

專科生死亡體驗活動之遺囑撰寫作為生命意義實踐：存在現象學分析

鄭鳳君 劉淑慧

摘要

研究探討(1)死亡逼近下的感受、(2)遺囑之生命意義實踐，及(3)因死而生意義實踐之經驗結構。以存在現象學方法分析26份專四生參與死亡體驗活動所產生的遺囑與心得。遺囑內容呈現出兩結果、兩世界、兩面向之生命意義實踐：(1)完成意義實踐：完成此世存有，安頓此世自己(完成自我夢想與自我修練)、安頓此世人倫(完成或延續對父母之感謝、感恩和報恩，對朋友、戀人與手足之相互關懷；及時解開心結、完成感恩與彌補愧疚)、投入死後世界(安頓自己後事與修行；跨越生死兩界延續人倫)。(2)未完成意義實踐：此世遺憾(未能安頓自己—人生沒目標；未能安頓人倫—沒完整的家)、投入死後世界(寄望來生能安頓自己)。心得呈現出避開死與接受死兩趨向，前者僅部分出現因死而轉的意義實踐，後者全部出現。整體活動使人深刻體驗存有之可畏，繼而出現自我在苦中之移動，啟動生命意義轉化，展開向生向死之雙重意義實踐，承擔起自我命運與他人之苦的責任。本研究據此提出「因死與苦而生成之意義實踐：為我與為他之雙重開展」模式，並建議後續研究進一步具體化與精緻化。

關鍵詞：人倫和諧、生命意義實踐、死亡體驗、存在現象學、遺囑撰寫

鄭鳳君 國立彰化師範大學輔導與諮商學系

劉淑慧 國立彰化師範大學輔導與諮商學系

(通訊作者：shl.intheworld@gmail.com)



壹、緒論

儘管孔子在論語先進篇曾說：「未知生，焉知死」，但感受到死亡的迫切性，往往是促使人們反思與重新定位自己的生命意義追求之契機（吳秀碧等人，2003）。本研究探討的死亡體驗活動就是為了讓參與者感受到死亡的迫切性而設計。根據第一作者與諸多參與者的親身體驗，在經歷模擬死亡之邊界經驗而撰寫遺囑的當下，會出現彷彿臨終病人知病階段的社會期現象（余德慧等人，2006b），掛念著人倫之間的糾結，急於一一交代處理後事，才覺得可以安心離世，沒有遺憾。遺囑內容所交代的事就如癌末病患經常提到的親子衝突的化解、原生家庭的安頓等（方俊凱、李佩怡，2008；林耀盛、邱子芸，2015；陳珍德、程小蘋，2002）。如此體驗很像瀕死經驗，經歷者事後會對自己的生命產生新領悟（釋永有、簡政軒，2012；Greyson, 1983; Greyson, 1992; Noyes et. al., 2009），因而在重回人世間之際，變得更有目標、更積極，勇敢地尋求生活與生涯的突破。

然而，台灣傳統文化視談論死亡為禁忌，而此禁忌也造成了個體與實務工作的困境：個體缺乏機會認識死亡與生命的意義，實務工作者缺乏對個體在面對死亡時的內在經驗與轉化過程的理論框架。據此，本研究將藉由死亡體驗活動，透過文獻與資料的對話整理出個體在面臨死亡時的內在經驗結構與轉化過程，以豐富理論內容並提供實務工作建議。

「死」乃「生」之鏡，知覺「死」可將人拉向「生」的意義追尋（劉君莉，2018）。意義是人類存在的核心的議題，數十世紀以來備受學者關注（Medlock, 2017）。以「意義」為關鍵字，搜尋 PsycARTICLES 心理學全文資料庫（EBSCO）1990~2019 年間的文獻，在 1990~2010 間呈現水平線（1990~2000 有 736 篇，2001~2010 有 767 篇），直到 2011~2019 呈現急速上揚的趨勢（1303 篇），其中有關靈性和道德的主題比過去多出好幾倍，生命意義、意義決策和死亡的比例更是明顯增加。除此之外，由 Paul Wong 組織關於「意義」的國際會議自 2000 年以來每兩年舉行一次，而意義在其他專業社群的會議中也一直是討論的核心。正向心理學也承認「意義」是一個受歡迎的議題（Leontiev, 2017）。綜合上述，「意義」成為值得深究的主題，面臨死時，生的意義更具有重要的地位。

為了展開更深入而有系統的探究，本研究將先探究奠基於死亡體驗活動中的生命意義實踐哲學—Heidegger 存在現象學，接著採用現象學之視框來梳理有關生命意義之心理學文獻，探究人們在前述死亡體驗活動中的生命意義實踐經驗。繼而說明死亡體驗活動中的專科生遺囑資料之蒐集與分析方法，接著呈現存在現象學分析結果，最後綜合文本分析與文獻對話，提出因死而生成生命意義之經驗結構，以及實務運用和後續研究之建議。



一、現象學觀點之生命意義論述

人從出生開始就朝死亡邁進，人活著也同時是死著（dying）（陳榮華，2017；Heidegger, 1927/2002），以下從 Heidegger 現象學觀點論述人如何在這種事實性下活出屬於自己的生命意義。

（一）Heidegger 現象學之存有論觀點

Heidegger 的《存在與時間》於 1926 年問世，對當代的存在思想具有決定的影響力。該書的第 47 節至 53 節對死亡的分析非常透徹，人會因死亡的迫切性而感受到「畏」，經由「良知的呼喚」有可能由非本真狀態轉向本真狀態，決定承擔起自身的命運，重新籌劃自身、投向未來。

1. 存有因死亡乃得完整

「存有」（sein, being）是一種可能性，是人如何繼續「延續下去」的方式，存有本身不是實體，無法自行顯現，需要靠人的探問和追尋才能顯現（陳榮華，2017）。

存有論指出，死亡包含三項特徵：（1）「尚未」，是指「懸欠在外」的東西。只要人存在，死亡就作為尚未而被包括在人之中。（2）當死亡到來，人就不再存在。（3）死亡是屬己的，無人能取代。當人處於「尚未」之中時，還不能算一個整體，是以尚未「參與其中」的方式存在。當人把尚未來臨的死亡納入生命中，並領悟死亡是生命的終結，是不可逾越的、毀滅生命的、隨時可能發生的、屬己且無人能取代的，人就參與到死亡之中（袁保新，1977；Heidegger, 1927/2002）。

2. 朝向本真性存在乃得展現個人獨特生命意義

存有的方式有本真性或非本真性，本真性存在（eigentlich, authentic existence）是人在它自己的可能性上理解它自己的存有，並選擇正視它與真正了解它，是 Fromm 所謂的「存有」的生命狀態；而「非本真性存在」（uneigentlich, unauthentic existence）是人選擇逃避它自己的存有、將它遺忘，並接受別人給他的選擇，以至於將自己隱藏在不存在的常人裡，是 Fromm 所謂的「擁有」（having）的生命狀態（李德材，2008；高榮孝，2018；陳榮華，2017）。

Heidegger 從開顯性說明本真性存在。人總是與萬物處於關係網絡之中（際遇性），並在此中透過自身的籌劃而把握存有的意義（理解），從而透過言談展開人在網絡中的可能性（言談）（李德材，2008；陳榮華，2017）。本真性存在是一種既對存有保持對外的敞開狀態，並由於承受著這種敞開狀態而「向外而立（hinausstehen）」；卻又同時操心著綻出屬己的本質，並由於堅持著這種綻出而「向內而立（innestehen）」（李德材，2008）。人只有在本真性存在狀態中，才能開顯生命意義。當人處於「閒聊」、「好奇」和「兩可」三個現象中時，就會淪落到「常人」的非本真狀態中（李德材，2008；高榮孝，2018；陳榮華，2008）。



3.因死亡而生「畏」、「良知呼喚」與「抉擇」乃得以捨離非本真性存在

在死亡的不可預料、隨時可能發生，而且已經正在發生中的震撼下，人感受到「畏」。「畏」是一種不確定性、無依無靠的感覺，Heidegger 以「無家可歸（*unheimlich, uncanny, not-at-homeness*）」來描述此種狀態（陳榮華，2017）。

人在「畏」的感受中，可能會繼續面對自己的存有以邁向本真性存在之途，但也可能因為「怕（*fear*）」而再度回到日常熟悉的世界中。什麼力量可以把人拉向本真的狀態？Heidegger 認為是良知的召喚（*The call of conscience*）（陳榮華，2017）。

Heidegger 的良心概念與一般良心概念的「什麼該做、什麼不該做」無關，而是奠基於三無之上：（1）人無法依賴自力地被拋於世的虛無，（2）每次只能做一種選擇而無法選擇所有其他可能性之虛無，（3）因沉淪而對存有中的不確定性感到不安之虛無（高榮孝，2018）。良知是一種「無聲之呼聲」。良知的呼喚包含三個結構，呼喚誰？誰呼喚？在呼喚中良知呼喚了什麼？Heidegger 認為「被呼喚者」是作為人人中的我，「呼喚者」既不是神，更不是特定社會、文化或人物等他者，而是某種「來自於我，又超越我」的內在於我的本真之我，呼聲的來源和去向都是我自身（陳榮華，2017；黃文宏，2016）。良知「呼喚什麼」？從橫向面開展，依次呼喚罪責存有、願有良知與先行決心；從縱向面開展，呼喚人從非本真狀態進入本真狀態（林薰香，2015；陳榮華，2017）。

被良知呼喚的人，將理解到自身的存有罪責（*schuld*）（林薰香，2015；陳榮華，2017）。罪責並不是針對任何特定事物的罪責感，而是針對人自身在存有上具有無可避免的「不」（*nicht, not*）特性之罪責感（黃文宏，2016），例如：（1）事實性的「不」性：人不得被拋擲在置身的世界中，（2）存在性的「不」性：人回應被拋擲的世界，籌劃著投向未來，不論選擇投向哪一種可能性，人都得承擔起無法成為其他可能性的責任。（3）沉淪的「不」性，人不正視（1）與（2）的事實性，「不做選擇」而逃避自己的存在（陳榮華，2017；黃文宏，2016）。

存有罪責導向願有良知，意指人能聆聽良知，並接納它、跟隨它、完成它（陳榮華，2017），而人是否擁有良知，端靠人的選擇和決定，因此存有罪責也導向先行向死的決心（林薰香，2015）。人的本性是存有，存有的特徵是總是往前超出自己，但卻一直無法完成自己而成為整體，因為一旦完成時人就不能再存有了。當人往前超出自己先行向死，就可以徹底而原初地理解死也包含在存有內，活著同時也就是死著（陳榮華，2017）。

決斷（*entschlossenheit, resoluteness*）是人本真性的開顯，開顯人是往前的，且要投出在可能性上（陳榮華，2017）。決斷涵蓋良知現象的各個環節（林薰香，2015）。首先，當良知呼喚出罪責存有時，人理解生的有限性，人的決心就「只作為瞭解著，自身籌劃著決斷而存在」，斷然決斷面對生活世界。其次，當良知呼喚出願有良知時，人決斷朝向本真性的存在。其三，當良知呼喚出先行向死時，人決斷接受死的本真意義（林薰香，2015；陳榮華，2017）。



4. 本真性存在展現出屬己的操心結構

人的存有是操心 (*sorge, care*)，操心有三個基本結構：存在性、事實性和沉淪性 (陳榮華, 2017)。若人選擇和決斷擁有良知，則人可能可以呈現本真性的存在；若要實際呈現出本真性的存在，需要從生存的活動中，展現出人之本真性操心 (林薰香, 2015)。當人經過「先行向死」、「畏」、「良知呼喚」與參與決斷的過程，理解自己從過去以來一直「被拋於世界之中」，並且「已然內存於世界之中」，而且正在向死存有 (事實性)。人在死亡的壓力下決心回到自己的「曾經」去，重新理解當時的存在是自己的，並決斷繼承它；而在此時此刻的「瞬間」處境中理解今天與過去不同，不能完全用過去的方式處理，但又不能完全放棄過去而自願往前走，於是在這個「瞬間」「寓居於內在在世界所遭遇的我」，「先行地」根據自己的「將來」的可能性和「過去」的既成事實，「籌劃出未來的可能存有樣式」，得到屬於自己的新答案 (存在性) (陳榮華, 2017; 黃文宏, 2016)，找到自己獨特的存有。這樣操心自己的存在，而不想繼續被「人人」世界控制，此過程稱為本真性的操心與存在。然則，如果人不把死亡當成自己的存有，而當成外於我的事件，就會落入「人人」世界中 (沉淪性)，逃避死亡之「將要前來」 (Heidegger, 1927/2002)。

(二) Heidegger 存在現象學對生命意義的理解

人們的生命意義確實與關聯和關係 (*connection and relation*) 密切連結 (Huta, 2017)，我與他者相互構成的我他關係之中承載著豐富的意義訊息，也給出了多元的生命意義之可能線索、方向 (Baumeister & Landau, 2018)。不過，意義的訊息更存在於我和他者的差異之中 (Baumeister & Landau, 2018)。就如同華人哲學中的陰陽對立轉換，正因為我和他者存有差異，才會形成改變的動力、方向與目的，致使事物開始移動，並通過移動而存在、轉化 (Baumeister & Landau, 2018; Huta, 2017; Liu et al., 2016)。經由不斷的循環和反思我存在的意義，不再翻拍社會、文化或他人的生命意義，人才能夠朝向本真性存有開展，更加貼近生命的終極性，活出不同於他人的獨特生命意義 (Huta, 2017; Liu et al., 2016)。

從存在現象學的觀點來看，本真性生命意義不但要有意義決策取向所強調的目的、價值、重要性，還要有連續性 (*continuity*) 和連貫 (*coherence*) (Baumeister & Landau, 2018)。所謂連續性不只是物理時間的連續性，而且是超越的時間性，個人隨著時間的推移，感受到個人的歷史，當前身分認同和活動，以及未來身分的認同，並將生命的目標整合到一個可開展的過去、現在、未來之連續體中。所謂連貫性是將生命中不一定會產生連結的事件、自傳、生命故事或情結相互連結起來，形成個人的獨特性意義。例如老年人的懷舊就是一種透過整合 (而非發現或創造) 讓自己的生命產生連續性和連貫性的方法，回憶過去的經驗，在當下產生與過去融合在一起的感覺，再度統整後形成新的情感與新的意義，一起投向未來 (Baumeister & Landau, 2018)。



