

從親人的逝去開展自我的生命意義

莊幸諺* · 周玉秀**+

摘要

生與死，一直以來都是生命存有的問題。本文所敘說的生命故事，從阿公住院連結起對阿嬤的回憶，最後，回轉面對阿公的喪禮。全文分成四個部分：前兩個部分說明敘說故事的原因，以及故事所擁有的力量。第三個部分則是由阿公的生與死，來思考家族關係；透過阿嬤的死與生，來思考自我的問題，其間自然涉及喪禮與葬禮的問題與功能。第四個部分為總結自己對生死的理解、回憶與自我的關係，進而說明敘說生命故事對自我的意義，可以讓逝去的親人以另一種形式存在於我的生命之中，也讓自己重新理解自我的生命意義。

關鍵詞：生命故事、生與死、自我敘說

* 國立台北教育大學課程與教學傳播科技研究所碩士

** 國立台北教育大學師資培育暨就業輔導中心專任副教授

+ 通訊作者。



The Life Story about Death Raises the Meaning of My Life

Shing-Yen Chuang* · Yu-Hsiu Chou**⁺

Abstract

The life story narrated in this article is focusing on Grandpa's funeral. This article can be divided into four parts: the first and second parts explain why I was telling the story of my own, as well as depicting the power derived from the story; in the third part I reflected on the physician-patient relationship due to Grandpa's passing away; also, I was pondering over the issue of ego through the life and death story of Grandma and introspecting on both the issue of life and death and the function of funeral ceremonies after participating in the funeral; the fourth part is based on the narrative method by which to understand the relationships among life and death, memory and ego.

Keywords: *life story, life and death, self narrative*

* Master of Education, National Taipei University of Education

** Associate Professor, National Taipei University of Education

⁺ Corresponding Author.



壹、緒論：敘說——尋找自我意義

老婆婆稍稍張嘴呼吸，順便問道：

「你怎麼看待人類的死亡？」

「毫無特別之處。」我坦承以對。〔《死神的精確度》，
葉帆（譯），2009：342〕

習慣壓抑情緒的我，無法相信自己竟然會被一首歌，或是一部影片觸動閉鎖的內心，使我回憶起有關我與阿公、阿嬤生前相處的點點滴滴。我嘗試整理我與他們共同的故事，以及透過敘說故事，重新看待、處理自我的情感，因而發現被自己隱藏的真實自我。

一、關於「死亡」

以前的我無視死亡，這不是因為我有達生的人生態度，而是死亡離正值青春歲月的我太遙遠，不管是生理層面，或者是心理層面，我都不曾靠近思考它。當我的阿嬤與阿公先後因病，在2006年與2010年逝世之後，死亡突然變得與我如此靠近。當我閉上眼，那直接映入腦海的畫面，記憶竟是如此歷歷在目。

如果我們去思考死亡所代表的時間意義，那麼死亡會將我與過去的生命以及未來的生命連結在一起（Pinar, 1992）。2009年10月的我¹，因為阿公住院而回憶起阿嬤離開人世的過往，出乎想像的是沒幾個月，阿公也因病逝世，使得這段期間的我思考不同時段的，我所面臨有關死亡的問題。

¹ 本文寫作的時間始於2009年10月。



二、關於「回憶」與「故事」

現在是由過去累積而來的，生命意義必然可以在故事中，透過回憶加以重新理解。此時此刻的我回想起過去有關阿公、阿嬤的故事，在回憶裡看到那時候的我，當下的我思考著那時的我，以及我的所作所為。Robert Sokolowski認為回憶並不是將記憶中的圖像投射至心牆之上，而是一種知覺、經驗的再體驗，當我們在回憶過去的時候，彼時的知覺被我們招喚，而重現出當時的模樣，回憶夾雜著顯現與不顯現，當我們回憶過去的故事時，等於進入一個消逝的過往，我們在回憶中重新活入過去之中（李維倫譯，2008）。

Jonathan A. Smith表示敘說的功能在於為無秩序事物帶來秩序（丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯，2006）。也就是當我們在說故事的時候，我們會嘗試將毫無組織的事件給予意義，試圖理解其中的關連。

貳、研究方法

一、敘說是自我經驗的創造與統整

——故事擁有的力量

敘事²（narration）是一種經驗的再呈現，也就是說故事的過程與結果。當我在敘說（narrate）與阿公、阿嬤的故事過程中，那時的回憶在腦海裡一幕幕上映，回憶在不知不覺中建構了過去的經驗與行動，並且當我從阿公、阿嬤的離開而察覺死亡、思考

² 研究者根據《教育部國語辭典》以及《韋氏線上字典》的解釋，認為如果當動詞使用時，應該為敘述或者敘說；而當名詞使用時，則是敘事。



死亡時，我開始重新形塑死亡之於我的生命意義，我試圖理清在這些故事中的自我，是如何面對自己的情感。「形成敘事的內容不單只是過去的行動，同時也是(我)如何理解這些行動的意義。」

(王勇智、鄧明宇譯，2003)回憶讓我再次經驗過去的悲傷，讓我發現壓抑情緒的自己，我藉此讓自己坦然地表露真實的情感，不再埋藏自己的感情。在我敘說故事的同時，我的生命獲得成長的機會，因為講述自己的故事是一種個人主動創造自我的歷史，以及自我的敘事自覺。當我在敘說自我故事時，此時的我是在從事一種自我的再創作，「在這過程中不斷重新敘述和解構自我，進而達到自我經驗的創造與統整，甚至建立新的故事，從中得到嶄新的意義。」(張嘉真、楊廣學，2006；蔡敏玲、余曉雯譯，2003)

