠一點，達瓦盡量能省則省，然而他的薪資經常在月中就用完了。

決心成為一個藏族的作家，達瓦賦予自己一項使命，寫作要涉及這個時代的社會脈動、內在心理、文化思想、生活環境，將這些社會文化資產留給未來。2006年，有感於研究西藏社會現況的資料不多，且多半由漢人與西方人在詮釋西藏，達瓦冒著可能會被逮捕的風險，獨自偷偷的潛回藏地做實地踏查，一路上，他把自己親眼所見，親身所經歷的都寫出來，忠實客觀地記錄下來。達瓦希望記錄這個時期的西藏真實狀況，日後，如果人們要回頭去了解這時期的西藏，此書可以作為一個有價值的參考資

料。

這五個多月的藏區勘查，達瓦遇到各式各樣的困難，例如：達瓦在生病高燒時，還遇上中國的公安人員臨檢。此外，在缺乏良好的寫作環境條件下，每一天克難的記錄著珍貴的實地觀察。當然，還有旅費短缺，原本答應要接濟的友人，卻遲遲沒有出現……，總之，困難重重，如高山一座接著一座。在自己家鄉的土地上東躲西藏，這讓達瓦萬分沮喪氣餒，甚至想放棄，但是達瓦始終不改變他想寫作的初衷。達瓦始終堅持一個作家必須深入了解當地居民的思想、生活方式與心理的困難等等，寫作需順應自己的社會良知。2011年，達瓦蹲點在南印藏人屯墾區，記錄流亡藏人現況，經濟來源、生活環境、學校教育，他也拜訪寺院，與當地人討論流亡藏人的未來……等。

許多讀者反應，達瓦的文章富有悲觀色彩。達瓦認為這源於童年父親早世，親身也經歷諸多困難，回西藏又看到很多現實殘酷的狀況有關。有時候，達瓦想到藏族的未來，聽到一些關於自己國家民族的苦難，便情不自禁的流下好多眼淚。達瓦殷殷期盼藏族人可以獲得真正的自由，藏族人的命運可以自己決定，可是這理想始終還沒有實現。

達瓦始終不覺得印度是自己的家，不認為自己終生會待在印度，也不期望擁有自己的家庭。2006年達瓦回西藏之前，他把所有東西都送給了朋友，把書都捐給圖書館。達瓦計畫添購一些生活用品時，考慮自己不會長期久待在印度，便放棄購買的念頭。之前，達瓦能以難民作家的身分申請移民澳洲，然而，他放棄這機會。達瓦明白如果自己有家庭的話，他會考慮移民，但是達瓦將生活重心放在關注藏族社會，他沒有把愛情和家庭當做很重要的事，他希望繼續留在印度，為流亡藏人的社會做事。

在經常變動的流亡處境中，達瓦體認到任何事情都要做最壞的打算，包括可能隨時會死在異鄉的半路上。屢次的化險為夷，能存活下來，能繼續寫作，達瓦只有心中充滿無限感激。達瓦體認到在高壓、危險與絕望的困境正是驅使自己做出大膽的重要決定的關鍵時刻。吃了許多苦的達瓦認為困難是一個很不錯的學習機會，他決定完成一件事情，就會把所有精力都投注在那裡，遇到再大困難，也不會輕易放棄，結果往往出乎他意料的好。達瓦抱持著將困境匯聚成一種新的動力的人生態度，亦可謂在絕

望中生出勇氣。最重要的是在實踐的過程中，帶給達瓦一種平靜與滿足感，那種心滿意足激發了生命前進的動力，成為一種新的精神。驅使達瓦拚命搏鬥，不輕易放棄的原動力，就在於他不願白白浪費自己的生命。

達瓦認為要減輕內心的壓力，只能靠自己。因此，在逆境中修行，他體會到不能給自己過大的壓力，不可躁進行事，不抱怨無法改變的事實，不後悔所做的決定。至今，經歷許多艱鉅的挑戰，達瓦體會到自己在最困難的關卡，最無助與絕望的時刻，總深切感受到一股無形的力量在支撐著自己。藏族諺語說：「你在害怕的時候，你會想到了佛，如果你的肚子吃飽的時候，在無憂無慮的時候，就想到了偷竊。」達瓦本來不太喜歡每天頌經，但是每當他遇到困難，他就會不由自主的頌念佛經，或做祈禱，他感受到這些祈禱和經文帶給他一股力量，化成為精神支柱，幫助自己度過難關，從絕境當中活出來。

有時候，在夢境中，達瓦看見自己一跳躍，就飛起來。藏族人認為人在夢中飛起來的話，代表運氣在上升。這樣的畫面深烙在達瓦心中，讓他對未來懷抱著信心，達瓦知道自己沒有悲觀的權利。

達瓦認為人的一生有太多的苦，真希望把這個痛苦的世界變成一個沒有痛苦的世界，他經常思考如何使這世界沒有痛苦。不管身在何方，達瓦願意盡自己最大努力幫助他人，他把利他當作是一生的職志，他認為這是最能體現他的人生價值。日日期盼達瓦回家的母親，勉勵流浪在外的孩子，物質生活永遠不會獲得滿足，而是要追求精神層面的道路。

走出西藏以後，達瓦在印度開啟了一個廣闊的視野，了解許多原本在草原上所不知道的事情，接觸在西藏所看不到世界。如果達瓦不曾來過印度，他認為自己會失去了解外界真實的狀況。在家鄉，達瓦知道人需要自由與幸福，但是他無法體會自由與幸福的真正意涵；在他鄉，達瓦才體會到自由與幸福的可貴與艱難。然而，假如印度沒有藏人，達瓦不會選擇停留於此。在印度，因為信仰著達賴喇嘛，內心才不致於百般孤獨無依。在異鄉自我充實之後，達瓦期盼能夠再回去西藏，幫助家鄉更多的人，帶領家鄉的人開創一條新的道路，讓他們過著幸福的生活。

二、故事的整體印象

達瓦的故事文本，整體印象是以不斷遷移為主軸，在這流浪生死的旅途中，開展出在異地生活的衝擊與調適的過程。牧民出生的他，遷徙是一年隨著四季變化歲月流轉，再自然不過的事情。然而，費盡力氣的爬過喜馬拉雅山，離開草原後的異鄉遷移卻是格格不入，需要一而再，再而三的撐開自己，這是靈魂的煎熬，同時也是一種精神上的修煉，更喚起了自己是誰的民族意識。

第一次前來印度時，達瓦並沒有周詳的計畫，對印度一無所知，對西藏流亡的難民沒有任何的概念，他只是抱持著朝聖的簡單初衷，圓一個拜見尊者達賴喇嘛的最大夢想。達瓦落腳於南印的寺院，然而，水土不服讓達瓦無法投入學習，短暫停留半年後就返回家鄉。

第二次來到印度，達瓦對生活有了新的規劃，他離開了寺院的系統，獨立在外生活。流亡開啟達瓦與現代文明的接觸，擴展不同的生命視野，加上文字創作的熱情正熱烈的萌發，敏銳的覺察與豐沛的情感，達瓦以寫作記錄他族人的歡樂悲哀，默默的以文字為族人而燃燒，為族人而煩惱，為自己的民族無法得到自主而憂傷，他用文字追蹤自己心靈的遷移路徑，為藏人留下文化資產。達瓦在流亡中承受諸多困難，數次面臨生死交關的性命危險，他透過作品的永恆，延續心靈的力量。

很明顯地，達瓦以牧童、僧人和作家這三種身分呈現他三個不同的生命發展階段。生命的源頭最早來自草原的牧民家庭裡，到十三歲之前，他參與家庭裡的大小事務，以照顧牛羊為生活重心，在嚴苛的高原中求生存。第二個十三年，從十三歲到二十六歲，達瓦離開家庭，進入寺院，在傳統藏族的教育系統中接收佛法的學習，佛法的義理與精神進入達瓦的人格與思想養成。1996年達瓦開始寫文章發表，他還是僧人的身分，一直到2002年的時候，他的作品逐漸被社會認識與接納。第三個十三年，達瓦專事寫作，以寫作為職志，透過寫作來關懷藏族社會。

達瓦的生命態度具有一致性，連貫其間的是堅毅果決的行事風格。十多年的流離在外，處在高度不確定性的變動中，達瓦體認到任何事情都要做最壞的打算，他本著無畏的勇敢精神，面對一次次的生命難題，在困境中絕處逢生。流亡處境更是時時試

煉著達瓦的信仰與智慧，達瓦接受過傳統寺院的文化與信仰的教導，藏族文化裡的慈愛與向善精神成為達瓦的核心態度，他始終抱持服務人群的生命關注，他以行動為本，時時不忘實踐慈悲利他的精神，乃其流亡生命故事的重要特徵。

三、達瓦的流亡經驗的主題詮釋

研究者從達瓦的流亡生命故事中，將類似的敘說內容統整，找到下列核心主題，說明如下：

(主題一)：大地牧牛羊的孩子，父母是生命源頭的啟蒙

敘說經驗一：草原上過著辛勤而純樸的牧民生活

達瓦出生在安多地區，一個逐水草而居的藏族牧民家庭裡，照顧成群的牛羊是牧民每天的主要工作，綠草如茵的偌大草原上，達瓦天天圍繞在勞動的母親身邊，回憶起來草原，他開心的說：

「童年，很難忘記的是小時候八、九歲，還沒有上學，有時候到山上放犛牛、放羊，冬天的時候，牛羊走的非常快，我很小，走到高山上，很遠的地方，跟在後面追，有時候下雪，跟在後面，地非常滑，要去找尋一些失散的牛羊，甚至晚上睡覺的時候，夢裡還在喊叫失散的犛牛的名字，那頭犛牛的角是黃顏色。」(A1-008)

敘說經驗二：父親埋下文學創作的熱情種子

達瓦的父親雖是一個平凡的牧民，但在達瓦心中，父親是一個有創新精神的人，他的思想敏捷，性格也像閃電一樣，生氣來得快，也消失得快。在放牧之餘，父親喜好閱讀，達瓦跟著閱讀父親的書籍，朗讀那些優美的詩句，這對達瓦的學習有很深遠的影響。

「爸爸有一部格薩爾王傳，世界上最長的一部英雄史詩，我爸爸聽收音機還會唱，爸爸會很多民間諺語，我有時候把爸爸的那些民間諺語的書帶到學校自己看，這也為我以後寫的詩歌埋下基礎，我從小就受這些書的影響，喜歡寫詩。」(A1-010)

敘說經驗三：母親的堅定柔軟，帶來力量

達瓦的母親是個堅毅而溫柔的女人，父親當年為寺院訂製大唐卡，花光了家裡的積蓄，幸好，母親勤奮堅強的扛起風雨飄搖的家庭。達瓦和母親特別親近，他完全信

賴母親，任何事情都跟母親分享，心跟心緊密相連，跟母親在一起，達瓦就心滿意足。達瓦形容母親：

「母親像一條靜靜流淌的河，在河當中有一塊突出的岩石……一條河，在流的時候，猶如一塊突出的岩石，岩石就是母親性格當中的溫柔而有力量的象徵，對於挑戰生活，對於困難當中的勇氣……大河靜靜流淌的時候，就猶如母親的性格，很溫柔的，還有一種力量，突出的大石很堅定。」(A1-017)

研究者的理解：

達瓦活在天與地之間，隨著四季變化而遷移，大地滋養出達瓦質樸的心靈。平凡勞動的放牧裡，父親為達瓦開啟文學的大門，帶給達瓦驚喜、創意和靈感，達瓦日後的創作與思考的方式都深受父親的影響。達瓦具備了父親的性格，打籃球像閃電一樣，寫詩下筆快速，喜愛創新改革。與母親日日親近，母親的品格與性情深深感染了達瓦。母親好像是生命的暖爐，給他生命的溫度。

(主題二) 為了實現生命的目標，全力以赴

敘說經驗一：一圓拜見達賴喇嘛的夢想，勇敢出發

達瓦看到同寺院裡的三個和尚成功抵達印度，拜見上師，這帶給他巨大的信心，他認為到印度拜見達賴喇嘛不再是遙不可及的事情。1995年，達瓦上路了，他記得生命中的這個重要決定：

「來第一次的時候，知道可能對生命有危險，但是這是在我生命當中一次最大的選擇，但是呢我有勇氣放棄一切，來印度為了拜見達賴喇嘛。」(A3-008)

費了千辛萬苦抵達印度，達瓦終於拜見達賴喇嘛，實現當初的夢想。那一刻的興奮與感動還洋溢在達瓦的臉上，他記得：

「第一次拜見達賴喇嘛的時候是在菩提迦葉，當時就覺得有點不敢相信，然後問自己這是不是真的，我是不是在做夢。」(A4-004)

敘說經驗二：為了完成寫作計畫，想方設法去執行

2006年，為了完成自己的寫作計畫，達瓦獨自一人再一次偷偷潛回西藏，在西藏

遊歷了五個多月後，再返回印度。準備要回去寫這本書的時候，達瓦對他的朋友們撒謊，說他要去拉達克，包括朋友和家人們都不知他要回西藏。

「因為這本書對西藏的影響很大，如果說不寫的話，可能不會產生這樣的影響。這個也跟我的性格有關，我如果決定一件事情以後，不論有多麼辛苦艱難，我還是會繼續做。如果我決定要做，就做到底，全力以赴。如果我不去想方設法去實現的話，我的心裡呢...就是怎麼講，就是心裡有點不踏實，會成為我的心病，每天想著那件事。還有一個呢是，許多人都想做這樣的事，但大家考慮到很辛苦的過程，就會放棄。所以呢，我覺得我很自信自己能做這件事情。」(A5-011)

敘說經驗三：那怕有生命危險，也要去實現

從西藏來到印度，這一路實在太艱辛危險，經歷過一次就夠了，所以大部分的人都是以通行證的方式回去，不要再走一次這麼辛苦的路，可是，達瓦不是這樣，他認為：

「那個可能是我性格的原因，如果我決定要做某一件事情的時候，我一定會做，那怕有生命危險，我會去做。」(A3-010)

研究者的理解：

來印度是一種夢想的自我實現，一路的艱辛困難沒有讓達瓦退卻，反而讓達瓦證明自己是一個有勇氣和有膽量的人。第一次來印度是一股純粹的宗教熱情支持著達瓦往前走。1996年，由於南印高溫炎熱，達瓦適應困難，毅然決然得回去西藏。2006年，帶著作家的使命，為了完成寫作計畫，想方設法潛回西藏。一旦達瓦仔細思慮過後的目標，就算百般困難，有性命的威脅，他也會想辦法執行到底。達瓦的意志有著驚人的堅定，態度果決，一旦他決定要完成的事情，不會輕易動搖自己的目標，即使喜馬拉雅山如銅牆鐵壁般的橫在眼前，卻還是無法阻攔達瓦的前進。

(主題三) 在困頓中，磨練出堅毅刻苦的能耐

敘說經驗一：出家在外靠自己

十三、四歲的達瓦和弟弟住在寺院附近，白天要接受寺院的佛學基礎訓練課程，

讀書辯經做功課，晚上要做飯提水，生活的一切都要靠自己，達瓦說：

「晚上，每次都要去外面提水，因為那邊沒有自來水，提水路程大概從我們這邊到學校大門口，至少一公里，我去提水的時候有推那個車子，小推車上容納幾個水桶，晚上出去回來，有時候已經十一點十二點，很晚，去提水的時候，沒有路，人家種的麥田，要推車過去，推的時候，使勁往前推是不行的，左右兩邊都有車輪，把左邊車輪往前推，然後再把右邊車輪往前推，然後呢繼續往前，一般要兩個小時，最大困難就是冬天寒冷的時候。」（A2-005）

達瓦在日常生活中主動向他人學習，回憶起學做涼皮的過程：

「那一邊有一個賣涼皮的婦女，涼皮要兩毛錢，我經常到那邊吃涼粉，我去的時候就偷偷地看那女的怎麼做涼粉，看了幾次以後，自己在家裡嘗試做，就會做涼粉了，做那個非常難。」（A2-006）

敘說經驗二：三個月的牢獄生活，身受折磨

在西藏和尼泊爾的邊界，中國政府佈署許多軍警，達瓦並不是每一次都能順利躲過邊防的偵查。1996年回去西藏時，達瓦在樟木被中國的軍人抓了，那三個月的牢獄生活，達瓦的身心受盡折磨，至今依然歷歷在目：

「那個監獄裡面有一個溫室，那個溫室裡面氣溫蠻高的，又矮，人不能在裡面直直的站起來活動，必須要彎著腰在那裡做一個事，幹活，挖一尺深的土出去，在從外面挖一些新的土進來，還有那邊有廁所，要去那邊處理那些糞便，那些軍警拿著槍逼著我們，然後，挖廁所的時候，有些人甚至要鑽到糞坑，那些糞坑裡面的糞便都裝在塑料袋裡面，那塑料袋有時候會漏，弄得衣服上滿身都是糞便。然後吃飯的時候，他們那個監獄裡面，從扎什倫布寺拿了那些... 因為藏人煨桑的時候，裡面加一些糌粑、松樹的葉子，然後呢，他們從扎什倫布寺拿了很多那個，那些本來是餵豬的飼料，然後呢拿過來以後就讓我們吃，那個裡面味道很重，有松樹的味道。還有劈柴，這些事都要幹。」（A2-010）

研究者的理解：

達瓦早年喪父，十三、四歲就練就獨立生活的自理能力。達瓦白天在寺院讀書，

同時要照顧自己和弟弟的三餐起居。其中，冬夜取水是最辛苦的家務，載水的推車幾乎是一公分一公分的往前搬移至水源地，在高原的嚴苛自然條件中成長，生活讓達瓦培養勤勞刻苦耐操的能耐，同時也學習自己解決問題的能力。磨練達瓦的身體和心智的事情有許多，最讓他記憶深刻的是第一次回西藏時，被逮捕入獄後，達瓦被迫去挖土、挖糞、吃豬食。這些艱困的事情沒有打擊到達瓦的心智，他沒有任何一聲抱怨，平靜的接受自己所遭遇到的一切合理的與不合理的挑戰與操練，反而讓他愈挫愈勇。

（主題四）跋山涉水，千辛萬苦，穿越喜瑪拉雅山脈的屏障

敘說經驗一：摸黑翻山渡河，差點送命

達瓦和夥伴們用十八天的時間徒步翻越喜瑪拉雅山的屏障。行走高海拔山林裡，是體力的一大考驗，還要小心翼翼的躲警察，他們白天休息，晚上利用微微的月光前進，喜瑪拉雅山脈的地形崎嶇難行，處處危險，一不小心就迷路了。途中，達瓦的錢和乾糧都用完了，盤纏用盡，飢寒交迫。一路相隨的同伴在半路高山症發作，進退兩難。夥伴們和帶路人為了糧食分配而起了衝突，內部失和，更讓達瓦覺得翻山實在曲折難行。

「在路上大部分都是晚上走，白天躲起來……晚上，那地方有雅魯藏布江，晚上藉著月亮的光，經過一個村莊，當時我們一同行走的有十四個人，晚上狗又在那邊叫，當時中國邊防的軍人都在那邊，很多人都在那裡被抓，我們安全的過了，但是過了以後，在過雅魯藏布江時，那裡分成兩個支流，他們過那條河時，有一個人被沖走了，還有呢有些人的東西，他們自己帶了一些乾糧和衣服都被河水沖走了，我們有四五個人沒事，就想辦法拉著繩子過那條河，但是到了河中間，我們不會游泳，被河水沖到對面，真是幸運。」(A3-007)

敘說經驗二：濃霧的山林懸崖，步步驚心，走在死亡的邊緣

1996年，達瓦再冒險一次，從尼泊爾越過邊境，回到自己熟悉的家鄉。只是喜瑪拉雅山高高聳立著，從樟木往西藏邊界的山林，處處是驚險：

「樟木那山上的霧氣特別濃，走路的時候，因為大霧看不清，怕掉落懸崖，我有

認識的兩個和尚也是掉到懸崖去世，在懸崖走的時候，有點感到恐懼，一不小心，腳下一滑，就墜入萬丈當中，而且下雨，很滑的，路非常非常窄，每一步都膽顫心驚。」(A3-011)

敘說經驗三：崇山峻嶺，沒有捷徑，悲喜交加

橫越在眼前，那世界最高山脈喜馬拉雅山，對達瓦而言，有種很特殊的情感，他沉思了一會兒後，緩緩的說道：

「從西藏經過喜馬拉雅山的時候，我覺得喜馬拉雅山就像是一個痛苦的源泉。在從尼泊爾回去拉薩的時候，我覺得喜馬拉雅山是一個通向我家鄉的一個幸福之門，因為翻過去就是家鄉了，喜馬拉雅山給我悲喜交加的感覺。」(A3-014)

研究者的理解：

攀越世界最高的山脈，重重高山的阻隔，對專業的登山者來說，已是體能與技術的最大挑戰。更何況是在黑夜行進，同時還要隨時擔心有軍警的搜查。翻山過河，惡劣難行的山路，濃霧懸崖，危險無所不在，加上飢餓寒冷，長途跋涉的疲勞，夥伴起內鬨，處處考驗著達瓦的體力和心智，喜馬拉雅山的高聳屏障就像魔鬼地獄一般，讓達瓦走在死亡的痛苦邊緣。然而，當長日飄蕩他鄉的達瓦，有機會從尼泊爾歸返西藏故鄉時，喜馬拉雅山成為通向家鄉的幸福大門，再多的艱難與阻礙都變得可以忍受。

(主題五)：作家使命，記錄藏族現況

敘說經驗一：身為藏族作家的使命感

從 2000 年開始，達瓦著手撰寫一部長篇詩集，裡面有五百多個章節，按照藏人四句的格式，有三千多句，若以藏文詩集來說，這有可能是一部最長的詩集，到目前為止，達瓦已經寫了十二年，現在仍繼續書寫中。他如此定位自己的寫作方向：

「我認為作為一個作家，我有責任義務去了解社會生活。」(A5-006)

「我覺得作為一個作家的話，作家要寫得要涉及現在這個時期這個社會的內心心理，或環境，寫這樣的東西就是為了未來，現在的人們的內在心理，思考方式，現在這個時代。」(A5-012)

敘說經驗二：創作於顛簸不定的旅途中

有感於研究西藏現況的資料不多，達瓦冒著可能會被逮捕的風險，獨自潛回藏地做實地調查，一路上，他把自己親眼所看到的，親身所經歷的都寫出來。

「作為一個藏族的作家，我考慮到西藏的社會、環境，這樣一系列的問題，2006年這個時期……國際社會上對西藏有一定的支持，但是有一些研究西藏的，關於西藏的資料很少，我就是想親自到藏地做一個實地調查，把自己親眼所看到的，親身所經歷的都寫出來，不帶任何偏見的，不帶自己個人的觀點，就是把看到的聽到的都寫下來……這本書是記錄這個時期西藏真實的狀況……，二十年，三十年以後，一百年後，如果你要回頭去了解這時期的西藏，可以作為一個參考的資料。」(A5-007)

該書包括西藏三區現況，有關衛生、環境、文化、宗教，風俗習慣、兒童婦女權益、經濟運作等，詳實地記錄在他的書裡。這五個月當中，達瓦遇到各式各樣的困難：

「過程中，我生病，還有遇到中國的公安人員，因為我沒有任何證件，就怕遇到這樣的事情，還有我沒有一個好的寫作環境，每一天看到的都要記錄下來，沒有一個好的寫作環境，不太方便，然後還有一個就是有時候遇到沒錢，總之遇到的困難非常多，這一輩子也不會忘記。」(A5-009)

研究者的理解：

他深知翻雪山的危險，也要偷偷潛回西藏。他把個人的生死擺一旁，以完成寫作作為第一任務。來到印度後，達瓦有了更寬廣的視野來觀看自己的族群。達瓦捨棄了一切，流浪他鄉，經歷自己民族的離散，真切感受到流亡者的深沈悲哀與辛酸，身為一個藏族的作家，把自己交給藏族社會，用文字來記錄這個身處在最複雜時代的西藏，達瓦賦予自己一份厚重的使命，期許自己的文字對藏族社會有所貢獻。他驅策自己寫作要涉及這個時代的社會脈動，內在心理，思考方式，生活環境，將文化資產留給未來的後代。回西藏，即使遇到許許多多的困難，讓達瓦萬分沮喪氣餒，但是達瓦始終不改變他寫作的初衷。

（主題六）暫居印度的難民生活，靈魂只有一個家

敘說經驗一：一直的暫時寄居，身無長物

即使在印度已有十年以上的時間，達瓦的房間裡，除了一些書，其餘的日用品大概可以用兩個紙箱，就完全打包起來。2006年，回西藏前，達瓦把自己所有東西都送人。一直維持在極少物品的簡單生活，他說：

「你去買東西的話，買一些家庭用具，買的時候，感覺自己不會長久待在這裡，然後感覺好像自己只是臨時待著，我屋子裡面沒什麼東西。」(A7-006)

敘說經驗二：寄人籬下，只能委屈求全

印度政府給予流亡藏人許多幫助，但藏人和印度當地人時有緊張，這衝突處理起來卻非常棘手，達瓦舉一個例子：

「一個月前我去色拉寺，坐了一輛三輪車，本來是 15 盧比，可是那印度人知道我們是藏人，所以多要 35 塊，然後到那地方我們發生了一些爭執，爭執的時候，那印度人就直接把我的衣服領子拉開，給我的朋友賞了一個耳光，雖然那個時候我們心裡非常痛苦，那我們呢不能為了那一點小事和印度人發生爭執，如果說發生衝突，不僅是我們兩人和那印度司機的暴動，那有可能引發兩個民族之間的暴動，表面上看只是我們兩個人和那印度司機的事情，其實這樣的事情是很多的，可以說是所有流亡藏人所面臨的困難吧。」(A6-004)

身為難民，即使吃了虧，也無法期望得到合理的保護。這寄人籬下的卑微，叫達瓦心痛不已。

敘說經驗三：堅信能再回去西藏

人在印度，但是達瓦的心一直都在西藏。西藏在遙遠的山麓的另一邊，同時也在心裡的最深處。他日日期盼回到西藏，那靈魂的故鄉。

「我來印度，我沒有打算長久的待在印度，我就是想回到西藏的時候，去西藏的各個地方親自去看一看，這也是我的一個願望吧。」(A5-006)

訪談最後，研究者問達瓦：「你還會在回去嗎？」達瓦毫不遲疑的說：「想回去，一直期望，從來沒有把異鄉當成家鄉，我堅信我能回去。」(A7-002)

研究者的理解：

對達瓦而言，印度是一個非常重要的地方，畢竟在印度待了十幾年，但達瓦始終不覺得印度是自己的家。牧民出生的達瓦，一個家屋就一頂帳棚的大小，隨著季節變化而遷移。他讓自己在印度過著如家鄉牧民般的生活，只需最基本的簡單物質，不讓自己有多餘的物品，他一直處於臨時暫居的狀態。達瓦對遷移並不陌生，在印度的遷移卻與西藏大不同，他把自己當作是暫時的過客，沒有定居的打算。達瓦因缺乏合理的印度公民身份，當生活中與印度人發生衝突，必須委曲求全，顧全大局時，與印度社會格格不入感，更是加深一層。達瓦雖然流亡在外，但他的心靈一直是朝著西藏，他沒有要把他鄉變成故鄉，他期盼可以回到家鄉的土地上，並且堅信一定能回去。

（主題七）：在絕望中生出勇氣

敘說經驗一：盡力實踐目標的無畏性格

大部分的人從西藏到印度，親身經歷過一次翻雪山，真真實實體驗過這一路的艱難後，就不想再嘗試，所以大部分的人都是以通行證的方式回去，不要再走一次這麼危險的路，可是，達瓦不是這樣，他認為：

「那個可能是我性格的原因，如果我決定要做某一件事情的時候，我一定會做，哪怕有生命危險，我會去做。」(A3-010)

敘說經驗二：凡事做最壞的打算

達瓦在不確定的流亡生活中，體認到做任何事情之前，都要做最壞的打算，都有心理準備，包括自己可能會死掉。他還記得：

「第一次在雅魯藏布江過河的時候，我有想過自己可能會死掉，還有吃的食物都完了，就想會不會在路上死掉，真的有這樣想。其實，人在非常絕望的時候，更容易決定做一件事情，這也是一種絕望當中的勇氣。」(A3-011)

敘說經驗三：從縫隙中尋找出路

絕望中如何生出勇氣？身經百劫的達瓦給了一個比喻，他形容：

「比如說像一個容器一樣，或是某一個東西你把它握在手掌當中，如果說你捏的

越緊，你用的力越大，它不會在你的手掌當中繼續，它呢總能從指縫當中尋找一條路，它會自己走出來。就如人遇到困境、恐懼，你沒有，你不能時，你面臨的壓力越大，你呢只有強迫自己選擇一條路。」(A3-013)

研究者的理解：

達瓦有著堅定無畏的性格，心裡一旦設定目標，達瓦就會盡力執行到底，就算有生命危險，也從不退縮。也因此，他凡事都預做最壞的打算，包括死亡在內。以此為活著的前提，在遭逢險境時，達瓦不曾放棄求生的意志，他大膽嘗試為自己尋找可能的出路，生命的勇氣就在一次次的絕境中被激發出來。

(主題八)：佛法為生命的基礎與依靠

敘說經驗一：生命的基底源於寺院教育

小學畢業的那一年，父親突然生病身故，這個家庭變故讓達瓦放棄升學的機會，他到寺院出家。藏傳寺院有其自成的學習體系和紀律，日積月累，耳濡目染，佛法的思想與戒律在達瓦日常生活中轉化為一種習慣與信念，他總是勉勵自己，在思想和行為上能體現出佛法核心的精神與價值。

「寺院生活有很多條戒律……待了一段時間以後，慢慢逐漸對那些有了了解，那些戒律都是有一定的道理的，以後呢，就不再感覺那是一個戒律，因為在生活當中，它呢就是成為生活的一個...怎麼說呢...可以說日常生活的一個習慣。對於現在的個性、性格，還有思考的方式，這個傳統的寺院教育對我起了很深的影響，比如說幫助別人，或者，想問題的時候會有較積極的想法，這教育也是一種傳統的文化習俗學習」。(A2-004)

敘說經驗二：人在害怕的時候，想到了佛

達瓦從小至今經歷許多艱鉅的挑戰，他體會到自己在最困難的時候，最無助與絕望的時候，總感覺有一種無形的力量在支撐著自己。達瓦引述藏族諺語：

「你呢在害怕的時候，你會想到了佛，如果你的肚子吃飽的時候，在無憂無慮的時候，就想到了偷竊。」(A6-017)

每當達瓦遇到困難時，他就會不由自主的祈禱與誦經，讓自己在混亂焦慮中逐漸平靜下來，覺察當下的各種情緒，感受到佛經裡的智慧，這給予達瓦帶來莫大的力量，成為精神支柱，幫助自己度過一次又一次的難關。

研究者的理解：

達瓦在十三歲出家，正值青少年時期獨立人格發展的階段。寺院乃傳統藏族社會裡的信仰中心與教育機構，傳統的寺院教育對達瓦現今的人格與思考的方式起了深遠的作用，比如主動助人、積極面對問題、辯證思考的習慣等，這些均來自傳統寺院教育的薰習。在寺院中，藏族的傳統文化學習與傳承亦是最直接的。

達瓦從來不隱瞞自己曾經出家的事實，因為佛法已經與他的生活相容在一起。達瓦經歷無數艱鉅的挑戰，在無助絕望害怕的時候，佛法的核心信念與過去的禪修訓練，有助於達瓦在流亡的處境中調適身心的跌宕起伏，信仰帶給他莫大的支持力量。

（主題九）：在困境中學習與成長

敘說經驗一：困境匯聚成一股新的生命動力

達瓦決定做一件事情，他就會把所有精力都投注在那上面，遇到再大困難，他也不會輕易放棄，達瓦抱著這樣的態度在面對困境，他認為：

「遇到一些困難的時候，我不會輕易放棄。換句話來說，很多人在遇到一些困難的時候，他們都會半途而廢，他們都會放棄的，如果你繼續做，沒有放棄，結果往往會很出乎意料，會感到很興奮，那興奮會成一種新的動力。在做的過程當中，會有一種心滿意足，有一種滿足感，那種心滿意足，那會成一種動力。那種動力，成一種勇氣，成一種新的精神。」(A6-012)

驅使達瓦拚命搏鬥，不輕易放棄的原動力在於：

「就是覺得自己沒有浪費生命」(A6-013)

敘說經驗二：從困境中學習

達瓦從小吃了很多苦，對他來說，受苦對他的生命意義是：

「這是一個很不錯的學習機會。如果說，你遇到的困難越多，你必須要面對那些

困難，思考如何解決那個困難，如果你思考的越多，你克服那些困難，你得到內心的那種幸福就越大越多，每一個困難的背面，它有一定的道理，當你經歷完這些困難的時候，你學到的東西會更多。」(A6-014)

研究者的理解：

達瓦似乎是沒有在害怕困境，他沒有躲避每一次的難題，他把每一個困境當作一次學習的最佳機會。達瓦以正面的態度迎接生命中大大小小的困難，他盡自己最大所能，在困境中尋找出路，尋找解決辦法，去嘗試，去克服，直到最後一刻。克服困難產生正向的回饋讓達瓦成長茁壯，也讓達瓦肯定自己解決問題的能力，這彙集成一股生命的力量與勇氣，活著的動力與熱情在一次次困難中發光發熱。

四、研究者與達瓦互動之感受

三月初春，剛過完藏曆年，達蘭薩拉山城桃李盛開，我終於有機會請僧人朋友帶我混入南印的藏人屯墾社區，去認識在南印度的流亡藏人生活型態。離開南印之前，我在那邊巧遇一個朋友，朋友告訴我，達瓦三進三出印度西藏，我聽了眼睛為之一亮，被這一次次冒著生命危險，來回翻越喜瑪拉雅山的膽識所震驚，於是，厚著臉皮主動去認識達瓦。達瓦基於想讓更多人認識流亡藏人，接受了我的訪談。六個傍晚，夕陽餘暉中，我們進行訪談，一次次的進入達瓦動人的生命故事。

絕對不會忘記的是達瓦有雙溫柔濕潤深邃的眼睛，散發沉穩內斂而謙遜的氣息。達瓦聽得懂簡單的中文，整個訪談的進行是透過友人翻譯。與達瓦互動的過程中，我一直可以在他身上感受到那股對創作的熱情。平日的他，在同事之間總是靜靜聆聽，一派輕鬆的淡然微笑，不然，就是陷入一陣沉思。然而，當他談起文學創作時，整個人精神抖擻起來，眼睛炯炯有神，說話速度飛快，表情神采飛揚。達瓦傳承了母親的特質，喜歡安靜獨處，母親雙手非常靈巧，達瓦雖然沒正式學過繪畫，經常信手拈來畫一些東西。有一次，訪談結束，他搬出一大疊的創作手稿、文章發表的剪報、家人朋友的書信往來與隨手塗鴉，興奮的與我分享多年的創作心血。令人印象深刻的是達瓦在筆記本封面寫著「不學詩，無以言」，眾多插圖中，我注意到一隻海鷗飛躍巨浪，