二、心理學領域之生命意義理論

相對於 Heidegger 用現象學的觀點細膩描述出來的因死而生的經驗結構，以及據此闡述生命意義如何生成，心理學領域也出現若干的觀點論述生命受威脅時，意義如何帶領人克服恐懼，亦即，相信生命中的苦難和死亡威脅對生命意義的建構與實踐具有正向作用。

根據 Park 與 George (2018) 的歸類，生命意義相關理論共有兩大類：訴諸實驗性研究所建立的死亡焦慮管理取向、訴諸質性訪談研究所建立的生命意義建構取向。基本上，這兩取向都仰賴認知策略來修復受威脅的意義感，然則，情境往往是客觀而實在的，不會因人「存在」的主觀性而受到實質影響 (Frankl, 1967)。因此，本研究另行歸納出以 Frankl 和 Wong 爲主的存在治療取向作爲第三大類，用以說明人們在如何靠精神層面的力量來超越意義感之威脅。

(一) 恐懼管理理論

Greenberg 等人 (1986) 的恐懼管理理論 (terror management theory, TMT) 奠基於 Becker 認知治療取向，相關論述的依據主要來自於實驗室的研究結果。此理論指出當個體意識到自己生命有限或被威脅時，會傾向使用許多防衛機轉對抗死亡恐懼，以降低焦慮、建立生命意義。該理論假設人們會使用兩種防衛機制來管理死亡恐懼：(1) 近端 (意識) 防衛：否認死亡的接近性，與 (2) 遠端 (潛意識) 防衛：提升自尊與捍衛文化世界觀 (Pyszczynski et al., 1999)。

有關 TMT 的實驗性研究發現，文化世界觀可讓人們獲得生命不朽的依靠，並提高自尊 (Greenberg et al., 1997)。生命不朽的象徵存在兩種文化世界觀之中，一爲宗教信仰，二爲文化制度所形成的文化價值 (Pyszczynski et al., 2004)，可以誘發生命意義的機制，它們提供人們標準、意義、充分驗證的行動和不朽的承諾 (Solomon et al., 1991)，若能履行文化的期待，人的能力就會被看重，以及人活在這世界的自我價值感 (自尊感) 隨之提升 (Pyszczynski et al., 1999)。

(二) 意義重建模型

Niemeyer 研究團隊回顧遭遇親友死亡的實徵研究，統整出意義重建模型 (model of meaning reconstruction, MMR) 路徑圖，並發現意義決策在適應喪慟、重建自己生命意義的重要性 (Gillies & Neimeyer, 2006)。該模式假設，每個人都有自己的一套核心意義結構，類似 Kelly 的個人結構、Janoff-Bulman 或 Parke 假設的世界、Thompson 和 Janigian 的生活計劃，該核心結構提供六大領域的意義導引：(1) 日常活動和優先順序，(2) 對自我的看法和身分的認同，(3) 人際關係的安排，(4) 對未來的展望，(5) 在精神或哲學信仰方面的觀點，(6) 在社會中的有意義行動。在遭遇喪慟時，



之前的核心意義結構會被瓦解，需在傷痛中重新經歷意義決策的過程，建構新的意義系統。

在 Niemeyer 的喪慟療癒中，意義決策在意義重建過程中扮演重要的角色，箇中有三個關鍵要素：（1）理解失落的意義：例如：疾病如何讓親人結束生命？親人自殺的意圖？為何發生在我身上？當事情像這樣發生時，生命意義何在？而這些答案往往需要往宗教信仰去尋找。（2）在悲劇中尋獲益處：意指在失落或創傷中看到衍生出來的好處，像是：失落事件為自己的生命帶來正向的價值，或讓自己變的重要。（3）改變身分的認同：是指在喪慟後重新讓生命具有意義、目標（Gillies & Neimeyer, 2006）。

Neimeyer（2016）編製了哀傷和意義重建調查表、失落意義編碼，並發展出意義失落團體，跨國的團體測試與個別諮商測試顯示，失落意義編碼對喪慟者處理失落和意義再建構具有良好的成效。

（三）意義決策模式

Park 和 Folkman 在 1997 就曾經回顧與意義相關的理論和實證研究，以壓力因應模式為基礎提出理解框架。但之後因概念和方法論的限制，那個模式無法再有進一步發展，Park 在 2010 再度整合相關理論與研究，改提出意義決策模型（meaning-making model, MMM）。之後，George 和 Park（2016a）再度精緻化該模型。Park 和 George 並於 2018 應用該模式來統整當今兩種不同取向的意義研究，一以實驗室操弄意義威脅為基礎的 TMT 取向研究，二為觀察在自然情境中受到高壓與創傷為基礎的，與 MMR 探究焦點一致的田野研究。以下將說明何謂意義決策模式，以及從意義決策模式的視框，比較兩大類研究的差異。

生命意義的判斷涉及理解、目的、重要性：（1）理解：理解是從自己生命經驗中的一致性和連貫性，去理解與擴展自己對生命的認識；（2）目的：個人認同和反思自己核心價值的軸心，是指引生命方向與動機的價值觀和高層次目標；（3）重要性：自己認為存活於世的重要性和價值。George 和 Park（2016b）並根據以上概念編製了多面向存在意義量表。

個人生命意義的判斷也涉及兩種意義之間的相互參照：（1）整體意義意指個人穩定出現在不同情境的、相對較為持久的信仰、目標以及主觀的生命意義感，（2）情境意義意指個人生活中出現特殊情境並與自己既有的整體意義系統產生相互作用之後所形成的意義（Park, 2010; Park & Folkman, 1997）。

在面臨生活壓力或意義威脅時，促發意義決策的是特殊情境意義與整體意義的不一致，這種差異會讓人感受到痛苦，因而產生動力，讓人努力去緩解差異，整體過程包括：（1）評估情境所帶來的意義，如是否帶來壓力、威脅，以及個人優勢、可控制的程度，（2）評估情境所帶來的意義與整體意義間的差異，（3）評估由差異所造成的痛苦，（4）經由意義制定的過程，重新協調這些差異，以恢復意義感，（5）經由這些和解過程產生新結果。人們修復意義感的方式包括：（1）改變對處境的看法，（2）



重新建構信念或修改目標，（3）質疑或修改生命意義的主觀感受，（4）接受情境的存在，並模糊情境的威脅。因此，決策的結果可能是改變處境的意義、改變整體意義系統、重新建構自我認同、知覺自己的成長與獲利，以便讓情境意義與整體意義形成新的和諧狀態（Park & George, 2018）。

MMM 主張，當個人意義受威脅時，會喚起認知失調，造成焦慮，人們通常採用二種意義決策策略來修復意義感：奠基於補償作用的認可策略與抽象策略（Park & George, 2018）。在 TMT 的實驗室研究中被喚起的是死亡焦慮，被採用的意義決策策略是認可，亦即接受信仰文化世界觀，其結果創造了替代性的不朽生命。而在偏向 MMR 的田野研究中，被喚起的是生命目的被侵犯，生命失去目標與方向，被採用的意義決策策略是認知學習策略的同化、調適與彙整，其結果創造了新的整體意義系統（Park & George, 2018）。

（四）存在治療取向

1. Frankl 的意義治療理論

意義治療理論（logotherapy）（Frankl, 1967）源自於 Frankl 對存在苦難的反思，是第一個被提出來的、有系統的意義理論。Frankl 提出了三個關鍵的生命意義生成概念（Frankl, 1967）：（1）意志自由（freedom of will）：人在困難的處境（苦難、死亡與罪惡）中，即便無法改變處境，仍有自由可以選擇用何種態度去面對困境；（2）求意義的意志（will to meaning）：是人類的基本動力，任何人都可以自由選擇自己在生命中追求的意義，以發現一個足以忍受任何情境的理由，以及可以為之奮鬥的目標；（3）生命意義（meaning of life）：是指人存在的意義，屬於精神層次（spiritual）而非心理層次，是「負責任」地回應生命對人的提問：「生命意義是什麼」。生命意義來自於對生命目的的思考，可以藉由以下三個途徑去發現：（1）創造和工作；（2）體認價值，比如從愛中獲得存在的意義；（3）受苦，藉由面對苦難所採取的態度獲得意義感。

Frankl 的意義治療理論在學術與實務上都有很大的貢獻。在學術上，根據 Frankl 的理論發展出許多量表成為重要的研究工具與臨床心理評鑑工具。

2. Wong 的意義管理理論

Wong（2010a）除延伸 Frankl 理論，並進一步將存在心理學和正向心理學融合成「存在的正向心理學」（existential positive psychology）。Wong 整合存在心理學對人類生存黑暗面的探討，以及正向心理學對人類生存光明面的探討（Passmore & Howell, 2014）。之後，Wong（2010b）進一步統整存在正向心理治療，提出意義治療（meaning therapy），內容包含雙系統模型（dual-system model）和意義管理理論（meaning management theory, MMT）兩大部分。

Wong（2012）的 MMT 主要關注與意義相關的心理過程，將人視為生物—社會心理—精神的存有物，具有求生存以及追求活下去的意義和理由兩個基本動機。在生活



中，各種趨和避動機可以彼此互補，以達到最大正向的動機。例如：逃避死亡和尋求快樂的動機，可以互補以形成最佳的動機－生死兩安。

Wong 的 MMT 除延續 Frankl 理論外，還綜合 Park 的 MMM 與 Niemeyer 的 MMR。根據 MMT，人是尋找和制定意義的創造者，並生活在彼此分享和共同建構意義的世界中。當生命充滿掙扎和痛苦時，人會質疑他們為何遭受如此的苦，並探問活下去的理由。藉由象徵生命不朽的信念和說故事的方式，人可以將矛盾對立或破碎凌亂的生命經驗加以連結和連貫，重新建構意義。這樣的意義管理過程和目的，不但可以對抗生與死的恐懼，還有助於療癒和產生幸福感（Wong, 2012）。

綜合以上心理學的觀點，因死而生成意義的經驗結構為：處境帶來生活的差異，產生負向的情緒（死亡恐懼），對處境產理解後的領悟，形成改變的動機，從而開始思考該如何因應處境（意義決策），規劃未來該如何生存，投出意義，達到想達成的目的（意義重建、意義管理）。

相較之下，Heidegger 存在現象學與心理學領域對因死而生的生命意義實踐之論述之最大的差異在於：Heidegger 存在現象學不認同恐懼管理或意義重建的主張，認為文化世界觀或宗教信仰固然可以提供人們「現成易用」的意義依據，卻也會讓人們沈淪在別人給的意義框架之中，以至於讓自己消失在常人之中。

三、本研究死亡體驗活動之理論架構與探問方向

表 1 以現象學的視框綜合前述因死而生成意義的理論論述，用以說明本研究死亡體驗活動之運作機制，並提出本研究的問題探究方向。



表 1
理論架構

理論論述	境遇感	領會	日常的生命意義追求		死亡體驗活動運作機制	
			籌劃	投出意義	意義轉化機制	新的生命意義
1.恐懼管理	恐懼	人會死	否認死亡的接近性，藉由象徵生命不朽的文化信念來提升自尊	遠離死亡恐懼，捍衛個人意義架構	藉由因應焦慮的防衛機轉，以緩解因觀看罹癌少女紀錄片所引發的死亡恐懼	根據象徵生命不朽的文化信念來撰寫遺囑、提升自尊
2.意義重建	驚嚇	意義系統受到威脅	理解失落的意義、在悲劇中尋獲益處、改變身分的認同	重新建構意義系統之連續性，產生新的身分認同	藉由重構意義，以緩解因觀看罹癌少女紀錄片所引發的死亡恐懼	根據新的身分認同來撰寫遺囑、重建意義系統之連續性
3.意義決策	痛苦	特殊情境意義與整體意義的不一致	再制定意義以調整意義系統	恢復意義系統平衡，讓情境意義與整體意義形成新的和諧	藉由再制定意義，以緩解因觀看罹癌少女紀錄片所引發的意義系統的不一致	根據相互協調的情境與整體意義來撰寫遺囑、重建意義系統之一致性
4.存在治療取向						
(1)意義治療	挫折	人有存在自由	選擇面對處境的態度，在生活世界中尋求生命意義	發現足以忍受苦難的理由，或值得為之奮鬥目標，脫離存在焦慮	藉由選擇面對處境的態度，以緩解因觀看罹癌少女紀錄片所引發的存在焦慮	找到面對存在焦慮的理由來撰寫遺囑、實踐生命意義
(2)意義管理	恐懼	接受死亡，才能轉化恐懼	尋找和制定意義，將生命經驗加以連結和連貫	保護自我免於恐懼並帶領自我超越困境，重新建構意義	藉由接受死亡和制定意義，以緩解因觀看罹癌少女紀錄片所引發的死亡恐懼	根據串連生命經驗而重建的新意義來撰寫遺囑、完成生命意義
5.現象學取向	畏	人正在邁向死亡	聆聽良知召喚而喚起存有罪責、願有良知、先行決心，由非本真性轉本真性存有	承擔起歷史的命運，朝向本真性意義與存有開展，活出獨特意義	藉由聆聽良知召喚，以緩解因觀看罹癌少女紀錄片所引發的畏、存有罪責	朝向本真性存有來撰寫遺囑、活出活出自己獨特生命意義



（一）探問方向

本研究死亡體驗活動所喚起的情緒程度，介於田野與實驗室為基礎的意義研究之間；因為死亡體驗活動所提供的刺激情境超越傳統的 TMT 研究所使用的素材（詳見研究方法），因而更為逼近真實的死亡情境。在這樣的操弄下，研究者好奇參與者因觀看罹癌少女紀錄片所引發的究竟是死亡恐懼？還是意義系統的不一致？還是存在焦慮？還是畏、存有罪責？參與者在投入過程中展開的究竟是因應焦慮的防衛機轉？還是重構意義或再制定意義？還是選擇面對處境的態度？還是聆聽良知召喚？最後導向的究竟是提升自尊？還是新的身分認同？還是相互協調的情境與整體意義？還是找到面對存在焦慮的理由？還是串連生命經驗而重建的新意義？

不過研究者將採用存在現象學的分析方法，暫時擱置以上所有概念，回到事物自身，還原事物的本質，臨近參與者的生活世界，去理解他們在遭逢逼近死亡情境的當下究竟展開怎樣的境遇感、領會、籌劃？又透過遺囑撰寫展開怎樣的意義實踐？