二、「我」可以在故事中找到顯現與不顯現的事 件——尋找自我意義

記得小時候在睡覺之前，媽媽總是會唸童話故事給我聽，同樣的「大野狼與七隻小羊」故事，在媽媽口中變得更加生動活潑，故事因為透過媽媽的聲調、肢體動作而不一樣，媽媽會在內容上增加屬於我們共同的經驗。聽故事的我可以得到比書本更多的故事，在腦海中有著天馬行空的想像。

當自己敘說過去的故事時，此刻的我重新理解過去的我。因為故事的進行與完成會產生一個結構化的故事文本，包含了故事中的「我」：這個在故事裡的人、個人經驗與故事敘述，以及閱讀故事的「我」：站在另一個角度觀看故事的人。閱讀故事的我，可以思考故事中的我，以不同的高度來面對相同的故事，就像從媽媽口中說出來的故事，不會等同於我從書本上看到的故事。



由於說故事的人有個人經驗，說故事的人與聽故事的人彼此交流，能使故事得到更多的開展；另一方面，個人經驗又因為故事而具有結構（胡紹嘉，2002）。因此，當我回過頭來閱讀自己的故事時，其意義會與處在敘說時不同；故事由許多事件交織而成，在不同情境、面對不同的人時，我所選擇敘說的環節讓我重新理解故事中的一切，得以解開當時錯綜的事件，於是「故事的意義在敘說的過程中不斷開展。」（Genette，引自Conle，2003）我也能夠從中發現深藏未出現的意義，敘說故事的結果可能改變我原先的想法。

參、研究過程：說故事

孩童對於黑暗與生俱來的恐懼，
因誇大不實的傳聞而增長，
成人對於死亡的恐懼亦是如此。（《培根隨筆》，曹明倫譯，2006）

一、迷失在漩渦中的自我意義

2006年至2010年的幾年之間³，我的阿嬤與阿公離開人世，而這幾年也是我生命中重要的轉折期。

我面臨人生的重大挑戰——教師甄試時，我的阿嬤因病過世。我以為我能夠妥善整理好自己的情緒，然而從一些日常生活中的事件，我發覺情緒只是被自己壓抑著，而這累積的壓力已經

³ 本論文寫作時間由2009年一直延續到2012年，原先只寫到有關阿嬤的故事，但是這期間阿公也因病過世，因此，本文夾雜這之中所發生的點點滴滴。



開始讓我無法負荷。2010年，在阿公的喪禮結束之後，我開始回想阿公住院的那段時間，我看到的、我所思考的事情。也自然回想起我在阿嬤喪禮缺席的遺憾；從阿公的喪禮，我觸碰著阿公的生與死、阿嬤的死與生，我梳理過去所沒有釋懷的情緒，重新思考自我的生命意義。

（一）當「死亡」出現的時候

阿公的喪禮結束之後，按照習俗分「手尾錢」，這通常只有兒子才會拿到，所以爸爸以及其他伯父都有分到一筆錢。當姐姐把阿公要給我們的手尾錢拿給我的時候，爸爸把食指比在嘴上說：「這是你們才有的，你們其他的堂哥、堂姐都沒有，你們不要講出去。」姐姐說：「這是阿公住院的時候，就已經交代姑姑了，這是阿公的意思。」

我把阿公給的錢收在抽屜裡，弟弟問：「你打算怎麼用那筆錢啊？」我沒有回答。我還沒有想到要怎麼去處理它，因為這會讓我想起阿公。（2010/01/07：阿公的生與死）⁴

我是一個習慣掩飾情緒的人。大三那一年，我有一位很要好同學的爸爸，因為急性心肌梗塞住院，幾天後病情惡化不治。在我知悉這件事的當下，我馬上打了電話回家，希望爸爸能多注意自己的身體，即使心情不好也不要喝酒。不過之前爸爸住院開刀的時候，我卻連一通電話也沒打，我裝作不知道這件事。之後即便家人在談到這件事情時，我聽到但什麼話也沒說出口。當死亡

⁴ 標楷體文字代表對於過去故事的描述。共分成二類：「阿公的生與死」與「阿嬤的死與生」。



距離遙遠的時候，我可以從容面對它；而當爸爸住院時，死亡的恐懼真實地襲擊我而來，我沒有勇氣面對，外表看似若無其事，只是掩飾內心的壓抑，直到那個時候我才能夠體會同學當時悲傷的心情，以及害怕失去爸爸的恐懼。

壓抑的情緒是會找到出口，累積的壓力總會有爆發的一天。最麻煩的事情是我永遠搞不清楚，每次情緒低落的真正原因，這或許也是因累積的事件太多的關係，最後形成了一種惡性循環。當我不了解自己的情緒時，反而越想去壓抑自己無法控制的情緒。在這幾年發生的事情一件接一件我來不及消化，從阿媽跌倒、臥病在床、離開人世，自己的教師甄試不順利，後來阿公突然住院、吐血、檢查出肺癌、也離開人世。自己以為在爸媽的大傘下可以很坦然地去面對這些分離與悲傷。哪知一首歌就能觸發我的情緒，在電視上聽到蕭煌奇的〈阿嬤的話〉：「阿嬤妳今嘛過的好麼？甘有人塊甲妳照顧，希望後世人阮擱會凍來乎妳疼，作妳永遠的孫仔，擱叫妳一聲『阿嬤』……」突然淚流不止，讓我知道我終究沒能從在阿嬤喪禮缺席的遺憾中走出來；也讓我發現難過的情緒一直藏在自己的內心裡，沒有隨著時間而被我遺忘。

