

南 華 大 學

生死學系碩士班碩士論文

驟然喪親遺族治喪歷程的喪慟經驗之探究

An Exploration on the Bereavement Experience of the
Suddenly Bereaved during the Funeral Proceedings

指導教授：蔡昌雄 博士

研究生：洪美新

中華民國一百零六年六月

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

驟然喪親遺族治喪歷程的喪慟經驗之探究

研 究 生：洪美新

經考試合格特此證明

口試委員：蔡品妮
鄭青政
陳安玲

指導教授：蔡品妮

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 106 年 6 月 21 日

摘要

本研究旨在探討驟然喪親遺族治喪歷程的喪慟經驗，以詮釋現象學為研究取向探討驟然喪親遺族在台灣民間喪葬習俗及其典故的文化背景下，如何經驗 Worden 所提出之哀悼任務為要，並據此探究喪葬儀式對驟然喪親遺族的心理適應歷程及哀悼任務進程產生怎樣的影響。

而在評估研究參與者特徵時，則先對潛在研究參與者做初步的訪談，之後研究者省察選擇的依據為何，最後邀請五位於五年內驟然喪親遺族為研究參與者，進行深度訪談及錄音，之後謄寫成逐字稿，取得研究文本，後續採用詮釋現象學分析法進行資料分析，以建立驟然喪親遺族治喪歷程傷慟經驗的詮釋理解。通過詮釋現象學之研究方法資料分析得出之結果：首先，驟然喪親者於治喪初期易處於麻木無感階段，對於喪禮之過程及協調內容，易產生健忘之情。例如，禮儀師雖一再叮嚀須配合之喪禮儀式事宜，仍會遺忘；第二個分析結果為驟然喪親者對於逝者之遺體觀感，於日後之悲傷心理調適歷程產生相當之影響力。例如，想起逝者的儀容常感到極度不捨，認為逝者當時備受折磨的去逝。第三，能為逝者盡心力，較易感到安慰。例如為逝者燒紙紮品，象徵為逝者在另一個世界照顧到其生活需求等。最後，逝者與遺族之重新連結之經驗，是悲傷任務中很重要的安慰劑。例如，喪禮後的合爐儀式，象徵著逝者成為家神及守護者，並未離開。

本研究結果預期能對驟然喪親遺族治喪歷程的傷慟經驗建立適切理解，並可提供喪親悲傷輔導及喪禮從業專業人員於家屬陪伴的實務參考及共鳴的瞭解。

關鍵字：驟然喪親、喪慟、哀悼、治喪歷程、詮釋現象學

Abstract

The study is to discuss the mourning experiences in the funeral process of suddenly gone of family member, and by utilizing the perspective of hermeneutic phenomenology in interpreting Taiwan funeral rituals and relevant cultures for bereaving family members, how to experience the view of Worden's Tasks of mourning is the main aim. Then, how funeral rituals affect to the psychological adaptation and the progress of the tasks of mourning is debated.

Preliminary interview to potential research participants is adopted to evaluate the attributes of target participants, and five research participants, whom lost their family members in the last five years, then are selected by meticulous assessments. The research texts are built from in-depth interviews and all the selected information is analyzed with hermeneutic phenomenology to construct the comprehension of mourning experiences. The results are as follows: first, within the initial stage of mourning, people would easily be numbed by nothing and forgetful for the process and the content of funeral. For instance, people would forget the exhortations from funeral directors; second, remains would give big impacts to the adjustment process of sadness; people consider the dead was gone by torment and would be extremely depressed when reminding dead's face, for instance. Third, people would be consoled by doing best to the dead; such as burning down paper products is to take care of the dead in afterlife. Finally, the reconnection between the dead and survivors is a critical placebo for the tasks of mourning; such as putting the ashes of the memorial tablet of dead into the incense burner of the dead's ancestors after the funeral, and then representing the dead has become the patron saint of the family.

The results are presenting appropriate comprehension of the mourning experiences in bereaving family member unexpectedly, and then providing practical and understandable references and resonance to funeral directors and consultants.

Key Words: Sudden bereavement, Mourning, Condolence, Funeral process, Hermeneutic phenomenology

目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	V
圖目錄.....	VI
第一章、緒論	1
第一節、研究背景與動機	1
第二節、研究目的與問題	2
第三節、名詞界定	3
第二章、文獻探討.....	4
第一節、驟然喪親者哀悼過程及哀傷任務.....	4
第二節、殯葬禮儀對遺族的悲輔功能.....	9
第三節、台灣民間喪禮習俗與禁忌.....	13
第四節、喪親者之生死觀及信念.....	15
第三章、研究方法與實施.....	18
第一節、研究方法.....	18
第二節、研究參與者.....	19
第三節、研究步驟與分析.....	20
第四節、研究倫理與嚴謹度.....	23
第四章、驟然喪親衝擊下的治喪經驗.....	25
第一節、哀樂響起.....	25
第二節、治喪初期之身心狀態.....	44
第三節、心靈述說的整體表現—儀式.....	55

第四節、親情於禁忌習俗下的權衡.....	65
第五節、聽從專業的做就好.....	74
第五章、世界驟變後的調適.....	85
第一節、夢見祢.....	86
第二節、抓住另一個世界的消息.....	91
第三節、在哀悼中轉化.....	101
第四節、與逝者重新聯結之經驗.....	114
第六章、研究結論、建議與反思.....	120
第一節、研究結論.....	120
第二節、建議.....	121
第三節、研究反思.....	122
參考文獻.....	127
附件一 研究參與訪談同意書.....	134
附件二 研究參與者基本資料.....	135
附件三 訪談大綱.....	136
附件四 訪談分析文本.....	138

表目錄

表一、研究參與者基本資料.....	20
-------------------	----



圖目錄

圖一、語境理解及詮釋底景結構(蔡昌雄, 2005).....	19
圖二、文本詮釋現象分析四個層次(蔡昌雄, 2005).....	21



第一章、緒論

第一節、研究背景與動機

研究者本身對喪親悲傷輔導工作有著熱忱與使命感，因曾擔任喪禮執事人員，除提供家屬喪禮相關服務外，即使告別式後，對家屬心理及生活狀態也曾嘗試著持續追蹤與關懷。在喪禮服務期間，當協助辦理驟然喪親之家屬時，其呈現出複雜性之悲傷症狀，常使喪禮執事者產生一些服務上之難題，雖於過程中擔任陪伴者的角色，也盡其所能提供關懷與支持，但此時喪親者所需要之悲傷輔導，仍超出研究者當時能力之所及；台灣自從 2014 年頒發禮儀師證照後，悲傷輔導也列為執事人員之工作內容，但也因心理相關知能的專業度不足，往往使喪禮執事者無能為力(曾煥堂，2015)；另一個難題是，在台灣喪禮習俗文化下，喪親者通常是非主動的參與者，並大多會選擇傳統的喪禮儀式，因為既熟悉、安心又可預期結果，使混亂中有結構及穩定(Doka，2002)。但因驟然喪親者於初始階段大多會經歷麻木期，此時則較無力參與決策，也有些喪親者是因為不知如何選擇，或因禁忌死亡議題及長輩壓力因素下而妥協；並且在治喪過程中，家屬有時是沒有參與感的，尤其是喪禮中某些特定角色，尤以年長之未亡人及年幼孩童為最。而一段沒有意義的治喪過程，將會使喪親者產生二度傷害，甚至引發複雜性悲傷。在台灣殯葬文化的訴求下，家屬在其中所扮演的角色往往是被設定、限制的。例如，男性的角色於家庭中較屬於被依靠、可承擔壓力的，因此在這樣的期待下，情緒的抒發則會遭到限制。此外，在華人文化禁忌中，特殊情況之喪禮並無法照著喪親者之自由意志辦理，其中以孩子的死亡為最，其父母在喪禮習俗的禁忌下，也往往無法去憑弔遺體或參加喪禮(何長珠，2015)。除此之外，在台灣喪親者研究哀慟範疇之文獻大多是心理專業領域內的理論、模式探討，而非針對驟然喪親者治喪之經驗去瞭解其心理調適過程。

研究者曾於殯葬領域擔任執事人員，深深感覺到喪禮過程對驟然喪親者頗具悲傷輔導功能，然而殯葬從業人員多數欠缺心理諮商的專業學習，反觀具備諮商輔導專業知識的人員又缺少參與喪葬服務的機會，因此這個重要的喪慟歷程及其陪伴經驗便鮮少被重

視，相關研究更是鳳毛麟角。基於以上的背景認識，研究者在攻讀生死學研究所時，便決意以殯葬與喪親者心理之相關領域作為探討範圍。研究者想要了解的是，喪親遺族的治喪過程經驗如何影響其日後的悲傷調適過程？喪禮儀式如何影響喪親遺族對失落經驗的意義詮釋？如何能夠促進喪親家屬的哀悼歷程？上述問題乃是形成本研究主題的背景思考，期望能在本研究中獲得解答。

研究者是生死學研究所心理諮商組的學生，修習期間以心理與生死相關課程為重點，期望能夠對喪親者之心理歷程有更深入的了解。在指導老師的協助下，邀請驟然喪親者，做為訪談的研究對象，獲取有關個體過去與目前脈絡的豐富詳細資料，以檢視驟然死亡者遺族心理的調適歷程，期待能應用到悲傷輔導專業人員的喪親陪伴，以及為喪禮執事人員提供對驟然喪親者服務內容之參考。

第二節、研究目的與問題

基於前述的研究背景說明，本研究擬達成以下五項研究目的：

- 一、理解驟然喪親家屬於治喪過程中的置身處境及經驗。
- 二、理解驟然喪親家屬於治喪過程中的心理需求。
- 三、理解驟然喪親者於親人驟逝後之生死信念。
- 四、探討治喪過程如何影響驟然喪親家屬的悲傷調適經驗。
- 五、提供喪禮執事人員及陪伴者認識驟然喪親者於治喪過程中的哀慟歷程，以提升同理能力及敏感度。

根據以上研究目的，本研究擬定以下四項研究問題：

- 一、驟然喪親家屬於治喪過程中的置身處境及經驗為何？
- 二、驟然喪親者對喪禮儀式之意義感為何，以及儀式如何滿足喪親者的心理需求？
- 三、驟然喪親者於親人驟逝後，抱持怎樣的生死信念？
- 四、驟然喪親家屬於治喪過程中的悲傷調適經驗為何？

第三節、名詞界定

一、驟然喪親(Suddenly Bereaved)

本研究所指陳的驟然喪親者為突然或不預期的喪親，包含暴力或有創傷的死亡及多重失落及被汙名化的死亡，因考量喪親者的悲傷狀態及治喪過程的經驗回憶是否清晰，受邀訪談者喪親時間皆為一年以上至五年者。

二、治喪歷程(Governance funeral process)

本研究所謂之治喪為承辦喪葬事宜的過程，包含卒、殮、殯、葬、祭等五個程序及殯葬相關儀軌等；治喪期則從死亡的來臨(初終治喪)至歲時節日靈魂的祭祀為止。

三、喪慟經驗(Bereavement experience)

本研究所謂之喪慟為喪失親人而心痛。更正確地說，是指被奪去或喪失心愛的人時，而產生的心理傷慟、失落感及所處境況。

第二章、文獻探討

本文獻探討共分為四節，第一節中陳述驟然喪親者哀悼過程及哀傷任務之相關研究，第二節呈現殯葬禮儀對遺族的悲輔功能，第三節為喪親民俗與禁忌之敘述及第四節呈現之喪親者之生死觀及信念。

第一節、驟然喪親者哀悼過程及哀傷任務

一、驟然喪親者哀悼過程相關研究

對遺族最容引發強烈悲傷及造成生活及精神上困擾的是親人突然間的死亡。因為未有心理準備，這種突然間喪親的悲痛，撕裂親人與亡者間的連結，心理將產生巨大的失落，造成心理的危機及衍生出次要失落，焦慮、憤怒、罪惡感、無望、無安全感、內心極端脆弱等反應。假使家屬跟亡者有未完成的事，則家屬將花更長的時間更艱辛的來適應亡者過世的事實。有諸多的原因，如同存在著一種連續性的，將引發特別的意外失落，而這種失落在這連結之中，會影響喪親者的經驗，Doka(2002)列舉了以下之多種因素：

(一) 猝死者遺族的經驗

親人突然間的死亡，對於遺族來說將帶來不真實、愧疚、憂鬱及無助感，心中的秩序感也會為之減少。於此，遺族最容引發逃避或攻擊的行為。隨之上升的腎上腺素伴隨激動情緒而來。由於無心理準備，來不及和親人說再見，將成為心中永遠的傷痛。遺族需要去了解事件發生的原因，尤其對猝死者的遺族而言，更加需要了解整個亡者死亡的原因。對於遭逢突然死亡的情況，這種需要更為明顯(Rando, 1993)。

(二) 自殺者遺族的經驗

學者 VanDerWal(1989)認為，如果亡者是因為自殺而死亡的，有別於其他死者的親屬，自殺者的遺族將會持續探究亡者自殺的動機，而自殺的原因通常不被接受，覺得有被亡者拒絕的感覺，也在宗教信仰上探索亡者將歸何處，不但覺得對外界說明亡者因自殺死亡是種羞愧的事，更害怕步入亡者的後塵。如果家屬是因為意外或自殺死亡，其遺族會覺得比起自然死亡，其死因是種污名。了解家人死亡的原因將是件重要的課題(McIntosh, 1992)。證據指出，自殺者的關係、自殺者的年齡和遺族的年齡與影響悲傷過程之因素有所關聯。

Ko-varsky(1989)研究發現，意外死亡者遺族最初表現較高的悲傷反應，但是悲傷反應會隨著時間而減少；可是自殺者遺族的悲傷反應卻會維持在某種程度或隨著時間而提高。美國的文獻指出，自殺死亡的遺族認為他們比自然或意外死亡的遺族在社會環境上「較缺乏支持和較排拒」(Calhoun, 1993)。也有研究發現，自殺者的遺族常會被冠上「較灰暗、羞恥、心理上有困擾、人際關係較疏離、容易被指責、需要心理專業輔導、較憂鬱及悲傷的」的一群人，自殺將會對他們產生污名化。當然前述針對自殺死亡和意外死亡遺族之間的差異程度，McIntosh 在 1993 年的研究提出質疑。

(三) 車禍身亡者遺族的經驗

車禍是最不能預期的死亡，受害者往往不知道是誰肇事，而肇事者者也非故意選擇受害者。而許多車禍導致亡故之個案，在事發前家人於平日認為應會照時回家，但卻在數小時後接到不幸的消息，在家屬面對突發事件來不及接受的衝擊下，常會不顧一切，想要立刻探觸親人遺體。此時司法人員若正在積極蒐證，將會造成兩難，如果清楚的說明相關程序，通常家屬都能夠理解。不過，有時限制卻不加以解釋車禍狀況，或讓家屬在沒有心理準備下見到死者，通常會造成家屬更大的心理創傷。並且因遭受親人車禍驟逝之打擊，通常家屬原有的生活會產生永久變化，甚至罹患創傷後壓力疾患。

二、哀傷任務

遺族需要利用行動來加強適應親人死亡的能力，這是一種任務(tasks)的概念。換言之，外界處遇將會影響適應力的強弱。哀悼的行為乃為了適應失落，當然這些失落有些人適應的好，有些則仍在失落情境而適應的較差，這也涉及 Worden 提出的四樣基本任務型態。

第一項任務：接受失落的事實

第一項任務便是能全面對亡者已逝不會再回來的事實。而有一種喪親後之身心症狀，稱為「木乃伊化」現象，此為最可能發生的一種喪親後失調狀況。所謂的「木乃伊化」現象，即將死者的所有物品保留在木乃伊的狀態之中，已備死者回來時之用。此外，否定失落的意義，亦即忽視失落的實質意義，也就是逃避的方法(Gorer, 1965)。另外，「選擇性遺忘」也是否定失落的方式之一。Weisman(1972)從存在哲學借用而來的名詞「中庸知識」(Middle knowledge)的，指的即是同時處於知道或不知道的狀態中，亦屬

另一種不相信亡者已逝的形式，在這樣的一個狀態及認知中，對於後續的悲傷任務，也會產生一定的影響及困難。

第二項任務：處理悲傷的痛苦

痛苦的意涵，包含了人所經歷到的生理痛苦，或者和失落相關情緒與行為上的痛苦。但是，對於痛苦不是去否認或逃避，必須勇敢承認並解決痛苦，不然痛苦會反應在生理疾病或其他行為上的偏差方式呈現。剛遭遇親人死亡的人，並未準備好處理喪親伴隨而來的失落，也未準備好面對失落的真正情緒力量和其本質(Rubin, 1990)。為了逃避第二項任務，有時遺族會因逃避面對強烈失落的痛苦而，以不去想逝者或極端只將逝者理想化、將其美好的感覺留下的方式處理。或藉由旅行，或藉由酒精或毒品等看似理想的方式來逃避情緒逃避第二項任務。

第三項任務：適應一個沒有逝者的世界

在親人亡故後，有關外在適應、內在適應及心靈適應等三方面的領域，是遺族必須去適應的。首先，關於外在適應，在失落之後有創造意義的需要，這是 Neimeyer(1999)和其他許多人擁護一個當代理論。悲傷的死亡經歷，會激起對於自己、對於他人和對於世界信念的挑戰。創造意義在這個時候是一個很重要的過程，由於死亡能粉碎一個人對於生命意義的核心的意念，因而在面對失落時，發現和創造新的意義是重要的(Attig, 2004)。再者關於內在適應方面，失喪不僅代表著失去親人，也是一種自我意識的失落(Zaiger, 1985-1986)，失喪將會導致嚴重生的退化發生，在世的遺族會把自己貶抑成為無助的、不足的、無能的、孩子氣的，或是人格破產(Horowitz, Wilner, Mar-mar, Krupnic, 1980)的一種狀態。如果遺族試著去扮演亡者在世時的角色，如果嚐試失敗，將使自己的價值感降至更低的狀態。如果嚐試成功，遺族將會把成功歸諸於機會或命運，而非自己的力量和能力(Goalder, 1985)。第三，關於心靈的適應，是個人世界觀的調適，Neimeyer(2001)表示：死亡可能動搖個人所設定的世界基礎，經由死亡而發生的失落，可能挑戰一個人的基本生存價值和哲學信念，這些信念乃受家庭、同儕、教育、宗教和生活經驗的影響。Janoff-Bulman 在 1992 年指出以三個時常被所愛的人的死亡所挑戰的基本假設，顯示世界是良善的、這世界是有意義的，以及人是有價值的。

第四項任務：在參與新生活中找到一個和逝者永恆的連結

佛洛伊德(Freud, 1917/1957)曾說：「哀悼的完成一項精密的心理任務：它的功能就是將生者的希望與記憶從逝者身上解離出來」。因此，第四項任務是為逝者找到一個處所，使生者能和逝者連結，但在某種程度上不會阻礙他繼續生活，並且建立一個新的關

係及建構新的認同，研究顯示，悲傷的消解包含保持與逝者連結的關係，而且這些連結在喪親者的生活中是健康的(Klass, Silverman & Nickman, 1996)。此後許多學者在不同文化環境下進行，發現與逝者連結在許多文化中是一種普遍的現象。此外，Klass & Walter(2001)、Rosenblatt(2001) & Walter(1999)等對於與逝者連結的研究指出，持續與逝者連結不是病態的悲傷，反而有可能帶來正向的悲傷復原，切斷與喪親者與逝者的連結是不符合實際需求的。而且，逝者於逝者的連結，恰是一種普遍與正常的悲傷調適方式。這種調適方式，將會持續對遺族帶來安慰，非僅在失喪初期，甚至長達十年以上。Klass & Walter(2001)的研究更指出這種連結是一種常態，連結的形式包括把逝者的德行內化成自己性格的一部分或把逝者當成模範等。它提供了遺族一種悲傷的出口，帶來安慰與支持，也使得調適悲的歷程較為平順。

Volkan(1985)曾表示：「哀悼者永遠無法完全忘懷逝者，因曾在生命中如此珍視對方，也無法完全在心中撤回所曾投注的一切，除非藉著會破壞自我認同的心靈行動，我們永遠不可能去除那些曾在生命歷史中如此親近自己的人」。而 Volkan 指出，怎麼樣表示哀悼已經結束了？如果不必在生活中用誇大的強度去重新恢復逝者的形貌時，哀悼就算是結束了。探討有關文獻論述社會文化與悲傷連結，有研究指出在不同社會、文化對於失落及與逝者重新連結的想法有不同的標準，悲傷的表現有其文化差異，在某個文化之下是異常的悲傷，在另一個文化中可能是普遍而正常的。Rosenblatt、Silverman & Nickman(2001)發現，成年子女和去世父母的對話常在墓地進行，或許是為了得到某種精神上的指引。這項研究也發現，喪偶者會在固定時間去和逝者談談家裡發生的事情，如共同的回憶，或是家中新生命的誕生。而有關連結物與悲傷歷程中的意義，Volkan 首先提到所謂「連結物」是依些象徵的外在物件，讓生者藉以維繫和逝者的關係。

Wheeler(1999)特別針對前述 Volkan 的研究結果重新探討連結物在哀慟父母悲傷中的角色扮演，研究顯示大部分喪子女的父母來說，連結物扮演了正向的角色，幫助他們連結已逝的孩子，物件連結孩子過去以肉體的方式存在以及現在以精神的方式存在的空缺。而 Lewis & Brown(2003)研究中年喪母的女性在哀悼歷程中使用連結物的經驗，研究指出連結物的使用在整個哀悼歷程是一種創造性且有動力的回應，不僅有助於喪親者將已逝親人內化於心中，建立一種不同於以往的連結方式。Hallam & Hockey(2001)則認為，這些與逝者互動的象徵有其後現代的意義，藉著個人特殊形式的連結，意義會被自然創發並不斷與活著的人互動。

但是也有證據指出，如果是對於突然死亡的事件，其家屬對於悲傷處理四階段的模式，將會有其相當的困難度：

1. 突然或不預期的死亡

有研究顯示，經歷猝死情況的生者(尤其是年輕的生者)，在事件發生之一年或兩年後，將有更難以度過的情境(Parkes & Weiss,1983)。在哈佛兒童喪親研究中，以預期死亡(60%)和猝死(40%)做為對照，猝死同時影響小孩和家庭的適應，而這種情形在失喪的第一年最明顯。當家庭進入第二年，其他因素會對他們的事應有更顯著的影響。

2. 暴力或有創傷的死亡

研究顯示，暴力和創傷死亡的影響可能是長久持續的，並且時常導致難以哀悼的狀況。這類型的死亡對哀悼任務有三項挑戰：首先，挑戰生者的自我效能感以及第三項任務的內在適應(生者會不斷地想：「我應該可能做些甚麼去防止這件事的發生?」)。第二，暴力死亡常可能粉碎一個人的世界觀，對尋找第三項任務中的意義造成相當的挑戰。第三，有可能環境使得生者難以表達第二項任務所謂的憤怒或責備。這種情況在生者意外遭傷害或是他殺的例子中特別真實，罪惡感顯然是適應失落的重要因素，而伴隨著這種創傷死亡的第四個續發症可能是產生創傷後壓力失調。

3. 可預防的死亡

Guarnaccia,Hayslip & Landry(1999)曾針對一大群成人測試發現，知道死亡可預防但仍發生的情況是影響悲傷程度的強力要素。所以假若死亡被認定為是可預防的，則罪惡感、責備和過失的事件會明顯發生。

4. 被汙名化的死亡

Doka 和其他人曾寫過有關「被剝奪的悲傷」(Attig,2004;Doka,1989,2002)。最時常被汙名化的死因是因為自殺或愛滋病的死亡。社會對於這些汙名化死亡原因的哀悼者並不給予相當的支持。汙名化的死亡和社交上說不出口以及社交上被否定的失落相關。

綜合以上的觀點，有些人們並不認為在處理急性期的悲傷及哀痛，需要任何輔導或者協助，佛洛伊德(Freud, 1917/1957) 在<哀悼與憂鬱>(Mourning & Melancholia)一文中曾寫道：「悲傷不應被干擾」，佛洛伊德認為悲傷是自然的一個過程。在傳統上，悲

傷能透過家庭、教會、葬禮儀式和其他社會習俗來處理，也因這樣的過程能使驟然喪親者能藉由當中的文化過程而催化哀悼任務的進程，遺族能在自我與外在的資源上得到重新賦予活下去的意義。

第二節、 殯葬禮儀對遺族的悲輔功能

在華人的文化中，儀式與人們的生活產生密切的關連，並以其中之喪禮儀式，具備治療的功能。促進生活上的轉化及產生新的自我認同是儀式的普遍功能。在心理治療與諮商領域，近幾年美國學者更加以應用儀式方面所致之效能，並且深受學者及實務工作者認同及重視的即為喪禮中之儀式。而不論世界各地文化之不同，但在喪禮儀式方面的意涵卻都指向使遺族能度過這人生中最艱辛的時刻。在喪禮的進行中，可使生者表達對逝者的不捨及感念，也藉由此抒發自身悲痛之情，實有促進哀傷任務之功能。也由於喪禮往往代表及反映一個社會及族群之生死文化及其信念，因此華人之喪禮儀式也相對繁瑣及時間較為冗長，但也是因其有深切之存在價值及意義(吳秀碧，2016)。

悲傷是遺族必定經歷的過程，藉著情緒的紓發可促使內心苦悶的減緩，並從新適應沒有逝者的生活，治喪過程中所舉行之宗教儀式可加強情緒之釋放，並得到靈性方面之慰藉，由信仰中提升遺族之悟性及適應力(潘美惠，1998)。

若非屬於病態性的嚴重悲傷，大多可以經由喪禮儀式來幫助喪親者走完悲傷哀慟的歷程。喪禮可以說是傳統社會撫慰喪親者宣洩悲傷的主要禮儀活動，經由長時間一道道儀節的設計與安排，不僅引導人們面對死亡與參與死亡的整套行為過程，更重視的是喪親者內心深處的情感體驗，是從自己親身的承受痛苦與忍受悲傷處來跨越過哀悼的歷程，達到宣洩情緒悲傷的效果，在儀式的進程下，也能逐漸地重新調節家庭關係，調適生活中新的角色功能。在傳統社會每一個儀節的內容，都有其設計的構思，每一到禮制的流傳，也必有其事適人們生活與調節情緒的作用。這是長期生活經驗的智慧累積，引領人們克服喪親後各個悲傷階段進入到復原階段，是順應著人情調適而來的禮儀布局，讓喪

親者在儀式進展中能獲得生命成長的寶貴經驗，以及面對死亡時能有著更成熟的心態與對應技能(林素英，1997)。

傳統喪禮的每一個階段都有其特定的悲傷撫慰作用，來幫助喪親者度過面對死亡的憂傷時期，如初喪時期的招魂、易服、飯含、襲尸、沐浴等儀式，是對遺體進行初步的整理，確定亡者已不再復生，在悲痛的情緒中也得打起精神為亡者料理後事，以親近遺體與文飾遺體，表達喪親者對亡者身體的敬意與尊重，在親密的肢體接觸中來忘卻對死亡的恐懼，強化事死如事生的情感交流，象徵亡者靈魂也能乾乾淨淨與吃飽喝足地返回陰間(萬建忠，1998)。此一階段是感情最為悲傷的時期，較容易產生激動與紊亂的悲傷情緒，因此要特別強調孝親的禮儀，迫使喪親者不能厭棄死亡的遺體，反而要盡力地為遺體進行裝扮，以盡人倫之情來傳達哀傷之意，將事生與事死的行為緊密地結合在一起，在心理上依舊認為亡者並沒有真正的離開人間，還能再盡孝親之行。這種禮儀具有移情作用，在忙於孝親的行動中，無暇顧及悲傷。

第二個階段是殮殯時期，是對亡者遺體進行棺殮，將遺體放入棺木，蓋上棺蓋封存，代表喪親者已不能直接再與遺體接觸，棺柩尚未移出安葬之前，稱為停殯，此時要發出報喪的文書，以利親友奔喪與弔喪。所謂奔喪是指在外的子女得聞喪訊，直接奔回返家，道中哀至則哭，更要在靈前跪拜哭悼。所謂弔喪則是指其他的親朋好友聞得喪訊，到喪家安慰喪親者(王計生，2002)。昔日傳統社會停殯時期常多達數月，現代社會縮短了停殯時間，少者數日，多者十數日，此一階段是擴大喪親者與外在社會網絡的聯結，經由親朋好友的支持，來降低悲傷的情緒，在人際間的迎送往來的過程中，也帶有轉移悲傷的作用，將各己的喪親事件轉換為親友間的社會事件，必須符合層級有序的社會運作法則，這已不是喪親者的私事，而是親友間的公事，更要遵守人與人之間的倫理規範。

第三個階段是出殯與安葬時期，這是送棺柩上墳埋葬的禮儀，也象徵亡者靈魂真正的上路返鄉，從此生者與亡者兩相別，此時悲傷的情緒或許會到達高峰，但是也可以因此而快速下降。棺柩安葬後，喪事大致上告一段落，接著是守孝期間，直到脫孝與除孝後，才算是真正結束殯葬禮儀，轉換為正常的生活(石奕龍，2005)。

安葬儀式是悲傷情緒重要的轉折點，葬前與葬後在心態的調整上應有明顯的差異，葬後代表了走出葬前的高度悲傷，移轉為守喪期間的緩和哀悼期，此時悲傷的情緒要多所節制，要防制傷身毀性的後果(鄭志明，2012)。宗教對喪親者的悲傷撫慰，大多還是配合殯葬禮儀來進行，協助喪親者能適度地將悲傷宣洩出來，進而藉助信仰儀式來逐步地醫治其憂傷的心靈，走出哀慟的悲傷期。這種宗教性的心靈輔導與醫治，不是獨立於殯葬禮儀之外來進行，最好的方式還是融入於喪葬之中，依循著喪禮的進程來放鬆喪親者的哀傷感情(董芳苑，2001)。

佛教傳入中國後很快地就與傳統喪禮相結合，將誦經、祈禱與供養佛事等活動納入到殯葬禮儀之中，影響最大的是超渡亡魂的七七齋，亡者家屬要在這一段時間齋僧誦經，作種種功德來為亡者消彌惡業，則能投入良善之家受生(徐吉軍，1998)。此喪葬儀式雖然是為亡者修德造福，其作用在於安撫生者，暫吟收拾悲傷心情，每日持齋茹素廣行眾善，將念佛功德迴向亡者，也可以福佑生者，有助於喪親者消除罪惡感與慚愧感，在儀式的引領下得以清靜舒適，也有助於喪親者在禮儀的開導下適度地紓解悲傷(鄭志明，2012)。

道教對喪親者的悲傷輔導，也是著重在喪禮的功德法事上，以各種法事儀軌來彌補喪親者未能盡未的心理遺憾，以儀式來超度亡者祝其得以魂安，也能有助於喪親者獲得內心的寬慰(陳耀庭，2003)。道教科儀雖然都是用來超渡亡者之靈，卻可以滿足喪親者事死如生的孝心，追求生死兩相安的和諧環境，以儀式的圓滿來解消悲傷的情緒(鄭志明，2012)。

傳統社會的殯葬禮儀早已有著後續安撫的文化設計，關心喪親者的悲哀情緒的宣洩，安排了葬後的喪居生活，時間的長短可以由喪親者依據其實際的需要來做調整。適應能力強的人，有的滿七或百日就可以合爐除孝來結束喪期，現今大多數的民眾選擇滿周年的對年儀式後進行合爐除孝來結束喪期，高度悲傷的喪親者可以居喪二十五月後才舉行做三年的合爐儀式(周慶芳，2006)。這種喪期與居喪的禮儀安排，是針對喪親者悲傷的心理調適而設計的，注意到人們悲傷的解組與重組的歷程，短者數月，長者一年或數年，

才能重新過著正常的生活，此時可以經由特殊的喪居形式來進行不同等級的哀傷調適，如可以從喪服的調整來慢慢地脫離悲傷，也可以從飲食的自我節制中逐漸隨著情緒的恢復而回歸正常的樣態。殯葬的悲傷撫慰也仰賴葬後的祭祀禮儀，即葬後喪親者與亡者的情感連繫只能仰賴各種祭祀活動(鄭志明，2012)。

殯葬能以其精神性的心靈治療，介入臨終者與喪親者的悲傷撫慰與後續撫慰等生存關懷，是以信仰的觀念與儀式來治療臨終者與喪親者受創至深的心靈，以神聖的終極力量從悲傷與痛苦中超越出來。對某些心理或精神性的疾病，宗教是可以扮演著醫療者的角色，可以在溫暖的存有關懷下來撫慰臨終者與喪親者的心靈，經由信仰的體驗來進行心理情緒的疏導，使喪親者能從孤獨自閉或心理壓抑等狀態中走出(鄭志明，2012)。

