

書寫自我

林文琪主編：《書寫自我》
(台北：臺北醫學大學，2007)，頁2-9

自我探索手記

自我探索「手」記

◎佚名

自我探索手記？是要我看著自己的手嗎？應該是吧！因為我的室友是這樣說的。我的中文不好，但是照字面上來翻譯應該就是如此吧。



這是我的手，我身體的一部分，今天我花了很長的時間在注視著它，從手指到整隻手、從動到靜止不動。剛開始的時候覺得它是我身體的一部分，可是再一直注視下去，它又變成不是我的手了。稍微動一點點，有一種不能隨心所欲而動的感覺，好像關節的肌腱已經硬化了。後來我嘗試完全不動它，就好像是丟了生命一樣，好像在看著一團手型的肉塊，而不是我的手。我想屍體的手應該就是如此吧！

我的手變成不是我的手了！第一次有這種感覺。照常理來說，一個人開始覺得自己不是自己的時候，應該會很害怕吧？為什麼我不會？難道我渴望就那樣變成一團肉塊嗎？我開始慢慢想像我的全身，而不再單單只限於我的手，雖然有可能離題了，但是我想試一下——如果全身都不是自己的那種感覺。

我躺在宿舍的床上，不動，但是保持意識的清醒，想像現在這邊躺著的人不是我、想像現在不能控制這團肉塊。慢慢的，身體有硬化的感覺，就像手的感覺一樣；雖然那不是

真正的硬化，很意外的，我好像沒有想像中的那種情緒：不會恐慌、不會害怕，也沒有變得比較……不知道要怎麼形容那種感覺。只是覺得很安靜，很小的聲音都聽得到；又很像我的力量完全消失了，靜靜的連思考都停止了。很舒服、很放鬆，好像什麼都沒有一樣，像剛來到這個世界一樣，不帶任何東西。

不知道這是死亡的感覺還是新生的感覺？我想都一樣吧！新生就會帶來死亡；而死亡就什麼都沒有了。包括感覺、情感、一切，人死了就什麼的沒有了！既然什麼都沒有，又何必去懷念離開的人呢？又何必對著一團肉塊哭泣呢？當一個人死亡，他就消失了，而活著的人還是活著，世界不會因為一個人而有所改變，因為人也不過是一團肉塊而已。

Who am I ?

◎陳秀妍

這個坐在我前面的女孩，有著一頭蓬蓬的長髮，戴著粗框的藍色眼鏡。鏡片下的大眼睛咕嚕咕嚕地轉動，看起來有點調皮，又好像可以從眼珠子裡看透她的內心。我喜歡她的笑容，笑得很開、不掩飾心中的愉悅。可是她不笑的時候，看起來像在生悶氣。她有很深的黑眼圈跟眼袋，常熬夜嗎？左邊有打個耳洞，怎麼右邊沒有？這個女生看起來好熟悉、好熟悉，可是我從來沒在路上遇到她過……她是誰？

很少這麼專注地看鏡中的自己，至少我沒有好好地端詳過自己。乍看下還覺得挺陌生的，就像是一個不熟識的朋友。這是別人看到我的樣子嗎？我笑、我哭、我生氣、我發呆的時候，別人看到的就是這張面孔嗎？這個由皮膚、肌肉跟神經組成的一張臉，真的傳達了我心中的喜怒哀樂嗎？好想伸手進去摸摸她的頭髮、她的臉。這是我嗎？突然有一種蒸發的感覺。如果我真的能觸碰鏡中的自己，有血、有肉、真實的自己，那我是誰？怎麼會有兩個我？來到世界上的我是唯一的，但是我怎麼突然覺得很害怕，怕鏡子的我取代了真實世界的我，因為她也活在鏡中真實的空間。她的眼神很仔細地打量著我，就如同我在打量著她。我和她是一體的；還是獨自佔有不同空間的個體？為什麼我輕輕地皺眉頭，心理沒有很大的感覺；但是看到鏡中的我皺眉頭，卻覺得這個人似乎不高興？事實上，她是我、我是她。然而，我卻沒有相互合一的存在感，只覺得陌生。是因為我不了解我自己嗎？我不了解的是自己的心；還是不了解外表的我？