達瓦表示海鷗象徵自己，海浪代表社會生活當中的嚴峻考驗，他期許不論海浪多麼兇猛，海鷗始終能得以自由的飛翔。

達瓦的屋內沒有多餘的雜物，只看到火爐上擱著一支燒開水的茶壺，明亮乾淨的地板上鋪了一塊單人床大小土黃色藏式圖騰地毯，一把吉他斜倚在角落。其中，最顯眼的便是達瓦的書桌，書桌上堆疊成高高的書牆，因為寫作的需要，他正大量閱讀史地。書桌的正上方有張尊者達賴喇嘛的照片，他老人家開懷而溫暖地對著屋內的每個人微笑著。另外，我還注意到一張小照片，照片中的人那是達瓦的母親，她慈祥的微笑著，靜靜地守候著達瓦，無論達瓦身在何方。在小茶几上方，有一張小小的黑白照片，那是著名的西藏作家端智嘉。達瓦期許自己效法端智嘉，永遠保持創作的熱情，作為藏族知識份子，透過文字與清明的思想，真實反應藏族的社會。

達瓦過去所經歷的生活事件，總是被他描述為對自己有幫助，例如：少年出家時，同住一起的大和尚要求他幹許多活兒，他從不埋怨。他將生命裡的負向時刻翻轉過來，看見事件所帶來的正向價值。達瓦不會刻意的強調自己所受的苦有多巨大，他不計較人間是非，從不抱怨自己的辛苦，這一切的苦難都是出於他自己的選擇，自己承擔和接受，所有艱辛和困苦都轉為堅韌的生命力。雖然達瓦脫去了僧侶的袈裟，但我在他身上體會一股堅定的宗教氣息，濃濃的宗教情懷，對信仰的堅定與虔誠，他無須宗教儀式與聖殿，而是天地與歸，發願度一切苦厄的大度。

達瓦是個主體性很強的人，非常清楚自己想要做什麼，他以行動來實踐心中的願望，想要去印度，想要寫作，想要助人，為自我實現而負責。作為研究者，我對於達瓦的流浪故事中所彰顯的堅持及不放棄的精神印象深刻與佩服。達瓦雖然沒有翅膀，心卻是自由飛翔的，像海鷗一般，飛越喜瑪拉雅山脈的阻隔，狂風巨浪，挫折無助，危險寂寞，都無法阻止達瓦認識世界的真實。

第三節 安住在當下的拉姆

一、拉姆流亡生命經驗的整體故事

拉姆有一張勻稱的鵝蛋臉，飽滿的額頭，燦爛的笑容，古銅色的皮膚是高原陽光晒過的痕跡，她總是綁著馬尾，穿著連身的深色藏裙，腹部繫著一塊條紋鮮豔的織布，典型的衛藏地區已婚婦女裝扮。中專畢業的拉姆說著一口非常流利的普通話，拉姆的父母均是電力公司的工人，凡屬於國家單位的員工子女都要上漢語學校，接受中國式的教育方式。

拉姆在拉薩城裡出生、讀書、結婚成家，剛開始工作的前兩年，她被分派到林芝，再來就沒有離開過拉薩。拉薩的氣候舒適宜人，夏涼爽冬有雪，陽光燦爛的夏天是最美好的光景。從拉薩城裡放眼遠眺，高山環繞，巍峨挺拔，在藍天的映襯下，白牆紅簷的寺廟，莊嚴而神聖。拉薩是雪域高原的中心，車水馬龍，生活和飲食各方面都便利舒適。藏族人都說，無論如何，一生都要去拉薩朝聖一次，大大小小的寺廟，不分晝夜，虔誠的信徒，一人一手不停地飛轉經輪，拉姆最愛去寺廟點酥油燈，心情安心舒坦。拉薩還有最疼愛拉姆的人，就是她的父親，父親個性開朗溫和，他很疼愛這個唯一的女兒，拉姆喜歡窩在父親身邊，跟他一起睡，起床後就坐在他的膝蓋上，父親讓拉姆拔他的鬍子，逗拉姆開心。拉薩的街道、寺廟、陽光與高山和諧的融合在一起，旅遊書上寫著，西藏是最接近天堂的地方，拉薩就是拉姆心中的天堂，拉姆一直以為自己會一輩子待在拉薩，萬萬沒想到，在拉薩的第三十六年，也就是 2008 年，她竟然不得不離開。

畢業後，拉姆和父母親一樣都在電力公司上班，有穩定的工作，月薪三千多人民幣。拉姆的先生則是自營一家旅行社，專門接待外國遊客。拉姆有兩個可愛的女兒，雙薪夫妻，經濟條件在一般家庭之上，沒什麼憂愁。當然，親戚朋友之間的比較是有的，今天誰家買新車，明天誰家的孩子成績好，這些世俗的評比隨著經濟好轉而成為忙生活的重心。另一方面，拉姆心裡常常很感慨也很無奈，現在中國境內的生活條件

變好，國家給的待遇也比以前優厚，大部分的人們心裡雖然不服國家的政策，但卻不敢表達，人們都知道一旦表達內心真正的想法，所擁有一切全都失去。

2008年三月，舉辦北京奧運前，藏人訴求真正的自由民主的聲浪越來越高，整個拉薩沸騰起來，許多藏人們紛紛走上街頭，表達自己的意願。拉姆和先生心裡默默地支持達賴喇嘛，先生參與了314的街頭抗爭活動，她其實心裡有數，他們已被貼上藏獨份子的標籤，牽涉到政治因素，一切都完了，沒辦法好好工作生活，除了被關起來，還會遭親友疏離，父母親被羞辱，被迫承認教育子女失敗。三月過後，拉薩的情勢緊張，風聲鶴唳，拉姆和先生知道如果在拉薩待久了，中國政府肯定會找機會逮捕他們，於是，他們趁著還持有通往尼泊爾的簽證，趕緊離開中國境內。由於離開的決定很倉促，小女兒年紀尚小，只有七歲，拉姆就把小女兒一起帶在身邊。大女兒當時十四歲，和母親同住，考量到大女兒已經過慣了城市生活，希望她能留在拉薩念大學，拉姆做了最痛苦的決定，她沒有驚動大女兒，悄悄地就離開了。

拿著護照，拉姆一家三口很順利的來到印度，然而，拉姆從沒有想過自己會離開自己最愛的拉薩，離開自己的家人，她幾乎不敢相信自己真的已經到印度了。在達蘭薩拉安頓好以後，拉姆才跟家裡聯繫。每當回想起匆匆離開的那一晚，沒來得及跟母親及大女兒見上一面，畢竟母親年歲已高，可能這是最後的一面，拉姆感到萬分遺憾無奈。一個家，從此分兩邊，一個在山的這一邊，一個在山的那一邊。近幾年，從西藏過來的藏人大部分都住在達蘭薩拉，達蘭薩拉以外，要找工作更加困難。隨著大量觀光客的湧入，達蘭薩拉的房租與物價飛漲，拉姆和先生租了一間小小的雅房，浴廁和廚房在屋外，與六、七戶人家共用。小女兒很快適應了印度的生活，她被安置在藏人兒童村就學，跟所有孩童一起住在學校宿舍。

剛到印度的前兩年，拉姆和先生一直在找工作，卻始終沒著落，先生天天去朋友那裡喝茶聊天學英文，拉姆完全沒有學習的心思，他們帶來的積蓄並不多，日子總不能這樣坐吃山空，她只希望能找到一份工作，讓生活好過一點。拉姆幾乎天天悶在家，吃完早飯後就發呆，腦海裡不斷重複著拉薩的景象，想著母親和大女兒的面容，想到自己竟落難到異鄉，一籌莫展，日子過得簡直比拉薩的乞丐還不如，她只能以淚

洗面，哭到睡著，像是失了神，沒有半個朋友。拉姆的心裡很不踏實，特別是老公不在身邊時，就好像在黑暗中行走。有一回，拉姆的先生去尼泊爾辦事，拉姆獨自留在達蘭薩拉，她心慌的要命，實在太想家了，衝動的跑去小女兒的學校，打算把女兒接走，她心想，這種分隔兩地，失去一切的日子實在很痛苦，在印度的日子如此難熬，乾脆回拉薩去，就算被抓去關個三五年也沒關係，出來後就能夠和家人團圓。最後的一點理智拉住拉姆，她考量到先生不知情，儘管自己回去拉薩了，一個家還是四分五裂，這才打消了回去的念頭。

拉姆對母親有滿滿的自責與哀傷，父親已經不在了，她非但沒有留在年老的母親身邊盡孝道，還增加母親的負擔，讓母親照顧女兒，她倆的生活費全仰賴母親的退休金，拉姆的心裡實在過意不去，所幸，母親一直都很支持拉姆，不斷地鼓勵拉姆要堅強的活下去。突然丟下大女兒，拉姆也有許多憂心與愧疚，為了和大女兒聯絡，她去網吧學習通訊軟體，透過視訊和大女兒聊天，拉姆天天掛心，心裡經常自問，女兒現在過得好嗎？會不會因為他們逃到印度，女兒在學校被同學看不起？同學們的閒言閒語是不是影響了女兒的心情？拉姆不斷寫信鼓勵女兒好好學習，她認為只要女兒考上一所好學校，帶來自信心，女兒就不會受欺負了。然而，大女兒實在無法把心思集中在課業上，為了不增加外婆的負擔，高中一畢業便進入就業市場，工作未滿兩年，大女兒就和一個到拉薩奮鬥的男人結婚成家。拉姆這份對遠方家人的無盡牽掛和無法履行的遺憾，化為每回寺廟轉經時的虔誠祈禱，祈求眾神照顧保佑摯愛的母親與女兒。

拉姆的心情載浮載沉，為了不讓自己一直消沈下去，有時拉姆又會想，寧願在印度受苦，也不願再受中共的壓迫，被關進監獄，每天身體和精神受折磨。來印度，他們至少可以經常見到達賴喇嘛，見到達賴喇嘛的那一刻，似乎自己心裡那些痛苦一下子就忘記了。西藏境內有很多人想見到達賴喇嘛，但都沒機會，而自己現在如此靠近心中最敬愛的達賴喇嘛，這讓拉姆的心裡得到一點點安慰。

一直到 2010 年七月，拉姆才找到餐廳的工作，雖然餐廳每月的薪資四千盧比，但拉姆很珍惜這份得來不易的工作，最起碼可以支付每個月的房租，許久未見的開朗笑容終於回來。餐廳裡面的工作氣氛很愉快，老闆和老闆娘也都挺善待拉姆，廚師們跟

他們一樣，因參與政治活動而來到印度，大家都挺了解彼此的狀況，同事們很好相處，工作之餘，大家說說笑笑，時間過得比較快，過年時，他們一起在餐廳做飯，偶爾喝一次啤酒，一起開心。拉姆心裡想家有難過有悲傷，同事們能傾聽也能體會也能支持，拉姆在印度的生活終於露出一道溫暖的曙光。

在印度，由於語言不通，拉姆的心裡很沒有安全感，總覺得怪怪的。比如說租房子，房東跟拉姆提醒，如果有人向她詢問關於房子的事情，不可以承認她有承租房子，而要拉姆謊稱他們是親戚關係。拉姆覺得房東的行為很詭異，後來才慢慢知道，這是房東逃避查稅的伎倆。印度菜裡總是放了各式各樣的咖哩和調味料，拉姆實在吃不慣，一聞到那味道就不舒服。拉姆不會說印度話，上街買菜不會殺價，有時還會鬧笑話。有一次，拉姆去買菜，看到白白的塊狀，以為是豆腐，吃到嘴裡，豆腐怎麼黏黏的，味道怪怪的，原來是起司。RC 是藏人在印度的難民身分證明文件，一年要去印度警察局登記一次。等了三年多，拉姆終於拿到了，這大大增加拉姆在印度生活的安全感。之前，拉姆沒有 RC，出門總是提心吊膽，怕警察來臨檢，雞同鴨講扯不清，再者，拉姆聽說印度警察跟藏人索賄的行徑誇張，她是個連三餐都不飽的人，怎有餘錢給警察。

無漏偏逢連夜雨，達蘭薩拉的雨季漫長，幾乎天天有雨，山路地面濕滑，有一回，大量的雨水從家門前的巷口流過，拉姆的先生不慎從潮溼的階梯上滑倒，腳踝脫臼骨頭斷裂。去到醫院，醫生建議做手術，一聽到要兩萬八千盧比的費用，對他們而言真是筆很龐大的數目，拉姆的先生上了石膏就回家了，回到家裡，腿傷越來越疼，拉姆擔心如果不治療好腿就癱了，只好鼓起勇氣去跟朋友開口借錢。

拉姆最盼望星期天的到來，那是去學校探望小女兒的日子。小女兒很貼心，知道不能亂花錢，盡量不給拉姆負擔。小女兒在課業上的表現突出，寒假期間，她也沒有停止自學，拉姆感到十分欣慰，幫著拉姆撐過這些苦日子的是她的小女兒，每每想到小女兒現在年紀還小，如果她不努力掙錢，怎麼幫女兒完成學業？如果她天天愁眉苦臉，怎麼讓小女兒有信心和希望繼續在印度生活？拉姆經常提醒自己，就算狂風暴雨，也要樂觀積極的迎接生命的困難，決心做小女兒的好榜樣，拉姆從沒在女兒面前

喊苦，不抱怨命運的安排，雖然日子過得很辛苦，但是拉姆都沒讓小女兒受苦，她努力工作，不讓女兒擔心。她總是鼓勵女兒要好好的學習，鼓勵小女兒的時候，彷彿也是在鼓舞自己繼續勇敢往前走。

去年夏天，小女兒渾身發燒長水痘，食物吃不下去，拉姆在醫院照顧她，小女兒感傷的說，如果他們還在拉薩的話，奶奶肯定會來探望她，拉姆實在不捨女兒跟著自己流浪，整顆心都碎了。小女兒想家，拉姆更是想家。每逢家人團聚的節日，今非昔比的冷清場景，喚醒了拉姆內在無限的親情思念，她的心裡特別難受，似乎有好幾年都沒有了一個像樣的過年。過年，只會特別想家，許多母親的慈愛臉龐記憶起來，她整顆心都在拉薩，想著母親他們現在做什麼？母親肯定想念自己。拉姆看到許多藏人設法到第三國，然而，她並沒有做此打算，拉姆最盼望的就是回家，她希望能在印度找一份收入高一點的工作，然後等待達賴喇嘛提出的中間道路能夠早日實現，有一天如果中藏問題解決的話，如此一來，他們便可以回拉薩去，拉姆不斷地祈求那一天早日到來。

來到印度以後，拉姆的性格改變許多，她發覺自己的度量變大了，收斂起大小姐的壞脾氣，對自己的情緒開始有較多的覺察和控制力。在拉薩的時候，拉姆一有什麼不順心的事情，跟身邊的朋友鬧僵，跟先生發脾氣，不高興就跑回家跟母親訴苦，冷戰個幾天也無所謂。現在，當感覺到夫妻間有不愉快，拉姆對先生會多一點退讓和包容，主動的自我調適，因為跟先生爭吵過後的孤單只會令她加倍傷心，陌生的異鄉，一個家三個人，不能再撕裂了，不能再失去彼此了，他們只能相依為命，一起好好過日子。拉姆與先生的感情比以前更好了，他們兩個同甘共苦，互相支持，比以前更親近了。

另一方面，拉姆的先生幾次嘗試做個小生意，但都維持不久，有時候還血本無歸，長期的不如意，意志消沈鬱悶，偶而對拉姆發脾氣，這讓拉姆最感到無助，她擔心身邊最親近的伴侶一蹶不振，生活的壓力重重的壓著他們。拉姆沒有因此對先生失望，她感受到先生努力的試圖改善生活，但是他們對印度的社會環境並不熟悉，創業困難重重，中年失業的低潮最侵蝕男人的心。一路走來，沒有退路，也不想放棄，拉

姆只有想辦法把振作自己，鍛鍊自己對家的耐心與決心，讓自己的愛變得越來越穩。

印度的生活並不全然只有痛苦的負面經驗，拉姆發現在印度交朋友的心情簡單輕鬆許多，人和人之間只要真誠接觸，關係變得更親近自然。或許是大部分的人已是山窮水盡，拉姆不必再把自己膨脹，處處顧及顏面。少了許多語言上的顧忌，反而可以暢所欲言，真情流露，表達自己的喜悅與脆弱。幾次的難關都是到了不得不放下身段，請求友人支援的地步，接受朋友的恩惠，不必徘徊在達蘭薩拉的街頭，讓她無限感激打從心裡流出，拉姆自認能夠活下來，活到現在實屬不易。在拉姆最困難的時刻，讓她感受到最溫暖的，就是有人陪伴，有人相信，有人可以說，有人可以懂得。這讓拉姆主動跨出去，去信任別人，對人產生正面的態度，慢慢的也獲得別人的信任，結交幾個真性情的朋友。

拉姆說著標準好聽的藏語，但是卻不認得漂亮的藏文。拉姆請小女兒教她寫字和拼音。現在的她只能透過漢語來學習西藏的歷史文化，很多西藏歷史都是來印度才知道，她有個小本子，專門記與西藏有關的詞語，拉姆希望自己有一天也可以讀懂藏文的書。

2012年年初，拉姆參加西藏兒童村中學教師的甄選而取得教職，教職的收入比餐廳高，還可以就近照顧小女兒，對整個家庭助益良多。成為一名中學老師完成是意料之外，拉姆認為這是老天爺給她的垂愛。第一年的備課耗費她許多時間，特別是學習使用電腦。剛開始站在台前上課總是戰戰兢兢，不過，個性活潑的拉姆很快克服。從事兩年多的教職後，拉姆發現這份工作頗有意義，有時她也和學生分享自己在印度的掙扎和努力，傾聽學生的思念，陪伴一個個父母不身邊的孩子，這些苦，拉姆都懂。

在拉薩的時候，拉姆只能偷偷的看達賴喇嘛的碟片。達賴喇嘛是拉姆的精神導師，她經常收看達賴喇嘛的教導，每次聽完達賴喇嘛的話，心裡特別平靜而舒服。公開表達支持達賴喇嘛而讓拉姆無法待在拉薩，她並不後悔，因為，日子只能往前看，拉姆相信如果困難和痛苦是一定要來的，想躲也躲不掉，那就勇敢的去面對。這些磨難已帶給她堅強活下去的勇氣，為了孩子，為了家庭，她不灰心，也放棄。

二、故事的整體印象

從拉姆的故事中，可發現她在來到印度後，在三人的小家庭裡扮演一個很重要的主導角色，盡力的支撐起整個家庭，這與過去退居在先生之後的小女子角色截然不同。拉姆原本走在一條大家都公認的安全順遂的道路上，在安穩的國家單位工作，有個圓滿的家庭，除了政治環境以外，拉薩的一切都是美好且熟悉的。

由於長期對中國政府高壓統治的不滿，2008年三月，拉姆的先生參與了314的抗爭活動。事件過後，他們自知拉薩已經待不下去，趁著護照還有效，連夜收拾，帶著小女兒離開，投向印度，一夕之間，拉姆變成落難他鄉的政治難民。

初到印度的前兩年，拉姆陷落生命谷底，從繁榮到落後，從小康到貧窮，離鄉背井的災難迎面而來。除了要面臨生存，這最直接的衝擊，過去平日無事時，歡喜無憂，現在變成處處是考驗，陌生的環境，長期的失業，渺茫的未來，那經驗就像連根拔起的土石流，所有安全感的基礎都要崩潰。然而，另一種斷裂感也在拉姆的心靈世界狂風暴雨地上演，她頓時離開了兩位至親，無法陪伴在母親與大女兒身邊的疚責，成了日日煎熬與思念。

好像走到見底的絕境之後，當拉姆找到第一份在餐廳的工作時，猶如天降甘霖，為她帶來一股新的動力，一份微薄的收入讓她有了小小安定感，她開始與人群接觸，發現還有比她更辛苦的人，而拉姆的苦開始有朋友可以傾聽，她的孤單就有人懂，她的心念轉趨平靜。拉姆漸漸接受流亡已成事實，不再企圖抓住已逝去的過往，不再繼續存留在能量耗損的抗拒中。

先生和小女兒是支持拉姆面對未知的主要動力，拉姆的心思都是在為整個家庭打算，包含在精神層次上的轉換，拉姆做了許多調整。以前的拉姆著眼於追求表面的慾望，在乎他人評價，容易抱怨，讓自己落入受害者的角色。拉姆改變自己，收起了小女孩的倔強，對先生多了一份柔軟與忍讓。在拉姆需要獲得幫助時，她勇敢的提出請求。在高度不確定的變動中，拉姆學習多一分等待，把自己安住在可掌握的小小事情上，例如洗碗，並且安住在思念裡。拉姆在為自己的生命負責時，她的心智變得更強壯，她期許自己帶著這份力量去鼓舞她的身邊的人。

整體而言，拉姆這個原本受寵愛的小女人，在受苦中召喚出女人的生命韌力，困境開發了拉姆內心的力量，一個女人因為要養家而變得堅韌，這辛苦過程，長出了獨立、溫柔與豐厚的母性力量，開啟生命更大的容量。樂觀開朗的拉姆彷若風中的小花，即使在貧瘠的土壤上，也要美麗綻放。

三、拉姆的流亡經驗的主題詮釋

研究者從拉姆的流亡生命故事中，將類似的敘說內容統整，找到下列核心主題，說明如下：

(主題一) 成為政治難民，匆匆離家

敘說經驗一：牽扯政治，一切都完了

近幾年，西藏人民的物質生活越來越好，但精神層面上，拉姆卻覺得每天都活在製造出來的假象中，這讓她心裡不舒服，一肚子的怨氣。有時候，拉姆會忍不住在同事們面前吐露對政府的不服氣。觸及政治議題是既敏感又緊張，2008年三月，拉薩的情勢緊張，拉姆和先生參與314抗爭事件，其代價便是：

「在境內，我們跟政治牽扯上，傾向達賴喇嘛，就說你是藏獨份子呀！」(N2-005)

「牽涉政治啦，如果在西藏只要你一牽扯政治的話，就完啦！什麼都完啦！」(N1-033)

「工作單位肯定是待不下去了，嚴重的話還要剝奪你的權力和自由，把你關起來，行動，什麼都受限制，還要連累親人那些。」(N1-035)

「牽涉到政治，待在那邊很危險，沒辦法了，繼續待在那裏的話，中共肯定要逮捕我們的。」(N1-037)

敘說經驗二：匆匆離去，家散兩邊，滿心愧疚

趁著還沒被警方逮捕，趁著護照還有效，拉姆和先生及小女兒是匆匆決定離開拉薩，還沒來得及多看拉薩一眼，還沒來得及跟母親及大女兒告別。

「我們沒告訴我們的家人，我跟我老公單獨住一起，我們是突然來的。」(N1-039)

因為走得太急了，拉姆覺得很遺憾：

「現在回想起來，很想念我的媽媽和我的女兒，走的時候，連面都沒見上一面……走的時候，都不知道以後能不能再見到我母親，我經常都這樣想，畢竟我母親年齡已經很高了。」(N1-045)

逃到印度，彷彿遺棄了自己的小孩，拉姆對還未成年的大女兒有許多牽掛，只能在網路視訊裡給予關懷，寫了一封封的家書，拉姆心中充滿虧欠，她說：

「星期天，就上 QQ 聊，有的時候她說奶奶好，有的時候她非常傷心的呀，就在給我寫信的時候講，媽媽爸爸你們為什麼丟下我，寫那樣，阿我看到就心裡非常傷心，心酸的很，有的時候她又說，爸爸媽媽既然已經到了這個地步，事情都發生了，我一定會爭氣的，會好好學習的，又那樣寫」(N1-053)

對於女兒因自己的流亡而放棄上大學，拉姆既自責又遺憾，好像自己是一個失敗的媽媽，不孝的女兒。

研究者的理解：

拉姆知曉在中國政治話題是禁忌，她仍忠於自己的表達了對西藏自主的期待。拉姆想為自己的主張發聲，但她並沒有預期自己會流亡他鄉，她和先生並沒有長期的規劃，在沒有任何的心理準備的情況下就倉促的離開並，她並非自願來印度，這是個無奈的決定，她與原來的世間瞬間斷裂，幾乎要失去所有。

(主題二) 經濟陷入困境

敘說經驗一：天堂與地獄之別

在拉薩，拉姆每月的工資大約兩萬盧比，先生也有自己的收入，吃穿都不用愁。來印度的前兩年，拉姆和先生沒有任何收入，經常要為下一頓飯的著落發愁，這種縮衣節食的苦日子與過去的舒適生活相比，真是天差地別，拉姆激動的說：

「有的時候，真的我覺得在這兒過的日子，唉呀，比拉薩那些要飯的人的日子都過得苦，有的時候，真的有一段時間，就中午吃了飯吧，下午不知道能吃什麼，真的，啊～難受死了，比起在拉薩的生活，這裡的生活簡直是一個天堂，一個地獄。」

(N1-073)

敘說經驗二：人不敷出

找了兩年，拉姆終於在達蘭薩拉找到一份在餐廳打工的工作，這讓她十分開心，然而每月薪資四千盧比，每一筆錢都要精打細算，花錢的時候，總是緊緊張張。以前剛住進時，每月房租兩千盧比，後來房東把房子重新粉刷一遍，就漲了伍佰盧比。這讓拉姆在這裡的生活更吃緊了，她說：

「我在這裡辛辛苦苦幹活，做一個月，等於就是給房東房租。」(N2-056)

敘說經驗三：窮人不能生病

拉姆的先生受傷骨折，動手術需要兩萬八千盧比，這對他們來說可是一筆不小的數目，為了救回先生的腿，拉姆硬著頭皮向朋友開口借錢，她說：

「我去的時候，我心裡面很緊張，我心裡想，我去借，他們如果答應的話，那還好喔，如果不答應我會很傷心……我一沒面子，二又傷心啦，我老公的病又沒辦法，去的時候，他們說當然可以當然可以，我高興的哭了，不要哭不要哭，啊～我很感激他們呀！」(N3-030)

之後，拉姆患有膽結石，她一直沒有去醫院手術，忍痛吃了一年多的止痛藥，她經常擔心自己病情惡化，看不到女兒長大，沒錢看病的窘境，拉姆很無奈的說：

「對呀，你沒錢根本就只能等死，到這裡真的就不能生病。」(N2-060)

研究者的理解：

拉姆從雙薪家庭變成兩夫妻失業在家，過著為三餐發愁的日子，低廉的印度工資與原先收入相差數十倍，兩邊的生活實在懸殊巨大，拉姆簡直就是從天堂掉到地獄。拉姆的一份薪水要維持一整個家庭的開銷，相較於印度其他地區，觀光客聚集的達蘭薩拉的房價與物價都是偏高的，以致於房租的開銷就佔所得的一半以上。由於難民身分，在沒有任何醫療保險的補助下，拉姆感嘆自己沒有生病的權力，拉姆正經歷著貧窮，生病了卻沒有錢醫治的最大困境。

(主題三) 關係的蛻變

敘說經驗一：吵架真的沒意思了

在拉薩的生活條件較好，拉姆和先生各自有工作，她老覺得和先生吵架總還可以回自己的娘家，為了一點小事和先生嘔氣，這樣也無所謂。現在，和先生有意見衝突時，不管先生怎麼生氣的罵她，拉姆都先忍下來，她選擇冷靜不還嘴，先生也隨即停下來了。何以拉姆不再和老公吵架？她說：

「反正不管他說什麼，怎麼生氣，我都能忍……這裡如果有什麼不順心的事情，跟老公這樣生氣吵嘴，我覺得沒意思，畢竟你看嘛，都是遠離父母來到這裡，這裡就只有我們三個，還在這裡吵吵鬧鬧，我就覺得沒意思。」(N2-095)

「吵架會更傷心……過了就過了，我不想過吵吵鬧鬧的日子了。」(N2-099)

當拉姆獨自傷心難過時，她就想這世界上肯定有比她更困難的人，至少自己還有老公和小孩在身邊。她想辦法化解負向的情緒：

「有的時候老公生氣，那我就不理他，我就去洗衣服，洗很多衣服，就全部忘了啊！」(N2-096)

敘說經驗二：學習承擔自己的苦，成為真正的母親

在沒有後盾的異鄉，拉姆回看自己過去的行為，她反省到：

「我說我以前為什麼不能忍一下，自己一不舒服，還要跑到我媽媽那裡訴苦，然後媽媽也不舒服。現在想起來真的很後悔，我忍一下，至少可以不讓我媽媽擔心。」(N2-104)

到印度，凡事都要自己來承擔，拉姆體會母親肩上的擔子有多重，同時也感受到母親對自己的愛有多深，原來當母親是多麼不容易。幾乎失去所有，這雖然是很痛苦的過程，但拉姆看見自己的改變：

「成熟了，以前就是當女兒、當女孩，在這裡多了當太太、當母親的角色，成為一個真正的母親。」(N4-027)

敘說經驗三：重視朋友關係

以前，拉姆只要一有爭執，便向人發脾氣，現在，拉姆會先停下來反省自己是否有錯，這大幅度的改變來自於拉姆體認到：

「覺得在這裡什麼親人也沒有，再和周圍的人相處不好的話，就更難過，就覺得很孤單這種感覺……就那種被丟在一邊，如果和周圍的人搞好關係，天天這樣相處，也有共同的語言，覺得非常舒服……那怕在你傷心的時候，安慰你幾句，就覺得很重要，真的。」(N3-010)

「朋友之間的關係是很重要，首先，妳要信任別人，妳才能得到別人的信任，嗯，這樣子，真的。」(N3-035)

研究者的理解：

來到印度，在失去娘家的支援時，當她與先生有衝突，憤怒與挫折來臨時，拉姆學習冷靜和轉念，想辦法先穩住的情緒，因為他們已無路可退，兩人只能同舟共濟時，拉姆選擇先忍先讓。他們已經失去了許多，但夫妻關係至少是他們還擁有的，她和先生成了彼此的安全感來源，反而更加珍惜他們的關係。當自我重要感開始縮小，變成以維繫家庭關係為首要時，這啟發了她母性的體貼、柔軟與耐煩，拉姆的心智比以前更加成熟，她開始承擔起自己的所有一切遭遇，更能體會母親的辛勞，自己也更能承擔作為一個母親的角色。同時，拉姆也深刻體會到朋友的重要性，如果不與人為善，相互信任，自己就成為一座孤島。

(主題四) 接受流亡的現況

敘說經驗一：流亡已成事實

對於參與2008年三月的遊行抗議而讓自己被迫逃亡，拉姆說：

「自己已經做了這件事，後悔也沒什麼用，反正自己的人生嘛……那種詞我不會表達。」(N2-014)

拉姆也曾跟大女兒說：

「媽媽和爸爸已經走到這種地步啦，這已經是現實了，沒辦法改變，這已經是改變不了的現實，我們只有待在這裡面對。」(N1-060)

生活很苦，面對生命的困頓，拉姆告訴自己：

「事實就是這樣，沒辦法，只有面對現實了，我每天就這樣安慰我自己。」(N1-

敘說經驗二：你是好樣的！

在西藏的時候，拉姆明明知道參加示威遊行會讓自己待不下去，但仍然堅持表達作為一個藏族人的信念，她佩服充滿勇氣的自己，她說：

「在西藏，什麼都放棄了，在這裡我覺得我作為一個藏人，我感到驕傲。不了解的人肯定會說有好日子不過，了解的人會說『你是好樣的！』」(N4-017)

敘說經驗三：不逃避苦

在印度吃了這麼多苦，拉姆對受苦有了新的體會：

「我覺得當我遭受那些痛苦困難時，那些都是你所必須要面對的，你想躲是躲不掉的，只有勇敢的去面對，堅持下去，才能戰勝痛苦和困難。」(N6-018)

研究者的理解：

面對印度和拉薩兩地生活條件懸殊，家拆散成兩邊，不知歸期的生命劇變，拉姆說服自己接受逃亡印度的事實，同時拉姆也試圖讓大女兒承認這是沒辦法改變的事情，因為不再否認，不停留在後悔中，看清了真實的狀況，拉姆才能設法面對眼前生活的困境，讓生命繼續往前走。對於自己因政治而落難他鄉，拉姆帶有一種為藏族而堅持的光榮感，這加速拉姆接受現況，勇敢面對。

(主題五) 家人是精神支柱

敘說經驗一：為了女兒，我要好好的活下去

拉姆慶幸自己有把小女兒一起帶到印度，如果把小女兒留在拉薩的話，拉姆真的不知道日子該怎麼過下去。雖然生活辛苦，但能夠自己養育小女兒，拉姆覺得安心踏實。她說：

「幸好把她帶來了，在這裡，不管怎麼苦，心裡面都想著我不能放棄呀，我要努力呀，因為我還有一個女兒，就是每天...為了女兒，我一定要好好的活下去，如果不在身邊的話，真的，我想我可能已經回去了。」(N3-003)

敘說經驗二：決心做女兒的榜樣

對拉姆來說，要接受自己流亡到印度事實並不容易，花了將近三年的時間。幫著拉姆撐過來的是她的小女兒，每當她意志消沈時，她想到：

「畢竟我的小女兒現在還小，才十歲，如果我自己不好好控制自己，我小女兒現在才剛剛上四年級，那以後，她怎麼辦嗎？我就這樣想，做一個好榜樣，讓她好好的學習，將來有出息。」(N1-089)

「經過了各種痛苦，我覺得它給我帶來了要堅強活下去的勇氣，為了孩子，為了家庭，一定不能灰心，要勇敢的去面對痛苦，享受戰勝痛苦後的喜悅。」(N6-018)

敘說經驗三：放下煩惱守護家

「忘記昨日所有過的煩惱，今日依然是初升的太陽。」這是拉姆經常用來勉勵自己的話，因為：

「每天自己一個人在家的時候，想起那些不開心的事情，心情也不高興，那心情一不高興，對身體也不好，那如果要想好好的幫助支持老公，還有培養女兒，那自己必須要有一個好的身體，所以呢自己鼓勵自己，不要一直想那些傷心的事情，要好好調整自己的心情，如果自己能快樂，身體也健康，那就能支持老公的工作，幫助女兒完成她的學業。」(N6-014)

研究者的理解：

小女兒一同流亡印度，她快速地適應了印度的生活大大的鼓舞了拉姆，小女兒讓拉姆在流離歲月中有一個重要的活下去目標，小女兒讓拉姆回到面對現實，不會一直沈浸在失去一切的哀傷裡，回到母親的角色，做一個勇敢面對現實的媽媽，成為女兒的精神榜樣，即使落難，精神依然昂揚。同時，拉姆將對未來的希望全寄託在小女兒的身上。一家三口成為緊密的生命共同體，拉姆領頭把自己的心情調整好，帶著健康的身心，平靜地用愛與親人相處，提供一個溫暖的堡壘，全家共同合作，往更好的方向去。

(主題六) 重新再學習

敘說經驗一：來印度認識西藏

一直以來，由於父母在國家單位工作，拉姆均就讀漢語學校，在漢人的社區裡活動。對於西藏的認識，是從漢人所編輯的教科書，拉姆很不好意思的說：

「以前我只知道拉薩、昌都、林芝。不知道西藏有分三區，不知道西藏面積有那麼大，不知道有安多、康巴。」(N4-015)

到了印度，拉姆接觸來自各地藏人，她才驚覺自己對西藏的認識只侷限在拉薩城裡，於是，她透過自修填補對西藏史地的空白。然而，拉姆的閱讀僅限於漢文書籍，她會說藏語，卻不認識藏文，小女兒成了拉姆的藏文老師，她說：