儘管學者們似乎多數同意，傳統喪儀對喪親者具有人心撫慰的作用，但是社會文化演變至今日的後工業文明社會，這些喪儀是否仍能發揮如此完整的悲傷療癒功能，其實亦有學者提出質疑的觀察與分析。Fulton (1995)便從把喪儀是為「死亡戲劇」(The dramaturgy of death)的角度加以分析，並引用人類學家的論著稱，喪禮不一定是功能性的或建設性的(functional)，也就是對喪家產生情緒支持或療癒的建設性力量，也有破壞性的(dysfunctional or disruptive)力量。知名人類學家 Geertz (1957)就指出，爪哇(Java)的某種喪禮就是為了擾亂與破壞社群感設置，而不是如一般所想像的是要恢復或凝聚社群的意識。Mandelbaum (1959)也提及印尼 Kota 地區的喪禮及肯亞的例證，說明喪禮的確是具有破壞性的。近代美國最有名的例證就是總統甘迺迪被刺身亡後的國喪儀式，在電視鏡頭前一直反覆重播，等於是一直刺痛美國人民心中對國家分裂混亂的現實覺知，因此也是典型的具破壞性功能的喪禮案例。經過文明洗禮之後的社會變遷，喪禮無論在舉行的地點、方式及內涵上，均有極大的變異，喪禮是否仍舊能發揮人們期待的情感具和功能，確實是一個有待實證研究檢證的課題。美國三項針對殯葬業及喪家做的全國性調查研究發現，神職人員對喪禮抱持負面態度、宗教背景對美國人的喪禮態度有所影響、當代喪禮實務變遷劇烈(Fulton, 1961, 1965, 1971)。合理推測，經歷喪禮儀式劇烈變革的台灣現代社會，喪禮的實務功能內涵應該也有所不同了。

第三節、台灣民間喪禮習俗與禁忌

台灣喪禮有許多的禁忌，大部分遺族皆抱持著寧可信其有、不可信其無的心態遵從這些禁忌，例如參加喪禮時的禁忌、治喪期間等禁忌之多及複雜著實令人咋舌。例如喪禮中之喪服主要在表示遺族之禁忌狀態。徐福全認為：「我國最早的喪服可能也與其他民族同樣是出於辟邪或畏懼的心理，然而歷經多年之衍變，尤其是經過儒家的整理與另賦新義後，喪服不僅與宗法、封建相結合而成為一種極為綿密之制度，服喪的動機也由畏懼鬼魂作祟昇華為盡孝示哀。」(徐福全，1989)。而在表達悲傷哭泣之方式也有所禁忌與習俗，例如亡者嚥氣後才趕回來的家屬，因未能隨侍在側克盡孝道，為表自己不孝與懺悔，依例需匍匐號哭，跪爬著入廳門，方為一種懺悔與悲痛的表達方式(陳瑞隆，1997)；而有一些與本地宗教民俗有關之喪親狀況，例如一位孩子去逝的哀慟者母親因別人告訴她，哭泣及想念祂，對死去的孩子會不好，所以其哀慟者便忍住悲痛的情緒，只希望逝去的孩子不要因此而受到責罰(王純娟，2006)。不但如此，哀慟者與其遺族、朋友或鄰居都避免提起逝者，此時喪親成了不可言說的秘密。遺族們之間表達了一種廣為流傳且接受的、因襲的信仰和氣氛；為了逝者好，哀慟者大多壓抑情緒和哀傷(王純娟，2008)。由此可見，台灣的宗教信仰與民俗影響了哀慟者的情感表達及所經歷的哀傷歷程，且在喪葬儀式結束後，要逝者遺族「節哀」，並繼續各自生活。Rosenblatt(1997)就認為，哀傷治療者要尊重不同文化哀慟者的信念、價值和儀式，而且也要願意向不同的文化學習。喪親者在表達哀傷的頻率、強度與時間會受到台灣社會民間盛行的喪葬習俗、宗教信仰的直接影響。台灣的喪葬民俗對死亡的看法，有特別針對遺族哀傷表達之禁忌。吳瀛濤(1998)指出，台灣的喪葬習俗略與閩南相同。就喪葬禮儀而言，徐福全(1999)與陳瑞隆(1999)都提到，在親人死後，全家遺族圍繞在逝者身邊嚎哭；但吳瀛濤和徐福全特別提醒，病者未斷氣時不可在他面前哭泣。徐福全(1999)說「親人未卒，家屬禁哭，悲不可抑，則淹泣於屋隅，不可使病人見之」。

而黃文博(2000)則提到要避免碰觸遺體，也不可滴下眼淚至遺體上或身體的碰觸，而遺族哀悼需要在某些儀式完成之後才能進行。對於哀傷禁忌的典故，在台灣民間，徐

福全(1999)考究若干文獻指出，忌淚灑屍身的原因恐日後屍不化而成僵屍、或靈魂不易脫離形體、或入地府必受苦。在此說法下，遺族對於逝者之遺體恐毀損之擔憂及恐懼，因此強忍住哀哭的舉動。

此外，台灣有「長輩不可以拜晚輩、不可以參加晚輩的喪禮」的習俗，否則亡者將不得再轉世(陳瑞隆，1999)。在台灣，喪禮是允許哭泣的，只是需在適當的時間點表達抒發，而何時為適當的時間點則因各地的民俗與禁忌有所不同。

經上述民俗的文獻探討，似乎遺族是可以哀哭的，只要不要碰觸到遺體即可；而「佛教徒當以佛事代替哭泣」(釋聖嚴，1991)。

暉舟(1984)指出，為使逝者對死亡能夠覺悟，使其放下塵世之事，遺族要避免對逝者念念不忘，且需要在頭七時就做到。釋聖嚴(2004)則說，在逝者尚未轉世之前的中陰身，逝者不受空間阻隔，親友一念至誠，他就回來了。在此理念下，遺族節哀的行為是可以理解的。

而通常喪禮儀式的差異除了地域性與亡者年齡、宗教選擇有所區別外，就是驟然死亡之喪禮了，一般來說，我們約可分五個階段來處理喪葬禮俗的問題，就是從臨終經過殮、殯、葬到祭祀。而傳統對於非老死或非壽終正寢者，咸認其為凶死，人們不只悲慟外，有時也會恐懼死亡、及害怕驟逝之亡靈作祟，加上長輩之經驗及儀軌之流程安排，因此，在為亡者處理後事時，難免會發展出許多不同於預期死亡之喪禮做法；如在招魂儀式中，意外死亡，因車禍、海難、空難，屍體不易尋覓，如果屍體尋獲者，必遙呼姓名、出生時辰以招其魂、以魂旛至現場以引魂儀式為之。而從前人在外去世者，遺體禁運回家中或村中，或謂其靈魂將被門神所阻不能進門，致在村內遊蕩，此稱為路傍屍(楊焜山，2002)。此乃台灣鄉間以詛咒人的話語，因為當年學識封閉及鬼神作祟下，又加上交通不發達，若遠途運屍時間過長，恐屍體發臭或感染病菌發生傳染瘟疫之情事，因此家中有人過逝，自然忍氣吞聲地不敢反駁，以致成為陋習(楊焜山，2002)。也因此有的尚在醫院急救當中，家人惟恐其變故而匆匆忙忙接了回去，致延誤急救機會。目前由於交通暢便，且大多以冰櫃代替打桶，故皆可直接運回家中或殯儀館等場所(楊焜山，2002)。而對於驟然死亡者之儀式，現今大多是以亡者年齡為辦理喪禮之依據。

對於驟然死亡者之喪禮習俗，在江慶林主編的《臺灣地區現行喪葬禮俗研究報告》中，列舉出之亟待改進之項目中，就有三項為處遇驟然死亡者之亟需調整之陋俗。其為：革除逝於外地者不得運回家中之陋俗、革除逝於外地者不得入莊之陋俗、廢除不合理的

「檢視」習俗；徐福全先生也在《臺北縣因應都市生活改進喪葬禮儀研究》中提出，應「聘請專家針對現代化都市生活情形，制訂一套簡要實用且附有禮義說明的禮儀範本，供民眾遵循」是必要的。這樣做的結果，「不僅可以導正錯誤的喪俗，使喪禮哀戚的本質與慎終追遠之義獲得彰顯，更可讓有心簡化喪禮的死者子孫能獲得振振有詞的強力依據，不必依違於親友間眾口鑠金、似是而非的各種意見」。

當然，除了上述喪禮民俗與禁忌之文獻呈現外，目前台灣喪葬文化隨著時代的演變，為了體恤遺族於治喪期間的不便及對逝者難捨之情，在禁忌方面已有所改變，例如：禮車可以因喪家信仰之不同，可自由選擇音樂類別播放，以送逝者最後一程，及為了衛生方面考量，冰櫃取代了打桶、不打孝杖儀式等。

而喪禮之傳統習俗，在台灣之文化傳承下，仍舊有著其不可取代的精神涵義及來源，及所呈現人情的倫理及宗教信仰的義涵。只要符合人性的關懷精神，以喪禮的過程協助生者與逝者重新產生聯結，以及提高對人與自然萬物的共存性，與不可知力量的依靠，參透人的脆弱及有限性及人與人之間的關懷為主要前提之下，喪禮的各項複雜儀式是皆有其重要性與意義的。

第四節、喪親者之生死觀及信念

所謂的信念是指在一個人的成長過程中，受到家庭、文化、地方習俗、學校及社會的影響下所建構出來的一種個別化的想法，人因擁有信念進而產生活著的意義。

而因生與死的信念，所以影響著喪葬習俗的發展和傳承；在此探討人們在心理層面對生與死的認知，最重要的是人們對治喪過程所回應的態度及其生死觀。在喪葬儀式中，人們對於死者遺體的態度及情緒是矛盾與複雜的，一方面是對亡者的愛，一方面是對遺體的反感，這兩者相互交織。這是喪禮上顯而易見的狀況，不管如何處置遺體，可看出遺族此時心理層面的愛與恐懼、反感正互相交織著。人們有著靈魂不滅觀，相信死亡只是肉體的腐敗，但靈魂依舊存在，在喪葬儀式中遺族首先關心的是亡者靈魂的歸屬，例如為了亡者能順利靈魂投胎及順利到達極樂世界，此時燒紙錢、誦經、功德法事是必要之舉，亡者的命運與生者的決定是息息相關的，又加上人們對生死矛盾的觀念，認為亡者可庇佑生者，決定生者之福禍，例如墓地的風水好壞將會關係到後代子孫的前途命運，

所以在遺族在選擇墓地上是很謹慎與小心的，因此生者須抱有“事死如事生，事亡如事存”之態度(潘慧生，2005)。由此可見，一切的喪禮儀式對象是靈魂，喪禮的最終目的是生者的安適，生與死並非兩個對立的概念，死亡只是靈魂脫離肉體到達另一個未知的世界，在這個世界靈魂的命運如何將取決於生者如何為其安排，而生者之後的命運如何則要看亡者以何種態度對待之，因此人們對待生與死的態度實質上是矛盾的(潘慧生，2005)。

對莊子而言，一般人因受限本身的經驗下，所以對死亡產生恐懼與錯誤的理解。因人們唯一可以經驗到的就是活著的部份，對於死亡完全沒有經驗與概念，因為沒有經驗以致無法給出任何判斷，因此在活著的經驗對照下，並不自覺的把活著的經驗當作唯一的標準，活著才是好的，死亡的部分則為是不好的，毀壞的。莊子在面對殯葬習俗實也同樣的發現了類似的錯誤問題。這種錯誤是因上述的誤解下所產生，因人視死亡為錯誤的，所以極力避開這個錯誤，但死亡是避免不掉的，在不得已的情況下，在殯葬的處置上，即想辦法將死亡隔離在外，在這種想法上，土葬是最具體的做法呈現。此作法是中國人傳統的主張，根據這樣的做法，親人之遺體就不會遭受到鳥獸的攻擊及毀壞，並可保持遺體的完整性，這樣子女才算盡孝，因此要避免良心的苛責，須將遺體加以妥善處理埋葬。但遺體雖然放置在棺木之中，並埋藏在土壤裡，但是這種埋藏並不能避免遺體的腐爛。如果真的要維護親人遺體的完整，那麼這種放置與埋藏的作為並不能避開死亡對於親人遺體的毀壞。因此，這種土葬的作為實非如人們想像那樣可以避開死亡的威脅(尉遲淦等，2015)。

而在儒家以教化的立場來看，重視祭祀以產生慎終追遠之意義，使民德歸厚。但除此之外也以祭祀達到以禮節情的作用，因儒家理解人面對死亡死所不願接受的態度，並且在面對死亡時必然產生的哀傷之情，因此以禮來調節人們面對死亡時所產生的情感，讓此情感得到適當的安頓，同時讓喪禮儀式能紓解哀傷，以得到理性與意義，使人在調適悲傷時無失當之情形，此為以禮節情之效用，也是儒家之生死態度。

而在生死之無常觀方面，雖然大部分的心理學領域與宗教學研究都曾提及死亡之議題，在此我們以台灣大多選擇的喪禮宗教—佛教之觀點來看，當越凸顯出生死意念之時，

就可明白到生命之無常性，此時面對生離死別之苦便會油然而生，而為解脫此種苦痛之方法即為尋求佛教之教義中的普世性的生命價值觀，即修義、修法、修福、修善、修慈(極為尋找生命意義的過程及方法)，也因此方法，即能使個體產生另一種智慧，而洞察死亡背後的真相，即生與死原為一體，若無法擺脫此無明之苦，即會產生許多之痛楚與心理的浩劫。佛教之教義主張，死亡為生命之中一個重要的課題，人們須及早去觀照其生死真相，因唯有此道，才能在面對自身之死亡及摯愛之人逝去之時，體會即克服死亡所帶來的恐懼及苦難，並且對現下的生活產生意義感。

而基本上，此為佛教教所提示的無常現象下需產生的智慧之道，以及對其生死所蘊含之意義的強調。多佛教之經文皆有對生死無常的關懷，以及人們對於生死大事成為最深層害怕的原因，甚至對生死苦難的淵源等探討智慧，即人們如何從死亡所帶來的諸多挑戰及衝擊中得到更高一層的智慧與解脫之道，甚而發掘生命的意義。佛教對生死無常的教導重點，除了因對死亡懼怕以致更需有修行之行為與心境外，更需要的是如何從勘破生死相依之事實中超脫出來，而尋獲生命之意義，將之彰顯在更真實的人生之上。

從生死現象而觀到無常、苦、無我的道理，佛經上所謂修習七種想而來到苦邊。若無法達到解脫，基本上，至少維持在心的清淨(亦即行善業)，不讓心有所染汙(行惡業)，以便帶來死後無遺憾的保障。再者，面對死亡的態度，應該以「晝夜不懈怠」的心態來作好準備(夏允中、越建東，2012)。

第三章、研究方法與實施

第一節、研究方法

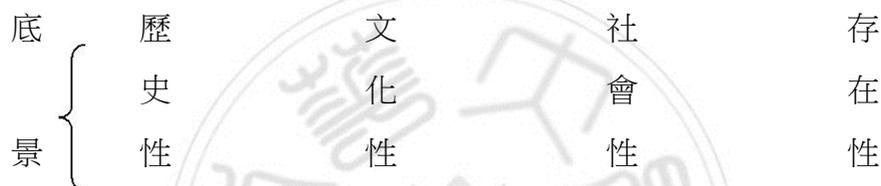
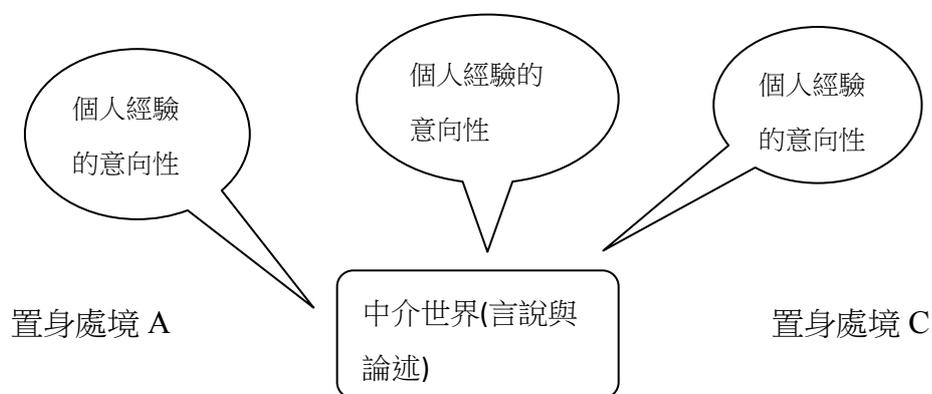
一、研究方法的選取與詮釋觀點

Heidegger 所說的『語言過渡經驗』，使經驗透過語言而被理解，任何語言性的意義都帶有本體的層面，雖然語言只是在需要時為了給與事物意義而『給出』，如無加以剖析實難理解底層蘊含；且此研究對象為具有深層生命故事的人，須以理解做為研究核心概念，而詮釋現象學則是得以解釋、理解，使之產生臨場感，能感同身受參與者之經驗，使其呈現出實體層面的研究方法。本研究之主題為驟然喪親者於治喪與心理歷程經驗探究，藉由驟然喪親者於治喪過程之經驗描述及闡述心理層面，以呈現複雜現象的底層涵義，期待建立起更多對於驟然喪親者生命經驗背後的意義與本質之理解，以更能深入了解不同境況之喪親者可能會產生的問題、問題發生的原由及情境脈絡。

二、詮釋現象學之理論基礎

詮釋現象學是一種結合現象學與詮釋學的方法論，以特定的生活經驗為文本，目的在於直接呈現研究參與者生活體驗所構成的世界，它努力捕抓參與者的聲音、情緒語行動，解釋的焦點乃是深刻的生命經驗，而這些經驗徹底改變或塑造了研究參與者的自我概念，以及他們對自身經驗所賦予的意義。詮釋現象學認為現象是需要通過詮釋的過程才能還原的，必須先理解生活的意義結構，才能還原現象本質，因此，詮釋現象學的研究被視為是不斷在當下逼視原初經驗的過程，而這需要以具體語境形成的語言中介世界，作為經驗理解的具體途徑(蔡昌雄，2005)。在意義的解讀上，對說話者置身處境的了解，提供我們開顯研究參與者存有世界的基礎，詮釋現象學將言說及論述視為具有深刻意義的對象，語境及語意的內涵是在歷史性、文化性、社會性及存有性四個面象的基礎上開展出來的，底景結構早已存在於生活世界，我們在研究中致力於揭露與使之開顯出來(蔡昌雄，2005)，關於詮釋現象學方法的思維，以下圖說明。

置身處境 B



圖一、語境理解及詮釋底景結構(蔡昌雄，2005)

三、研究範圍與對象

本研究之文獻探討，以悲傷輔導、喪親哀慟歷程與喪葬禮儀領域的交集為主，及驟然喪親者於治喪流程中的經驗為研究範圍。研究者選擇則以驟然喪親者做為研究對象，考量因素為驟然喪親者之哀悼經驗更形複雜、深切，而本研究的目的欲由其治喪經驗為起點，理解台灣普遍喪禮儀軌於驟然喪親創傷遭遇下所交織而成之意義脈絡(部分與整體構成了我們的思考-事件的同一性)，此為現象學之精神。

第二節、研究參與者

一、參與者的選擇與邀請

本研究以非預期喪親者為受訪對象，因考慮情緒及記憶表述能力，參與研究者喪親時間皆為一年至五年內，考量參與者與研究者之關係(熟識者)是否會產生之正、負面的影響，正面影響為易於蒐集資料，但負面之影響就可能為受訪者之前見及主觀限制了分

析資料的視框，造成在拿捏不同關係之分際上的困難(紐文英，2015)。因此尋找適合參與者之過程皆以研究者於實務工作之家屬以及本身人際資源的協助，最後邀請四位具驟然喪親哀慟經驗的研究參與者接受訪談。

二、研究參與者的基本背景

表一、研究參與者基本資料

文本代號	性別	喪親別類	年齡	親人去逝時間	親人死亡形態	宗教信仰
I	女	喪父	30	101年12月	心臟病	無特定信仰
H	女	喪父	40	103年04月	車禍	佛道教
C	男	喪父	45	103年04月	車禍	佛道教
S	男	喪父	38	103年07月	自殺	佛道教
W	女	喪夫	49	100年05月	敗血症	佛教

本研究以立意取樣，招募非預期喪親者為受訪對象，因考慮情緒及記憶表述能力，參與研究者喪親時間皆為一年至五年內，考量參與者與研究者之關係(熟識者)是否會產生之正、負面的影響，正面影響為易於蒐集資料，但負面之影響就可能為受訪者之前見及主觀限制了分析資料的視框，造成在拿捏不同關係之分際上的困難(紐文英，2015)。因此尋找適合參與者之過程皆以研究者於實務工作之家屬以及本身人際資源的協助，最後邀請五位具驟然喪親哀慟經驗的研究參與者接受訪談。

第三節、研究步驟與分析

一、訪談形態

本研究採半結構式、個別之深度訪談方式，除了研究者本身為主要研究工具外，設置訪談題綱，使受訪者的敘述資料能趨完整，並且在訪談前先使受訪者了解訪談同意書之內容，並使完成同意書之簽名部份。

1. 訪談同意書：如附件一
2. 訪談大綱：如附件二

3. 其它研究工具：研究者日誌、訪談日誌、參與者本身的筆記、錄音設備。

二、研究者

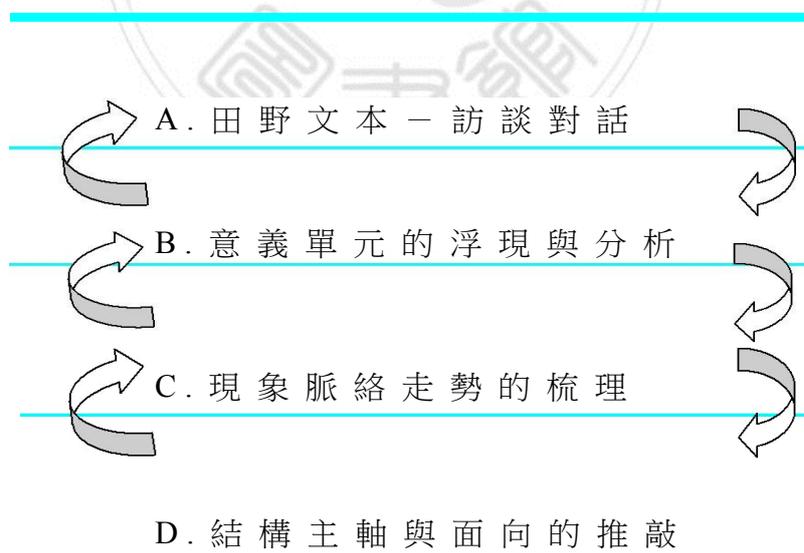
質性研究中，研究者為最重要之研究工具，研究者因曾擔任過社工人員，後又因緣際會下任職於喪禮執事者，服務過許多驟然喪親之家屬，除產生不捨之情外，更深覺治喪過程中應可提供家屬更多寶貴之資源，因此透過研究過程以理解其驟然喪親者於治喪過程之經驗及所產生之意義及後續影響為何，期盼提升服務之敏感度及同理心。此外，在研究的準備上，研究所修課期間修習過質性研究、生死學基本問題討論、諮商理論與技術、悲傷輔導、義務張老師訓練等課程，研究期間除努力提升研究相關文獻的知識及情境脈絡觸覺外，並時時對個人經驗進行反思。

三、蒐集資料過程

本研究以立意取樣，招募 4 位驟然喪親家屬為研究參與者，以半結構式的深度訪談作為資料蒐集的方式。研究參與者均簽署知情同意書，被告知其參與研究之相關權益，可隨時終止退出研究。

四、資料分析的架構

本研究的分析步驟採蔡昌雄(2005)文本詮釋現象分析層次，進行文本四個層次的分析：



圖二、 文本詮釋現象分析四個層次(蔡昌雄，2005)

以上四個層次彼此間的關聯與互動，再具體說明如下：

- (一) 田野文本－訪談對話：第一層次是訪談文本。除訪談文本外，其他以田野筆記、觀察記錄或文件手札 的資料都應納入反覆閱讀的範圍，試圖以此文本的初步閱讀貼近和逼視研究參與者之主體經驗感受，以便為視域化過程做準備。
- (二) 意義單元的浮現與分析：第二層次是找出每段文字中有意義詞句的「視域化」過程。逐字逐句詳細閱讀逐字稿，反覆思考文本內容，對所浮現的意義單元進行描述和理解，得到視域的整體感，儘量不結構化，而去貼近文本之原意。在具有意義的訪談字句下方標上底線，在不同意義的內容進行文本內容分段，並給予分段文本標註編號，如 A001即表示參與研究者 A，逐字稿第一段落之內容。在這個動態的理解過程中，隨著閱讀的深入，視域也將不斷的調整。此一層次與第三及第四層次，在進行的過程中一直保持著雙向互動的關係。換言之，結構主軸面向的觀點以及前後文的脈絡走勢，已經在影響著意義單元的浮現。
- (三) 現象脈絡走勢的梳理：第三層次是文本橫向的現象脈絡走勢的爬梳過程。焦點放在不同的文本區段與區段之間的意義脈絡發展，針對現象矛盾或共鳴處進行對話，對文本做一個橫向切面的整體觀照，通常是以前後段順序的意義發展為主要觀察焦點，但是並不以此為限，同一訪談者文本的不同段落之間，以及不同訪談者的文本段落之間，也都可以做橫向的連繫。但是，橫向脈絡的思考與結構面的主軸關懷，也保持著雙向互動的關係。
- (四) 結構主軸面向的推敲 第四層次是從研究採取的解釋觀點與理論中，找出足以對應文本前三層次意涵的概念，以做為文本詮釋可能的結構主軸。此一歷程也是雙向的，一方面由經驗文本中觀看，深掘現象脈絡的內蘊意涵，解釋潛在意義單元的結構，並推敲出結構主軸的面向，賦予結構主軸主題命名，給

予詮釋文本內容縱向切面的軸線。另一方面，也可由解釋觀點與理論中尋思重要的概念，以做為容納前三層經驗意義的範疇或構面。

最後，研究結果的鋪陳，則是以文本四個層次分析的結構主軸為依據，在書寫過程中不斷回到訪談分析文本進行反思與理解。然後再檢視建構經驗意義的脈絡性與結構面，最後描述解釋出本研究的經驗本質。

研究者欲以詮釋現象學為適用之研究方法因素為：(1)此研究法之核心概念為，用來回答“意義的經驗”即為“此在的研究”；(2)“意義的問題”——這個研究方法，研究目的要去了解某一項經驗，用參與者的話語方法去了解被活出來的生活經驗，以使當事人現身說法，並了解真正的需求(發現)；(3)“嶄新的觀點”——一個新的主題，就適合現象學，或提供新的觀點為參考，並帶來新的議題。並於過程中對主觀經驗的尊重，不要把我們的想法當成唯一的真實(主觀、偏見置入括弧，暫時不起作用)，不要看表面問題，而是要看背後之形成脈絡，以“此在的存有詮釋”，通過這些了解存有自身(透過詮釋，了解悲傷經驗)；並且還原“原初經驗”，因很多事物皆受文化、社會的影響(傳統之殯葬禮俗之影響力)，非那麼理所當然，所以需理解背景如何影響經驗，以致經驗產生意義；另為“交互主觀性”——也為主體性，即為避免明顯的偏見(焦點團體的旁證、補充)；最後，文字語意與存在本質是綁在一起的，不同經驗有不同的語法，放在我們共同分享的世界裡，使我們可以共享，此為現象學之研究精神與焦點，且適用於本研究中受訪者之原初情境理解之研究方法(Victoria W. Leonard)。

第四節、研究倫理與嚴謹度

為顧及研究參與者隱私權利，訪談前後及研究內容審慎保密，研究者在進行訪談前，先明確告知運用訪談及錄音器材使用方式，時間與地點適切安排約定，不影響研究參與者生活作息為原則，待研究參與者正式進入研究主體前，研究參與者先簽署「訪談同意書」，確認保障自身權益及可以隨時中止研究的權利。訪談後進行逐字文本分析，也將代號的方式呈現，初稿逐字中之地名、涉及之姓名，也僅有研究者與指導教授能獲悉，

並如實報告真實事件層面與結果，另有涉及私人服務地方單位地點也一併保密，為杜絕避免在本文研究後參與者產生之困擾。層層匿名代號替代之下，既不影響本文研究，使研究參與者不會有洩漏或被鎖定過濾出個人資料隱私之虞。研究者對於研究參與者的所有涉敏內容保證不公開，全部內容僅供研究者與指導本項研究教授討論研究使用。

在研究嚴謹度的貫徹方面，本研究依據Madison（1988）為訂定的九項檢核標準進行評估：（一）呈現連貫統整的文本（Coherence），（二）提出反映研究參與者真實情境的解釋（Comprehensiveness），（三）提供對核心問題的透視（Penetration），（四）完整處理所提問題（Thoroughness），（五）問題必須由文本產生（Appropriateness），（六）必須保留文本的脈絡性（Contextuality），（七）解釋必須與文本取得一致（Agreement），（八）可刺激未來的解釋研究（Suggestiveness），（九）解釋具有延伸研究的潛力（Potential）。研究團隊依據以上檢核標準，不定期反覆討論與檢證，取得文本分析解釋內容及符合標準的共識，相關文獻理解融合，再次融合修訂，使文本真確可信度及研究後結果的真實價值及未來解釋延伸研究空間有具體的概貌展現。

第四章、驟然喪親衝擊下的治喪經驗

本研究的對象為驟然喪親之遺族，研究目的為理解喪親者於治喪過程中喪禮儀式的功能催化及因失落引發內在心理的轉折過程中，如何經驗悲傷階段，以完成 Worden 所提之悲傷哀悼任務。在通過詮釋現象學對研究之心態、預設、方法及歷程進行來回反思及分析下，使文本經驗層次清楚，並讓這些經驗開展出來所具之意義，並呈顯共通於所有人性經驗的難處，最後在此研究方法中得出研究之結果。此章為呈現研究結果的第一部分之幾個重要主題：第一節將先介紹五位研究參與者遭逢驟然喪親之初始經驗；第二節開始則加以探討呈現個人突然遭受到重大失落及打擊時，內在的轉化於治喪初期中所產生的外在現象；第三節則以個體於臺灣治喪文化裡所扮演之角色、喪禮儀式中及殮殯時期與出殯、安葬時期之經驗過程等探討；最後第四節將探究驟然喪親者於台灣喪禮習俗及禁忌下之因應態度及做法。而第二部分的主題則為喪親者在重大失落下，經歷喪禮儀式中及逝者出殯後，個體內在世界的轉變歷程，與外在世界如何重新接軌與適應，並與逝者關係轉化的經驗之呈現。

第一節、哀樂響起

這世界深植的二元分裂觀，使我們也因此產生內在心靈的分裂，我們習慣將生與死形成了對立之關係，也因此對活著充滿了渴望，而相形之下更加對死亡產生忌怕之心，這也即成為了人類的天性；因為我們所處的文化與社會也使我們終日為了“生”而殫智竭力，因此更順勢讓我們應付了人終究一死之事，而當死亡以猝不及防的姿態擋在摯愛的親人與自己之間，硬生生的將彼此分隔開來，此時自己才恍然驚覺已暴露在駭人的驚嚇與孤獨之中，當死亡輕拍人們的肩膀，方才明白生與死原為一體。爾後這個重大的意外與既定的事實，不只將造成人生的考驗，也將衝擊、震撼著人們內在的生命及外在的世界，並迫使其產生改變，無論是原本深植人們心中的信仰，抑或是整個人生觀及與周

遭事物的更改，人們在面對無常降臨原本最熟悉的世界，以及社會及自我角色的巨大轉變下，心中的安全感及幸福感被震盪的四分五裂。

壹、乍見死亡

一、生命的另一種選擇—自殺

S 於家中排行老么，曾有過一段婚姻，之前任職於建築設計工程業，後至外地進修，家中還有兄、姊各一，與父母同住，而父母之職業皆為教職人員，原本一家生活尚屬平順簡單，但後來父親退休後，卻罹患了憂鬱症，情緒常會陷入低迷，家中氣氛也因此轉變的較為沉靜，而當時 S 也常於課後返家探望、關心父親，可是父親的憂鬱狀況並無改善，並且常對 S 表明想死的意念，此狀況更讓 S 感到無能為力：

「每天打電話給別人說他好想死，然後每天都在心情不好。我不知道當他那樣子的時候我坐在他旁邊的時候，他就會好起來沒有阿，我坐在他床邊我能感受到我無能為力，我也不知道該怎麼做(S-1-6)」。

在這一段的告白中，我們可以看見憂懼與無奈如何打擊著陪伴者，當身旁的親朋好友罹患憂鬱症，感覺情緒低落或是說出想要輕生的話時，往往讓照顧者不知所措，不知道如何安慰，更深怕說錯話刺激到他們，加深患者自殺的念頭，自己的情緒也因此受到牽引，陷入憂鬱的漩渦中。如同本研究的受訪者 S 的經驗，因面對患有憂鬱症的父親，而不知道該如何照顧而產生自責感，或經常感受到患者的低氣壓，使自身情緒受到了牽引，因此對患者表達出負面情緒，長期下來而導致憂鬱傾向，並在彼此間產生惡性循環。