（二）我看見「死亡」的來到

1. 阿公的生與死：有關在醫院的阿公逐漸走向死亡的故事

2009年11月19日，阿公因為肺部問題的關係住入加護病房，在那之前的兩個禮拜，我們在探病的時候還可以跟躺在病床上的阿公講話，姐姐跟阿公說：「阿公！這個補體素是給你吃的，可以讓你補充體力。」阿公跟姐姐點頭說：「好。」

阿公長久以來就有咳嗽的問題，家人都以為是阿公年輕的時候，抽菸抽太多，加上阿公年紀大，咳嗽似乎是「老人病」的常



態，再加上去醫院做的檢查並沒有發現什麼異狀，所以，我們並沒有特別去注意。一直到後來有次阿公咳得非常嚴重，大伯父送阿公到醫院做檢查，不過那時候仍然沒有發現任何問題，結果在約定回診之前，阿公突然大量咳血。

最後檢查的結果是肺癌。只不過之前的檢查為什麼沒有發現異狀，負責的醫生也說不知道，大伯父說：「真不知道當初檢查的醫生是怎麼看的，如果照這次醫生的說法，阿公的情況應該是可以很早發現的，拖到現在連手術都沒辦法做了。」但是，後來大伯父又說：「現在說這些又能怎樣，而且之前的醫生也不會承認……」

每當去醫院的時候，總是聽到姑姑在抱怨說：「輪值的護士裡面有一個，問什麼都說不知道，問什麼都說不清楚，不知道她在那邊是要做什麼的？」（2009/11/20：阿公的生與死）

姑姑如此抱怨護士冷漠的態度。Carroll曾提及末期病人的看護工作，多半是護士的職責，雖然護士受過較完整的末期疾病處理訓練，她們同樣地也是很難接受死亡、很難和病人及家屬建立良好的情感關係（陳芳智譯，1990）。Mathews（2010）表示要成為一位具有經驗的優秀護士，必須在職業生涯中經由不斷地省思其職責與病人之間的關係，而且更應該將接觸死亡的經驗，昇華成支持病患家屬的力量。但是，當我們在面對阿公如此的病況時，內心的擔憂、無助，其實更是希望專業的護士，至少能夠減少我們對於治療過程的無所適從，不是讓我們一無所知與一味聽從指示而已。

後來阿公因為在醫院的加護病房，住了超過一個月，院方表示依照健保的規定必須要轉院，於是把阿公轉到另



一家醫院。轉院之後，爸爸很生氣地說：「就算轉院也應該轉到同樣的加護病房，為什麼會轉到呼吸照護中心？是不是醫生已經放棄治療了？」（2009/12/21：阿公的生與死）

阿公轉進照護中心之後，我們是無法理解醫院這樣的安排，因為醫院沒有盡到告知的責任，而且醫院給我們的解釋總是那麼不近人情，只說「這是健保規定的。」醫院人員總是用「健保規定」、「醫院規定」的說法向我們解釋一切我們無法理解的問題，我們也只能無奈地屈服「健保規定」、「醫院規定」。我們當然也知道不是所有疾病都能夠被治癒，只不過當醫生對阿公實施任何的治療時，我們總是期望醫生能夠說明清楚，讓我們能夠明白阿公的情況，不是只用專業術語來回答，而造成我們沒有辦法聽懂阿公的真正情況。如果醫院重視醫生與我們的溝通，避免因為溝通不良造成誤會，應當是對於身為家屬的我們的一點體貼。

隨著病情的惡化使得阿公必須插管才能呼吸。後來才從媽媽的話裡知道，當初阿公住院的時候，阿公曾經說過：「你們不用太費心啦，我回去是早晚的事，如果我沒辦法的話，我不要插管，我也不要急救，這樣就好了。」媽媽說：「結果還是插管，他都不要插管了……多難過而已。」（2009/12/21：阿公的生與死）

阿公一開始就不希望插管，甚至不願意接受更多的治療，當初阿公會插管的原因，在於我們不知道醫生所說的「讓阿公舒服一點」，所代表的意思就是插管。結果在我看來阿公只是更不舒服，因為到後來還要把阿公的手綁住，避免阿公用手去撥管子。

我們以為在隱瞞的情況下，阿公不會知道自己的病況，原來他早就有心理準備了，阿公已經在學習接受死亡，他感知到年歲



在生理與心理兩方面所造成的改變。其實親身經歷病魔折騰的阿公才能夠了解，而且清楚掌理、明白自己的生命即將結束的事實。醫生對於阿公實施許多積極的治療方式，也許是醫生的職業使命加上我們親屬要求的結果。就阿公的情況而言，這些要求的治療夾雜著許多鮮少關心阿公的親戚的要求，好像不讓阿公接受治療會被別人說閒話，在我看來這只是滿足他們內心的不安，減輕平日對阿公漠不關心的罪惡感，他們從沒想到這只是延長阿公痛苦的時間而已，因為他們在乎的始終是自己而已。我們當然也希望阿公的病能夠好起來，但是我們同時又不希望阿公遭受不必要的痛苦折磨，我們的內心存在著非常大的矛盾與衝突，這之中又夾雜許多人情世故的眼光。

2010年，阿公在1月2日的凌晨三點五十八分過世。當天早上八點，我接到姐姐的電話：「阿公過世了，你趕快回來……」

我在十一點半的時候回到老家。老家前的廣場，葬儀社的人員忙著搭棚子與設置靈堂，法師在祭壇前誦唸聽都聽不懂的經文。當我進到廳堂裡，看見一個黃色的帳幕，阿公躺在裡面的床上。阿公看起來就像是在睡覺，面容十分安詳。爸爸、媽媽、姑姑、嬸婆跟姐姐坐在帳幕外，跟著唸佛機一起唸著「阿彌陀佛、阿彌陀佛……。」爸爸一邊唸著阿彌陀佛，一邊不停地擦淚，姑姑也是這樣。家族裡的成員陸陸續續回到老家，上一次看見這麼多人出現是三年半前，是阿嬤過世的時候。（2010/01/02：阿公的生與死）