我知道我是誰、我知道我從何而來。我甚至有個名字，只是三個震動聲帶的發音，但是它代替我在別人的心中活了十八年。也許別人知道陳秀妍這個三個字所連接起來的意思，當他想到我時，一個女生的平面圖會在他腦海裡浮現。但我是一個生命，一個會呼吸、會思考的肉體。我存在，我不是三個字的發音而已呀！大家所知道的我，到底是只有那三個摸不著、聞不到、正正方方的圖案，還是一個有情緒跳動、有靈魂、有生命的我？寫到這裡，我停筆了，因為我似乎也沒真正的「感覺」自己。我把手貼在鏡子上，對面的女孩也伸出她的手，我們手貼著手，這就是我嗎？

很多書上說，要和自己的心靈溝通。可是我的心靈只有

一個，怎麼跟自己對話？對話是一來一往的，這一來一往不就把自己分成兩個人了嗎？我只能一次扮演一個角色，我不可能這秒是發問的A、下一秒是回答的B。所謂的自我反省，是反省過去的動作或是言語，過去的我和現在的我在時間上可以面對面，但是在同一時間點的心靈，去哪裡找另一個心靈來對話？在此刻，二零零三年十月二十五日凌晨一點的陳秀妍，你是誰？第一次深入地問自己。也許是自我探討的功力不夠，我現在只知道平常那個愛笑、愛亂跑、愛玩，卻又常為小事煩惱不已的我是誰，我還不知道心裡最底層真正的我是誰？

與鏡子的對話

◎陳啓榮

現在已經午夜十二點了，我獨自一個人坐在鏡子前時，我震驚了一下，這個就是我嗎？原來我長得是這個樣子。每天生活在匆忙的現實裡，每天早上匆忙地刷牙洗臉，就連頭髮也只是用冷水一撥就出門了，從來沒有好好的觀察過自己。因為我總是生活在時間的漩渦裡；我靜下來，黑夜似乎也靜了下來。微弱的燈光陪襯下，我搖頭的、擺腦的觀察自己；但我赫然發現，鏡中的那個我似乎也是在搖頭的、擺腦的觀察著我。我的印象中，我的模樣似乎還停留在國小的外表；但是今天我發現我長出了鬍子、我的頭髮也染了顏色、

我的臉頰上也有發現痘痘的蹤跡，而我的眼神似乎也在時間與現實的壓力下，我的眼神不再像國小的眼神那樣的童真、快樂。雖只短短過了我人生中的六年；但是我竟然蒼老了那麼多。

我看著鏡中，再一次地打量自己。我雖然無法接受，因為我對我的印象只停留在我國小的模樣；我一直在逃避，我已不再是我腦中的模樣。我證件的照片也是一直用我國小畢業時的照片，但是如今我又再一次認識了我自己，我不得不接受現在的我，因為現在的我會陪著我再走下去；但是記憶中的我，就只能陪我活在過去時間的漩渦裡。所以我欣然接受我已老了許多的這個現實；但我仍然懷疑一件事，那鏡中的我也喜歡我現在的樣子嗎？我想答案只能由別人來告訴我，因為我發現我生活在「being for others」。

我存在

◎廖健植

十一點三十分，我坐在鏡前，牆上指針滴滴答答地跑。

想著這樣的作業有什麼意義，關於看鏡子觀察自己的這碼事。

把房門關上，不想被干擾。如果家人看到了，恐怕會以為我生活上出現什麼挫折之類。碰巧這兩天又有個十九歲的小伙子自殺，新聞說：是因為青春痘影響他的人際與自信。每個看到的人都惋惜地說：「哎呀，好可惜喔！才十幾歲，

年紀輕輕地就想不開，還沒感受到真正美好的世界耶！」然後轉頭相視，不約而同地說：「這有這麼嚴重嗎？不過就是青春痘……」他們嘖哩呱啦地討論著，最後總收尾在一個彷彿意味深長的嘆息。可是誰知道呢？我們並不明瞭他的壓力與自我存在的瓦解，這些或許超越死亡的恐懼，甚至大於那用童子軍繩上吊的勇氣。

