

# 失眠的人



[失眠的人\\_下载链接1](#)

著者:莫子仪

出版者:新经典图文传播有限公司

出版时间:2017-11-8

装帧:平装

isbn:9789865824891

“除了表演，我只有我自己。只有这两个世界。像白天和黑夜。”

“黑暗中看不见光，往暗里走，暗里就是我的光。”

## ——莫子仪

褪下戏服、妆发，从舞台聚光灯走下的莫子仪，在人生这出没有剧本的戏剧里，最常对戏的对象其实是失眠。如果白天是一场面对外在世界的演出，黑夜就是他与自己的内在对话，在世界都沉沉睡去的每个夜里，他在寤寐之间看进自己的内里，透过书写那些于自我的、关于作为一个演员的、或关于角色的种种来安顿自己。

收在书里的杂记、散文、诗句和照片，是莫子仪从大学开始累积的自我对话与望向世界的观察。他的文思多半出现在黑夜，在失眠时，交杂着愤怒、悲伤、无奈或疗愈的心情。“之前从来没有想过要发表这些作品，为了这次音乐剧场‘失眠的人’的演出，我开始寻找散落各地的它们，有的从书柜翻出来，有的从抽屉挖出来。回头看这些文字，过去的情绪和画面也再度出现，其实满痛苦的。”他在访谈中说。

不能跟过去说再见吗？莫子仪语气坚定地说：“生命是一种循环和轮回，我们生活到某一个阶段，会以为自己已经改变了，跟过去不同了，但事实上并非如此。过去的永远都在，曾经的你就是你，现在的你也是你，如果你不接受那些懦弱或讨厌的你，那只是在逃避或抗拒。我们必须要去面对并且跟它相处，才能真正的成长，否则它会一直回来找你，而且那股反扑的力量会更强大。”

“那些日子并不像烟 像昨天”

## 散文.诗.剧本.摄影——莫子仪的创作集

他在舞台上以演技诠释每一个角色，而褪下角色后，他时常思考，更时常沉默；不愿在真实人生中做戏，也不与夜晚妥协。他，不只是演员。他是莫子仪，而这一次，他用文字和影像告诉你最真实的他自己。

本书收录41篇文字作品，文体遍及散文、诗、对话及剧本，文字或长或短，篇幅不一。这些积攒多年文字散落在笔记中，都是莫子仪每个曾经的真实思绪，有些是在半梦半醒的夜里犹如呢喃的自我独白，有些以自我质疑的理性眼光，冷静看向自身状态的不确定性，有些则像在和自己的影子吵架，尽情地宣泄情绪。对莫子仪而言，它们原是一团复杂暧昧、矛盾和纠结的综合体，是很个人的产物，不为特定阅读对象而书，如今被一捡拾起来，梳理清楚，希望给拥有同样思绪、情感的人作为陪伴。

## 『失眠的人』莫子仪×黄裕翔 音乐剧场【朗读篇目 完整收录】

2017年9月底起，莫子仪与音乐家黄裕翔携手合作，借音乐剧场形式，以他擅长的声音表情诠释私人书写，搭配黄裕翔丝丝入扣的钢琴旋律和即兴演唱，演出的十个篇目都完整收录于本书中。

每个人的内心，或许都有这么一团复杂暧昧、矛盾和纠结的综合体，都有两个世界，就像白天和黑夜。让莫子仪的文字和声音成为你面对自己内心深处的陪伴，不用顾忌太多，因为和失眠对戏的时候，从来不必刻意去厘清什么。

## 作者介绍：

莫子仪 (MO Tzu-yi)  
，演员，毕业于国立台北艺术大学戏剧系，主修表演。1996年开始参与剧场与影像演出至今，作品横跨舞台、电影与电视，近年代表作品包括剧场演出《红楼梦》、《明年，或者明天见》、《孽子》、《西夏旅馆》、《档案K》、《水浒传》、《西游记》、《SMAP×SMAP》、《Michael Jackson》、《肤色的时光》、《残，

。》、《哈姆雷特的最后一夜》等，电影《相爱的七种设计》、《一席之地》、《最遥远的距离》、《梦幻部落》，连续剧《酱园生》、《寒夜续曲》等，多元的戏路与爆发力深受众多导演喜爱。曾以连续剧《罪美丽》入围金钟奖男主角奖，以人生剧展《艾草》、《瓦旦的酒瓶》、《浊水溪的契约》3度入围金钟奖男配角奖。

## 目录: 段落一 失眠的人

——只是因为除了表演，我只有我自己。只有这两个世界。像白天和黑夜。

沉默

关于四毛

失眠的人

我穿着一只破袜子

什么时候

午后雷阵雨

轻轻巧巧

你没醒来

无关紧要地落寞

无题 (如果失眠是因为停不下来……)

## 段落二 影子在跳舞

——睡不着的时候想像城市里的影子们都在跳着舞，当你熄了灯，他们便开心地唱着。

无题 (他说，睡不着的时候……)

无题 (为什么钻牛角尖……)

潜入者

嗨

## 段落三 醒不过来

——彷彿活在另一个时空中，和这个世界平行走着，走着走着，但我却不在那里。

无题 (我的心沉在一座湖底……)

眼底有雾

憎恨

另一个色调的失眠

沙漠玫瑰

玛莉兄弟

无题 (好像醒不过来……)

## 段落四 Limbo

——For me, it is not summer, it is not autumn, it is limbo.

无题 (借以消解巨大的孤寂……)

白露

无题 (失眠其实我在耍着你玩……)

天微亮

没有人陪他玩的小孩

无眠

惊蛰

## 段落五 失重

——我依旧低着头默默／看渐渐倾颓／还有你的微笑／和我的记忆与梦

无题 (人的一生很短……)

我的天空

如烟消逝

圣诞红

狙击手

无题 (雨一直下……)

## 段落六 黑夜

——黑暗中看不见光，就看不见。往暗裡走，暗裡就是我的光。

斜倚在阳光下

无题 (一切都已离去……)

我将被淹没  
沙漠玫瑰之二

恍惚

乱

无题 (每一天都是一场争战……)

后记

· · · · · (收起)

[失眠的人](#) [下载链接1](#)

## 标签

莫子儀

隨筆

随笔

书

散文

已购

在書架上

台湾

## 评论

写作是自我投射，在写作中是没有办法躲藏的。人跟人之间归根结底无法彼此理解，所以愿意以呈现自己的方式提供陪伴已经非常有勇气也非常温暖了。

---

1月初在台北买的 有几篇仿佛看见当下的自己 小莫是非常敏感的人  
敏感的人能演出很好的戏剧 也会在不经意间灼伤自己 有幸见过小莫本人 温柔低调  
一直笑笑的 讲话声音轻轻 握手都是双手握

---

## 随笔

---

"想到了他的書給我的悸動與陪伴"

---

失眠的夜看《失眠的人》，因为是莫子仪，所以多加一颗星。

---

细碎的文字还是不太合适成书。

---

从文字中更能感觉到小莫的纤细和敏感，失眠的痛以及他与失眠的和解，只有自己和表演这两个世界的他，活得纯粹

---

[失眠的人 下载链接1](#)

## 书评

---

[失眠的人 下载链接1](#)