2. 阿嬤的死與生：從阿嬤的逝世回想起她生前的故事

在 2010 年的我，回想起四年前的 6 月 23 日，這天是我教師實習的最後一天，但這天也是我的阿嬤，她七十八歲生命的最後一天。雖然幾天前，爸爸已經告訴我們，阿嬤的情況不是很樂觀，我們也有心理準備。

我在那天下午三點多的時候，接到爸爸從老家打來的電話，爸爸在電話裡頭說：「阿嬤……已經走了，等你學校的事情結束回來，我再來接你回鄉下。」在那個當下，我的腦袋一片空白。（2006/06/23：阿嬤的死與生）

當我回到老家的時候，靈堂的布置已經完成，靈堂是設在屋子前面的廣場，阿嬤的遺照周圍布滿橘黃色的花。大伯父、二伯父、三伯父以及姑姑已經在老家的客廳裡，住在老家附近的嬸婆們、堂叔們，以及我從沒見過面的舅公跟姨婆也來了，幾乎家族中的長輩都到了。這麼多親戚同時出現的情況，是我從沒見過的，連很少出現在老家的四伯父也現身了，雖然他跟阿公仍然彼此不說話。也許是因為阿嬤的「喪禮把親人之間，因為種種原因消失的血緣聯繫再次連結起來，這讓我們可以渡過哀悼的失落期。」（郭于華，1994）是的！「死者為大」，沒有什麼事情比得上這件事。

在阿嬤過世之前的幾年，因為骨質疏鬆的緣故，讓她沒辦法站立和行走。後來更因為肝癌的關係，阿嬤進出醫院好幾次，也做了幾次手術。也因此這之後的幾年，她幾乎是躺在床上沒辦法下床。每次我們一家人回到老家的時候，阿嬤總會是醒著，即便因為吃藥的關係會讓她昏昏沉沉的。她很喜歡家裡有這麼多人，可以聽到我們的談笑聲，而當我們要離開跟阿嬤告別的時候，阿



嬤會握住我的手，阿嬤的眼神總是流露不捨，「囡仔，要再回來啊……」我很難過看到阿嬤這麼捨不得的模樣。

在那幾年，每當回到老家的時候，我總是不敢在阿嬤的房間停留太久，因為我實在不想看到阿嬤這麼不舒服的樣子；就連阿嬤住院的時候，當我們去探望阿嬤，我也不敢多看她幾眼。

阿嬤給我的印象，一直都是帶著笑容的，總是笑著說：「囡仔，要好好讀冊喔！」曾經從媽媽那邊聽過，原來阿嬤的個性是非常直接而且很難相處，與其他伯母之間總是吵得不可開交。但是，她對我們始終是非常和藹可親的。我記得還很小的時候，每當要離開老家，阿嬤都會從車窗外塞給我們幾百塊，阿嬤總是說：「拿去買喜歡的東西……」，那時候只覺得阿嬤真好，每次回去老家都會給我們零用錢；回想起來，才體會這是沒有收入的阿嬤，用她的方式表現對我們的關愛。

實習完之後，接著就是一連串南北奔波的教師甄試，阿嬤的喪禮就在這段時間，家人告訴我說：「好好去考試，阿嬤會體諒的。」接下來的守靈、出殯……等，我都是缺席的，只有在偶爾的各縣市考試的空窗期，我才能夠回到老家，我就像局外人一般，看著家人忙進忙出，連自己是否傷心都無法確認。那時候，我是一個人從北到南，又從南到北，在不同的縣市之中短暫地停留，我似乎被這些考試弄得忘記了阿嬤過世的事實。7月底，最後的一場教師甄試結束之後，我才真的發覺阿嬤已經不在這個世界了。隨著悲傷而來的感覺是我在喪禮缺席的罪惡感。Worden說喪親者最常有的感受是罪惡感與愧疚（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，2004）。而且罪惡感是最常見，以及是個人心理最深層的內在作用（陳芳智譯，1990）。我因為無法原諒自己而有強烈的罪惡感。

阿嬤離開人世，雖然是從她臥病在床以來，一直在心裡有所準備的事，仍是覺得來得很突然；而教師甄試，是我一直以來準



備的目標。也許我不是被考試弄得忘記阿嬤過世的事實，而是，如果我不去想考試的事情，阿嬤過世的事實就會占據我的腦海。即便我知道「走出痛苦的唯一方式就是去經歷痛苦而不是逃避痛苦。」（張美惠譯，2001）在那段期間，所有的同學、朋友、師長，我都沒有告訴他們這件事，因為我覺得好像說出來，這件事就會真的變成事實了。不愉快的事情，不去想的時候，它就不會是真實的；不想成真的事情，不去想的時候，它就不會發生。這是我一直以來用來逃避的方式，逃避我不願意面對的事情，我所表現出的毫無感覺的麻木，只是一種「避免情緒氾濫的防衛」（陳芳智譯，1990）。在葬禮缺席的我，教師甄試之後還是藉由大哭的形式來確認阿嬤離開的事實，這之中的情緒是沒考取的傷心，也是辜負家人期待的難過，更是無法原諒自己缺席的悔恨，我仍然沒有從逃避事實中得到任何的幫助。最後在心裡產生的孤離感反而更讓我難以承受。