「我女兒放假的時候，在家裡面學藏語，我就跟她一起學，我現在學的是初級的，慢慢的學……藏語的三十個字母會了，慢慢拼。」(N2-084, N2-085)

敘說經驗二：補充語言與資訊能力

在拉薩時，拉姆覺得生活沒什麼負擔，家裡平安就好。現在，她認為自己以前想的太簡單了，只滿足於眼前的，沒有往遠的地方想，沒督促自己要多學一點。拉姆舉了一個例子：

「以前家裡面有電腦，我根本就不玩，現在想起來，人家不是有筆記型電腦，我的手指都不會，用鼠標時，心裡感覺害怕，怕弄壞，以前應該多學一點。在學校，老師教我們查資料，我給他們說你們怎麼上facebook，給我教一下，我只會上QQ跟我女兒聊天，發個E-mail，其他我不會。」(N5-009)

拉姆體認到需要重新學習，在印度，只會中文是不夠用的，還要學英文、藏語、電腦等。

研究者的理解：

過去，拉姆的世界是以拉薩為中心，在漢人為多數的拉薩城裡，中文是主流語言。在印度的流亡藏人社會裡，中文沒有機會被大量使用，反而是藏文和英文為主。拉姆學習藏文以便於融入藏人社群，同時也象徵重新找回西藏的文化與認同。電腦網路是拉姆與西藏境內家人聯繫的便宜管道，加上教學需要準備課程教材，拉姆便積極學習使用電腦。

（主題七）期盼回家

敘說經驗一：哭到睡著

有一次，拉姆的先生去尼泊爾，將近一個月。當時，他們剛到幾個月，拉姆獨自在達蘭薩拉，身邊沒有半個認識的親友，也沒有電視，早飯吃完，沒事做，有書也不想看，拉姆不停地想著遠方的家，想親人，深陷巨大的孤單無助的深淵，不知如何排解這份想念，她說：

「每天，孤單的感覺湧上來，就非常想念母親，哭，哭累了就睡著了，又醒了，又肚子餓了。」(N3-020)

敘說經驗二：不確定今生是否還能見到媽媽

在印度已滿六年了，待的時間越久，拉姆的心就慌，因為：

「我的心從來沒有踏實過，隨著年齡的增長，特別想念媽媽，也特別害怕我今生是否還能見到媽媽，想起這些，就很想回去，可這又是不可能的事。我對家人的想念從沒有停止過。能否回去，是心裡最大的不確定感。」(N6-002)

敘說經驗三：羨慕可以回家的人

最後一次訪談結束，拉姆看到研究者要準備下山回台，看到別人可以自由的移動歸返，她感觸很深的說：

「我認識你很高興，你要走了我心裡很難過，感受特別強烈，我們餐廳的客人待一兩個月要走了，我心裡難受得很，只要和我認識的人，人家來了，還有家可歸，可以回去，像我們算什麼，到這裡，有家難歸。客人走了以後，一兩個小時，我覺得我心裡面空空的，心裡難受得很，走了以後，我就光想他們走了，回家了，可以回到自己親人身邊，我就想像那種情景，我就想如果我自己能回去的話……對藏人來說，回家很難的。」(N4-031)

研究者的理解：

拉姆心裡一直念記的是家鄉親人，那個有她豐富的記憶與情感連結的故鄉。相形之下，在陌生的印度國度裡，當拉姆一個人守在空空的屋內，這邊的一景一物與她毫無關係，她的孤單離愁變得巨大到快要難以承受。在不知歸期的漫長等待中，母親的

年老是不等人，造成了拉姆心中最大的不確定感。當拉姆送走一個個將要返家的旅人時，更凸顯了自己還無法回家的殘酷事實，勾動了異鄉人離散的哀傷。

（主題八）達賴喇嘛的教誨與啟發

敘說經驗一：知足行善是幸福

到印度，藏人接收達賴喇嘛的教導的機會變得容易許多。打開電視，經常可以看到達賴喇嘛的開示，達賴喇嘛經常提醒人們要行善，不要去嫉妒別人的錢財，不要傷害別人。這帶給拉姆的心靈莫大的穩定作用，她說：

「我們在這裡，什麼也沒有，不去做傷害別人的事情，每天心情愉快。我跟我老公這樣說，只要我們和睦相處，每天吃糌粑，喝磚茶，也覺得是幸福的。」（N4-010）

以前在拉薩的時候，拉姆沒有這樣想過，她認為：

「因為以前生活條件不錯，想有什麼就有什麼。」（N4-011）

敘說經驗二：心要定

達賴喇嘛經常鼓勵流亡在外的藏人「心要定，要一心不亂」，拉姆在心慌的時候總是靠著這句話把自己拉回當下，讓自己的心安定下來。以後的人生道路上，還會遇到許多困難，但拉姆不害怕，她說：

「我會回想我這三五年的日子，這麼難熬都走過來了，我一定會更堅定，一定沒問題，往前走，不害怕。」（N4-025）

從小到大沒受過苦的拉姆，到印度六、七年，她看見自己不再像以前稚嫩了。

「我的意志力超出以前的極限，一直擴大，意志力撐下來了」（N4-020）

敘說經驗三：把碗洗乾淨，因為我們是達賴喇嘛的子民

達賴喇嘛曾表示，學佛的人不必天天去念經，只要你心地善良，不做傷天害理的事，也是很好的佛教徒。因工作而無法去轉經聽法，拉姆謹遵著達賴喇嘛的教誨，並將道理運用在工作中，她舉一個小例子：

「從最小的事情來說，在餐廳洗碗，我洗得很乾淨，如果不洗乾淨的話，客人吃

了不舒服，我經常給同事們說碗洗乾淨一點，不然你早上去轉經，白轉了，你把菜洗乾淨碗洗乾淨，就好像去轉經一樣，你的心好，你服務好，你的客人吃的乾淨安心，即使你沒去轉經沒念佛，沒關係。」(N4-028)

拉姆的工作信念來自於：

「我們都是從西藏來的，我們會洗得很乾淨，把達賴喇嘛教的用出來，這樣心比較安定舒服。」(N4-029)

研究者的理解：

達賴喇嘛一直是藏人心中最景仰的精神領袖，在拉姆身心受困煎熬的時候，達賴喇嘛的話猶如一個船錨，讓拉姆在散亂中找到一個定下心來方向，拉姆從最初的惶惶不安，幾乎失去一切的落差中，漸漸地接受現況，體會到知足的含意，以善念為做人的首要核心。拉姆內在經歷著在一次次的混亂失序中，憑著意志力的堅持，學習讓自己安住在當下的生活，讓雙腳著地，在平淡的日子裡，有了好好活下去的動力，有了繼續堅持下去的力量。此外，尊崇達賴喇嘛的教導，拉姆的心靈寄託於做一個好的西藏人，即使受苦，即使失去許多，也讓流亡成為一種精神上的榮譽。

(主題九) 返樸歸真做自己

敘說經驗一：珍惜活下來的生命

流亡印度是拉姆一生最巨大的轉變，雖然她沒有經歷爬雪山，但總有一種劫後餘生的體會，這使得拉姆更珍惜自己的生命，她提到：

「零八年，在那放棄了一切，逃到這裡來，這可以說躲過了一關，這來之不易吧，我自己的命運改變了，人生的一次大改變，所以我覺得這個是很不容易的，嗯，所以我覺得一定要珍惜自己的生命，一定要好好的活，雖然已經失去了很多，但如果在這裡好好的活下去，珍惜自己的生命，我想慢慢慢慢一定會好起來。」(N3-049)。

敘說經驗二：少了掩飾與比較

拉姆覺得在印度的藏人生活較平等踏實，沒有什麼高低之分，人的想法也單純，

少了許多可怕的嫉妒心。個性直爽的拉姆不用再小心翼翼的注意自己的言論，心裡想什麼就自在的說出來，不必再把心裡的話藏起來，這與拉薩的社交生活大不相同，她說：

「在西藏很少講那些，心裡面的話只有最好的朋友才講，要不然就不講，都愛面子，都是吹捧自己，光講那些……在拉薩生活，也許是環境，評比都會有，比如說你的小孩學習好，我的小孩學習不好，會比較，那心裡面不高興嘛，我們家裡買車子，又馬上起嫉妒心，你買了，我也要買，就那樣的。」(N5-013)

敘說經驗三：心靈更自由

在印度，拉姆覺得自己在心靈的層次比以前自由了，或許是大家的處境都相似，比較不會在乎別人評價的眼光，拉姆說：

「我以前在拉薩的時候，別人的舊衣服，我從來都沒穿過嘛，覺得沒面子。到這裡，我們餐廳老闆娘，舊衣服分到了，穿的還挺高興的，不在乎，可以用就用……上次我媽媽的朋友要回去了，他們剩下的米、油，都給我，我還挺高興，全部都拿回家去。」(N5-016)

拉姆重新定義了「幸福」：

「到這裡我發現有錢不一定幸福，而是你窮，有人跟著你，你生病的時候，有人照顧你，你傷心難過，有人安慰你，聽你說話，這才是幸福。」(N6-017)

研究者的理解：

拉姆算是逃過大牢的人，能夠倖免於一場人間煉獄，讓拉姆更珍惜現在的生命。對於未來，她抱持樂觀的態度，只要性命還在就有一絲希望。拉姆鼓勵自己，當把握眼前所能做的，轉化自己的心情，為自己的健康負責，不要停留在後悔怨恨裡，不要緬懷過去的美好，不要沉浸在自憐裡。現在拉姆身邊都是同樣流浪他鄉的人，彼此能互相同理在外生活的不易，於是，人與人的互動可以卸下防衛，不必過多的掩飾與膨脹自我，停止物質的競爭，聲譽的追逐，不需耗損在維護面子問題，回到做真實的自己，說自己想說的話，反而，心靈得以輕鬆自由。現在拉姆對物質有更多的珍惜，對人與人之間的情感亦是，因此，她的幸福感不再建立在物質層面上，而是移動到關係

層面的互動與滿足。

四、研究者與拉姆互動之感受

拉姆在一家我常去的餐館工作，我去用餐時，餐館老闆知道我會說中文，特別派拉姆來點菜，拉姆的服務十分親切，神情自在而勤快，整個人給出陽光燦爛的微笑，她的漢語說得真是溫柔細緻標準，讓我對她印象深刻。偶然間，我在路上巧遇了她，我們認出彼此，於是，小聊一會兒，我發現她是一個頗為健談的藏族女子，符合我的研究條件，我決定把握機會去邀請她。訪談期間，拉姆的先生剛好腳受傷，拉姆利用午後的休息時間趕回去做飯，接著再擠出最後一個小時進行訪談。

拉姆開朗的笑容，直爽坦率的性格，讓我感受到十分放鬆，幾乎要忘記她一天有忙不完的工作。跟她說話時，不必拐彎抹腳，她說到母親時，滿臉淚痕，淚水裡充滿無盡的思念。談到父親時，記起小時候被好好疼愛的幸福，拉姆回到小女孩的雀躍。提起尷尬難堪的處境，她也不加掩藏，讓害怕和恐懼現身。每次訪談完，拉姆都眼眶泛淚的跟我道謝，謝謝我聽她說心底話，她把話說完，心裡頭舒暢許多，又可以打起精神迎接明天的挑戰。拉姆曾說：「最痛苦的是自己一個人，沒地方給人說，孤獨是最大的痛苦。」

在我回台灣前的午後，我把握僅有的時間，與拉姆進行最後一次訪談。拉姆看著我已打包好行李，準備離去，她的心頭湧起一陣酸楚的思緒，眼眶泛紅，忍著淚水與我道別，經常在餐廳送別一個個到達蘭薩拉旅行的旅人回家，內心有一份好深的羨慕，什麼時候自己也能和旅人們一樣打包行李回家？拉姆不知道自己的歸期在何日，她只能無期限地繼續留在異鄉的山城裡為三餐拚命。面對拉姆的感傷，我沉默無言，下山的長途夜車裡，想到自己能夠如期回家，滿懷感激。我何等榮幸，能夠帶著這些還無法回家的藏人生命故事回台灣，心中的感動與感謝充滿。我為認識拉姆這樣一位朋友感到光榮，她鼓勵著我，只要活著，人的真誠與善良到世界每一個地方都不要扭曲。即使在困境中，依然可以友善而敞開，內外一致。

當我再次回到達蘭薩拉，拉姆已在西藏兒童村的學校擔任教師，我有機會以老師的身份去學校與他們分享教學方法與班級經營的實務經驗。在一個拉姆試教的課後的

分享裡，拉姆提到，如果可以，她最想要邀請在家鄉的大女兒來她的課堂，見證她的教學，讓大女兒看見她在印度持續努力的學習，不讓環境擊倒的生活態度。期盼拉姆這漫長人生雨季早日結束，等待明日山頭露出一片曙光，祈願老天爺早日給她一個天朗氣清的早晨。

第四節 回家路遙遙的貝瑪

一、貝瑪的整體故事

貝瑪長得嬌小甜美，皮膚白皙，年約三十出頭，中文說得很流利。她的老家在甘肅南邊的草原上，冬季天冷酷寒，門前的小河流會結冰，家家戶戶屋內都有熱炕，冷呼呼的天氣裡，鑽進熱炕上，格外溫暖舒服。每當貝瑪看見自己腳底的疤痕，就想起家裡溫暖的熱炕。有一回，還是小嬰兒的貝瑪裹在被單裡，放在炕上，媽媽就去幹活。這時，炕下的火太熱了，把貝瑪的被單燒破了，滿屋子的煙味，貝瑪的腳丫子都給燙傷了。在貝瑪長大的印象中，家裡曾經燒掉好幾條被子，貝瑪第一次洗澡是十二歲的時候。

貝瑪的爸爸原是個煤礦工，礦區收起來後，在縣城的國家單位當一個小小職員。爸爸愛喝酒，喝到爛醉，鄰居叫他們把爸爸扛回家。爸爸經常大發雷霆，把媽媽打到受傷，姊妹們拿推車送媽媽去醫院。哥哥姐姐們躲爸爸的樣子就像老鼠看到貓一樣，只有貝瑪不怕爸爸，她觀察爸爸脾氣，哄爸爸開心，貝瑪告訴自己以後長大一定要找不喝酒的老公，不要跟爸爸一樣。貝瑪的媽媽是一個溫和善良的婦人，有一年冬天，媽媽遇到一個要飯的乞丐睡在路邊，那人全身發抖掉淚，媽媽看得不忍心，把人請到家裡來吃飯，當時貝瑪覺得很恐怖，怎麼讓又髒又臭的陌生人進家門，準備把那人趕出去時，媽媽強力的反對，安排一個暖和的地方給乞丐睡，貝瑪看到媽媽為一個乞丐而流淚，心裡覺得好納悶。

貝瑪在五個孩子中排行老四，從小，爸爸媽媽就把貝瑪送到漢語學校，因為在兩個姐姐藏語學校讀完，卻苦無工作機會。從小，貝瑪的周圍全是漢人，同學們笑她身體髒髒黑黑的，臉頰紅通通，就抓她的兩條長辮子。貝瑪和兄弟姊妹感情好，團結互相照顧，學校同學欺負不愛說話的貝瑪，兄姊們都會一起來幫她。長期接受現代教育，貝瑪習慣了說漢語，跟多數的年輕人一樣，聽著中文流行歌曲長大，學著電視節目裡的明星穿著打扮，思想和行為完全像一個漢人。貝瑪特別討厭穿藏裝，每逢過年，媽媽總是苦苦哀求她穿一天的傳統藏袍去寺廟祈福，貝瑪穿得全身彆扭，趕緊把藏袍脫下來，她總是笑媽媽落伍和迷信，不斷地念經拜佛瞋頭，簡直像個傻瓜一樣。

高中畢業後，貝瑪沒能順利考上大學，這讓她無地自容。從沒出過遠門的貝瑪向父母提議要去拉薩投靠兩位姐姐。那一年，她在拉薩上了電腦課，當過店員，賣過保險，換了兩、三個工作，始終沒有讓她想積極投入的工作，貝瑪對於未來的方向感到茫然與徬徨，自己好像是一個平庸無用之人。為了驅趕內心這種可怕的無價值感，當時二十一歲的貝瑪很豪氣的跟家人說想要出去外面的世界闖一闖。自古以來，每一個藏人，每一個藏族家庭都有一個願望，一輩子若能見到自己的上師達賴喇嘛，見上一次，此生就已無憾。貝瑪自告奮勇的告訴家人，她想去印度，就讓她代表全家人去拜見達賴喇嘛，為全家人完成一個大大的心願吧！

在家鄉，「達賴喇嘛」四個字根本不能提，提的話那這個家就要倒楣，人們也漸漸習慣了，似乎已經遺忘了達賴喇嘛，只有老人家會知道一點。貝瑪的爸爸有一個小箱子，悄悄地打開，裡頭有達賴喇嘛的照片，政府管得很嚴格，只能偷偷的供養。在拉薩，貝瑪的二姐在唐卡後面放了達賴喇嘛的照片，當時他們正開心的過年，公安突然上門搜查，二姊被抓到緊閉所關了一晚上，緊閉所又臭又髒，大姊找關係求公安把二姊釋放出來，最後，公安叫他們三姊妹幫忙打掃公安局，才肯放人。

2004年，貝瑪打定主意要去印度一趟，媽媽憂心著女兒，若以後回不來，那該怎麼辦？家人實在捨不得，貝瑪卻走得很瀟灑，她認為自己只是出去看看，想回去就可以回去，還信誓旦旦的跟家人承諾「2008年北京奧運，我就會回來看你們」，現在已經2015年了，貝瑪還是回不去，媽媽經常電話裡面問她：「女兒呀，你什麼時候回來？」

既然心意已決，送貝瑪到尼泊爾的事情全由大姊打點，當時，姊夫的家鄉有個十一歲的小堂弟也正好要送去印度讀書，貝瑪帶了一千塊人民幣，和小堂弟結伴同行。他們倆持通行證一路坐車到中尼邊界的樟木後，在樹林裡躲到天黑，晚上開始爬山，三、四個小時的路程，繫著繩索越過河流，順利的通過邊界，帶路人快速地將他們送到加德滿都的難民接待所。貝瑪來到難民接待所時，整個心都涼了，上千個藏人全擠在一個大會堂裡，一批一批的等待著分發到印度，過道上躺滿了疲憊的人，她和堂弟拿著髒兮兮的墊子睡到外頭，雙眼被跳蚤咬得睜不開，雙手腫得連袖子也穿不過去，貝瑪覺得好傷心好委屈，自己怎麼像個乞丐，實在待不來，差一點回去了。

貝瑪和堂弟在尼泊爾難民接待所住了五個月，終於被安排到北印度的達蘭薩拉，去拜見達賴喇嘛，完成此生最重要的心願。當她第一眼看到達蘭薩拉時，發現原來是個小農村，地小人多擁擠，到處亂七八糟，想起了家鄉又寬又直的大馬路。貝瑪因謊報自己的年齡為十七歲，自然而然地被安置到西藏兒童村的學校。在印度生活，得學會拉薩藏語（西藏人的官方語言）和英文，完全不懂藏語的貝瑪在學習上顯得特別吃力，老師私下給她惡補，為她畫一朵花，一遍遍的教她唸「美朵美朵」（藏語「花」的意思）。貝瑪在班上年紀最大，卻是成績最差的，她就像鴨子聽雷，完全不懂老師的教導，讓她挫敗無助極了。貝瑪想回家卻回不了，唉呀！怎麼辦？想家想瘋了，天天覺得肚子餓，她就猛吃，把自己吃得圓滾滾的，和貝瑪一起辛苦過來的好朋友總是特地留半個饅頭給她，然而，再多的食物好像都填補不了思鄉的空虛。

貝瑪在藏語基礎班念了兩年，藏語考試沒通過而遭到學校退學。沒考上的那一刻，貝瑪心裡很痛苦，她被安排到很偏遠的職業學校去了，心中千萬個不願意，但還是得去，因為她已經沒路可走。到了職業學校，貝瑪原本想要選擇畫唐卡，因為她從小愛畫畫，然而，唐卡班不收女孩子。幾乎是別無選擇地，貝瑪勉強地去學裁縫，裁縫機踩了幾個月，實在沒有興趣，她輟學了，從此，離開安置機構。

學習的成績一塌糊塗，貝瑪期待著假期的到來。貝瑪的姊夫有一個弟弟叫丹增（化名），早幾年到印度，在寺院裡當僧人，他到學校把貝瑪和堂弟接到寺院去過寒假。丹增的年紀和貝瑪相近，他性情直率純真，為人善良熱心，言語活潑幽默，有丹

增在的地方就有笑聲。丹增在生活上照顧貝瑪，也把鬱悶的貝瑪逗樂，丹增成為貝瑪在異鄉最信任的人。他們兩人漸漸對彼此有好感，丹增發現自己也動了情，破了戒，毅然決然地選擇了還俗。此時，貝瑪離開職業學校，無處可去，兩人便在眾親友皆反對的情況下結婚。對於丹增的還俗，家人們皆感失望，並把責任歸咎到貝瑪身上，貝瑪承受著不被諒解的壓力。

因為有了丹增的陪伴，就算兩人口袋空空，均無工作經驗，繳不出房租，每天只有一碗白飯和一盤土豆菜，貝瑪也不覺得害怕，她反而對未來充滿信心，相信只要兩人同心協力，互相加油打氣，生活一定會好起來。他們一人掙房租，一人掙三餐，歡喜的迎接女兒的到來，生活即使辛苦，擁有一個小小的家，讓貝瑪在異鄉終於有了一份安定。

2011年的夏天，丹增的朋友突然來了一個消息，有一個跳機歐洲（非法入境歐洲，再以難民的身分申請居留在歐洲某些國家）的名額，問丹增去不去？丹增很喜歡印度的生活與工作，但為了女兒未來的生涯發展，丹增決定再冒險一次。貝瑪原本以為丹增是直飛歐洲，然而，事實並非如此。丹增出發後，有二十多天失聯，貝瑪聽友人說去歐洲的路途比翻雪山危險，某些路段還有恐怖份子拿著槍對著打，這個聲音巨大的壓著她喘不過氣，實在扛不住了，擔憂的吃不下飯，天天拉著女兒去寺廟求菩薩保佑。最後，貝瑪病倒了，女兒沒人照顧，只能使勁的爬起來，把女兒送去朋友家。

丹增從德里搭飛機到泰國後，再從泰國輾轉了三、四個國家到法國，有些路段是走陸路。在最後一站，丹增的假護照差一點就被海關人員發現，正當他心裡害怕的不停地祈求上天保佑時，海關人員剛好來電，讓丹增僥倖逃過一關，下一個人就被攔住了。丹增覺得自己是何等的幸運，半路上，他看到很多人的屍體，一張張模糊破碎的臉，都是自己的族人，臭爛的來不及收拾。丹增不敢事先跟貝瑪說明實際去歐洲的路程，這一切是在安然抵達法國後，才與貝瑪聯繫。

像是死過一回之後，貝瑪確定丹增安然無恙，才意識到自己從今以後要獨立生活，她鼓舞自己一定要好好的站起來，先生不在身邊，沒有靠山，只能更加勇敢，倘若自己病了，那小孩誰照顧？絕對不能生病，於是，貝瑪趕緊使勁的吃，直到臉色好

轉。三歲半的女兒成了貝瑪生活的主要重心，她倆相依相伴。丹增後來轉到比利時的難民收留中心學習語言，每星期七歐元的零用錢，他省吃儉用那一點錢，哪裡也不去，留給妻女打電話。朋友借給了貝瑪一部筆電，丹增當了三年的SKYPE爸爸，女兒總是對著電腦給丹增唱歌跳舞，直叫螢幕裡的丹增「阿爸出來！阿爸出來！」。

貝瑪自己扛起整個家，每個月扣去兩千五百盧比房租，剩一千四百盧比生活，只能很省很省的用。女兒上幼稚園的報名費要三千多元，貝瑪沒讓女兒去上學。朋友們的舊衣服全接收過來穿，連廚房裡的鍋碗瓢盆都是東拼西湊借來的，手頭真的很緊。這期間，挑戰一個個來，貝瑪得想辦法解決。首先，貝瑪得處理丹增跳機歐洲的高額仲介費用，債台高築，她四處籌錢去。此外，貝瑪每年都要擔心自己的RC辦不下來，屢次遭到警察刁難，她得自己厚著臉皮，透過關係去求人核發一份學生證明，再申請居留證。貝瑪總是提心吊膽，心想自己總有一天會變老，不能再用學生的理由留下來，那她該何去何從呢？

家裡一直傳來二姊生重病的消息，爸媽急切的叫貝瑪趕緊回家，貝瑪覺得自己不能再等了，一定要回家看二姊。爸爸也語重心長的跟貝瑪說：「這輩子，再見女兒一次，就沒有遺憾了。」於是，她跑了幾趟德里的中國大使館，幸運地申請到入境中國的通行證。好不容易拿到回鄉的通行證，卻不能立刻啟程回家，貝瑪根本沒旅費，她一直等著先生變成當地公民，取得工作資格後，再寄旅費給貝瑪。返家的日期一延再延，終於籌到旅費了，貝瑪卻深深的猶豫了起來，她害怕入境中國以後，無法再出境到印度，如此一來，他們母女就無法以依親的方式到比利時與丹增團聚了。最終，二姊等不到貝瑪，因病離世，貝瑪留下深深的遺憾。有時候，貝瑪常感慨，藏族人真的很可憐，千里迢迢來到印度，只為了見達賴喇嘛，怎麼知道回家怎麼變得那麼難那麼遠？她越來越害怕失去家人，永遠見不到家人。

正逢準備過新年，貝瑪買了新的門簾和熱水瓶，在印度過年一切從簡，沒有做酥油花，只有把酥油供佛，沒有拜訪親友，三天假期一結束就去上班。歡樂節慶，出外的孩子特別想家，堂弟看到熱水瓶就想起了家鄉的媽媽每天一早打一壺熱熱的酥油茶。丹增不在家，貝瑪開始學著做過年的應景食物炸麻花捲，一邊準備材料，一邊打

電話回老家問媽媽如何調配麵糊。在貝瑪心中家鄉的過年才是過年，光是炸麻花捲就花上一天功夫，麻花捲一大盆又一大盆像座小山，放進三個大木箱子，他們當地有個習俗，過年那個半月不能往外花錢，媽媽會挖地窖，把一整個月的糧食全部儲存在那裏。家鄉過十五天的年，朋友親戚互相串門子，一開飯就三、五十個人，貝瑪好想念。

每當貝瑪遭受挫折時，丹增給她耐心等待，給她溫暖安慰，也給她慢慢開導，使得貝瑪也把達賴喇嘛的話聽進去，丹增抱持著慈悲向善、簡單知足與感恩一切的態度生活，長期的耳濡目染，這也成了貝瑪生活的基本信仰，她變得柔軟了，也多了包容和同情。有一次，貝瑪夢見去世的奶奶來到家裡，她請媽媽去寺廟為奶奶點燈誦經，媽媽驚覺她的貝瑪變了，怎麼還會勸她去祈福。爸媽和姐姐都說貝瑪長大了，變得懂事了，說話方式也不一樣，以前的貝瑪根本不信佛，老是嘲笑爸媽的宗教儀式，鮮少主動關懷別人。

現在的貝瑪認為生命中最重要的是人與人之間的情，父母之情，朋友之情和夫妻之情，都是她最看重的。她想到自己千里迢迢跑到印度，認識新的朋友，能夠有真摯的情誼是特別珍貴的。從學校出來，她有一個好朋友，他們互相扶持依靠，可以說心事，有困難的時候，喊一聲就過來支援，例如小孩尿布不夠，尤其是雨季，一下乾不了，沒有尿布了，一聲求你了，尿布就送來。貝瑪信任著丹增，她和丹增在家鄉原本相隔千里，互不相識，因為跑到印度而成為一家人，好像是天註定一般，能夠有這個緣份，一定是一份特別深厚的情，格外覺得珍惜。

貝瑪很驚訝自己能在異鄉堅持了十多年，這是一段很辛苦疲憊的日子，但只要想到自己擁有一個小小的圓滿家庭，可以把一個女兒養大，這一切彷彿都值得了。2014年的春天，貝瑪以依親的方式移動到比利時，一家三口終於又團聚了。儘管有機會成為比利時的公民，貝瑪最大的願望是回到西藏的土地上，回報父母的恩情，和丹增建立一個自己的家園。

二、故事的整體印象

貝瑪的流亡故事始於學生身分的結束，有感於自己一事無成，想要出去外面闖闖，自告奮勇代表全家人去拜見達賴喇嘛的心態下前往印度，她對印度的生活一無所知。然而，當她踏入印度時，好似踏上了一段自己內在心靈的朝聖之旅。

這段朝聖從墜落谷底開始，從沒吃過苦的貝瑪，一夕之間變成難民，內在的混亂與震驚不可言喻。確定無法返回家鄉後，貝瑪腳步顛簸的緩緩摸索前進，完全不懂藏語的貝瑪置身在全是藏人的環境中，她失去所有熟悉可依循的人事物。為了讓日子過下去，迫使貝瑪一切從頭學起，除了笨拙的學藏語，她一點一滴認識自己的族群文化，讓藏族人的某些傳統信念融入自己的生活裡，她變得柔軟而有同情心，比較懂得體恤身邊的人。此過程中，佛法的信仰安頓了貝瑪內在的慌亂不安，信仰成為艱難的環境中支撐她的力量，她開始在信仰的層次上與母親及母親背後的文化相互連結。沒能在印度闖出什麼名堂，好似違背了當初出走的承諾，貝瑪為此感到羞愧，然而，她卻更喜歡現在的自己。不優渥的環境下挖掘了貝瑪內在潛藏的能力與韌力，難民生活裡的淬練，讓她可以獨立，可以踏實，提升自我的應變力。

此外，從貝瑪的故事中，可發現她與丹增的親密關係在她的流亡生活中扮演很重要的主軸。貝瑪曾開玩笑的說：「除了來見達賴喇嘛，大概就是來遇見老公的吧！」一開始，丹增安慰離家在外的她，帶領貝瑪適應印度的生活，兩人近距離的相處，讓貝瑪心中有了信任與依靠，愛情的熱度減緩了離家的孤單寂寞。當貝瑪學業出現困難時，她毫不猶豫地離開了安置學校，與丹增共組家庭。兩人身無分文，患難與共，讓貝瑪有股天不怕地不怕的信心。隨著女兒的出生，讓貝瑪有了家的幸福與滿足，她的生活以家為中心。丹增一直扮演支持和開導貝瑪的角色，看似依賴先生的貝瑪，在先生跳機歐洲後，她得獨立照料生活大小事，學習為自己做決定，為了照顧孩子，她得自己再一次成長。

貝瑪和女兒在印度等待依親，這也凸顯了流亡藏人社會裡的一個重要主題「如果達賴喇嘛不在了，我們要往哪裡去？」，難民的身分，不清楚未來出路在哪裡？想要拼出一條生路來，丹增與貝瑪為取得合法的身分與更好的生活條件，即使高額負債也要再度冒險試試看，丹增代表的是整個家庭再度遷移的第一人。但隨著歐洲許多國家收

緊移民與難民的政策，想要遷移到第三國的藏人為數眾多，像丹增這樣跳機成功的有，但也有許多人在半路就消失。每個流亡印度的藏人既自己之力在尋覓著未來出路，只是，這條路似乎還很模糊。

三、貝瑪的流亡經驗的主題詮釋

研究者從貝瑪的流亡生命故事中，將類似的敘說內容統整，找到下列核心主題，說明如下：

（主題一）不知不覺竟淪為難民

敘事經驗一：初抵尼泊爾難民接待中心

貝瑪第一次出遠門便是來到尼泊爾的難民接待中心，那裡有個大院子，院子裡面像個大會堂，一開始，她只能睡在外面走道上，過了十幾天，才搬到大廳內，上千人全擠在一個空間。貝瑪見這恐怖的場景，還是回家好，忍不住，太苦了，真想打退堂鼓，趕緊打電話向大姐求救：

「我不高興，啊～天呀！我受這個苦，我覺得好委屈好恐怖喔！完全不知道，怎麼睡地上，我說沒有床嗎？你想的美，鋪蓋很髒，棉花掉下來，有的連墊子都不給。墊子鋪起來，我心裡想我還是回家好，忍不住，太苦了，我給姊姊打電話，姊姊我要回來，我待不了了，姊姊罵我，什麼！既然已經決定要去，你就要吃這個苦，你就要看一下，嘗試一下，你不要回來，我安排不了。」(L4-001)

天氣潮溼悶熱，男男女女全擠在一起，一直在打地鋪的貝瑪好希望早點離開難民接待中心，她回憶起待了五個月的大會堂，印象最深刻的是：

「飯，早上是糰粑，給什麼吃什麼，很髒很亂，蟲咬，腫得我衣服都穿不進去，跳蚤呀！蚊子呀！我眼睛腫得可怕，別人同情我安慰我，給我藥，我晚上做夢，夢見有蟲子在咬我，我去醫院，然後就把錢掉了，半個錢掉了，半個錢還在手上，醫院給了藥，難民所人太多了，發不起，痛得難忍，唉呀！我的天，現在想想好笑。」(L2-019)

敘事經驗二：我不撿別人的舊衣服

一直滯留在尼泊爾難民接待中心又髒又簡陋的環境裡，當工作人員發放物資時，貝瑪才漸漸意識到，去印度拜見達賴喇嘛要先淪為難民，她說：

「外面的人來給我們發衣服，我覺得好奇怪喔，發這麼髒這麼舊的衣服給我們，我不要，我不去撿，我覺得很怪，我有，他們搶衣服，我不會穿，我覺得穿他們的衣服我不舒服，我衣服夠，然後，我把我的衣服發給別人，我朋友笑我，你這個人怎麼這麼怪。」(L2-019)

研究者的理解：

離家前，貝瑪一直是一個學生的身分，成長於簡單且受保護的環境，她的心思單純且稚嫩，沒承受過太大的苦。對於去拜見達賴喇嘛，她抱持一種自我實現的樂觀與熱情，同時也對印度生活一無所知。貝瑪很順利抵達尼泊爾，當她得和所有從西藏翻山而來的藏民一起棲身於大會堂之中，身體經歷了蚊蟲咬傷，全身紅腫，無一處可以安眠，她錯愕地領受到難民接待中心的環境惡劣，但貝瑪的心裡透過拒絕接收他人所發放的衣服，反而以一個給予者的位置，來抗拒成為一個難民的身分。

(主題二) 適應新環境不容易

敘事經驗一：胃痛與饑餓天天跟隨

要適應印度的安置學校，從每天的三餐飲食開始，這讓貝瑪的腸胃很難以消化，當她每天看到豆子湯時，胃就糾結在一塊兒，她說：

「我在蘇佳學校，給飯的時候，dalei (豆子湯，印度常出現的菜餚)，這什麼？怪怪的，一杓飯，一杓 dalei，稀稀的，這會吃飽嗎？然後我肚子餓，就要吃呀，吃，我胃痛，每天就吃乾米，不敢吃，一吃就胃痛，想吃的要命，但一吃就胃痛，胃痛的上不了課。」(L2-023)