S 表示在父親自殺前，家人剛開始還會勸慰及不捨父親，但因長時間下來，症狀並無好轉，常使 S 及其家人感到無力及產生怨懟之情，S 也因在擔心父親的情緒

壓力下，有時會與父親生氣，埋怨為何不能使自己好一些，但越是這樣，卻使其父越形加重憂鬱感，為此讓 S 總是陷入內心罪惡感及擔憂、憤怒交織的持續狀態中：

「為甚麼都要這樣？一方面那個心裡就氣說為什麼要讓我們這樣子擔心，阿外在行為就好像我要拿隨便事情出來跟他吵嘛：為什麼你不好一點啊，你就自己不好是你自己的錯啊...。就類似這樣子阿，阿當然那時候會讓他覺得說他好像真的是很沒用，他常講說他是不是真的很沒用(S-1-8)」。

由 S 的敘述中可知，社會大眾對於憂鬱症個案，長久時間下來，便容易出現一些類似你應為自身的憂鬱負責的責難。而在這樣的理念下，對於憂鬱症患者而言，甚至有些聽起來像是鼓勵人心的話，卻容易令他們更加沮喪。

而在這樣的反覆狀態下，S 與其家人慢慢就覺得應該就只是這樣了，父親會反覆的透透尋死的念頭，又反覆的情緒較平復，又陷入尋死的憂鬱狀態中。但是就在 S 畢業那一年，父親居然真的自殺了，S 回憶那天父親原本告知家人要去看身體診斷報告，並交代 S 須將冷氣網拆下清洗，原本看似寧靜的午后，卻在鄰居緊急的敲門聲中，硬生生驚醒了 S 及其家人，S 倉惶趕到現場，映入眼簾的是那熟悉的身影倒在血泊中：

「就我畢業的沒幾天以後，那個事情就發生了。我記得那天他好像是要去看他的那個診斷報告，他好像去檢查什麼，然後那時候走之前跟我講說冷氣記得要把它拆下來洗，然後那時候...，那天是 7 月 7 號，我 33 歲的時候，2015 年，對，然後我現在想想那好像是遺言的樣子，交代我甚麼...，然後沒多久就樓上鄰居跑過來說，欸！你爸出事，我

說嗯?! 出甚麼事?! 他說出車禍，我本來以為是輕微的摔倒，結果去的時候我整個嚇到，整個躺在血泊中...(S-1-10)」。

在父親自殺後，S 對於父親的選擇感到不能諒解，也認為自己對父親疏於照料、且覺察不出父親自殺當天的異狀而難辭其咎，看著父親選擇以如此殘忍的方式結束自己的生命，更讓 S 相信若自己有多關注父親一些事情就不會發生了，當時內疚、悔恨及懊惱，日夜啃蝕著 S：「我不知道祂為何要這樣，我會一直想到我以前跟祂說的話...，每次想到我就會睡不著，所以我不想去想(S-1-30)」(哭泣)。由 S 的自白中可知，當自殺者之自殺意念與計畫，真的被付諸行動並且「成功」之後，自殺遺族對自殺者之內心感受，將遭受極大的心靈創傷，無論是記憶抑或是傷痛的感覺，都將影響著自殺遺族深遠，若沒進行適時的悲傷處遇，亦將永久影響之。然而對於自殺者遺族時常從旁人聽聞的輿論訊息，即是自殺者遺族未對自殺者做到身心照顧與了解之責。當不幸的自殺事件發生之同時，人們下意識之反應，往往是先想著誰該為此事件負責？或總是認為如此不幸的事件可以防範、並且被適時的制止。但相對於自殺遺族者之感受而論，如此種種之社會道德標籤一張張的落於自殺遺族身上，對於自殺遺族來說，不啻是一種殘忍、拒絕與疏離。亦因此而可能使其愧於求救之舉，只能辛苦的背負著內在沉重之創傷陰影，痛苦且孤單的走下去。陳秉華(2001)曾論道：常人能接受符合生命自然法則變化的狀態，無論是身體衰老或是疾病而死亡，皆在此限。然自殺則否！一來此行為並不符合自然法則；二來則違反了人們對於生命延續的不成文常規；再者也與中華文華傳統之家庭觀念大相逕庭。以傳統道德規範下而觀之，自殺者是人生的逃避者、是永遠無法扶起的弱者、是無視於旁人的自私者、是對人生徹底投降的失敗者；然而諸如此類的責難與評價，卻往往投射於身旁之親人與好友身上，無論是被持著道德標籤下的人們，私下或是公開的指責。若僅只披著道德的外衣，則將只會看到：『死著之所以走上絕境，是因親友未盡到關心與理解之責，才演變至此。』之似如此偏頗的價值認知。

而上述之遺族將面臨的負面感受，也會使喪親者產生憂鬱情緒。在父親自殺後，S說出了這樣的擔憂，「我很矛盾，甚至害怕自己也會跟他一樣得憂鬱症(S-1-30)」。

自殺或許並無先天或遺傳的特質，而S的父親選擇自殺此種解決問題的模式，使S說出了這樣的話：

「我不會擔心我會自殺，可是我擔心自己會憂鬱，會有這個傾向是沒錯，我有這個憂鬱的傾向，阿只是說憂鬱自殺是一種方式，我不會用自殺的方式或自殘的方式，可是我覺得我的危險是說即便我不是自殺，我可能會選擇另外自我傷害的方式(S-1-31)」。

在面對父親的選擇，使S開始思考自己的死亡，而相對於其他的創傷事件，因為親人自殺後而帶來更多複雜的感受，及背負社會大眾的輿論壓力及內心對自殺的偏見而產生的罪惡感，自殺者遺族的悲傷歷程會走得更孤獨且辛苦。目前據統計，在台灣之自殺者遺族大約有將近四十五萬人，然而每四十六人當中，就有一人是遺族。並且每日平均大約有七十二個人成為自殺者遺族。自殺者遺族仿其前人而步入自殺之機率，比常人高約二至三倍，約有近三分之一的自殺者家庭，其後代至少有一人選擇自殺。因此，自殺已不僅僅只是每年死去幾千人的問題，而是一個應對於四十五萬心理健康之關切的嚴肅議題（呂欣芹，2008）。自古以來，由於文化教條規範所致，自殺被認為是極為異常之舉，因而自殺者遺族往往遭逢輕蔑與攻擊。在公元三四八年之迦太基會議中，清教徒首次於歷史上，視「自願死亡」為罪。清教徒們則將自殺者埋葬在十字路之交接口，並再以木樁穿心。直至十八、十九世紀以降，日漸開放之宗教氛圍影響之下，對於自殺者之觀點與態度，才逐漸轉為善意。但即便事過境遷，於現代之社會裡，固有的傳統道德價值觀點與氛圍，依舊存在著。並早已深植人心。因而當人們談及自殺者之言行，人們當然很難避免用極為嚴厲的

態度加以撻伐。由此可知，從古至今，自殺者遺族始終背負了相當沉重且羞恥不堪的原罪。

二、急性殺手—心臟病

I 是一位房屋仲介，未婚，家中有四個姊姊、一個弟弟，雙親皆已退休，原與父母親同住，家人之間感情融洽和樂，在那個平常的日子裡，I 一早準備赴考場應考，在跟父母道別後隨即出門，而這一天一向身體健朗的父親突然暈眩，後來母親趕緊打電話請救護車趕至家中，欲載送父親至醫院，但後來因父親漸清醒過來，於是便決定自行前往醫院就醫，可是卻在與母親前往院所的途中，撒手人寰。I 當時並不知父親已離世，就在為了應付考試正努力複習時，電話震動了起來，電話那頭傳來母親的顫抖的哭聲說著父親已快不行了，I 被突如其來的噩耗震的說不出話，隨即跌撞衝忙的直奔醫院：

「那時候白天有先回去，因為那時候電話裡面我媽就有跟我講說爸爸有休克，很像突然有暈倒的樣子，然後她很緊張，阿我有趕回去，然後我就先去考場，然後考場那時候我就先登記啊才能入座，啊登記完之後呢，我想說先複習一下，結果沒想到電話來了...，然後我媽就很緊張，好像有點哭的聲音就說爸爸好像快不行了，我當下就很錯愕...(I-1-3)」。

到了醫院後，看著母親無助，眼眶紅腫的站在急診室的大廳中央，I 上前擁住母親嬌小的身體，並像是在對自己說的一般，告知其母：父親不會有事的。可是這樣的自我安慰在醫生上前告知其父在送醫的路上即已死亡的事實後，所有的希望瞬間瓦解：

「結果沒想到醫院就是...，陸陸續續姊姊到了嘛，然後醫生突然跑出來說：妳爸爸已經呈現脫肛現象，我們還是會持續急救，但如果再10分鐘沒心跳，可能就要請妳們有心理準備了...(I-1-5)」。

突如其來的惡耗，使 I 當下震驚到無法言語，原本以為只會是虛驚一場，卻是令人如此措手不及，I 因為無法置信耳朵所接收到的訊息，而不斷重覆問醫生：剛剛說了什麼...。雖然明知醫生只是在為已死亡的父親進行例行性的急救後，但 I 仍在等待著父親醒來，此刻的她多希望這是一場夢。但在院方請 I 及家人進入急救室做“沒有選擇權的決定”時，這樣的希望是妄想，攙扶著母親走入急救室，那個這輩子最愛自己的男人正安詳的倒在那張病床上，耳朵傳來醫生說明的聲音，看著管子都冒血出來了，I 慢慢地走向前，蹲在父親身邊擦著父親嘴滲出的血水，I 握著父親失溫的手，輕聲喚著父親，直至發現父親再也無法回應，忍不住的嚎啕大哭了起來，並激動的喚著父親不要開玩笑了，快點醒來等話語：

「那時候就真的很不敢相信，那一天就是來的太突然就有點在作夢，我跑到祂的身邊，一直叫祂起來，不要鬧了，我們快回家...，妳這個玩笑開太大了...(I-1-7)」。

此時醫生也詢問是否要再急救，I 轉頭看著泣不成聲的母親及姊姊，口中緩緩說出放棄急救的決定：「因為內臟已經壓到出血了，所以，我們就跟醫生說，我們放棄急救...，就是已經停止急救，然後就宣告已經往生了這樣子(I-1-6)」(哭泣)。

在上述 I 的喪慟經驗中，可知於其父驟然辭世前，在 I 的意識裡，生與死原是對立的兩碼事，而當建築的高牆倒下，轉頭凝視死亡的剎那，方才知道原是一體，也因此將使人開始思索生命的本質。

而面對親人以特殊的非預期性方式死亡，在突如其來的衝擊下，遺族常會開始檢討過失，不管是尋找代罪羔羊抑或自我譴責等方式，往往都會讓喪親者沉溺在內疚感之深淵中許久。在本節中對於其父親驟然辭世之事件，I 認為自己也有相當責任，她相信如果她接到母親的第一通電話就趕回家載父親就醫，就不會發生此憾事了，並且表示在其父驟逝前幾日，就關切到父親之舉止異常，倘若有加以關心，或許還有機會道別：「如果那天我接到第一通電話就回家，我想說我爸應該只是要引起我們的注意，他前幾天就怪怪的了，如果我有注意到...(I-1-30)」。

當親人死亡的那時那刻，自身卻無法在場，因而無機會做最後的道別，並且很多對彼此有意義互動之機會，就在那情急之下為人們所錯過；就連一聲再見都無法來得及向逝者表達，這又是多麼令人遺憾且傷痛之事？因此當不幸之事件發生之時，往往讓人無從相信，為何會發生如此之憾事？因而人們則不斷想著：「當時若如何如何？也許就能扭轉全局...。例如：假若他不去旅遊、若沒要他去辦什麼事情、若當時有人能早些時間到家...也許，他就不會想死？...當人們的多數言行，皆為自主選擇後的結果，因而人們又可能想著：假若當時將度假行程提前、假若沒有讓他承擔如此大的責任、假若沒有這樣、沒有那樣...是否他就能不去選擇尋短之途？此外，因心臟病發而導致死亡，與意外事件、他殺、以及自殺致死相當，對突然喪失摯愛之親友而言，都將是痛不欲生的，並且向來總是無法預料。這些突如期來的「自然」死亡，將使得人們有著許多不同層面的恐懼與焦慮，且將深刻的繞印人心。因其死因，與暴力事件或罪惡懲處無相關連，而是自我了結，因而沒有可以「投射」的對象。然而，令人震驚的意外死亡與突然發生的自然死亡，皆會使得人們產生憤怒、罪惡感、愧疚感、恐懼、生氣以及悔恨等情緒感受。

旁觀者當下直接且明顯的情緒表徵，經常顯現出畏懼與害怕之情形，接著則馬上檢視傷患者，並試圖加以幫助。無論對患者採取心肺復甦術等急救措施也好，撥打求救支援電話也成，當傷者處於無意識狀態之時，旁人則忙碌萬分，甚至有可能因慌亂而感到窮忙，因而許多時候旁人所給予的協助，僅只是降低其自身焦慮的「幫忙」，並非是有所明確目及意義之舉。然而，當旁人得知傷患者已然大去，那因焦慮而表現出忙碌或激動之相關言行，則變換成呆滯、麻痺，並且恍然如夢、離現實感受經驗越趨遠離。當然這得依憑著當下狀況而論，並依身亡者與倖存者之關係而有所差異，行為表徵從慌忙、漫無目的、盲目的「做」，而轉變為沉著、冷靜而有所目的及意義，更甚讓自己停下來放鬆。因而若從身旁之親友家眷而論，其情緒表徵從震驚、情緒慌張，直到決定做出無法再加以改變之方式，此過程對其而言，是辛苦且困難的。

三、最不能預期的死亡—車禍

H 為職業婦女，家中排行老么，另有兩個哥哥，自小父母離異，由父親獨力扶養，父親雖較嚴格傳統，但在父代母職用心陪伴孩子成長下，家中也不失溫馨之感，H 及兄長回憶著父親在他們幼年調皮時，一向不施行體罰的父親，會要求他們捧著水桶罰跪直至他們裝睡時，父親即會不忍的催促其趕緊就寢等趣事，雖有時也會起爭執，但一家人感情卻也和睦融洽；自結婚後，父親則由兄長照顧陪伴居多；而那一晚，H 在夫家中陪伴孩子學習課業時，電話聲突然響起，拿起話筒傳來兄長低落的聲音，告知父親前不久發生車禍，情況並不樂觀，要 H 趕至醫院探望。H 述說著由兄長傳達的車禍狀況，表示可能因父親當天穿著較暗色，而導致車禍的發生：

「因為那天，因為我哥他們住的那個地方是一個社區大樓，阿那天晚上 9 點多，那我爸爸不知道那一天會肚子餓，說要去買宵夜，不然他平常沒有吃宵夜的習慣，然後就那天走出去，那可能衣服也是穿

的顏色比較暗一點，阿我哥就想說欸...，怎麼出去一段時間了還沒有回來？阿他才在想而已，就聽到救護車的聲音，阿他就開始覺得心裡不平安...，過不久後他就接到電話了...(H-1-1)」。

在 H 趕至醫院時，父親雖然意識還在，身體狀況卻已若風中殘燭般隨時會熄滅，也因父親是個傳統且戀家的男人，在知悉自己可能無好轉的狀況時，執意要回最熟悉的家，在耐不住父親的要求下，於是 H 與其兄長便與院方協調將父親帶回家中療養，可是就在回家的後情況越來越差，在一天的早晨，父親陷入昏迷，隨後又再度送醫急救，並轉往加護病房，但卻在四天後與世長辭：

「我哥哥就是要買早餐給他吃，阿出門前都還可以正常對話，那我哥就是買回來之後發現叫不醒，阿趕快叫救護車，然後就再送到醫院，阿從那一次之後然後就比較嚴重，轉到那個加護病房，從那一次之後就沒有出來了(H-1-2)」。(哭泣)

H 回憶道，在這過程當中，父親也經歷過與死神拔河，她感覺得到父親求生的意念，兄妹也都盼望著父親身體會有奇蹟出現，但就在醫生告知其父的器官已日漸衰竭，看著父親因急救而備受折磨之身體，直至臨終前仍插著管子，心裡的不捨更加不斷侵襲著 H：

「他們也放棄急救了，因為覺得說你父親這樣子身體器官都已經不行了啦，只剩下精神狀況還 ok。那你就變成說你看到爸爸全身插管看到

也是於心不忍啦。他到最後都沒辦法說話，因為他從那個加護病房就插管，然後就插著到那個...(H-1-3)」。

在此 H 看到生為人的脆弱在父親身上彰顯無疑，也看到自己在死亡前的無能為力。

C 從事建築業，未婚，因自小父母離異，因此由父親一人獨自教養長大，在幾年前因工作因素出國在外，後來回國後便與父親同住，父親因個性較嚴肅，父子間雖話不多，但生活上之依附關係緊密。在一日看似平常的夜晚，其父親表示欲出門購買下酒菜，原本平常皆由 C 代為外出採買，但因考量父親整日未外出活動，因此便答應讓其外出購物；但在時間分秒過去後，父親仍不見回家，C 開始感到擔憂，此時住家附近傳來救護車靠近的鳴笛聲，C 心中莫名產生一股不好的預兆，正處於忐忑不安時，不久後電話聲打斷了 C 的思緒，電話那頭傳來父親遭遇車禍的噩耗。

「他是出去買晚上的下酒菜，他大概八點多九點出去，我本來要幫他買，他因為我跟他一起出門阿，我也要去買東西，我想說他整天都沒有出門，讓他出去走一走，本來我要幫他買，結果奇怪我回來了半個多小時為甚麼他還沒回來...然後我就聽到救護車的聲音...(C-1-1)」。

C 隨即趕到父親被送至的醫院，但因其父傷勢過重導致器官衰竭，即使插管，也無救回的可能，因此在父親住進加護病房的期間，看著父親備受折磨的身體，心中的不捨及矛盾之情不斷糾結纏繞著 C，此刻的他只希望能讓父親能輕鬆一點的逝去，後來其父在撐了第四天後即撒手人寰。C 在面對父親因車禍導致的死亡，表示

雖於父親在加護病房與死神搏鬥期間，認為應該就有面對父親會輸了這場仗的心理準備，但在醫生宣告父親不治時，心理悲痛衝擊的來勢洶洶，仍讓 C 無所適從：

「最震撼的時候就是去到醫院，然後看到我爸的遺體躺在病床上面整個人會...很震驚，就覺得一個人就這樣走了...(C-1-10)」。

「其實他在加護病房的時候我們就有心理準備了，可是有心理準備你遇到的時候又不一樣了，那個心理準備沒有用...對阿，因為你雖然說有心理準備可是像我的個性我遇到我還是非常非常的難過...那時候是真的很難過(C-1-5)」。

後來，C 父親的遺體連夜被送至殯儀館安置，在沉靜的夜晚，只有殯儀館傳出的誦經聲，相片中的人像是自己最熟悉的親人，環香煙霧繚繞與銅板執爻，竟是與祂做連結的方式，看著父親的遺體推入一格一格的冰櫃中，讓 C 恍若置身於夢境中：

「因為第一次有長輩過世，然後反正那個過程我也不太會形容因為很奇怪啊，就感覺像在作夢(C-1-4)」。「然後去到那邊，只有誦經的聲音啊，反正那個晚上大概每個儀式我幾乎也都講不出話，就很難過啦(C-1-12)」。

四、短時間內發生意想不到的死亡—敗血症

W 為插花老師，原與先生共同經營婚紗店，兩人膝下無子，夫妻結褵數十年，相依為命、互相扶持，W 的先生雖有慢性病，但尚屬健朗，夫妻倆原本還計畫出國

遊玩，卻在那一天先生吃了一顆芒果後，隔天感到不適，W 隨即陪同先生至醫院看診，W 表示先生看起來無恙，認為只是小病痛：「我記得是禮拜五吃的，那禮拜六掛急診，結果因為，他人看起來好好的阿，**醫院都滿了，他們就說...看上去也沒怎樣嘛(W-1-2)」。

但後來因狀況並無改善，經醫生再度檢查，發現腫脹的腳應是細菌感染，並且有可能需要截肢：「後來來看，看了醫生說，嘖，這個地方要先截除，可是...要檢查看看有沒有細菌感染什麼的(W-1-3)」。W 開始感到擔憂，也隨即答應手術，幸好後來手術順利，知悉檢驗的結果，W 也因此放下心中的擔憂：「阿劃開了，那個截除就不痛了啦後來檢驗，幸好沒細菌沒怎樣，那禮拜天醫生就沒來了嘛(W-1-5)」。

而手術後，W 在醫院照顧術後的丈夫，因為丈夫有慢性病，所以 W 除了細心照顧更留意病情發展，但因檢查無虞，W 認為丈夫應很快就會康復出院，怎奈死亡來敲門，敲得又猛又急，先生突然陷入昏迷，醫生診斷的結果為敗血症，W 慌亂之餘趕緊欲安排先生轉至其他醫院治療急救，但怎奈為時已晚，W 的先生於隔日之清晨辭世：

「因為他血糖高！所以我們覺得要謹慎，那禮拜一，醫生看了說，嘖...，因為他診斷出就是併發症，就是敗血症。這樣我們就趕快找人安排要送至**醫院，可是...，他禮拜二早上就走了(W-1-6)」。(哭泣)

因病而猝死者絕對是讓身旁之親友所無法預期的，那些看起來即將康復、或是原本身心就看似健壯如牛的人們，也可能因中風、心臟病、糖尿病、高血壓、癌症、猝死...等突如其來的病變而死去。對有些人來說，當親友死去的越突然，悲傷反應

的時間亦將越漫長。「否定期」勢必會再以延續，只因那些死者旁的親友們，將會產生一個此生皆難以有機會所彌補的遺憾——即與逝者說再見。也因此而令其對於「習慣沒有逝者存在的生活」之適應情形，有極大的困難。並且在全然無準備而親人驟逝的情形下，逝者旁的親友們，還必須試著被迫趕緊堅強振作，而將悲傷之情壓抑，如此才得以有動力去安排逝者之後事。

突如其來的打擊讓 W 的理智與情感沒有時間適應周遭的世界，許多最後的決定再也沒有機會與先生商量，感覺像個拳擊手一再遭受重擊。應該火葬或土葬？要用哪種棺木？要通知那些人？要用甚麼儀式？他會希望喪事如何籌辦？W 還無法接受先生去世的事實，如何能做出種種的決定？W 只希望先生能拍醒她，終止這場噩夢。對於丈夫的病情急轉直下，驟然辭世，W 除了錯愕、傷慟，更感到不解與打擊：

「醫生沒有說，那個敗血症，醫生沒有提早說，因為他...，他沒有怎樣阿(W-1-8)」。「我都有在照顧他，我都沒有睡。我都有在注意他的狀況，阿他人就是很好啊(W-1-11)」。「他都說沒關係，阿就睏睏去(台語)，連急救都沒效...(W-1-12)」。(哭泣)

原本兩人的問候、關心、互相取暖是一種幸福且理所當然的事，而死亡的驟然降臨，讓 W 頓失依靠。當再看到丈夫時，已是冰冷的遺體，毫無預警的離別使她完全處於錯愕及驚懼之中。

怎麼可能？不久前還好好的，怎麼突然就走了？這是 W 最慟的吶喊，一個健康的人怎麼一下子就消失了。那冷不防地且突如其來的死，實也難以讓人們了解與接受，並且當得知不幸消息之同時，當下外在之交相衝突，與之後的身心失落感受，當旁人要承擔時，又是何等的痛苦？何等的難以承受？這世界怎能毫無警

示、並且在毫無心理準備之情況下，讓人遭逢遽變？若因此而沒機會道別，一切終將只剩下那難以想像、並且承擔之偌大的失落感受。由此可知，親人突如其來的離開人世，往往會使得身旁之親友長產生「否定心態」，並久久難以釋懷。莫名而來的重大事故，將使得身旁之親友進入了不安、慌亂且恐懼的情緒狀態。例如某對情侶前一天尚開心而滿意的構思著小倆口甜蜜且快樂的浪漫旅程，前一天你儂我儂、心手相連，然卻在一夕間全然變卦，摯愛竟與自己天人永隔，如此，又有何人得以承受？

面對親人驟逝，W 沒有時間做心理準備，也不知道如何接受巨大的震驚與哀痛。前一天還與先生商量未來的事，今天竟然要為先生選擇棺木，這樣的變化任誰都無法接受。W 並不覺得悲傷，因為還無法悲傷，只感覺自己彷彿筆直墜落谷底，W 的悲傷深埋在震驚、創傷與痛苦之下。

研究者認識 W 多年，在 W 的先生驟然離世後，她總是一個人獨來獨往，但仍樂觀且進取，當她提到先生當年的驟逝，總是含著淚微笑著說她很好，每每讓人不捨，從古至今，無論是《梁山伯與祝英台》之中華名戲，抑或是莎翁深情之筆下所詮釋之《羅密歐與茱麗葉》，皆有著為愛者殉情之情節，藉此以彰顯人們愛情之可貴、堅貞與崇高，然這樣往往使得人們因劇情之情緒張力而高潮起伏，並且使人在如此情境之下，實為感動萬分，並得以賺人熱淚。然而，此種以「殉情」彰顯「愛情」崇高於「生命」的行為，往往使得人們以為，追隨愛人而逝、為愛而亡，是愛的最終且最難的表現及決定。其實，獨活下去，有時比追隨死亡還更加困難——只因活著，將忍受著強烈且傷痛的記憶腐蝕著心智、將承受著夜深人靜時刻的孤單與寂寞、將要故作堅強的生活著、亦將要承受著生命那無所不在、且難以面對的永久缺憾，這也是為何從古至今，人們總是認為幸福的老來伴，往往是會較另一個人來的早離開，因如此較不會獨自留下面對人生最艱難的時刻，並且任由無常所帶來的痛楚日夜啃蝕著人心。

貳、死亡預告

I 在父親離世後，回想事發前幾日，一向開朗的父親突然悶悶不樂，而且常會用一種哀傷且慈愛的眼神看著自己，且祖母在過世前也曾有過這樣的眼神，而 I 的母親也曾提到，那陣子當她在家輕聲哼唱歌手江惠的“家後”一曲，父親總會黯然惆悵，當時關心他為何如此反應，父親總低頭不語；猶記那一天因為是聖誕節前夕，I 在早晨出門前，打開父親的房門，看著坐在床邊臉色凝重的父親，雖然不知父親為何如此抑鬱，但因趕著赴考，I 只能以一種自以為幽默的輕鬆口吻與父親說話，並告知晚上會趕回來帶父母親去吃平安夜大餐，父親背對 I 點頭示意，怎知關上房門前的那一眼，竟是此生最後一面。在 I 驅車欲前往外出時，看著父母親的車輛也跟在後頭，此時心中竟有一絲莫名的不安，使其不斷回頭張望：

「等我回來，我帶你去吃聖誕大餐喔，然後他就默默的然後也沒有講什麼，然後就說：恩...，可是我就覺得有點怪怪的，覺得有些心神不寧，那時候不知道為什麼，就覺得他怪怪的，因為他以前聽我那樣說會蠻開心的耶，啊然後他就手背在後面然後就走，往前走。然後那時候我就說好我要去考試喔，我就先去考場，然後去考場那時候，其實那時候老爸老媽的車就是白色的車跟在我們後面，然後我那時候就不時的回頭...(I-1-2)」。

在 I 的敘述中，我們知道，當意外死亡已然成真，將會有一種預期型的悲傷狀態，產生於事件發生之後。此時，自殺遺族經常會產生一種於內在心理運作模式上的『後見之明』，自殺遺族將會以「歷史脈絡發展」之觀點，不自知卻反覆不斷的重新建構所謂「現實」，並拼湊起種種過去所發生過的許多相關聯、或是無關緊要之大小事件。此類「歷史觀」准允著人們內在那已然產生的所謂『心靈之眼』，追憶起一些稍稍有點不相

同的內外現實。因而人們可用不同之觀點『觀看』過去已然產生的所有事件 Doka (2009)。以下幾位受訪者也有相同之經驗：

S 的父親長年備受憂鬱症之苦，常透露尋死之意念，回憶在父親出事那一日，其父似在交代遺言式的行為，但因 S 當時身體不適，吃完藥後便睡著了，也因此夢見外出的父親入夢來，並且和自己道別，過分真實的夢境讓驚醒後的 S 餘悸猶存，直到鄰居的敲門聲告知父親自殺的噩耗，讓 S 更加陷入驚懼及悲慟中：

「就我畢業的沒幾天以後，那個車禍就發生了。我記得那天，他說那天好像是要去看他的診斷報告，他好像去檢查什麼的樣子，然後那時候走之前跟我講說冷氣記得要把它拆下來洗，然後那時候...，那天是 7 月 7 號，我 33 歲的時候，2015 年，對，然後我現在想想那好像是遺言的樣子，在交代我什麼...，後來我就頭痛吃完藥在睡覺阿，然後就突然驚醒，我夢到我爸跟我說再見耶，後來鄰居就跑來跟我們說發生事情了(S-1-11)」。

「就嚇醒阿，我後來跟我媽說，我們都不知該怎麼辦，就覺得是祂回來跟我們道別吧...(S-1-10)」。

而在 H 的經驗裡，認為父親那晚導致事故的行為，與祂生前的生活習慣不符，H 敘述其父生前沒有吃宵夜的習慣，卻在那一天執意要外出，這使 H 相信冥冥之中有一股力量在牽引著，包括兄長的不安等，皆有跡可循：

「阿那天晚上 9 點多，我爸爸不知道為何那一天會肚子餓要去買宵夜，不然他平常沒有吃宵夜的習慣，阿我哥就想說欸...，怎麼出去一段時間了還沒有回來？阿他才在想而已，阿他就開始覺得心裡不平安，然後就聽

到救護車的聲音，心就跳很快阿，怎麼知道過一段時間他就接到電話了
(H-1-1)」。

在此 C(為 H 之兄長)的訪談中，也驗證其妹之說法，C 表示原本欲與父親一同外出購物，但父親表示另外要去買下酒菜，當時心想讓父親在外面走走也好，但在 C 已回家中時，卻仍不見父親身影，尚在心裡嘀咕的同時，心裡也泛起了不好的預感，隨後聽到救護車的鳴笛聲，更加深了心裡的不安：

「他是出去買晚上的下酒菜，他大概八點多九點出去，我本來要幫他買，因為我跟他一起出門阿，我也要去買東西，我想說他整天都沒有出門，讓他出去走一走，本來我要幫他買，結果奇怪，我回來了半個多小時為甚麼他還沒回來...，就有一個不好的預感，然後我就聽到救護車的聲音
(C-1-1)」。

如上所述，人們的這般「重新再次的架構現實」之能力與經驗，來自於人們心理內在已然內建之「社會心理原則」，此原則除了保護著人們之心智與意識，並亦可將過去所面臨過之社會現實，一而再再而三的反覆建構，直到被建構之「它者」，能趨近於眼下社會氛圍下所認定之「真實」。人們從有生之回憶當中，試著提取出最能符合個人當下需求之相關的人事物之基模，並加以重組及建構，如此，才得以使得所經歷並體會過之事件稍稍『尚可接受』或者甚至『合情合理』，也就因此而較能去隨時調整，事發當下之人們於心理內在與外在現實環境之間的關聯性，尤其是當巨大之苦痛與壓力來臨之時。所謂「依客觀排序之外在可意識之時間」，以及「個人於主觀感知下所計量的心理時間」，兩者之間有著極大差異，也就因而顯得重要至極。因而，當亡者離世後，生者之內在，開始緊鑼密鼓的重新調整與建構內在之「現實」，並且只要花上數分鐘之片刻，就得以將過往經歷過之相關事件提取出來——無論是幾小時前、幾天前、幾個月前、甚

至幾年前之事件皆可如此為之。並可將已然重新建構之相關事件，與已然死亡之現實產生連結，並賦予期新的詮釋以及意義（Doka, 2009）。

上述是以心理學觀點進行相關事件之詮釋，然而人們往往會以「因果關係」、或是「巧合」來統稱之。人們都明白究竟何為所謂「因果關係」？並且人們的絕大部分之處境及際遇也都是「因」與「果」的先後交相影響所致，正所謂「種什麼因，就得什麼果...」，但若所有已然發生之現象，皆以「因果關係」之循環或是交相影響來視，將不會永遠讓眾人所信服。如談及上段所述論及研究參與者之共同之經驗分享而論之，當亡者於生前似乎在有意無意之時，就已然預知自身「大去之期」將至之反常且神祕之行為舉止，亦使得幾位研究參與者，皆認為亡者其實在當下，便已然蘊含著某些超個人之經歷與依循脈絡在其中。在那生死交界之處，究竟有什麼事件已然發生過？或是正在發生？甚至尚未發生？當死亡引領著亡者到一個現實世界與靈性世界交界點，這使得亡者於此時之靈性感，必然是一般人所難以覺察的，但因喪親者之家屬於亡者有著深厚且緊密的連結關係，因而也得以在那隱隱約約之際，感受到親人的某些隱而未言之情形，此實為多數喪親者之家屬在面對亡者離世之前，皆會有此類似的經歷及感受。

精神分析學家榮格以為，人們經常以夢境，或者其他行為表徵，並經由簡短故事、神話、民間傳奇...等等，並以較為隱諱方式，在為自身「大去之期」做出完善的準備，然而這樣的準備，在人們之潛意識下運作著，多半不會為人之意識所覺察，然而也許可以用此之論點，來試以看待驟然離世之人之內在狀態與其潛意識運作模式，即可發現的，即是如此的「偶然」，也許並不盡然只是眼下所能看見的「偶然」。然而對於驟然離世者與其家屬而言，亦或許如此之「偶然」，也必然隱含許多值得去探討與發現的象徵意義。