基於上述的探問，本研究目的在於：採用 TMT 的死亡凸顯操弄，引動存在的焦慮，進而透過遺囑之分析，探究參與者因死而尋找生命意義與實踐的經驗結構。

（二）研究問題

依據研究目的，本研究的問題如下：

- 1.在死亡體驗活動的遺囑撰寫活動中，研究參與者對「死亡」與「苦」之感受變化為何？
- 2.在死亡體驗活動中遺囑撰寫所撰寫之遺囑內容與心得，其因死而生成的意義實踐為何？
- 3.在死亡體驗活動中的遺囑撰寫活動中，研究參與者由死而生成意義實踐的經驗結構為何？

貳、研究方法

一、資料蒐集脈絡

（一）活動場域

本研究場域是中部某專科班幼保科四年級的生命教育課程，該課程為 2 學分、18 週選修課，全班 35 位通通選修。該課程包含失落線、用後即丟、自殺議題、死亡繪本分享等議題，主要以活動體驗與分享討論的方式進行。死亡體驗活動安排在第 7 週，在同一學校生命關懷科的死亡體驗專業教室進行。專業教室有三間，第一為遺囑撰寫室，燈光昏暗，教室四周用黑色布幕隔離陽光，冷氣溫度 18 度。第二為躺棺體驗室，



裡面有十副真棺材，供人躺棺體驗。第三為告別室，裡面布置的就像民間的靈堂一樣。

(二) 死亡體驗流程

死亡體驗活動共有三個子活動：(1) 遺囑撰寫、(2) 躺棺體驗、(3) 告別式體驗，全部歷程約 2 小時。本研究僅針對子活動 (1) 遺囑撰寫活動做探究。整體進行流程如下：

1. 整體活動說明 (10 分鐘)：說明每一個活動進行流程與該注意的事項，以及中間過程任何時候出現過度恐慌都可以舉手或按鈴，工作人員將及時協助。實際進行過程並未有任何人出現驚慌狀況。

2. 撰寫遺囑 (40 分鐘)：

(1) 換壽衣 (10 分鐘)。

(2) 引起動機 (9 分鐘)：看「朵拉的一生」：一位罹癌少女的紀錄片。

(3) 遺囑撰寫引導語 (1 分鐘)「生命回顧：匆匆忙碌一生，如今你的人生將要步入最後的階段，你是否曾經回顧過？回想過您的一生是否圓滿？是否有遺憾？現在，人生將要步入最後階段，有什麼人、事、物或感恩與遺憾想告訴身邊的人？」

(4) 寫遺囑 (20 分鐘)，過程中重複指導語一次，並在結束前五、三、一分鐘持續提醒生命即將結束，趕快完成遺囑內容。

3. 進行躺棺體驗 (共 35 分鐘)。

4. 進行告別式體驗 (共 35 分鐘)。

5. 撰寫學習心得，分別對上述三個子活動體驗時的感受與體驗後的省思做描述。

二、參與人員

(一) 研究參與者

當日參與活動的學生有 35 位，其中 1 位僅參與活動沒寫遺囑和課後學習單，其餘 34 位全數提供課後學習單，34 位中僅有 26 位願意提供遺囑。34 名研究參與者 (代碼 S1-S34) 之簡要經驗與提供資料摘要如下表 2。



表 2
參與者之簡要經驗

研究參與者	生命經驗簡述	提供資料	
		遺囑	學習單
S1	個性迷糊，在死前才感受家人與朋友的愛。	V	V
S2	感恩養母加倍的愛，臨死之際原諒父親。	V	V
S3	死前才發現來不及報恩，與父母約定來生再報。	V	V
S4	寫遺囑時，腦中出現許多畫面，但寫不出來。		V
S5	接受不圓滿的人生，並轉化成長的能量。	V	V
S6	後悔自己脾氣不好對父母不敬，希望來生再報。	V	V
S7	感謝母親養育之恩，並請母親不要再擔心子女。	V	V
S8	沒提遺囑內容，僅敘說躺棺木和告別式的感受。		V
S9	現在死會有牽掛，希望自己以後不會想不開。		V
S10	生命因為不公平才有意義，活得精彩靠自己。		V
S11	寫下對家人的歉疚，更覺得珍惜家人與朋友。		V
S12	世事難預料，不再讓自己活的不開心。		V
S13	一生都有父母陪，交代後事不讓父母煩惱。	V	V
S14	鼓起勇氣說出自己想跟朋友一起出去玩的願望。	V	V
S15	感謝父母栽培與朋友愛戴，希望父母、朋友好。	V	V
S16	感謝重要他人、戀人和狗的陪伴，死後再相遇。	V	V
S17	感謝父母有求必應，覺得當父母的小孩很幸福。	V	V
S18	處在重組家庭中，感謝母親的不離不棄。	V	V
S19	家庭幸福美滿，安撫家人死是一種自由。	V	V
S20	獨立自主的乖小孩，臨死前，父母託戀人照顧。	V	V
S21	母親辛苦的給最好的，希望母親不再委屈。	V	V
S22	最愛的人是母親，死後火葬就好，不要浪費錢。		V
S23	誤解父親不關愛，其實是家計重父親分身乏術。	V	V
S24	有幸福的家，感謝父母，並叮嚀弟妹要孝順。	V	V
S25	脾氣不好，家人、朋友、戀人包容，感謝與改變。	V	V
S26	出生坎坷，經常忤逆父母，父母依舊生養照顧。	V	V
S27	除放棄對前女友抱負外，人生尚未有目標。	V	V
S28	單親，希望死後哥、姐與戀人可代為照顧母親。	V	V
S29	個性衝動有主見，不聽勸。死前覺得愧對家人。	V	V
S30	滿腦子出現不捨和感謝，決定完成遺囑中的事。		V
S31	誤解父母給壓力，死前才知他們都是為她好。	V	V
S32	一生幸福美滿，面對死，沒有遺憾只有不捨。	V	V



研究參與者	生命經驗簡述	提供資料	
		遺囑	學習單
S33	一生歡樂，臨死前只想跟大家說有他們真好。	V	V
S34	渴望有完整的家，在死前夢想依舊沒完成。	V	V

(二) 研究者

本文第一作者擔任活動觀察者、資料蒐集者與文本分析者。研究者本身有參與死亡體驗活動的經驗，並曾接受死亡體驗種子教師培訓工作坊，在此研究之前曾親自帶領過三場死亡體驗活動。

本文第二作者教授質性資料分析，熟悉現象學，帶領本文第一作者以及若干對質性資料分析有興趣的博士班學生，形成一個反映團隊，一起參與本研究的文本分析，並一起討論分析後的成果。

三、資料分析

本研究資料來源為參與者在前述活動中的紀錄，包括參與者的遺囑與課後學習單上撰寫遺囑之中感受與之後省思。本研究針對「因死亡體驗而生成的意義實踐」展開存在現象學分析。

(一) 應用存在現象學分析生命意義之理念

Heidegger 的存在現象學之主要關切在存有（人寓居於世），存有的探索始於人的存有分析（人寓居於世之經驗分析），抵達存有意義的理解（陳榮華，2017）。Heidegger 認為，現象學的意義是讓自己如其所是的呈現，就像是 Husserl 所說的回到事物本身（陳榮華，2017）。而李維倫與賴憶嫻（2009）認為要理解人的經驗，就要投入參與者活過的置身所在現場，揭露參與者的置身結構。盧怡任與劉淑慧（2015）在李維倫與賴憶嫻（2009）基礎上進一步提出如何透過 Gee 之語言學迂迴來探究置身所在之處境結構。

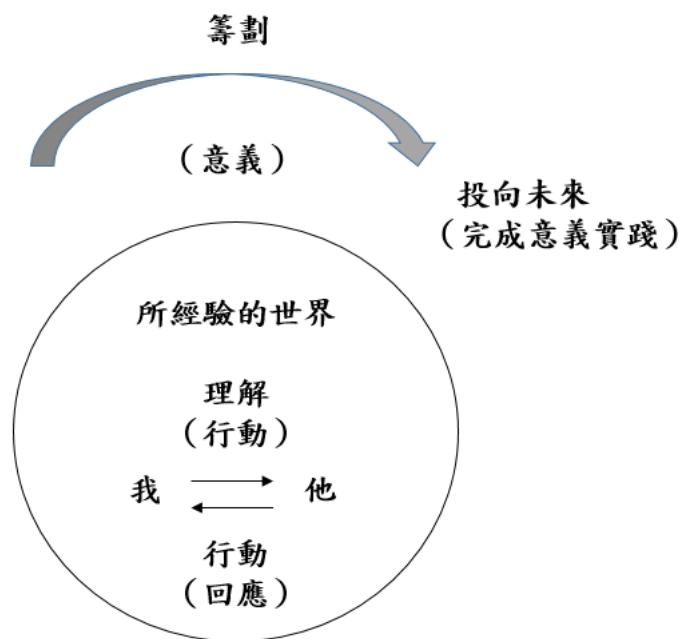
本研究依循 Heidegger 的存有學理念，將劉淑慧等人（2019b）我－他關聯基本結構圖，整合至盧怡任與劉淑慧（2015）的處境結構分析中，形成本研究資料分析視框。根據現象學活出的時間（lived time）中的過去、現在與未來，和活出的空間（lived space）中的我他關聯，參與者所經驗的世界可藉由圖 1 來理解其意義實踐的過程。在「現在」即將死去的處境中，參與者召喚「過去」，反思「他人對我做了什麼？我如何理解他人的行動？我對他人做了什麼，他人如何回應？在這樣的互動中，我們共同經驗怎樣的世界？給出怎樣的意義？我當時決定如何籌劃投向「未來」以完成意欲之意義？在



即將死去的「現在」，參與者已經無法繼續沿用原有的籌劃來完成原先想實踐的意義，因為「未來」即將湧現的生死兩隔處境將使得是既有的「我－他關連模式」無法在生者的世界之中再繼續下去，因此在撰寫遺囑的「當下」，參與者重新決定該如何籌劃新的「我－他關連模式」，以把握最後的時間，在投向死亡之際完成此生想完成的意義。

本研究並將現象學的形式結構部份與整體、多重中的同一性、想像變異、顯現與不顯現（Sokolowsk, 2000/2004）等概念應用在資料分析步驟中，在投入參與者的置身結構的資料分析過程中，不斷地重複地在部分與整體之間往返參照，運用想像變異觀看其中的顯現與不顯現，穿透不同參與者文本去掌握置身結構之同一性（李維倫、賴憶嫻，2009），以期揭露參與者被遮蔽的存有。具體運作方法，請參看下文之文本分析步驟（劉淑慧等人，2019a）。

圖 1
生命意義實踐之處境結構分析視框



(二) 文本分析步驟

1. 沉浸閱讀整體文本，以獲得整體感

藉由想像投入參與者的生活世界中，觀看周身的人事物，體驗其與周遭人事物相互關聯的經驗。此步驟的目的在捕捉整體性的理解，以利後續分析步驟中對整體脈絡

之掌握。在後續分析的過程中，會不斷回到整體文本中，形成現象學分析過程的部分與整體的交錯結構形式。

2. 拆解經驗單元並編碼

依據研究目的，拆解與參與者生命意義實踐的經驗單元，並給予四子碼之編碼，以 S1-1-1-1 為例，其中的第一子碼「S1」代表「第幾位參與者」，第二子碼「1」代表「第一個體驗活動－撰寫遺囑（2 代表躺棺、3 代表告別式）」，第三子碼「1」代表「學習單反思寫遺囑時的感受（2 代表遺囑文本、3 代表學習單對寫遺囑活動的省思）」，第四子碼「1」代表「該段落的第 1 單元」。

3. 改寫經驗單元

逐一改寫單一經驗之經驗描述，改寫時帶著現象學時間與人我關連視框，以呈現出圖 1 的經驗世界。例如：在過去，S1 與朋友實踐「與好友共同歡樂」的意義，S1 難過、快樂時，都有朋友陪；他們一起玩、一起惡整同學（S1-1-2-1）。

4. 勾連單一經驗之意義脈絡而形成單一參與者的整體處境結構，並以隱喻圖像做呈現

帶著對研究主題的關切與探問，閱讀前一步驟改寫的同一年參與者之所有單一經驗描述，透過想像變異，在該參與者與其他參與者之間做部份與整體之往返參照，也在該參與者整體經驗與單一經驗之間做部份與整體之往返參照，透過文本所指涉的時間與人事物，想像其所顯露出來的主觀活出的時間與人我關連，藉以直觀其處境結構，一旦浮現與處境結構有關的環節立即將它寫下，並標示在隱喻圖像中，並以文本為基礎展開「想像變異」：「所有的文本都支持這個環節的陳述嗎？」若有反例，該如何修正這個環結主題的陳述？如此不斷尋找環結主題，修正，想像著環節之間的相互勾連，直到建立一個能契合所有單一經驗的處境結構。

5. 穿透單一參與者的處境結構，而形成跨參與者之普遍結構

藉由直觀與想像變異持續反思與穿透。沉浸閱讀所有參與者的處境結構描述文與圖像，藉由想像投入處境結構描述文與圖像所指涉的生活世界，往返對照比較各參與者處境結構的同一性與差異性，以直觀跨參與者之普遍結構，一旦浮現任何環節就將這個環結主題以文字與隱喻圖像陳述出來，並重複 4 的後半段方法持續探問：「所有的文本都支持這個環節的陳述嗎？」，直到找到一個契合跨參與者的普遍結構為止。

四、研究品質

本研究品質依李維倫與賴憶嫻（2009）提出的四個現象學研究判準加以檢視：內容勾劃一致性、描述資料一致性、生活經驗的一致性，以及不同理解間結構上的一致性。（1）勾劃一致性：本研究結果能將經驗環結聚合於研究主題「生命意義實踐」上而獲得整體理解；（2）描述資料的一致性：本研究分析結果完全貼著文本的描述而形成，沒有來自於文本以外的描述。資料分析過程中的每一個步驟都帶著現象學的視框，且不斷回到文本中沉浸閱讀，尋找意義脈絡，文本分析第 4、5 步驟尤其刻意反覆檢視處境結構與文本之一致性，直到跨參與者的普遍結構出現為止；（3）生活經驗的一致



性：本研究分析結果除了與研究者日常生活中所觀察到的現象一致之外，也在下文「肆、討論與建議」中呼應先前研究所描述的生活經驗；（4）不同理解間結構一致性：本研究兩位研究者分析同一份資料所得結構一致，本研究發現也在下文「肆、結論與建議」中呼應既有 Park（2010）意義決策模式與 Gillies 和 Neimeyer（2006）意義重建模型的概念。