3. 喪葬儀式與人情義理

在阿公的喪禮儀式，聽到堂叔說：「伯父還在的時候，我去醫院看他，他就曾經說過希望用佛教的儀式來辦理，他認為這樣比較莊嚴，也比較不會吵到別人。」後來，五叔公認為阿公從來沒唸過佛，根本不是佛教徒，而且當初阿嬤過世的時候也是用道教的儀式，不是用佛教的儀式。因此最後，阿公的喪禮還是被決定採用道教儀式來進行，一切依照輩分最大的五叔公的指示來辦理。不過在廳堂裡，有孀婆請來的佛教助唸團替阿公誦唸佛經，進行佛教儀式以祈求阿公，可以前往西方極樂世界與佛祖在一起；然而同時在廣場上，有著用麥克風誦唸道教經文的法師，祭壇旁邊還有好幾個沒有穿道服的法師在敲鑼打鼓、彈奏電子琴，老家廣場兩旁豎立的



擴音器則是不停放送隨著樂音起伏的唸經聲。(2010/01/07：阿公的生與死)

廣場上進行一連串的法事，每一個段落大約都花半炷香的時間。我從頭到尾都聽不懂法師所唸的經文，法師嘴中的經文隨著樂音高低起伏、抑揚頓挫。我看見爸爸在打瞌睡，姑姑也是，大伯父也一樣。看來「喪葬儀式的功能想來是讓繁雜的事項與活動，完全占據（我們的）思想以及時間，（讓我們）無暇於悲傷。」（陳芳智譯，1990）

當葬儀社的人員送來阿公的遺照，姑姑對著照片說：「這張照片是阿公兩年前出去玩的時候，他特別要求要拍一張自己的獨照，那時候阿公好像就意有所指。」沒想到，阿公的遺照竟然是喪禮中唯一依照他的意思做的事。回想起來，我好像從來沒跟阿公合照過一張照片，跟阿嬪也是。

整個儀式明顯是有故事性的。到了晚上的儀式是要找匹馬帶阿公去地府，有一個法師手裡拿著紙做的馬，另一個法師手裡拿著紙做的人形，拿著人形的法師不斷地在追拿著馬的法師，最後當然是追到了。在過程之中，拿著人形的法師不小心跌倒，旁邊的我們都笑了出來。最後的階段是帶著阿公過奈何橋。法師在廣場上擺了木板當作是橋，在旁邊有個裝水的臉盆當作是河水。大伯父說：「等一下要走橋，大家要準備零錢丟在臉盆裡。」媽媽說：「等一下會走很多次，不用每次都丟錢，走個幾次再丟就好了，不然很快會把零錢丟光。」姑姑也說：「反正這些錢最後都會被師公拿走，丟一塊、五塊就好



了。」結果，結束之後臉盆裡的零錢真的被法師拿走了。

(2010/01/07：阿公的生與死)

法師應該是職業的關係，對於喪事中的悲傷氣氛，他們已經非常習以為常。在中午吃完飯的時候，領銜演出的法師向大家說：「休息一下，一點半再開始上課。」整個喪禮的過程，的確很像在上課，因為所有的人都依照輩分高低、親疏遠近，各自穿著符合自己身份的制服——喪服，我們的一舉一動都是聽從法師的指令，所有必須注意的事項也是由法師提醒我們去做的，如同學生依照老師的指示來行動，而且身為學生的我們沒有發問的權利。

當儀式又進行到過奈何橋的時候，這是第二次過奈何橋了。我問了媽媽：「為什麼今天還要做一樣的儀式啊？而且阿公不是在那天就已經過奈何橋了？為什麼要重複啊？」媽媽說她也不知道：「這是習俗啦！老一輩的人都會做這種儀式。」道教的儀式在當天下午五點的時候已經完成，然而，晚上還有別的儀式。爸爸說：「這些都是非正式的儀式啦，正式的儀式已經完成，那些都是你們叔公跟姑婆堅持要有的，不然沒有那些儀式會被別人說話。」爸爸指的是「牽亡魂陣」與「孝女白琴」這兩個儀式，姑姑也無可奈何地說：「這是我的重頭戲啦。」

(2010/01/07：阿公的生與死)

因為按照習俗，這是出嫁的女兒以及阿公的姪女們，為了表示孝道所需要的儀式（林茂賢，2001）。雖然大伯父與爸爸曾經堅持不需要，因為道教的儀式已經相當足夠，而且他們也不希望姑姑太累。不過叔公與姑婆認為一定要依照習俗來做，因為在傳統裡「死嗰人哭」是一件非常嚴重的事情。在吃完晚飯之後，另



一組法師和三位穿著極短裙的濃妝豔抹的女子，在阿公的遺照前，一邊跳舞一邊唸著像歌詞的經文，不久之後，法師又帶我們過奈何橋。牽亡歌陣的目的也是為了牽引阿公的靈魂到西方極樂世界（林茂賢，2001）。但算一算這已經是阿公第三次過奈何橋了。之後廣場上出現一輛電子花車，孝女白琴拿著麥克風，披麻帶孝登場，帶來專業「喪父之痛」的演出。爸爸一整個晚上都沒有到廣場上，然而，姑姑只能無奈地配合演出。「傳統習俗中有著一喪葬禮儀的複雜操作過程，（似乎）按照傳統的方式進行，（我們就）可以得到（阿公的）福祐。」（郭于華，1994）不過，阿公已經在奈何橋來回三次了，我實在是無可奈何地看著這些儀式。阿公的喪禮夾雜著佛教、道教與傳統習俗的儀式，離開的阿公能不能感受到這些，這是沒有人可以回答的問題。但是在這些儀式中的親屬們，擁有信仰的他們相信阿公一定能到更好的世界（Dezutter, Soenens, Luyckx, Bruyneel, Vansteenkiste, Duriez, & Hutsebaut, 2009）。