就如同未來之事件，會將人們投射出去的陰影事件，向投射者回投射於人之內在潛意識，而觸發了平日隱而未加以覺察，但卻存在許久之思維（Carl Jung, 1964）。榮格所提及之「共時性（Synchronicity）」，意旨「看似無關，卻極有意義的巧合」，後進

之學者則以此來加以詮釋科學無法解釋之現象。這些種種看似無相關聯的人事物，但其物與物之間，卻充滿著非因果性、並且有意義的關聯性，這些關聯性經常來自人類之主觀知覺經驗。「共時性」可視為一種無可預期之巧合現象，從「原形」出發，並人們所身處的世界，「進入」意識當中，當兩者不約而同地產生「進入」之情形時，就會發生所謂「同時性現象」。「共時性」也是對於諸多神秘現象之一種巧妙的詮釋，如上述之舉例，就可稱之（Carl Jung, 2013）。

第二節、治喪初期之身心狀態

驟然喪親之遺族，當遭逢喪親時之初期情形，內在情緒感受，是混亂而複雜的；外在之情緒感知，則是麻木且無感的。同一個體之所以產生兩種南轅北轍之身心狀況，乃因人們之心理在毫無準備接受噩耗的狀況下，卻被迫要承受喪親之噩耗，喪親家屬心中那不能接受，也不想接受現實的感受，是憤怒而且恐懼，但憤怒與恐懼向來會被貼上不好的標籤，因而此感受即暫時會先被壓抑，即變成了麻痺、茫茫然、沒有感受...等。對此重大失落感絕麻木，即為驟然喪親家屬成員之初期症狀。鮑比（Bowlby, 1969）曾表示，驟然喪親之情緒感受可劃分為數個階段，而第一個階段即為麻木、衝擊時期。在此階段當中，驟然喪親者經常呈現出茫茫然、暈眩、麻木等外在行為表徵，喪親者無法相信已然發生的事情，更無法相信這樣不幸的事件會發生於自家家人身上。這樣的不相信，其實為一種較為保守之衝動，只因為喪親者家屬成員們，在當下並不願意去接受家人們要因此而改變改變，驟然喪親之家屬會十分盡心的去保持他們已然擁有之內外在所有的人事物（Marris, 1974）。然而，儘管喪親者內外在之情緒狀態。是處於麻木階段，在面對親人驟逝的衝擊後還是得為逝者做最後的一件事，此時喪禮儀式還得如計畫流程來舉行，因此刻許多喪禮計畫及細節，尚待此時的家屬立即的作出相關的治喪事宜決定。而當在此局勢下，便更易產生喪親家屬人雖處在治喪情境中，但心卻早已不再此處之似

「解離」之情形產生，甚至對於各項喪禮事宜會不斷的產生健忘之情事，以上皆因驟然喪親所產生之內在衝擊過大所引起。

壹、自我保護的屏障—麻木

混亂之後是漫長難挨的時日，夜晚甚至到清晨的孤寂，經常使逝者的親人意識到現實丕變，混合著麻木的感覺，S 在父親自殺後常感覺到渾沌不明、痛苦不堪的負向情緒外，壓力侵襲也使得 S 承受超過所能負荷的情緒耗竭，並經歷到原本生活架構的毀壞。再加上自殺者遺族於內及外在環境皆會遭遇不小的變化與壓力，所承受的負面情緒往往是超乎想像的。

「我那幾年的情緒狀態都是因為這個事情，就是面對這件事情選擇麻木，因為太痛苦了，選擇逃避，不然我要怎麼樣？每天回家然後要經過那個房間，我要選擇裝傻我才能夠走進我的房間，因為我覺得說我的情感...，也擔心說我要怎麼面對(S-1-21)」。

S 所承受的喪親之慟異於其他驟然喪親者，因更顯複雜，此時需處理被逝者拒絕的感受及罪惡感，並且也會產生恐懼自己步上自殺之途的可能，若一直無法為其父自殺事件找到意義，則挫折感會加重，甚至對自己生命也感到絕望。

從上述即可得知，當自殺者之遺族面對著偌大之身心壓力時，在喪親初期，顯現出的麻木感，對自殺遺族而言，或許可說是是一種防衛自身脆弱心靈的力量，此力量的確可使喪親者得以持續去維持其已然熟悉的生活，並且持續執行其原本熟悉的角色責任。然而，喪親者雖已然知道，自己與摯愛之人已然天人永隔，但那當下，就是無法看出其情緒感受或是內在真實的想法。部分學者以為，或許在某方面來說也有其好處，因為這樣可以使得喪親者之家屬成員，先將可能的情緒的困擾加以隔離，以最佳之能量狀態料

理亡者善後之相關事項，例如喪葬儀式之安排與構想，而不是令其自身潰堤於複雜且悲傷的情緒感受而無以振作之(Worden, 2000)。但麻木不仁之外在情緒反應，若在其日常生活當中持續不斷，將可能導致更為混亂或更反常之情緒感受，並將對當事人產生不良之影響。

但除了遭遇喪親型態之不同而導致初期呈現麻木感外，喪親者與事者之間的未竟事宜及關係也是影響喪親後情緒表現之重要因素之一，在此對於 S 於父親的事件表現的麻木、無感，研究者提出 S 與家人的關係親密度等問題，S 自小認為自己是家中多出來的不必要人物，所言所行較易被忽略：

「我不知道有沒有這一面的直接影響，可是就會覺得我在這個家不重要，就在家裡我講話也沒有人在聽，可能大家覺得我最小(S-1-3)」。「就是我意思本來沒有要生他啦，那後來就是因為不得以還是生下來了，就重點大概從那時候我就知道哦~原來我是個多出來的人，就覺得...多出來的，所以就是有時候會有那種父母的不在意，兄弟姊妹的不在意的感覺(S-1-4)」。

因此，當驟然喪親之研究參與者，提及已然亡逝之親人之時，據研究參與者所述：喪親之初期時，其腦中呈現出空白與無意識狀態，外在情緒顯得麻木，也不知有否想要哭泣，即便想哭卻怎麼也哭不出來，並且看起來沒有半點情緒。只因驟然喪親者之悲痛歷程中，情緒感受多半是複雜且混亂的，因而此歷程，與預期性失落之家屬相差甚遠。然而，當事人如此之情緒反應於外在，通常不會被旁人所理解，甚至可能被貼上麻木不仁、狠心冷血、或是不孝之類之標籤。然而旁人絕對無法理解的，若有人產生類製之情況，以心理學觀點而論，通常是因兩個因素而產生：（一）至親突然發生而聽聞之噩耗，冷不防的讓驟然喪親之家屬措手不及，因而其內在潛意識之防衛機制霎時啟動，並

暫時隔絕即將帶給喪親家屬不安、痛苦且絕望之內在情緒感受，以暫時維持當下之身心功能，而不至於走向身心崩潰之途。(二)若喪親者自小就身在一個不被鼓勵表達感受、並且內在需求不備受重視的環境當中，並且表達了，不但不會被重視，還可能會被指責、被說教、被體罰、或被以暴力回應之……如此皆將導致喪親者家屬之成員，對於情緒的抒發之觀感，是不好的、懦弱的、罪惡的、不道德的、會被指責的、或是不受重視的負向認知。以致對自身的情緒不是壓抑、不是隔離、不然就是就是逃避，如此，往後即便發生再重大之事件，其因應之法，也不外乎就是啟動相關之防衛機制，試以讓自己不去感受任何情緒 (Silverman, 1986)。

再者，因人們深處於以教條式的理性原則為主的社會的脈絡當中，萬事似乎皆是以問題解決、條理分析為首要，因而對於此種處理模式早已然十分習慣，因而當碰上應是極度因發內外情緒感受之喪親事件，也以理智、問題解決、條理分析應因應之，於是，即會讓人們有著冷淡、麻木等看似沒太多情緒表徵之現象產生。至於悲傷之情緒感受，將會被壓抑而顯得不容易為他人或自己所覺察。

然而喪親者通常需要處合乎常理、或是令其安心之外在條件下做情緒上的宣洩，亦須相當長的時間去試著讓內在適應及調整。有些喪親者當未經世事之時，對於得知旁人遭遇不幸會感到悲傷萬分，然而卻對於當自己親臨失去深愛之親友時，卻絲毫無任何之情緒感受，並顯得無感而麻木。如此極為弔詭的反應，亦經常令當事人感覺怪異，並且亦有可能因此而產生種種愧疚與自責之感。

人們因著別人的不幸事件而產生同情及惻隱之心，甚至因此而難受萬分、悲傷不止，或許對於如此不幸之事件，得有著合乎社會期待的情緒感受，因而人們似乎也只能藉此而試圖激發對過去之哀痛經歷，以撫平自身類似的創傷。然而仔細思索，則可發現，這社會文化價值運作之下，並不太鼓勵人們抒發親身所經歷的失落感受，因而當自身因失落而產生悲傷的情緒反應時，人們則僅能選擇將此壓抑——只因在此不成文的社會價值

規範之下，利他的行為總是較易被接受及肯定，也較不會有著自我內在交相抗衡及對立之情形發生。

說穿了，人們往往無法忽視社會價值氛圍情境之影響，因此若說要偏重於個人內在的聲音，也太過於勉強，只因多數的人們無此習慣。並且，能否真實的表達自身之情緒感受，此所關乎的層面其實甚廣。然而，處於今日的人們，想當然也不能只著重於社會價值氛圍情境，因而輕忽了個體之性別因素、情緒感受之處理模式、個體間之人際互動模式，以及個人之人格特質的影響。

當人們突然失去了摯愛，因為太突然，而無法準備為此作反應及調適而面對大的衝擊，而使得人們產生麻痺自己、或是腦中一片空白之情形，許許多多的喪親者皆曾有此類似的經歷，尤其是「非預期性失落」之親友為甚。若試著加以想像：當人們早已熟悉那司空見慣的、有朝氣、並且生龍活虎的景象，卻突如其來的轉換至截然不同而顯現著哀傷、沒落、死寂之絕望畫面，試問有誰人能夠立即接受？甚至一時也不知該用什麼樣的態度去因應此變局，更無法知道、也或許也不想知道，這究竟是怎麼回事？如此實為是驟然喪親者所常見之內外在狀態。

在研究者簡略敘述了驟然喪親者於喪親初期會有的內外反應—麻木感時，在回到當上述的無論是外在環境社會之影響下，抑或是驟然失落下所產生的保護機制，我們可知在這樣的身心內外條件下，喪親者於面對逝者之治喪過程時可能會產生之狀況，在本研究中的參與者 W 因先生驟然逝去，使她陷入屬於所謂空掉的狀態，在這樣的狀態下，於治喪初期時，對於喪禮執事者所告知的喪禮注意事項，W 表示無法專注及無感，「因為我都空空的都不知道，那時候就感覺整個人恍惚，好像在作夢，都沒感覺(W-1-18)」。

而當喪親者遭逢其摯愛身亡之時，自然而然的即會產生種種的心理防衛機轉以因應不再因而受傷的身心，諸如麻木、呆滯、打岔、逃避、遠離現實感...等。例如有時有些喪親者雖已在現場，但注意力卻不經意地飄向別處；或是對於眼下所遭逢之事毫無感受，甚至含笑以對；種種「逃離痛苦」的意圖，化作了不同的行為反應加以應對之。然而這

段面對其傷痛的期間，多數受訪者表示，自身的驚嚇與恍神之行為常常發生，當人們遭逢於突如其來的死亡事件，種種複雜而混亂的行為及感受亦總是出乎人們所料，並且當真難以理解。

本研究中因父親心臟病驟逝的 I 在父親遺體運回家的途中，也因過度震驚而呈現麻木狀態，直至父親大體返家安靈後，在確認父親遺體已冷卻才驚覺父親已過世，I 表示當時一路上從醫院返家時，是呆掉的，當返家時已經看到其父躺在家中的客廳，呆若木雞的狀態只能配合著誦經師父的指示，圍繞在父親遺體旁念經，當看著父親瘦弱的手，I 忍不住的又去撫摸，已不似平常熟悉的溫熱，而是一種冰涼涼的感覺，就像是假的手一般，此時 I 才驚覺父親已死的事實：

「我就一直到那個老爸的遺體送到家裡的時候，那時候他已經躺在客廳裡面了，本來我一路上從醫院到回家時，都呆掉，沒感覺，後來阿，我們就圍在他旁邊要開始唸經，那時候我去摸他的手是冰的時候我才發現!!! 真的死了...，就在那一個時刻...，我才知道，才醒來說老爸真的死了...，對，在那之前我在車上就一直放空，說不出話，就很像不真實(I-1-9)」。

因此我們知道，麻痺或震驚是人們隔離關於死亡痛苦時所產生的作為與方式其一二，如此也同時會將治喪初期的一些外部資訊一併隔離，因為此種感受不僅突然，而且是極具威脅性與痛苦的，再者社會文化價值向來以此為禁忌，因而種種防衛機制必然因此而「被迫」發生。然而若人們之現實感能夠漸漸回歸，也較能接受已然發生的不幸事件之時，麻木與震驚之行為才能逐漸趨緩，這些行為表徵在事發當下的確喪親者能暫時抒緩其複雜而混亂的感受，只因內在情緒需要好些時間才能與大腦的認知功能產生連結。然而在另一方面，受訪者雖了解「人死不能復生」，但對於他們來說，先遠離那喪失親友的苦痛，也是在讓自己面對如何哀悼及傷慟「亡者已逝」的學習過程。

在 C 遭遇了父親車禍而驟然辭世，目睹了父親之遺體移送至殯儀館及轉往冷凍櫃的過程，當看著熟悉親人的遺體就躺在那，及至殯儀館後，一切的場景立即轉換為如此陌生及令人震驚的一幕，C 在當時精神上常處於木然的狀態，直至恢復意識後，痛心與不捨之感才湧上心頭：

「嗯，最震撼的時候就是去到醫院，然後看到我爸的遺體躺在病床上面整個人會...很震驚，就覺得一個人就這樣走了...(C-1-10)」。「可以用行屍走肉來形容吧，因為好像沒有甚麼想法阿，好像靈魂被抽掉的那種感覺，就恍神恍神這樣，恢復意識之後才會開始覺得難過，那種感覺就是不一樣，很特別的感覺(C-1-27)」。

此即為多數人曾經歷過的「失魂落魄徵狀」(going crazy syndrome)。悲傷歷程中的內在情感運作、思維方式、行為表徵，與常態下的人們差異甚鉅，但正經歷哀傷過程中的哀傷者並不明白其情緒、思維、行為與平常時刻有何差異，然而這些歷程，皆為人們在親友亡逝後之共同之反應模式，因此若真要說何者為「正常狀態」？也只能說，喪親者出現這些感受、思考與言行，都應被視為哀悼歷程中的「正常狀態」。然而陪伴者需要理解喪親者所出現的諸多感受、思考與言行背後所背負的壓力與痛苦，並鼓勵當事人找出逃離及壓抑的另一些因應選項。

也因此 C 敘述在這樣的衝擊影響下，於治喪初期往往容易發生健忘情事，當喪禮執事人員於喪禮協調及叮嚀家屬須注意之事項時，魂不守舍的狀況常讓 C 人在現場，心卻不在而導致常忘記喪禮執事者所交代須由家屬準備之喪禮事項，所幸當時承辦之禮儀人員不斷之提醒，讓 C 及其家人有喘息的緩衝時間：

「就禮儀師有來啊，他跟我們說要做什麼事啊，其實那時候都嘛沒仔細聽他說什麼，應該是說那時候其實記不住他說什麼耶，是他人很好都會一直提醒我們(C-1-34)」。

上述可知在這治喪初期，驟然喪親者常常無法記住別人跟他說話的明確內容。不過，喪親者對於當時的感覺卻是記得很清楚，這也說明了為何這時的非語言默默陪伴勝過千言萬語。H 在父親的頭七儀式前，因禮儀師的陪伴與關懷舉動而感到些許安慰，因治喪初期須與喪禮服務人員做治喪協調，在當時所承辦的禮儀師在看過其父親的生日與頭七是同一日時停頓了許久，眼眶也不禁紅了，並且在頭七的夜晚還貼心的準備了蛋糕以祭拜其父，象徵為是去的父親過生日，這也讓 H 及家人因父親的頭七及生日為同一天的巧合而感到不捨與心慟時，此舉無異是為喪親者酸楚的心添加一股暖流：

「那時候禮儀師就是會做一些諮詢阿，就是那個喪禮流程諮詢，然後他會對說哪一天要幹麻幹麻，然後他看到那一天頭就爸爸生日，然後我感覺到他頓了，然後他的眼眶也紅了...，那我覺得說這真的假裝不來的，然後還有就是他也會主要提供蛋糕，對，那時候有時候會變成說，「我們家屬在那裡，雖然他跟我們該交代的事情都講完了，但是他也會默默的陪我們(H-1-8)」。

由此我們知道喪親者在經歷喪親初期之反應，就猶如一只麻醉藥劑，喪親者通常刻意讓自己不去感受到全然的內在情緒，而僅只去忍受外在衝擊下所產生的感覺，即便已然痛苦萬分。然而此時，由於個體還是得維持固有的功能性，因而其生理與腦部認知功

能將主宰一切，並協助當事人支撐下去。若非如此，許多更反常的生理症狀，將會因此重大刺激的影響下而相繼併發。

而在治喪初期，喪親者能夠開始全然接納死亡的事實，並超越此一悲傷反應層面的歷程，是十分不同的。震驚和麻木的反應，唯有在喪親者能夠並準備好要面對失落所帶來的真實感時，才會漸漸退去。C 在歷經了驟然喪父之痛的衝擊下而產生初期之麻木狀態，後因治喪初期就會發訃文給至親好友前來捻香慰及關懷，使 C 的麻木狀態漸漸消退，在其父告別式後雖仍不願面對驟然失去父親的事實，但卻也仍能慢慢接受了：

「因為有很多親戚都過來看，很多親戚在上香，阿就跟他們多講話多接觸就自然那段時間心情自然會慢慢平復啦，就會稍微好一點(C-1-13)」。

「送老爸最後一程告一個段落了，然後會越來越會去面對這個事實,可能就一剛開始會自己心裡不願意去面對,可是你還是要去接受。應該可以用行屍走肉來形容吧，因為好像沒有甚麼想法阿，也沒有甚麼好像靈魂被抽掉的那種感覺，然後會隨著時間越來越好(C-1-27)」。

當然，我們對每個喪親者的悲傷時程，不可能流於過度概化；但上述之經驗過程可以使我們較為理解，發生非預期性的死亡事件時的身心內外狀態為何，及喪親者於治喪初期可能會有的反應，因為這也影響後續的喪禮進程及治喪後的哀悼歷程。

貳、失眠的夜晚

上文敘述遺族在經歷了麻木感下，當繁瑣的安靈事宜安排妥當之後，無論逝者是安靈至殯儀館或者停靈於自宅之遺族，到了夜幕低垂時總是令人特別難挨，尤以第一晚為最，在此治喪初期，經驗到失眠是很尋常之事，這包括難以入眠或著過早醒來等。在 C 與父親相依為伴的日子驟然結束下，孤單的感覺在夜晚不斷侵襲著 C，儘管白天還有其

他親友或外來支援的支持，但也無法減輕因依附破碎所產生的情緒孤獨感，而這令人快窒息的藤蔓總是在夜晚攀上喪親者胸口：「好像少了甚麼東西，而且我只有跟我爸住，就現在變成只有我一個(C-1-7)」。「就晚上躺下去就是很多事情在腦裡一直繞一直繞...沒辦法睡(C-1-17)」。

在這個夜晚許多與逝者有關之影像縈繞腦海揮之不去或對逝者或死亡情境感到愧疚，及未竟之事的遺憾等生理、心理知覺會在此時發酵。I 於事發的第一晚想起與父親曾於出事之前約定要全家一同出遊，這個約定卻成了父女之間的遺憾，後來 I 甚至產生了是否因不夠關注父親，沒及時帶父親就醫等情事而導致父親的驟然辭世等非理性之愧疚、自責感，在那個難挨的夜晚，I 經歷了深刻的情緒風暴：

「我們都會躲起來哭，像第一晚，我心臟就很痛，就一整晚不能睡阿，一直不斷地想到他愁眉苦臉的樣子，想到因為他不吃東西，我不體貼他還責備他，我就很痛苦，然後就忙著自己的事啊，有時候經過他的房間，我都會想去跟他打招呼，一想到要忙就直接上樓了，想到他就這樣什麼也沒說得突然走了，本來還計畫帶爸爸出國玩的，他還很期待...(I-1-24)」。

再者，另一種情緒也會在喪親初期出現，也就是遺族會出現解脫的感覺，在死亡發生後，此感覺可能是正向之感，在本研究中的一位參與者 S 因父親長年的憂鬱症，使全家之情緒及氣氛皆被父親主宰著，當父親自殺後，他雖然也經歷了悲傷的情緒，但同時也存在一種解脫感，因為他不必再承受父親帶來的不安及陰暗的壓力了。S 在父親生前期盼其父能由憂鬱的風暴中走出來，但隨著時間的過去，父親的憂鬱情節仍未獲得舒緩，而在父親自殺身亡後，家人與 S 卻也因此鬆了一口氣，但這樣的感覺也會伴隨著歉疚感而矛盾的存在：

「當這種憂鬱症的親人還在的時候，你當然會希望說他要好好活著，他死了大家會很難過，可是死了同時有個好處就是大家都其實都放鬆然後解脫，包括受傷的那個人也解脫，就是很矛盾的一個情緒，那死了難過，那不死...其實就是放下了，其實大家都鬆了一口氣。因為尤其是我媽那麼辛苦，對阿她也鬆了一口氣，反倒是覺得說其實心理負擔沒那麼大了(S-1-23)」。

其實，有時許多人在親人去世後反而會鬆了一口氣，尤其是當親人在世前受到特別或長期的痛苦折磨時，不管這樣的痛苦是身體的還是心理的。於上段 S 的經驗中，我們知道若死亡涉及逝者與哀悼者間特別的困難的長期關係，放鬆感也可能發生，這也是自殺者遺族最有可能發生之喪親後反應，然而在感到放鬆後，隨即而來的就會是愧疚感，S 於喪禮初期總是會在夜晚時分想起與父親之前的衝突：「我會一直想到我以前跟他說的話...，每次想到我就會睡不著，所以我不想去想(S-1-30)」。

另外我們看到當 W 在先生的猝死後，針扎一樣的苦苦思念之感總是讓 W 夜不成眠，因在治喪初期，雖有來自友人密切的支持與陪伴下，但心裡的喪慟卻不知對誰宣洩，渴念下引起的失落及迷惘、沮喪之感卻不曾停息，尤以夜晚為悲傷尖峰時期。W 在先生的治喪初期，其家人擔心突然失去依靠的狀況會讓 W 難以成眠，因此有許多關懷 W 的人常會前往探望，並陪伴度過喪親初期的夜晚，但驟然喪夫之痛難以言喻，而對於充滿兩人形影及回憶的房間也讓 W 沒勇氣繼續待在裡面，在無數的夜晚，W 須以誦經方能度過漫漫長夜：

「在剛開始辦理喪事時，陪我睡就是這些美容學生...，我也不知道要跟她們說甚麼，也沒有人會聽...(哭)(W-1-64)」。「那她們就陪伴我在客廳，所以我也在客廳,差不多...，我覺得幾個月了喔，我都睡在客廳，就不想進去阿，我就是開始唸經嘛(W-1-39)」，「那時候我先生就都在殯儀館阿，我就沒事情在家阿，除了躺在那邊發呆，不然就是做甚麼就...也睡不著阿，會一直想，就哭阿(W-1-52)」。

當心裡一直處於哀傷的狀態，且中年喪偶，更是最大的壓力源之一。由於和配偶共同經歷過許多生活的挑戰，一起分享其中的痛苦與喜悅，互相建構彼此的生命，中年喪偶意味著自己失去了生活的同伴、性伴侶、知己、情感的依靠者、生命歷程中的陪伴與見證者，未來也不易找到這多重角色的替代者，這種失落的悲傷，常是外人無法體會的，當失去摯愛的絕望，與不被理解的孤獨感，宛如兩堵高牆，阻絕了所有知覺與生活動力，安穩的入睡即會是一種奢侈。

第三節、心靈述說的整體表現—儀式

台灣較為人所知民間之信仰當中，是對於道教與佛教教義採融合與折衷之觀點，因而對於死亡後世界之敘述，亦顯得複雜萬分。諸如：閻羅王、枉死城、陰差（即牛頭馬面、七爺八爺等）、油鍋地獄、燒腳地獄、陰朝地府、極樂世界、玉皇大帝...等。各個宗教對於「另一個世界」的描述與主張，即影響著喪親家屬於宗教儀式上不同之作法與反應。於是，當人們面對在喪禮儀是當中燒「紙房屋」、「紙僕人」、「紙做的日常用品」、「庫錢」.....等，或是「作七」等相關儀式。對於喪親家屬而言，也許一方面也連結了生者在人間所認知之「需求」投射於死後世界，但另一方面，其內在最深層次的

盼望，即是如何在陪伴已然亡逝之親友之過程中，窮盡自身的棉薄之力，並替亡逝之人，送上這最後一哩之人生道路。

鍾敬文（2006）曾表示：從古至今，人們多半都以為死亡僅只是生命告一小段落，而不是全然結束。因而絕大部分的人們，皆視死亡為一種生命的轉化——即從『人間』轉換到了『陰間』。人往生之時開始，亦表示著整體生命之路途，已然踏上了新目標與方向。而轉換於另一個不相同之世界裡，重新開始那有別於過往的存在。而喪葬禮儀即以此種概念為依歸，葬禮被因而被視為是協助亡者之靈魂，通往另一世界之必經之歷程，並以儀式的方式呈現。由此即可了解，何以葬禮禮儀竟是如此繁複？只因為如此之儀式，蘊含著許多文化傳承與人們內在感情的投射與期盼。喪葬儀式即是促進人們將失落的感受做適當的抒發與宣洩，並鼓勵著喪親家屬，傳達對於亡者那出自內在真正的情感，並也感受著親友們所給予的祝福及正向支持之能量。且透過一個個儀式流程之進行當中，從喪親家屬親身所承擔之痛苦與哀傷當中，得到釋放與救贖的力量。

貳、儀式下的震撼與淚水

喪禮儀式從「臨終」之階段而言，基於「物質不滅，靈魂亦然不滅」之宗教與折衷學派之理念與價值觀之，臨終已至者，其實都期盼能回家之後再斷氣，若在外往生，亦深怕靈魂無法尋得回家之途。若從心理學角度觀之，以為「回家」是為了舒緩身旁之親人與臨終者，於瀕死前所產生的不安與焦慮之情緒感受。因為對大多數人而言，「家」始終是人們最安全，也最讓人放心而舒適且熟悉的地方。病人若能被允許期大去將至之時能在家終了，不僅對於臨終者是較為放鬆且安全的，對於在旁之親屬，亦將同有此感。例如在本研究中之研究參與者 C 之父親，在彌留之際堅持要回家：「從醫院接到殯儀館去，因為房子是租的，所以我們沒有辦法在這邊，這個我也是對我爸覺得很內疚...，他就一直吵著說要回來...(C-1-2)」。

而依臺灣的習俗，當病人死於醫院，屍體是不得再入家門的。所以當醫師宣告病人不治時，家屬通常會要求以救護車載送病人回家。載送過程中，病人的氧氣管都不會拔掉，即使病人早已斷氣，氧氣管仍會象徵性的插著，直到進了家門才拔除，以示「留一

口氣」。I 在父親驟然逝於醫院後，因家人的不捨，於是決定將父親之遺體帶回家冰存以辦理告別式，在父親上車前，禮儀師告知需以氧氣罩戴在父親口鼻，以象徵父親仍未死亡，當父親遺體載送回家時，於門口處禮儀師便請 I 及家人們喊話，已表示逝者是健康的回到家中，而在遺族喊出這句：「已病痛都好」的話時，心中想必是複雜的：「然後他們就有幫爸爸戴氧氣罩，說是習俗，後來回到家才拔掉，我記得那時候要進門口時，那個禮儀師說叫我們說：爸爸你都好了喔，你出去玩回來了喔(哭(I-1-11))」。

隨後在父親遺體運送回家並且安靈完成後，一連串的喪禮儀式也隨之展開，雖然因著工商社會的發展，許多儀式都逐漸簡化了，但根據臺灣早期的習俗，人死了以後就要豎魂帛，供腳尾飯，燒腳尾錢，然後報白、居喪、打桶、停柩、出殯、入葬、做旬，最後要除靈，這樣喪禮才算完成。I 敘述當時父親的遺體回家前，禮儀師交代家屬需將門口的紅紙(門聯)撕掉，並將客廳桌椅都搬開，以便將父親之遺體安置於大廳中，而外面之喪禮工作人員則釘帆布，圍起黃色的布幔等，後續吩咐其家人準備鴨蛋等治喪初期備品：「他們有叫我們要先撕紅紙阿，然後我們就開始把客廳的桌椅都搬出去，他們說爸爸回來要放在那，然後我們就去便利商店賣鴨蛋阿，就他們說我們就做啊(I-1-10)」。

在繁瑣的治喪初期是宜備妥後，除了每天的定時拜飯、換洗臉水外，就是折蓮花及元寶，及晚上的誦經儀式：「那時候就是都在折蓮花跟元寶阿，禮儀師說要每天燒幾朵給爸爸，晚上還會請師父帶我們誦經(I-1-11)」。後續則是頭七的儀式進行，I 回顧有一晚父親頭七法事時，依台灣的儀式習俗，需於誦經前以錢幣執爻的方式邀請亡者返來饗宴，當師父請家屬拿著錢幣在父親靈位前，問其父之靈是否在現場，及是否有吃飽等話語，讓 I 想起以往與父親說話是那麼自然且平常之事，父親熟悉慈祥的聲音也言猶在耳，如今卻須以擲爻的方式作為父女間溝通的管道，這讓 I 當場不禁潸然淚下：「當執爻的時候，我們就問爸爸說：祢有在嗎？祢有吃飽嗎？喔...，那個時候，爻一落地，我的眼淚也滴下來...，就想說，怎麼現在用這種方式跟祢溝通呢」(I-1-21)。

所有的宗教觀點，皆以為靈魂是永遠存在的，甚至有些新興學派，會會以「物質不滅定律」來定義靈魂。因而已然往生的親友，終將會以另一種方式試圖與我們產生連結。

例如：擲爻、觀落陰、問神...等民俗儀式，但宗教觀點亦表示，生者與亡者是兩種截然不同的存在方式，「人鬼殊途」、「天人永隔」、旨在表示喪親家屬得須接受「親者以逝」的現實。然而宗教觀點對於靈魂及人之定義，卻又將「在世」與「死亡」看作兩個具有重疊性、並得以相互往來且得以相互交流的兩個不同世界，使得喪親家屬在看似壁壘分明的生死世界觀中，仍能與往生之親友們產生精神與心靈上的連結。

而在 I 的父親告別式前一晚，台灣喪禮習俗於入殮前需整理大體之儀容，已表示生者對逝者的心意，也是對逝者尊重的一種方式，但 I 卻對眼前的場景感到陌生與震驚，尤其當看著大體美容師為父親整理遺容時，父親之遺體因冰存過而呈現僵硬的狀態，這使 I 在心裡烙下不可抹滅的影像，看著父親的身體像翹翹板一般，當大體美容師為了幫父親穿衣服而將父親推往一邊時，父親的手依然僵硬的伸直的貼在身體兩側，這一幕讓 I 當場呆在原處：

「其實印象最深刻的是爸爸在洗澡的時候，因為他身體沒有平阿，所以他在洗澡的時候有點像翹翹板，然後很硬，嗯...，就覺得很不真實喔...，原來屍體冰冰箱是這種感覺。(I-1-46)」。

上述受訪者在父親遺體洗淨的儀式中，若能以更適當的方式處理，在尊重逝者的遺體下，提供喪親者對他們所愛的人身體最後且溫馨的記憶圖像是很重要的，甚至在合適的狀況下，請遺族為亡者擦拭身體或穿鞋，這些行為能讓遺族感到逝者之遺體將從這些因素獲得保護，也能對喪親者提供一些心理上的滿足。

在 I 的父親喪事在經過了將近一個月的治喪時期，即到了告別式之日；由於父親以火葬為葬別，在當日的午後，喪禮執事人員隨同遺族至火葬場領取父親骨灰，當火葬場工作人員打開骨灰罐請遺族確認時，所有的遺族愣愣地看著罐中的灰白色塊狀物體，而此時禮儀師則對 I 及其家人表示，父親之遺骸燒的“很漂亮”，這說明遺族們為父親所

做的誦經及功德，逝者皆有收到：「看到那個甕裡的頭蓋骨...，那是我爸耶...，而且那個禮儀師還說我爸燒得很漂亮，表示祂都有收到喔_(I-1-25)」。在台灣喪禮習俗中，瞻仰骨灰、進行撿骨儀式是一項國人固有的喪葬禮俗文化，象徵著藉由遺族之手幫助亡者入厝，為孝也，但因大都會地區場地受限，只能瞻仰骨灰居多。在台灣殯葬習俗中，逝者的遺骸火化後的型態也有諸多說法，研究者認為這對家屬也具有安慰的作用。