五、研究倫理

不論是否參與研究，凡是參與死亡體驗活動者，都需要繳交參與體驗活動之家長同意書，若家長不同意或學生本人不願意，就不參加體驗活動，改當旁觀者。如果參與死亡體驗活動者願意提供遺囑資料與學習單，則需要另行簽署研究同意書。在研究進行之前曾有規劃，若活動過程參與者出現不適的狀況，除研究者當下安撫外，事後將主動將參與者轉介至學生輔導中心接受諮商輔導，研究者會定期關心參與者身心狀況。不過，實際進行過程中並無前述現象發生。

參、研究結果

本研究結果呈現運用存在現象學視框，分析遺囑學習單與遺囑文本的結果，回答研究問題一與二。研究問題一在死亡體驗活動中的遺囑撰寫子活動，參與者對「死亡」與「苦」之感受變化為何？研究問題二：在死亡體驗活動中，子活動遺囑撰寫所呈現的遺囑內容與心得，其因死而生所形成的意義實踐為何？研究問題三將在「肆、討論與結論」中呈現。

首先，回答研究問題一，研究參與者（以下簡稱參與者）在死亡體驗活動中的第一個子活動遺囑撰寫，體驗到人生即將結束之際，把握住人生在世的最後機會寫下想跟在人世說的話。儘管明知道是體驗，但參與者心中仍充滿將離別的真實，他們在體驗學習單中提到：

播放的音樂讓你覺得，能活在這世間上的時間不多了，快死了。邊寫、邊哭，內容全是想告訴家人的話（S18-1-1-1）；

...在老師講完引導語後，腦海浮現一片空白，不知如何下筆，因為之前沒有寫遺囑的經驗（S18-1-1-1）；

直到感受到有人落淚了，才開始慢慢有感覺（S29-1-1-1）；

寫遺囑的感覺，就像真的要離開這個世界，過往就像跑馬燈一樣，歷歷在目（S2-1-1-1）；

當時感觸很深，有真的在寫遺囑的感覺（S33-1-1-1）；

在寫遺囑時，很想念爸爸媽媽（S6-1-1-1）；

想到要跟家人、朋友分開，就想要快一點跟他們說我想對他們說的話、我想對他們做的事（S24-1-1-1）；



那時候的我，只想把所有沒說出口的話通通寫在紙上，告訴我的家人、朋友，只因為我不想再後悔（S25-1-1-1）；

在未寫遺囑前，一直覺得「生」是理所當然，當知「死」是必然時，就覺得沒有什麼事是放不下的。真的覺得要離開了，依依不捨，眼淚就流下了（S21-1-1-1）。

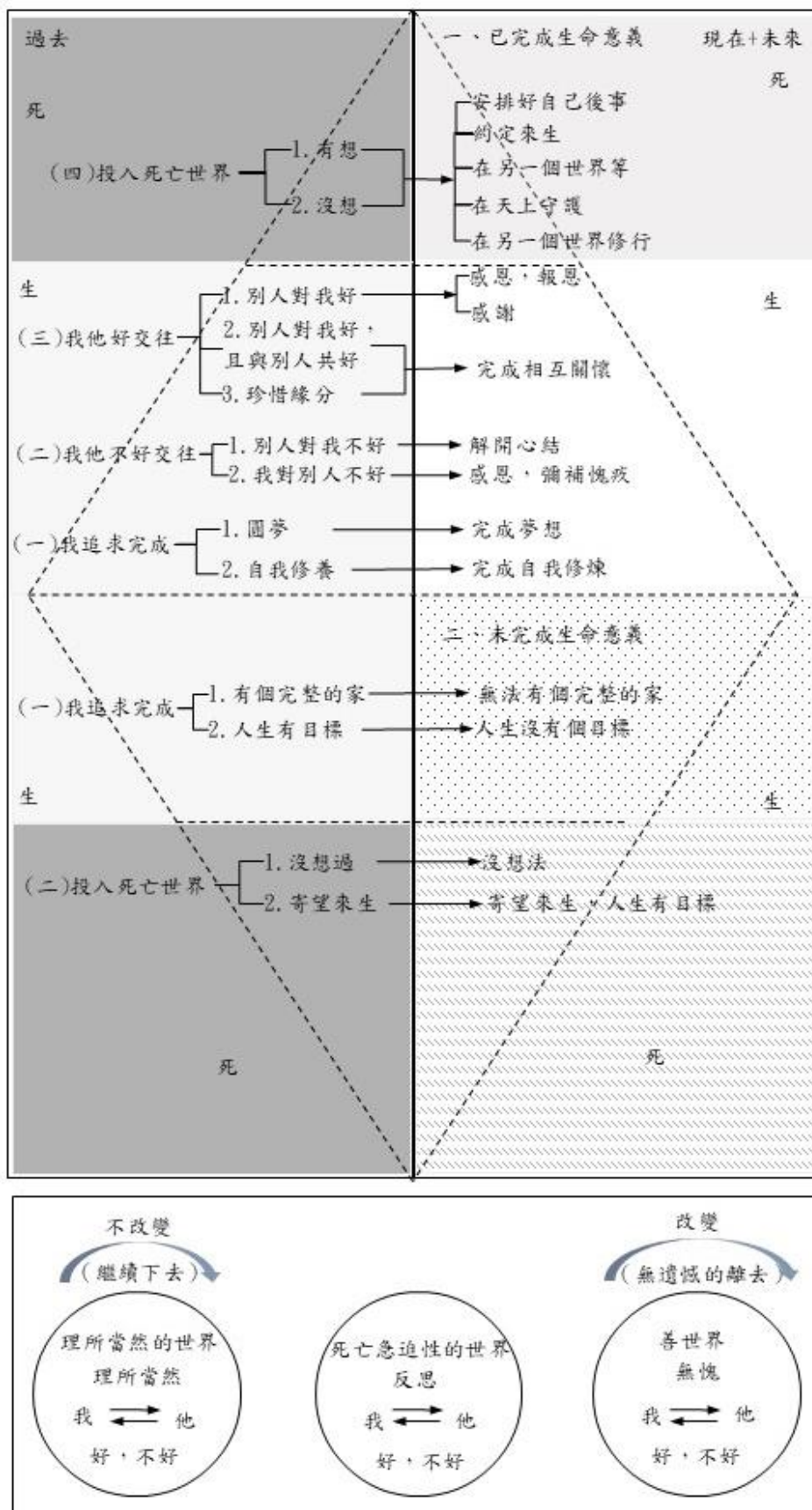
下文將接著呈現所有的參與者在前述氛圍下展現出來的文本內容。首先，將描述撰寫遺囑時的總體處境結構圖 2 底部三個圓圈（涉及研究問題三），接著再描述遺囑文本總體內容樣貌圖 2 菱形圖及其餘部分（回答研究問題二）。

圖底部的三個圓圈呈現撰寫遺囑時的總體處境結構：在過去，參與者未經驗遺囑撰寫，經驗到「生」的理所當然的世界，不管處境（他人、人生、生命）對我好或不好，我都未曾思索，視為理所當然，籌劃著不改變現況，而能繼續過下去。在現在（參與活動的當下），遇到死亡體驗活動，經歷死亡接近性的世界，我開始反思，我與他者的關係，籌劃著在未來，僅剩的、有限的存在的時間內，完成此生最後能夠完成之事。在最後，不管他者對我好或不好，我都想為他者做一些我想對他者做的事，說一些我想對他者說的話，目的是希望我能無愧於心，讓自己安然無憾的離開，完成我心中的良善。

圖 2 的菱形展現出遺囑文本總體內容樣貌，菱形上半部的三角形（以下簡稱上三角形），展現參與者如何由死向生（因為即將死亡而把握最後生存的時間），及時完成生命中各種的生命意義，呈現人性的善。菱形下半部的倒三角形（以下簡稱下三角形），呈現參與者在死前尚未能完成的生命議題，與面臨死所呈現的態度。覆蓋在菱形上左邊整列的長方形代表參與者在寫遺囑當下，所召喚出過去的生命經驗與過往對死亡的想法，這些對生死的想法都是未經死亡體驗前的想法。右邊整列的長方形為參與者在死亡急迫性下對生的世界以及死後世界的籌劃準備投向未來的結果，這時參與者對生死的看法已經跟過去（左列長方形）不同，大多數的參與者在參與死亡體驗活動後，對生死的看法較之前透徹，因此色彩對比過去呈現較為明亮；而已完成生命意義的參與者與未完成生命意義的參與者對生死的看法又有差異，因此以網線顯示，以作區別。總之，遺囑內容展現兩結果（完成生命意義與未完成生命意義實踐）、兩世界（生的世界與死後世界）、兩面向（自己與人倫安頓）。以下依序描述各部分所展現的生命意義。



圖 2
遺囑內容所展現之生命意義實踐架構



一、及時完成生命意義實踐

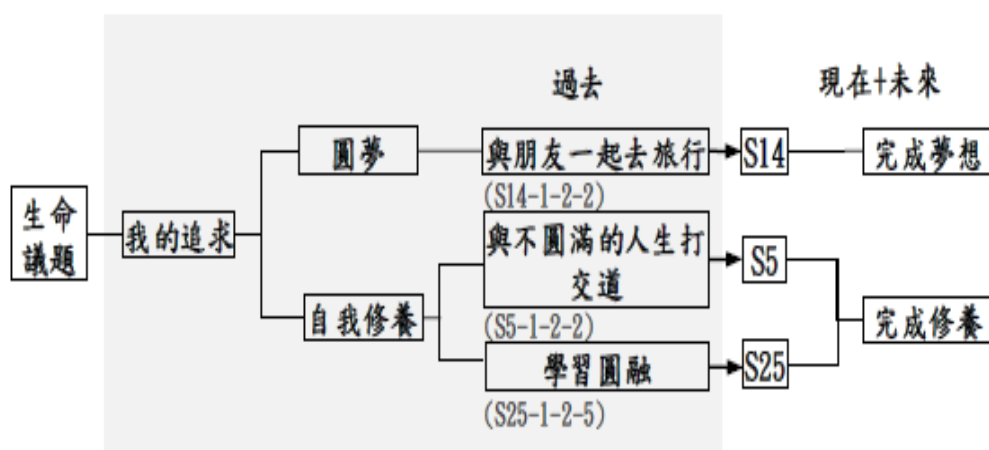
以下描述在及時完成生命意義實踐的參與者，如何展現在生的世界與死後世界的自我與人倫的安頓。圖 3 呈現如何完成此世生的世界之自我安頓，圖 4 展現此世的人倫安頓；圖 5 展現如何完成死後世界之自我安頓與人倫安頓。說明如下：

(一) 安頓此世自己：完成自我夢想與自我修鍊

在過去，參與者對自我追求的目標並未積極的去完成，現在面臨死亡的急迫性，有 3 位參與者籌劃著積極地完成自我追求的圓夢或自我修養，讓自己能無遺憾的離去（如圖 3）。

圖 3

我的追求：完成夢想與自我修養的生命意義實踐



(二) 安頓此世人倫：完成安頓此世人倫和諧的生命意義實踐

在過去，參與者與周身人不論關係好或不好，在面臨死亡急迫性下，籌劃著如何安頓此世人倫的和諧，讓自己能無愧的離去。

1.關係不好：曾有我他不好交往時，完成解開心結、感恩與彌補愧疚

圖 4-1 呈現參與者過去與他人曾有不好交往的經驗，可能是別人對我不好（見圖 4-1 上），或是我對別人不好（見圖 4-1 下）；在現在，面臨死亡的急迫性，必需被迫離去時，籌劃者如何解開心結、感恩與彌補愧疚，完成心中的良善。

2.關係好：曾有我他好交往之時的生命意義實踐，完成感恩、報恩與感謝，以及完成或延續相互關懷



(1) 若別人（父母）對我好，我及時或延續完成感恩、報恩與感謝的生命意義實踐：

a.完成對別人（父母）的感恩與報恩

在過去，參與者並未覺察父母對他們好。在死亡急迫性的威脅下，他們召喚出過往的記憶，才發現父母對他們好，在即將離別的時刻，這 9 位參與者感恩父母對他們的好，並籌劃按己意、他人代為與讓恩人如願的方式報恩，讓自己能無憾的離去（如圖 4-2 上）。

b.完成對別人（父母或外祖父母）的感謝

5 位參與者在遺囑文本中呈現，感念過去父母或外祖父母給自己好東西或幫助自己獲得好東西，在面臨死亡之際，參與者表達心中的感謝，感謝父母所給的一切與外祖父母的照顧，完成這些感謝後，也就完成別人對他的好的生命議題，在未來，可以準備安然離去（如圖 4-2 下）。

(2) 若別人（戀人、朋友）對我好，且我與別人共好，及時完成或延續相互關懷生命意義實踐

在過去，戀人、朋友對我好，且與我共好，我沒有特別的感覺；現在，感受到死亡急迫性的威脅，急於完成或延續對戀人與朋友的相互關懷。

a.完成或延續對戀人的相互關懷

在過去，參與者與戀人相互關懷的方式有三種：保護與支持、懂以及陪伴或歡樂。現在，面臨死亡急迫性的威脅，參與者延續相互關懷的方式有二種：給予戀人關懷（感謝、安排好戀人的周身事務與約定來生）、請戀人給予關懷（請戀人協助參與者完成自己的周身事務，代為承擔照顧他者的責任，並記住他們彼此的愛）（如圖 4-3）。

b.完成或延續對朋友相互關懷

在過去，參與者與朋友相互關懷的方式有三種：陪伴與照顧、成為知己與一起歡樂。現在，面臨死亡急迫性的威脅，參與者急於完成關懷的方式只有一種：給與朋友關懷，而且沒有期待朋友幫忙承擔自己的責任（如圖 4-4）。

c.若我有珍惜手足的緣分，我及時完成或延續相互關懷生命意義實踐

在過去，參與者與手足相互關懷的方式有三：歡喜成為手足、手足愛與包容。在現在，面臨死亡急迫性的威脅，參與者急於完成關懷的方式有二種：給予手足關懷與請手足給予的關懷（如圖 4-5）。

綜合以上（二）所述，有以下發現：（1）在遺囑文本中 S3、S25、S26 都提到比父母先死是對不起家人的事（S3-1-2-1、S25-1-2-3、S26-1-2-1），在華人文化中，比父母先死被視為不孝，是很嚴重的事。而回報父母的方式有差異，S3 安撫父母要照顧自己，要開心過日子與來生再報恩（S3-1-2-3、S3-1-2-4）。S25 表達歉意，並找理由安撫父母接受 S25 將死的事實，讓他們不要太難過（S25-1-2-2）。S26 對父母表達歉意與安撫父母往後 S26 不在的日子，不要再吵架了（S26-1-2-2、S26-1-2-3）；這三者回報父母的方式有差異，值得好好探究。（2）完成對戀人和手足的相互關懷方式類似；