在學校，貝瑪天天喊著肚子餓，餓了兩年，同學們笑她哪有一個女孩子這樣說，害不害羞？她形容著這股無以名之的空洞感：

「不知道為什麼，好像覺得很恐怖，我在蘇佳很胖，吃的胖的圓圓的，因為我覺得肚子餓，怪怪的，也不知道什麼原因，沒飽過的感覺，只想吃。」(L2-023)

敘事經驗二：學藏語，好挫折

貝瑪不會說家裡的安多話，她從小被送去漢族學校，跟著漢族和回族同學說當地的土話和普通話。在蘇佳學校那兩年，雖是藏族人，學藏語卻不容易，從小沒學過，藏語一個字一個字學，從嘎咖...開始學，學習得十分挫敗，她有點不好意思的說：

「我老師畫一個杯子、花，唸給我聽，我還是不會，老師嚇死了，真的很辛苦，很痛苦，我像一個傻瓜、聾子一樣，什麼都聽不懂，旁邊有些會漢語的，給我解釋一下。」(L2-034)

「我每天晚上哭，我什麼都聽不懂，學習也趕不上，好苦喔，好難喔，就這樣上了兩年，哪裡也不能去。考不好，班裡面說一下，害羞得很。」(L2-035)

貝瑪的藏語進步的很緩慢，心裡負擔可不小，肚子餓的時候就想念起媽媽的飯菜香，天氣冷，身體瘦弱的貝瑪胃病犯，骨頭疼，想家想得心酸痛。

研究者的理解：

每天三餐飲食與語言溝通乃日常生活之所需，剛到印度的前兩年，對新環境的融入過程中，貝瑪陷入兩者皆難以適應的困境，這對她的身體和心靈都造成極大的考驗。貝瑪身體上的飢餓感與匱乏感似乎也反應著心靈上的空洞，像個難以填補的大缺口。

（主題三）在感情中找到安定感

敘事經驗一：千里來相逢的姻緣

到了尼泊爾，姊夫的弟弟丹增穿著袈裟從南印度來接貝瑪和堂弟，貝瑪剛離開家到又髒又亂的難民中心，身心難以舒適。丹增性格活潑開朗，在貝瑪面前又說又唱又跳，讓貝瑪暫時忘記自己的痛苦。每逢學校放寒假，丹增接他們到寺院住兩個月，長時間相處，兩人產生好感。這千里來相逢的緣份讓貝瑪不可置信，她回想最初的相遇：

「我們都是年齡近，一起去玩，很開心，就這樣，好像真的，我們說沒有沒有勒，到最後，有勒有勒，現在覺得很好笑，本來沒有，不可能的事情，可能了……照

顧照顧，成了夫妻，怎麼也想不到。」(L2-010)

敘事經驗二：愛情力量大

貝瑪離開學校，丹增離開寺院，決定在一起的時候，兩個人身上連當天的飯錢都沒有，丹增到他的老鄉家門前轉了兩趟又回來，想要去借錢，卻開不了口。兩人一貧如洗，貝瑪卻從沒有懷疑過自己的選擇，也沒害怕過，她認為：

「我就想可能我們兩個人的愛吧，愛，我才覺得不苦，不然我肯定會苦呀，一天吃一盤土豆菜或白菜，這什麼都沒有，然後覺得很開心去上班，他來接我的時候，我特開心，晚上我們兩個就一起回家。」(L4-003)

敘事經驗三：有家，就有了依靠

在印度，貝瑪看到身邊有些女性友人的先生跑了，把孩子撇了，日子過得很痛苦淒慘。貝瑪慶幸自己遇到丹增，找到一個值得信賴的好老公，這是來印度的最大收穫與幸福。結婚後，貝瑪有了家的感覺，她說：

「以前，好像自己一個人，很恐怖，沒有依靠，怕，我以後怎麼辦？又回不去，要飄到哪裡去？靠什麼？也聽不懂，每天怕怕的感覺，如果我遇到很大的困難，那我怎麼辦？跟○○（先生的名字）在一起，我怕的沒有了，那怕明天的菜錢沒有，也沒想過，我覺得會有辦法。因為那時○○（先生的名字）給我安慰，會好起來的，你加油，我也會加油，我也就很開心的過著。」(L4-010)

研究者的理解：

流亡在陌生的國度，語言溝通上的障礙，經濟上的弱勢，難民身分帶來不確定的未來感，外在環境諸多變動起伏，以上皆是貝瑪的心理壓力來源。在此背景下，愛情的發生為貝瑪的生命帶來莫大的能量與希望感，讓她可以不畏懼這些困難，相信一切難題都會解決。在異鄉與值得信賴的伴侶建立一個新的家，共同攜手面對，不必單打獨鬥過日子，創造自己的歸屬感。因此，先生可說是貝瑪安全感的來源。

（主題四）移動到西方國家

敘事經驗一：再度冒險偷渡到歐陸

十幾年前，丹增跋山涉水，半路上，冷的餓的昏倒，他一邊走一邊睡，帶路人在後頭踢著他走，吃了許多苦才抵達印度。年輕的丹增，什麼也不管，什麼也不怕，目的只有一個：

「我們藏族千里迢迢，走到這裡，這麼辛苦。到這裡來的原因我們只是為了見達賴喇嘛，我們一生中見一下自己的達賴喇嘛，死而無憾，哪裡死了都可以，全家人的願望，全家人不可能來到，你代表一家人，你去見一下，足夠了。」（L1-009）

十幾年後，丹增背負著全家的未來，移動到西方國家的機會來了，無論如何，他都要試一把。再一次踏上危險的未知旅途，從德里出發，亡命之徒闖天涯，關關難過關關過，丹增覺得冥冥之中一定有神明保佑，二十幾天音訊全無，終於再次跟貝瑪聯繫上，丹增還心有餘悸地跟貝瑪敘述偷渡到歐陸的驚險路程：

「他說他在路上看了很多人的屍體，我們藏人，臭爛，死在半路，天呀！我也可能是這樣，沒人知道，看到小孩的臉，他說你不要來多好……從印度到歐洲跟從家鄉到印度，差不多一樣苦，都要吃豬的飯，再也沒有什麼好怕。」（L1-006）

敘事經驗二：將來我們能去哪裡？

闖入歐洲所要冒的險比以前更大，所要背負的債務比以前更重，何以他們選擇如此？貝瑪憂心忡忡的說：

「我們在印度平平淡淡過日子，是好，但以後呢？我擔心如果有一天達賴喇嘛走了，沒有了，那就不一樣了，那他們就不會很尊重我們藏人。像RC，我的不簽，很可怕，那我沒辦法在這邊生活，趕緊想想別的出路，自己能站起來，自己家裡能盡孝道，小孩也能上學，有個好的未來……再十年那會怎麼樣？我們走到哪裡？到歐洲，我們兩辛苦的掙點錢，靠自己，然後我們回西藏，這樣想。我們現在回中國，找工作，誰要你？」（L4-021）

丹增去歐陸的這段路，得付出高額費用給仲介，付款的事宜全由貝瑪在印度處理，貝瑪承受被催錢討債的壓力，在她手頭特別緊的時候，心裡著實沉重，能跟誰述說呀？身邊許多友人都背著或多或少的債務，被錢追著跑的緊迫日子，貝瑪不禁感嘆的說：

「藏族人這麼辛辛苦苦從家鄉跑到這裡來，又要跑去外國，哪那麼多的錢呀？都

肯定有一個感覺就是說，好像自己沒有地方落地，好像哪裡待著也不安全的感覺，好像不是這個地方待著，所以說很可怕，自己以後將來怎麼辦？這裡會變成怎麼樣？」

(L6-013)

為了不讓自己的小孩將來受苦，只好背著債務，讓丹增鋌而走險的闖關歐洲大門，與家人各分東西，並非貝瑪所欲追求的道路，這是沒有選擇的最後選擇，她說：

「跑那麼遠去有什麼好處？現在中國自己沒有身分證寸步難行，你出門要給身分證。重辦你沒有底子，你就成了黑戶，像這裡出生的，像她（女兒）一樣，長大了，我們永遠待這裡的話，她中國不能回，因為她沒有身分證，像這樣的藏族太多太多了，我們哪裡去呀？我們什麼都沒有，我們只有這裡投靠，求他們印度讓我們住，這裡長大的孩子沒法回去。」(L6-014--L6-015)

研究者的理解：

丹增經歷兩次的搏命移動，途中的危險程度相當，但出發的動機卻大不相同。當丹增拜見達賴喇嘛完成心願後，得處理在印度的生活。達賴喇嘛年歲已高，當有一天藏人的守護神不在時，藏人留在印度的意義就大大降低，寄人籬下的日子，誰也無法確定一切是否一如往常，只能任憑局勢被印度政府宰制。對於未來高度不確定的生存空間間，又回不了家的前提下，貝瑪與丹增和多數藏人一樣在為以後的生活找出路。丹增的二度亡命冒險代表的是一家三口移動到西方國家的希望，他以西藏難民的身分要求政治庇護，申請居留權，接著貝瑪和女兒再以家庭團聚申請移民比利時。他們盼望有朝一日取得公民身份，停止四處流浪，改善經濟問題，持比利時護照返回家鄉與親人相聚。

(主題五) 回家路遙遠

敘事經驗一：有通行證，卻沒旅費

當初離家時，貝瑪給家人承諾2008年就回家，現在還是回不去，媽媽經常電話裡問貝瑪什麼時候回來？貝瑪常夢見自己回到家的場景。2013年，貝瑪好不容易申請到回家鄉的通行證，恨不得馬上出發，家人也一直催她回來，可是籌不出回家的旅費，

只好一延再延。她很無奈的說：

「我就想得那麼天真，今年好不容易拿到（通行證），可是我不敢回家了，○○（先生的名字）說不要急不要急。我不敢跟爸爸說我沒錢，媽媽明白，媽媽說我們什麼都不需要，只要見一面就行。」（L4-019）

敘事經驗二：回得去，卻回不來

貝瑪真的好想見見爸爸媽媽，卻擔心不該有的麻煩找上門來，如果通行證被扣留，無法返回印度，那麼她就無法以依親的方式和先生團聚。拿到返家的通行證，卻遲遲沒有回去，貝瑪擔心著說：

「我害怕，因為有些人回去後就沒收通行證，然後回不來，沒辦法過來。假如我這樣，那怎麼辦？一輩子見不到老公，我小孩也見不到爸爸，那我完蛋了，他也怕得很，他說你以為我們是旅遊來旅遊去嗎？我們已經身分不同了，中國的眼睛盯著我們，你在哪裡走，你在跟誰聯繫，你跟誰接近，這些全部清清楚楚中國人，他看你不順眼的話，他叫你到公安局把通行證沒收，那你怎麼辦？回不來了，那我要重新偷渡嗎？偷渡的話不行呀，我帶一個小孩，現在偷渡更難，我想回去，可是回不去。」

（L4-028）

敘事經驗三：只求見一面

每次貝瑪去寺廟供佛，都少不了為二姊祈禱，二姊重病在身，身心煎熬著。從小，貝瑪跟二姊特別親，心底話全都跟二姊分享，家人們催促著貝瑪拿到通行證就馬上回家，但貝瑪卻只能乾著急，哪裡也動不了。重重山嶺阻隔，兩姊妹只能靠電話維繫，貝瑪難過的說：

「她哭著給我說，我想我死了算了，要解決她的生命，不想連累家裡了，我說天呀你這什麼話，不要這麼想，你不想見我嗎？」（L5-012）

這種此生可能無法再相見的焦慮是貝瑪胸口最巨大的壓迫，她說：

「因為她得病的原因吧，我就老是牽掛她，祈禱她快點好起來，我就心裡面有一個疙瘩，壓著我的感覺，很深很深，我沒有什麼錢，但也不會這麼痛苦，唯一就她吧。○○（先生的名字）沒有在印度，我會掙扎，我會加油，沒關係，終究有一天我

們會相聚的，但我就怕她哪一天會走。」(L5-012)

貝瑪不斷鼓勵二姊要堅持下去，堅持到姊妹再見面的時候，然而，貝瑪完全無法確定自己何時可以回家，貝瑪很掙扎的說：

「我真的等很久了，所以說，這機會撤了，又等個十年八年，那我會不會見不到爸爸媽媽，見不到姐姐，我會一輩子有一個遺憾在心裡。我遇見了我的親人，我這次回去，若能見到，走到哪裡，那就沒有什麼遺憾，至少見一次，那就不後悔了唄。」

(L5-014)

最終，貝瑪拿到通行證，卻放棄了回去的機會，二姊等不到貝瑪的探望，因病過世，貝瑪心中留下深深的遺憾。

研究者的理解：

貝瑪的父母年紀都大了，姊姊生病，讓貝瑪焦急的想回家。貝瑪拿到返家的通行證時，以為離回家的路很近了，正當她計畫要回家時，旅費是第一個難題，緊接著，她擔心入境中國後，便無法再出境。為確保順利依親比利時，只能繼續留在印度，回家的日期一延再延。這種歸期無止盡的等待加深了貝瑪的焦慮，無法見姐姐最後一面的自責與遺憾，可能與家人天人永隔的惶惶不安，是流亡在外最深的無能為力。

(主題六) 信仰的發生

敘事經驗一：從嘲笑到發自內心的信仰

來到印度，貝瑪發現自己最大的改變便是開始信仰佛教。在家鄉的時候，接受現代教育的貝瑪看到長輩們虔誠拜佛，她總認定那是迷信，十分可笑的行為，貝瑪解釋道：

「因為我的思想已經變成念書念書，科學科學，每次媽媽帶著我佛殿去，磕頭呀！祈禱呀！我就笑媽媽，像個傻瓜一樣，我嘲笑媽媽在瞞什麼頭，還使勁的瞞，使勁的轉經，轉呀轉的像什麼，自己累的，我覺得什麼都是迷信。到了這裡，我的思想轉了，該信的，這個應該是對的，我慢慢覺得供養佛是應該的。」(L4-030)

貝瑪認為若非前來印度，信仰絕不會在她身上發生作用，她比較自己在拉薩與印

度兩地信仰態度上的明顯差異：

「在中國待的時候，從家鄉到拉薩，那沒有很大改變呀！以前哪裡會這樣，整天笑媽媽，我以前不會信，我就裝模作樣瞞個頭，現在我都是發自內心。」(L4-034)

敘事經驗二：在信仰佛法中理解媽媽

小時候，貝瑪的媽媽養了一頭豬，從小豬開始養，到年底把豬養大了，家家戶戶殺豬宰羊，媽媽卻捨不得殺，貝瑪覺得媽媽太奇怪了，她怎麼連殺個豬也哭，便不理會她，豬殺了就吃，然而，媽媽好幾天吃不下飯，看到豬肉，痛苦了好幾天。有一次，小豬生病，媽媽抓藥給小豬吃，一晚上小豬痛得哀哀叫，媽媽跟豬抱在一起，在豬圈睡到天亮。貝瑪取笑媽媽骯髒噁心死了，成天把豬踢屁股，媽媽卻一點不覺得豬髒，她認為豬跟人一樣可愛，把動物當成一個有情感的生命對待。從前，貝瑪經常不解媽媽的心意，心裡甚至恥笑媽媽，到印度後，貝瑪開始對媽媽改觀了，她說：

「來到這裡我才想到媽媽的心，不然在家鄉我根本不會想到，覺得媽媽是像傻瓜一樣可笑，現在我覺得媽媽太善良，因為她的信仰，她跟我太不一樣了……她所做的都太善良，她是對的，我應該去學的，是來到這裡，我才懂得媽媽的信仰，和她的所作所為，如果我在家鄉，我肯定不懂吧！」(L6-002)

學生時期的貝瑪整天只知道吃喝玩樂，跟著追流行趕時髦，遇到看不慣的，跟著同學欺負別人。現在的貝瑪多了一份對人的同情心，她說：

「我變了很多很多，我給媽媽打電話，說媽媽你趕緊去寺廟裡面拜一下，以前哪有這樣，媽媽說天呀我的女兒變了，你怎麼還會給我說這些，以前根本不說嘛，我說媽媽這個應該的，媽媽說我的女兒肯定變了。」(L4-032)

敘事經驗三：達賴喇嘛與先生的教導，改變做人處世的態度

貝瑪對信仰的學習來自於先生的教導，當她生活遇到困難時，先生會給貝瑪講解佛法的道理，開導貝瑪的封閉心態。從前的她容易與人相互計較發脾氣，看別人不順眼，只站在自己的立場。到印度後，貝瑪的這些習氣漸漸退去，她將自己的轉變歸因於佛法的學習與親近，她說：

「○○（先生的名字）給我講佛法的道理，教我人應該怎麼做人，心裡想的乾

淨，就會慢慢好起來……到這裡來，他的所作所為影響我。然後，去聽達賴喇嘛法會，他看每一個人都很平等，看他的故事呀，這些都把我改變了，以前我根本不會去學。」(L4-031)

「也許就是見了達賴喇嘛，聽了達賴喇嘛很多很多的講話，也許是○○（先生的名字）教我很多很多的故事，佛法方面的，他會給我講，不要這樣這樣，這一點點轉變有吧。以前很會比較，一點點看不慣就發脾氣呀，吵架呀，現在沒有了，剛開始我去工作，別人看不起我，說我樣子傻傻的，傻瓜一樣，以前我會發一點小脾氣，現在耐性大了，別人罵我你吃屎去吧，我都悄悄的忍耐著，我說我怎麼了？我變得好像窩囊的感覺，又心裡想，唉喲很痛苦呀！我這個班上不下去了，別人也瞧不起我，罵得很難聽，又累得很，○○（先生的名字）安慰我，都是他願意慢慢給我講，達賴喇嘛的話我去聽呀，就這樣我變了，變得包容呀，同情呀，不然我不會什麼同情，同情心沒有，以前在老家的時候，自己吃自己喝，只知道自己的爸媽親戚，別人可憐的很，就這樣想一下，但也不會去幫助，現在別人一點點困難，自己沒有什麼，也去幫助一下，怪得很，變了。」(L2-012)

當先生不在身邊，更加深了她的信仰，她形容：

「他出遠門，我心裡面祈禱，很有幫助的感覺，我就會求，幫他平安，不要出事。」(L4-030)

研究者的理解：

貝瑪原先是一個接受現代教育，只相信理性科學，以自我利益考量為中心的人，當她來到印度，處在流亡的高度不確定生活中，能夠給她最直接的支持與穩定的人是先生，而先生是一個篤信佛教的人，以佛教的基本核心信念為生活方向，這直接影響到貝瑪的信仰。再者，在流亡藏人的社會裡，藏人接觸達賴喇嘛的開示機會頗多，達賴喇嘛的話語扮演教化子民的安定力量，當貝瑪需要人生方向指引時，自然而然地將達賴喇嘛的話接進來。漸漸地，當佛法的信仰在貝瑪心裡生根發芽時，她便在信仰的層次上與自己的母親有了連結，理解的母親過去的所做所為。

（主題七）慢慢成為一個藏人

敘事經驗一：忘了自己是藏族人

貝瑪的老家在縣城裡，生活機能十分便利。由於爸爸在國家單位工作，加上自小就讀漢族學校，接受大中國思想，往來的同學多半是漢族與回族，青少年時期嚮往大都市的繁榮，高中畢業後，貝瑪移動到拉薩，拉薩的漢族與回族佔總人口的多數，拉薩生活只是家鄉縣城的放大版。在同儕之中，貝瑪鮮少去凸顯自己的藏族身分，她丟失了自己的母語，甚至遺忘了自己是一個藏族人，直到翻山越嶺來到印度，身邊全是來自各地的藏族人，她吃力的學著一句句的藏語，才喚醒了貝瑪的藏族意識，她形容過去的自己：

「從我以前到離開家前，不會去信仰佛，不會多想，對自己的民族根本不會去懂，一點也不在乎，根本是丟掉，甚至忘了自己是這個民族的人，來這裡，我一點一點的學，我想知道。」(L5-001)

敘事經驗二：學習做一個藏人

貝瑪在家鄉時根本不穿藏裝，就算逢年過節，媽媽再三叮嚀，她也置之不理。貝瑪都穿著現代流行服飾，她覺得寬寬大大長長袖子的藏裝穿在身上不好看，立刻害羞彆扭了起來。初抵印度時，只會說漢語的貝瑪，與身邊多數藏人格格不入，除了要重頭學藏語，藏族的風俗習慣也是重新學習，她說：

「就是這樣，我慢慢成為藏人，很多人都說我不像藏人，怪得很，我就是什麼都不知道呀！是呀，以前什麼習慣呀信仰呀根本不去在乎，就跟著別人走，根本沒想過這些問題。」(L5-003)

「我是來這裡，一點一點找到自己是藏族人，不然，我就像一個漢族人，一模一樣，我都跟著中國過年，忘了藏歷年。我藏語也不會，昨天一個朋友給我打電話，給我說我發現你根本不像藏族人，我說你不要這樣說喔，我不懂，但我會慢慢學，以前是○○（先生的名字）安排，他會做，我旁邊看。」(L5-004)

現在，貝瑪反而覺得藏裝好看，她特地存錢買藏裝，讓女兒穿著藏裝長大。

研究者的理解：

藏族是多數漢人眼中是次等落後的象徵，貝瑪從小就讀漢族教育，頻繁的漢人接觸下，使得她並沒有特別強烈的族群意識，她甚至是刻意的去掉自己的藏族色彩，欲與主流社會融為一片，因此，所有與藏族相關的事物與習俗都是她想逃離，她不說藏語，不穿藏服。來到印度，所有藏人的共通點乃是因藏族身分而變成流亡在外的難民，藏族文化才是流亡社會的主流，貝瑪反而是少數異類。然而，貝瑪和所有人一樣過著難民的生活，回不去自己的家，在心理層面上，這是一種共同的情緒連結，這大大喚醒了自己是藏族人的意識，她在族群的自我認同上經歷了極大的轉變。不論貝瑪是為了融入流亡藏人的社群，或長期的耳濡目染，她重新學習藏語，認識藏族人的信仰與風俗習慣，讓自己成為藏族人。

（主題八）異鄉中的成長

敘事經驗一：如果還在家鄉，感情和工作皆不踏實

貝瑪認為是因為來到印度，自己的性格才會轉變這麼大，從家鄉到拉薩，她並沒有明顯的改變。如果現在還留在家鄉，她想了一會兒，堅定地說：

「我覺得那我肯定.....我會找一個騙我的男人，我的愛情不成功，就混日子，今天做這個，明天做那個，也談不成一個家，每天自己痛苦，我想就是這樣。」(L4-035)

那邊時下年輕人對感情態度就是這般輕浮，玩玩感情就甩了，很難真心相愛，互相包容，這讓貝瑪十分憂心，她說：

「如果我沒來印度，那我肯定也是這樣吧，明天被甩了，然後我也甩別人，沒有像這樣踏實的找一個老公，不會，很難的感覺。」(L4-036)

在拉薩那一年，貝瑪斷斷續續換了幾個工作，回憶起那段日子：

「以前我在拉薩的時候，一個月電腦學完後，幹了兩個月的推銷中國的商務通，幹了兩個月也沒幹成，然後有找到新華書店，幹了一段時間，找到什麼就幹什麼，姐姐說我這工作丟來找去，很不穩定，她就給我找個保險公司的工作，人家說很好，單位的嘛，只要好好幹，一年兩年會轉正，那我也沒勁。」(L4-036)

敘事經驗二：媽媽的小女孩長大懂事了

原本媽媽擔心做事不夠積極的貝瑪會生活不下去，漸漸地，媽媽和大姊都感受到貝瑪真的長大懂事了，一個人在外面生活多年，現在先生不在身邊，獨自拉拔女兒，貝瑪不再像以前那麼稚嫩，不再處處以自我為中心。貝瑪將自我的改變歸因於印度的環境：

我的姐姐和親戚，他們都說我長大了，我變了，懂事了，以前不會思考這些方面，以前不會去考慮別人，很少很少，我姐姐說我現在說話方式也不一樣，很懂
事。」(L4-032)

「這十年裡面，我慢慢體會到，如果我換個地方，或許是拉薩，或其他地方，那還是不懂吧，是這個地方，是這裡的人讓我懂得。」(L6-003)

敘事經驗三：獨立過生活

先生去歐洲後，貝瑪才意識到自己要獨立生活，失去重要後盾的依靠，她也曾驚慌過，她說：

「有時候，我就給○○（先生的名字）說，以前我全部依賴你靠你，我什麼都不想，現在沒有你，我就亂了，好像是空了，不知道做什麼了，困難一來我都不知道怎麼辦。」(L6-012)

貝瑪得包辦生活大小事，像是遇到過年，kasei是藏人過年的應景食物，貝瑪得想辦法張羅，甘肅老家的媽媽是最好的諮詢對象，她說：

「昨天我炸 kasei 的時候，跟家裡通電話，我炸不來 kasei，媽媽，媽媽，我 kasei 不會炸，媽媽說這樣這樣做，媽媽說天呀你這麼辛苦幹嘛，你去外面買一點，我說外面沒有你這樣的 kasei，我想吃你這樣的 kasei 和 momo，媽媽笑，女兒你現在才知道，到自己的頭上來了，生活才知道怎麼過，媽媽說那你以前怎麼做的，我說以前全是老公做的，哈哈。」(L4-012)

敘事經驗四：為了孩子，持續堅持

為了確保可以順利繼續生活下去，貝瑪在一次次的困難裡學習堅持，她認為自己毫無退路，也沒有放棄的權利，她說：

「日子很困難也是撐，在單位裡面，有時候很累很不想去做，也是要去，又要爬起來，一定去去去，不能放棄，有時候，別人罵我瞧不起我，我受不了了，我太痛苦了，我太累了。想想，唉～不行，我一定要去，以前的話，那沒有，我不開心，一點不順心，別人對我不好，那算了，我第二天就不要去。」(L6-009)

這股堅持下去的動力來自於成為母親：

「撐下去的意義就在於自己獨立生活了，我該學照顧小孩，自己該撐自己家裡的事情，我轉變了，跟自己的老公同甘共苦。」(L6-010)

「堅持了十年有這麼一個小孩，我的一個同學羨慕我有一個小孩這麼大了，我很開心，他們還在飄泊的很多。」(L6-018)

研究者的理解：

寄居印度的這十年讓貝瑪的個性與人格成長許多，她從一個稚嫩的小女孩變成獨當一面的母親。在家鄉的貝瑪處於混日子的狀態，不清楚自己的人生方向。印度的生活條件嚴苛，為了活下去，為了讓生活順利運轉，她褪去種種不適合生存的習性，磨練出忍耐和堅韌，不再任性驕縱。特別是先生不在身邊，獨自扶養女兒時，更激起了貝瑪為母則強的心志，再辛酸痛苦也要堅持下去。維持一個家是貝瑪的生活重心和希望所在，她努力的經營家庭和諧圓滿。因為有了一個家，使得貝瑪身在異鄉，卻不覺飄泊無依。

四、研究者與貝瑪互動之感受

我是先認識貝瑪的先生，第一次看到貝瑪是在公車站，當時丹增也要下德里，準備前去歐洲，我與他搭了同一班車，貝瑪抱著女兒前來送行，她眼眶裡打轉著眼淚，滿是離別的不捨。在德里停留一天，丹增與我訴說面對未知旅程的恐懼與負債壓力，離開妻女的苦悶與沈重，如果讓他再一次選擇，他其實想留在印度，他喜歡的朋友和工作都在印度，但是為了孩子，他真的盡力了。

隔年冬天，我再次前往達蘭薩拉，尋找研究參與者之餘，我去一個托育中心擔任志工，湊巧遇見了在那裡工作的貝瑪，她為我解說工作內容。貝瑪和其他五位工作人

員得照顧四十多個七個月至三歲大的幼兒，除了要幫小孩換尿布、唱歌、玩遊戲，還要提水煮食餵飯，半天下來，我已經筋疲力竭，何況是全天工作的貝瑪。透過志工服務，加上使用中文溝通順暢，我慢慢的和貝瑪熟識，三不五時去貝瑪家吃晚餐，擠在小小的屋子內，和她一起炸 Kasei、做 momo，一起慶祝過年。我們也經常交流教養小孩的信念與方法，一起在印度看「中國好聲音」與有中文配音的韓劇。

與貝瑪他們母女一起生活的時間多過於正式的研究訪談，偶而，我也會參與到他們的親子 Skype 時間，貝瑪與比利時的丹增用 Skype 視訊，女兒在電腦螢幕面前載歌載舞給爸爸看，對丹增來說，這是難民中心最溫暖甜蜜的時刻。丹增總是在 Skype 上鼓勵著貝瑪要加油，他總跟貝瑪說：「我們會好起來的。」貝瑪也常拿這句話來鼓勵我。

訪談地點在貝瑪家裡，為了節省房租，貝瑪住在達蘭薩拉小山城的山谷邊緣，雨季的時候，每天出門，貝瑪得背著女兒，經過一段雨水亂竄的泥濘小路，有時氾濫成小河，再爬一段約 40 度傾斜的好漢坡，才會來到大馬路。每次去貝瑪家，我總是大汗淋漓。與貝瑪進行訪談，得趁她女兒睡覺，或者找一個玩伴來陪伴她。小女孩爽朗的笑聲，時而唱歌跳舞，時而好奇問問題，感覺得出她的快樂，與貝瑪的溫馨親密。訪談過程中，貝瑪敞開地敘說人生中一些喜樂與悲傷，有時喜悅、有時落淚、有時徬徨，真誠坦率的分享過去十年點點滴滴的心路歷程，我感受到她把我當好朋友，誠心地想幫忙我完成論文的善意，至今想起，仍由衷地感謝。

貝瑪經常感嘆回家怎麼那麼難，我看著她殷切期盼回家探望父母與生病的二姊，帶著女兒跑德里辦通行證，拿到通行證的雀躍和希望，一起規劃回家的旅程，籌措回家的旅費，乃至最後不得不放棄回家機會的無奈與悲傷。去年夏天，我帶著貝瑪和女兒在印度的生活照，去了一趟貝瑪的老家，她的父母熱情地招待我這個初次面的台灣人，有一份說不出的親切感，彷彿見到自己的女兒，當我告訴貝瑪的父母，她的先生真的是一個可以信賴的男人，從另外一個人身上見證未曾謀面的女婿時，兩老彷彿放心許多。

第五章 綜合分析與討論

本章是針對第四章的研究結果加以統整分析，形成研究發現，並藉由文獻對「個體化歷程」的相關議題加以討論。

第一節 召喚—流亡的起點

流亡是一張單程票，不知終點為何，過程充滿諸多不確定。本研究四位研究參與者流亡印度的意念源於一種內在原初的召喚，追溯出走的起點始於直覺反應。根據性質的不同，可分為「宗教朝聖」和「民主朝聖」兩部分。本節就這個主題的研究發現和討論統整如下。

一、宗教的朝聖

對於普遍信仰佛教的藏人而言，信仰與生活是密不可分。佛教起源於印度，印度猶如聖地一般，對藏人有著莫大的吸引力。例如亞克說：「印度這個名詞我從小開始聽過，因為我們佛教發源地在印度，我們非常崇拜這個地方，而且非常信仰、嚮往。在我們讀書的時候，讀佛經，幾乎常常提到有關印度生活習慣，那是第一個印象。」

(W1-043)；當時還是出家人身分的達瓦對印度心生嚮往，他說：「第一是拜見尊者達賴喇嘛，我們藏人都把班禪喇嘛和達賴喇嘛認為是自己的上師；第二是我當時是和尚，非常想來印度學習佛經，所以就自己心裡下決定。」(A3-004)；二十歲的達瓦第一次知曉寺院裡有僧侶成功抵達印度，並且拜見達賴喇嘛，他發現：「原來去印度也不是非常難的，連他們也可以走，一般的普通人也可以走，那我也決定要來。」(A2-009)，去印度的夢想不再如想像中困難遙遠，他的內心升起去印度朝聖的衝動；另一方面，當貝瑪升學求職遭遇挫折，打算出去闖盪一番，她忽然想起了家人長期私下偷

偷地信仰著達賴喇嘛，於是，代表全家去印度朝聖成為她此生最重要而富有價值的行動，「來印度代表說把一家人的心願都完成了，見達賴喇嘛是一家人的心願，我是代表我們的家。」(L2-017) 她聽從內心的直覺呼喚，完成一家人最大心願。

多數藏人前去印度之前，只有模糊的計畫，不完整的爬山裝備，尚未確切知道印度的生活狀況，幾乎沒有考慮到流亡印度的日子要怎麼過，攢下一點點小錢當旅費，亞克有人民幣五千元，達瓦只有一千五百元，憑著心裡很深的渴望，強烈的直覺，與巨大的決心上路，機會來的時候就出發了。徒步翻越世界屋脊是何等艱鉅的任務，向前走的決心卻是如鑽石般堅定，亞克說：「我們一直往前走，因為我們一定要到達最後的目的，我們要見達賴喇嘛。我是靠我的力量和勇氣走下去。」(W3-006) 達瓦視拜見達賴喇嘛為生命首要，他如此看待自己的出走：「來第一次的時候，知道可能對生命有危險，但是這是在我生命當中一次最大的選擇，但是呢我有勇氣放棄一切，來印度為了拜見達賴喇嘛。」(A3-008)

在研究參與者們離家的那一刻，對未來一無所知，但是他們甘冒極大風險，放棄熟悉又安全的環境，躍入未知的世界。貝瑪到了尼泊爾難民中心，當工作人員要分送衣物給她時，她驚訝自己被幫助，才第一次意識到自己成為難民。三位研究參與者幾乎都是「不顧一切，勇往直前」去印度，只為實踐心中理想，回應內在強烈的召喚。這種召喚是一股巨大的熱情和能量，驅動著個體朝向尼泊爾的路。這正符合 Brewer (2001) 所主張的，是召喚吸引著靈魂，將個體拉向生活中的事件。當個體走向更「自性化」時，召喚也將變得更加強烈，導向這些有報酬或沒有報酬的活動中（引自高民凱，2011）。

朝聖是宗教或靈性生活中尋覓意義的過程，朝聖也是心靈深處力量的來源，象徵著人類的精神文化尋根。Joseph Campbell 認為整個朝聖的觀念就是將對個人內心深處的探索轉化為一種外在的、身體的朝拜行動。因此，當你在進行朝聖，最好能夠先冥想你在做什麼，並且了解你所進行的終點就是自己的內心（李子寧譯，1996）。藏人朝聖的召喚符合榮格的主張，榮格認為個體化的發動力量來自無意識大我。「拜見達賴喇嘛」對藏人的生命有特殊的意涵，千餘年來，便存在於藏人生活情境中的心靈普

遍形式，許多藏人相信一生至少要去拉薩朝聖一次，花上一年半載的時間，以三步一拜的速度前進，通過自己的艱辛與虔誠得到神靈的寬恕與庇佑，實則是完成自我的昇華。依榮格之見，人生下來不是一張白紙，只是無意識，他攜帶了從祖先那兒繼承來的本性基調，既是個人的、也是集體的本性（朱侃如譯，1999）。藏人視達賴喇嘛為觀世音菩薩的化身，可謂藏人社會大我原型的心靈整體象徵的意象，此乃榮格所說的本我（大我）…完全落在個人領域之外，如果顯現的話，也只會以宗教的神話意象出現。榮格更進一步指出大我原型可說是我們每個人的內心都帶有神的意象，也就是本我的印記。…每個人都帶有本我原型的印象，這是與生俱來的天賦（朱侃如譯，1999），這便可解釋研究參與者聽見去印度朝聖的召喚時，展現如此強大的行動力。