由上文中我們得知，依上述可知，喪親家屬因為依憑著宗教之儀式，以其對於死後世界的描述，來試以回應自身因此重要之客體失落後，內心所產生的偌大改變。雖喪禮儀式與人們所認知的世界觀，是如此的不具關連性，以致於易於在喪禮儀式當中，產生恐懼與害怕之情緒反應。但也依舊是此儀式，才得以令喪親家屬有合情合理的管道來表達其內心難以抒發的悲痛及哀傷。並且在那無能為力的片刻當中，逐漸的為自己建立起內在之支柱，亦使得喪親家屬得以在此經驗當中，漸漸地調適至親之人已然離世的「現實」，並且安頓並試圖接納家屬內心仍然存在的「以為」、「或許」、或是「期待」。死亡不能、亦不能隔離、更不能將彼此間之關係抹滅，關係可經由宗教力量，讓喪親者家屬有所體悟——然而如此體悟也絕非隔離與切斷。

而在上述所提到關於逝者的遺體處理所帶給喪親者的震撼，在另一位受訪者 S 瞻仰遺容的儀式中也有這樣的經驗呈現，S 在父親的告別式上，告別儀式過程中有一項為瞻仰遺容的儀式，遺族需圍繞著靈柩繞一圈以做最後的道別，在當下 S 是排斥的，並且不看父親之遺體，因其認為太不真實：「有稍微摸一下，說真的啦，我其實很少看遺體，人家瞻仰遺容都是繞一圈，我要碼就是不進去繞，不然就是我繞一圈不會看遺體。因為很不真實...(S-1-27)」。(哭泣)

相對於那些事先已然有時間去做好心理準備的預期性喪親之家屬，亡者驟然離去喪親家屬，令其去適應與接受「親友已死亡」的現實，則可能需更長時日。因而能在適切的心理準備與各方面的支持之下，「瞻仰遺容」是一種能讓喪親加數面對亡者已逝之現實的方式之一，並試由此開始，學習著如何適應未來生活。雖然，這實為一個會令人害怕之感受經驗——對於驟然喪親之家屬而言，甚至可說是一個對其較為殘忍的方式。但

這看似負面的經驗，卻對家屬產生了莫大安慰與療癒之效。雖然這樣的畫面，是讓人傷慟的，當看著亡者安詳與平靜的遺容之時，反倒可令家屬們感到寬慰，因為遺族所感受的，並不是怵目驚心的恐怖畫面。雖瞻仰遺容可為家屬產生極為重要之生命意義，但依舊得是每個家庭之屬性而有所不同之建議與做法。每個家庭成員皆有著作出適合讓自己接受現實的方式。因而另一重點，還是家屬成員們，要用什麼樣的方式來面對「逝者已矣」的外在現實。

潘英海（1990）曾表示：儀式是由一連串重複不斷的行為片段拼接而成，其主要動機，及為了將所積累之經驗記憶保存下來。人類生來就擅長於象徵符號的運用，因而人類才漸漸將最早學習適應於當時候之環境所產生的經歷，透過大大小小不一樣的儀式，而流傳於後世子孫。人類之的儀式行為，才具備著極為深沉之隱喻性、意義性、及象徵性色彩。人類文化之種種儀式中，涵蓋了豐富的「共感官」要素，常見的共感官要素例如：光影、文字、氣味、味道、圖像、聲音、時間、故事及事件、行為、感受、思維方式、空間、色彩、言語、情境氛圍、物體構件、神話傳奇……等。所謂儀式，即是由上述這些共感官之種種要素結合而成，而構成了各種不同之儀式，不同的儀式中，又有著相關聯的脈絡可循，因而各自獨立，卻亦可是環環相扣。然而，整個儀式表現之歷程，皆試圖營造出某種似是而非且模稜兩可之曖昧狀態，已試圖從各個共感官之元素結合下，產生出更多的創造性及趣味感受。儀式即是古代智慧之賢者，將其當代之生活歷程及生命意義加以融合統整之後，並轉化成隱喻性極深、趣味性也極高之象徵性符號。

並且，潘英海（1990）曾表示，所謂「儀式」，不僅只是人們學習經驗與回憶之具體做為，亦是人們有表達並闡述過往歷程之極佳方法。無論是何種儀式，其所「闡述」以及「記取」的，關乎於人們三種生命訊息：（一）個體與個體、或是個體與群體之間之互動關係連結訊息；（二）個人及宇宙萬物之連結訊息；（三）個人意識與自身內潛意識間之互動關係連結訊息。在中華文化之傳統社會中，儀式被視為是個人心靈及精神上論述過程之的整體顯現，人們遵循著「儀式」之步驟，最自身內再做較為深沉的探索，並學著從容不急迫的走項自我之內在核心，更試以覺察著內心深處當中那久而未見安定

與平靜。人們得在儀式過程當中，激發出「共感官」的之內外在體驗——即一種內外在心心靈之整體觀，並在其中感受那儀式所賦予的豐富的意義。

參、人情寄託—紙紮

英國著名之作家維多克·特納曾表示：「各個不同種類之儀式當中，每個被使用之物件，或是任何一首歌、任何一句禱告詞，任何一種手勢動作，乃至於任何一已然存在的人事物，除了自身意義之外，更可象徵並衍伸出其他人事物之意涵，甚至比原有物件之面貌還多著更加深沉之意義——並且多半是極為豐富且奧妙的意義」。於中華明代之時，葬禮禮儀風俗當中，紙紮用品之運用亦脫離了只是單純作為手工藝裝飾品之用途，而廣泛的被應用著，隨即而來的種種象徵意涵便開始產生。而華人之喪禮禮俗概念中，亡者與生者一樣，儘管大去之後，依舊得到另一世界去展開另一段全新的生活，然而天人並無全然區隔，亦並無壁壘分明之感（至少精神與心靈上之感受的確是如此），反倒還有著諸多密切的聯結，亡者依舊有著如人間般的需求，譬如亡者依舊也需要在人間所經常使用的日常用品，因而前人即以紙紮之方式，完成已逝者所需之任一物件。

S 在父親的告別式前，親手為父親製作紙紮房子，希望父親在另一個空間仍能有一個自己的歸屬，雖然心裡質疑父親是否能收到他的心意，但仍用心完成想為父親盡的一點心力，以期能照顧到父親的亡靈：

「就覺得說這個祂會不會看到？祂會不會知道我在做這個事情？阿這樣

子做燒掉祂真的可以住嗎？(S-1-19)」「喪禮的氛圍大概就是那個樣子，

大概就是簡單嚴肅阿，就是在做著模型的過程當中其實有覺得說有再幫

父親做一些事情(S-1-20)」。

並且在父親的法會上，I 及家人為父親準備了許多的紙紮生活用品，有房子及車子，並且為其父完成一整天的功德法會，期待能迴向給父親，讓祂能在另一個世界過得幸福，這樣的治喪過程也讓 I 感到較寬心與安慰：「我覺得都辦的蠻好的阿。就該有的都有，包括做法會的時候，做一整天，還有燒紙房子、車子啊，還有很多紙錢，覺得有做好就好，希望祂都能收到阿(I-1-29)」。

上文中我們理解當家屬在燃燒為逝者所準備的紙紮品時，所代表的另一層意涵及哀悼作用，其實，紙紮可視為中華傳統藝術創作項目之一，原僅只是人們手中賞玩及寄情之物，然而後來為喪葬禮俗中所採用，在文化薰陶下，更加諸於更多樣且豐富象徵意涵於其中。正如莫里斯梅洛·龐蒂所述：「...若單獨個別研究單一符號，每一符號都將是模擬兩可、曖昧不清、甚至了是了無新意。然而當各種符號加以融合的，得以造就出許許多多變幻莫測的豐富意涵...」。喪禮儀式之內涵，即為人們所寄託之情感加上有形物質之運用，於是漸漸形成了不同形式之象徵意涵。

後經時代的演進，人們漸漸將紙紮融入於到哀悼歷程中，於是乎亦成為了人們對於已逝者表達情感之重要慰藉與寄託。再喪葬禮儀之運用中，紙紮的功能類似其他相關之宗教活動，人們將其視為自身與神靈交流及溝通的一種方式，透過紙紮，得將自己投射出來的感受與心願，傳達予神靈，並讓神靈明瞭與接收到，在喪葬禮儀中，人們更是透過此種方式，試以期盼著亡者在另一個世界中，能過著安詳平靜之生活，更期盼著亡者能收到此祝福之後，也回饋生者，並給予生者平安、幸運、順心、以及快樂。

紙紮的另一層象徵意義，即為關於生者對於無形之「人情寄託」，只因人死無法再以復生，因而人們於喪葬禮俗過程中，用紙紮以緬懷亡者，更有著將生者想對亡者所言卻未言之語，藉此過程而作為傳達之效，除讓生者對亡者祝福之外，更能使得生者獲得精神及心靈慰藉之效，以舒緩喪親之慟，生者為亡者所製作之紙紮，將陪伴者亡者至另一極樂世界，亦使得亡者能夠如在那世界裡，如生於此

世般的——無憂慮且自在的活著。此外，紙紮之使用，對於喪葬禮儀習俗中，尚有著取悅鬼神及亡者，並盼保佑生者，因而紙紮是一種為生者家屬所構思之安慰儀式，能對亡者能再盡些棉薄之力，亦是對生者之重要的精神心靈慰藉，亦更賦予了生者與亡者在陰陽兩隔之後，心靈交會之溝通寓意及身心連結。

肆、另一種愛的呢喃—誦經迴向給祢

無論是持念佛經或法號，或是禱告助念，皆有著將悲傷情緒之轉為安心平靜之正向意義存在，並可接續與亡者精神連結之功能性，對喪家成員而言，實為具有一定程度之療癒效果。喪葬禮儀儀式，往往關係著亡者本人與喪親家屬之宗教信仰，有些宗教的儀式，對人們如何表達悲傷之情緒感受，或是如何體驗喪慟之歷程，皆有著偌大之影響。首先是喪親家屬與王者有著「精神連結」的功能，亡者方往生時，若深信亡者正在經驗「形式的轉換」，若此時家屬們專注於唸誦佛經或法號，並堅信亡者雖已離世，但仍會收到關於生者之祝福及誠心，並讓亡者與生者將原來生理空間上看的見的互動模式，轉為精神上「看不見」的心靈互動形式，此轉化在悲傷輔導療癒之歷程當中，頗具重要意義。

I 於父親的治喪過程及法會中每日以誦經的方式表達對父親的祝福與不捨，並且認為此儀式能帶給父親能量，在過程中雖常跟不上師父的速度及感到疲累，但只要父親會因此在另一個世界過得更好，都是值得的：「我就一直唸經阿，那時候我們每晚都有助念要迴向給爸爸阿，因為人家不是說這樣對祂會比較好(I-1-28)」。

W 也在先生驟然離世後，每日於家中誦經，期望先生能感應得到，並且經由親友的引介下，參加法會為先生祈福，但因 W 未曾參與過類似之誦經法會，加上寺廟所舉辦誦經祈福儀式的場地路面都是小石子，這使身體及心裡產生的辛苦讓她更思念亡夫，並且對其吶喊，是否看見她所做的，此時儘管再累，心理抱持著為了讓亡夫在另一個世界能過得更好的意念，W 仍忍著膝蓋被石子摩擦破皮的疼痛而完成法會的儀式：

「因為那個佛寺的地方，因為很克難，所以那個地不是很平穩，地上的碎

石子很多，就一路崎嶇不平阿...，然後就要跪著拜，繞一圈很大圈，就走
三步要拜阿，那我都沒有拜過，我一邊拜一邊...跟我先生對話嘛，我就說：
哥阿～苦其心志勞其筋骨，祢有感受到嗎？(W-1-63)（哽咽）」。「就是祢
走的姻緣,就是讓我馬上為了要為祢好,我就...，其實我唸經是為祢好,因
為就是要迴向給祢(W-1-50)」。

W 並且認為誦經需親力親為，希望藉由遺族與亡者的關係，而為其辦理功德誦經儀式，能讓逝者得到更多經文所帶來的能量：「我在經文裡面知道，說要給祢迴向，自己家人唸最好,那...有沒有請師父我忘記了,因為我就對那個師父沒感覺的,覺得那個就是在做法事而已，要自己唸比較有用(W-1-54)」。

也因在誦經師父的說明下，W 決定每七天就到寺廟為亡夫祈福誦經，在這過程中 W 感覺到與亡夫的靈動現象，並且認為祢有收到為其所作的功德能量，「我有印象就是圓滿的那個七七四十九天，因為祢都有在那邊幫我做，我覺得那個迴向的能量是有照顧到祢，我感受的到祢有領到...當我去那誦經時(W-1-59)」。

上述中，W 的頌經具有「以新方式持續去愛」的功能，讓她可以繼續為亡夫付出愛的行動。所以當我們相信為已逝去的親友持念佛經、法號、迴向等等，除了是希望往生者能安詳並從容的到達人們於文化想像下的「極樂境地」，也藉此讓喪親者能夠有能力去承受因著亡者死去而引發的身心俱疲的悲傷及痛苦，而漸漸因此而覺察這經逢苦難後所產生的意義感。此即為存在主義治療學派之創始者法蘭克（Frankl）所述之受難的意義（meaning of suffering）；亦如另一存在主義大師尼采之「若知道為何，便得以承擔任何」；更是佛法所闡述之「利他」之觀點的具體顯現。

喪親之家屬規劃並主動參與服喪儀式時，所將帶來的將是諸多有所正向助益的氛圍，例如：給予傷痛者些許之能力感（impower）、讓親友們得以行動表示、並提供感情上

或是實質上之方式來宣洩悲傷的情緒感受、劃清對亡者悲慟的分界線、某一時空...等。具體行為諸如：清理大體、念經迴向、紙紮品...等。總而言之，服喪儀式得以提供一種在天人永隔之後，生與死卻得以連結之感，且允許有面對及處理複雜而混亂之情緒感受的放心空間，並喚起人際網路的支持系統，試以藉此次不幸之失落歷程中，找到人們生存之意義所在。

第四節、親情於禁忌習俗下的權衡

恐懼死亡的發生，或是害怕亡靈來煩擾生者，諸如此類的擔憂乃為人之常情，然而也人們因此而服從祭祀時的相關禁忌。喪禮中的禁忌其來有自，並且不同地方還有或多或少的差異性，然而無論如何，其對喪親者最重要的意義，即在於協助喪親者面對因死亡而產生的恐懼、或是讓亡靈得以安息而不對生者進行「打擾」，總而言之，此舉即是在求取人們安心與平靜之內在感受。

在台灣有著許多不同的喪葬禮俗禁忌，甚至族群與族群間的禁忌也有著偌大的差異。有的則是宗教觀之禁忌；有的則是擔憂擾神懼鬼之禁忌；也有的則是因著祖先傳承之經驗而堅信的禁忌；更有的則是因著民間傳說下，而保留下來的禁忌；還有的則是因宗法制度及傳統文化違背下而觸及的禁忌；另外有的是基於盡孝而持有的禁忌等。種種不同的禁忌，其實所反映的，多半是那深藏於人們的心中那趨吉避凶的觀點以及法則。然而台灣文化的不同、以及民族的不同下，也就因此會衍生出不同的「亡靈」價值觀，也因如此而產生南轅北轍的喪葬之禮儀禁忌。總之禁忌於台灣之文化及民俗之影響下，就是為了能使陽世子孫趨吉避凶，且生者亦期盼著，在喪禮中諸如此類的禁忌之規範之下，喪葬儀式能夠運行順遂吉圓滿，並且能盡量制止及避免許多對生者與逝者不利的影響產生。

壹、為了你好，我不哭

S 在父親自殺去世的那一天，當其父之遺體自醫院在送回家安零時，看見前一日還與自己談話吃飯的人，今天卻冰冷的躺臥在冰櫃裡，此時 S 仍不住心裡的悲慟而於父親之遺體前哭泣，在 S 還泣不成聲時，這樣的情緒看在其他親戚眼中卻是一種禁忌，一種會影響逝者與生者的禁忌。也因此 S 隨即被拉出父親遺體所安置的客廳，親戚並警戒 S 不可於父親的遺體前有此哭泣之舉動，否則將造成對父親的不利，民間有一說法為，生者之眼淚就像利刃一樣，會刺傷亡者的心，使其不忍離開，流連陽間：

「在祂接回來家裡的那一天，我有哭，我在我爸面前哭。然後我堂哥就把我拉出來說你不要在你爸面前哭(S-1-46)」。「就有傳言說，那個家屬的眼淚就像是那個什麼刀嘛，就像是很利的利器，會刺到祂的心(S-1-45)」。

研究者因從事殯葬相關工作因素，也因此於治喪過程看過許多遺族可能因為宗教民俗信仰之故，而種種文化價值上的禁忌，諸如：不得再亡者前哭泣、不得觸碰亡者...等，對於喪親者所應有的哀傷反應，卻因諸如此類的禁忌而大大的被壓抑，然而在台灣，喪葬習俗對於能夠為亡者哭泣的時間是有所規範的，若將至之人尚處於彌留狀態而未亡之前，生者是不得在其面前哭泣的，然死後則可為之。因而「死亡」即為能否為其哀悼而哭泣的一重要指標。然而儘管喪家可以因此而悲傷淚流，但也不能將淚水滴至大體上，許多地方之喪葬習俗認為，當亡者大體觸碰到旁人淚水後，其靈魂不易從大體中脫離，並且可能還會淪落至地獄受苦(徐福全，1999)。有些地方之喪儀習俗則是規範著服喪者必須於某些喪禮儀式進行完畢後，才得以哭泣及觸碰亡者大體。有則規範著亡者於過世後至做「譴爽」儀式的這段期間是不得哭泣的，所謂「譴爽」，即為台灣人祈求吉祥的一種吉咒儀式(徐福全，1999)。

對哀哭所禁忌的另一因素，則是認為當喪親者在死者身前哭泣之同時，會使得死者之亡靈更加的悲傷，於是亡靈將因此而不忍離世，因而停留於喪宅，或是持著塵念而成為孤魂野鬼，然而若是淚滴滴至亡者大體，更將使得亡靈留戀萬分，而不得安心的脫離肉體轉世超生，以含笑九泉。然而綜觀以上諸如此類的文化習俗，其意涵皆是為喪親者為逝者所顧及其後未知得的生活，並擔憂死者亦如同生者般的悲慟；以及顧及到喪親者如何能安然且平和的度過節哀之歷程。

在另一位研究參與者 H 的敘述中，我們可看見喪親者因擔心哭泣會致使其父親的魂魄無法離開，因此選擇默默地看著父親之遺體，而強忍住不哭泣，甚至擔心在此刻萬一說錯話，會產生不好的結果，因此選擇沉默以對，將對父親之千言萬語及不捨之情化作另一種靜靜的祝福與保護：

「因為我有聽人家說眼淚不能滴到大體上面，不然祂會沒辦法走，然後或者是說什麼之類的，祂會沒辦法走的安心，我就怕我說錯話，那我乾脆都不要說好了，我就在那邊靜靜的看著祂(H-1-16)」。

台灣人於喪禮儀軌之宗教性之偏好選擇，大多是以道教及佛教為兩大熱門，而佛道儀軌並不太支持生者於亡者身旁哭泣，並主張身旁親友之哭泣，將會對亡者之神識造成重大影響，以至於容易讓亡者動了紛亂之心，對其往生之後的去處將有著極為不利的影響。然而，人們對於佛教人士協助往生助念之行為觀點，將其視為一種宗教教禁令或是教條，以為只准強調「不可哭泣」，並且認為喪親者應適時的約束自身的悲傷。然而事實上，人們應該把焦點著重於如何專心一致、且誠心的為亡者誦經迴向，而並非只是著重於「不可哭泣」。此理念具有兩個積極且有助益之處，一是鼓勵喪親者，能試著開始從事對於整體哀悼歷程有意義而有所助益的事情，並試以化悲憤為力量，且得以令生死兩相安。另一則是當喪親者在當下之心境處於混亂而脆弱之情形的同時，念經迴向亦可

令喪親家屬帶來莫大的安定感受，並且藉由所選擇之宗教教義而能使喪親者感到些許寧靜感，甚而幫助其找到另一層人生更高之意義，並且藉由誦經的過程而提高哀悼歷程的療癒成效。

貳、儀式關係後代子孫之福澤

台灣殯葬習俗之種類繁多且複雜，就連後代子孫未來的命運，也被逝者死亡之時辰有所關聯。臺灣民間習俗中其一，即為忌諱逝者於晚飯後斷氣，此即表示亡者將「飯吃光了」才離世。台灣民間風俗觀點視之，欲亡者於清晨用早飯前斷氣為最佳時機，象徵著亡者幫後代晚輩「留三頓」，「三頓」有著「三頓飯」之意涵。而若亡者於晚飯後斷氣，則反之。因象徵亡者「帶三頓飯」遠走。此寓意亦象徵著後代子孫將因此而沒法吃到三餐，亦將窮愁潦倒，此為極大凶之凶兆。然而，不僅是大去之時重要，乃至於選擇塔位或墓地、入殮、封棺、火化、送山頭、下葬等，都需要遵循著「良辰吉時」。當時辰不適，或是方位不佳，皆可能會禍延子孫。

人們為什麼對於處理死生之事與相關禁忌看得如此慎重？只因從中華傳統殯葬文化觀點而論，生與死為環環相扣，猶如太極般的相互輪轉運行般的，互為關係，更互為影響。

研究參與者 I 敘說在父親告別式的前一天，親手寫了一封信要給爸爸，猶記那天在告別式後，有一場瞻仰遺容之儀式，當看到父親躺在棺木中，I 知道這是最後一次能看看爸爸，摸摸祂的機會，本欲上前好好告別，但卻被覽下，禮儀師表示已至大殮蓋棺之時，若延誤了恐會不吉，I 與其家人在錯愕之餘只能順應著行事，將親手寫的信放在父親的蓮花被上，即聽從禮儀師之囑咐轉身背對靈柩，以免有沖煞的問題產生，在轉身後聽著禮儀師大喊：「吉時到，大殮蓋棺！」。後來沉靜了片刻，隨後禮儀師則告知可轉身，並請遺族們跟隨在靈柩後，準備移柩至靈堂了，等告別式相關儀式進行完成後，就準備起靈了。而當時，I 轉身望向父親，只看到一口土黃色的棺木，一陣失落感襲上心頭：

「我們寫了一些話給祂，因為奠禮時間沒有很長，怕耽誤到時間吧，就那個好時間，我本來還想抱抱祂最後一次，但是他們就過來說時辰到了，要蓋棺了，說眼淚不能滴到，太難過會不好，然後就蓋棺嘛，後來我就回頭看祂，就只看到棺木(I-1-23)」。

而 H 於父親的治喪過程中也表示有這樣的經驗，上文提到 H 在父親初終時因害怕說錯話會違反禁忌引來禍事，而壓抑自己的情緒，在最後告別是瞻仰遺容時，原本只靜靜的繞著棺木走的 H，在按耐不住對父親的不捨下，決定與父親訴說道別的之情，但因礙於須按照好的時辰出殯，對逝者及生者才有益處，所以此刻須蓋上棺木，以準備上山火化，因此 H 便也退回家屬位中，等待儀式的開始進行：

「我就在那邊靜靜的繞著祂的棺木，後來想說還是想跟祂說一下我心裡的話，但就蓋起來了，因為時間到了阿，我們就有送上山，有看時間的，我先生說那個時間很好，就對爸爸好，對我們也好啊(H-1-15)」。

其實不只是因為禁忌之因素，以台灣傳統喪葬習俗而論，喪著出殯之奠禮，皆是在火化大體或是大體入土前舉行。然而以現今著重效率、經濟與時效性的社會氛圍之下，人們逐漸會選擇將出殯奠儀、火化大體、大體入土等相關儀式在一日內進行完畢，然而儘管如此，關於喪葬的種種禁忌依舊為人們所注重著，例如為逝者動棺、入殮、火化、安葬、進塔等等，皆須適切的「良辰吉時」，以達「存亡兩例」之目的。因而有時王者之親屬爭相於「旺日」之時進種種儀式，以致於造成殯葬設施常常於相同需求下而產生之「同日使用率」高居不下之情形。有別於過去的「守孝三日」，如今的喪葬習俗變得

有時間上的壓力，也就使得喪親者無法在那有限的時限當中去完成內心真正的「哀悼」，且準備好「告別」之心情。而眾多家屬擠於相同一日舉行告別儀式，更造成殯葬使用空間的不足，喪親者亦只能無可奈何的接受。正所謂「生者為敬，死者為大」，現今講求效率之速時文化之下，喪親家屬不僅無法盡其心力而產生出難以彌補的遺憾，對於逝者也無法盡到全然尊敬之意。

當然，在上述所說的各項禁忌，及參與研究者的經驗中，只看到禁忌下所產生的影響及不便，但從另一個層面來看，殯葬民俗禁忌有時對驟然喪親遺族來說是一種保護的機制，例如，當驟然喪失子女的父母於告別式後有一項儀式為，以孝杖打逝者之棺木，當棺木起靈後，父母須以杖敲打靈柩，表示其逝者不孝，於父母在世之時就先辭世，因此以杖打柩，象徵打在逝去的晚輩身上，以免逝者於陰間報到時受罰。以及上述研究參與者以用擇時、看日的禁忌方式，以達到讓逝者善終，生者善生的經驗中，及雖在當下壓抑住不哭的情緒，在某方面或是認為過於哀哭會導致傷身，另一種心理層面則是，當生者忍住情緒的“苦”時，及逝在為逝者“盡一份心力”了，因此，台灣喪禮之禁忌也對喪親者產生相當的保護、安慰作用。

參、女性在喪禮上的無奈

雖然現今社會倡導男女平等，政府也一直致力於建立一個性別平等的友善環境，但在台灣的傳統喪禮因以父權為主導中心，又因男性為主要祭祀傳承者，許多儀節規劃和設計都是以兒子或孫子為主體，充斥著男尊女卑的現象。H 在父親的治喪過程中因女性之角色以致產生心中的陰影及不被尊重感，因家中還有兩名兄長，許多喪禮事宜須由哥哥們決定，又礙於已是出嫁之女兒身分，其丈夫也認為因祭拜儀式須由香火繼承人為主，因此女兒須於兄長祭拜時才至現場，這讓 H 感到身為一個父親的女兒，能為父親做的竟是那麼的少：

「我爸現在在塔位那邊，那我之前也有跟我的先生說，不然我們去拜一下我爸好了，然後我先生說拜可以，但是還是要主要以你哥哥男生拜為主啦，我有跟他說我有想去拜，那我先生就說還是要男生拜比較會怎麼講...，可能還是會延續香火繼承的儀式，我畢竟是嫁出去的女兒，我回去拜也沒什麼，主要還是說他們男生男丁他們去拜(H-1-20)」。「那被他這麼一講我就會想說：蛤...？那我不是什麼都不能做(H-1-21)」。

以台灣之殯葬禮禮儀式而言，由於依舊受了中華文化價值之影響，因而男尊女卑之價值觀念也可說是司空見慣。承辦與規劃整體喪葬禮儀相關項之主導者，通常是男性，因而即較易忽視女性對於家庭之貢獻度，或是身為女性角色所面臨之處境。家奠禮儀式中，排除女性擔當主奠之事件時有所聞，也被視為「理所當然」之舉。於奠禮儀式之順序上，總是由長男承擔主奠之位，女性就僅只能置身於陪奠者席，女卑男尊之觀點，實為造就出不少遺憾。

譬如在台灣之「做七」儀式當中，「女兒七」即是只專為女兒所舉辦之儀式，於過往之經驗而言，每個「七」有固定的主祭者，「滿七」與「頭七」皆由孝男負責，所以後之三「七」皆為「女兒七」。然而至今社會規範演進之下，對於女性之諸多限制已然鬆動許多，即便女性回娘家之允許度，實為高於過往的傳統社會，還依舊會被許多無形之規範與價值觀點所侷限，因而，為保障嫁出去之女性能有著為娘家盡孝之機會，方有「女兒七」之構想。此儀式進行當日，首先由出嫁之女兒，準備祭拜物品，並有請法師念經以做功德，並擔任主祭者。而身於台灣桃園、新竹、苗栗之客家人之習慣而言，「女兒七」被排定於「四七」。然而今日在喪禮儀式當中，無論是兒子或是女兒，回報並反哺父母，並盡應有之孝道的機會，應是平衡且均等的，否則將會產生喪禮儀式當中，大大小小、長幼老少、乃至於男性也好，女性也罷，家屬們怕觸及於古時流傳下來之規範禁忌，顯得不知所措、無所適從。當將女姓視為以和員生家庭不甚相關之人，將會變本加厲的增加女性因性別之不平等，而產生出悲憤之情緒感受，更有可能因此而衍生諸多

不必要的家庭矛盾及混亂。對於整體家庭氛圍之營造，也將因此而種下家族成員不和睦與不安心之內外在隱憂。

古時之男女社會地位，是女卑男尊的，女人下嫁於男方家中，定須為夫家相夫教子、傳宗接代、供奉夫家之祖先，然而若先生往生，就須承擔著侍奉夫家長幼，連同子女亦然之。若先生往生，妻子欲「送山頭」，將會被旁人認為其想再他嫁。因而在台灣之喪葬習俗當中，女性為了彰顯對其夫君忠貞之意，不再二嫁，因而喪夫之婦是不得替亡夫「送山頭」的。女性終其一生，為了兩邊之家庭（小時娘家，嫁後從夫家）辛勤付出一切，當欲想陪伴夫君並送其最終一哩路，卻又怕因此而被誤解其操守，諸如此類之不成文的文化道德規範，不僅不盡人情，也極盡偽善，因為這樣的思想純粹僅從男性角度之利益做出發，半點為考量到女性在此當中所處之辛苦與處境。然而所幸現今社會之價值觀而言，封建式的女卑男尊觀念已然逐漸崩解，因而對於此現象，意隨著男女平權的新觀念而漸漸式微。然而在喪葬禮儀儀式方面，部分台灣地區的喪禮風俗，仍會對喪夫之女性有著許多設限。譬如：若護喪妻不現身於在葬禮儀式與法會中，其三年內亦不得靠近其亡夫之墓地；或若護喪妻要明志守節，應在出殯前，於其身上套落一鐵環，試以彰顯其忠貞不二之精神；或者當喪夫之婦於丈夫出殯後悲痛萬分，當聽聞返主之吹鼓聲時，顧厝者或鄰人，須持著凳子置放於門檻之內，並讓喪夫之婦坐於此凳，門檻內面朝門外，脖子前方以細竹圈之，表示喪夫之婦應是此地為自身責任，任重而道遠，另則象徵著寡婦勿忠貞不有二心，不在他嫁之意，此儀式稱為「箍寡」（楊炯山，2002）。

而在稱呼喪偶之女性而言，過去台灣在喪禮儀式中，通常稱呼喪偶之婦為「未亡人」，但後者觀感認為此種稱呼是表示女人該死卻未死之意？認為此稱呼對女性頗無尊重之意，後來才改稱為「護喪妻」。然對某些地區而言，「護喪妻」則是意指夫已死去，子女尚幼，亡夫出殯時，七護喪至墳，若日後此婦欲再另嫁，則此婦可不受其前夫之靈魂牽絆及糾纏，稱之。

在本研究中的 W 與驟逝之先生並未生育子女，而在台灣喪禮習俗中，許多喪禮儀式大多由子女為逝者辦理，即使是象徵性的儀式，例如，捧斗、放手尾錢等。而在 W

亡夫的治喪過程則以其公婆及叔伯為主事者。因此當 W 的先生在辦理功德法會及遺體入殮時，喪禮執事者告知因地方喪禮上的禁忌，逝者之妻子是不能觀禮的，因此 W 只能遠遠觀望或者迴避：

「那我就是太太,也不能出面嘛。他們在做甚麼的時候我都不能靠近,要入殮的那些儀式,我就...我就在遠遠的角落...(W-1-46)」。「祂在入殮的時候,阿因為他們就說因為我們沒小孩嘛~就變成那個兄弟去弄嘛~那長輩也不能去用嘛(W-1-42)」(哭)。

上述 W 的治喪禁忌經驗，若以心理層面來看，就如上文所提及之保護色作用，另一層面也可讓驟失親人之喪親者，可以在遭遇打擊之下，而無心無力可面對反鎖之喪禮事宜時，由其他親人代為處理相關治喪儀式，讓其能有較多喘息的空間及時間。