而完成對朋友的相互關懷方式僅有給予，不求回報。參與者對戀人和手足完成的關懷方式相同，會給予對方關懷，也大多會期待對方給予關懷代為承擔未能完成的責任，其中二位（S23、S20）沒有期待手足給予參與者關懷，承擔參與者未完成的責任，研究者從文本脈絡推測 S23 可能認為手足有自己的問題、自顧不暇，因而無法替自己承擔照顧父母的責任，S20 與戀人相聚的時間可能多於手足，而且感情深厚到相信戀人可以替代自己代為完成照顧父母的責任。然而，對朋友僅給予對方關懷，並沒有期待對方給予關懷。（3）彼此會約定來世完成關懷，都有超越當下社會對此角色的期待。例如：在戀人角色中還含有父母、親人的角色（S28-1-2-6、S13-1-2-5）；在手足角色中還有父母角色（S28-1-2-7）；在朋友角色中還像似親人角色（S21-1-2-6）。

（三）投入死後世界：安頓自己與此世人倫

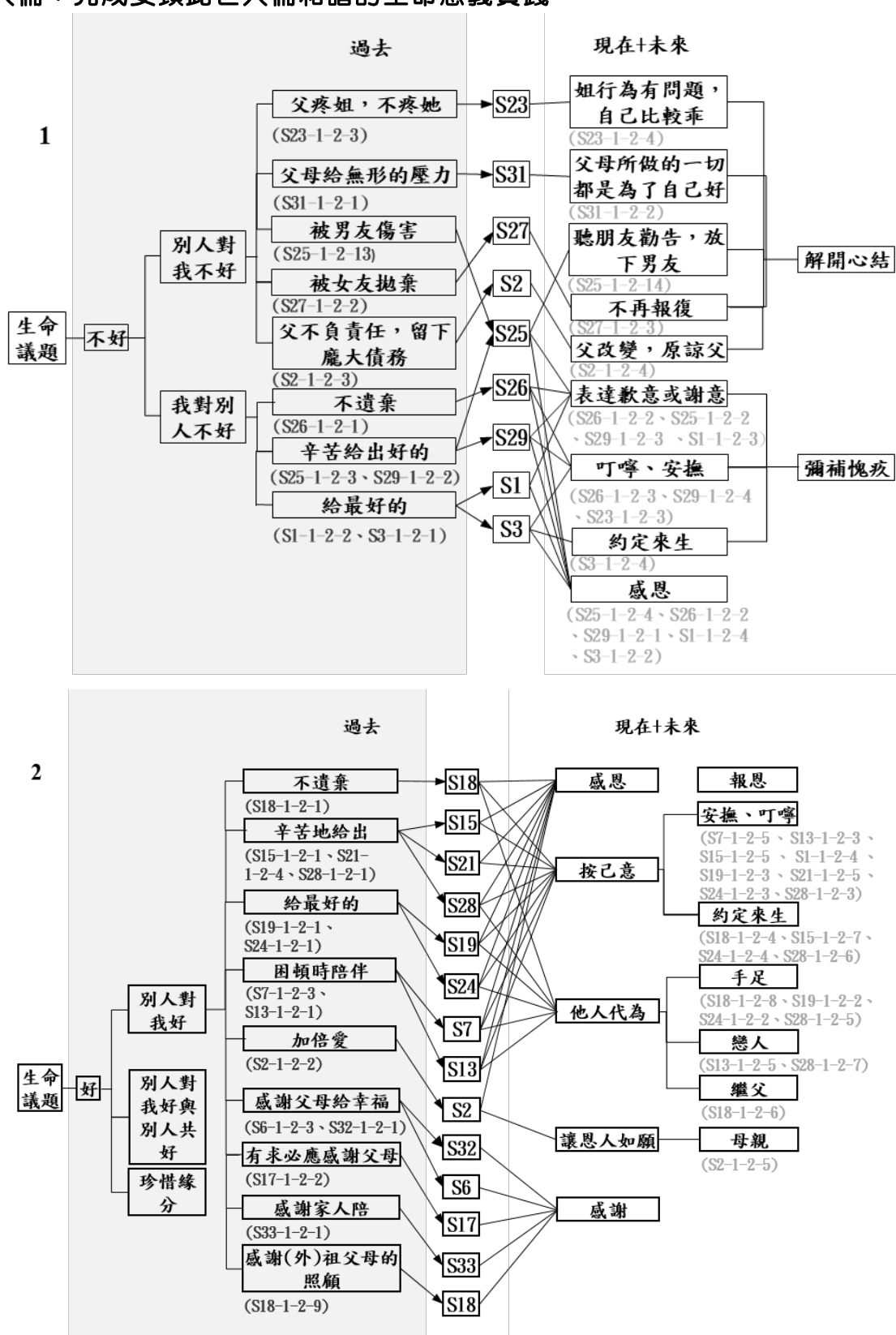
在過去，在遺囑文本中有出現 4 位參與者寫出對死亡有想法，其餘參與者沒寫出對死亡的想法。有寫出過去對死亡想法的 4 位，以及未寫出的 22 位之中的 10 位，都有提到對死後世界的描述，展現出他們的生死觀。（1）若生前對死亡有想法之時：安排自己後事與修行並邀約再續人倫以報恩。（2）若生前對死亡沒想法之時：邀約再續人倫以報恩、延續或修復或享受關係（如圖 5）。

不論參與者在遺囑文本中呈現出在過去對死亡有想法或沒想法，他們在未來死後世界想與他人約定來生的共同目的都是報恩。而對死亡沒想法者，對未來死後世界想延續關係的目的，除報恩外，還有享受愛、延續友誼與修復親子關係。除此之外，對死亡有想法以及部分對死亡沒想法的參與者，會識他人因我之死而苦，而承擔起他人之苦，對未來死後世界給安撫、約定來生續前緣，以減緩他人之苦。



圖 4

此世人倫：完成安頓此世人倫和諧的生命意義實踐



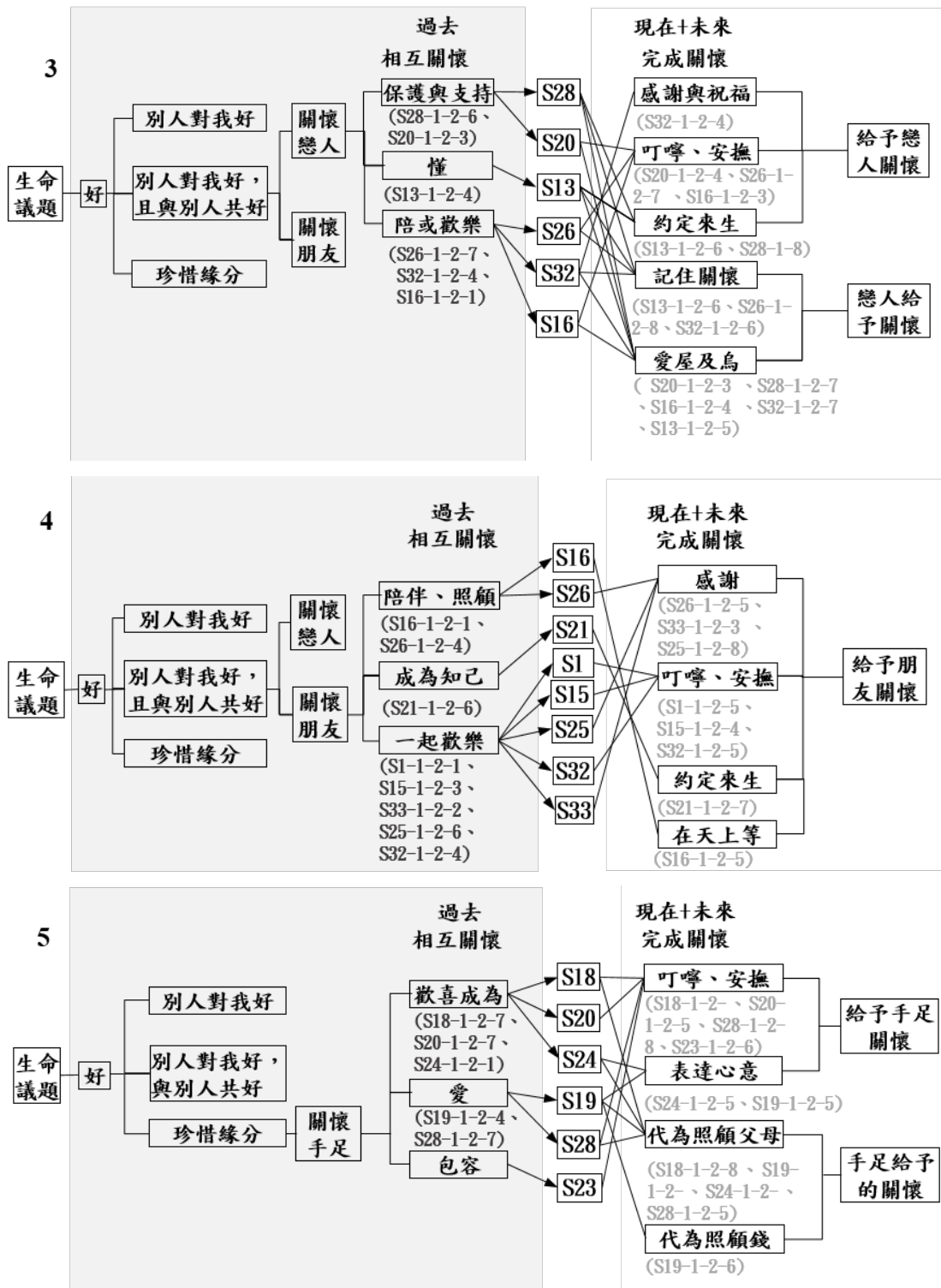
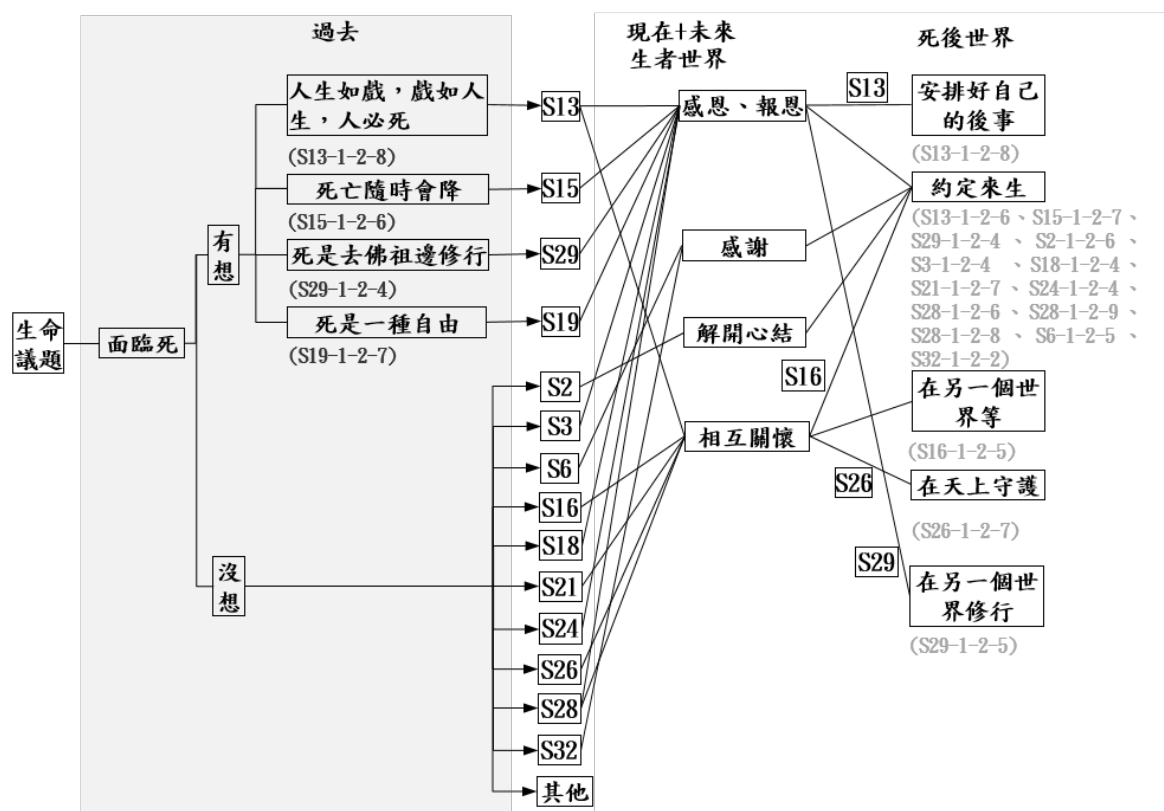


圖 5

投入死後世界：完成自我安頓與人倫和諧的生命意義實踐



二、未能及時完成生命意義實踐

(一) 此世遺憾

S27 與 S34 未能及時完成此世存有的生命意義（請參照圖 2 下三角形）。在過去 S27 人生沒目標（S27-1-2-4），S34 沒有一個完整的家（S34-1-2-2）；現在面臨死亡的急迫性，S27 對未來的籌劃是算了，就先這樣吧（S27-1-2-5）！而 S34 籌劃努力過每一天，直到生命終了（S34-1-2-3）。