馮·法蘭茲指出：個體化過程的主體經驗還表達了一種感覺，即某些超個人的力量正以創造性的方式介入其中，人們有時會感覺到，潛意識正主導著與一種神祕設計相一致的途徑，好像某些東西正看著我，我看不到它，它卻看著我——也許是心中的「高靈」，祂藉著夢的方式，把祂的意思告訴我。（龔卓軍譯，1999）研究參與者們皆以達賴喇嘛為自己心中上師，可說是藏人心中的「高靈」，為了回應內心的指引，他們不畏艱難的前去，在身體與心理瀕臨極限，完成終極的心願。此朝聖之旅是朝向「大我原型」的旅程，亦是藏人流亡朝向個體化的過程的開端，朝向大我原型的心靈全體來發展。

二、民主的朝聖

印度除了有宗教上的特殊意涵，同時也是西藏流亡政府所在地。高中時期對藏族有狂熱感的亞克心中寄託的是西藏流亡政府，渴望民主自由的氣息，他無法接受在大中國底下，藏族一直被擺放在次等公民的位置，他無法做一個完整的藏人，展現自己的民族文化，他說：「對自己民族的一股強烈的…熱愛之感。」（W1-048）；當升上大二的亞克突然擁有註冊費可以拿來當旅費時，瞬間聽見內心一股強大的聲音，印度在熱烈催促他前去，他當晚便決定輟學離家。

拉姆在 2008 年三一四事件中因爭取西藏的民主自由而流亡印度，印度對拉姆而言是最後的安全出口，同時也是藏人的自由民主聖地，她說：「在西藏待的話，沒有什麼

自由吧，宗教那些，沒什麼自由，就往這邊跑，這邊有流亡政府，以前很多藏人小孩都送到這裡來上學，這裡可以學到藏語，民族的文化。」(N1-031)即使拉姆因政治因素而不得不離開拉薩時，她與先生直覺地選擇要往印度跑，他們說服自己前來的理由充足，其一是最崇拜的達賴喇嘛在印度，再來便是象徵藏人自己實現民主的聖地--西藏流亡政府，對於長期受壓迫的藏人，西藏流亡政府的地位理想而神聖。亞克和拉姆的流亡出於對民主自由的渴求與嚮往，這是許多藏人心中熱烈的呼喊，也凸顯出藏族在中國政府的統治下，缺乏真正的自由與民主。竹慶本樂仁波切認為奔向自由的衝動本來就是我們身體裡不可缺少的一部分，並不是特殊人物或古老年代、遙遠異國穿著僧袍的人才有的專利，追求自由的欲望是一件很平常的事（哲也譯，2013）。

三、小結

坎伯說：「這召喚聽起來好像是某種具高度歷史意義的舉動，也可能是代表宗教啟明的曙光。正如神秘家所領悟到的，它代表的是一般所謂的『自我的覺醒』。…但不論大小，也不論是在人生的那個階段或程度，召喚總是揭開了轉化奧秘的簾幕。所以稱之為轉化，是因為在完成精神試煉的儀式或過程時，就等於是一次死去和誕生。原來熟悉的生活領域以及舊有的概念、理想和情緒的模式已不再適用，這就是跨越門檻的時候到了。」(朱侃如譯，1997)。

印度在許多藏人心中具有宗教神聖性與民主的崇高地位，藏人帶著追逐自由、實現夢想的色彩出走。召喚啟動了移動，研究參與者聽從內在召喚前去印度朝聖，或意欲奔向自由，此行為正符合榮格所認為的「個體化」是自發性的，因為自發性，他們甘願冒險，承受諸多磨難。「朝聖」可說是藏人社會裡的集體無意識，亦是藏族基本的心理資料庫。然而，藏人的朝聖不是一般人的朝聖，朝聖變成了流亡，去了卻無法復返，這是藏人最大的無奈與悲哀。

第二節 受苦—流亡中的受苦經驗

四位研究參與者在踏出家門後即開始諸多困難考驗，帶著難民的身分在印度的新環境底下生活，身心皆承受極大痛苦，受苦是流亡藏人個體化歷程中很重要的一個環節，本節就流亡藏人的受苦經驗做分析和討論統整如下。

一、身體飽受磨難

坎伯提到「歷險的召喚」象徵命運已在召喚英雄，並把他的精神重心從他所在社會的藩籬，轉移到未知的領域。這種寶藏與危機並存的致命地帶，可以遙遠的地方、森林、冥府、海裡、天上、秘密島嶼、巍峨山頂、或深沈的夢境等多種意象呈現出來；但它總是一個充斥怪異多變物體、無法想像的折磨、超人的行為和極樂的地方。（朱侃如譯，1997）流亡本身是一項高度冒險，流亡的旅程一啟動，一連串的受苦從此開始。藏人從西藏前往尼泊爾，首先得先穿越山勢高聳險阻的世界屋脊，缺糧斷食、墜落山谷、失溫凍傷、河水湍急、高山症發作，甚至還得跟野生動物周旋，此乃種種常見的山林危機，流亡的第一道關卡便是艱鉅萬分的挑戰。雖有帶路人，但帶路人並不保證旅途平安，路還是要自己走，發生意外只能倒楣認賠，不能指望有救援大隊。

本研究中亞克和達瓦以徒步翻山到尼泊爾，均承受身體極限之苦。例如亞克在中途就已糧食與盤纏用盡，只能吃雪充飢，採野菜偷水果，變賣行囊換食，最後拋下尊嚴面子，他永生難忘的說：「有些地方我們偷人家，要飯，我們就是當乞丐。」(W2-042)。達瓦因過河而差點被大水沖走，糧食全被河水帶走，憑著本能在野地覓食以保住性命。達瓦餘悸猶存的說：「第一次在雅魯藏布江過河的時候，還有吃的食物都完了，就想會不會在路上死掉，真的有這樣想。樟木那山上的霧氣特別濃，認識的兩個和尚也是掉到懸崖去世，在懸崖走的時候，有點感到恐懼，一不小心，腳下一滑，就墜入萬丈當中，而且下雨，很滑的，路非常非常窄，每一步都膽顫心驚。」(A3-011)

千山萬壑橫互眼前，除了面對大自然的危險，翻雪山的過程中，軍警的巡邏一直是藏人另一個心理壓力的來源。達瓦在第一次返回西藏時，在邊界樟木即被軍人逮捕，深陷牢獄之災。他被派去做苦勞，做各種低賤的工作，過著奴隸般的生活，獄中環境惡劣，身體飽受折磨摧殘。亞克和達瓦自幼在山林草原長大，熟悉野外生活，但撐著憔悴乏力的身體與高山長路奮戰，仍是生命第一回。流亡的開始便是對身心的嚴酷大自然考驗，即使已經一點力氣都沒有了，還是要不斷不斷繼續往前爬，朝聖的初心挑戰旅人的體力和精神意志。長達二、三十天以上的高山跋涉，從文明進入曠野蠻荒，以自己的每個步伐作為行動，身體被逼到一種絕境，再餓再累再苦都無法逃避，死亡的氣息逼近，恐懼如此真實。研究者認為翻雪山的身體操練是流亡藏人的個體化歷程的重要里程碑，肉體和心靈極度痛苦之下開始，深山把人帶回到最原始的本能狀態。正如李佑峰（2012）所認為身體的極限之苦會摧毀小我存在，在磨難經驗之中，他體驗到的是生命的突然斷裂感，處在磨難之中的身體，心靈會從時空中抽離出來，原本人生的序列不再重要，身外之物也不再具有價值，僅剩磨難當下的自我對話與直接感受。

喜馬拉雅山只是藏人通過流亡的第一道試煉，山北山南的空間變動，身體覺知的調整是另一個新的挑戰。印度的三餐飲食對藏人的身體是一大挑戰，在尼泊爾難民接待中心被跳蚤咬得全身腫脹的貝瑪，安置學校裡天天都有乾乾的大米與豆子湯，她說：「給飯的時候，dalei，這什麼？怪怪的，一杓飯，一杓 dalei(豆類和根莖類蔬菜混合咖哩烹調而成的湯)，稀稀的，這會吃飽嗎？然後我肚子餓，就要吃呀，一吃就胃痛，想吃的要命，胃痛的上不了課，在蘇佳的那兩年，我肚子餓，餓兩年」(L2-023) 同學笑貝瑪像是個餓鬼，但貝瑪不知道為何心裡莫名的恐慌，始終沒有飽足的感覺。拉姆一直無法接受咖哩的味道，她說：「印度的飯，他們放的咖哩、調味料，我從來不吃，吃不慣，一聞到那味道就不舒服。」(N2-080) 藏人的伙食很簡單，明顯的營養不良。相似地，亞克在印度前四年，因營養不良加上校園水質不佳而經常腹瀉，他變得面黃肌瘦，原本身強體壯的他感受到身不由己的乏力，他說：「那時候病得比較嚴重，每天吐，瀉的都是血。」(W2-080)，「翻雪山之後，在一生當中最困難的艱苦的四

年，我常想我該怎麼辦？這地方我不想待了，如果我出去的話，我沒飯吃，沒地方住，我就是勉強。」(W2-071)，慢性病的身心折磨比翻雪山時的體力透支更可怕，彷彿看著自己一天天的油盡燈枯。

人的身體健康與自然環境有密切關係，自然界各種因素均對人體產生直接或間接的影響，如氣候、聲音、飲食習慣等，好不容易抵達印度，許多藏人卻因水土不服無法適應印度的天氣而喪命者為數眾多。藏人習慣了北方高原的乾冷，來到天氣燠熱的印度，達瓦覺得自己被高溫打敗，他說：「六月份到印度，氣候非常熱，手上起一些瘡子，看書的時候，不像以前一樣可以投入其中，背誦也被不進去。」(A4-002) 悶熱的天氣讓達瓦失去學習動力，頭腦變得一片昏沉堵塞，嚴重的水土不服，達瓦回家鄉了。

不論是徒步翻山，抑或持通行證到尼泊爾，當藏人離開原有熟悉的土地，出現水土不服，小病、大病、飢餓、疾病、鞭打、凍傷或蟲螫，身體吃盡苦頭引起心理上的轉換，這種種的身體不適昭告著流亡者他們已身處陌生的異地，無法回到從前。研究參與者們有落得當乞丐，也有關進監獄挖屎，或三餐不繼的情形，可說是來到生命的底線，余德慧（1995）認為這種落入底線的生活是不會顧及顏面的，這時候我們敢於要求別人施捨他的慈悲，敢在肚子餓的時候，求別人施捨一碗飯吃.....當你真正抓到底線的感覺時，你就必須求人，因為活著只不過是一段短暫時間，能活著已經是夠幸福的了.....也就是說，人要懂得「下身落命」，放下身段，把自己落到最低點，經歷戰爭、逃難的人就知道這種下身落命，其實是人最具體、最真實的根據。四位研究參與者皆懂得這種「下身落命」，也懂得「能活著已經是夠幸福的了」，亞克和達瓦都曾表示親眼看到朋友在路程中受傷甚至死亡，承認死亡是最真實的事情，自己能僥倖活下來，尚有一口氣在的由衷感激，最苦的苦都吃過了，以後也就沒什麼好怕。

以身體吃苦作為流亡生活的開始是一種最真實具體的經驗，翻越喜馬拉亞山的過程是原初的身體經驗，艱難的環境中，為了存活下來，不得不活出超越自己過去的生命經驗，不論膽識或勇氣，遠遠超越體能極限，把自己的潛能逼出來。這種超乎常態的經驗，誠如坎伯所言，這些人已經脫離原本可以保護他們的社會，而進入嶄新經驗

的黑森林，進入了原始經驗的鍊火世界。原始經驗是沒有人可以為你解析的，你必須自己去理出個頭緒來，你只有能或不能承擔兩種選擇（朱侃如譯，1995）。

流亡本身必然是危險的，他們在一個沒有保護的環境下，學習遵循自己的路，而不是父母親的路，他們不再依賴他人的保護和監督。當研究參與者成功通過喜瑪拉雅山的考驗時，即已承擔了種種，這不僅鍛鍊體魄，也鍛鍊著心靈的韌度，進入一個超越已知的更高力量領域中。在這攀爬高山的危險過程，他們猶如進行一場早期部落社會成年禮的儀式。坎伯認為透過這些儀式，孩子被迫放棄他的兒童期，而變成一個成人。也可以說死去的是幼稚的個性與心靈，而以一個負責的成人重新回來（朱侃如譯，1995）。

以上的各種身體受苦看似個人經驗，抑是藏人流亡的共同經驗。身體具體的疼痛感是一個流亡者必然要經歷的過程，身體的受苦同時也反應整個流亡社會的受苦，身體受苦是流亡社會心靈受苦的表徵，最極致的便是接二連三的藏人自焚事件。

二、失去家園大地

未至印度之前，亞克和貝瑪原本是個無憂無慮的學生，家庭給予穩固支持和保護。達瓦原是牧民之子，出家後配合寺院的各項儀軌與佛學課程。拉姆則在國營單位服務，與先生共組小家庭，先生的事業隨著大陸經濟改革開放而起飛。他們在穩固而明確的常軌秩序中生活著，然而，當一個人踏上流亡之路，就注定要面對各種不確定的打擊，他們要開始放手，幾乎放掉所有一切。

流亡的第一站來到了尼泊爾難民接待所，貝瑪驚覺沒有了家，和大堆人一起擠在大會堂的地板上，她既失望又害怕，貝瑪說：「我不高興，啊天呀！我受這個苦，我覺得好委屈喔！完全不知道怎麼睡地上，我說沒有床嗎？你想的美，鋪蓋很髒，棉花掉下來，有的連墊子都不給。」(L2-015) 落腳在達蘭薩拉後，貝瑪一家人窩在一個三、四坪大小的套房，房租佔去薪水的一半以上；拉姆一家租一個小雅房遮風避雨；亞克和達瓦則與朋友合租房舍以節省房租。

研究參與者不僅失去家屋，也失去了家園土地。家是長居久安的處所，而藏人的

生活更是與土地維持密不可分的關係，大地是藏人賴以維生的自然系統，是一切生命與生活的來源。到了印度之後，沒有田地可以耕種生產，沒有草地可以放牧騎馬奔馳，沒有家屋可以安頓身心。他們除了喪失私有的不動產，也喪失主要糧食來源和主要的經濟力。當研究參與者在失去土地家園時，同時也意味著與故有土地失去連結，而家園與土地的記憶連結一個人人過去的生命史，社區情感連結與歸屬。畢恆達（2000a）認為雖然在不同的社會中，住屋的形式與聚居狀況或有所不同，但是家幾乎是普遍性的。家可以說是人類生活中最重要的場所，它不只提供物理的舒適，也是生存所必需。家也是心理意義發展的中心，個人在家中發展自我認同、學習人際界線，而家庭成員則透過家聯繫彼此，再與社會結合。因此流離失所，帶給人的身心動盪，可見一般。

我們瞭解到家是自己的地方，人常處其間進而讓人發展出心理上的依戀（attachment），對家的依戀整合了人的自我與認同，依戀的破壞可能危及個人的自我界定（畢恆達，2000）。當藏人過著流亡的生活，不只失去原有屋舍，也破壞了家庭生活的內在結構與生活習慣。房屋不僅讓人遮風避雨，也提供穩定的感覺。流亡者長期沒有家，沒有屬於自己的地方，無法在印度領土上發展出穩定的心理上的依戀，深深影響了藏人的自我與認同。當藏人在印度透過回憶召喚家鄉故土，更凸顯流亡者的「不在場」，流亡者所流失的往往是自我的一部分。

三、薪資低廉，就業困難

失去土地，等於失去耕作、放牧的經濟模式，切斷了與土地的依存，他們從天寬地闊的大草原變成委身在一個小租屋裡，緊接著得面對經濟來源。由於兩邊的經濟差距甚大，印度的薪資低廉，加上印度本身已有大量的人力，藏人若要打入印度社會，需要適應當地的語言與社會結構。因此，1990年後抵印的藏人多半只能選擇在藏族社區從事小規模的經濟活動。然而，達蘭薩拉山城腹地狹小，可開發使用的土地幾乎已經用盡，僧多粥少缺乏就業機會的情況下，許多人一直處在待業中。在人人都自身難保的情況下，流亡社會的網絡中要獲得再就業的社會支持就更顯得困難。

四位研究參與者當中，達瓦因擁有寫作的才能，求職最為順利。拉姆在到了印度

一年半後，終於謀得一份餐廳服務員工作時，即便這份薪資僅是她過去在拉薩的十分之一，她喜極而泣，感激萬分。拉姆的先生長期失業，財務吃緊的狀況本就是一個大的家庭壓力源，讓拉姆感到精神緊繃，家庭功能的運作也受影響。拉姆一人的薪資要養一家三口，平日省吃儉用勉強撐過去，但若遇到突發的意外狀況，生活便立刻陷入危機。例如，拉姆的先生因雨季濕滑而跌斷大腿，骨折手術是一筆沉重的負擔，只能硬著頭皮四處籌錢，拉姆感慨：「你沒錢根本就只能等死，到這裡真的就不能生病。」

(N2-060)

相似地，亞克徹底體驗到沒錢的窮苦，他說：「一個月一百塊，一百塊就一下子就花完了，吃一天的飯就花完。」(W2-068)。亞克欲離開成人學校，然而缺乏經濟後盾，他說：「在學校，生病的話，醫藥費就不用擔心，學校處理，如果你離開學校就沒人管，所以，我一直待。就是因為我自己的病，如果我出門出學校，我的病就會更嚴重，會死掉。」(W2-077) 由於在印度謀取工作不易，亞克在成人學校畢業後，再申請另一個學校就讀，以延長面對就業的壓力。從拉姆和亞克的例子來看，無經濟能力對生理健康造成相當大的衝擊。而失去原有的經濟支持系統，連帶失去個人的控制感，長期失業會造成心理情緒的不穩定，易產生沮喪挫折的心理，拉姆說：「有的時候，真的我，覺得在這兒過的日子，唉呀！比拉薩那些要飯的人的日子都過得苦……真的，啊～難受死了！」(N1-073)。

離開安置學校後的貝瑪身無分文，財務跌落谷底，她說：「我出去才知道困難遇到了，不容易呀！我和○○兩個連明天買菜的錢都沒有，我一下子醒了，自己要生活，沒錢怎麼辦？」(L2-025) 為了過生活，有工作就做，貝瑪說：「這邊，我幹過三個工作，接電話的，飯館裡面上過班，站一整天，累死了，baby room 剛好，小孩一起帶。」(L1-016) 扣掉每個月兩千五百元的房租，剩一千四百元生活開銷，每分錢都要省著用。

因為流亡，拉姆、拉姆的先生、貝瑪、貝瑪的先生和亞克都曾有過非自願失業的狀態中。Raber (1996)表示失業者可能會經歷工作者的角色、家庭提供者（養家者）角色、工作的大家庭、有生產的感覺、社會地位、驕傲與尊嚴及自尊等數種失落（引自

王大維，2010）。流亡遷移中輟了個人的事業，形成非自願失業，失業不僅僅是經濟問題，新環境與預期落差過大，這份莫大的不安危及了當事者的自我概念。整體而言，流亡導致個人生活方式的改變，流亡藏人在印度遭受的經濟的窘迫並不亞於其他問題。

四、對印度的期待落空

尚未離開西藏時，去印度被大多數的藏人認定為是「拜見達賴喇嘛」和「出國學習」，亞克、達瓦和貝瑪都是抱著去學習英文的心態而出發。既然是被定位為「出國學習」，「淪為難民」的實際生活並不在他們預先覺知的範圍內，因此，原先的想像與後來的真實情形兩者產生巨大的落差。例如：貝瑪第一眼看到達蘭薩拉時的反應：「感覺這裡怎麼是個農村？人很多，這樣的地方不好，亂七八糟的；家鄉很好，馬路大。」（L2-033）；達瓦心中的印度是佛經與月曆上的美麗印度，不是髒亂貧窮的印度。

亞克懷抱熱烈的理想前來印度，但成人學校的學習課程與生活卻讓他大失所望，對流亡社會的期待落空，對未來的美好幻想如泡泡般破碎，他形容成人學校：「你可以把它當成……監獄」（W6-033）、「我一無所有，荒涼……」（W6-038），這完全影響到亞克的身心，大量流失轉換成身體的症狀就是腹瀉，無法回應心理的失落無助，所有食物都快速流失，他認為：「我病的不只是身體，而且在心裡也病了。」（W6-017）。失落帶給人經歷的各種悲傷、憤怒、無助、孤獨、驚嚇等各種情緒，讓人無法適應正常生活甚至帶來各種身心疾病，阻斷個人的學習與成長（游明麟，2006）。

五、與重要關係的分離失落

亞克帶著母親親手做的三塊餅子悄悄地離家出走，再也沒有見到最愛他的母親，失去家人親情，沒有一般人的家庭生活，是亞克認為流亡中最難以忍受的代價，他說：「我想我捨去了……跟父母親一起過日子，特別在過年的時候，我已經大概九年沒有好好過年……在這九年沒有家人。」（W4-048）；拉姆匆匆離開拉薩，還沒與母親及未成年的大女兒見上一面，便自此分開，她心酸的說：「大的女兒知道我們在這裡以後……有的時候她非常傷心的呀，就在給我寫信的時候講，媽媽爸爸你們為什麼丟下我，寫那樣，阿看到就心裡非常傷心。」（N1-053）；貝瑪的心也在拉扯煎熬著，無法

回家探望重病的姊姊是她最深的遺憾，貝瑪常嘆：「以前以為，肯定要回來就回來，要回去就回去，其實完全不一樣，好像我失去了回家的機會，回去怎麼那麼難？我害怕失去家人，見不到家人。」(L4-037)；達瓦則是帶著母親的照片四處流浪，一向重視家庭社群生活的藏族人變成四處飄泊的流浪者，逢年過節特別容易引發家庭失落的感傷，母親們還在日日盼望兒女們的歸來。

Worden 定義失落是存在人類生活之間的普遍現象，是一種被剝奪的經驗（李開敏等譯，1995）。流亡中顯示研究參與者一再的面臨到被剝奪的經驗，離開熟悉的環境，與重要關係的分開，與家人的互動疏離，這便伴隨著失去每天習慣互動方式、失去原本家庭中已習慣的規則和系統、失去熟悉鄰居、失去經濟資源、失去熟悉朋友和社會支持。

蘇絢慧（2008）將失落分為六類，如下：關係的失落、情感關注對象的失落、人生藍圖的失落、自我價值的失落、安全感的失落和控制感的失落。從以上分類來看研究參與者的失落經驗，明顯看到他們有以上諸多失落。例如，拉姆與大女兒和母親分離，頓失了兩位重要他人。而這兩份重要的關係建構了拉姆的角色與定位，拉姆覺得自己好像失去了一個做媽媽和做女兒的角色，因關係失落所帶來的哀傷與內疚，也為拉姆的個人認同帶來衝擊，拉姆說：「我是一個不孝的女兒，畢竟我是家裡的長女，現在只有我媽媽她一個人，她畢竟老了，應該兒女身邊孝順她，讓她幸福的過晚年，這些我都沒做到，還要給她一個負擔，讓她來照顧我的女兒，心裡真的很過意不去。」

(N1-080)。失去重要關係等於失去了情感的給予、付出與接受，研究參與者與原生家庭關係良好，其情感關注的失落猶深且重，亞克最主要的愛的來源是母親，當母親不在身邊，情感付出不如往昔，讓亞克感到寂寞與難受，雖然人依然活著，卻覺得活的沒有意思。當研究參與者流浪在印度異鄉，原有的人生藍圖不再適用，拉姆無法看到大女兒繼續升學，亞克渴望成家卻無經濟能力結婚，流亡打亂了人生許多的計畫，原有生活週期裡所建立的目標與理想徹底瓦解。難民的身分，本質上，缺乏國家的安全保障，安全感與控制感的失落必然參入其中。

Crossley 表示本來我們對於事情的理解，通常都是將事件、人物、計畫、目標、對

象、價值和信念間潛在的理解視為理所當然。面臨喪失依靠的經驗時……這整個複雜的架構、記憶、聯想、計畫、希望和恐懼，伴隨我們是誰，以及我們為什麼在這裡的這些感覺，就會如玻璃片般碎裂（朱儀羚譯，2004）。從研究參與者的敘說中可以看到這種碎裂感，流亡處境破壞了他們的生活，失去了家園和土地、原有家庭生活型態，同時也失去與重要他人的情感依附關係，失去工作的機會，失去經濟支持等，與舊有的生活脈絡產生斷裂，這些部份對當事人都是個人熟悉具有重要意義。對於研究參與者來說，流亡造成他們所處之社會情境、所擁有的關係的長期改變，形同於經驗了多重的失落感，在破碎與斷裂中的失序中，他們必須面對一個與過往生活截然不同的陌生新世界，一切的生活秩序得在一個寄人籬下的暫時環境中重建，難怪拉姆在訪談開始就意味深遠的表示：「如果在西藏只要你一牽扯政治的話，就完啦！什麼都完啦！」(N1-033)，拉姆的「什麼都完啦！」意指著喪失一切，失去她生命最重要且珍貴的人事物，一場生命全面的失落，個人對生活基本信念與規則的崩解碎裂。

六、寄人籬下，身不由己的難民處境

本文的四位研究參與者均不在申請印度國籍的範圍內，而以難民的身分生活在印度，難民這種無國籍的身分帶來生活的諸多限制，除了無法行使公民權、無法律的基本保障、無法擁有土地與房屋不動產，無法取得護照，也無法獲得安全與利益的權利。到印度十三年的達瓦始終不把印度當做是自己的家，因此，當他需要購買家庭用具時，一切從簡。貝瑪家的鍋碗瓢盆是從朋友家借來的，她正等待遷往第三國，拉姆家的柴米油鹽和桌椅多半接收朋友們的家用物品，除了無力購買，她沒有長期久住的打算，以暫時安置的狀態在規劃生活，他們隨時預備機動性的遷移，但沒有明確的時間表。這樣的生活型態比藏人原本的放牧生活還更不確定，形成非自願遊牧，他們並非抱持四海為家的心態，即使渴望定居生活，但不是定居在印度，不是融入印度社會，而是等待著某一天離開印度。

RC (Residence Certificate) 等於是讓流亡藏人有居住權的基本證明，拉姆等了四年，終於拿到 RC，有了 RC 這張最基礎的護身符，讓她安心不少，她說：「今年，我們的 RC 出來了，像這裡的臨時身分證一樣的，出來以後就覺得比以前更安全，以前

我們待在這裡，他們說如果你出去，你沒有 RC 的話，碰到印度警察呀那些，會問你什麼什麼的。」(N3-040)。卓瑪取得 RC 並不順利，為了取得 RC，她每年都得透過關係去求得一份學生證明，再以學生身份申請 RC，一次只核發一年的難民證讓她深感不確定，每年都得面對自己身分定位的尷尬處境，她說：「我學校出來了，印度人給我說，那你書讀完了，幹什麼在印度？回你的中國去，那我要怎麼辦？」(L4-021)

倘若回去西藏境內，研究參與者們還是得面對棘手難解的身分問題，在中國的戶籍上消失了十幾年，回去得面對非法出境的法律刑責，否則一輩子成了黑戶，做什麼事都要躲躲藏藏。貝瑪不只要擔心自己成了黑戶，沒有身分證明的還包括在印度出生的女兒，她說：「像這裡出生的，像她（女兒）一樣，長大了，她中國不能回，因為她沒有身分證，像這樣的藏族太多太多了，我們哪裡去呀？我們什麼都沒有，我們只有這裡投靠，求他們印度讓我們住，這裡長大的孩子沒法回去。」(L6-015) 另一個經濟來源的實際層面，貝瑪擔憂著：「我們現在回中國，找工作，誰要你？我們自己沒有資金的話，中國的生活過不了。(L4-021) 飄泊在印度的無國籍狀態，帶來惶惶不安，「我們哪裡去呀？」是許多流亡藏人內心深層的每日焦慮。

並非每個藏人都可以申請到旅遊證明用的黃皮書，在旅客眾多的達蘭薩拉，相對於來來去去的觀光客或印度人，藏人深刻感受到自己無法自由遷徙移動的局限。舉一個例子，每位研究參與者對於研究者可以自由來去的旅行，均投以無限羨慕的眼光，相形之下，更顯流亡藏人的不自由，拉姆在研究者將要回家時，引發了強烈的悲傷：「人家（旅客）來了，還有家可歸，可以回去，像我們算什麼，到這裡，有家難歸，（旅客）走了以後，一兩個小時，我覺得我心裡面空空的，心裡難受得很……對藏人來說，回家很難的。」(N4-031) 拉姆這種「人去樓空」的感傷，是被圈限在印度的人生困局，行動自由的局限性意指著我們沒辦法移動回家，我們想離開卻無法自由移動到我想去的地方。

身為一個難民，生活很容易受到阻滯，行動及其他自由上受到諸多限制，亞克道出了背後的關鍵：「你們要出國你們可以，申請簽證隨時可以走，但是我們不行，如果我們要去那邊，他們就問你們要去那邊幹什麼？你有什麼證明？在這邊不管做什麼事

情，都需要有相當的實力，不管是財力或什麼，都需要有人在後面推你，那樣的話，這些事情能辦到，我沒有財力，也沒有任何實力，所以要去一個地方，不可能」(W7-035)。亞克指出了沒有合法公民身分的悲哀，當生存的基本權利都沒有時，只有私下買通，有經濟能力或權力關係者，以非法的程序來解決問題，無能力者，只能無盡的等待，任人宰割。身分歸屬對一般人而言應是天經地義，但流亡者卻面臨的尷尬身分處境，他們需要反覆不斷為自己的身分歸屬提出證明，我們是誰？來自何處？是何許人？

藏人寄住在印度的土地上，依賴印度政府的支持。然而藏人與印度人的關係不完全是互相支持，時有耳聞印度當地人和藏人發生小衝突的事件，達瓦說明與印度人交涉的原則：「印度是一個自由的國度，但是我們在這裡有很多不自由，因為我們的民族是一個流亡的民族，必須要依靠印度……和印度當地人的直接交往，這些我們必須要非常謹慎。」(A6-004)發生在達瓦身上的例子，一個印度的三輪車司機看達瓦是藏人而故意抬高車資，達瓦不依司機要求而發生衝突，然而達瓦力圖在協調中保持清醒理性，不讓衝突事件擴大，避免引發兩個民族之間的暴動。遭受不合理的勒索帶給達瓦內心莫大的痛苦，他感慨的說：「假如說是在西藏境內，一個漢人發生類似這樣的事情，肯定會為他的利益討個公道，但是因為身在印度，身在異鄉，人住在屋簷下，不得不低頭，因為我們在這裡，所以呢只能這樣。」(A6-004)寄人籬下的不平等的待遇，隱忍退讓以求關係和諧，這突顯了沒有國家的保護，無法理直氣壯的為自己爭取權益，成為壓迫行為的受害者，流亡在外的哀傷顯現在自身對強權政治的無能為力與無助。

如果將來達賴喇嘛不在了，印度不再收留藏人，又回不去西藏，藏人該何去何從？貝瑪說：「我擔心，如果有一天達賴喇嘛走了，沒有了，那就不一樣了，那他們就不會很尊重我們藏人。」(L4-021)因此，貝瑪的先生冒著生命的危險設法移動到歐陸國家，他的移動代表貝瑪一家人的未來，貝瑪認為移動到第三國，才是將來安全返回西藏的機會，她說：「再十年那會怎麼樣？我們走到哪裡？到歐洲，我們兩辛苦的掙點錢，靠自己，然後我們回西藏，這樣想。」(L4-021)。

流亡事件不僅是物質環境的流逝，也是內在對於安全感的衝擊。無國籍的難民身分使得研究參與者心裡普遍有著高度的不安定感，擔心印度政府所提供的保護是否能持久，這深深影響到未來生活的規劃。他們試圖尋找更安全的地方，建立永久安定下來的生活，以增加對生活的控制感。

七、思鄉之苦

「鄉愁，用俄羅斯語來說，就是一種絕症」（引自孫瑞穗，2008）。對家的惦念一直纏繞著研究參與者，思鄉之苦不會隨著離家時間越久而沖淡，越是浸泡越是濃稠苦澀。研究參與者們的童年與青少年都在西藏生長，西藏記憶成了思念的鄉愁。亞克每個月給家裡打一次電話，千言萬語化為相互問安，他說：「我必須要聽到我母親的聲音，聽到她的聲音，在我的心裡就踏實，還有我的父親。」（W7-014）對家的思念，深深勾在心頭，特別是孤獨的時候，他說：「在這邊非常孤獨，很悶，在那時候，不管是我的父母親，或者是我的老朋友，給他們打電話，聊一聊，那時候心情就 amazing，就好多了，就是他們的消息給我帶來很多的安慰，讓我開心點。」（W7-015）

在印度沒親沒故，孤單落魄無助時，拉姆甚至覺得回去拉薩被關起來也無所謂的念頭，她說：「來到印度這些年了，我的心從來沒有踏實過，隨著年齡的增長，特別想念媽媽，也特別害怕我今生是否還能見到媽媽……對家人的想念從沒有停止過。能否回去，是心裡最大的不確定感。」（N6-002）。有許多時刻的感覺都被過去的經歷所滲透，眼裡滿是過去的經歷，逢年過節在異鄉人心裡特別煎熬，拉姆說：「沒有那種感覺這裡是我的家，心還是定不下來那種感覺。像過年，我不覺得我是在過年，特別想家。」（N5-005）無盡的相思，不可言喻，只好在繞經堂時，將祝福和思念送到遙遠的山麓的那一邊。；鄉愁也落在食物的味道記憶，貝瑪說：「想吃媽媽做的菜，想念媽媽的熱炕，家鄉特別冷，床是熱的，很溫暖，我從小坐的，媽媽的床特熱。」（L4-037）故鄉母親大地在睡夢中頻頻呼喚著貝瑪，她說：「天天做夢都是回家。」（L4-016）。余德慧（1995）表示鄉愁是最深刻的思念，而貫穿思念的是疼愛與珍愛我們此時尚站在家鄉的「人身」。「離鄉」的意思是對未來生活的斷裂，我們已經不再相約做什麼事

了。流亡在外的藏人，離家，是一條艱辛危險的亡命之途；回家，是一條漫漫長路，無止盡的等待。

八、心在兩地飄移，缺乏歸屬感

四位研究參與者中，亞克特別提到作為一個流亡者，除了那份濃濃的鄉愁，「我們已經不再相約做什麼事了」的斷裂感橫擺在西藏與印度兩邊，內心有著一份強烈的格格不入之感。亞克朝思暮想回故里，可是現在的他回不去原先所熟悉的地方，家已經隨著時間變了，在這十幾年是缺席的，連續的故事嘎然而止，心中的時間還凍結在離家前的那一刻。一轉身，人在印度，家在山麓的背後，他明白自己不屬於這邊，只是一個過客，一個難民，對印度沒有任何留戀，無歸屬感的矛盾掙扎反覆的折磨著亞克，他感慨的說：「現在我這樣的生活狀況主要的原因就是 refugee, we don't have a country, 我們沒有國家，沒有自由，就是一切都是靠別人，靠印度……現在我連一個真正的家都沒有……，我就是覺得我不屬於這邊，也不屬於那邊，我就是漂來漂去，沒有歸屬，不只我一人，在這邊有很多人都有相似。」(W7-019) 亞克更進一步訴說自己的憂慮：「這麼多白髮，主要的罪魁禍首就是那個……那時候的家變了，不是我剛到印度的那個家，她已經變了，人也變了，家也變了，所以我最想要的就是以前的那個家，可是那個家已經過去了，那就是十年之前的家，到了現在，十年前的那個家已經消失，有時候，我想回家，回去之後，她不是原來的那個家，我該怎麼辦？」(W7-024)