並且生命禮俗中的種種禁忌，都是希望透過禁忌所形成的恐懼與壓力，達到禁止的目的。因此深入瞭解禁忌形成的要素，才能夠真正感受到禁忌背後深達的目的與意義。聽聞許許多多喪禮禮儀當中之禁忌規範，喪親者家屬其實不見得得全然遵從，或許可用更加人性化之關懷角度、更加理性與平和之思維、或是讓整體過程更加圓滿的構思，去看待這些自古而來的禁忌規範。例如：忌諱眼淚淚滴逝者大體、忌諱服喪期間料理、忌諱晚餐後親人離世、忌諱出嫁女祭拜娘家祖墳、忌諱服喪期間男女交媾之事...等。有些禁忌的確不甚合理，亦可說是違反人性，畢竟死亡本是無常之事，焉能規定即將大去之親人「不得晚餐後離世」之理？也有些禁忌影響著人們之日常生活習性，然從古至今，早已物換星移，古時之社會樣貌與當下時空有著極大差異，家庭結構也從過去三代以上同堂的大家族，轉變為僅是兩代互動之小家庭模式，是否事事皆須遵從「古法」？這實為身在現今的人們，可細細思考的方向。

第五節、聽從專業的做就好

當家中發生了親人突如其來的離世，如此刺激之下，怎能不悲傷？又怎能輕易將悲傷放下？而除了內心顯得震驚、悲慟之外，更還須面對緊接而來之喪禮禮儀安排歷程，以符合這社會文化所給予人們的期盼。若家中有人往生，從親人亡逝，至大體火化、出殯、埋葬或前之停喪時期，以中華文化不成文之社會規範影響下，多半要約 10 至 15 天。這期間須要將大體做好妥善安置，更還須豎靈、入殮、訃告，並為往生者舉辦告別儀式，然後再以出殯、埋葬、火化、最終晉塔。這一環環相扣之喪葬禮儀儀式及流程，還須遵照亡者或其家屬之宗教信仰為定。各式各樣之宗教禮儀儀式也好，禮俗禁忌或是禮俗習慣也罷，多半了解較為詳細的，即家族中老一輩的長輩，或是一地區的當地耆老，年輕後輩則多半僅只能以喪禮禮儀執事人員之指導或規劃為主。

在任一文化脈絡之下所相繼發展出來的儀式，都有著其真實意含及文化象徵。然而隨著時間而變化，社會飛快之變遷，世代之更迭與交替，至今已然有諸多儀式下之意涵漸漸地為人所忽略或淡忘，弱與會人士皆的人不明其意，儀式在此時之實質意義就只僅是不得不進行的形式罷了！然而，在人生各個階段所有諸多之儀式當中，又以喪葬儀式為最為人所不解其意。再者，喪親家屬成員亦須符合「快速」社會氛圍之期待，因而只能順應社會潮流之變遷，許多喪禮習俗，亦因著「快速」之期待而漸漸調整當中。因而原有相關的緣由與意義，似乎也只能在因應設回變遷及期待當中，繼續的為人所淡忘。以至於無法讓參與者體認到應被了解的意義及價值，相信此必然也影響了喪親家屬成員整體之悲傷調適及哀悼歷程。

壹、沒心思想、不懂

縱然死亡事件已然發生，身處於內心的傷慟持續加重，因而引發了種種失落情緒、情感表徵、外在言行...等。若欲使得喪親者全然接受諸如此類之創傷性的失落，又談何容易？此種失落，經常使得人們進入那幾近失控的消沉即轉變。以生理之轉變而論，身

心處在逃避狀態者，往往會有著麻木不仁或不真實之感受，例如自己猶如身在遠方聽人說話，即便說話的人其實就近在咫尺。並且自覺在於人際之互動相處上，總是覺得與身旁之人群倍感遙遠。彷彿自己隔離於距人群很遠的地方，麻木且孤單。以行為表徵而論，喪慟者經常會顯得不得專注、情緒及思考混亂，有時甚至無法完成日常生活中看似簡單之例行是向，對於繁雜的喪禮儀式流程、或與其相關之代辦事項，顯得精疲力盡，並且束手無策。

親人往生時，通常是由禮儀公司協助家屬打理善後，並進行相關治喪工作之安排調度、喪禮儀式進行流程等相關事宜之協調，並排出喪禮治喪相關事宜及流程，並供喪親家屬服務明細總表，其中包括了亡者之骨灰罐、棺木的決定、葬別之選擇、發訃文、選擇喪禮儀式日期...等等諸多工作。或是家屬想要什麼樣的告別式排場，兩方皆須事先談妥相關之服務內容及價格。因為喪禮儀式，對喪親家屬而言，有著一定程度之意義與悲輔療育功能，除自殺者遺族可能須面臨社會輿論壓力外，喪親家屬多半會期待依憑著喪禮儀式，表達對亡者之敬意與情意，好似為摯愛卻已然天人永隔的家人，完成生者與亡者最終之交流及道別。然而，此時喪親家屬往往也因處於極度失落與悲傷之情緒狀況當中，並且喪家對於喪禮禮儀之事宜之了解歷程當中，除相關傳統之禁忌，而避重就輕以外，對於現下自身忙碌的工作所致，喪親家屬之成員亦往往須符合社會之期待——乃盡快結束哀悼，以最快之準備速度返回工作崗位。因喪家則因此而抱持著術業有專攻之理念所致，家屬通常都將治喪之相關事宜委由專業人士處理之。

S 於父親自殺後因情緒的紛亂與哀慟，面對禮儀人員要其決定父親落葬於何處，表示皆由禮儀師決定就好，在因父親自殺身亡所帶來的社會輿論及親戚觀感壓力下，認為禮儀師的安排只要不要讓家屬們更難堪即可，S 在當時是仰賴於禮儀人員的專業能力，但也認為禮儀師應須告知其禮俗意涵禁忌的意義為何，而不是只落入社會的規則模式中：

「不要讓整個家更難堪就好，要我們葬在哪裡就看他們的專業而已啊(S-1

-42)」。 「但是我覺得這一切應該完完全全是由我在主導的，而不是說我跟禮儀社配合,然後禮儀社來告訴我,他甚至不會把禮儀的意義告訴我,也不會,他只是告訴我說忌諱在哪邊禁忌在哪邊,我應該怎麼做,大家都怎麼做,那就變成說真的只是一個社會的規則(S-1-43)」。

S 的父親之治喪過程就如同大多數的逝者一般辦理，因上文提到現今工商業社會繁忙，現今之守喪其已無法像以往的農業社會一樣有足夠的治喪時間，通常都簡化改變了，因此在 S 父親的頭七後，緊接著就是三七、滿七及功德法會、告別式。有時因時間緊湊之因素，甚至許多儀式會在同一天進行，而讓遺族感到一直“很忙”，甚至顧及不到情緒的面向：

「沒有辦法七個七,那是因為我們要工作幹嘛的,而且就像剛講的一樣，這個喪禮還要跟葬儀社配合,給他們處理就好啦,我們就是不用處理阿,同時我們也不用處理悲傷,我們只是一直很忙(S-1-63)」。

上述 S 所經驗的喪禮緊湊過程，喪禮執事人員告知家屬儀式之意涵，並解釋現今殯葬禮儀改變從簡之因素，可讓遺族對於死亡能有更多的意義詮釋及寬慰，並且對於正在配合辦理的喪禮事宜能有較多的情感及意義融合在其中。

而本研究中之參與研究者 I 於治喪的辦理過程經驗也提到，當時因為完全不懂喪禮的習俗及程序應如何，所以皆委由專業的禮儀師辦理父親的後事，這讓因突然面臨親人過世而慌亂失措的 I 及家人們能夠放心與安心悼念其父：

「就蠻專業的蠻放心的，那時候就都不會懷疑不會質疑阿，就是很放心這樣做阿，本來就是門外漢啊，我們也不是專業的，當然是交給專業的人處理阿，其實因為隔行如隔山啊，就是外行人只能聽專業的啊，因為就什麼也不懂(I-1-30)」。

另一研究參與者 W 在丈夫驟然辭逝後，因過於震驚與喪慟而呈現初期麻木、無感狀態，因此當其先生之遺體準備載送往殯儀館及後續的治喪事宜，W 皆跟隨著禮儀人員的指導下進行相關程序：「我忘記了，反正就跟著醫院的救護車,因為那是他們的車他們的專業,後來可能是他們的人來呀，我就跟著他們說的做就好，反正那個對我來說是沒感覺的(W-1-21)」。

在上述研究參與者的治喪經驗中，其實在人們較年少時參加親友喪禮的機會可謂寥寥可數，但隨著年齡增長，總會遇上身邊的長輩或朋友離世，參加喪禮的機會也隨之較多。可是由於華人社會傳統上對死亡的忌諱，對喪事大多不願多談，以致大部分的人對於人生必經過程之喪葬禮儀的認知大多一知半解或存有謬誤，也因此使其充滿神秘色彩。因此就產生因不懂及沒經驗或情緒使然而須仰賴禮儀專業人士之狀況產生。

C 於父親之治喪過程中，對於喪禮執事人員詢問，喪禮過程中是否有其他看法及建議禮儀服務人員皆可提供協助，但此時因對喪禮事宜不甚了解，所以更加不知問題所在，而對於喪禮規劃也較無法參與：「喪禮有問題要提出來，可是我就是不懂，也不知道問題出在哪裡阿(C-1-33)」。

後來 C 也表示曾於告別式前一天，至殯儀館確認父親遺體，好讓殯儀館工作人員為父親進行遺體退冰及後續遺體整理之事宜，當時 C 隨著喪禮執事人員進入遺體冰櫃室時，因不懂其禮俗禁忌，而被執事者大聲吆喝，表示遺族須在此時以雙手合十來表示

對亡者的尊重及禮貌，C 當時雖被驚嚇到，但隨即惶恐的跟隨禮儀人員行禮，並且對於當時服務人員之行為舉止感到很肅穆並也對父親之遺體相當尊重：

「他們那邊的人都很有禮貌喔，因為我記得我要去領我爸爸的遺體從冰櫃領出來的時候要進去確認啊，然後旁邊有一個服務人員口氣不太好的跟我說：雙手合十！不可以沒有禮貌！雙手合十！（C-1-28）」。

對於逝者之大體抱持著敬重之心是必然的，但在此我們也看到三個現象，一為，喪親者對於禮儀人員的規範要求通常會隨即附應，並不會加以質疑或是釐清其意涵，此皆為第二個現象所導致，因為中國人的道德規則“死者為大”的理念，因此除了在世的遺族們總是希望死者在能安心、安祥、有尊嚴的走最後一程外。另外就超自然現象的方面來說，人們總是畏懼於未知之力量與事物，為此，我們的喪禮文化即要求在世者須採取某些行動即行為，以免招致負面的道德評價及禍事。第三個現象為，在平日裡對於我們不友善的人，往往會使我們感受到負面之情緒產生，但在這樣的場合下，喪禮服務人員即使以吆喝的方式告知，卻是為其逝者所發言，此舉讓遺族感到慰藉與安心。

從以上喪親者的經驗呈現，我們理解在台灣大多國人因為尚未建立殯葬自主觀念，加上生前忌諱死亡而避談身後事，家屬也不便和將逝者討論，因此往往都是親人死亡後，才找喪禮服務人員。雙方在進行禮儀服務諮商時，通常先由喪禮服務人員提出治喪模式及流程，有的是家屬全體共同討論，有的則僅由一、二位主導的家屬做決定。若亡者生前沒有交代，家屬又對禮俗不了解時，此時往往由喪禮服務人員全權指導規劃。

因此，當遺族對於虛構且未知力量有著敬而遠之的恐懼，並且對於相關之喪禮習俗不甚理解的狀況，又遇到了不肖之禮儀喪葬業者，提出一些不甚適當之禮儀儀式及方案時，遺族又受了種種內在、外在之多重壓力下，若是其經濟財務條件可支配，這些方案

通常會被照單全收。黃有志（2009年）曾表示，喪葬儀式即為喪者遺族對周遭一切之交待歷程，無論是對自己交代、對親友交代、對社會交待、乃至於對列祖列宗的交代...等。若從此觀點而論，將得以明瞭，為何於臺灣之相關的喪葬儀式當中，會有著脫衣舞、電子琴花車熱鬧、或是花錢專哭喪的孝男孝女、等譁眾取寵又濫情四射的表演。因喪親之家屬試圖彰顯其於社會所處之價值與地位，然而若過於低調冷清，又不好向此「崇高」的社會地位交待，因而巴不得令眾人皆能知道。然而，其實喪禮禮儀之本，是出自於親情，以及生者對於死者的心意，但若喪禮變調成為彰顯其財富與地位之方式，或是因儀式而儀式卻不知其根本之情形產生，若缺少了生者對於亡者之敬意、懷念及真情，就算是在謹慎及講究的禮儀流程，都將變成浪費時間、勞民傷財之舉，並且因此而失去其真意。現代社會由於生活忙碌，因而人們也漸漸不會花太多的時間對傳統喪禮之意義有過於深入的了解，於是而因此產生了種種思想上的代溝。許多喪親家屬在傳統儀式當中渾渾噩噩，也不知自己該說什麼、或是做什麼、甚至不知道自己曾經是如何與亡者互動？不知道何時可哭泣？因而僅能把責任全全的交由禮儀人員掌控之。於是乎，喪親家屬反尊為客，也因而失其主體性。於是，所謂的「行禮如儀」，則轉變為一種猶如活死人班那「制式化」之結果，在這其中，許許多多的人味，幾乎已全然被消磨殆盡。

貳、送行者之溫暖與堅守專業

在提到喪禮初期時會遇到的治喪環節，上述提及 I 因處在一種茫然或麻木狀態中，雖曾參加過親友的葬禮，但這是她第一次經驗到自己的家人往生辦理喪事的時刻，當她還處在震驚、麻木狀態中，尚未準備好處理這種混亂時，院方即上前詢問遺體是否運送回家，之後兩名著黑色西裝的服務人員推著鐵床預備協助父親的遺體上車，看著禮儀服務人員將父親裝入屍袋中，拉起拉鍊，用很快的速度將父親的遺體搬運上推床，並請 I 及家人們跟隨在後，後來一群人及逝者之遺體則一同搭乘電梯至地下停屍間等待車子將父親之遺體載送回家，但因處於震驚狀態還無法接受父親驟逝的情緒下，I 對於禮儀服務人員這樣快速動作及陌生如夢一般的場景感到憤怒及驚懼：

「啊...就這麼走了？那時候當下只有難過，覺得很像在作夢，我迷迷糊糊的就開始跟著車要撤回家阿，我看到他們把爸爸移到地下室，還包起屍袋，那時候我還蠻生氣的，覺得你們怎麼可以把祂包起來，其實那時候我差點跟樓下的禮儀人員吵起來，我在想他們也很無辜啦，我應該是被嚇到了(I-1-8)」。

上述可知，當喪葬儀式處理得過快，將有可能造成諸多之心理失衡，然而此類的失衡，多半與內在複雜之情緒感受無法撫平所致；然而因中華文化長期儒家思想為依歸，此般的文化規範即氛圍之影響下，人們所學習到的往往是道德取向的以禮相待、以和為貴，在此薰陶下的人們，一旦有著宣洩情緒的意圖，即被貼上諸如脾氣不好、修養不佳等等之類的負向標籤。即便是各種較為明顯的表情似乎都不被允許出現在眾人面前。以致當人們有所負向情緒感受時，就僅有壓抑、否認、打岔等內在防衛機制之啟動，方能符合此社會氛圍所期待。諸如此類對於負向情緒的漠壓抑與漠視的文化為底下，往往使得人們無法適時的宣洩情緒，並且適當的控制情緒。因而當負向強大的情緒能量無對外宣洩的出口之時，僅能因壓抑而向內流動，又好比一炙熱無比的悶燒鍋，久久未掀蓋，也遲早因越區強烈的火爆能量而朝外爆破，以至於可能「灼傷」身旁的人。

為何須在此特別提及「憤怒」呢？因為因突發事件而親人驟逝者，除會在摯愛之人離開人世之後，因無法接受而顯現出麻痺自己、絕望等諸多情緒感受之外，亦同時會在外在情緒表徵上，顯現出諸多憤怒之能量張力，只因對於親人驟逝者而言，這樣的憤怒乃是出自於突如其來的情感性失落所致，原本安定與幸福的生活被無故的剝奪，並且夾雜著關於安全感的被威脅、生命被「惡意針對」的開了一大玩笑...等複雜的失落情緒參雜於其中。甚至會想去尋得那極為殘忍的罪魁禍首究竟是誰？尤其在事發之初期，喪禮服務人員通常須與在心情上還未完全準備好的喪親者，討論相關之喪禮事宜之同時，喪

親者突如其來的情緒崩潰、淚流不止、麻木不仁，打岔以逃離悲傷、乃至於憤怒、攻擊等...各種失控之情形皆有可能發生，此時此刻，喪禮禮儀師之情感反應、同理心，或是對於各個難以預期之場面所採取之應對進退的能力，加強此類的臨場反應之學習，即顯得十分需要且極為必要。

台灣自從開始有殯葬禮儀師之證照制度後，有關於殯葬禮儀師之相關規範便開始漸漸被受重視。《禮儀師管理辦法》中明確規定：若非經考試及格，而取得殯葬禮儀師之資格者，不得以殯葬禮儀師名義，執行前項各款之相關業務。除此之外，殯葬管理條例第46條明定，禮儀師的工作內容一共有五項，此五項為：（一）喪葬禮儀之相關諮詢與規劃；（二）喪葬禮儀會場之設計與規劃；（三）指導喪葬相關文書及文案之撰寫與設計；（四）指導或從事相關喪葬禮儀會場之司儀工作；（五）悲傷輔導與臨終關懷之處遇；（六）其他經由相關主管機關核定之業務項目。其中以第五項—悲傷輔導與臨終關懷之處遇之工作內容，多年來始終爭議不休。

郭慧娟（2015）曾表示，對於殯葬禮儀師提供「悲傷輔導」或「臨終關懷」等項目之服務深感諸多的疑慮與困惑。其相關之疑慮及困惑，大致上被歸納出六點，此六點為：（一）因殯葬禮儀人員之出現，象徵著病患離死亡越趨靠近，因而病患或家屬往往極度避諱禮儀人員之出現，更遑論「關懷」；（二）殯葬禮儀師的角色期待，本就僅只為處理人們百年之後之相關後事；（三）殯葬禮儀師由於專業養成之不同，因而無法具體的了解極處需要臨終關懷者；（四）殯葬禮儀師之相關臨終處理之工作項目，臨終關懷服務本來就不再此限；（五）禮儀師並無太多機會接觸到需要臨終關懷之人士，並提供實際且適性的臨終關懷服務；（六）臨終關懷本應是社會工作者、諮商心理師、乃至於宗教師才會有其專業，亦才得以提供較具專業且深入的服務。

此外，現行之殯葬禮儀師對「悲傷輔導專業」的諸多疑慮，主要是絕大多數之禮儀師，體認到自己因專業學成有別之故，因而無法為民眾提供「輔導」之服務內容。曾煥棠（2015）表示，雖於在實務上的確有著諸多機會，遇到許許多多身陷於「複雜性悲傷」之親屬，似乎相關從業人員亦想當然的應予以協助，無論是基本的關懷、陪伴，以及精

神上的支持。但若要進一步做到所謂「輔導」，乃至於「諮商」，實則將超出殯葬禮儀師之專業能力所及，因而此領域涉及到人們整體身心脈絡之處遇極發展，本應由相關專業之社會工作者、諮商心理師或臨床心理師更為專業的處遇治療。

此實為現今台灣喪葬禮儀從業者執職業之現實情況，若談及所謂整套「完整的喪禮」，除禮儀師之外，亦應由相關心理輔導或諮商之專業從業人員一同合作，以達到「雖天人永隔，但此而皆兩全」之完善目標。然而悲傷輔導適當之介入時機，為告別儀式完成後為最佳，目前行內之配套時間，大多取於葬禮儀式後一至二週，才得以開始後須之相關輔導及處遇。若喪親初始階段，悲傷輔導於喪親者正逢於麻木期或震驚狀態中進行相關處遇，喪親者因內外再交迫所致，本以兵荒馬亂，也尚未對於輔導及內在悲傷之情緒觸碰有所準備，諮商輔導之成效亦將事倍功半。所以禮儀師的角色功能在喪親初期階段最為重要，儘管遺族之情緒木然，但仍能藉由喪禮諮詢下之接觸給予溫暖及安慰，本研究中的喪親者H父親停靈、辦理治喪事宜、告別式等皆在殯儀館中，對於父親喪禮所委託辦理之禮儀師，即使已交代完喪禮事宜了，仍會默默地陪伴著家屬，與其一同為父親折蓮花，對此H表示令自己與家人感到很寬慰：「當我們家屬在那裡，雖然他跟我們該交代的事情都講完了，但是他也會默默的陪著我們(H-1-8)」。

上述H與禮儀師的互動經驗，我們知道對於家屬來說，儘管沒有隻字片語，但具有同理心與默默地陪伴行動在此時對遺族來說，就是最好的支持。

而H也描述當時因在殯儀館公共空間辦理，因此周遭也有許多遺族在為其親人辦理喪事，當時曾聽到其他喪葬業者嚼著檳榔，並對隔壁喪妻之家屬諮商時不莊重的情況，甚至對逝者的不尊重，而感到不可思議，因此也為自家的喪事能有較優質之喪禮服務人員辦理而感到欣慰：

「我們的禮儀師跟其他家屬的禮儀師那個感覺差很多，那時候我們旁邊有一個阿伯阿，他老婆可能明天要出去(出殯)，阿他的禮儀師來跟他講事情，

然後還吃著檳榔，那時候他們就說(台語):叔阿，我跟你講吼，你這個價錢，我有跟我們老闆討論啦吼，我們給你一點意思啦吼，給你用大一點啦，安餒後某？(H-1-10)」。

上述的情況在現下的殯葬領域中，還是一種常見的業者服務模式，約莫七八年以前，一部介紹殯葬禮儀相關之電影《送行者》廣受好評之下，亦讓人們對於殯葬業禮儀師的工作有著概略性的了解。然而近年來，台灣之殯葬業亦皆邁向企業化經營模式，也開始吸引為數不少青年人士入行，國內數所大學亦因此風而陸續成立殯葬禮儀之相關科系。但儘管如此，目前台灣之禮儀殯葬相關行業，卻依舊以傳統殯葬業者為主要大宗，然而傳業者多數依舊以傳統僵化之思維模式與作業方式來看待殯葬禮儀行業，種種之陋習更時有所聞。因而若殯葬相關從業人員尚無自我提升之進取之心，殯葬禮儀人員之整體素質，將更加的為人所堪慮及詬病。

台灣多數之傳統喪葬從業人員，多是學成未果的半路師，本身從學徒出身者依舊有，但比例並不為最高。此師徒制傳承模式，極易變為教授之間僅僅以訛傳訛，而不明其真領，甚至有可能因此而失真、失傳。此風實難以得到社會大眾之認同，並且對於提供優質的殯葬禮儀服務也有極大的限制。雖至今台灣整體殯葬服務環境，已然開始朝向客製化、人性化、制度化兼具的企業模式漸漸調整，舉凡針對於禮儀師基本儀容及制式服裝的差異、喪禮禮儀師的專業要求、喪葬禮儀師職業訓練之扎實程度、喪禮服務人員技術士之證照制度推出、同業競爭下所產生的轉變、儀式專家的教育模式、以及告別式氛圍營造對於生者家屬所產生何種影響力與意義感之重視...等皆有之。然而約莫七八年前，一部專門探討喪禮禮儀的日本電影《送行者》之推波助瀾下，使得國人對於喪葬禮儀之整體過程與品質的重視與日俱增，但大多數較為基層的喪葬禮儀服務人員，必須處於較為惡劣之現實環境當中工作，諸如空氣污濁且又十分悶熱的大體火葬場、或是放置大體的遺體冷藏室，由於整日工作總需伴隨著大體，因而空氣中經常瀰漫著屍臭味、或是令

人作噁的不明體味，甚至還需擔心著是否有被相關傳染病感染之虞。在如此惡劣之工作環境之下，所獲之薪資報酬卻總是偏低。再者，以固有傳統之文化價值脈絡之觀點而論，喪葬禮儀之工作所處之社會地位本來就不算太高，雖至今此種「異樣」之觀點已然趨緩，但依舊淺移默化的間皆影響著人們對於此行業的看法，因而新進人員的教育與適才上，必然有其困難之處，若還要在談什麼傳承之文化與工作之經驗、抑或是服務品質、或者是專業形象之營造，簡直可說是路途遙遙。

在台灣，禮儀師所應具備的，即是於對本土殯葬相關儀節與禮俗的明瞭，並依此將禮儀師所能為文化盡力的社會角色，放眼於文化、教育、心理直至社會各個層面，因而禮儀工作，就不應僅只是僵化性的隨著傳統習俗觀點而蕭規曹隨，或是千篇一律的禮儀動作教導。然而，其實可更加以豐富的，應是整體禮儀文化意涵之傳播與論述，當禮儀師於喪禮儀式中，指引著喪葬相關儀節之同時，不僅象徵著「禮儀師」這社會角色所表示的台灣本土文化之意涵，更象徵著中華文化傳統之倫理價值之具體顯現。

第五章、世界驟變後的調適

前面我們已經講過了第一部分的結果，現在呈現第二部分的結果，在此部分中，研究者以驟然喪親者於治喪中的哀悼經驗為研究，以理解喪親者在治喪過程中及告別式後如何持續經歷哀悼過程，並以什麼經驗的撼動，來完成 Worden 所提之悲傷哀悼任務；心理治療師 William Worden 用「哀悼」這兩個字來描述悲傷中主動、努力的部分。他認為哀悼有四項基本的任務，悲傷的人必須履行這些任務後才能完成哀悼過程。任務一，接受失落的事實；任務二，經驗悲傷的痛苦；任務三，從新適應一個逝者已經不在的新環境；任務四，將情緒的活力重新投注在生命中。

基於上述之研究理念，研究者在通過詮釋現象學之方法下，於文本中抽象與具體間來回，使受訪者所經驗之驟然喪親下於治喪過程之具體情境產生對照之環節，並抱持著詮釋現象學存而不論之態度與精神，讓參與者的主觀經驗說話，研究最後得出了以下幾個重要的主題：在第一節中呈現受訪者如何以夢呈現了遭遇驟然喪親之下最具體、最真實的悲傷表現，並以多位學者對夢的研究角度與觀點，以及喪親者的心理層面及生活脈絡做探討及詮釋，理解夢對於喪親者的心理作用及意義為何，以期進一步深入喪親者的內心世界，探討受訪者所遭遇的感受及難題；第二節為呈現受訪者於驟然喪親後，於內在心理之生死信念的轉變及如何勘破生死相依的事實，與探究喪親者因悲痛之下，所產生的靈性現象又是如何表現於外及喪禮儀式中；第三節則以喪親者如何以曾經與逝者擁有的情感層面，而在處於失落的生命裡找尋新的活力的經驗作描述，以及喪親者如何以另一種的生活方式和人際關係完成悲傷任務，並昇華對往生者的不捨，將對生命的關注轉移到種種的行動中等經驗作探討；最後第四節則探討喪親者與逝者藉由喪禮後之相關儀式達到重新連結之經驗，及對喪親者之意義為何。以下我們將針對這些內容去做說明：

第一節 夢見祢

當喪失摯愛的親人，對於逝者是否還能以另一種形式存在於某一個地方或空間，對於喪親者來說是具有療癒作用的。而透過隱蔽的方式之夢境，更可使遺族感到些許寬慰，而夢境的內容往往反映出做夢者的潛意識及與逝者的關係之一種隱喻呈現。

在喪親前的夢也或許因日常生活瑣事的影響下而產生，因此常使人難於理解甚而易隨著時間的逝去而忘卻夢境內容，但在喪親後所產生的夢則通常會讓遺族感到夢境之場景具有特殊意義及象徵性，也常因夢境中再度見到摯愛的親人而稍許感到安慰及寬心。此刻即使夢境再無法理解或短暫，可讓喪親者感到減緩失落之感及真實生活中的痛楚。

而於夢境之中看到的影像是如同過去般，並無驟變的生活，與逝者仍如同以往的相處，並非冰冷的屍體及治喪中的畫面；但，有時夢境也無法盡如人心，有時也會產生使喪親者悲憤交加或失落感加深的情況。也有些人不管如何乞求逝者能出現在夢中或期待能在夢境中見到已逝親人，卻往往事與願違，或有時即使夢見了逝者，卻短暫及飄渺的使人更加空虛及挫折。有時當自己與逝者有未竟事宜或心事之下，為使達到生死兩相安，夢見逝者常會使遺族有被支持或安慰之感，也因此有機會與逝者道別及完成遺憾之事。此外，驟然喪親者遺族也會因著喪禮過程隊遺族心理各種層面的影響下，對於所產生的夢境內容也會有所影響。

壹、守護者之姿

I 在父親告別式後與弟弟發生爭執，憤而離家出走，在外流連了幾天後決定返家，而當回家的第一個晚上隨即夢見父親如天使般的出現在夢中，在夢中父親漂浮在半空中，並輕柔的拉起 I 蓋著頭的被子，原本的黑暗的房間被父親身上散發出來的光照亮著，其父以慈祥柔和的眼神看著 I，接著令其感到神奇的是，父親沒有開口卻可以發出聲音安慰她，而且其父在夢中是沒有雙腳的，在 I 因感到委屈而欲抱住父親時，卻倏的驚醒過來，眼前的一切嘎然而止，方才父親的聲音似乎還飄盪在空氣中，只剩下原本的黑暗：

「那時候因為一些事，我跟弟弟吵架，我離家三天才回來，那一晚我睡家裡，我就習慣矇著頭睡，房間我都習慣燈全關掉，突然我感覺到有很溫暖的光把我的房間照亮，然後爸爸就輕輕的拉開我的被子，祂飄在空中耶，沒看到腳，祂就很溫暖慈祥，沒張開嘴巴可是聽得到祂的聲音，祂就說：沒事的，一切都會越來越好...。我就睜開眼睛，房間又一片暗暗的，可事就是感覺得到祂的聲音還在，祂好像剛來過(I-1-50)」。

在 I 所經驗到的夢境，我們知道當夢到逝者鼓勵或支持時，做夢者可能在當時感受到生活帶來的困境與挑戰，內心渴望得到支持，而逝者可能具有這個功能。對於做夢者來說，逝者是重要的支持力量，藉著夢中來自逝者的支持與安慰，而得到往前的力量與面對困境的勇氣。

本研究中因驟然喪夫的 W 敘述常頻繁的在告別式法會儀式前幾日的夜晚固定時分夢見亡夫，當夢中出現欲傷害自己的壞人時，丈夫總是站在身旁緊緊擁抱著 W 並親吻著她，亡夫在夢中儼然像是 W 的守護者，但後來總是硬生生地被迫分離：

「祂就在我旁邊，祂第一次那麼緊的抱著我，然後好像有親吻我，啊後來被那些壞人拉掉，那這個夢都是在那四四九天內的，而且都是在 2 點那個時段發生的，我有印象就是我每次醒來都還是 2 點，後來我才發現那都是我為祂作法會的時間(W-1-63)」。

由 W 所敘述的夢境具有明顯、鮮明的情緒特徵，我們可假設夢中的壞人即象徵著死亡，迫使其分隔為兩個世界，而從 W 訪談中，我們大概了解 W 與丈夫之間的依附關係為依賴感頗重的程度，在丈夫生前已習慣被照顧的 W 而言，丈夫的驟逝不只是內心的失落悲慟而已，對其生活或經濟的影響也甚劇；突然失去靠山的感覺，使其經驗到恐懼與不安，我們可從 W 的夢中發現情節中包含著這些情緒感受，也就是說，W 的情緒感受連結了過去與丈夫的某些生活經驗，並且藉著夢，再次經歷了這些情緒感受，並且因為於治喪過程中之法會祈福時間皆於兩點鐘，因此日後也常於此時段夢見亡夫。而在現實生活中 W 沒有查覺到或是有意忽略自己的恐懼與不安，這些平常在白天被理智控制的情緒感受，並沒有明顯出現而喚起 W 的注意，而到了夜晚，當理智休息了，才有機會出現在夢中。

貳、祢別來可無恙

H 的父親於車禍中喪生，因此在告別式前舉辦了功德法會，並且請師父為其父親做藥懺功德的迴向，希望父親之身體能象徵性的康復，但因當時面對父親因車禍所造成身體的殘害等畫面，讓 H 還是夢見父親去世後的身體仍然十分孱弱，在夢境中 H 與父親一同走在路上，此時其父突然一個不穩欲跌倒，H 趕緊扶著，而父親也努力想抓住支撐點，但卻撲空最後還是跌倒了，如此在夢中反覆地此動作：

「我只記得夢是說，祂和我們這樣一起走，然後祂跌倒了，我去扶祂起來

，然後祂我一手扶祂嘛...，祂另外一隻手也要抓一個支撐點，但是好像沒

有抓好，反正在空中這樣抓，然後起來又跌下去，起來又跌下去

(H-1-27)」。

有時還會夢見父親身體時好時壞，甚至躺在病床上與其說話時嘴巴還會抖動的情境，抑或父親告別式當天畫面，雖然與真實世界之情景是不同的，但在夢境中 H 還是知道那是父親的告別式：

「我有時候夢見祂好，有時候夢見祂不好，然後有時候就會夢見祂說在可能在病床上然後跟我講話還會抖，然後有時候就是會夢見出殯那一天的情景，當然在夢裡出殯那天的情景跟實際上不一樣，可是就是有那個情景 (H-1-28)」。