(二) 投入死後

至於對死後世界的想法，S27 與 S34 在過去都沒想過，現在 S27 決定寄望來生人生會有目標（S27-1-2-6）；而 S34 對死後世界依舊沒想法。



三、重返生活世界對生命意義的省思

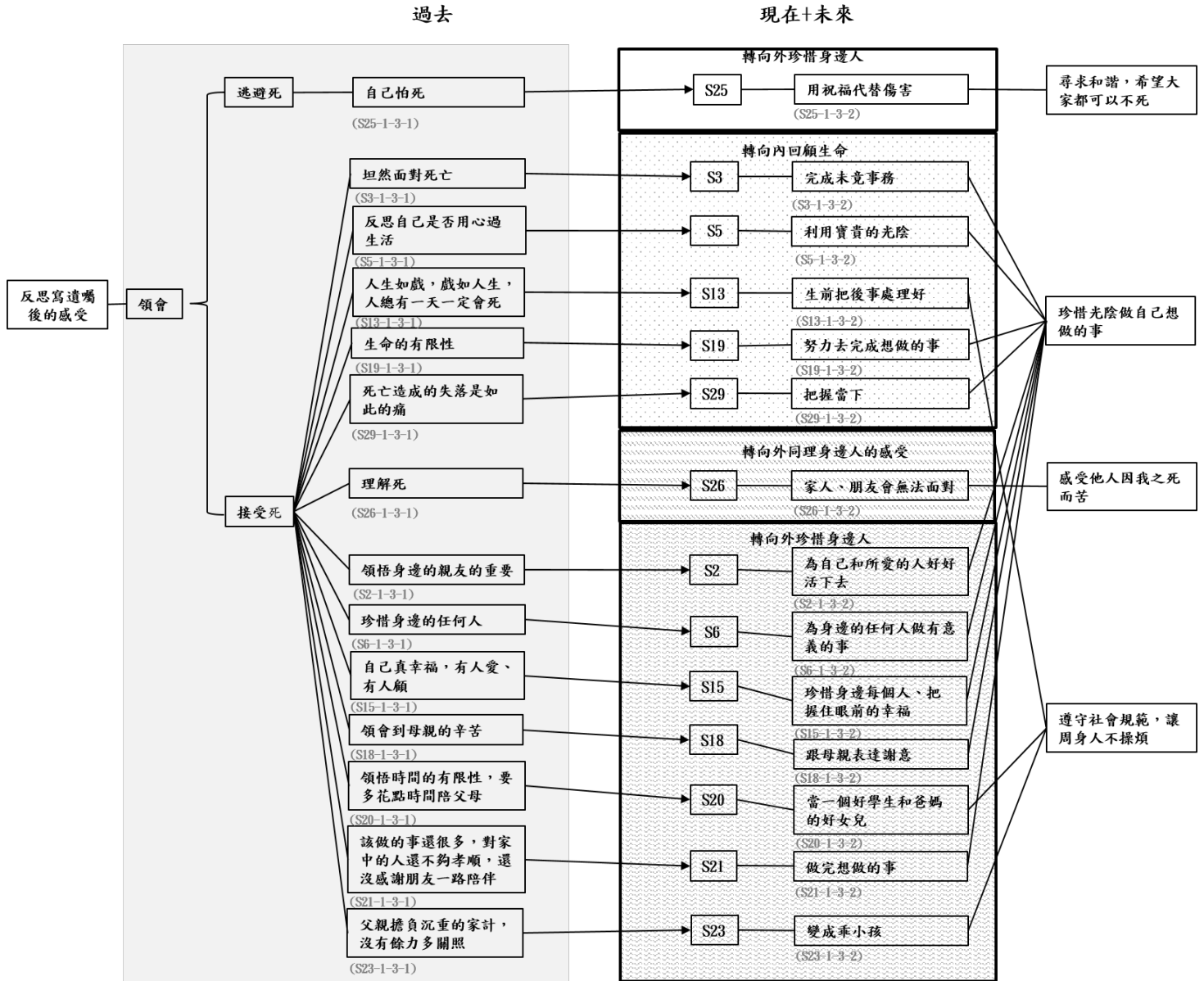
從分析 14 位參與者活動學習單中，發現：選擇「逃避死」的參與者有 1 位，出現「因死而轉」的現象（S25），最終的意義在尋求和諧，希望大家都可以不死（如圖 6 右 1 長方形區塊）。選擇「接受死」的參與者有 13 位，全都有「因死而轉」的現象發生，前 5 位參與者「轉向內回顧自己的人生」（如圖 6 右 2 正方形區塊）、後 8 位參與者中的一位 S26 呈現「轉向外同理身邊人」的感受（如圖 6 右 3 長方形區塊），最終感受到他人會因我之死而苦。其餘 7 位「轉向外珍惜身邊人」（如圖 6 右 4 長方形區塊），他們最終生成的意義為「珍惜光陰，做自己想做的事」以及「遵守社會規範，讓周身的人不操煩」。圖 6 呈現這 14 位參與者在遺囑撰寫後展現出來的領悟，與重返生活世界時對生命意義的省思。

從上述分析結果發現，不論「逃避死」或「接受死」，生命都有轉化，不管朝內或朝外，意義會朝向三個方向發展，（1）「珍惜光陰，做自己想做的事」、（2）遵守社會規範，讓周身的人不操煩與尋求和諧，以及（3）知覺他人因我之死而苦，而準備為他人做些事。



圖 6

重返生活世界：完成安頓生活中我他關係的生命意義實踐



肆、討論與結論

本研究分析死亡體驗中寫遺囑活動，以理解人們在面臨死亡的片刻如何因死而生成生命意義實踐。以下針對前述研究發現，展開與文獻之對話，據以形成關於三個研究問題的結論，提出對後續實務運作的建議，並針對本研究之限制提出後續研究建議。

一、因死而苦的經驗轉化

(一) 死亡迫切性喚起的「畏」是啟動轉化的關鍵

寫遺囑的意圖，是讓參與者感受死亡的接近性、威脅性，體驗死亡將臨，接受死亡的事實性。死亡體驗參與者也確實在遺囑撰寫學習單上陳述出當時真的覺得要離開這個世界，遺憾自己只能活這麼短的時間，於是當下決定把想跟家人、朋友想說的話寫下，只因自己不想再後悔。在體驗中，自我處於「畏」中承受著死亡的陌生與強大的威脅（余德慧，2012）所帶來的苦，苦於生活頓時失序，苦於不知未來該如何繼續存活下去，苦於與常人世界的斷裂（余德慧，2000）。這些經驗呈顯出死亡體驗參與者在撰寫遺囑時所感受到的「畏」與「苦」。這種感受讓人們產生很多想法，也同時造成人們許多的可能性（Greenberg & Pascual-Leone, 2001）。

(二) 自我呈現出在「苦」中之移動

前述顯示，參與者因死亡威脅存活而呈現「受苦我」的樣貌。在寫遺囑過程中感受到自己無法逃避死亡而動了真情感一難過、依依不捨，此時的「受苦我」移動到知道死亡存有而將生別離的「知苦我」（knowing suffering）。據此，參與者是在「知苦我」的狀態下，完成遺囑撰寫的內容。而遺囑內容呈現許多參與者「識苦我」（acknowledging suffering）的面向，例如：終於知道父母在許多不容易的情境下對他好（S1-1-2-2、S3-1-2-1、S25-1-2-3、S26-1-2-1、S29-1-2-3），也知道到家人、朋友與戀人，會因他之死而難過（S15-1-2-3、S16-1-2-5、S21-1-2-7、S26-1-2-5）。他們受的苦，參與者一看就知，籌劃著安撫與報恩以回應他們的苦（S13-1-2-2、S15-1-2-5、S19-1-2-7、S29-1-2-4）。

如此現象隱然呼應臨終病人因死受苦而自我在苦中移動的現象。當病人被宣告「罹患癌症」就開始呈現「受苦我」的樣貌，意味步向死亡的道路（林耀盛、邱子芸，2015）。當臨終病人知道死之將至，自我處於「知苦我」的樣貌，剛開始還會處理一些牽掛的社會事；但因身體逐漸衰敗，接受死存有而退出存活的世界，返回自身（余德慧等人，2006b）。當進入臨終階段，心智自我開始崩解，回到人與人最原初的相遇，展現「識苦我」的樣貌，不論是誰的面容（關心他的人、神明等）呈現在他的眼前，他都直接承擔起對現象回應的責任，而對他們有所回應（林耀盛、邱子芸，2015）。儘管遺囑文本分析並未能清晰顯現出文獻所指陳的各種「苦」與「我」之移動，但確實隱然呈現出「我」在不同的「苦」之中移動的現象。



（三）朝向「和諧轉向」而重建人我關連

在本研究中，沒有鮮明出現余德慧（2005）在臨終研究中所發現的「背立轉向」的經驗（去宿緣、捨自我、背立社會、朝內轉向），但卻出現「和諧轉向」。參與者在由衷感受到真情感之後，開始回顧、梳理過去和諧與不和諧的人我交往，在「識苦我」出現後，原先就擁有和諧者依舊繼續維持和諧（請參考圖 4-1、4-2、4-3、4-4、4-5），而有九位參與者則呈現由不和諧轉向和諧之現象（請參考圖 4-1）。

「和諧轉向」鮮明呈現出對「人、我之相互和諧」之追求，與《中庸》所強調「致中和」狀態（余治平，2009；黃秋韻，2009；劉振維，2011），若符合節。在如此的「將不和諧轉為和諧」之中，參與者在遺囑撰寫中所呈現出來的「感知周身他人之為他人，成全、照顧他人以建立共在共好之和諧」，其實也就是在尊重、允許他人之中成全他人，反映出 Levinas 他者現象學之倫理實踐（楊婉儀，2016）。

「和諧轉向」與華人文化之若合符節，顯示此轉向可能呼應了 TMT 所主張的「以文化世界觀管理死亡恐懼以維護不朽之感」（Greenberg et al., 1997）。在華人社會「人倫」無疑是儒家思想最核心的觀念之一，「人倫」一方面指父子、君臣、夫婦、兄弟、朋友這五種基本人際關係，另一方面也指人之為人的基本條理（鄧小虎，2010）。人倫之道以孝悌為本。孝是孝順父母，悌是敬愛兄長。愛親是通上下，敬長是合內外，上下內外，事事物物，都必須擴充我的孝悌之心（蔡仁厚，1987）。本研究參與者在臨死前「本心乍現」，顯露出孟子所謂的「善性」，以及王陽明的知是知非之知（楊祖漢，1992），當人的本心被觸動，自然就知道自己該做什麼（楊祖漢，1992）。孔子的人倫觀念，也指出人無他人幫助無法自行長大，因此人必須對他人有某種酬恩義務（勞思光，2002）。另外，孟子的人倫觀也提到，人與禽獸的差異在人有「人倫」和「仁義」，「仁義」其實就是展現於人倫關係之中的德性（鄧小虎，2010）。遺囑中展現對父母感恩與報恩、朋友戀人間的相互關懷、珍惜成為手足的緣分，整體呈現人倫的和諧，德行展現無遺。

不過，本研究推測，「和諧轉向」也可能來自「本心觸動」之「誠」。從現象學的觀點來看，「誠」是一種「現身情態」，是「我在此，回應上天的召喚」（汪文聖，2019），與 Heidegger 所謂「本心觸動」相映。參與者或許是因為接受死亡存有，不再被外緣遮蔽，而認清生命真相，真誠的回到原初存有，探問該何去何從，因而獲得天啓或對存有所領悟而籌劃投向未來。當然，這部分有待後續研究繼續探究。

二、因死而翻轉出生命意義實踐

（一）死亡迫切性觸動向生與向死之雙重意義抉擇

死亡迫切性讓參與者將放心不下的過去召喚到眼前，把握撰寫遺囑的丁點時光，對此世存有做最後的安排，他們在此刻交往與安頓的分別是自我與他人：（1）對自我的安頓：直觀洞悉自身在世存有的渴求，決定做自己，完成自己在過去尚未完成的夢



想與自我修養，來安頓自己（如圖 3）；（2）對人倫的安頓：直觀洞悉他者對我的愛，決定對他人感恩、報恩與感謝（如圖 4-2）。至於別人對我不好，現在也直觀洞悉他人所做的一切終究是為我好，決定解開心結；我對他人不好，則及時彌補愧疚（如圖 4-1）。

絕大部分參與者之前沒想過死亡，然而，它現在就來到眼前了，參與者於焉展開向死敘說，安排死後世界的事，以準備退出「世界」進入「默存」，他們同樣呈現出上述兩面向之意義實踐：（1）安頓自己：安排好自己的後事、在另一世界修行；（2）跨越生死兩界安頓人倫：約定來生、在另一個世界等待、在天上守護（請參照圖 5）。在寫完遺囑之後，參與者的心得呈現出「因死而轉」的生命意義實踐，包括（請參照圖 6）：「珍惜光陰，做自己想做的事」、「遵守社會規範，讓周身的人不操煩」與「彰顯自己的重要」。其中「珍惜光陰，做自己想做的事」呈現 Heidegger 的呼喚「活出自我」；「遵守社會規範，讓周身的人不操煩」除呼應 TMT 外也呼應 Levinas 的倫理關懷；而「彰顯自己的重要」則呼應認知取向的生命意義。

綜合上述發現，本研究中參與者在臨死前撰寫遺囑的反思與意義抉擇中，同時展開對此世存有及死後世界的敘說，以形成同時向生與向死之意義建構，而且向生或向死之意義均涉及安頓自我與人倫兩面向，企圖完成自我的追求與對他者的回報，實踐心中的善。

這種雙重性神似 Colosimo 等人（2018）描述癌末病人用以因應死亡的雙重意識（double awareness）。雙重意識是指當人面臨致命性的境遇時，感受到存在的有限性，會同時展開對生以及對死的敘說，以形成同時向生與向死之意義建構。這樣的過程有助於人接受生命中死亡的存有，讓自己的心靈同時對生與死保持彈性與開放性，以因應還活著但即將面臨死亡的處境。而林耀盛與邱子芸（2015）的研究，發現癌末病人也有相似現象，交替呈現出「掙活於疾病」與「從俗智進入臨終」，前者是掛慮的世間事，呈現向生的意義抉擇安頓好別人；後者是交代後事與倚靠神，呈現向死的意義抉擇安頓好自己；當向生向死的意義建構完成後，可以安心的準備離世。

（二）面臨死，轉化出生命真正的意義在「承擔起自己的命運與他人之苦」的責任

將文本分析所呈現出來的生命意義實踐現象與 Heidegger 的存在現象學做對話，似乎呈現出「承擔起自己的命運與他人之苦」之責任。其中，「承擔起自己命運」的責任呼應 Heidegger 所說的「本真性的存在」、「活出自己」；「承擔起他人之苦」的責任有兩類，其一是「承擔起他人為他自己命運負責之苦」的責任，呼應 Levinas 的倫理現象學；另外是「承擔起他人因我之死而苦」的責任，呼應 Levinas 的倫理現象學、余德慧人文臨床與療癒的臨終關懷。

遺囑中「承擔起自己的命運」的生命意義，似可呼應 Heidegger 的「本真性的存在」而「活出自己」。在先行向死、畏、良知呼喚、願有良知、罪責存有之中，做出決斷、承擔起命運、重新籌劃投向未來。其實，在參與者決定參與死亡體驗時就已朝向「先