空間的阻隔加上時間的落差反應出亞克缺乏國與家的歸屬的痛苦，流亡在外阻礙了亞克與原生家庭的共同溝通與互動，分享情感，缺乏培養愛與被愛的親密關係。這種缺乏歸屬感的痛苦不單單是亞克個人才有個感受，他反應出流亡所帶來飄蕩與孤單感絕非個人之力所能化解，即便流亡者的出走被父母家人認可與支持，但在他鄉孤島的寂寥感，離散兩地的糾結情感，卻難以向外人言說。要接受「過去」已經過去，承認現在已經不在其中，是流亡者心中深沈的痛。

九、小結

四位研究參與者的身體折磨、貧病、思鄉、寄人籬下等種種失落與苦難遭遇，生

命進入冒險考驗的旅程，就是坎伯所謂的「未知的領域」—它總是一個充斥怪異多變物體、無法想像的折磨、超人的行為和極樂的地方。使得研究參與者必須一次次跨越自己舊有的門檻，當生命遭受前所未有的問題，這些磨難不在他們預期之內，卻在個體化歷程中扮演重要位置。種種受苦情境讓研究參與者的自我陷入危機之中，問題破壞了過往所建構的信念與人格，促使個人走向整合之路的契機。榮格提到個體化（individuation）的實際過程.....通常是以人格受到傷害以及隨之而來的痛苦作為開端，這個啟蒙的衝擊相當於一種「召喚」（call）。但自我卻很少將之是為一種召喚，相反的，自我會感到其意願或慾望受到阻礙，並且，通常把這種阻礙投射到一些外在事物上，而人們必須吞嚥下所有的痛苦，才可以開始這個過程（龔卓軍譯，1999）。

第三節 安頓—流亡中的調適方法

遠離熟悉的社會脈絡，進入新世界後，流亡藏人如何度過在異鄉的日子？這一節要呈現的是四位研究參與者在流亡社會中安頓身心的過程與方式。雖然他們目前的工作內容不同，但他們在流亡社會中安頓與調適的方法卻有其相似。

一、安置機構提供第一層的保護與團體支持

研究參與者拜見達賴喇嘛，完成心願之後，緊接著要面對無法歸返，在印度生活的現實問題。迎面而來的錯愕、困難和失望，身心要安頓在印度並不容易，四位研究參與者來到印度後都萌生強烈的回家的念頭，達瓦甚至在第一次到印度半年後回去。然而，回去並不容易，亞克說：「我想回去，但是又不應該；想家，但是又不敢……回去，我又不是學生，又沒學到什麼，就這樣回去……我不知道怎麼樣交代自己……想回去不是那麼容易，上車坐車就可以回家，不是那樣子，又要翻雪山，那時候身體又不好，可能路上會死掉，該怎麼辦？反正想了很多事情，然後，不應該，就待下

來。」(W6-022)。

經過數十年的努力，流亡藏人在印度數個地區建立起安置機構，安置機構為初抵印度的藏人提供第一站的基本保護，避免辛苦翻山的藏人到印度後流浪街頭。主要提供安置的機構分別為寺院和學校，首次到印度的達瓦直接進入寺院，亞克、達瓦和貝瑪分別在安置學校待了一到四年不等的時間，他們都是在安置機構經過一番掙扎後，才漸漸安頓下來，展開新生活。

安置機構雖然十分克難，卻是新到的藏人在印度重建社會網絡的起點，研究參與者在受訪中紛紛提到，在學校裡，他們經常與來自同鄉的人齊聚一起，除了語言相近，溝通容易，更重要的是以母雞帶小雞的方式與機構外的人力資源相連結，這使得他們在廣大的印度中不會落單，不必一個人單打獨鬥，同時，也傳承各種在印度的謀生方式。

此外，安置機構有別於外面世界的氛圍的場所，當個人來到印度後，經歷種種的受苦、憂傷與失落時，安置機構裡有人可以傾聽和理解，同是天涯淪落人，彼此得到心靈上的撫慰與安定，例如亞克說：「在成人學校，不單是我一個人想家，百分之九十九的人都想家。」(W6-025)；此外，藏人所屬的難民安置機構，從兒童到成人均設有宗教師，宗教師除了主持晨昏的誦經祈禱，還提供佛法課程，以協助難民心理輔導。因此，安置機構在難民身心的調適與安頓過程中扮演重要的角色，除了生活所需的基本照顧，經驗的傳承，凝聚社群力量，藏族文化的保存與延續，也讓個人私密的失落轉為集體療癒。

二、創造類似家人的互助網路

流亡遷移的過程勢必面對許多陌生且困難的經驗，要處理這些新經驗，人際網路具有重要的影響力。翻雪山的危險困境中一起挺過來的夥伴，毫無保留的給出，日後形成高度互助信賴。亞克舉例：「我所認識的那些朋友，我們相互了解，在那過程當中，我們變成了最親密的朋友。而且，有一次我生病，倒下，送醫院，那時候，我的一個朋友，他就當我的護士。」(W6-029) 飄泊孤獨無依的日子，朋友的情感關懷支持對流亡生活彌足珍貴。亞克有三個互相依靠分享的好朋友，比親兄弟還親，他們經常

一起吃飯喝茶聊天，他說：「有時候，我需要一個陪伴的時候，就去找他們，就是那種感覺讓我忘記我在這邊我是孤獨，就是因為他們，我就不用感受那種...（一個人的感覺），嗯嗯...所以，朋友是非常重要的。」(W8-022)。貝瑪也有親如姊妹的朋友，她說：「我有一個朋友……，我也依賴她，特別困難的時候，我也就跟她要，她很願意幫我…給她說心事，她的心事也給我說，我們兩是可以依賴的朋友。」(L4-026)。聚散離別中，貝瑪體會到人與人之間情的可貴。在印度，拉姆一家深受兩位長輩的照顧，拉姆幾乎把他們當成自己的親生父母。

在沒有土地與家族作為安身立命的後盾後，從研究參與者的敘說反應出「與人建立關係連結」是在流亡社會生存很重要的一環，研究參與者們紛紛與好友們慢慢建立起類似家人般的關係，這份關係建立在長期共患難的背景下，因患難而見真情，他們最了解彼此流亡生活的處境，理解流亡的生命面貌，交換生活所需的經驗與訊息、情感的相互支持、資源交流分享和經濟上的相互支援，他們超脫傳統的血緣家庭關係，以濃厚溫暖的情誼重建家園，宛如家人，形成近鄰間的照護與支持性的網路。

流亡的孤單也是一個凝聚人際網絡的要素，與家人朋友們連結可以降低因面對陌生異鄉而產生的焦慮感，被世人遺忘的恐懼，減輕因流亡而產生的孤獨感。長期的信任感在共同生活中建立，研究參與者們便可以較自在地表達擔心，分享害怕、脆弱的經驗，而表達各種流亡中的感受，具有情感宣洩之成效。

三、語言與網路擴充異地的生活經驗

印度的藏人社會規模雖小，但裡頭包含了來自藏區各地的人，大家使用的語言都不同，因此，學習官方用的拉薩藏語乃生活之必要。例如：從小沒學藏語的貝瑪說：「藏語一個字一個字學，從嘎咖...開始學，我老師畫一個杯子、花，唸給我聽。」(L2-034)；拉姆會說拉薩藏語，卻不認得藏文，請女兒當老師教拼音。

在印度，多數藏人會積極學習英語，英語除了拿來與印度人溝通，還可以跟來自世界各地的觀光客互動。許多藏人準備著移動到第三國，等待的日子裡，先把必備的語言熟練起來。隨著網路時代的來臨，藏人從較封閉的鄉村型態投入到無邊無際的現代網路世界，流亡生活雖然貧苦，但研究參與者都會設法使用網路，除了與家鄉的人

通訊，也和歐美的親友聯繫交流，例如拉姆為了和拉薩的大女兒通信，開始學習使用電腦。

英語和網路媒體加速藏人接觸新世界的腳步，從順應印度的生活環境，到刺激並擴大生命視野，四位參與者均表示自己的眼界被打開了，世界變大了，知道的事情變多了，達瓦認為這是他來印度最大的收穫，他說：「現在可以通過網路了解一些資訊，假如沒有來印度，會失去了解真實的狀況。」(A7-004)。流亡的際遇使研究參與者在語言與知識上的擴充，大大影響了他們認識世界與參與世界的方式。

四、接納流亡已成事實

翻雪山時，來到最餓最累的生命絕境時，亞克卻什麼都不怕了，他認為若事情已經完全盡力，就把自己的生命交給上天來決定，他說：「接受了，實在盡力了，這樣就沒有好恐懼害怕的了，那就是命運了，藏人說那是你的業。」(W3-003) 接受生命必然會發生的事情，受苦不是我願意，但是我不逃避。達瓦無論做什麼事情，都會做最壞打算，回憶在中尼邊界被逮捕的經驗，他說：「沒有被抓之前，我其實有心理準備……困難好像是理所當然的，應該要承受住這樣的困難，就是這樣一個信念，告訴自己承受下去。」(A2-012) 亞克和達瓦的絕處逢生，其實都是抱著置之死地而後生的心態在面對一切可能發生的危險，這正是 RolloMay 所主張的，當一個人已經沒有東西可以再失去的時候，他會承擔起生命對他的要求，人的自由與喜悅，也就開始於絕望的另外一面（龔卓軍、石世明譯，2001）。

從拉薩到達蘭薩拉的落差很大，痛過哭過傷心過，面對自己的流亡，拉姆告訴自己和家鄉的大女兒要接受命運的安排，她說：「媽媽和爸爸已經走到這種地步啦……這已經是改變不了的現實，我們只有待在這裡面對 (N1-060)」、「自己已經做了這件事，後悔也沒什麼用，反正自己的人生嘛。」(N2-014)。拉姆在無奈的嘆息聲中，一方面看到失落，一方面選擇輕輕的放下心中的壓力，接受這就是她現在的人生，使得生活逐漸安住當下。這種眼光的移動對流亡者的新生活適應頗為重要，李佩怡（2013）表示當喪慟者不再對自己的失落進行嚴厲的批判、究責；不再對自己的任何感受進行壓抑、否認、批評；不再對自己因應生活改變的作為進行抑制、輕看。取而代之是對自

已在恢復導向與失落導向上所有的認知、情緒、行動狀態都予以接納，認可自己所有的感受與需求、肯定自己已經做到的努力、珍惜自己的生命等等，這便是對自己的慈悲。

研究參與者在一連串的受苦經驗中，面對苦難的態度影響了他們自我存在的樣貌。流亡事件既然已經發生，研究參與者選擇如實的看待它，承擔事情發生緣由的責任，不推卻，也無法推卻自己要承受的痛苦。榮格曾經表示：如果遵循個體化的道路，如果要過自己的生活，就必須承擔錯誤，沒有錯誤，生活就不完整。(劉國彬、楊德友譯，1997)。這也正說明在個體化的道路上，透過承擔失敗與錯誤，坦然面對現況，是邁向整合的重要過程。

五、小結

藏人在流亡過程中發展出屬於自己民族特性的適應之道。在新環境中，安置機構不僅為新到的難民提供空間安頓與生理照顧，也提供心理層面的支持，它是人脈的連結與流亡經驗傳承的匯集地，對難民身心的調適與安頓過程中扮演重要的角色；再者，研究參與者們在異地與友人形成緊密的互助網路，它替代過去家族的功能，除了生活上的相互照應，更是心靈上的理解與安慰；而語言與資訊能力的學習是為了因應流亡環境所需，卻也大幅擴充了流亡藏人的生活經驗，這為未來生活的可能性提供一個開展的機會。在流亡中，安頓身心關鍵心理因素是接納，研究參與者接受流亡已成事實後，便承擔起自己應負的責任

第四節 釋放—流亡中的意義建構

依照不同的生命經驗，研究參與者建構屬於各自不同的流亡意義。本節要呈現的是四位研究參與者對其流亡生活所建構的意義，亦即他們在回首這整個歷程時，如何看待這些經驗。接著再藉由文獻就建構出來的意義加以討論。

一、共同的經驗

(一) 我是藏族人——族群認同的意識增強

Park (2010) 提到人在經歷壓力事件後，會因其原本的內在世界受到衝擊，開始試圖意義建構與意義的製造，而製造出的新意義可能改變原本個人的信念、目標、意義或目的的主觀感受。在個體經驗極大痛苦時，能在經驗中成長繼而發展出改變的自我，「意義的追尋」亦成為終極目標（林耀盛，2001；Neimeyer，2001）。由此可知，尋找意義是適應流亡生活的重要行為，透過覺知流亡事件對現下生活的意義，而產生適應性的改變。對流亡者來說，過去生活的那個世界乃多年的生命歲月的成長脈絡、環境、背景，如今在面對自家鄉拔離，即是經歷一番意義世界的崩解、重組與新生的過程。

四位研究參與者中，達瓦從小在草原和寺院中生活，與漢族文化的接觸機會最少，完整地接收藏族社會的文化薰習。到印度後，他看見藏族人處處受壓迫，更激勵他要為族人奉獻一己之力。亞克致力於研究藏族歷史，他認為若不知自己民族的歷史，等於不知道自己是誰。他從歷史文化的脈絡裡去找尋「我們是誰？」、「我為什麼在印度？」的答案。亞克不僅和藏族的歷史連結，也和自己的家族歷史連結，他說：「我自己想我是藏族，我應該明白我的文化，所以我開始讀藏文，還有藏族醫學，我學藏族醫學的原因就是我的父親是傳統的藏族醫師。」(W4-012)

未到印度以前，拉姆不知道安多和康巴地區也有許多藏人，她說：「以前不了解西藏歷史，在西藏學的都是中國歷史，現在我更覺得自己是西藏人。」(N4-014) 此外，因為政治迫害而流亡印度，這讓拉姆更加肯定自己是一個藏族人，她自信地說：「在西藏，什麼都放棄了，在這裡我覺得我作為一個藏人，我感到驕傲。不了解的人肯定會說有好日子不過，了解的人會說『你是好樣的！』」(N4-017)、「做那些事情，明明知道待不下去，作為一個藏族人的信念和勇氣，佩服我自己。」(N4-018)、「我們心裡面就這樣想，寧願在這裡受一點苦，也不願再受中共的壓迫，把你關進去，每天折磨你，受精神的壓迫，還不如到這裡來，經常都可以見到達賴喇嘛。」(N2-027) 拉姆在威權的圍剿下捍衛著民族的自由，今日的流亡背後有一份作一個藏族人應有的信念堅

持，那裡有曾經勇敢面對強權的勇氣，拉姆以積極的態度、情感、歸屬感或榮耀的心來詮釋自己的流亡，她的族群認同更加強烈。

貝瑪一路就讀漢語學校，追求現代化，並深受流行文化的影響，跟著主流大眾走，乍看之下，貝瑪幾乎與漢人無異，所有關於藏族相關的事物都曾是她想逃離的。到印度後，貝瑪學習藏族的文化習俗與宗教信仰，重新認識並融入既陌生又熟悉的民族，她說：「離開家前，不會去信仰佛，不會多想，對自己的民族根本不會去懂，一點也不在乎，根本是丟掉，甚至忘了自己是這個民族的人，來這裡，我一點一點的學，我想知道……就是這樣，我慢慢成為藏人，我是來這裡……一點一點找到自己是藏族人。」(L5-003) 曾有朋友反應，覺得貝瑪根本不像藏族人，貝瑪反而認真的告訴朋友：「我說你不要這樣說喔，我不懂，但我會慢慢學。」(L5-004)

多數在印度的藏人都跟貝瑪有相同的根本疑惑，他們只是來拜見心中的達賴喇嘛，何以要承受流亡之苦？這是流亡者沈痛的哀鳴，無言以對，只能說「因為我是藏族人，所以我流亡受苦」。研究者認為在這樣的底景下，藏族族群意識的認同成為流亡生活意義建構最重要的一環。Castells 表示認同是人們意義與經驗的來源，當他所指涉的是社會行動者時，它是在單一文化特質與相關的整套文化特質的基礎上建構意義的特質；認同也是行動者意義的來源，也是行動者經由個別化的過程所建構（夏鑄九、黃麗玲譯，2002）。

達賴喇嘛接見初抵印度的流亡藏人時，經常一再囑咐他們要學好各方面的知識，特別是要加強文化、語言、佛教等方面，期許做一名具備良好文化與道德素養的藏人。「做一個好藏人」乃流亡社會的集體潛意識，它區別了在中國境內藏族與境外藏族。做一個好藏人是很重要的自我認同的一環，為個人流亡在外找到受苦的意義與意味著，回到文化的底蘊裡。

一般而言，人們在新移居地，出現新認同與歸屬感，「他鄉亦故鄉」是歷史社會現實所積累形成的。流亡藏人的情形恰恰相反，他們的遷移屬於非自願性，流亡海外形成夾在印度與中國之中的次團體，族人相同的意識與處境形成一個獨特社群。隨著漂流異鄉，促使他們去挑戰原先的參考架構，進而對於藏族的歸屬意識與文化傳承更

加強烈，社會隸屬感也跟著提高。透過了解藏族歷史文化，產生歷史延續感，增加族群歸屬感，鞏固族群意識，抵抗日久他鄉變故鄉的趨勢。由此看來，研究者認為研究參與者們透過認同藏族，來確認自己在印度流亡的存在樣貌，回應「我們是誰？」的自我詮釋。族群認同是流亡海外的藏人一種很重要的情感依托，它區分我群與他群的標準，顛沛流離的生活是流亡海外的藏族人的集體記憶，這強化了藏族意識的凝聚。

藏族與難民是交織在一起的共同身分，從他們的經驗可以看到藏族認同是融入流亡環境脈絡的社會化過程之一，藏族意識的覺醒與認同是隨著流亡過程而逐漸內化的社會心理。因有共同的流亡經驗，而提高藏族意識的認同，接受藏族的宗教傳統，進而也影響了流亡藏人的個體化歷程，其個體化歷程的發展與社會集體潛意識有著緊密的關連。研究參與者透過在族群的歷史文化中學習到生活的智慧，擷取生活的所需，他們經由自己與文化的連結，而成就自己的完整。也因此，族群認同是研究參與者的個體化歷程裡的一部分。

二、個別的經驗

(一) 待學有所成歸故里

認了得待在印度的事實後，亞克讓自己專注在知識的探索，他把學有所成當作是生命最重要的目標，這使他有繼續在印度受苦的意義。在成人學校那四年，亞克最感驕傲的是他用功學習英語，成績超過一般同學的水平。亞克不願把時間花在賺錢，而是專注在自我學習上，他在等待有一天：「我敢跟我的父母說我在印度期間，我已經學到這裡，有這樣的成功之後，我會回家，沒有這個成功，我不會回家，那個就是我的目標。」(W4-008)、「那樣的話就證明我的旅行是一個成功，不然的話，我是空空。」(W2-065) 亞克相信自己總有一天會回去，屆時他要帶回去的不是金錢，而是裝在腦袋裡拿不走的知識，這是亞克在印度學習下去的最大的動力，他給父親承諾：「我一定要加油，我不會在邊隨便過日子，我一定要努力……如果我沒有那個動力，我覺得活著就是行屍走肉。」(W5-010)、「如果沒來印度，我就會失去我現在所擁有的這些，到了印度之後，我發生很大變化，這些變化我自己覺得是值得的，有價值的，如果我待在西藏，這些價值不會發生，這個突破性的、歷史性的」(W4-027)

印度的著作與言論較自由開放，幾年下來，亞克為自己開闢一條知識的道路。研究者認為亞克除了透過學習成就來回應父母親的期待，繼承父親的人格風範，他更把流亡視為道德上堅持自我獨立的表現，藉由持續專注在自我學習，避免鬆懈沈淪，倘若他虛度時光，則喪失流亡在外的意義。如果沒有不斷擴充學習，那麼流亡在外的辛苦就沒有價值，唯有豐富知識，填滿腦袋，為自己創造一種無可取代的價值感與不朽感。

（二）記錄當代，為藏族貢獻

來到印度，達瓦看到一個更寬廣的世界，那是過去在西藏所接觸不到的，他說：「我在家鄉知道人需要自由、需要幸福，我知道要有一個自由的幸福，但是，我不知道真正的自由要經過什麼樣的經歷才能找到真正的幸福，通過自由，如果不來，就不能體會。」(A7-004)。帶著延續族人文化與幸福的天生使命，達瓦認為作家有責任去了解社會生活。由於當代西藏的社會環境等報導資料顯少，2006年達瓦潛回藏地做一個實地調查與記錄，報導寫作的過程困難重重，背後有達瓦的堅持：「作家寫的要涉及現在這個時期這個社會的內心心理，或環境，寫這樣的東西就是為了未來，現在的人們的內在心理，思考方式，現在這個時代。」(A5-012) 同樣地，達瓦也用文字記錄了藏人在印度各個定居點的生活。

達瓦離開家鄉，抽離文化撫育餵養的草原土地，寄居在印度，成為異鄉人，透過書寫旅行中的親身經驗，身入其境，記錄西藏各地的轉變，藉由文字記憶西藏的信仰與文化，文學詩歌承載族群集體記憶，以撫慰流離在外的藏人讀者，釋放遙想故鄉的思念愁緒，凝聚流散在外的族群意識，在苦難之中為族群留下未來的資產，因此，可以說達瓦以文學創作作為文化實踐的空間，確立此身流亡的存在意義。鄉愁成為達瓦創作的情感基礎，他的文字反應的不只是個人，而是代表無數藏族人的聲音。達瓦「留下一些什麼」的想法，提供一種在生活支離破碎後繼續延續的價值感，在這種生存的目的下，才能克服流亡異鄉的痛苦。

達瓦在寫作過程中建構自己流亡的意義，正如宋國誠（2004）所提出的，作家與民族實際上是一種「隱喻關係」，更是一種象徵的聯結，民族的出路是個人精神思維形

式的範型和框架，民族的史實是透過個人的精神素質來表現，而個人內在的蒼涼與孤獨，也只有民族的集體遭遇中獲得理解。宋國誠（2008）進一步提到流亡使一個知識分子處於文化交雜的困境之中，這種困境表現為與祖國政治和家鄉傳統的斷裂，異國文化的扞格以及作者自身的疏離感。這種沒有傳統與權威可以倚靠的心理狀態，使創作本身獲得了意想不到的收穫。因此，流亡作家透過書寫表達強烈的自覺意識、深重的孤寂感，文化尋根的焦慮、認同確認的苦思、流離的淒涼和困惑等等。流亡中的心理現象，透過文學家的筆，顯現其豐富複雜的內在風景。

（三）成為家庭支柱，用心守護家庭

小女兒是支撐拉姆撐下去的主要動力，拉姆不想讓女兒看著媽媽天天意志消沈，那就會讓女兒無所適從，失去依靠。拉姆感激女兒的存在與關懷：「如果沒有她的話，真的，在這裡的日子，我無法想像。在這裡，幸好把她帶來了，在這裡，不管怎麼苦，心裡面都想著我不能放棄呀，我要努力呀！因為我還有一個女兒。」（N3-003）窮途潦倒的日子裡幸好有先生和小女兒陪伴在身邊，拉姆用心守護現在小小的家，將重心聚焦在家庭。拉姆打起精神，接受現實，努力工作，她期許自己：「做一個好榜樣，讓她好好的學習，將來有出息。」（N1-090）、「女兒肯定會學到我善良，還有很誠實。」（N4-024）；凡事要自己承擔，才知當母親的不容易，雖是很痛苦的過程，但拉姆欣喜自己的改變：「成熟了，以前就是當女兒、當女孩，在這裡多了當太太、當母親的角色，成為一個真正的母親。」（N4-027）

當一個人已經沒有東西可以再失去的時候，他會承擔起生命對他的要求，人的自由與喜悅，也就開始於絕望的另外一面（龔卓軍、石世明譯，2001）。拉姆經歷差點家破人亡，也經歷到親人的愛讓她變得堅強有力量，面對痛苦與哀傷，方才覺醒親人才是自己生命中最重要，延續家庭任務讓拉姆努力活下去的意義，女兒成為生命存在和希望的象徵。另一方面，拉姆也在全家落難時，成為家的守護者，因而發揮生命的角色與價值。當一個人認識並感受到自己的存在價值，能自由地決定自己的命運時，他的存在感的體驗就越強烈，心理也就越健康，存在感受更深層的來說，是一種瞭解與自覺的領域，一種去看見自己內心真實的能力（Reeves, 1977）。

(四) 來印度遇見真愛

貝瑪覺得自己活得很平庸，沒有卓越的成就，陷在回不了家的困局。然而，貝瑪認為千里迢迢來印度，就是命中註定來與先生相遇相愛，她相信他是此生最好的選擇，她說：「我就想可能我們兩個人的愛吧，愛，我才覺得不苦，不然我肯定會苦呀，一天吃一盤土豆菜或白菜，這什麼都沒有，然後覺得很開心去上班，他來接我的時候，我特開心，晚上我們兩個就一起回家。」跟先生結婚後，有了家的依靠，心靈不再飄盪，先生給她鼓勵、安慰與希望，帶著滿滿的愛走在未知的挑戰裡。與心愛的人成一個家，讓貝瑪有努力活下去的動力，她說：「堅持了八年有這麼一個小孩，我的一個同學羨慕我有一個小孩這麼大了，我很開心，他們還在飄泊的很多。」(L6-018)為了守護珍視的家，小女孩性格的貝瑪不得不獨立長大，她說：「撐下去的意義就在於自己獨立生活了，我該學照顧小孩，自己該撐自己家裡的事情，我轉變了，跟自己的老公同甘共苦。」(L6-010)貝瑪和先生建構一個新的家庭，建構屬於她的人生藍圖。因為這樣，她的人生有了某些新的期待、新的夢想、新的目標。

四位研究參與者這股內在的熱情與能量的來源，正如李佩怡（2013）所提的概念一樣，靈魂的深化特別是與重大失落、死亡等事件所產生的深度經驗有強烈的關連，因此處在喪慟狀態中的人，其靈魂將因為「愛」的延續、擴大，以及「意義」的尋獲，而更為深化。參與者在受苦與磨難的生命際遇中，覺察生命的高度不確定感，促使個人提昇自我的精神生活，展開實踐其生命獨特樣貌的機會，開創新的生命意義與價值。

弗朗克認為有三種途徑可以獲得生命的意義：通過創造和工作、體驗意義的價值以及對不可避免的苦難所採取的態度。這三種獲得生命意義的途徑分別對應於三種價值：即創造性價值、經驗性價值以及態度性價值（游恆山譯，1991）。綜觀四位研究參與者獲得生命的意義的方式，亞克的學有所成即是為自己建構經驗性價值，達瓦從為民族寫作中獲得創造性價值，拉姆和貝瑪均從生命的傳承延續與親人的愛的經驗獲得生命存在的意義感，最後，拉姆特別彰顯的是對不可避免的苦難採取直接面對的態度，她那帶著傷疤的驕傲肯定了自身流亡的意義。研究參與者紛紛對其流亡經驗賦予

意義，看見流亡的價值，這協助他們在面臨負向的生活事件時，有一主體性的位置，不全然只是受害者的角色，因此，得以降低對流亡事件予以過度負向的回應。弗朗克引用尼采的話：「懂得『為何』而活的人，差不多『任何』痛苦都忍受得住。」（沈錦惠、趙可式譯，1995）

三、小結

研究參與者尋找流亡意義的動力源於個體因遷移與阻隔所感受到失落所引發的痛苦，為了讓痛苦得以減緩或消弭，尋找流亡的意義以因應種種失落的痛苦。在流亡的經驗脈絡中，研究參與者建構出屬於自己的意義，他們展現的共同面相是藏族認同的意識更為濃厚，在印度成為一個真正的藏族人。個人的意義建構上，亞克自學累積學識，不負父母所望，以學習成就來自我肯定。達瓦透過詩句寫作記錄藏族，為藏族發聲中找到流亡的價值。兩位女性則將重心放在家庭，與家人共同奮鬥，在愛的給出中完成自我。

第五節 回歸—流亡中的靈性成長

流亡開啟一趟未知世界的生命旅程，將研究參與者的生命推向邊緣地帶，原本確定的東西變得不再是那麼確定，原本認為理所當然的事物不在了。生命一方面經歷一連串的變故毀滅，暴露在挫折顛簸中，一方面也引發了成長的契機。本節就四位研究參與者在流亡中的靈性成長做討論與分析。

一、信仰上的回家

個體化的過程就是我們的意識自我要往地底下走，在黑暗中、幽冥裡與個人的無意識及集體無意識相逢，意識自我多半是因為人生中重大挫敗、失落、死亡等種種發

生，讓意識自我受傷後墜落到人生的黑暗中，這即是倒退的狀態，讓無意識的情緒動力引導我們療癒及整合（李佩怡，2013）。多數藏人普遍信仰佛教，然而，本研究中除了達瓦從小出家接受佛法的薰習，其餘三位研究參與者在家鄉時並沒有內化信仰，將佛法深入實踐在自己的生活經驗裡。來到印度，面臨生活中的難題或困惑，轉而主動尋求信仰的幫助，信仰提供了諮詢與治癒的功效。正如 Carol S. Pearson 認為他們所經驗到的靈魂黑暗面，往往會使他們獲致更成熟適切的信仰。（徐慎恕等譯，2000）。

佛法護持著亞克的心靈，每當亞克做惡夢、危險不安時，便念誦一些經文讓心安定下來。平日，亞克閱讀佛經，他從經典裡尋找生命智慧的啟發；貝瑪對宗教信仰的態度改變最大，原本崇尚可學知識的她說：「每次媽媽帶著我佛殿去，磕頭呀！祈禱呀！我就笑媽媽，像個傻瓜一樣，我嘲笑媽媽在磕什麼頭，還使勁的磕，使勁的轉經，轉呀轉的像什麼！自己累的，我覺得什麼都是迷信。到了這裡，我的思想轉了，該信的，這個應該是對的，我慢慢覺得供養佛是應該的。」(L4-030)，另外，加深信仰來自貝瑪真實經驗到先生跳機歐洲的不安，她說：「○○他出遠門，我心裡面祈禱，很有幫助的感覺，我就會求，幫他平安，不要出事。」(L4-031)。宗教信仰的信念能提供個人安身立命的架構，在面對失落事件時，有安定情緒的作用（Klapper & Rubinsten，1994；侯南隆，1998）。

佛法信仰一直是達瓦的精神支柱，每當困難無助時，他從誦經與祈禱中找尋智慧與方向，他經驗到更大的力量：「人在最困難的時候，最無助的時候，還有在最絕望的時候，總是感覺有一種無形的力量在支撐你。」(A6-017)。在歷險途中，總有一「無形的力量」一直支撐著達瓦，那就是他的信仰，坎伯說：「儘管無限的力量似乎可能受到人生門檻的過程與生命的覺醒危及，但是保護的力量總是一直存在內心的至聖所，甚至蘊涵於我們不熟悉的世界特徵中，或者就隱藏在這些特徵的背後。我們只要瞭解和信任，則亙古永存的保護者便會出現，因為英雄回應了他自己的召喚，並隨著後續的發展繼續勇敢走下去，所以他會發現所有的無意識力量皆為他所利用。」（朱侃如譯，1997）。達瓦不管遇任何困難，仍繼續勇敢的走下去，於是那亙古的保護力量便會出現，祂保護達瓦，幫助他完成心願，這一切，源於達瓦本身無畏的勇氣與堅強的心

念。

在幽暗處尋找光明，對許多流亡藏人而言，達賴喇嘛正是那暗處裡的光亮，書店裡有達賴喇嘛的著作，各種公開的場合或電視節目裡，傳播著正向信念，即使是流亡也要自在，過有意義的人生。拉姆的生命成長學習主要來自達賴喇嘛的教導，她說：「我們的生活支柱就是達賴喇嘛，每次從電視裡面看他講佛法，都是講要與人為善。」(N4-007)、「這裡可以經常見到我們最敬愛的達賴喇嘛，見到他，心裡的那種感覺是真的說不出來，就自己心裡那些痛苦呀，一下子就忘了，心裡頭舒服。」(N2-016)。達賴喇嘛致力於提倡將佛法融入日常生活，拉姆謹記著達賴喇嘛的教誨，將道理運用在工作中，她舉例：「我經常給同事們說碗洗乾淨一點，不然你早上去轉經，白轉了，你把菜洗乾淨碗洗乾淨，就好像去轉經一樣，你的心好，你服務好，你的客人吃的乾淨安心，即使你沒去轉經沒念佛，沒關係……我們都是從西藏來的，我們會洗得很乾淨，把達賴喇嘛教的用出來，這樣心比較安定舒服。」(N4-028)；貝瑪的佛法學習主要來自先生和達賴喇嘛教導：「以前只知道吃，整天玩，欺負別人呀！看不慣別人。到這裡來，他的所做所為影響我，然後，去聽達賴喇嘛法會，他看每一個人都很平等，看他的故事呀這些都把我改變了，以前我根本不會去學。」(L4-031)。在遭逢生命最低谷的情境時，真誠的靈性旅程在平淡細微處開展，拉姆在日常小事裡來到本心的感覺，觸動心靈深處，讓心柔軟踏實。

William James 認為宗教是指個體在其孤獨的狀態中，當他認為自身與其所認定的神聖對象有某種關係時的感覺、行動與經驗。宗教的目的並不是神，而是生活，而且是為了一個更廣大、更豐富、更美好的生活。神是在他個人關切的基礎上與他相遇的（蔡怡佳、劉宏信譯，2001）。竹慶本樂仁波切認為痛苦會大大增強我們祈願的力量，因為它讓我們的祈願變得真切。痛苦就像一帖催化劑，點燃我們的決心，決定勇往直前去探究自心。（哲也譯，2013）流亡生活伴隨而來的壓力，生活失序並造成諸多層面不安的狀態，佛教中對於生死無常的覺知正可陪伴藏人面對流亡的生活，研究參與者在生命碎裂的歷程中，信仰成為提供支持依靠的來源，同時也提供解釋生命的難料與變動，他們藉助宗教的力量安頓自我，超脫自我與環境的限制，陪伴他們面對一次次

的挑戰，達到自我療癒的能力。此外，回報父母恩情，是研究參與者普遍有的心理，流亡者面對與親人的離別，特別是死別，往往伴隨著深深疚責感。面對這份疚責感，信仰的世界成為他們與無法見面的親人的情感連結橋樑，在信仰的層次上，與家人連結，與家人有一種心靈上的親近。

研究參與者經驗到一種無形的、更大的、非自我的力量在支撐著自己，同時他們也提及達賴喇嘛的影響。研究者認為達賴喇嘛的形象或話語形同他們內在無意識投射的內容，達賴喇嘛猶如「神性大我」的象徵，把意識連接到無意識，達賴喇嘛是藏人與神性大我最暢通的溝通管道。從集體無意識的觀點來看的話，這對研究參與者的生命帶來更深的覺察。Murray Stein 提到原型意象就會交織進個人意識認同的結構中，它們就變得整合了。這種昇華的靈性和超越性也提供了療癒，它們將個人從原本受困於眼前及時間限制的自我框架中解放出來（黃璧惠、魏宏晉等譯、2012）。