整個喪禮的過程中，我發覺弟弟的悲傷是超過我所想像的，我原本以為是因為他服兵役的關係，在當兵狀態的男孩確實在某種層面上是很脆弱的，因為軍隊是一種非常壓抑個人情感的團體。而且，弟弟入伍的當天也是阿公進到加護病房的那天，這種時間點的巧合也許讓他特別難過。這些都是我一開始的想法與自以為是的合理解釋。

直到姐姐跟我說：「你有發現弟弟很難過嗎？」我說：「有啊，看得出來，他好幾次在廳堂外面哭。」姐姐說：「這是因為他在當兵之前，都是他去照顧阿公的，他才會這樣難過。」我才恍然大悟，原來弟弟一直在病床旁陪伴阿公，當弟弟看著阿公的情況每況愈下的時候，他的難過程度不是我能想像的，而且這段時間我一直在台北，地理距離讓我沒有那麼強烈的難過感受，情感距離也讓我不像弟弟那樣無法接受阿公的離開。然而，阿公、阿嬤



帶大的表哥與表弟，小時候與阿公、阿嬤同住的姐姐，他們在阿公與阿嬤住院的時候時常去醫院照顧，他們看待喪親是那樣的自然。表弟說：「阿公真的不會再痛苦了，他可以去找阿嬤了。」也許他們是用另一種方式來愛阿公與阿嬤。姐姐、表哥與表弟從小與阿公、阿嬤親近，而我與阿公、阿嬤因為距離而情感上的保守，加上自己成長過程的挫折與自卑，使得我更加隱藏自己的情緒。「過往的經驗與情感的距離」使得我更不想面對阿公、阿嬤的離開（Ens & Bond, 2005; Yang & Chen, 2006）。

在阿公的遺體火化結束，揀骨師揀骨的時候，媽媽一開始是站在最前面的一排，隨著揀骨師的揀骨，我看到媽媽慢慢地往後移動，最後離開到了旁邊的休息區。在離開火葬場往停車場的途中，媽媽說：「阿公的遺體火化之後，在開始揀骨的時候，我就不想繼續看了，因為，當初阿嬤火化之後，我看揀骨師用槌子把骨頭敲碎，然後硬把骨頭塞進骨灰罈，我實在很難過。」（2010/01/07：阿公的生與死）

替阿公揀骨的揀骨師一方面很小心謹慎地將遺骨揀入罈中，用鐵夾小心地揀拾，用刷子小心地刷乾淨，但另一方面又很粗糙地將骨頭塞入骨灰罈裡，並且用槌子將骨頭敲碎。在那個時候我看得很難過，沒想到媽媽也跟我有一樣的感覺。喪葬事業是一種高敏感度的服務業，相關人員應該明白我們的悲傷情緒，這是他們最基本的專業素養，透過完整的儀禮幫助我們獲得心理上的慰藉（李開敏等譯，2004；鄭志明，2008）。而不是這樣粗糙地傷害我們的感情。



二、在故事中開展的自我

生與死是一種循環。《莊子》：「窮則反，終則始，此物之所有。」如此看待生命，我卻沒有辦法像莊子一樣，在面對親人離去的時候能夠「箕踞鼓盆而歌」，這般超然看待生死，將死亡視為「物之所有」的最終結局。我想這是因為我看到了更多深藏在自己內心的遺憾與恐懼。

Crossley覺得我們可以在生命故事之中，探索自己的過去、現在、未來（朱儀羚、康翠婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯，2004）。Bruner也表示當我們藉由組織自己所擁有的經驗，敘說自己的生命故事時，外在的自然世界是不重要的，重要的是故事裡的主角（宋文里譯，2001）。當真實感受死亡帶來的恐懼之後，我開始思考在我的故事中出現的每一個人對我的意義，以及我自己的生命意義。

回憶，讓我與阿公、阿嬤相處的愛在我的心中重新溫暖過來，在腦海中，他們的模樣連結成動態的影像；在影像與影像之間，有著關於他們的言語行動。我的生活中聯繫著阿公與阿嬤的回憶，他們一直存在我的生命之中，當我回憶的時候，他們就會出現。在家中看到棒球的時候，我會想起小學三年級時，我跟弟弟曾經在老家廣場玩傳接球的時候，不小心把球丟到隔壁家裡，因為有一隻很兇的狗在那邊，我們都不敢去撿球，最後是阿公去幫我們撿回來，在過程之中，那隻狗一度衝到阿公前面狂吠，阿公順手撿起地上的木頭作勢要打過去，那隻狗才嚇得跑回狗籠去。今年過農曆新年的時候，我也想起在小學五年級那次過年的除夕夜，爸爸要我們留在老家陪阿公、阿嬤，這是我有記憶以來第一次（也是唯一一次）與阿公、阿嬤同住的夜晚，我記得在半夜的時候，阿嬤還來房間看我們有沒有蓋好棉被，這種特別安心的感覺不同於以往的經驗。



我一度覺得自己不像姐姐、弟弟那樣跟阿公、阿嬤親近。但是，事實是回憶阿公與阿嬤的故事時，我開始重新看待當時迷失在情緒裡的自己，試圖掩飾的自己，讓自己重新思考那時自己的所作所為。故事之所以有值得講述、值得理解的價值，在於故事中有難題的存在（宋文里譯，2001）。敘事就是一種經驗的再呈現，個人是在個人的敘事之中建構過去與現在的經驗，並且透過敘事過程來形塑自己生命的意義（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