而當喪親者自覺對於逝者抱有愧疚感或認為生前並未好好與逝者相處及照顧，也會讓喪親者容易夢到逝者於另一個世界的生活是否無恙。另外的夢境則是因親人驟逝下引發的，因過於震撼及突然，使生者易有不安全及生活世界變得無法掌控之威脅感，因此當夢見逝者，能讓喪親者感到知悉其去向及稍許寬慰，或喪親者心理期盼真實世界仍未產生變化。再者，夢見以逝親人可讓思念、失落而產生的疲憊感與痛心能獲得些許的撫慰及緩衝時刻，並因而漸接受現實生活驟變之事實。

在 S 於父親自殺後數度夢見父親在另一個世界的狀況時好時壞，有時很活躍有時卻感到虛弱，父親入夢時領著 S 走往一個山洞，並告知這是自己的新家，自己過得很好，S 往裡面看去，裡頭家具完備，還有為父親當時功德法會所火化的紙紮品等家具，被燈光照耀著：

「祂會說哪裡不舒服阿，有時候是會夢到很好的，像我有一次夢到祂，是夢見祂帶我去一個山洞裏面，祂說你看這個山洞是我的新家喔~我過得很好喔~那裏面還有那個燈~就是那個探照燈，就這個山洞甚麼都有~還有我們燒

的一些家具阿，就帶我去參觀(S-1-54)」。

在前一章我們有提到 S 與父親及家人之關係，S 一直認為自己是家中多出來的成員，並且深感不受到重視，而對於其父親長年的憂鬱症也讓 S 備感壓力與無奈，在父親自殺後，罪惡感與歉疚、解脫之複雜情緒一直纏繞著 S 的心緒；當人們與之有重要關係之人逝去的衝擊下，在當下要面對的除了死亡所帶來的衝擊、失落外，還須面對的是與之在世時所有的情感結及感受，而在華人家庭的教育下，有些較負面之感受及情緒往往是不被認可的及公開表達的，也是因為如此，以致產生諸多關係上的議題及壓力。而夢的產生可使喪親者處理隱蔽之感情問題及減緩失落感，當然有時遺族在夢見逝者於夢境中出現的模樣並不安祥或痛苦時，抑或時常出現於喪親者的夢境之中，皆會讓其甚感壓力及困惑、懼怕，但夢境的產生也因為是個體潛意識表達情感的方式，因此可知夢境的產生為一種喪親者內心欲達到平靜及療癒的目標(蘇絢慧，2007)。

而這也和榮格的觀點及學說一致，榮格心理學把夢看成自然而且具調節性的心靈歷程，類似身體的互補機制一般。夢境之中所產生的心靈活動可以讓被遺忘的內情節再度受到關注，夢的補償功能也可補償自我的暫時扭曲，當一些被壓抑的情節獲得釋放的機會；或者可補償自我結構需要調整的部分，以使可跟上個體化的歷程，使其面對個體發展的任務。另外，夢的補償功能藉由夢的情境，夢境自我獲得改變，進而改變真實世界中自我的結構。夢是個體自發性的調適機制，使個體健康，並協助個體日漸適應內外任的改變。對遺族而言，悲傷是一種心靈的活動，是外人無法理解的感受，即使能夠過言說表達，但無法言說的感受經驗仍是最重要的。夢可使其感受更深刻、更具體，並釋放無法言說的情感，藉著回顧夢境中的另一個更高意識的含意與再次的經驗，喪親者對自我能有更多體認與了解而在現實世界中能化為具體的行動改變，這也是夢對喪親者最大的功能。

第二節 抓住另一個世界的消息

有研究指出人們對於死後世界的存在，大多抱持著半信半疑的立場，但在懷疑中又傾向相信的可能，在這種相信中，因果觀(審判)與交換觀(做法事改運)似乎是大家很習以為常的理念。基於兩種理念之不同，也會影響喪親對死亡之看法與悲傷反應，像是擔心逝者的去處或期待夢中再見，而對相信逝者去了一個安詳的世界，則讓喪親者比較容易接納或放手(何長珠，2015)。

壹、你只是去了一個更好的地方

因與逝者在世時之情感關係之因素下，面對逝者就此從雙方共有的世界退出而結束在世之關係，往往讓喪親者無法接受，當一竊的回憶鮮明如昨，似乎所有的景象皆與逝者相關，這樣的處境讓其備感無力適從。對於死後的世界是如何的一個地方和景象，並無確切的說法，目前東西方的描述因文化、社會而有所差異，東方普遍認為死後的世界會依人生前的作為、宗教而看到帶領前往地獄受審的牛頭馬面或引領往生極樂世界的觀音菩薩；西方則幾乎認為死後世界是一祥和、溫暖且光明的地方。只是東西方這些對於死後世界的描述，皆來自瀕死者的經驗和體悟，依其記憶和經歷去描繪死後的世界，科學上尚無從證實，使得死後世界的景象，一直以瀕死者的敘述流傳於世，雖然如此，但若在世的家屬能了解逝者死後前往的地方，或許對於逝者的永遠離開能較為安心與釋懷，也能較為平常心的看待死亡。

也因對死後世界的描述因時空背景不同而有不同的詮釋，像依死亡文化史中的記載，西方社會在黑暗時期，宗教幾乎是所有規範的判別標準，擁有龐大的勢力，並可對人死後做審判，使得人們都希望以捐獻、佈施等方法得到宗教上的認同，希望可讓自己死後能順利進入美好的死亡世界。像這些認為宗教擁有死後審判上的權利，不外乎就是人們對死後世界的未知及對現在生命中的各種因素不能放棄，而虛構出死亡的世界，以減少人們對未知的死亡世界所產生的恐懼感。

本研究中之研究參與者 W 於丈夫驟逝後經常藉由宗教的力量為其做一些對祂所處的另一個世界有益的事，雖然寺廟中具有通靈之眼的師父並未看見其亡夫之靈所歸何處，但 W 堅信丈夫所處之世界是美好的：

「那個師父他只是看一下，啊他都沒有說祂在哪裡，有時候他會說其他人的家人，會說祂在地獄阿甚麼的，啊他都沒有說我先生在哪，阿都沒有說，阿我想說就傻傻的嘛，我想祂在另一個不錯的世界啦，祂不會在地獄 (W-1-61)」。

上述可知，即使處於科技日新月異，現代化下的我們的生死信念依然是依照宗教的信仰而轉化及重建自己對死亡的態度，宗教信仰讓我們不會把死亡當成人生的結束，而視為另一階段生命的開始，將悲傷轉為祝福，也因此當遭遇喪親時的不捨或許會減少一些。

I 在父親初終時因對死後世界之信念，擔心父親的靈魂會因捨不得或放心不下人世間的種種而無法到達極樂世界的那一端，因此對父親承諾會照顧好母親，並且告知父親於人世間的功課已完成，不需罣礙。希望父親能順利到達另一個更美好的世界並庇佑其家人：

「祢安心得走，媽媽我們會照顧好，祢已經功德圓滿了，不要罣礙...(I-1-7)」

，「就是送祂走最後一程，就是當好一個女兒的角色啦，就是能做的還有什麼就是只能祈禱阿，就是祂能在就是祂的靈魂能夠解脫到更好的地方，

然後就是也可以保佑家裡面阿(I-1-13)」。

這句話是對另一個未知世界的肯定存在，當人們對臨終者或初喪者表達“一路好走”之話，即那個“走”去的“地方”即是一種心裡對逝者有所安置的託付。I也敘述自己對另一個世界的概念，靈魂化成天使可以穿梭於兩個世界中做連結，以逝者生前的影像及於生者記憶中的種種，達到對遺族的勸戒及鼓勵的訊息之傳遞。而I雖堅信有朝一日會與父親再相逢，但當為父親在另一個世界準備生活用品而需以火化的方式給予時，看著洶洶火焰燃燒著曾熟悉不過的父親衣物那一刻，內心的不捨之情更加持續發酵：

「我知道祂變成天使了，祂的行為模式還有祂的面容加上祂叮嚀的那些話，可能就透過那邊的空間傳遞給我，然後影響到我自己內心，而且我相信以後有一天還可以一家人重逢，還可以看到祂...(I-1-15)」。「就看著火在燒爸爸的鞋子、外套、褲子...，好奇怪、好難過，那是祂平常運動會穿的衣服，但如果真的有另一個世界，燒給祂穿也好，祂過得好就好(I-1-22)」。

而對於逝者的去處的理念，當H於父親喪事所辦理之佛教做七儀式上，雖師父表示應以素食作為祭拜之祭品，但礙於父親生前之飲食習慣，並堅定的相信父親在另一個與這個世界相仿的空間裡存在著，同樣的生活方式及飲食習慣，並不會因空間次元的改變或肉體的毀滅而不同，所以最後還是決定以葷食代替，並打趣的說道，若是不符合父親之意願，父親之靈魂會於半夜去找兄長等語。後來在做七儀式進行時需以擲筊儀式以確認父親之靈是否有至儀式現場，但卻一直擲笑杯，此時H與家人皆認為父親生前愛看熱鬧，應是在附近流連而忘返了：

「爸爸的喪事還是以佛教為主，但哥哥也有說爸爸在世的時候吃肉吃習慣了，如果祂突然改成吃素的沒有肉，我哥說爸爸半夜會去找他(H-1-9)」。

「因為那天拜拜的時候不是都會求杯嗎？有一次是求三次人都不在，那可能就是去旁邊看熱鬧了。因為我爸很愛湊熱鬧，那後來可能我哥大哥就講說：啊，可能只是坐在那裡聽我們誦經也沒什麼好玩的，祂就四處去溜答這樣子(H-1-25)」。

由此受訪者的敘述可知，透過描述，大多數的受訪者通常認為逝者雖已亡故，但卻仍以另一種方式活著，還保有一種逝者如同未離世的狀態，喪親者能以不是與逝者實體互動的形態繼續與逝者做主觀上相信而建構出的精神層次做互動上的連結，以此主觀上的想像，讓逝者繼續活在家人心中，進而繼續影響家庭很多方面的溝通與決策。像這樣讓逝者成為虛擬上的存在，使喪親者延伸出一種過渡轉換的概念，給予離世的親人一個在家中的新定位，繼續在情感和空間上於喪親者心中占有一席之地，擁有一種逝者彷彿從未離世的感覺，彼此還能有一種不同於實體方式的連結，藉以撫慰喪親者的悲痛。

對於人類可於精神層面上超越時空的狀態，德國哲學家Scheler(1961)將此屬於精神上的存在模式稱之為「位格」(person)，是一種指涉人、純精神體、上帝神靈，精神和靈性面的概念，位格是精神性的個體，可以超越感官，不再僅局限於大自然(洪櫻芬，2000)。

C期盼父親即使不能存在於這個世界，但也能存在於另一個空間讓他們能懷念祂，並希望父親在那個世界能生活無虞，並且保佑家人：

「就在想說在另外一個世界過得好不好啊(C-1-18)」。「因為希望親人在那邊真的有一個生活，有一個就是希望祂還存在某一個空間，雖然不是我們現在這個空間，可是還是希望祂存在某一個空間，可以保佑我們啊...

然後讓我們去懷念阿這樣子(C-1-19)」。

在此信念下，S為父親製作房屋的模型，期待能讓父親能在另一個世界有一個家能安身：「就想說做一個房子的模型給祂，這樣祂在另一個世界也能住阿(S-1-20)」。

由上述我們知道，如果喪親者能有其宗教信仰，對於永遠失去親人的恐懼與失落，將有其支撐與修復的力量，並令喪親者可以想像和期待逝者正前往或長住在一個美好又理想的地方，身邊有宗教神靈的護持與保佑，讓人認為逝者面對的死亡世界是令人安心與無懼的；若無宗教信仰，喪親者也可以透過信念，建塑一個光明溫暖且無憂無慮的世界，化解對逝者不知面對何種未知境界的不安與擔憂。如此，藉由宗教信仰或信念的力量，來轉化並撫慰喪親者的悲傷心理，以減輕永遠失去親人的傷痛與無助。

貳、回來探望的祢

H 的先生為一名虔誠的佛教徒，常耳聞其有靈異之體質，在 H 父親頭七的晚上，家人與禮儀執事人員在殯儀館準備為父親做法事，當時 H 的先生表示看到了父親的魂魄來到靈位前，並且就坐在祂的牌位旁，看著大家為祂誦經，香爐中細香一熄一滅即是父親的靈動現象：

「我先生說因為他自己體質的關係，所以他感覺得到，因為頭七的時候爸爸就在祂那個牌位那邊，然後他就感覺的到爸爸就坐在那裡，然後看著我們晚輩這邊在幫祂誦經，他就問我說你有沒有注意到那個香這樣一熄一滅的？我就說有，然後他就說那個就是爸爸在那裡(H-1-13)」。

I也於父親出殯後幾日，在一天倉促趕著出門時，忘記帶鑰匙而折返上樓，在拿到後欲轉身下樓時發生了令其匪夷所思之事，房門在此時嘎的一聲慢慢打開，隨後關了起來，I當下愣住了，因房中之窗戶是關閉著的，並無空氣對流的條件，這讓I想起父親生前也常會巡視家中的每個房間，關心家人的近況，因此認為應是父親的靈魂回來探望：

「我就趕著出門啊，然後我忘了拿鑰匙就又跑回樓上，我轉身要下樓時，那個門自己慢慢慢慢的關起來耶，而且還關起來喔，不是闔上而已喔，我房間窗戶是關著的，根本沒有對流啊，而且重點是我的門蠻重的喔，啊因為我爸以前都會每個房間這樣巡視齣，祂也都會慢慢的關起門啊 (I-1-39)」。

兒童喪親研究中發現，81%的兒童仍感受到逝去的父母在照看著他們；66%的兒童則在兩年後仍保有這樣的經驗感受。這樣覺得逝者依然存在身邊的感受，為一和渴念經驗相呼應的認知，認為逝者依然以另一種形式存在於我們身邊，對於喪親者能有撫慰的感覺，但也會讓有些人心中覺得恐懼而不是慰藉(Worden，1996)。

研究參與者 W 在先生出殯後，於某一天的下午獨自在家中打掃，原本安穩放在冷氣窗口的遮板突然無緣由的掉落下來，W 表示感應到了先生回來看她，並試圖想引起自己的注意：「那有一天，我記得我在打掃，突然間那個掉下來~啊我就感覺祂在~祂要引起我的注意(W-1-54)」。

因在 W 先生的治喪期間，W 除了去殯儀館探望先生的遺體外，也常至精舍為先生做功德法事，在一次的凌晨時分，W 與其他同學一同走在前往寺廟誦經的路上，沿路經過了一條小徑，遠處傳來的狗吠聲，讓當時隨行的同學們皆感到毛骨悚然，而當時 W 卻一點都不畏怯，因為她知道先生的靈魂就在身邊守護著自己，而在有此想法時，師姐

靠近了 W，並對其表明感覺到了 W 的亡夫就在這裡，也明白其“同修”的深情及放不下之心意：

「那時候要經過一條小路才到精舍，因為要做早課凌晨 4 點多就要出門，狗就一直吠阿，可是我就不覺得怕，因為我知道我先生在身邊，祂已經陪我們到那裏了。那時候師姊一靠近我就起雞皮疙瘩，因為她們感受得到祂在我旁邊，她們那時候說：師姊，妳(先生)同修對妳很好耶，那是我第一次聽到這個名詞，啊她們說祂都怕妳會亂去喔，祂都在旁邊保護妳。反正就是做法會那四九天我先生也都在旁邊(W-1-79)」。

上述之研究參與者表示感覺到逝者回來了，或一直不曾離開等靈動現象，雖然喪親者不停搜尋死者的蹤影是哀悼歷程中常見的部分，但在渴望能找到死者，腦中全都是有關祂的回憶，卻尋覓不著時，此時油然而生的失落反應即帶來強烈的悲傷。有時喪親者甚至在感官上會錯將別人當作死者，或把某個聲音解讀為死者回來的訊息，例如聽到關門聲，就覺得祂會如同多年來的習慣般走進室內。

而在受訪者 W 感受亡夫的靈動經驗中，我們根據 Stephen Shunchter & Sidney Zisook 的研究，大多數的寡婦都表示在配偶死亡超過一年後，他們仍持續感覺到配偶的存在；而在其餘的研究對象中也有大多數的人表示他們會習慣性地跟去世的配偶說話，在這樣的理解下，是否這樣的現象意味著兩層面，一為一種心理方面因不安全感而產生的補償機制，二為另一種更高層次的連結關係(Worden, 1996)。在 W 的先生驟逝後，W 感覺常有一個影子跟在身邊，並且將為亡夫祈福的時間排在深夜 2 點鐘，因為這是和亡夫可接觸的時間。在這過程中 W 常在家於先生的靈位前焚香，並與之對話。直到誦經師姊知悉後，表示這樣的行為會讓逝者放心不下而導致靈魂無法離去，此時 W 才停止繼續與先生的靈體做交流：

「我常常感覺就有一個影子就在身邊(W-1-54)」。「後來我才知道為什麼

那時候幽冥鐘我會排 2 點，因為這個時間是我跟祂在接觸的時間(W-1-63)」。

「我是每天都會在家裡給祂點香跟祂講話，直到我師姊說這樣祂會走不開，我就想說，喔...，那才開始沒有每天點香(W-1-81)」。

而Susan Daston & Samuel Marwitt的研究發現，在過去兩年中失去所愛之人的喪親者有60%經驗到逝者的存在；而其中一半的人，對於感到逝者存在的形容都是很一般而無特定分類的，像是覺得他們所愛的人就站在床腳邊等等。又其中有20%的人說他們聽到或看到死者，另外又分別有10%和4%的人表示感覺到或聞到他們的味道。這些「覺察者」中有將近80%都認為這個經驗到死者存在的感覺令人感到安慰且受到支持，他們十分歡迎未來仍有類似的「接觸」機會。雖然對於覺察者做了測試，相較於無覺察者來說，發現他們有較高的「神經過敏證」，反映出他們多少有些焦慮和苦惱；但一般而言，經常覺察到死者存在的感受是正常喪慟反應相當普遍的一部分，而非舊時的悲傷理論所認為的精神或病理上的徵兆(Worden, 1996)。。

超心理學是研究與物質、空間、時間之定律不相吻合的生物或心理事件之科學，因此以上事例皆屬於「超心理學」(parapsychology)的範疇，而榮格則有不同的看法，他認為違反目前所知的物理性因果律及腦神經生理之知覺觀的種種異象，皆與他所主張的「集體潛意識」有密切關係。

另外，蔡昌雄(2005)：有些靈異經驗在科學實證的思維下，是不被視為真實的或至少是無法證實的。但是對那些有過此種深刻經驗的人來說，沒有任何批評可以讓他懷疑這些經驗的真實性，它是生命中重要的密契時刻，往往令當事人有一種深刻的內在權威與啟蒙之感。例如，榮格(C. G. Jung,2004)在自傳中便提到：「信仰的最大罪過在於

排斥經驗。」威廉詹姆士 (William James, 2003) 也說：「不能因為自己沒能力經驗到的一些現象，就把這些現象驅逐出我們的注意範圍之外，這是最愚蠢的事」。本研究採取的詮釋現象學，是一種結合現象學與詮釋學的方法論，屬於一種特定類型的解釋研究，其目標不在於建立紮根理論 (grounded theory)，也不企圖找出普遍性的過程與概念 (generic processes and concepts)，或尋找日常生活結構中固定的行動模式，而是以特定的生活經驗為文本，直接呈現研究參與者生活體驗所構成的世界，引領讀者進入這個世界。余德慧 (2001) 認為，詮釋現象學是在研究文本 (text) 存有的現象，是以碰觸 (encounter) 作為互動，且詮釋現象學強調的是研究者的「看見」，不同的研究者將有可能得到不同的研究結果。由於我們不曾深入任何受訪者的內心，所以詮釋現象學的目的不是去找相同的答案，而是去揭露及發現敘說者 (受訪者) 在文本上的現身，讓文本的本身轉化為敘說者。因此，以詮釋現象學為方法指引的整個研究過程，即是不斷於閱讀文本的當下，「逼視」此一原初經驗或歷程意義的過程 (蔡昌雄，2005)。因為這類型的研究致力於發掘、描寫與解釋當事人觀點與意向之經驗，所以研究結果經常可以彌補客觀普遍之實證理解，對當事人觀點忽略或扭曲的缺點。以上受訪者所提體驗到的靈異經驗，可以被歸屬於某種超個人層次的「原初經驗」 (primordial experience) 或「前反思經驗」 (pre-reflective experience)。它們是人在還未能夠反思及概念化之前，就對整體情境所擁有的直觀體驗，通常在生命「邊界處境」下的急迫經驗如重大疾病、意外或死亡逼近時會發生，也有可能出現在具有宗教脈絡下的超個人體驗，如出神、恍惚、出體、靈視等經驗。這些經驗的共同特徵就是，都具有身體知覺經驗的基礎，同時讓當事人體驗到某種非現有概念所能掌握的經驗特質，而陷入一種迷惘的狀態。梅洛龐蒂 (Merleau-Ponty, 2001) 在他關於知覺現象學的論說中，便注意到此一當下的身體經驗仍處於「模稜兩可」 (ambiguity) 的狀態，雖然反思的自我還不能把握它，但是卻充滿無限的意義可能。他也強調我們應把這樣的身體當成一個「現象場」 (phenomenological field) 來看待理解，而不只是局限在生理感官的層次。

研究受訪者 I 在父親合爐後，因原本父女之間的溝通模式轉變為華人道教儀式中的執爻為管道，也因此使其與家人在這層次上有了超自然的經驗，因往日家中之需決定事務常由父親做決策，因此在父親化為家神後，有時 I 與其家人若面臨較無法決定之情事時，便會於神明廳前請示父親，在爻一落地時，常讓在場的眾人感到驚訝與安慰，因其會回答的方式與父親生前之態度如出一轍：

「其實我們每次有事情都會上去跟爸爸執杯阿，我跟我媽每次都說好靈耶，像每次我的案件要談之前我都會上去跟祂執杯，祂都會給我聖杯阿，還有我姊姊她們有事也都會上去問祂，那個口氣跟祂一模一樣耶，超玄的(I-1-39)」。

上述執爻的儀式廣義來說就是指陰陽爻位。也與易經有關，易以道陰陽，陰陽可以說是易的基礎。具體來說，陰陽必需藉由爻來表現，沒有爻無法看到陰陽，爻象就不存在。在此榮格對易經占卜的合理性作出解釋，他認為易經占卜時，在問者的心態及解答的卦爻間，有種同時性的符應。而為了使同時性事件出現，那麼就需要占卜者投擲硬幣等行為，要想定它一定會存在于某一現成的情境當中，並認定卦爻辭確實可以呈顯他心靈的狀態。在這裡，我們看到了榮格對“心誠則靈”的一種解說。

而大多數類似這樣的同時性事件通常與某個原型有直接的心靈關係。同時性是突破時空限制的一種巧合。意識、時間、空間是相對的。同時性並非是依靠時間存在的客觀事實。榮格認為同時性具有「非因果性原理」，換句話說同時性是通過條件、同等價值或「意義」而產生的非常態關係(Hyde, 1995)。

同時性也是事件因果關聯的原則，指個體內在心靈事件與外在物理事件同時發生的一種意義重大的巧合。因此，自己的夢想成真，或者是許多相似的事件重複地發生(某

個意象在生活中的不同場景中出現)。這種巧合並不是隨機的，榮格認為與人類無意識中的活動著的原始意象緊密關聯。

第三節、在哀悼中轉化

在此章節中，我們以喪親者通常能於親人逝世後，逐漸體認到曾感受的愛，並慢慢感悟到生命的無常，進而接受緣分聚散，從而昇華對逝者的情感與熱情，將其對逝者的愛轉移到各方行為中，藉著心中對逝者的記憶和愛，轉化成更溫暖、更勇敢前進的力量。

壹、尋找意義

雖然無法回到失落前的狀態，但喪親者可以學習如何發展出一個沒有逝者仍有意義的生活。這是 Worden 悲傷任務中的第三個任務核心。在此，哀悼者必須學習適應一個逝者不存在的世界，因死亡會挑戰一個人的世界觀，以及個人認同。

S 在父親選擇以自殺的方式離開人間後，常使其思索人活著的意義為何，當人生走到最後，活著時所爭的所在意的一切皆隨著死亡而逝去時，剩下的還有甚麼等想法。其實這彷彿在為因找不到生活意義而罹患憂鬱症，最後選擇以自殺結束痛苦及生命的父親發言一般：

「人生即使贏了一輩子到最後還是一場空，當初所在意的事情然後你到最後什麼都拿不走，都是一場空(S-1-58)」。「我覺得祂是，真的是一場空(低落)，包括祂喜歡的包括祂擔心的，對祂來說其實什麼也帶不走，我們還能夠留在這個世界上什麼？留下的是有意義的還是沒有意義的(S-1-59)」。

驟然喪親的悲傷使人絕望，所以喪慟者常對自己的生命世界產生疑惑，研究者與 S 認識在其父親發生憾事之後的第二年，當時 S 是個虔誠的佛教徒，成串的佛珠常繚繞在他的脖子及手上，並且對佛法義理甚為了解，S 表示由於其父自殺後，宗教信仰即成為他的心靈支柱，似乎唯有靠此力量方能使他繼續走下去，並尋找到另一層人活著的終極意義。其實在調整喪慟的過程中，很需要重新建構個人的宗教或世界觀，或修通與其上帝、神、佛更高存有的連結關係。死亡的議題因觸及人們最終亡後存在的現象，很多人因對宗教上的信仰與信念，在喪親時可帶來撫慰，透過與所信仰宗教上的上帝、神、佛等宇宙裡認為擁有最高力量的連結，進而尋找和建立另一種關，以此為喪親者帶來面對死亡的勇氣和動力。

喪親者藉由轉化和宗教信仰，來讓自己可以勇於面對親人亡故的事實，並讓自己從親人離世的經驗中去省思自己生存的方法、生命的意義及其核心價值等相關的議題，且藉由對靈性方面的逐漸重視，從中演化為熱愛和實踐人生意義的能力。S 面對父親的自殺，由當初的不諒解到後來的為父親詮釋當時的情境或許讓父親難以承受，並理解父親的不得已，也因認為自己的性格與父親相似，在為了使父親安心下，更加警惕往後的人生要開心的過，使自己做有正能量及有意義的事，這也是對逝者的一種回報，S 相信父親在天之靈會為他這樣的理念感到欣慰：

「當然不能說只怪他，他周遭有很多事情甚麼都跟他有關...，都有跟他參雜到，才會讓他很痛苦，然後我想到說會讓我那麼警惕是說因為，其實我不要讓自己過的那麼不開心，當然我自己也覺得我自己有很多事或想法會跟我爸很像，所以我現在比較能夠做的事就是可能多一點對自己好，也算是回報他，我覺得說就是做對自己有所正面的事，不要讓自己陷入甚麼的不開心太多，多做一些對的事或有意義的事吧(S-1-33)」。

受訪者 W 在經歷了驟然喪夫的痛苦後，因著喪禮過程中所採用的佛教儀軌為其亡夫辦理喪禮，也因此開啟了 W 探討生命之課題之旅，並成為日後哀悼過程重要的任務之一，原本依賴性頗重的性格，在遭遇重大失落後，W 決定要跨出那個安逸圈，尋找生與死的意義，在訪談過程中，W 認為已不懼怕死亡及另一個未知現象，似乎丈夫的驟逝對其開展了另一種視窗，並表明理解這世界原是一種幻象，自己不願在這幻象世界執著，應追尋更高之意義為要，並描述從驟然喪親後開始從佛學義理中不再恐懼於無明，在這樣的想法及頓悟後，W 決定結束與丈夫所經營之婚紗店出走他鄉，讓自己的心藉此得到釋放，但這看在父母的眼中是如此的不捨與擔憂，可是此時的 W 已經不想再畏懼或困在周遭的人之保護圈裡，學習獨立式她的第一門功課，W 決定將亡夫之後是安頓完成後，將展開追尋生命意義之旅，因她明白，自己對於丈夫的驟逝之打擊有多沉重，倘若無解答之可能，人生又要如何走下去？原本比翼雙飛的鳥兒，如今剩下孤單的形影，又該如何承受這樣的試煉：

「我清楚這就是幻象世界。我的生命意義不在這個紅塵滾滾裡面，我有更高的意義要做，所以我就很篤定我的生命在做甚麼。所以我這幾年來我覺得我是...，我是往生命的意義一直在走，就是開始從學佛裡面不害怕，從我先生的事情開始我就開始學習，我覺得佛經給我的支持力很大，就是我唸佛經就不會害怕，我眼睛閉住也不會害怕，就對這無形界不害怕了(W-1-78)」。

「我就想要把公司放下出國去，其實我的心是想要放逐自己，那時媽媽都叫我上去跟她睡覺，我都說不要，我要一個人，要學習獨立，我把祢安頓好了，我就要走，要去探討生命(W-1-70)」。「我的課題就是生離死別。當先生走了之後，我只告訴自己、問自己說：我們來這個地球做甚麼？有甚麼任務要給我嗎？我沒有再那麼悲傷喔，跟人家的悲傷是不一樣的。我是

在探討生命的問題，當生命來這個世界做甚麼?他就這樣走了，阿我的呢?
(W-1-71)」。

David 等人(2002)針對喪親族群的研究發現：對那些尋找意義的人而言，少於半數的人甚至是在死亡發生一年後才找到意義；且確實尋獲意義者的調適比尋而未得的族群為佳。Neimeyer(2000)在評論 David 的研究時，強調研究中的多數樣本在意義尋求上苦思不前，這樣的歷程應得到協助。他用以下重要的分辨作為結論：意義創造乃一過程，非一項結果或成就。和死亡失落相關的意義會不斷被更新。一個人無法避免死亡，但可以選擇面對死亡的態度，死亡是生命反思性的對照，只有將死亡本身納入生命中來考量，生命本身的意義才可能產生反轉。對死亡的反思，就是對生命意義的反思，日本作家岸本英夫說：「死亡的意義改變的同時，活著的意義也跟著改變…透過對死亡的理解，生的問題也解決了」。

一段喪親的悲慟雖會令人感到傷心、失落，但在歷經過這樣的痛苦後，常能使人超越悲痛，轉換並啟發喪親者靈性上的醒悟，並藉由哀悼或宗教上的各項儀式，讓喪親者從低落、受創的狀態演進至一個全新的狀態，使其轉化悲慟，引發反轉生命的意義。

C 在父親車禍去世的衝擊下，加上其父因停靈至殯儀館，在父親停靈殯儀館的治喪期間看到許多的悲傷與分離，逝者的遺照讓人感嘆人生的無常及無奈，因而對人生的短暫產生頓悟及成長，認為應珍惜當下，更加成熟的與人相處：

「就是珍惜啦，然後就是要成熟一點吧，阿人都會死丫，阿就只是當下很重要阿，你遇到你就會在自己的人生會再一些成長，因為你去那邊(殯儀館)會看到很多啦，會看到很多過世的人的一堆照片阿，就會覺得人生就這樣子而已...(C-1-5)」。

並且 C 在經歷父親的驟逝後，對於先前所爭執的、所計較及放不下的，隨著父親因車禍後造成的身體損害影像，及心理的衝擊而產生不同於以往的理念及處事態度：「很多事情你就不會這麼去跟人家計較。因為人走了真的甚麼都帶不走阿。嘿阿，你能帶走甚麼？你連自己的身體都帶不走(C-1-23)」。

由上文中我們理解到，雖然喪親者能從靈性中得到成長，反轉、超越痛苦，穩健的重視站起來面對生命，對去做出相對的實錢，但其喪親後心理上對生命意義的追求與探究，及遇到絕望、失落後和旁人關係上的影響與轉化，仍為研究者意欲呈現和探尋的主要因素。

貳、與他人關係之轉變

在經歷驟然喪親後，有些喪親者在社會層面會產生社交困難、逃避與人互動的現象，因自己內心深重的哀愁會對外在活動及他人產生不了興趣及關注，但當上述一節中提到，當個人開始在反省自己的生命意義時，則會將更多注意力放在與前人和下一代之間的關係，包含家庭之內、外關係中。

本研究中之受訪者 I 因年輕氣盛，以往在與父母相處間也相對較為孩子氣，在回憶起從前的任性妄為，而感到很慚愧，也因為在父親驟然辭世後，I 有了新的體悟，對教會在乎周遭的人之心情：「那時候還很任性，因為那時候就是我覺得把父母吃到死的感覺啦，可是後來父親走的時候，我覺得怎麼這樣子，就蠻後悔的這樣子...，這件事會讓我多在乎別人比自己多一點(I-1-43)」。

父母的死亡不只帶來悲痛，還帶來與他人及社會關係的成長經驗，此時喪親者不是被動的承受創傷，而是可以轉化為主動的心理狀態，藉由過去與逝者的情感生活與糾結，更加認識及檢討自己，探索自己最幽暗的內心深處，用不同的視野觀看人際之間的關係。

H 的父親在車禍事故發生前，身體狀況就不是很理想，但因其嫁至外地，對於父親生活起居的照顧一直是由兄長負責，為此 H 感到很遺憾與愧疚；因此在父親車禍去世後，H 更懂得把握與人相處的緣分，深覺與其在父母過世後勤於祭拜，還不如生前以實