更進一步來說，研究參與者因流亡受苦而與信仰接軌，接上的正是與藏族長久以來的文化，內在儲存的古老而被遺忘的智慧。這種歸返藏族的根源，正是榮格強調每個人身上都有兩百萬歲的自性，我們必須與那自遠古以來成為人類的根源連結。「回家」，從榮格的理念來說，也許就是與我們的祖先、先靈建立聯繫，並感知祖先未完成的使命（李佩怡，2013）。因此，個人與神的連結，也就是與集體潛意識原型（及人類共同的經驗）連結，可以使超越的功能發揮療效（蔡昌雄譯，1995）。

二、困境中激發生命的勇氣

余德慧（1998）認為經歷的返回並不是原樣搬回來，而是以我現在的情況重新被看到。從數次穿越喜馬拉雅山的危險過程，達瓦體悟最深的是困境時，不要輕易放棄，最後會在絕望中升起勇氣，就好像手掌中握住某樣東西，擠壓的力道越大，東西就會從指縫當中尋找一條路，他說：「在遇到一些困難的時候……如果你繼續做，沒有放棄，結果往往會很出乎意料，會感到很興奮，那興奮會變成一種新的動力。在做的過程當中，會有一種心滿意足，有一種滿足感，那種心滿意足，那會成為一種動力。那種動力，成為一種勇氣，成為一種新的精神。」（A6-012）。達瓦將受苦視為一種學習的機會，遇到的困難越大，挑戰度越高，設法思考和解決問題之後的滿足感也越

高。達瓦相信：「每一個困難的背面，它有一定的道理，當你經歷完這些困難的時候，你學到的東西會更多。」(A6-014)。

亞克的出發是出於熱情加無知，欠缺經驗，生命赤裸裸的展現，流亡生活逼著亞克往前走，在一路走來，他發現自己的恐懼與脆弱，他學習為自己的決定負責，他的膽識擴大，眼界提高，受苦讓亞克從幼稚蛻變為成熟，他說：「那時候的勇氣是無知，現在我有一個勇氣，可以說是練出來的。」(W6-014)。每一個堅持的步伐都象徵著對於人生的態度，亞克肯定受苦的價值，絕路與痛苦正可激發無限潛能，他說：「從離家出走之後，我一個人生活，在那個過程當中，我學了很多，我了解了很多事情，那是最大的用處，我開始在自己的腳跟上站起來。」(W6-069)

拉姆也有類似的經驗，因流亡而飽嘗了生命各種滋味，她發現自己的意志力大大地超越以前的極限，她說：「我以後的人生道路上，遇到困難呀，我會回想我這三年的日子，這麼難熬都走過來了，我一定會更堅定，一定沒問題，往前走，不害怕。(N4-025)；相同地，貝瑪在先生跳機歐洲，獨自留在印度扶養女兒的過程中，內在的應變力發揮效能，成為一個獨立堅強的女性，她說：「我最大改變好像是什麼事情我自己作主，我自己能跑了，以前我全都放在○○頭上……以前都不敢做，不敢面對的事，現在我不怕了，就多問，自己去面對，變堅強了。」(L7-004、L7-005)

研究參與者在流亡中經驗到痛苦或絕望的極點，對個體而言，這是一個很有價值的經驗，那時，他們經歷了自我的重新再造，變得堅強成熟勇敢。此內在深層的轉化，正如坎伯所言，死去的是幼稚的個性與心靈，而以一個負責的成人重新回來，從這種心理上不成熟的狀態，進化出自我負責、自信的勇氣，則需要一次死亡與再生。那就是所有英雄歷險的基本主題，也就是脫離某種境界並發現生命的來源，以將自己帶入另一個更多采多姿而成熟的境界（朱侃如譯，1995）。因生活情境的轉變，流亡所帶來的受苦擴大了研究參與者的意識範圍，通過許多考驗後讓他們變得更有勇氣，勇於面對未知，採取行動。雖然外在環境艱難，但不停留在悲觀絕望中，勇敢地走出自己的路，這符合坎伯所定義的「英雄之旅」。坎伯把人生看成苦難，通過苦難，你從生命的桎梏中解放出來，是屬於較高層次的宗教。（朱侃如譯，1995）

三、離開主流標準，尋找自我認可的價值

如果沒有流亡印度，生命會如何發展？倘若當年沒有把五千塊的學費拿來翻山越嶺，亞克認為現在的自己肯定會成天喝酒、打麻將、打架鬧事，做些沒用的事，因為：「我在上大學的第一年根本沒有學習……就是浪費那些五千……那時候我帶了一個學期的學費，到印度我學習了很多事情。」(W4-036)。相似地，貝瑪也認為是因為到印度，性格才會大幅轉變。如果還留在家鄉，她想了一下說：「我覺得那我肯定……我會找一個騙我的，愛情不成功，混日子，今天做這個，明天做那個，也談不成一個家，每天自己痛苦，我想就是這樣。」(L4-035)。在拉薩時候，拉姆追逐世俗評比，她說：「在拉薩生活，也許是環境，評比都會有，比如說你的小孩學習好，我的小孩學習不好，會比較，那心裡面不高興嘛，我們家裡買車子，有馬上起嫉妒心，你買了，我也要買，就那樣的。」(N5-013)來到印度後，拉姆變得沒有那麼愛面子，大多數的流亡藏人生活條件都不佳，生活反而簡單。

三位研究參與者反應出一個現象，他們原本活在一個俗世價值裡，平順的完成學業，符合一般社會期待的目標，跟隨大眾的主流模式，但欠缺反思。當他們在跋山涉水的行動中，即是離開預設好的軌道，走自己的路，在心理上走出俗世價值的基本框架，建立起自我能認可新價值與新行為。這與提出 Murray Stein 主張自性的轉化歷程一致，他認為「假我」必須死去，被脫落或蛻換，如此靈性轉變上僅次於自性（至高的存有）的「真我」才得以實現。（陳世勳、伍如婷等譯，2012）。流亡所帶來的變動讓世界的另一面呈現出來，面對失落創傷的影響，研究參與者因而將自己的人生框架放大，產生另一種應對的態度。這也顯示在個體化的歷程中，只有當自我捨去了預期的目標，而進入到更深刻、更根本的存在層次時，這種心靈內核創造性的積極向度才能體現出來。自我必須要仔細聆聽，不預設任何的目標及企圖，並且要能獻身於那股內在的成長動力。（龔卓軍譯，1999）

四、親臨邊界處境而更珍惜生命

流亡的過程中，無可避免的觸及生死議題，因為死亡焦慮是跋山涉水出生入死中必然要面對的課題。「邊界處境」是指一種會迫使人們面對在世的存處境的急迫經

驗，而面對自己的死亡，是無可比擬的邊界經驗，力道足以巨幅改變我們在世的生活方式。(陳家映、王慶節合譯，2006) 達瓦和拉姆在跨越中尼邊界時親臨這種邊界處境，強烈感受到死亡的威脅，差點墜落山谷的經驗讓達瓦警覺到自己離死亡很靠近，他說：「在無論做任何事情之前，其實我都做了最壞的打算，無論做什麼事情，都有心理準備，包括在內，自己可能會死掉。」(A3-012) 也因此，達瓦把死亡當做生命底線，把自己活得淋漓盡致，放膽去實現自己的寫作計畫，他深切期許自己沒有浪費生命；拉姆放棄了拉薩的一切，成功逃到印度來，可以說躲過了一關，撿回一條命，她說：「我自己的命運改變了，人生的一次大改變，所以我覺得這個是很不容易的，嗯，所以我覺得一定要珍惜自己的生命，一定要好好的活，雖然已經失去了很多，但如果在這裡好好的活下去，珍惜自己的生命，我想慢慢慢慢一定會好起來。」(N3-049)

達瓦和拉姆經歷自己差點會死亡的邊界處境，引發了他們的深刻覺察生命的無常，反觀自己眼前的存在狀態，轉向沉思個人生命的價值，正視還活著的生命，學習利用有限的資源與自由，為生存繼續奮戰。流亡帶來在生命態度的轉變，這是一種對終極關懷的反思，正如 Yalom (1980/2003) 提到這些種驗「臨界」或「邊界」的處境常常是被某些急迫經驗所催化而成。因此，研究參與者領悟到人生的有限性，更懂得用愛去珍惜生命，用心去生活，他們重新找到對待生命的方式。May(1981)認為生命為死亡的反面，假如要思考生命的意義，則必須先思考死亡，真誠地承認人必有一死，才能使自己得到解脫，對死亡的覺知才能熱愛生命與創造生命價值。

五、返樸歸真過簡單生活

當貝瑪心裡有貪念時，先生經常提醒她要知足常樂，生活所擁有的已經足夠，她說：「自己有一點那就夠了，以前我工資兩千五，現在工資漲到四千了，應該知道夠。」(L4-005)；達蘭薩拉見到辛苦過日子的人很多，這幫助拉姆調適心情，他從心理健康的角度來平衡兩邊物質條件的懸殊，她說：「在境內，物質生活都挺好的，但是精神上面，每天都是製造出來的假象，心裡就不舒服，怨氣。」(N2-022) 拉姆重新定義幸福：「我們在這裡，什麼也沒有，不去做害別人的事情，每天心情愉快。我跟我老

公這樣說，只要我們和睦相處，每天吃糌粑，喝磚茶，也覺得是幸福的。」（N4-010）。在印度看到各型各色的人種與不同的生活方式後，亞克最想要的是回歸鄉野過簡單的生活，他說：「我不想買汽車，我沒有那樣奢侈的慾望，我只想一個普通安靜……就在一個牧區，蓋一間房子，過一個安安靜靜的生活，我想過一個普通自由自有的生活，而不是像城市裡面，他們是奢侈，但我覺得不是自由。」（W6-086）

在平順之中，人們很容易視一切為理所當然。當研究參與者因流亡而失去過往所擁有的許多物質、金錢與關係，苦難臨到，憑藉生活最低需求活下來，當生活不以追逐物質享受為目標，轉向內在，從簡單生活中體會更多生命的真諦，活出獨立堅強的光輝。托勒認為如果不經歷一些苦難，孩子就無法進化為成人，而且會很膚淺，只會與外在形式認同。受苦會驅使你往內心深處走去，矛盾的事，受苦是因為認同外相造成的，但受苦也會減少對外相的認同（張德芬譯，2008）。

六、苦痛相連升起慈悲心

在經歷流亡的遭遇之後，貝瑪發覺自己的同情心和包容力增加了，變得很樂意去幫助別人，她說：「在老家的時候，自己吃自己喝，只知道自己的爸媽親戚，別人可憐的很，就這樣想一下，但也不會去幫助，現在別人一點點困難，自己沒有什麼，也去幫助一下。」（L2-012）；達瓦將生活重心放在關注藏族社會，致力於增長學生知識與心靈成熟。達瓦期盼回家鄉能夠幫助到更多的人，帶領家鄉的人開創一條新的道路，過幸福的生活。助人的信念與達瓦的信仰有相關，他說：「藏族文化的核心是幫助別人，這也是我個人的目標，不管在哪裡。藏人的價值觀，是盡自己最大努力幫助他人。」（A7-012）

易之新（2008）認為當人學習承擔責任，發展對他人的關懷，所發展出的成熟心智，滿足人我的相互尊重與社會正義的需求，是走向慈悲之路的來源。貝瑪和達瓦不再緊緊把持著自己的痛苦與悲傷，在面對內心困難中，喚醒內在的無畏和慈悲心，對過去的經驗有新的領悟或釋放後，將各種經驗轉化為助人的動力，正是同體大悲的表現。

從佛教的觀點來說，「慈悲」是一種超越個人的實踐方式，想為他人做更多的事

情、期待對他人付出，這是流亡中個人重要的生命意義來源，也是靈性成長的表現。Jack Kornfield 進一步說明，當我們尊敬那扇人世苦難的大門，內心升起的正是大悲心。人們形容大悲心是在面對有情的苦難時，內心感同身受的震動。這是對於眾生，對所有生滅無常，必須依傍其他生物的生死而存活的生命體的一份溫柔慈愛（周和君譯，2001）。從個體化的過程中來看，利他主義及關係是核心的元素，它的重心是在大我，同時促進個人的自尊與社會興趣（引自李佩怡，2013）。

七、更和諧的人際關係

在家鄉時，亞克單方的承接著父母對他的關心，離家後，他才體會到母親給予的慈愛與包容無人能比，現在的亞克格外珍惜家人情誼，他說：「我覺得我在不斷成熟，因為，我開始在擔心我的家人。本來的話，我的家人擔心我，但是我開始關心他們，那就是我在成熟，新的突破。」（W6-070）從前，亞克不敢親近較嚴肅的父親，但亞克在閱讀四部醫典後，發現父親的作為謹遵藏醫的紀律與美德，彷彿重新認識了父親，他說：「I really admire him. I am proud of my father.」（W6-084）；貝瑪在異鄉吃苦後開始懂得媽媽的信仰與善良，因而與母親的關係改善良多，她說：「來到這裡我才想到媽媽的心，不然在家鄉我根本不會想到，覺得媽媽是像傻瓜一樣可笑。」（L6-001）

在拉薩時，拉姆一有不順心的事情，就跟老公嘔氣，然後回娘家跟母親哭訴。到印度以後，拉姆的氣度變大了，因為：「在這裡如果有什麼不順心的事情，跟老公這樣生氣吵嘴，我覺得沒意思，畢竟你看嘛，都是遠離父母來到這裡，這裡就只有我們三個，還在這裡吵吵鬧鬧，我就覺得沒意思。」（N2-095）拉姆珍惜與老公和小孩相依維命，家不能再分裂了；她的流亡從一開始就有先生和女兒，三人形成一個生命共同體，誰也無法單獨流亡在印度。失去許多之後，最珍貴的是家人的關懷相伴，流亡的破碎讓拉姆盡力維護家的整全，因此，她放下夫妻關係中的自我中心，而以成全整個家的順利運作為首要，與親人共同生活，為家人盡力成為最優先的順序。研究者認為拉姆並非以委屈姿態在為大局著想，她在經歷流亡衍生的各種失落與痛苦後，心靈因為被撞擊而敞開，不再執著於小事情上，同舟共濟讓夫妻關係與親子關係更加緊密。

離鄉背井，研究參與者與原生家庭關係也跟著改變，一個人面對流亡時，開始警覺生命所擁有的一切都不是理所當然，意識到可能無法再和家人相聚，才經驗到過去家人所給予的愛，過去所忽略的親情顯得格外溫暖。他們沒有因高山阻隔而疏遠，反而與原生家庭形成心理上更緊密的連結。隨著通訊科技的發達，研究參與者透過電話來紓解鄉愁，維持對家的認同，與家鄉的文化連結。亞克和貝瑪在印度開啟對藏族文化的認識，因而重新認識記憶中的父母，理解與尊敬上一代的生活方式。雖然無法返鄉，但流亡之苦帶來心靈上的成長，進而體會親人的愛。Frankl 認為即使只是在心裡想像過去曾經的「愛」，仍然可以平衡現實生活的困苦，「愛所代表的是與對方的心靈存有達成的一種關係」（游恆山譯，1991）。愛超越時間，也超越空間，成為苦難中活著的支持力量。

以前拉姆只要一不順心就發脾氣，現在拉姆收斂起衝動，她覺得：「在這裡什麼親人也沒有，再和周圍的人相處不好的話，就更難過，就覺得很孤單這種感覺。」(N3-006) 拉姆不想活在一個人的孤島，她體認到孤單無助時，有朋友可以傾訴與安慰才是最珍貴。隨著與朋友交流彼此的流亡生活，拉姆發現還有人生活的比自己辛苦，她更接受自己現在的處境，拉姆說：「反正到這裡來的人都一樣，都是流亡的嘛，處境生活環境那些都是一樣的，有什麼話都不用藏起來，就直接說……所以覺得距離挺近的，人跟人之間的，朋友，心裡的話，可以自由的說出來，都有挺多共同點。在西藏很少講那些，心裡面的話只有最好的朋友才講，要不然就不講，都愛面子，都是吹捧自己，光講那些。」(N5-012)

貝瑪待人處世的態度成熟許多，從前的她愛比較，自私而好爭鬥，來印度後，轉變的程度超乎原先的想像，她舉例：「剛開始我去工作，別人看不起我，說我樣子傻傻的，傻瓜一樣，以前我會發一點小脾氣，現在耐性大了，別人罵我你吃屎去吧，我都忍耐著，悄悄的，我說我怎麼了？我變得好像窩囊的感覺，又心裡想，唉，很痛苦呀！我這個班上不下去了，別人也瞧不起我，罵得很難聽，又累得很，○○安慰我，都是他願意慢慢給我講，達賴喇嘛的話我去聽呀，就這樣我變了，變得包容呀。」

(L2-012)

Wieland-Burston認為身受孤獨之苦的人周圍若有一個充滿同情、關懷的精神世界，則能讓當事人的本我，在生命因關係斷裂而暫告破裂時，重建他與本我和生命之間的關係（宋偉航譯，1999）。凱薩琳·桑德絲（Catherine Sanders，1992）也提到「超越的悲傷」，指出只要我們選擇面對喪慟提供的各種痛苦功課，隨著時間過去，悲傷漸漸地改變了我們，我們終將在哀痛中獲得勝利，屆時悲傷將提升我們到一個愛與生命的新境界，我們有能力擁有更深、更豐富的關係，對於他人的痛苦更具慈悲，更能敞開手臂擁抱生命並勇於冒險（引自李佩怡，2013）。從研究參與者中發現靈性成長促進人我的和諧，讓人珍惜自己，也關愛他人，激發善念，勉勵善行。靈性成長的成果是在人際網絡或在職場人際網絡中，發揮人性中的良善特質的展現。

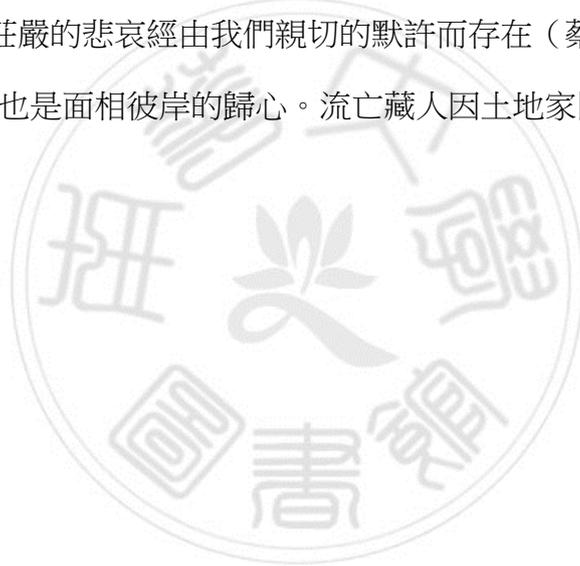
八、小結

人生在面臨生死之時，生機特別旺盛，不要以為那是一種消極，其實反而是力量的根本，因為人落到底線時，是站立在自己能夠支撐自己的平面上；以前你可能在雲端之上，要仰賴別人的扶持、恩典才能活，可是一旦進入底線，你不再需要他人的慈悲，反倒……，因為站在死的面前眾生平等，沒有親疏貴賤之分。回到底線的生活，很多品德會意想不到地發生，包括對生活的感恩、虔誠……人不再過著死氣沈沈，日子突然變得非常有意思（余德慧，1995）。流亡事件造成的影響不單從外在環境和心理層面著手，包含著人的生活基本信念轉變，並且朝向靈性的方向成長。整體而言，四位研究參與者在新環境中，面對苦難時，與古老的信仰連結，信仰發揮力量，帶領他們安頓身心。他們重新站起來的生活態度，長出勇敢強韌的生命力。研究參與者更肯定自己生命的價值，更完全投入活在當下。在患難與共的過程中，他們對過去的經驗有新的領悟或釋放，變得更加關懷他人，對人寬容慈悲，重視愛的分享，人際關係變得更和諧。他們的價值觀由追求物質成功轉變為以人或生命為導向的思考。

流亡異鄉造成失去根本立足點，來到人生的轉折點。流亡藏人的靈性成長經驗，正符合榮格認為對立面的整合是個體化過程的推動力及其目標（引自李佩怡，2013）。在研究者的觀察裡，牽引著流亡藏人在個體化歷程裡的轉變，與榮格的「超越功能」息息相關。所謂超越功能（transcendent function）對榮格的思想來說，指的是聯繫各種

二元對立，最根本的就是意識與潛意識，就是透過自我（ego）使「自性」（Self）變成有意識、可以被認識；並促成從某種態度或條件，轉變到另一種態度或條件的過程，所以超越功能可以使人超越偏執的傾向（蔡昌雄譯，1995）。

四位研究參與者的個體化歷程皆還在進行中，個體化歷程是個不斷盤旋整合的過程，隨著年紀、際遇與個人的修持而持續變化，研究參與者的苦難還沒有終止，還有許多生命的關卡在前方考驗，等待他們通過。這篇論文所欲理解和記錄的是，因為流亡，個體打開自我與自性連結的軸心的經驗，此乃生命極珍貴的歷程。帶著自性迎向每個當下的挑戰，活出來的生命樣貌就變得不一樣。William James 認為莊嚴的心境從來不會是簡單或粗糙的，其中似乎包含了某些與自身對立的成分；莊嚴的喜悅在甘甜中仍留有一種苦澀，莊嚴的悲哀經由我們親切的默許而存在（蔡怡佳、劉宏信譯，2001）。此生的流離，也是面相彼岸的歸心。流亡藏人因土地家園的失去，轉向精神上的獨立。



第六章 研究討論、結論、建議與反思

第一節 研究討論

一、勇於回應內心的召喚

從流亡藏人的出走可以看出，來自生命底層的召喚是更接近靈魂的。生命自有其發展的動力，當我們勇於回應召喚，反而更能活出自己，接近自性。沒有回應召喚的生命，可能活得比較平順安穩，但卻缺乏一種熱情的生命力，缺少活著的存在感。

離開臍帶，召喚開啟一連串遭遇，一開始，要回應召喚並不容易，我們可能會因為回應召喚而進入生命的荒原。這時，敢於想像是重要的，想像會有一條路像摩西走過紅海一般，路是我們展開的，想像開啟更多的可能性。帶著對未來的想像，我們勇敢的不再走老路，而改走一條冒險的路，便是在創造與心靈深處的自己相遇的機會。所有的想像需要被修正、被執行，想像才能轉變為力量。透過生命的實踐，我們不斷在實踐中整合自己、超越自己。

坎伯認為所謂的現代英雄，亦是勇於傾聽召喚。我們每一個人都可能陷入某種流亡，也都可能是英雄，只要我們在過程中勇敢經歷一場場冒險與試煉，完成我們自己，回歸了宇宙生命的神聖存在，這就是英雄。

二、從外在的朝聖走向內在自性

Murray Stein 指出榮格的個體化歷程是以兩個主要的運動進行推展……第一個運動和透過分析而拆解無意識有關，煉金術士稱此為分離（separation），也就是把混和的物質分開。……第二種運動是一種合成運動，在煉金術的用語中稱為合體

（conjunction）（黃璧惠、魏宏晉等譯，2012）。榮格的個體化思想中，「自性」扮演著整合對立兩端的角色。因此，不論是身心受苦、家園離散、安頓調適、或在流亡中尋找意義，這些都環繞在人的發展與意義的開顯上。身體無法歸返家園，但在心靈上，「自性」試圖讓個體在「人格」的發展上具有更寬廣的完整性。

藏人的流亡，不論是主動朝聖或被迫離家，即是具體地進行分離的過程，與熟悉的日常生活分離，動搖了個體既存概念，經歷文化的轉換，幫助我們脫離原先的社會與文化制約，進入狀況不定的過渡地帶，或生離死別拉扯，在此期間身心經歷種種痛苦與考驗，進行了一次次內部的精神革命，開啟生命內省與重整，以不同的眼光檢視生活，產生新的領悟，踏上自我的超越的旅途。藏人踏上一切未定的流亡之路時，翻越喜馬拉雅山時，內在也正翻越一座座高聳的山峰吧。無論是身體的或內在心靈的流亡，流亡藏人經歷著一趟內在重新整合的旅程。

同樣流亡海外的藏人邱陽·創巴說：「我的海外大陸之旅無需版權，因為它從未以同一方式進行。它是嶄新的人的因緣際會，活生生的真人的相聚。它是我前所未聞的朝聖，奧德賽大漂流，因為我毅然隨難民潮流動。」（引自《詩從雪域來》，2006）。流亡作為人生歷程中的通過儀式，是個體從日常生活中的世俗的「原我」邁向回歸淨化的「新我」的過程。

三、佛法信念有助難民面對流亡

研究訪談中，研究參與者均表示自己在信仰道路上的深化，但遺憾的是研究者當時欠缺佛法概念的基礎，不知把握機會追問哪些信仰的信念影響了他們看待流亡，日後整理訪談文本，閱讀佛法相關書籍，才發現藏人平日裡的簡單語言意味深遠。在此，研究者根據與藏人朋友平日相處對話的經驗，整理以下幾個觀點。

佛陀揭示生命的本質是無常，應當活在當下，學習接受所有未知的發生與變化。對於無法解釋的經驗，「無常」的概念提供藏人一個卻可以理解和信服的架構。「無常」就是一件事情或一個物體不會永遠保持同樣的狀態而不起變化，一切現象的本質都是隨著人事地物而遷流變異，所有結果都是因緣條件和合而成。如此的歸因使個人不特別指向某一方的過錯，使個體不輕易陷入自怨自哀的愁苦情緒，而以更寬闊的心態面對離散之苦。藏人在流亡中面臨大幅變動，以無常作為當下經驗的詮釋參考，幫助藏人接受流亡現況，亦能使自我朝向靈性的超越的成長，成為支持自己面對流亡的力量。

其次，佛教把生命看作累生累世的「輪迴」，這種對生命的認知會將眼前的受苦延

伸到過去與未來，擴充了藏人對流亡經驗的理解，流亡的際遇是被歸納在輪迴裡的一部分，此刻我們如何面對流亡，將會影響我們創造什麼樣的未來，也就是「業」的信念，許多藏人相信今生與過去無數生造作不少惡業，導致今世的障礙，現在受盡苦難，正是把過去惡行的苦果消除的機會，修持佛法成為生命的功課。因此流亡是一個心性的考驗場，在慌亂中學習如何安置身心，停止貪瞋，懺悔行善念誦，從輪迴中解脫，並且利益他人。帶著這樣的理解，面對困境不再逃避，尊重生命的價值，為自己負起責任，從而產生學習成長的生命態度。

另外，佛陀認為我們就是我們所思的內容，隨著思想產生我們的一切。身體的痛苦折磨是屬於外在的，真正的痛苦是來自於自己內心的煩惱，所以，痛苦和煩惱的主觀決定仍然在自己的心態。當個體不再執著於某種外相，不被某種心念所綑綁，解脫就在當下，這使得人可以不停留在流亡受害的無力位置，跳脫對苦的執著，進而創造有力量的姿態迎接流亡帶來的各種挑戰。

佛法主張人人皆有佛性，在任何環境中喚醒慈悲與智慧的心，就能成佛。也就是說，我們的心是有覺知、有力量，它能夠超越環境的外在圍限，流亡也只是一種外境的干擾，如海面的波浪，不會撼動內在深層的寧靜，當這種心的力量極為強大時，會帶來愛與寬恕。不論人們能做到幾分，這樣的信念已為許多流亡者的心中打下一個修行生活的基底，朝向寬恕傷害，超越眼前障礙，使流亡之苦得以減輕。

佛法鼓勵人們慈悲利他，幫助別人自己反而會更快樂，這樣的信念使得西藏的難民們彼此容易形成互助的網路與共存的基礎。佛教扮演協助流亡者追求靈性的健康與成長的關鍵。宗教經驗發生是一種深刻的自性體驗，研究參與者在流亡中活出信仰的力量。

四、流亡提高藏族意識

藏人的遷移屬於非自願性，在他鄉搏鬥，沒有退路。他們經歷著共通的快樂、悲傷與考驗，體驗著共通的情感與價值，相同流亡處境遂形成一個獨特社群，建立新的自我認同無形之中漸漸形成。達賴喇嘛致力於維護藏族傳統文化、語言、信仰等，他經常在公開說話的場合鼓勵大家要做一個好藏人。相較於在中國境內，許多藏人漢化

程度越來越深，許多流亡藏人表示他們是到了印度以後，才學習認識自己的文化，漸漸做回一個真正藏族人，透過了解藏族歷史文化，在族群的歷史文化中學習到生活的智慧，經由自己與文化的連結，產生歷史延續感，增加族群歸屬感，鞏固族群意識，社會隸屬感也跟著提高。

藏族與難民是交織在一起的共同身分，他們回到一個「我們是誰？」、「何以要承受流亡之苦？」的命題裡，因為是藏族人，夾在中國與西藏的時代政治變遷的悲慘命運中，成為流浪者。族群認同是流亡海外的藏人一種很重要的情感依托，它區分我群與他群的標準，藏族意識的覺醒是隨著流亡過程而逐漸內化的社會心理。因此，族群認同成為研究參與者的個體化歷程裡的一部分，藏族族群意識的認同成為流亡生活意義建構最重要的一環。

五、創造不自由中的自由

在崇尚民主自由的社會中，人們把自由當作像空氣一樣必然。然而，在流亡藏人的生存的規則裡，即是諸多難民身分限制的不自由中尋找可以自由的空間，在流亡中尋找自在的可能。在達蘭薩拉，我經常坐在路邊喝茶看人，許多藏人朋友經常默默地坐著站著，有時候覺得靦腆，有時覺得心中無事，安安靜靜的在。我實際接觸觀察到的流亡藏人，他們在面對生活困境時奮力掙扎，對家人朋友甚至是陌生人仍是無所保留的付出，對未來懷抱著擔憂和想望，他們經常口袋空空，卻不害怕。沈重的西藏命運並沒有讓藏人失去他們日常活潑的天性，在艱難的環境中生活，藏人仍不改溫和、慈悲利他的生命態度，仍有生命的溫度與厚度。他們活得簡單，卻那麼有力量。他們處境卑微，卻內心十分滾燙。他們一無所有，卻心思明朗寬廣，謙卑而堅韌的活著。原來，在不自由綑綁中，仍然可以創造精神的獨立與心靈的自由。

六、敞開自己，苦難不會把人全面摧毀，脆弱與力量同在

受苦通常是由一場意外開始，意外來的時候就像一場大地震，瞬間震碎原有的大支撐結構。之後一連串的受苦是更漫長的煎熬，如何回應經驗，就在塑造新的自我認同。流亡藏人最叫我驚心動魄的是義無反顧的向前，然後勇敢面對心碎，當他們一無所有，掏空了一切，變得孑然一身，已經沒有什麼可以失去了，所有內在的雜質也跟

著清空了，捨去了，內在很裡面的自己才會長出來，新長出來的是更有智慧與力量。因此，重要的是我們對苦難的回應，苦難迫使我們思索生命，當我們痛苦流淚，淚留不止，但我們的心依然對苦難敞開時，我們所理解的困境可能也會隨之改變，進而有機會從苦難中得到最深刻得領悟，舊自我碎裂的徹底之後，反而帶來成長的契機。

本研究探討印度流亡藏人的流亡的驅力、受苦的生命經驗、適應印度社會的方式、建構流亡的意義、與靈性上的成長轉化，他們彰顯了苦難來臨時，不逃避苦難，在苦上面做功課，生命不會因為受苦而被摧毀，反而帶來的成長的契機，研究者充分體會到 Jack Kornfield 所主張的，面對生活中的不確定、痛苦與危險時，真正的靈性不會採去防衛的方式，不會為了逃避未知而做好「預防注射」，而是向整個神祕的生命歷程敞開自己（易之新等譯，2008）。

Bettelheim（1983）說：「一個良善的生活並不否認真實的且經常存在的痛苦困難，也不迴避心靈的幽暗區域；一個良善的生活，使我們身處苦難卻不至於深陷絕望谷底，我們心靈的黑暗衝力也不會將我們帶往混沌且毀滅的軌道裡。」（引自林耀盛，2003）。當我在流亡藏人身上看見生命的脆弱與力量同時存在，對人的敬意就多一分，對於面對苦難的勇氣也更多一些。

七、藏人的流亡對我們當代的意義

撰寫此文期間，國際間爆發了二次大戰以來最大批的難民遷移。大批緬甸的洛興雅難民們冒著風險在海上漂流、敘利亞的難民潮一波接著一波，沒有間斷，無法成功抵達收容國就在半途罹難的人不計其數，看到這樣不幸的消息，實在令人難過。最錯綜複雜的國家種族問題，難民的糾結故事，凸顯出基本人權與安全保障受到巨大威脅迫害。相較之下，流亡藏人的難民處境或許不是最艱苦嚴苛的，因為有達賴喇嘛的支持。然而，藏人頑強的生命力，達賴喇嘛超越對立的態度，對慈悲利他與非暴力的堅持，正是值得世人需要學習努力。Joseph Campbell 曾經提到：我的朋友和其他逃出來的年輕喇嘛……他曾經歷一段非常困難的時期，但因為他聖人般的意志與沉著，而活了下來。沒有事情困擾得了他。我認識並和他一塊兒工作超過十年之久。在這段期間，我從來不曾聽他對中國指控，或是對他在西方受到的待遇抱怨。從達賴喇嘛口

中，你也從未聽到一句憎恨或譴責的話。這些人和他們所有的朋友，是一場可怕動亂、暴力的受害者，可是他們沒有憎恨。我從這些人身上學到什麼是宗教。這是當今社會真正鮮活的宗教（朱侃如譯，1995）。除了捐款給人道救援組織，我們可以為這些難民做些什麼？或許，我們可以幫助從我們身邊的人開始，每一個小小的善行促進這個世界的和平。

從流亡藏人的個體化歷程中，研究者發現當研究參與者在一個很遙遠、很貧瘠、連活著都很困難的地方，個體只能面對自己的內心世界，真實感受自己為何而活，明瞭活著的動力與意義。生命的歷險使人更清楚看見生命的力量、生命的熱情、生命的價值，更正面的去過生活，更用心珍惜人與人之間的關係。當一個人願意拿生命出來，連死都不可以阻止我們活得更更有熱情，歷險後歸來，個體會活的更好，更有勇氣作一個真正的人。生命的苦與難透過許多種形式展現，不一定是流亡。我們不必也無法像藏人那樣處在流亡的處境中，但我們可以適時地主動離開熟悉的地方，前去某個地方居住或旅行一段時間，勇敢的向生命的未知探索。

第二節 研究結論

《千面英雄》一書裡，Joseph Campbell 根據神話闡述英雄歷險的歷程，其基本架構為啟程→啟蒙→回歸，以完成英雄的轉化，神話的轉化正代表著人類心靈的轉化。本節裡，研究者綜觀四位印度流亡藏人的生命故事，參考 Joseph Campbell 的英雄歷險架構為基礎，並根據藏人流亡的實際經驗，歸納出個體化中的五個階段，召喚→受苦→安頓→釋放→回歸。

第一階段以朝聖作為生命「召喚」說明藏人出走，流亡的起點；第二階段是流亡帶來各種「受苦」經驗，流離、混亂與失落使生命進入荒原；第三階段乃藏人在流亡中發展出各種適應環境之道，以「安頓」飄蕩的身心；第四階段是藏人為自身流亡建