坐在木頭材質的椅子上，一開始還是蠢蠢欲動地，沒辦法安定下來，過了幾分鐘才平靜一點，耐心地觀察鏡中的自己。

從腳上看來，沒什麼，跟一般照鏡子的感覺一樣，腳是腳、肚子是肚子、脖子是脖子、臉是臉。

然而當我仔細觀察鏡中的臉，我忽然感到有種錯覺。

他是誰？鏡中的這個人是我嗎？我是長這個樣子的嗎？

他臉上的輪廓起伏、五官形狀排列、光線明暗，那個皮膚黑、眼睛小、上唇比較厚的人是我嗎？我好像從來就不認識他。

我終於發現，我從來不知道自己的長相，是我太不關心自己了嗎？或許吧！

看著鏡中的他，感覺竟是那樣陌生而遙遠，就像是我坐在這，而他，是不同的人，也坐在鏡子的那一頭，我們互相觀察。

在這種弔詭的氛圍中，我將目光轉向他的眼睛，專注地盯著那有神的眸子。

我看了好一會兒，有一種令人不舒服的感覺湧了上來。他看起來是那麼真實，那不苟言笑的神情中，彷彿露著隱隱邪惡的微笑。

我不禁想，如果鏡中的那個人是我，那我呢？我又是誰？

在那一剎那，我甚至覺得自己不存在，立場轉而對調，

有如他才是真正的人，而我只不過是鏡中的映像。他笑，而我隨他笑；他眨一下眼，我也不由自主地眨了一下，好像一舉一動都被他所控制一般。

他的眼睛無情地盯著我，我覺得暈眩，擔心下一秒鐘自己將會失去意識，而他將取代我的地位。

我害怕。

不知堅持了多久，我因恐懼而率先轉開了頭。

開始覺得這個實驗的可怕，這些有如科幻小說一般的體驗。

記得看過一個故事，主角看見鏡中自己的眼睛哩，還有一個自己；而那個自己的眼睛裡，又藏有另一個自己。一個小人的眼睛裡躲著另一個小人，還有另一個小人跟再一個小人。他努力地想看清每一個自己，最後卻迷失在意義耗失的追逐裡。

按照老師的囑咐，我閉上眼睛。雖說如此，剛才的衝擊仍未平息，心裡還是撲通撲通地亂跳，一分鐘有一百下以上吧，我想。

放鬆了身子，我開始感覺自己的肢體。踩在塑膠材質的拖鞋上，腳掌內側感受到一點微微的壓力，臀部因支撐整個上半身的力量，而背脊的有點扁。我想我真的是有點瘦，隱約有坐骨碰到硬物的感覺，不過令人慶幸的是倒不會痛。兩手自然在腹前交叉，虎口撐著另一支手的上臂。我等人或公車的時候，手都是這樣擺，有人說我缺乏安全感才會這樣。天曉得，我也懶得去計較，反正覺得叉起來比較舒服習慣，高興就好。肩膀、頸部都是放鬆的。

我輕數著自己的呼吸，等待心跳跟心情回復正常，一邊繼續感受著自己的肢體感覺。

眼睛再度張開時，已經快十二點了，而我繼續著這個像是對自我毀滅豎白旗的戰爭遊戲。

再度瞧著鏡中的自己，似乎是刻意逃避一樣，我依舊從腳看上來，以很慢、很慢的速度。眼光到了頸部忽然停住，我發現自己有點不敢面對這樣的處境，那如夢似幻的虛無感，好像一晃神就會被吞噬掉的恐懼，從背部緩緩湧上。

鼓起勇氣，我安慰自己：「會沒事的，不過是照鏡子而已。」抬起頭來，我直視著他的眼睛，像探險家，義無反顧地往黑暗的洞穴中挺進。

然而這次我無論如何沒辦法像剛才那樣了，雖然我看著鏡中他的眼睛。他依舊陌生，像是個不認識的人，不過我和他始終是互看著，而我的意志清明，不再被他所控制。我不斷感覺到自己軀體、四肢傳送而來的張力，告訴我：我在這裡，我的身體拒絕被迷惑，它發自深處強烈抵抗剛剛那種駭人的不存在感。

我努力地看，甚至試圖想進入那種懷疑自己的境地，但卻徒勞無功了，我的身體不願意。

十二點二十分，我放棄掙扎，其實讀了一天書的腦袋也昏昏地想睡了。然而，這個實驗卻讓我留下了極為深刻的印象。

我是從什麼時候開始不關心自己的呢？如果有一天別人問起我，我該怎麼告訴他呢？我甚至連自己的長相都不認得。如果自己只是一個鏡中影，如果下一秒自己將不再掌控身邊這一切，如果所有的往事，甚至現在這一刻都只是一場夢，那該如何？努力的活著或許只是一個證據罷了；感受當下，只為了向自己證明，自己依舊在這裡——我存在。