行向死」之路走去，想先行理解死亡是怎樣的另類存有？從遺囑撰寫活動開始，「不朽的我」開始被挑戰，「必朽」處境對研究參與者而言太陌生，也太突然，「畏」油然而生，在「畏」中回到過去的「曾經」去，看到自己過往的命運，領悟自己因被命運束縛而苦（識自己苦），有哪些命運的束縛？（1）被拋擲的事實性：被拋擲在單親（S21、S28）、負債累累（S2）、重組家庭（S18）與不完滿的家（S26、S34），（2）生命的有限性：人必死，自己有病在身隨時會死（S15），（3）自己人格特質的有限性：脾氣不好（S25）、做事欠周延（S29）、跟父母吵架、忤逆父母等（S26、S29）。他們也在「畏」中聽到自己的良知呼喚，呼喚：（1）自己過去根本無法獨立存活於被拋的世界中，是父母、家人、朋友在不容易的處境下不遺棄自己才能存活到現在；且也一直存活在這樣的世界中（事實性），（2）現在，要死了，只能在短短的時間內做出最重要的選擇，沒辦法做其餘太多的選擇，（3）未來，不要再「沉淪」於過去的生活樣貌，讓自己處於不踏實中，「識自己的不得不之苦」後，於是參與者決定承擔起過去的歷史性與現在「將死」的事實性，這都是自己的命運，爲了讓死後不遺憾，在遺囑文本中開展出籌劃著實踐生命意義的事。

遺囑中「承擔起他人爲他自己命運負責之苦」，似可呼應 Levinas 的倫理關懷，當他人受苦的面容直面於我時，觸動我的本性，回到人與人的原初倫理關懷，讓我願意承擔起他的苦的责任。參與者原本是一個「以自我爲核心」的個體，在遺囑撰寫中，人生跑馬燈不斷地呈現他者的面容，迎面朝向他而來，他者面容的闖入讓參與者的「自我」開始裂解，並展露人性。這些面容不是普通人的面容，而是讓參與者帶著尊敬抬頭仰望的面容，這些面容像是，他者爲了承擔起他自己的責任，呈現忍受被子女誤解給壓力的面容（S31 的父母）、餓著肚子都要讓孩子溫飽的面容（S2 的養母）、承擔家計不顧自身憔悴的面容、不顧自身命運拼命地想給孩子過最好生活的面容（S23 的父親）。

仿如 Levinas 的倫理現象學所言，他者的面容帶著神聖性，他者如異物入侵，讓參與者在「爲他人」的敬意中開敞自身的裂隙（*der Riß*），他者的神聖光束如同鑿穿參與者的自我，照見參與者人性的黑暗面（楊婉儀，2017）：S31 誤解父母，不知父母的苦心（S31-1-2-1）、S2 對養母加倍的愛不自覺（S2-1-2-1）、S23 只計較父親有沒有疼愛自己，而不知父親爲家承擔多大的壓力、不知這些好，得來不易（S23-1-2-3），是父母在自己不幸福的情境下，還拼命地想讓自己幸福。這些領悟開啓參與者的人性，並認爲這神聖的光束只照耀他一人，唯有他能承擔起他者之苦的责任，所以參與者決定：（1）即便他對我不好給壓力，我選擇配合他而不再責怪他，因爲我愛他（S31-1-2-3）。（2）即便他對我不好，讓我經常餓肚子跟母親相依爲命，我還是選擇原諒他。因爲我尊敬母親的不容易，獨力撫養我，我愛母親，想報母恩所以願意承擔起她的苦，依她心意，原諒讓我討厭的父親（S2-1-2-5）。（3）即便他對我不好，沒有全心關照我，我心疼他爲了擔起家中重擔而無法分身照顧我，我願意爲他分擔家計承擔起照顧家人的責任（S23-1-2-5）。（4）即便別人對我好，我不再視爲理所當然，我知恩圖報，



我願意承擔起照顧他者的責任，盡我所能想辦法照顧他（請參考圖 4-2）。以上部分是作者們將研究結果與 Levinas 的倫理關懷對話，將結果放在參與者如何「承擔起他人為他自己命運負責之苦」的脈絡中，來理解生命意義實踐的過程。

而遺囑中「承擔起他人因我之死而苦」的責任，似可呼應余德慧人文臨床與療癒的臨終關懷（余德慧等人，2006a；林耀盛、邱子芸，2015）。臨終者在臨終之際，遭逢的是生命的有限性，其心智自我因身體的衰敗崩壞而退出世界；而臨床照顧者或陪伴者遭逢的是能力的有限性，其心智自我因專業的技術無效而裂解，他們只能放掉心智之我（余德慧等人，2006a；林耀盛、邱子芸，2015），而進入「默存」世界，默默地承擔起正在發生的事（余德慧、石佳儀，2003），這時兩者均卸下俗世的束縛，坦誠相見，臨床照顧者不需「問」臨終病人為何受苦，只需「看」就知他所受的苦—即將孤獨離去。臨床照顧者識他的苦，心中默默暗自決定伴行，此時，「識苦」才是本體，「知苦」只是抵達「識苦」的方法。

在本研究中雖然將死的人是參與者，父母、朋友、戀人是因參與者將死而苦，但參與者與他們（父母、朋友、戀人以及臨終研究的臨終病人、臨床照顧者）一樣都臣服於死亡的處境下，識人因死而苦，而承擔起他人之苦的責任。參與者識父母、朋友、戀人會因他之死而苦，思考如何承擔他們的苦，為他們做些什麼，讓他們不要這麼苦。參與者識父母會因自己之死而苦，「承擔起他之苦的責任」，安撫父母要正常作息，繼續快樂生活（S1-1-2-4、S13-1-2-2、S15-1-2-5），自己只是到另一個世界修行（S2-1-2-5）；識朋友之苦，「承擔起他之苦的責任」，安撫朋友沒有我的日子裡也要過得多采多姿（S15-1-2-3、S16-1-2-5、S21-1-2-7、S26-1-2-5）；識戀人之苦，「承擔起他之苦的責任」，除安撫他不要難過，要好好照顧自己外，也叮嚀戀人要重新找到一個愛他、照顧他、給他歡樂的人（S20-1-2-7、S26-1-2-7、S16-1-2-3）。

前述「承擔起自己的命運與他人之苦」的過程，隱然呼應翁士恆與彭榮邦（2018）從 Levinas 的「非我」的現象學概念提出的「舊自我」裂解到新自我生成。當死亡與重要他人的面容闖入生命時，「舊自我」裂解，當決定承擔起自己與他人之責任時「新自我」生成，此時的我已「非我」，而是經死亡與他人闖入後，而被重新詮釋的我。

三、因死與苦而生成之意義實踐經驗結構：為我與為他之雙重開展

（一）因死與苦而生成意義實踐之整體模式

綜合以上，本研究提出圖 7 之整體模式。因死而生成之意義之轉化關鍵不僅在於死亡恐懼、意義管理或意義重建，還在於領悟死亡存有、識苦與本心觸動。死亡體驗的過程從死亡喚起開始，一步一步在督促自我真誠的面對自己。首先，受死亡威脅而生「畏」，導出舊自我裂解，並生出「受苦我」（圖中之 1），然後，轉入同時領悟死亡存有與領悟生死的「知苦我」（圖中之 2），再到經由反思而生成的「識苦我」，「識苦我」（新我）（圖中之 3）識得三部分之苦：（1）識自己需承擔起自己命運之苦，

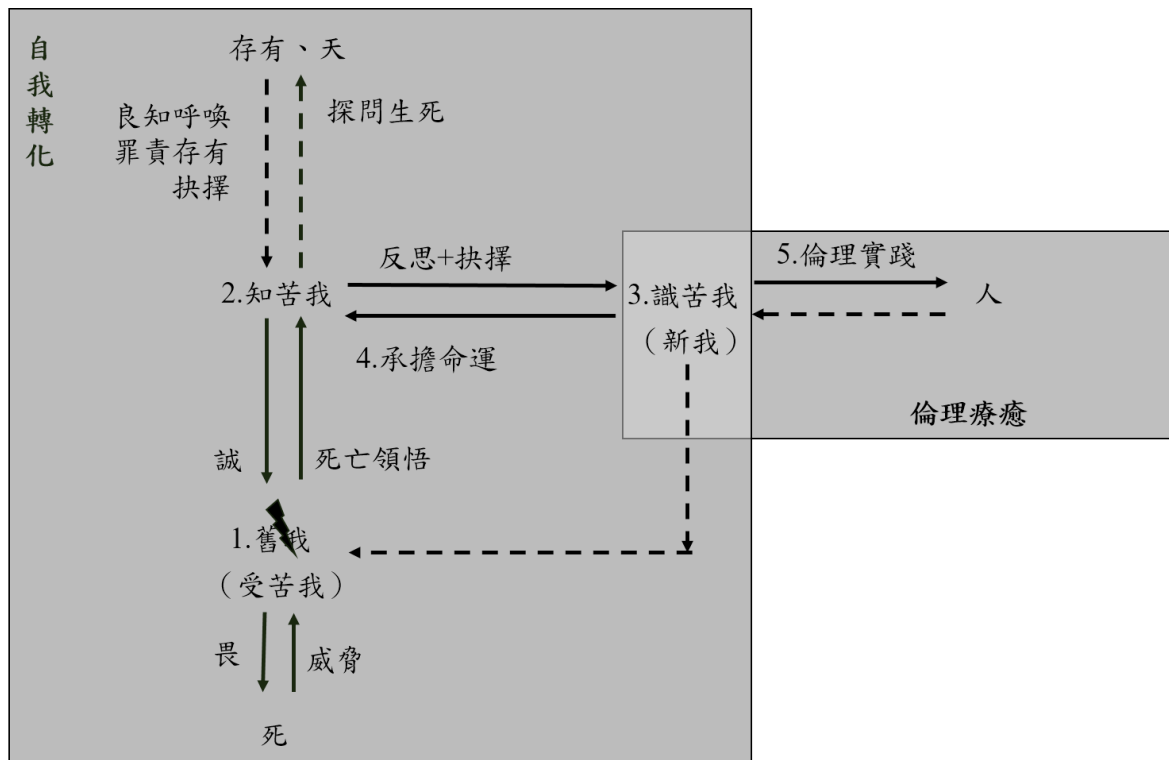


(2) 識他人承擔起他自身命運之苦，(3) 識他人因我之死而苦。識(1) 苦會選擇承擔起自己的命運(圖中之4)、識(2)與(3)的苦會選擇倫理實踐(圖中之5)。

儘管在遺囑文本分析中沒出現，但參酌與文獻對話延伸出的靈感，研究者進一步用虛線描繪出更周延之「因死與苦而生成之意義實踐的經驗結構」。向上延伸的自我轉化，包括：「知苦我」向存有探問；以及存有回應「知苦我」領悟生死(良知的呼喚、罪責存有與抉擇)。另一部分虛線呈現出來的是重新循環，包括：當新困境產生，新我有可能會變成舊我的位置(圖中之3至1)，因此重新展開自我轉化的縱向歷程(圖7左長方形區塊)；以及對方對「識苦我」的回應，可能引動橫向倫理療癒歷程之新變化(圖7右長方形區塊)。

圖 7

因死與苦而生成之意義實踐的經驗結構：為我與為他之雙重開展



(二)「為我」與「為他」之雙向超越

Heidegger 與 Levinas 對死亡的看法迥異。Heidegger 所認為的死是被領會的死，領會我必死，生死共存於我中，而決定本真性存在，活出屬我獨有的意義，因此是屬於「為我」的存有論。而 Levinas 認為死是毀滅生命的死，我的死是我的毀滅，無法對生命獲得領悟；只有從他人之死的事件中，才能構成我對生命的領悟，領悟到生是為承擔他人之苦，是屬於「為他」的存有論(楊婉儀，2016)。劉淑慧(2018)為 Heidegger

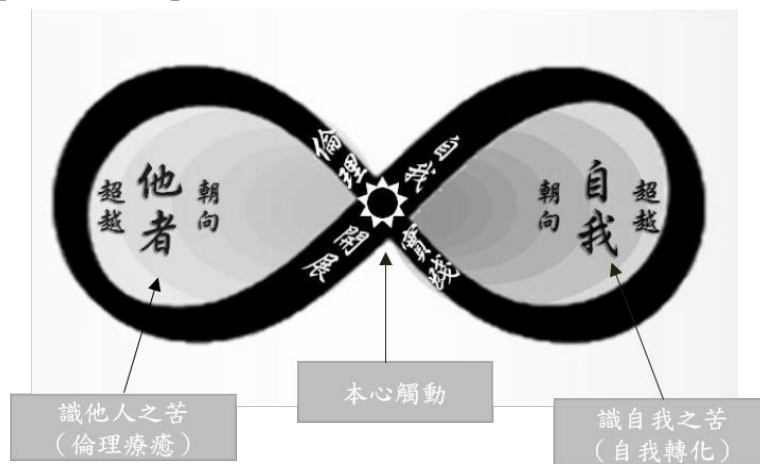


與 Levinas 對因死而生理念的差異，尋出第三條路，形成「為我」與「為他」之雙向超越模式。此模式認為 Heidegger 的本真性在世存的「我」是「為我：活出自己意義」，不斷地往前超出而朝向我之無限新可能性開放；而 Levinas 的倫理性在世存有的「我」是「為他：承擔他人之苦」，開展出不斷往外超越而朝向他者之無限新可能性開放。雙向超越的主體性開展呈現出橫放的 8 字型，向左也向右地持續往外繞出，形成完整的無限大（劉淑慧，2018）。

呼應劉淑慧（2018）「為我」與「為他」之雙向超越模式，遺囑中呈現的生命意義「為我」是「承擔起自己的命運」，「為他」是「承擔起他人之苦的責任」，為自己也為別人承擔起責任，可以超越死亡恐懼。研究者們發現在死亡存有下，參與者能「識自我之苦」（自身命運之苦）是形成「為我」自我轉化的關鍵；而「識他人之苦」（「識他人承擔起他自身命運之苦」或「識他人因我之死之苦」），是形成「為他」承擔他人之苦的責任進而形成倫理療癒的關鍵。然而，不論是「識自我之苦」或是「識他人之苦」，源自有本心觸動的現象，前者可能觸動敬畏之心，後者可能觸動不忍之心（如圖 8）。

圖 8

因死啟動「為我」與「為他」之雙向超越之生命意義實踐



資料來源：修改自劉淑慧（2018）

四、研究貢獻與未來研究建議

依據前述結論與發現，本研究在因死而生成意義實踐中的貢獻有五：（1）「承擔起自身命運與他人之苦的責任」具體化余德慧團隊在「臨終」病人「臨場」研究的發現：余德慧團隊只發現與臨終病人「會遇」的倫理行動，會發生心理質變，例如自我心理生活經驗和人情倫理的對待關係的轉化，但並未清楚說明自我如何轉化，以及產生何種質變（林耀盛，2016），本研究發現可具體說明自我轉化與生成意義之間的關聯。（2）「承擔起自身命運與他人之苦的責任」支持並進一步精緻化劉淑慧（2018）