構出來個人意義，以「釋放」流亡之苦；最後第五階段是生命不斷在流亡中轉化，朝向自性的「回歸」，帶來靈性的成長。貫穿全部，歸納出來的五個階段，回答研究題目「瞭解藏人在印度流亡社會中的置身處境與經驗脈絡」、「印度藏人在流亡生命經驗的個體化歷程的整體脈絡」。第四階段「釋放」回答研究題目「了解印度藏人對其自身流亡經驗的意義建構」、第五階段「釋放」回答研究題目「了解印度藏人經歷流亡生命經驗後的轉化」。

一、召喚－流亡的起點：

研究參與者的流亡始於聽見內心直覺的召喚，召喚的性質可分為宗教朝聖與民主朝聖。一生至少要拜見一次達賴喇嘛，達賴喇嘛為藏人社會，大我原型的心靈整體象徵，宗教朝聖乃無意識大我力量的驅策，以此作為流亡的起點。另外，印度的西藏流亡政府是藏人自己實踐民主的象徵地，對民主自由的渴求驅使研究參與者踏上流亡的旅途，同時也展開了個人的個體化歷程。

二、受苦－流亡中的受苦經驗：

流亡中的受苦經驗反映出在流亡社會中的置身處境與經驗脈絡，研究參與者在翻山越嶺中身體承受極限的考驗，印度的水土不服，身體飽受磨難。過程中，失去家園大地、就業困難、與重要關係的分離，他們在心理上經歷著多重失落。身為難民的弱勢處境、回不了家的思鄉與夾在兩地缺乏歸屬感的尷尬現狀都是研究參與者所承受的流亡之苦。也因為遭遇各種危機與痛苦失落而啟動了研究參與者的個體化歷程，開啟向內整合自己的征途。

三、安頓－流亡中的適應方法：

顛沛流離的生活獲得最基本的安頓，方能有內在的心理空間進行生命的轉化。藏人在適應印度的生活過程中，安置機構提供第一線保護的措施讓千辛萬苦抵達印度的人們可以安心歇息，藏人們彼此創造類似家人的互助網路以免在外單打獨鬥，語言與網路的學習擴充了新的生活範圍，在心理層面上，接納流亡已成事實後，有助於藏人面對新的生活，諸多佛法的信念安頓流亡之心，從混亂不定的狀態中逐步適應。

四、釋放－流亡中的意義建構：

賦予流亡意義，活出意義來是流亡者肯定受創生命的價值。研究參與者紛紛用各自的方式建構流亡的意義，他們共同展現出對藏族的族群認同，活出藏族人的精神價值以體現流亡的高貴。個別經驗中，亞克以學習成就來肯定自我價值，達瓦以文字記錄當代，為藏族社會貢獻，發揮個人價值與使命。貝瑪相信來印度遇見先生，拉姆全心守護家庭，流亡中，他們蛻變成更成熟的女人，成為家庭支柱。在個體化的鍊金歷程中，當個體勇於接納失落的人生課題時，重新檢視當下生活，詮釋苦難背後的真正意義，舊自我在痛苦哀傷中漸漸軟化與釋放，並重新建構自己的角色與任務，遂得以顯現生命的自性。

五、回歸—流亡中的靈性成長：

受苦的生命轉向內在理解自己的內在痛苦，受苦的動力引導自我尋找自性，激發出更底層的內在能量，研究參與者學習在逆境中站起來，透過內在的覺醒，重新整合與轉化，靈性層面也跟隨提升。他們展現出來的有信仰上的回家、困境中激發生命的勇氣、離開主流標準尋找自我認可的價值、親臨邊界處境而更珍惜生命、返樸歸真過簡單生活、苦痛相連升起慈悲心與更和諧的人際關係。

第三節 研究限制與建議

一、研究限制

(一) 研究者的藏語能力不足

研究者個人因藏語能力不足，又難以在短時間內補強。在選擇訪談對象時，以中英文流利的藏人作為優先考量，這縮限了研究參與者的範圍。達瓦的訪談全程透過翻譯的協助，但可惜的是他語言中的細微之處研究者無法精確捕捉。此外，在田野的現場，藏人朋友們彼此用藏語交談時，研究者無法第一手直接從生活對話中獲得寶貴的訊息，此乃研究上的一大限制。

（二）距離遙遠，資料蒐集的完整性不足，無法即時補充

台灣與印度距離遙遠，礙於研究者的時間與經費的限制，在撰寫論文期間，發現訪談資料蒐集不足時，難免有無法即時補充之憾。研究者持續和拉姆與貝瑪透過電子郵件保持通訊，但這種非面對面的聯繫，有時無法完整的表達個人意思。亞克基於個人因素考量選擇在研究訪談結束後不再與研究者聯繫，研究者尊重亞克的決定。另外，訪談中為達瓦翻譯的藏人朋友因為工作與生涯的轉換而遷移，在沒有翻譯人的情況下，研究者與達瓦的聯繫出現莫大的障礙，這是研究者覺得遺憾之處。

（三）研究結果無法代表所有印度流亡藏人的生命經驗

本研究以立意取樣的方式選取特定研究參與者進行訪談，呈現四位不同類型的流亡經驗。四位研究參與者皆屬能開放自我侃侃而談的人，這與個人特質有關。本研究只能反應某些生命背景的流亡經驗，更多樣性的生命歷程呈現，仍有待努力。

二、研究建議

根據本研究的結果，研究者分別從諮商實務和未來研究兩方面，提出以下建議。

（一）對於難民心理照顧的助人工作建議

1. 流亡藏人有個別諮商的需求

研究參與者平日多半為了安頓生活而忙碌，顯少有機會回頭整理驚心動魄的流亡經驗。本研究訪談採低結構方式進行，以生命故事敘說為脈絡，訪談中，流亡藏人慢慢從反身敘說自己的故事，經歷多重失落，在淚水中與自己相遇，看見生命蛻變的軌跡，並得到安慰與能量。研究者看到受創的生命需要被聆聽與釐清，破碎的流亡經驗在整合之後，理解流亡經驗的層次便不同，他們建構屬於個體獨特的流亡意義，發掘自己原本就有的珍貴與力量，感受到自己的價值。因此，透過適時的個別諮商服務，不僅可以幫助流亡藏人失落哀傷的調適，也能促進自我超越，重建新生活。

2. 開辦支持成長團體

研究者在中文教學的課堂討論中，發現學員發言踴躍的內容與自身的流亡經驗有密切的關係，他們彼此交換著自己對家鄉的思念，對陌生環境的各種新經驗等。班級

就是個團體，由此可見支持性的成長團體課程的需求，除了可以凝聚團體眾人的力量，提供與他人對話的機會以外，也可灌注希望，宣洩鬱悶的情緒，降低苦難的衝擊，透過團體成員相互支持的力量和普同感，可以讓流亡者不再感覺孤單。根據研究者與藏人相處的經驗，多數藏人生性害羞，情感豐沛，不善言詞表達，可採用「心理劇」、「表達性藝術治療」、「夢工作」等非語言的治療技術，去協助表達內在深層的感受。

3. 尊重藏人的生活方式

藏人有其獨特的世界觀與生活方式，在與藏人相處與訪談中，秉持尊重藏人的生活方式，尊敬藏人的受苦，帶著誠懇而好奇的態度，仔細聆聽和分辨，不批判當事人的抉擇，建立以信任感為基礎的關係，這是促進心理照顧工作的首要態度。

(二) 對於未來研究的建議

未來的研究建議，研究者認為可以進一步探討的方向如下：

1. 加入中老年以上的研究參與者

本研究設定以 1990 年以後，超過十八歲抵達印度者為研究對象，在招募的過程中，並未特別設定研究對象的年齡，研究參與者的年紀大約在 30-40 歲之間，他們的個體化歷程仍在持續進行中，流亡藏人的個體化歷程最多只走到中年前期，無法完整看到個體化的整個脈絡。本研究的發現結論為一種暫時的結論，建議未來研究可以增加中老年以上的研究參與者，從較完整的生命發展長度，對流亡的各種經驗或許會有不同體會，流亡藏人的個體化歷程更顯完整。

2. 選擇以印度出生的藏人為研究對象

本研究以出生在西藏，十八歲以後抵達印度者為研究對象。若未來的研究對象可針對印度出生的藏人，深入瞭解第二代難民在印度生活的經驗，對於流亡生活的詮釋，對西藏的情感想像與身分認同，則更能探究不同的流亡經驗。

3. 從印度再遷移到第三國之流亡經驗比較

未來的研究方向可以本研究參與者貝瑪的現況做延伸探討，從印度再遷徙到第三國的，經歷兩次移動後，做難民調適經驗之比較。印度與歐美的難民社會十分不同，

對於遷移者的生命考驗也不同，印度的流亡經驗如何影響個人重新投入生活。

4. 更深入探討佛法/宗教觀念如何影響難民的心理調適

本研究的研究參與者在面對流亡事件的受苦與哀傷時，會透過宗教儀式來穩定自己的情緒，這顯現出宗教信仰在流亡生活的重要性。因此，未來的研究方向可更深入探討宗教觀念如何影響難民的對於流亡的意義建構與心理轉化，以促進難民的生命療癒。

第四節 研究省思

一、以流亡故事來回應研究者的個體化歷程

書寫此論文，一切得從我的旅行開始。2006年初，我只是一個背包客，對佛教一無所知，對西藏也無任何浪漫的想像的情況下，旅行到達蘭薩拉，對那裏的藏人印象深刻。根本說不清楚何以一心想要逃離熟悉的台灣，我帶著即將步入中年的存在焦慮在尋找人生下半場的方向，任由身體與意識去經驗旅途中人事物的各種變化。2009年暑假，去達蘭薩拉教中文，被許多流亡故事所震撼。

2010年，確定要進入生死所就讀時，我就在心中告誡自己不要以流亡藏人為研究主題，距離、時間和金錢都是等著我去克服的問題。碩一下修習質性研究時，始終感覺到一個個藏人朋友的故事在大聲的呼喊我，我無法解釋清楚這個訊息被背後意思，直到我將其他研究題目放下，回應這群人的呼喚，心中感到篤定踏實，與流亡藏人的交會或許就是我這個生命階段要完成的吧！無需再推託。

決定以流亡藏人為研究對象，但有一年半的時間，我卻不知道要將研究的主題聚焦在何處，當時我懵懵懂懂，根本無法體會那些藏人的意志和決心。初審前一個月的某個中午，已經和蔡老師約好討論論文的時間，卻還拿不定論文方向，當時，我在圖書館隨意翻閱報紙，眼睛突然停留在報紙油墨上的「煉金術」三個字，頓時之間，聽

見自己喃喃自語著「流亡藏人的煉金術」，叮咚叮咚，我知道了我要寫「流亡藏人的個體化歷程」，蔡老師聽完立刻同意。透過流亡藏人的招手，蔡老師課堂中引導，精采的詮釋，開啟我的視野，我有機會認識了分析心理學巨擘榮格與神話學大師坎伯，兩位智者，如獲至寶。

與流亡藏人的交會，那些不經意之中聽到的故事勾起我生命中許多幽微的記憶。看似偶然的相遇，流亡故事召喚出我這旅行者的許多桎梏塵封的生命經驗，重新與無家可歸的內在孤兒情結對話。我看到流亡藏人在流離漂盪的生死輪迴中，得以無畏；在變動不定中，看見安在；在貧困匱乏中，可以滿足；在不圓滿的生命裡，學習放下。正如坎伯所說，我在流亡藏人身上親眼看見什麼是宗教，他們用生命在教導我。他們一無所有卻無比勇敢的生命力激勵我放下不必要的自憐與執著，處處無家處處家，背上的旅行袋雖小卻是我的家，心在哪，家就在哪，找一個心裡的家，勇敢去回應生命的核心才是最重要的。一直使我難受的是從家的核心不斷被推向邊陲，然而邊陲也可以市中心，舊有的我對家的理解仍然在形式的層面上，對關係僵化的理解導致我的受困，我忽然明白達賴喇嘛曾說：「『任何一個地方讓你覺得快樂，那就是你的家。』回家只有一條路，叫做『我願意』。而開啟家門唯一的一把鑰匙，叫做『愛』」（廖文瑜，2009）。

在達蘭薩拉，我也學藏人做五體投地的大禮拜，但我做不出藏人那種毫無遲疑的流暢動作，一個大禮拜被我分解成好幾個動作，卡卡的做完。做大禮拜時，直立的身體要直直滑下而不跌倒，憑著一股完全的信任與勇氣，不能有一絲一毫的遲疑，腦子不能轉著多餘的念頭，否則，手腳就亂掉了，只能心無旁騖。論文的尾聲，突然回憶起在寺廟裡一個個撲向地面的身影，想到榮格所說的生命自性似乎就在那毫不猶豫的大禮拜中顯現，將自己的身體交託出去，不要害怕，不要猶豫，那是完全的信任，完全忘我的狀態，用全身的身體去相信土地，全身趴下貼地，以最低最謙卑的身體在表達一份心意，身體的界線與心頭的恐懼就在那裡被打破了，完美的大禮拜就自然完成。

2014年6月搬家，在整理成堆的書中，無意間翻到2007年11月4日隨手記錄的

夢境，那是我早已遺忘的夢，像是個預言，預告了我這幾年所在做的事。當時這樣寫著：夢見我來到一個藏族的山城旅行，進入村莊的入口是一個養羊的地方，村莊裡有一種熱鬧，沸沸騰騰，活著的親切我決定在那裡念書，申請一所大學研究所，在新生報到中，我填寫一份報名表，那是一個訓練紀錄片拍攝的課程，我勾選兩個感興趣的主題，最後，我選定一位約莫六十歲的婦人，跟隨在她身邊，透過記錄她，去呈現藏族女性的故事。」整個論文向前推進的過程，我憑著聆聽生命的直覺召喚在做決定，生命的奇妙，不可言喻。在榮格的理論中應證了，我所做的事情，看似沒來由的，其實都深受夢與潛意識的牽引，自性會帶領我整合生命。

透過與流亡藏人共同生活，邀約訪談，我讓流亡藏人流進我的生命之河裡，這麼做，我也只是在回應生命給我的召喚，我必須這樣活。梳理藏人的流亡故事時，也不斷地和自己對話，將自己生命底層四處流竄的焦慮給重新組織起來，因此，書寫流亡藏人，我也正在進行自己的個體化歷程。

二、田野訪談過程觸及研究者自身的侷限

決定了這個研究題目和研究方法後，起初我認為要找到受訪者並不難，心想認識不少藏人朋友，口袋名單至少有兩、三個。當我實際做了一兩次的前導性訪談後，原本答應訪談的友人有事離開達蘭薩拉。訪談中，礙於雙方語言能力的落差，無法精確收集訊息，訪談根本不能用。一個半月的雨季，找不到一個合適的受訪者，眼看假期快要結束，一個人躺在 Guest House 的床上，心情越來越心慌，那天下午，我從床上彈起來，告訴自己不能再這個樣子，我鼓起勇氣衝去向所有認識的朋友們請託，幫我尋找符合條件的訪談對象。從那刻起，我不再隱身於中文志工教師的身分裡，主動顯示自己的研究身分，我得面對這一次自己確實帶著強烈目的性而來，憂慮朋友們是否會以異樣的眼光看待我與他們的互動，開始對我築起防衛之心，也曾自我懷疑，難道自己是來掠取苦難故事的人嗎？懷著忐忑的心情，經過一段時日，我發現朋友們對我的態度一如往常。我忽然明白，歸根究柢，清楚的交代自己的研究動機與方向，真誠相待才是人與人的互動的根本，不論我以何種的身分出現，帶著研究的目的，我只能讓自己的言行更真誠一致、更透明負責，提供一個可信賴的關係，讓他們可以在其中安心說自己。最後的四位研究參與者

們，他們均抱持一種幫助我完成作業的心情來接受訪談，我實在感激萬分。

研究過程中，一位喇嘛朋友帶我從北印度搭了三天三夜的車去到了南印度的藏人屯墾區 Bylakuppe，喇嘛朋友回到寺院便開始上學，我置身於一個完全陌生的廣大田野裡，沒有商店與觀光客，沒有半個認識的人，我在任何一個地方都那麼明顯的不屬於他們，交談變得很困難，食物即為簡陋，小旅館每天晚上停電，黑漆漆的小房間只剩嗡嗡響的蚊子和焦躁不安的我，問自己：「大費周章的來到這裡，到底要做什麼？」很想馬上回去達蘭薩拉，欲逃離的念頭很強烈時，我忽然意識到或許這裡才是較接近多數流亡藏人的日常生活情境，達蘭薩拉的熱鬧景象是參入各國觀光客的扭曲變形。帶著試圖靠進他們的心情，我讓自己多留下來幾天。我走進田裡看農民耕種，在村莊裡看藏族婦人給乳牛擠奶，在大樹下聽一群老人聊天，黃昏的時候，和老喇嘛一起散步，大部分的時間，我都是安靜傻笑。

田野工作不可避免的會觸及到研究者自身的侷限，現在看來，研究者的田野工作還是十分生澀，靠著一片赤誠在摸黑過河。田野觀察收案本身就存在高度的不確定性，僵局的突破跟研究者過去的生活態度和經驗有關。我體會到研究者無法當一個隱形人，沒有絕對客觀理性的研究，研究者也是屬於田野現場的一部分。

參考書目

一、中文部分

- 王大維（2010）。失業的心理社會衝擊與調適歷程及其諮商策略之探討。《全球心理衛生E學刊》，2010年，1卷1期，01-22頁
- 王勇智、鄧明宇（譯）（2003）。敘說分析。台北：五南。Riessman, C. K.（1993）
- 王惠雯（譯）（1997）。邁向解脫之路。台北：聯經。
- 石世明，龔卓軍（譯）（2001）。自由與命運。臺北，立緒。
- 朱侃如（譯）（1999）。榮格心靈地圖。台北：立緒文化。
- 朱侃如（譯）（1995）。神話。台北：立緒文化。
- 朱儀羚等（譯）（2004）。敘事心理語言：自我、創傷與意義的建構。嘉義：濤石。
- Crossley, M. L.（2000）
- 沈錦惠，趙可式（譯）（1981）。從集中營說到存在主義—活出意義來。台北：光啟。
- 吳芝儀（譯）（2008）。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石。Amia Lieblich, Rivka Tuval- Mashiach, Tamar Zilber（1998）
- 吳就君（譯）（1994）。家庭如何塑造人。台北：張老師。
- 宋偉航（譯）（1999）。孤獨世紀末。台北：立緒。
- 余德慧（1995）。觀山觀雲觀生死。台北：張老師文化。
- 余德慧（1998）。生命史學。台北：張老師文化。
- 李子寧（譯）（1996）。神話的智慧。台北，立緒。
- 李開敏等（譯）（1995）。悲傷輔導與悲傷治療。台北，心理。
- 李佩怡（2013）。榮格個體化思想—由負傷到療癒的整合之道。台北，天馬。
- 宋國誠（2008）。形上的流亡。台北，擊松圖書。
- 林士倚（2004）。宗喀巴三士道思想中的生死觀—以《菩提道次第廣論》為主之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 林美珠（2000）。敘說研究—從生命故事出發。輔導季刊，36(4)，27-34。

- 易之新（譯）（2000）。**敘事治療—解構並重寫生命故事**。台北，張老師。Jill Freedman, Gene Combs。
- 易之新、黃璧惠、釋自鼎等（譯）（2008）。**踏上心靈幽徑**。台北市，張老師文化。
- 周和君（譯）（2001）。**狂喜之後**。台北市：橡樹林文化。
- 姚麗香（2007）。**藏傳佛教在臺灣**。台北：東大。
- 高民凱（2011）。**生涯發展歷程中真實自我的發現與實踐**。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 翁開誠（1996）。同理心開展的再出發—成人之美的藝術。**輔仁學誌**，22，1-13。
- 哲也（譯）（2013）。**叛逆的佛陀**：台北市，天下雜誌。
- 夏鑄九、黃麗玲（譯）（2002）。**認同的力量**。台北市：唐山。
- 陳以新（譯）（2008）。**離散與混雜**。台北：國立編譯館。
- 陳世勳、伍如婷等（譯）（2012）。**轉化之旅：自性的追尋**。台北市，心靈工坊。
- 陳家映、王慶節（譯）（2006）。**存在與時間**。北京，新知三聯書局。
- 張德芬（譯）（2008）。**一個新世界—喚醒內在的力量**。台北，方智。
- 畢恆達（2000a）。家的意義。**應用心理研究**，8，55-56。
- 畢恆達（2000b）。從環境災害過程中探索家的意義：民生別墅與林肯大郡的個案分析。**應用心理研究**，8，57-82。
- 梁永安（譯）（2010）。**薩依德的流亡者之書**。台北，立緒。
- 單德興（譯）（2004）。**知識分子論**。台北：麥田出版。
- 彭淮棟（譯）（2000）。**鄉關何處**。台北：立緒文化。
- 傅正明（2006）。**詩從雪域來**。台北：允晨文化。
- 斯安竹（2008）。**海外藏族的文化變遷與適應--以達蘭薩拉的藏族為例**。政治大學民族研究所碩士學位論文。
- 跋熱·達瓦才仁暨雪域智庫（編）（2011）。**魂牽雪域半世紀：圖說西藏流亡史**。台北：雪域。
- 游明麟（2006）。**心理劇對情緒失落成人的轉化學習之研究**。國立臺灣師範大學社會教育

學研究所博士論文，未出版，台北市。

游恆山（譯）（1991）。**生存的理由—與心靈對話的意義治療學**。台北：遠流。

黃璧惠、魏宏晉等（譯）（2012）。**英雄之旅：個體化原則概論**。台北，心靈工坊。

楊韶剛（譯）（2001）。**尋找存在的真諦——羅洛·梅的存在主義心理學**。臺北市：果實。

萬文隆（2004）。深度訪談在質性研究中的應用。**生活科技教育月刊**，30(4)，17-23。

廖婉如（譯）（2006）。**榮格解夢書：夢的理論與解析**。台北：心靈工坊。

廖婉如（譯）（2009）。**凝視太陽：面對死亡恐懼**。台北：心靈工坊。

廖世德（譯）（2008）。**榮格與密宗的 29 個覺**。台北：人本自然。

鄭振煌（譯）（1997）。**西藏生死書**。台北：張老師。

鄭振煌（主編）（2001）。**認識藏傳佛教**。台北：慧炬。

劉國彬、楊德友（譯）（1997）。**榮格自傳：回憶·夢·省思**。台北：張老師。

蔣韜（譯）（1997）。**導讀榮格**。台北：立緒文化。

蔡昌雄（譯）（1995）。**榮格**。台北，立緒。

黎惟東（譯）（1989）。**自我的探索**。台北，桂冠。

廖文瑜（2009）。**高山上的老頑童**。台北，時報出版。

蔡怡佳、劉宏信（譯）（2001）。**宗教經驗之種種**。台北：立緒。

潘美玲（2006）。**印度流亡藏人的維生策略：以毛衣貿易為例**。第一屆兩岸藏學研討會，淡江大學西藏研究中心。

賴維淑（2001）。**晚期癌症病患對臨終事件之感受與身、心、社會及靈性之需求**。國立成功大學護理學系研究所碩士論文。

盧惠娟（2009）。**流亡西藏宗教與文化傳承教育之研究--以西藏兒童村為例**。國立台灣師範大學教育學系在職進修碩士論文。

蘇絢慧（2008）。**於是，我可以說再見—悲傷療癒心靈地圖**。台北，寶瓶文化。

龔卓軍（譯）（1999）。**人及其象徵**。台北，立緒文化。

二、英文部分

Gyatso Tenzin (2003), "Foreward," *Exile as Challenge: The Tibetan Diaspora*, New Delhi: Orient Longman, 2003.

Kamya, H. (2008). *Healing from Refugee Trauma: The Significance of Spiritual Beliefs, Faith Community, and Faith-based Services*. In Froma Walsh (Ed.). *Spiritual resources in family therapy*. 2nd edition. New York: Guilford Press.

Krebs, K. (2001). Stress management: The complementary alternative medicine approach. *Gastroenterology Nursing*, 24(5), 261-263.

Reeves, C. (1977). *The psychology of Rollo May*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers.

Safran , William, 1991. "Diasporas in Modern Societies: Myths of Homeland and Return," *Diaspora* 1(1): 83-84.

三、網路資料

宋國誠（2004）。精神的流亡，形上的困惑。

網址： <http://old.ltn.com.tw/2004/new/dec/26/life/article-1.htm>

孫瑞穗（2008）。歇斯底里的鄉愁 一夜讀宋國誠《形上的流亡》。

The Re-imagined · 重組想像的 · 青春無敵篇。2008年9月23日。

網址： <http://blog.roodo.com/sabinasun/archives/7214357.html>

萬毅忠（2013）。洛桑森格：流亡藏人可申請印度國籍。萬毅忠的博客。2013年8月21日。網址： http://wanyizhong.blogspot.de/2013/08/blog-post_21.html

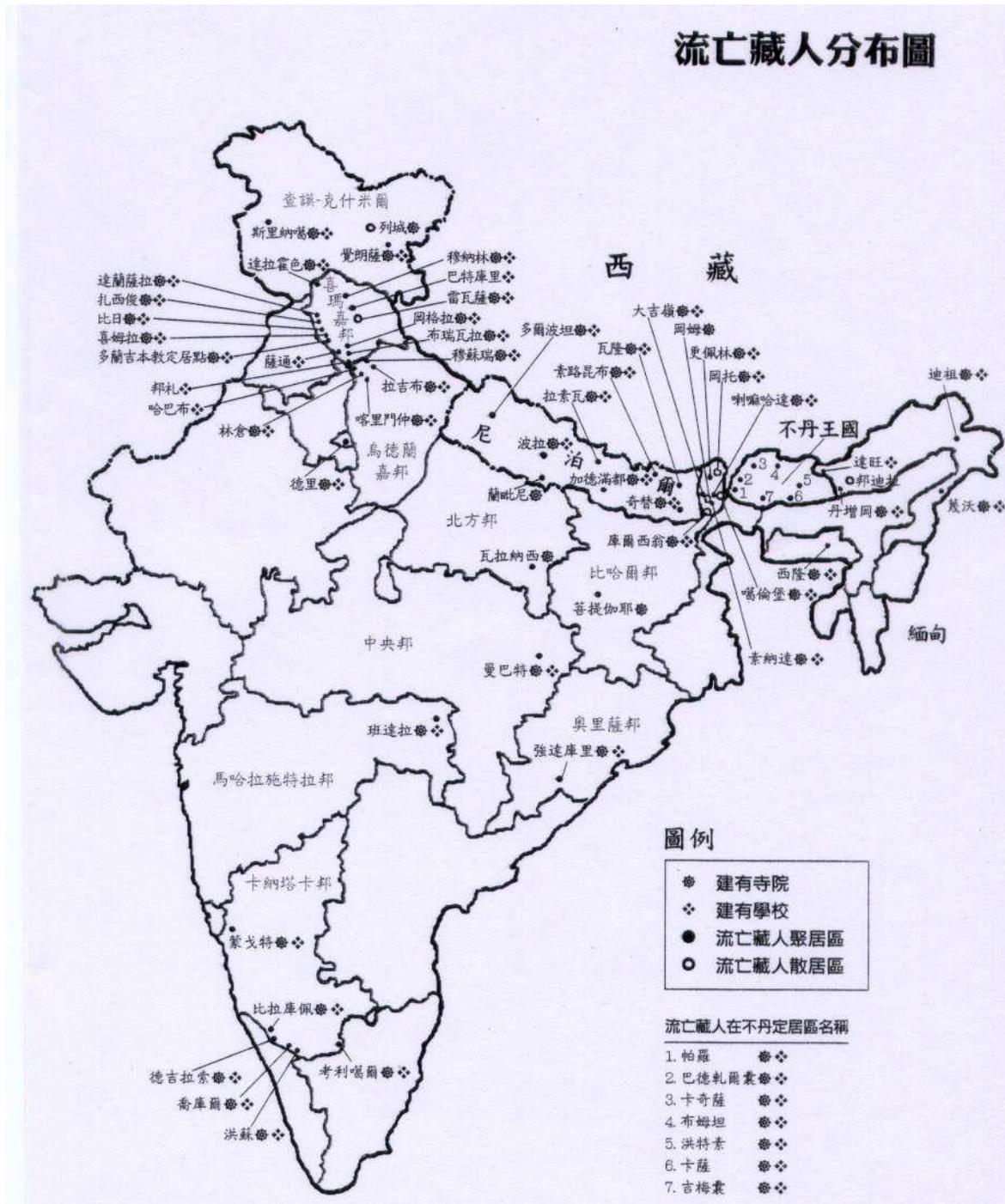
附圖一：西藏三區圖例



引自《魂牽雪域半世紀》

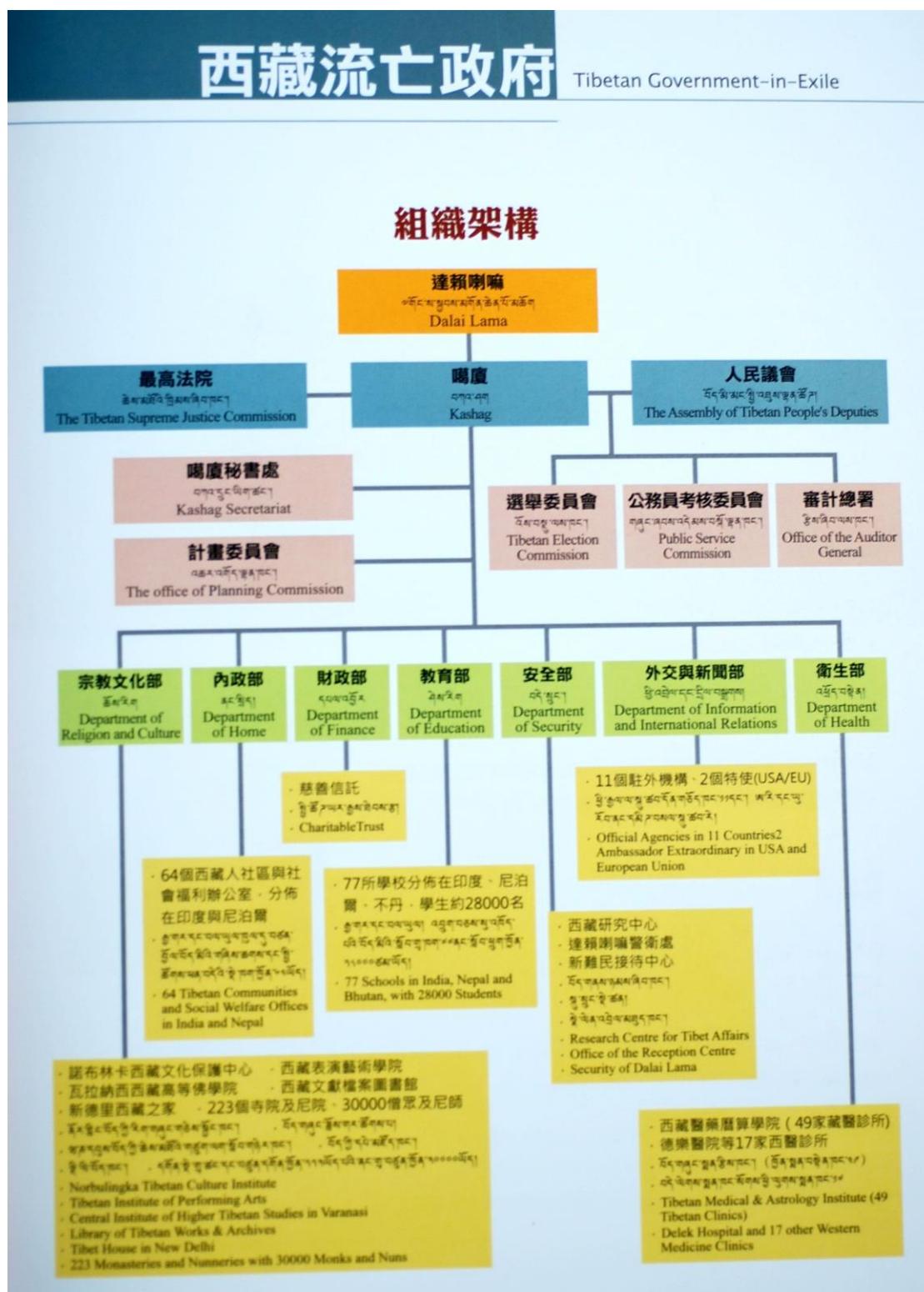


附圖二：流亡藏人分布圖



引自《魂牽雪域半世紀》

附圖三：西藏流亡政府組織架構圖



引自《魂牽雪域半世紀》

附錄一 訪談同意書

亲爱的研究参与者：您好！

非常诚心的邀请您参与这个研究及接受本人访谈。本研究的主题为：印度藏人的流亡生命经验之叙说研究，本研究的目的在于针对您流亡之动机与过程、生命意义之转化的探索。期许研究结果能提供您对过去的生命经验有不同的层面的思考，您深刻的生命经验丰富人类的心灵，并对未来相关研究有所帮助。

进行访谈的地点尊重您的意愿与方便来选择决定。访谈次数预计大约三到四次，将依需要做适时的调整，每次访谈时间约为 1.5 小时左右，与您访谈过程会需要全程录音，为方便日后论文的分析。访谈的内容与录音档案会绝对保密，除了我与我的指导教授以外，其它人不会辨别出您的身分，足以辨识个人身分的资料会被隐匿或改造。研究的结果将会出版成论文，但数据的呈现方式一定会经过您的确认。在您接受访谈的过程中，可能会揭露您个人内心深处的事件，若您感觉不适，您有绝对的权力删除任何您觉得不适合的部分，甚至决定退出本研究。但也因有您的热情参与，才有机会真实呈现流亡藏人在印度生活的心灵样貌，研究者不胜感激，再一次真心邀请您参与本研究的访谈。

最后，非常感谢您对本研究的参与，于研究过程中如有任何疑虑，请随时跟研究者纪宝如联络，我的电话 0920124860（如果未开机，请留言，我会尽快与您联络），电子邮件信箱是 bird74747@hotmail.com。

基于了解参与此研究的权利与义务，

本人同意接受访谈。

本人不同意接受访谈。

受访者：

研究者：

日期： 年 月 日

研究者：纪宝如

联络电话：04-26760985 / 0920124860

联络地址：台中市大甲区大甲街 196 号南华大学生死学研究所

附錄二 訪談大綱

訪談焦點，包括以下幾部分：

1. 說說你的成長背景。
2. 請你談談從小到大在西藏生活讓你印象深刻的事情。
3. 你當初來到印度的動機是什麼？
4. 你是如何從家鄉到達印度？
5. 流亡到印度對你帶來什麼樣的變化？
6. 你如何調適印度這個新的生活環境？
7. 你的經濟來源從哪裡來呢？
8. 流亡的經驗對你的生命產生什麼樣的影響？
9. 支撐你走這段旅程的是什麼？
10. 你和原來的家維持一個什麼樣的關係？
11. 目前你對生命的渴望是什麼？
12. 因為流亡到印度，你的身心靈狀況有什麼不同了？
13. 流亡的經驗，向你的生命揭示了什麼？
14. 關於未來，你有什麼期待？