透過這些故事，我可以回頭去思考當時的我，讓我重新定位自己的意義。在這過程之中，我似乎又再次體驗到當時的感覺，重新整理我的思緒與情緒，找到我曾經隱藏、掩飾的自己。「回憶就是再次活化先前的知覺經驗」，回憶把我帶回到過去的故事裡，我在故事中重新體驗當時的自我（李維倫譯，2008）。當我回憶時，這一幕幕的畫面出現在我的腦海，我明白了為什麼會產生罪惡感、為什麼聽到那首歌的時候，我的眼淚止不住。因為，我總是企圖掩蓋自己的情感，沒有真正面對這些悲傷，而累積的壓力就像是膨脹的氣球一般，只需要一個刺點就會傾瀉而出。除此之外，我不願面對的遺憾，也在此時突然浮現。

過去的我習慣逃避悲傷，我對於自己是沒有信心的，也不容易信任別人。從幼稚園一路到大學回想起，我所記得的幾乎都是不愉快的事情，幼稚園的時候被同學欺負，小學老師罵我的話，高中數學老師鄙視的臉……都是悲傷的回憶。家裡是做生意的，爸爸、媽媽忙於工作，使得我一方面排斥，另一方面卻又期待別人的情感、對自己的關懷；因為有期待，更讓我害怕受傷害，害怕我的希望只是妄想。從此我隱藏自己的情緒，表現出一點都不在意的樣子，我不想被人發現我的期待與希望。我也開始懷疑自己是不是太渴望被人重視，而採取了錯誤的方式，這讓我重新思考自己對自己的定位，我是不是太忽略自己的感受了？或者，我



太依賴從別人的回應來看待自己的重要性？還是，我害怕被忽視？更甚者，我太希望被重視？

現在的我也開始理解自己的情緒，試著找出在故事中的意義關係，以及這些過往經驗的影響。如同培根所說：「恐懼最大的原因是對於事物的不理解」。當我明白悲傷、難過、害怕、憤怒的原因時，我好像更能夠坦然面對自己、不再畏懼面對自己的情感。而當我能夠接受自己的情緒時，生命中的喜怒哀樂才能夠顯現原初的意義。當我明白生命的意義是可以不斷開展，我努力用當下的自己來看待每一件事情，而不是用過去的失敗或遺憾，來阻止自己繼續前進。而是，保持謹慎的心態，仔細思考在錯誤中的自己。透過敘述生命中的故事，我探索過去的自己、現在的自己，找尋未來的自己，我試著將自己整合成長的個體，在敘事過程中創造自己的意義。

肆、研究結果與省思

一、研究結果：結語——故事進行式

（一）過去與未來的生命故事

正如David Carr所說：「我們在生活中敘說，也在敘說中生活。」自我的敘事其實就是我自己所經歷的各種遭遇，故事的意義更是與我的生活密切相關（朱儀羚等譯，2004）。「（我）從不同角度理解的故事，在不同情境創造一個特別的意義」，而這個轉變代表我的成長（Genette，引自Conle，2003）。在以死亡為開始的〈哭泣與耳語〉（*Cries and Whispers*）中說到，如果思考死亡所代表的時間意義，那麼死亡會將我與過去的生命以及未來的生命連結在一起（Pinar，1992）。



從2006年之後的每一年6月，我都會陷入自覺卻又無法克制的低潮期。我知道最原初的原因在於我始終背著那時候的罪惡感、焦慮感，我不像蘇軾能夠超然物外。但是，我也明白回憶是無法磨滅，我能夠做的是察覺自我的情緒，不被它箝制。既然悲傷的回憶會自動出現，那麼我應該也可以主動回想起快樂的回憶，我想起當時阿公的鼓勵，他說：「古代的狀元都要考好幾年，你還可以繼續考啊！」

我所記憶的內容並不只是事物的影像，當我在回憶的時候，記憶喚起的是我先前的知覺，這記憶中的阿公、阿嬤也跟我再次連結起來，喚醒我與他們相處的每一個時刻，過年的團圓飯、在田裡挑菜蟲……。回憶就是再次經歷的活動，並不只是單純的影像出現在腦海中（李維倫譯，2008）。Kübler-Ross與Kessler也說我們將會以另一種形式來永遠保有逝去的親人（張美惠譯，2001）。對於逝去的親人「以時思之」，阿公與阿嬤雖然已經到了另一個世界，每當我想起他們的時候，他們就會活在我的心中。

（二）產生共鳴的生命體悟

從敘說我與阿公、阿嬤的故事，我重新揭露自我的生命故事中的悲傷難過之後，我重新理解學妹與她阿公之間的故事。學妹的阿公也是因為重病離開人世，她與弟弟一直在醫院照顧她的阿公，而叔叔嬸嬸卻把照顧阿公的責任丟給他們，而且四處惡意中傷他們。

雖然是兩個不同家族的故事，在對話的過程中，我們的內心卻馬上理解到對方的感受；對阿公的不捨、對家族的無奈……。這個理情在於我們都走過喪親的事件，「透過聯想與回憶，（我們）產生了感同身受的經驗。」（Conle, 2003）阿公過世之後，親戚間加劇反目，家族間彷彿不再需要維繫情感，似乎也不存在相聚的理由。我與學妹所說的生命故事是獨一無二的，而其中的情感



卻是相似的，我跟她說自己的故事與聽別人的故事，從故事之中我們感受到他人的情感，並且能夠回過頭來重新思考；在自己的故事與他人的故事，我們能夠看見相類似的情感，進而產生同理的作用，並且讓現在的自己看見過去脆弱的自己，找出自己隱藏的情緒，重新認識自我的定位，以及與他人之間的關係。