「為我」與「為他」之雙向超越模式，細描超越之發生，並為「為我」與「為他」之超越提供具體內涵。(3) 在心理學領域之生命意義理論所主張的死亡恐懼、意義管理或意義重建之外，提出「死之領悟」、「苦之體驗」作為啟動意義實踐轉化的關鍵。

(4) 串連受苦與生命意義兩個領域的文獻與經驗，形成完整的因死與苦而生成意義實踐之經驗結構。(5) 本研究所提出的「因死與苦而生成之意義實踐」，可在協助或陪伴面臨或預見死亡威脅的當事人時，提供一張「因死而轉」的移動地圖，用以理解當事人目前處於哪個受苦經驗中，正往哪個方向移動，可以展開怎樣的可能性。

然則，本研究尚有若干限制，有待未來之實務運作與研究加以釐清：(1) 本研究發現的「承擔起他人之苦的責任」，以及許多「為他」的生命意義實踐，內容均與華人文化強調「倫理」與「關係」有關聯，因此本研究無法說明「為他承擔他人之苦」的生命意義是歸因於文化因素或是根植於倫理的關懷，亦即，如此發現既可能來自 TMT 主張的「捍衛文化世界觀可帶領超越死亡恐懼」，也可能來自 Levinas 主張的「為他之根本倫理關懷可以幫助個人超越」，有待未來研究做進一步文化比較與理論探究。

(2) 儘管死亡體驗活動參與者當下情感很強烈，許多參與者的遺囑內容，所呈現的意義實踐看起來很真誠，但不知，回到生活世界中是否會持續實踐，建議未來研究可以做後續追蹤。(3) 遺囑內容呈現許多人倫安頓，究其可能原因之一，在於遺囑撰寫的指導語提到「寫下想完成未完成的事，想對某人說的話」，可能因此暗示了關係與倫理。因此，建議未來研究可以考驗不同指導語（強調或不強調「對某人說的話」）所引發的意義實踐是否有所不同，以進一步剖析人倫安頓究竟是華人在面對死亡之普遍關切，抑或是在被提示的情況下才會出現。(4) 圖 7 之模式圖為了將文本呈現出來的部分置入更大的脈絡中來加以理解而加入了超出文本的虛線部分，這部分有待未來研究進一步探究。

收稿日期：109.06.08

通過刊登日期：109.10.13

參考文獻

中文部分

Heidegger, M. (2002)：存在與時間〔王慶節、陳嘉映譯〕。桂冠。（原著出版年：1927）

Sokolowsk, R. (2004)：現象學十四講〔李維倫譯〕。心靈工坊。（原著出版年：2000）

方俊凱、李佩怡（2008）：癌症末期併憂鬱症病人之心理治療：存在－認知模式初步建構。安寧療護雜誌，13（4），411-430。



- 余治平（2009）：儒家成己成性的哲學追求－以《中庸》之「誠」為中心。《哲學與文化》，36（11），5-23。https://doi.org/10.7065/MRPC.200911.0005
- 余德慧（2000）：臨終病人的事實處境：臨終的開顯。《安寧療護雜誌》，5（2），29-32。https://doi.org/10.6537/TJHPC.2000.5(2).6
- 余德慧（2005）：華人心性與倫理的複合式療法。《本土心理學研究》，24，7-48。
- 余德慧（2012）：轉向臨終者主體樣態：臨終啓悟的可能。《哲學與文化》，39（12），17-40。https://doi.org/10.7065/MRPC.201212.0017
- 余德慧、石世明、夏淑怡（2006a）：探討癌末處境「聖世界」的形成。《生死學研究》，3，1-58。https://doi.org/10.29844/JLDS.200601.0001
- 余德慧、石世明、夏淑怡、王英偉（2006b）：病床陪伴的心理機制：一個二元複合模式的提出。《應用心理學》，29，71-100。
- 余德慧、石佳儀（2003）：《生死學十四講》。心靈工坊。
- 吳秀碧、賀孝銘、羅崇誠（2003）：《大學生生命意義觀之探討》。教育部專案計畫研究成果報告（編號：H141）。教育部。http://dnl.ncue.edu.tw/
- 李維倫、賴憶嫻（2009）：現象學方法論：存在行動的投入。《中華輔導與諮商學報》，25，275-321。https://doi.org/10.7082/CJGC.200903.0275
- 李德材（2008）：海德格《存有與時間》與生命教育之哲學基礎初探－以本真性和非本真性存在為核心之探討。《止善》，4，145-173。http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/9151/1/07.pdf
- 汪文聖（2019）：《現象學作為一種實踐哲學：胡塞爾·海德格·鄂蘭的倫理、政治與宗教哲學》。聯經。
- 林薰香（2015）：論《存有與時間》的良知現象。《揭諦》，28，39-94。http://nhuir.nhu.edu.tw/retrieve/22440/4012002802.pdf
- 林耀盛（2016）：行深：「臨床」、「臨終」、「治癒」和「療遇」交錯的人文徵候及其超越。《本土心理學研究》，46，195-237。https://doi.org/10.6254/2016.46.195
- 林耀盛、邱子芸（2015）：臨終處境的陪伴轉化：癌末病患及其照顧者心理經驗與存在現象探究。《中華心理衛生學刊》，28（2），189-219。https://doi.org/10.30074/FJMH.201506_28(2).0002
- 翁士恆、彭榮邦（2018）：以「非我」為引探究受苦經驗與療癒實踐行動：從現象學取徑。《中華心理衛生學刊》，31（3），253-274。https://doi.org/10.30074/FJMH.201809_31(3).0003
- 袁保新（1977）：憂懼心境在海德格基本存有學中的地位（下）。《鵝湖月刊》，20，29-33。https://doi.org/10.29652/LM.197702.0009
- 高榮孝（2018）：從海德格生命與苦難的關係反思尼特宗教交談實踐的可能性。《新世紀宗教研究》，16（4），177-196。



- 陳珍德、程小蘋（2002）：癌症病人生命意義之研究。**彰化師大輔導學報**，**23**，1-48。
<http://doi.org/10.7040/GJ.200206.0001>
- 陳榮華（2008）：海德格《時間與存有》的本真與非本真存在。**哲學與文化**，**35**（1），57-69。
- 陳榮華（2017）：**海德格存有與時間闡釋**（三版）。國立臺灣大學出版中心。
- 勞思光（2002）：**新編中國哲學史**。三民。
- 黃文宏（2016）：論海德格《存在與時間》中的良知與罪責。**哲學與文化**，**43**（7），51-64。
- 黃秋韻（2009）：《中庸》「誠」觀念的主體性意義。**哲學與文化**，**36**（6），135-155。
<https://doi.org/10.7065/MRPC.200906.0135>
- 楊祖漢（1992）：**儒家的心學傳統**。文津。
- 楊婉儀（2016）：從死與死亡的區分開展萊維納斯以倫理觀點對海德格存有論之批判：以《存在與時間》為例。**思與言：人文與社會科學期刊**，**54**（3），235-262。
- 楊婉儀（2017）：**死·生存·倫理：從列維納斯的觀點談超越與人性的超越**。聯經。
- 劉君莉（2018）：向「死」而「生」何以可能？—儒耶比較視閥下對「死亡」問題之探究及其意義尋求。**哲學與文化**，**45**（6），177-194。
- 劉振維（2011）：由周敦頤論「誠」看宋明理學詮釋先秦儒學的蘊義暨其所開展的新氣象。**止善**，**10**，87-118。<http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/12166/1/09.pdf>
- 劉淑慧（2018.12.07-08）：**生涯作為倫理實踐：安身立命之辯證開展**〔主題演講〕。言語、意義與行動：華人倫理實踐論壇，臺北市，臺灣。
- 劉淑慧、白倩如、洪瑞斌、王智弘、黃宗堅、蔡素琴（2019a）：**德性存在生涯模式之實務研發與培訓：以自立生涯轉銜優勢與韌性團體為例**。科技部專題研究計劃之結案報告（編號：MOST 105-2410-H-018-007-MY2）。科技部。
- 劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢（2019b）：自我及其在生活世界中的運作：從存在現象學處境結構觀之。**中華輔導與諮商學報**，**55**，1-25。
<https://doi.org/10.3966/172851862019050055001>
- 蔡仁厚（1987）：**儒家思想的現代意義**。文津。
- 鄧小虎（2010）：人倫和基本益品。**哲學與文化**，**37**（5），3-18。<https://doi.org/10.7065/MRPC.201005.0003>
- 盧怡任、劉淑慧（2015）：處境結構分析：藉由語義學分析與反思抵達存有學理解。**教育與心理研究**，**38**（2），31-57。
- 釋永有、簡政軒（2012）：瀕死經驗個案後續效應之研究—以六位本土個案為例。**生死學研究**，**14**，59-92。<https://doi.org/10.29844/JLDS.201207.0003>



英文部分

- Baumeister, R. F., & Landau, M. J. (2018). Finding the meaning of meaning: Emerging insights on four grand questions. *Review of General Psychology, 22*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/gpr0000145>
- Colosimo, K., Nissim, R., Pos, A. E., Hales, S., Zimmermann, C., & Rodin, G. (2018). “Double awareness” in psychotherapy for patients living with advanced cancer. *Journal of Psychotherapy Integration, 28*(2), 125-140. <https://doi.org/10.1037/int0000078>
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 4*(3), 138-142. <https://doi.org/10.1037/h0087982>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016a). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016b). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *Journal of Positive Psychology, 12*(6), 613-627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology, 19*(1), 31-65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The cause and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189-192). Springer.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, J. (2001). A dialectical constructivist view of the creation of personal meaning. *Journal of Constructivist Psychology, 14*(3), 165-186. <https://psycnet.apa.org/record/2001-07536-001>
- Greyson, B. (1983). The near-death experience scale. Construction, reliability, and validity. *Journal of Nervous and Mental Disease, 171*, 369-375.
- Greyson, B. (1992). Reduced death threat in near-death experiencers. *Death Studies, 16*(6), 523-536. <https://doi.org/10.1080/07481189208252596>
- Huta, V. (2017). Meaning as a subjective experience. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(1), 20-25. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119088>



- Leontiev, D. (2017). Converging paths toward meaning. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(1), 74-81. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119089>
- Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue existential career model: A dialectic and integrative approach echoing eastern philosophy. *Frontiers in Psychology, 7*(1761), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01761>
- Medlock, G. (2017). Seeking consensual understanding of personal meaning: Reflections on the meaning summit at first congress on the construction of personal meaning. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119079>
- Neimeyer, R. A. (2016). Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program. *Behaviour Change, 33*(2), 65-79. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.4>
- Noyes, R., Fenwick, P., Holden, J. M., & Christian, S. R. (2009). Aftereffects of pleasurable western adult near-death experiences. In J. M. Holden, B. Greyson, & D. James, (Eds.), *The handbook of near-death experiences: Thirty years of investigation* (pp. 41-62). Praeger.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*(2), 115-144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Park, C. L., & George, L. S. (2018). Lab and field-based approaches to meaning threats and restoration: Convergences and divergences. *Review of General Psychology, 22*(1), 73-84. <https://doi.org/10.1037/gpr0000118>
- Passmore, H. -A., & Howell, A. J. (2014). Eco-existential positive psychology: Experiences in nature, existential anxieties, and well-being. *The Humanistic Psychologist, 42*(4), 370-388. <https://doi.org/10.1080/08873267.2014.920335>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review, 106*(4), 835-845. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.835>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 130*(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>



- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advance in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159. [http://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60328-7](http://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60328-7)
- Wong, P. T. P. (2010a). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3, 1-10.
- Wong, P. T. P. (2010b). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 85-93. <http://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Wong, P. T. P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 619-647). Routledge.



The Writing of Wills for Death Experience Activities as the Practice of the Meaning for Life of College Students: An Existential Phenomenological Analysis

Huang-Chun Cheng Shu-Hui Liu

Abstract

The purpose of this study is to explore (a) feelings when facing death, (b) meanings practice for life, and (c) the experiential structure of the meaning practice induced by death. This study adopts the existential phenomenological approach to analyze wills and reflection-after-participation transcripts written by twenty-six college students who participated in an experiential activity of facing-death.

The content of will transcripts indicates the practice of three dimensions with dual characteristics when the participants faced death: outcome (meaning transformation or not), worlds (being-in-this-life-world and the post-death world), and subjects (self and others). (1) Participants who presented the fulfillment of meaning conversion tried to establish harmony in relations not only with the two subjects but also in the two worlds. For themselves in being-in-this-life-world, participants arranged to care for themselves by fulfilling dreams and practicing self-improvement. Meanwhile, for others, practices adopted to care for persons who have had in this life world are as follows: being grateful for parents and paying a debt of gratitude; giving and enjoying mutual caring between siblings, friends, and lovers; and expressing apologies or regrets to those who have experienced harm and then tried to restore relationships. As for the post-death world, practices taken to deal with both the two subjects and the two worlds include making plans of their own funeral, afterlife spiritual practice, and arrangement of care for others across the worlds of life and death. (2) Individuals who failed to present thoughts related to meaning transformation showed regrets both for their lives and for relationships with others in being-in-this-life-world. Nevertheless, they still remained a glimmer of hope in the afterlife, such as finding their own goals of life in the afterlife. The results of reflection transcripts revealed two approaches to death: acceptance and avoidance. All individuals accepting death presented meaning transformation; however, only part of death-avoidance individuals described the transformation.

In sum, the facing-death activity facilitates individuals to start a journal of the transformation of meaning for life: Participants profoundly experienced the awe of existence and the emerged suffering. Their selves are immersed in and moving



among multiple modes of suffering. Individuals then start to unfold the meanings and started practices of life toward both the two subjects and the two worlds. Individuals assume responsibilities for their own life and others' suffering in harmony with their expectations.

This study proposed a theoretical model based on research findings—the model of the meaning practice induced by facing death and suffering: A dual unfolding for oneself and others. It is recommended that the applications of this study and follow-up research are needed to enrich and refine the model.

Keywords: existential phenomenology, facing-death experience, harmony in relationship, life-meaning practice, will writing

Huang-Chun Chen	Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education
Shu-Hui Liu	Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education (shl.intheworld@gmail.com)