感同身受的共鳴可以拉近與他人的心理距離，也因此我特別珍惜這種發自內心的情感交流。

二、研究者省思：從故事中開展自我意義

（一）自我敘說的意義

藉由敘說生命故事、實踐這些故事中所隱藏的自我期望，使得自己逐漸變成當下所呈現的樣子。我的故事還在進行中，我仍須持續理解與詮釋自我的意義，察覺真實的自我感受，以開展屬於自我的生命意義。

因此，透過自我生命故事的追溯回顧，重新思考過去經驗與當下行為的連結，有助於自我生命的重新理解。在追求科技理性的現代社會裡，其實還是存在著許多無法嚴格定義，以及未能模組化的事物。自我的生命意義既無法套用既定模式來得到解釋，也不能根據理論得到完美答案，唯有持續不斷自我省思，才是理解自我生命意義的最佳途徑。

（二）自我敘說對我而言的限制

「悶騷」是多數認識我的人常用來形容我的詞語。我是一個寫得比說得還好的人。情感外放的文筆與木訥內向的口語，兩者矛盾卻並存在我身上。透過書寫，我可以盡情表露自己的情緒，沒有特定對象（也可以說我隱藏了表達的對象），似乎擁有著保護罩，我不必擔心別人的回應，而且我的一字一句皆經過深思熟



慮；口語卻剛好相反，我無法立即做出反應，極端的表現方式就是沉默以對。

對我而言，文字「敘說」是一種自我思緒的整理，也是一種自我保護的方式。我想這是因為透過書寫可以讓我得到一種安全感，相較於口語表達只有在我面對親人、非常熟識的朋友時，我才能夠表現出「表裡如一」的模樣。不過，這也是我在面對人際關係上的缺點，我無法及時、直接表達自己的情感與想法，於是造成與多數人之間的距離感，這是我透過文字敘說時的最大限制。

（三）自我省思

從一連串的生命故事，我除了思考故事之中的人事物，重新理解這之中的關連，更重要的是發現自我的盲點，看到彼時所忽略的部分。在自我敘說的過程中，我其實是在跟自己對話，許多情緒上的癥結點，都可以找出最初的原因，過去影響了現在，此時的我也不斷地在流動的時間中前進。於是，我的課題在於察覺自己對於自我的理解，讓自己成為一個相信自我的人，而自信是建立在對於自我的真切認知。



◆ 參考文獻 ◆

- 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩(譯)(2006)。Jonathan A. Smith 主編。《質性心理學：研究方法的實務指南》。台北：遠流。
- 王勇智、鄧明宇(譯)(2003)。Catherine Kohler Riessman 著。《敘說分析》。台北：五南。
- 朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀(譯)(2004)。Michele L. Crossley 著。《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》，頁 5-42。嘉義：濤石文化。
- 宋文里(譯)(2001)。Jerome Bruner 著。《教育的文化：文化心理學的觀點》。台北：遠流。
- 李維倫(譯)(2008)。Robert Sokolowski 著。《現象學十四講》。台北：心靈工坊。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(2004)。J. William Worden 著。《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》，頁 3-26。台北：心理。
- 林茂賢(2001)。〈台灣的牽亡歌陣〉，國立台灣大學音樂學研究所(編)，《兩岸小戲學術研討會論文集》。宜蘭：國立傳統藝術中心。
- 胡紹嘉(2002)。《書寫與行動——九〇年代後期，女性私我敘事的態度轉折及其意義》(未出版之博士論文)。國立政治大學，台北。
- 陳芳智(譯)(1990)。David Carroll 著。《生死大事：如何幫助所愛的人走完人生旅程》。台北：遠流。
- 郭子華(1994)。《死的困惑與生的執著》。台北：洪葉文化。
- 曹明倫(譯)(2006)。Francis Bacon 著。《培根隨筆：理性思考的 58 則建言》。台北：城邦。
- 張美惠(譯)(2001)。Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler 著。《用心去活——生命的十五堂必修課》。台北：張老師文化。
- 張嘉真、楊廣學(2006)。《作文教學與敘事治療》。台北：五南。
- 葉帆(譯)(2009)。伊坂幸太郎著。《死神的精確度》。台北：獨步文化。
- 鄭志明(2008)。〈當代殯葬禮俗的發展願景〉，鄭志明、鄧文龍、萬金川(編著)，《殯葬歷史與禮俗》，頁 265-290。台北：空大。
- 蔡敏玲、余曉雯(譯)(2003)。D. Jean Clandinin & Michael Connelly 著。《敘說探究：質性研究中的經驗與故事》。台北：心理。



- 蕭煌奇 (2004)。〈阿嬤的話〉，蕭煌奇，《黑色吉他》【CD 唱片】。台北：全方位樂團。
- Conle, C. (2003). "An Anatomy of Narrative Curricula". *Educational Researcher*, 32(3), 3-15.
- Dezutter, J., Soenens, B., Luyckx, K., Bruyneel, S., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Hutsebaut, D. (2009). "The role of religion in death attitudes: Distinguishing between religious belief and style of processing religious contents". *Death Studies*, 33(1), 73-92.
- Ens, C., & Bond, J. B. (2005). "Death Anxiety and Personal Growth in Adolescents Experiencing the Death of a Grandparent". *Death Studies*, 29(2), 171-178.
- Mathiews, A. K. (2010). "Death with dignity". *Creative Nursing*, 16(4), 185-187.
- Pinar, W. F. (1992). "Cries and Whispers". In W. F. Pinar & W. M. Reynolds (Eds.), *Understanding curriculum as phenomenological and deconstructed text* (pp. 92-101). New York: Teachers College Press.
- Yang, S. C., & Chen, S. F. (2006). "Content analysis of free-response narratives to personal meanings of death among Chinese children and adolescents". *Death Studies*, 30(3), 217-241.