際行動更加重要，也因此對身體一向不健朗公公更是照顧有加，H 認為這也是對父親一種情感的轉移：

「我覺得我比較孝順我公公了，那現在就變成說我這個爸爸不在了，那我就把那一份的關注移到他的身上，因為畢竟我公公的身體健康也不是很好。可能是想說愛吼...，愛要來得及說，千拜萬拜不如提早說聲愛 (H-1-23)」。

喪親是種令人無語的痛楚，瞬間墜入行屍走肉，六神無主的狀態裡。其內在的空洞與破碎的心靈，只能以若無其事的堅強繼續著舞台上人生的劇本。在身心遭受有如萬蟻噬心的痛楚後，深層生命意義的啟發是必須的或然。一些曾經從未思考過的親子關係，家庭關係，朋友關係，人與人間的和諧關係，以至於與整個社會良善的運作關係，藉由善的關係昇華自己，重新定位自己，試著藉由服務社會，悲憫寬恕，友善的聯結相關的彼此，讓生命的出口，心靈的豐裕再次充盈自己。是以，在面對親人離開的無語，痛心，與孤獨，良善關係的存在是我們必要重新審視的。愛能包容一切，寬恕找回所有。世間沒有不消逝的人事物，一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。我們無法強留泡影以及露電，但我們理解他們的美好並需進一步珍惜周邊既有的溫暖與關係。

參、最後的疼愛—放手

很多人對放下的想法就是沒有關懷和溫暖，不過，放下的定義是”超越執著點而可隨意掌控或不在意掌控的心態能力”。如此而言，意即：能掌控的事情可輕易抉擇掌控與否，隨心所欲；無法掌控的事情，不強求掌控亦是隨心所欲，一切隨遇而安，淡然以對。禪學中禪坐四字訣：息、鬆、痛、空，意即數息，放鬆，觀痛，放空。那是要釋放深處潛藏的問題，而非忽略或是改變，只是正視、接受、包容進而放下，喜樂。

受訪者 W 到中年得重新回到單身一個人，面對丈夫的驟然離開的確傷心難耐。但心中儘管不捨，但經過幾年的宗教洗滌下，對先生的驟逝有了另一種體悟，她明白為先生所做的一切功德法會儀式雖說是幫離開的人祈福，但其實更像是在提醒著自己，丈夫真的走了，給了一個期限，要她放手。要等到懂得對逝者放手，也才能邁開腳步、啟動新的人生，重溫自己一個人的獨立，找回勇氣、好好地過著接下來的生活，與丈夫結縭多年的 W，從未想到丈夫在歲會在這樣無預期的情況下過世，而讓她成為寡婦。曾經年輕時與丈夫一起創業，W 與丈夫是家庭與事業的生命共同體。夫妻倆及家庭的事多由丈夫主導，丈夫的過世為 W 的生活留下一大片空白，她掉入悲苦，幾乎日日以淚洗面。雖然中年開始的重新一個人，意味著將迎接一個人的老後。W 也有同樣的擔憂及落寞，但最後在宗教義理的洗滌下，體認到逝者與自身都須學會放手。她的放手，讓亡夫能有自己的自由與歸屬；而亡夫的放手，是祂的不得已必須讓她學習成長，才能在未來的日子裡重新一個人站在中年的山頭姿態，眺望人生下半場，並尋求生死之意義與任務：

「因為伴侶是來做功課的，那祂是在世間搭檔我的人，現在祂是我靈魂搭檔...，那祂放著我去經驗這個，是祂不得不放，祂一放手我才有辦法成長，不然我就會在這個...世間的洪流裡一直走不出來，我也得放手，祂才能有祂自己的地方去(W-1-77)」(哭)。

「所謂放下不是說沒有祂的存在,是...我把祂的放下,就是說...就是說讓祂，覺得讓祂自由了(W-1-30)」。「嗯，因為我感覺祂是很自由自在的(W-1-31)」。「會通靈的阿，來跟我對應我跟祂的因緣,阿都...我知道我跟祂的故事,所以就慢慢放慢慢放慢慢放...讓祂自由(W-0-32)」。

即使放手，喪親者還是出席在深度的心靈工作中，而不是欲將失落所產生的感覺強硬消除掉，放手是一種順勢療法的回應，隨著現況而行，不去反抗它。對於結果採取開放態度，不寄望成功或好轉，或者，如同禪境所述，以歡喜心觀察春來草長的變化 (Alan D. Wolfelt, 2012)。

肆、喪慟淬鍊後的成熟

很多時後喪痛者總會內心自問：甚麼時候我能回到從前一樣不在那麼空洞痛苦朋友們也都會問說：時間會療癒一切的，親人都離開這麼許久時間了，你也應該放下了吧！以上說明了喪慟者在面臨死亡失去的痛苦時，極為渴求得到一個解脫痛苦的方法或保證，也希望能夠不要在承受喪親那種失落痛苦的影響，讓自己能回到平順快樂的生活。但是，生住異滅的定理是不變的。如果說鋼鐵都會生鏽，水泥也會腐蝕，就連地球的壽命也在逐年迅速的潰縮，我們區區血肉之軀又怎可避免死亡而進一步希望能回到失落前的快樂呢？我們永遠都回不到事情發生前的狀態了。我們或許會問：歷經了喪親之慟，最後的復原會是甚麼，經過許多失落後成長的調查研究發現，經過自我調整死亡失落的程序，人們能於其中發現不同的意義，也能觀察到自我的改變，這些改變涵蓋了新的目標，新的生活，新的自我以及新的世界觀。

I 在經歷喪親之痛後，痛定思痛，反而更加對自身負責，無論在人際關係上或工作上更是以新的態度去面對，當在職場上遭遇挫折時，耳邊總會聽見父親聲聲的叮嚀，並且在心中期許要讓父親感到驕傲，雖也會週期性的產生職業倦怠及想放棄之念頭，但心裡總像是有一個鬧鐘會在此刻響起，提醒著自己父親已過世之事實。難過之餘卻也會再度產生動力而往前邁進：

「可是就算遇到挫折就是會覺得說很像爸爸的話都會浮在耳邊 I-1-34)」。

「就想問祂，是否以我為榮...，我記得那時候前一年，其實只要一個週期性到了喔，然後就會一個鬧鐘提醒你說你爸爸死了，然後就開始會很難過，就是會有壓力，可是會一直催促自己往前走(I-1-35)」。

在 I 父親過世後，對於自身的工作相當盡責，常為了擴展業務而忙到夜幕低垂，在一次的全國性優秀業務人員頒獎典禮中，I 不僅獲得該區第一名業務之殊榮並晉升為當區協理，在上台領獎並述說得獎感言時，不禁潸然淚下，因 I 在父親生前是一名驕縱的孩子，甚至常更換工作，可是在父親驟逝後，為了對父親的承諾及學習、繼承父親優秀業務的特質，因此不管遇到甚麼困難，皆會以負責任之態度面對，當看著台下黑壓壓的聽眾，從前膽怯上台發言的 I，以自信與沉著講述著自己的心路歷程及對父親的思念及遺憾，令台下觀眾也為之動容：

「我覺得就是會讓我那麼成長然後會堅持這個行業，也是因為老爸走了吧。那不然如果說假設祂還活著的話我可能還是非常寵的一個小孩，有可能還會換工作也有可能(I-1-56)」。「到現在我還記得那時候我講的話，那時候我就大概有講說可能我爸爸在我去年的時候 12 月份的時候過世的，那我想要跟沒辦法看到的爸爸實現說可能爸爸要牽我的手進入禮堂的事情，或是在這一行我一定就是不會讓你失望，也希望能讓你看到這樣。然後在台上的人哭的兮哩嘩啦，台下也哭的兮哩嘩啦，所以...，這件事讓我很堅定就是不管我遇到什麼困難，我哭也好，可是我只要想到那一個畫面我就覺得，怎麼可這樣半途而廢 I-1-57)」。

I 的父親在世所遺留下的種種特質，在祂離世後，才能完全茁壯成熟，當自己沒有任何可求助及試圖反抗的人時，此時在世界上的角色也會有所轉變，即成為最終的權威，也就是大人，不管原本與父母的依附關係如何，其父的死亡，讓 I 第一次正式處於單獨及須負起全責的狀態，在這個經驗中我們看到 I 的父親去世後所產生的正面效應，雖然因父親的歿亡讓自己在心理上獲益，在某種程度上，似乎像是否定了親情與忠誠，但受訪者成為較會自我要求的人也是事實。在此我們理解若 I 要與逝去的父親維持成熟的牽繫，抽離卻是不可或缺的部分，它幫助我們尋找去除干擾後的關係本質。其所切斷的並不是與過世父親的親子關係，而是他們在世時被嵌入親子關係的方式。這種新的立場讓喪親者得以重新詮釋過去，擴展對父親本身以及身處親子關係裡的自我的了解。因此，我們知道，抽離本身，也就是抽離所提供的視角以及抽離所帶來的成熟，就是一種死亡之益處，而且是享有其他益處的先決條件，倘若能從此失落中昇華，並尋求到人生另一種的意義，並超越原本桎梏住的自我，即能藉由喪慟而帶來自我的成長及成熟。

伍、學習折翼後的單飛及超越

喪偶是生活壓力事件的排名第一；這是雷伊以及翟姆斯的研究中所提及的。其導因於婚姻的建立是成年人最為重要的親密關係，也因此，另一半的離開所導致的失落悲傷反應是最強烈的也最容易產生生活失序及失衡的危機舉凡眼下的婚禮，賓客們都會以百年好合，天賜良緣等辭來祝福新婚佳偶新娘與新郎也都希望能一起共度此生，心手相連。因此，當心愛的另一半死亡時那真會是一個極大的衝擊，那種空洞、無語、嚴重失落、欲哭無淚的心情，沒經歷過的人是完全無法體會的。二人甜蜜的生活，互相扶持努力經營家庭的同心，生活中相處的喜怒哀樂...等，在另一半離開時，猶如失去了重心而一蹶不振。更甚者會萌生自刎一同離去之念。此狀態下，孤獨、抑鬱、焦慮等情緒都會產生，並且引發各種身體上的疾病。長久一人獨居的死亡比例往往比同年齡且都健在的人高，顯然與因刺激而引起抑鬱的情緒有關。

本研究中之研究參與者 W 與丈夫的感情十分緊密，其身影似乎已佔領 W 所有的世界，W 敘述她如果是老大，那麼丈夫便是老大的老大，從言談中感受得到 W 依賴丈夫

的程度很深，並且以往 W 的經濟及許多事皆是由先生做決策及代為辦理的，即使有時在生活中會有一些健忘之情勢產生，但 W 先生的叮嚀及關心仍不曾少過，而在丈夫去世後，誦經法會之人員卻要求需付一筆金額，方能為其亡夫辦理功德儀式，使當時的 W 失落及不安全感更加深刻：

「反正我年紀最大,他們就叫我老大，那我先生就是老大的老大嘛 (W-1-35)」。

「就是我每一次出去就是沒帶錢，阿隔壁的太太就是說：我好羨慕妳喔。因為我先生每次要出去，他就說：欸，等一下！妳有沒有帶錢？（會心一笑）所以我就完全沒有在掌控金錢。所以祂不在了，蛤？要讓我交一、二十萬塊出來？我就想說，那這是什麼？阿這時候也沒有人幫我決定吶 (W-1-58)」。

原本的相依相隨卻因一場驟變，而使其各分為生與死的兩個世界，W 的情緒及人身、經濟的安全感頓失，原本的生活方式全被打亂，思念的哀痛總是啃蝕著 W，讓她更加渴望丈夫能歸來：

「那我在家裡,那種感覺就是這個人就是不見阿...我也不知道怎麼過 (W-1-36)」 「但是我都沒有去床上睡,我都在客廳沙發睡(W-1-38)」。「雖然是這個家，我也不會害怕，我很希望祂會回來，也覺得祂會回來，可是我就是沒有到床上去(W-1-39)」。

曾經是夫妻兩人共處休息的地方，此時卻像是喪親者傷心的地雷一般，W 不願回到兩人的房間，深怕曾有的甜蜜畫面會一幕幕出現在眼前，炸得自己體無完膚。

所愛的人驟逝會引發哀悼者開始探索自己的世界觀，並理解自己在身在其中所佔位置的信念，W 所遭遇的喪親事件，為其帶來了傷痛和苦難，雖破壞了原有的信念，並使其繼續快樂的活下去成為一件困難的事，但藉著意義的搜尋，雖然起初 W 常感到困惑與痛苦，在當時生命世界頓時成為悲傷荒蕪之地，後來 W 嘗試以宗教及悲輔課程的心理重建下，學習獨立與單飛，及重新尋找自己生命的任務：

「幾乎家人都是靜靜的看著我成長。那其實，我覺得我要獨立，我心裡就... 祂走了幾天我就知道。我要回到現實、我要獨立!那我...就自己去找，找一些學習的課程。我幾乎都是在學習課程裡面經驗(W-1-69)」。

雖然喪偶的傷心是必然的，可是 W 知道不能永遠活在哀傷的陰霾中，畢竟自己的日子還是要過下去，因此勇敢的走出另一階段的生活，並積極的參加相關心理方面的課程：

「我覺得幾年後我就比較不會掛念祂了，我就為我生活啊，開始是我在探求生命，後來就靠自我療癒啊，去學習一些心理方面相關的課程，我就問自己說:我就開始去探討生命，人家是說要甚麼生命課程，我就是...如果時間可以、金錢也可以我就會去上(W-1-73)」。

在面對喪偶的事件，心中的失落是相當巨大的，當 W 以自我療癒的方式堅強面對，此刻也對生死有另一番的體悟—當生命已不再重要，人們活著似乎是為著一種未知且神

聖的力量所賦予的使命而呼吸著：「我覺得那個生命對我們人都不重要，最重要的是你的使命是甚麼，妳的生命意義是甚麼，所以我現在是很篤定的，我知道我要做甚麼 (W-1-78)」。

令喪偶者感到最難以適應的主要因素是需要詮釋喪親的心路歷程，以及重新定位生命的意義及主題。研究調查，以自我、控制及宗教信仰為生命主題的人，比起宿命論者而言，其適應性較佳。在台灣的研究調查中，林娟芬(2000)訪談了五十五歲以上的喪偶婦女共十五位之後發現如果無法對她們自己的生活產生控制感及效能的話，有 30% 的喪偶婦女會在喪偶二年後依舊處於悲傷期。

在此我們看到 W 的勇敢以及如何學習超越傷痛的哀悼經驗，因為若沒有這樣的經驗，根本就無法完全體會喪親的不捨，因喪親失落後產生之空洞與內心的傷痛；因為失去所愛的親人是一件極為痛不欲生的事，當然很多人的作法會突然變得冷酷無情，因為他根本無法承受那樣內心被掏空的苦，因此進而選擇了逃避的生活態度面對。因為這樣能不僅避開了痛苦也避免讓自己一直處於難過的狀態之中。

但這樣的模式其實就像是行屍走肉，如同死了一般。此時對喪偶者而言，當不再去愛、不必維持承諾、不去任何地方，就猶如靈魂已死。但這終究不是究竟，我們還是需要透過讓喪偶者能放開心靈，繼續付出愛的力量，以能有新的活力與意義感而持續活下去，並且能讓逝者一直活在喪親者的心裡。如此才方能見證哀悼與悲痛，在此時不僅能轉化悲傷也兼具恢復力的本質。再者，憂傷其實也是人內心中不可分割的一部分，是一體二面的。在我們遭受失落後而感到的苦難，是因著人與生俱來的本質。因此在承受苦難之外，更應積極去學習如何轉化及面對，以敞開的心胸去面對內心的破碎，才有機會重整那破碎的心再次迎向一個全新的生命，並且從苦難之中超越生與死的藩籬，且就由如此生命之中的磨難體悟出人生的另一種真諦，及展現出生命自身的韌性，並從新展翅高飛。

第四節、與逝者重新聯結之經驗

家屬與逝者之間的持續連結是指與逝者持續進行的內在關係，與逝者不斷續的進行內在關係是家屬與逝者之間持續連結的形式(Bonanno, 2003)。喪親者與逝者之間持續連結的概念，在近年來已開始備受注意。而維持喪親者與逝者的連結會導致喪親者適應不良是早期的理論，早期理論認為，喪親者得切斷與逝者的連結來適應失去親人的生活，而悲傷輔導的功能即是協助喪親者檢視失落的關係(Worden, 2011)。此失落的關係即為修正對已逝去的親人理想化的感覺。能夠脫開與逝者的連結關係才有機會邁入新的生活狀態。針對此，學者於近年來已開始檢視過去的理論，並重新進一步的檢視研究持續連結和調適悲傷之間的關係。經過了Pstein等人於2006調查了45位失去另一伴的案例，了解到持續連結與逝者的關係對家屬而言有三個面向：和逝者溝通、關係的重現以及做夢兼具思念往生者。多數學者以為與往生者持續的連結對喪親者的適應而言視有正向幫助的。往生者在喪親者的心理重現，其具有替代的價值與功能(Worden, 2011)。喪親者在親人往生之後依然存懷感念與感激，致使他們雖然承受失去親人的痛苦，但痛苦中依舊存有安和。是以往生者的離去帶給親人們痛苦，存在的實質關係也已結束，但此等關係還是可以用其他的形式存在。藉著此等形式的存在，能始面對親人往生所帶來的痛苦與孤獨感減輕。

壹、傳承逝者的特質

在摯愛的親人往生之後，喪親者需要進入一個重新學習的世界，努力爭扎著要再如同回到家一般的情境-這是心靈面的運作；然後也需要重整他們自己的日常生活並展開人生故事的新曲-這是精神面的運作。喪親者在四周圍的環境中與往生者的精神與心靈相遇，可能在熟悉的地點，食物，聽過的音樂，曾經共有的事物還有往生者遺留下的社會狀態。在自己的內心裡與往生者相遇，在深受過往生者特質影響的部分-價值觀，邏

輯，性格，習性，慾望，穿著或在他們與往生者呈現自己是誰的共點上，都希望能與所愛的親人更相像。

S 認為在父親去世後，冥冥之中有一股力量在鼓勵支持著 S 去完成自己的夢想，因父親是文學系畢業的學生，自小就熱愛文學作品，並且文學造詣也頗高，因此 S 表示自己熱愛讀書、寫作及許多正向思維及反思的習慣是源自父親的影響：

「我爸文學系的阿，對阿我爸是**學院文學系，我爸以前念很多書，然後包括很多作者我們都一樣喜歡阿，我從他那邊得到還蠻多的正向力量的阿，一種自我肯定的方式，比如說我還蠻會寫東西的，就是這個我爸影響我很多，包括後來很多在他那種學習上反思的能力阿(S-1-35)」。

喪親者在悲傷中會顯現其人格特質，加之逝者的人格特質也會被其反映出來。基於喪親者的描述，我們便能了解逝者的為人狀態。喪親者自覺失去的重要部分也正是往生者生前遺留給哀悼者的生命禮物。有時喪親者會在意識中認為親人依然存活在世，因而以各種形式如，模仿說話的語調，聽他喜歡的音樂，模仿他的穿著或吃他喜歡的食物以及逝者的想法和行為模式來追悼認同逝者(Doka, 2002)。

而在 I 的回憶裡，父親總是慈祥善良，對於許多事總是寧可自己受委屈也不愛計較，對於有此父親，I 感到驕傲並也認為自己遺傳到了父親最大的優點—善良，I 回憶著有一日當姊姊要出門時，卻發現停在家門口的車子後照鏡被撞壞並懸掛在半空中，環顧四周並沒有看到有人，因此偕同母親至警衛室調監視影像，後來發現次隔壁巷子的一戶人家不小心造成的，後來父親得知此狀況還叨念其家人不許去請求賠償，因知悉那戶人家經濟並不好，在 I 的眼裡，父親的不為自身而只為他人著想的性格是最彌足珍貴的，也是傳承給他們最好的遺產：

「爸爸很善良，我最驕傲的是...，我有一個超善良的爸爸，我知道祂變成天使了，祂這輩子總是在為別人想，總是受委屈的那一個，但祂還是很善良-16)」。 「有一次姊姊的車停在外面，結果出去後發現她的後視鏡被撞壞了，我們就去調監視器，才發現是隔壁條巷子的一個男的騎車不小心撞掉的，我們去找他，請他賠我們啊，後來爸爸知道了很生氣，說我們怎麼這樣？那家人不好過耶，我們還去找人家賠，其實我們家也沒有很富裕，但他總是為別人想，那時只覺得他很可愛(I-1-17)」。「祂是我們的驕傲，雖然祂不是郭台銘，但比他更棒，給我們無形的資產更珍貴，所以我們就都很像他阿，就容易心軟阿(I-1-18)」。

喪親者會在他們的環境中，找尋他們最易感受與逝者有聯結的地方。些地方會提醒他們在和逝者相處的時光裡，記憶起有關逝者的特質以及其令生者感動和型塑他、有關其家庭的故事。喪親者願意回思或正視那過往回憶的傷痛，方能與往生者重新鏈結並在這樣型態的分離中看到彼此的愛。也因為願意回思正視分離所帶來過往正向記憶的陰影憂傷，他們就能看到並從回思與正視的過程裡獲得傳承：心中的記憶、物質的繼承、以及心靈上或精神上的課題，還有生活上的影響，再者，當面臨生命轉折的時刻，回思逝者的特質，除了口述以前種種之外，在個人，情感以及精神層面上對逝者狀態的一種思索，也是透過如此對比的形式敘說我們的狀態、我們價值觀與人格特質的過程。

貳、合爐後之新身份—祖先

當死者的喪期屆滿時，將供奉死者的新牌位火化，或將其香爐灰一部分放進供奉祖先牌位的香爐內，並將死者的姓名列入祖先牌位內，稱為「合爐」。而昔日是在亡者歿後第三年方才舉行合爐儀式，但現在人多擇日進行，也有少數人提早在作對年儀式時同時或分上下午來進行合爐儀式。

C 在父親過世後，因過去家族間曾因祖父的去逝，而舉行過合爐儀式，但卻因此產生不愉快的經驗，因父親為家中之老么，當天祖父合爐儀式時，伯父卻未等待父親趕至而即將祭品收走的行為讓 C 及家人感到不被尊重之感，後來父親便自行於家中設立祖先牌位，但卻沒有注意到相關禮節，導致家中運是的衰退，而後來牌位也都無人祭拜，因此 C 與家人在父親的告別式後也一直未將父親之靈位納入祖先牌位裡，直至有一天友人告知感應到其父之靈動現象，表示應將父親之靈位請入祖先牌位以一同祭祀，C 聽聞後隨即著手辦理相關儀式：

「那後來我爸為什麼會想要請(合爐儀式)，是因為之前一直感覺到我們不被尊重，有一次我爸帶我們回去拜，然後我們還沒到，他們就把菜先收起來，我爸那次就覺得很生氣。後來才在自己家設一個祖先牌位，可是在請的當中就是他並沒有很注重一些傳統的一些該有的儀式，後來感覺越拜越差阿，家裡的運勢越來越差阿，也因為有時候我媽根本不拜阿，所以我就覺得那就不要請阿，阿後來就是有那個類似通靈的說我爸爸現在想要住阿，他就跟我講說他有感應到我爸爸，祂想要進去那個(祖先牌位)。那後來這個事情，因為這樣我才趕緊去處理，就是在兩三年前吧，把那個公嬪牌位再換一個新的(S-1-56)」。

上述 C 於父親的合爐儀式雖經過一些曲折才完成，但因其生命的歷程中常須不斷地與人建立新關係並維持舊關係，並且最難的是結束一段關係，尤其當親人的死亡造成現實生活中關係的分離與斷裂，這是極為悲傷的失落經驗，尤其親子關係是最原始的依附關係，從幼年就建構從父母而來的安全感，即使老年父母的實際功能降低，年長父母仍具有象徵性的功能，成為家人內在精神的安全支柱，而在最後即使是去了，仍會以一種新的方式以代之。

I 對於父親轉換為另一個身分而感到安心，儼然父親還與家人一同生活，並未離開，甚至因父親已成家神而以神力護佑家人，當自己遇到瑣事而煩心時，即會焚香向父親請求，而父親也常顯靈，為 I 在職場上的另一種神奇力量：

「就感覺爸爸一直在樓上啊，祂變成祖先了，就比較安心，好像祂的另一個家(I-1-39)」。「印象最深刻的就是沒業績的時候，然後我就會很勤著會上去拜拜，然後我有上去拜的時候隔一個禮拜就有業績了(I-1-51)」。「對阿，屢試不爽。我前幾天有上去拜然後現在已經要談 Case 了，就會覺得有拜有保底這樣子(I-1-52)」。

失去親人如同失去長期習慣的依靠以及孩童時存在心理來自父母的安全感。就算子女長大成人其內心世界來自父母的安全基礎也會因此受到威脅甚而崩潰。此等安全基礎將隨父母的往生而消逝或感到不安(Wolfelt, 2012)。是以喪禮中的合爐儀式某程度而言亦是象徵著安全基礎的延續與存在。已逝的父母成了家中守護的神祇，庇佑著親人與子女，對喪親子女而言無亦建立起另一形式的安全感。

C 對合爐儀式的意義雖然不甚理解，但對於他來說能讓父親的靈魂有一個可以安頓的地方，且以香火供養，就好似還在照顧著父親一般，另也可提供日後對父親的緬懷之情發酵時有個地方抒發，對 C 來說也是一種撫慰感傷的良藥：

「這個儀式的意義喔...，因為這個傳統的儀式其實我也不是很懂，但是我覺得就是恩...，讓我爸爸去那邊把祂的生活整頓好，那就是在請祂回來家裡的那個公嬭神祖牌那邊讓祂可以去接受香火的(C-1-25)」。「因為祂現

在就在那邊，我們想去跟祂說話或是去那邊看，祂如果沒有在家裡，我也可以直接祭拜祂阿(C-1-26)」。

悲傷乃來自與客體依附關係的分離反應是在Bowlby(1980)的依附理論中所提到的。其為一種分離的焦慮。悲傷過程中的某些行為，是試圖著要和逝去的對象重新建立關係也因此老邁的父母在成年子女心理的精神層面會依舊保有其特殊的意義，那是因為父母終究是子女內心裡無可取代的依靠人物。Freud (1917/1959)認為哀悼是個漸進的過程與經歷，失去親人的家屬逐漸的意識到自己與失落的客體分離且慢慢的收回貫注在該客體的能量。所以成年的喪親子女是在傷痛中感受著失落的空洞，也同時向摯愛的親人道別，以及繼續展開他們的新生活。

上述雖然受訪者雖然對合爐儀式的著墨並不多，但我們可以知道死亡是一種關係的轉換而並非是結束。所以我們必須了解的一點是，喪親者不必刻意隔離對死者的種種記憶與懷念，而是要以欣然的態度接受此項事實，並轉化與往生者的關係，讓原本以存在本體為主的狀態轉變成精神象徵的連結。以往重要關係中的連結及象徵儀式能夠延續我們原先因失落而導致中斷的生命故事，並藉由社會文化所傳留下的儀式習俗，轉而形成一個家族中精神及意義的傳承，並且對於驟然喪親遺族之哀悼任務的完成，具有相當程度的催化功能。

第六章、研究結論、建議與反思

本章根據前面的研究內容分析以及詮釋現象學的研究方法提出結論，同時反思整個研究進行的過程，最後提出建議以作為未來研究之參考。

第一節、研究結論

本研究在詮釋現象學的引導之下，探討驟然喪親者於治喪過程中的經驗，綜合研究觀察紀錄及訪談文本的分析，得到以下幾點結論：

- 一、驟然喪親者在治喪初期因內在狀態與外在環境此時易產生衝突，因在毫無心理準備下接受喪親的噩耗，家屬心中之不真實感油然而生並持續很久，此時較易呈現麻木狀態，對於治喪事宜總是會不記得，但對於當時周遭環境卻較為敏感。
- 二、在治喪過程中，喪禮儀式裡之瞻仰儀容及喪禮相關儀式雖具有使遺族催化感情及接受死亡發生的事實，使悲傷開始釋放。但接受不僅是一種認知的接受，也是一種情感的接受。因驟然喪命的逝者遺體狀態，通常令遺族不勘目睹，在喪禮過後數年，遺族回想起逝者之最後模樣，傷痛之情也油然而生；而對於告別式之家奠禮中對逝者情感的宣洩，例如，哀悼文的書寫，可使遺族於最後時刻宣洩壓抑之情感；並且遺族藉由治喪過程中能感到為逝者做事，而感到安慰等情事，也彰顯於夢境之中，例如，夢見為逝者所火化之紙紮品為逝者於另一個世界所用，甚至最後火化領骨時之禮儀師所做之好話儀式，對於遺族皆有安慰之功能。
- 三、喪親對死亡之看法與生死信念，較會擔心逝者的去處或期待能於夢中再見，而寧可相信逝者去了一個安詳及更美好的世界，則讓喪親者比較容易接納或放手；而處於驟然失落的壓力下，求生的本能促使反彈後所產生之信念，讓遺族

相信自身來到世界是被賦予使命的，也因此對於周遭事物較易以另一種寬大的視野以對。

四、藉由喪禮儀式中的合廬與擲筊儀式，能讓遺族感到逝者仍在，並能與其有溝通的管道，讓思念之情能有所宣洩，也為喪親者產生撫慰的作用；此外，喪親遺族倘若過去無特定宗教信仰，加上喪親後產生對生命的困惑及失落感，通常會在喪禮儀式中採納當時之宗教行為及信念(因當時有較多機會接觸宗教理義)，因此也成為日後悲傷調適的主要力量之一。

第二節、建議

壹、對於後續研究的建議

(一) 在研究參與者的選取方面，研究者當時以成年人的驟然喪親者為研究對象，是考量到表述能力及訪談後情緒張力的控制力等，但對於其他年齡層之驟然喪親者或許其所經歷之治喪經驗會有所差異；而在本研究中之喪葬宗教儀式，皆是以佛道教的儀軌為主，後續的研究也可針對基督教或其他宗教的治喪經驗進一步了解其內涵。再者，本研究之研究參與者雖是驟然失喪的狀況，但因後續悲傷適應尚屬良好，而在正式訪談前，原本研究者欲訪談之對象因驟然喪親雖兩年了，但仍困在悲傷情境中，並且未完成 Worden 所提之悲傷任務中的第一階段—接受喪親的事實。因此研究者基於研究倫理即重新擬定受訪者的選取；但他們的治喪經驗也同樣值得關注與探討，如果能揭開那個被強烈悲傷即是者所纏繞的世界及治喪過程中其所經歷的，將對於喪禮執事者、助人者及陪伴者增進對其之協助與理解。

(二) 本研究是以驟然喪親遺族於治喪過程的傷痛經驗探究，在學術領域很少有這樣的議題被討論，大部分皆是心理相關的理論或喪禮習俗的介紹，但喪禮本是最初期的悲傷輔導，對於辦理完善的喪禮，對喪親者於日後的悲傷適應為其中之

一重要的關鍵。如果能有更多學術上相關的研究，深入探討喪親者於治喪過程中的經驗，以及此經驗對遺族之意義，以讓禮儀執事者及助人者有更多著力之點。

貳、對於陪伴者及喪禮服務人員的建議

- (一) 儀式的神奇力量在於它協助人們展開療癒，一個意義深重的喪禮的確會是個好的開始，而非我們之前所聽聞的，是個「結束」或「結局」。身為陪伴者，不妨鼓勵人們來告訴我們，他所經歷的儀式對其悲傷經驗如何有所助益，或造成阻礙。
- (二) 哀悼者對於喪禮所做的決定可能有助於悲傷歷程，也可能阻礙歷程的進行。若喪禮中沒有一件事令人滿意，喪禮執事者還可以設計有意義的儀式，讓遺族於死亡事件後仍能在社交、情感和靈性層面獲得療癒。喪葬禮俗是人類長久生活文化累積下的產物，禮俗忠實反映現實生活，目的是促使社群成員順利調適生活的環境，圓融人際關係，與傳承優質的文化傳統。禮俗本身具創造性與可變性，絕非一成不便。

第三節、研究反思

有關驟然喪親者於治喪過程中的喪慟經驗，對於文本的研究分析以及整個研究進行的歷程有以下幾方面的反思：

壹、喪禮功能理論的反思

《論語》中有許多關於喪禮、祭禮的記載，對於死後之禮儀與終極關懷多所著墨。因此我們也知悉喪禮的意義為人死亡後，肉體和精神方面的安頓，及在精神方面可透過家屬、親友在生的人憑弔，超度和祭祀達到死而不亡。對遺族的情感也有相當之功能，能使子孫盡孝、盡哀及慎終追遠、懷念、生者得其安慰等。更多的還有人際關係的確認

與整合，或在生命教育、家庭教育、社會教育、發揮禮俗教化人心，鞏固人倫，促進和諧與團結的教育功能。

原本三年之喪的基礎建立在人人皆需要的情感要求之上，對喪禮進行普遍性建構，並進一步由終極關懷開展教化。但為了順應時空、社會經濟條件的變遷，部分禮儀逐漸發生改變。身處「禮壞樂崩」的時空環境，各項禮儀規範漸漸不被正確地實踐。除了時人違背禮俗之舉外，部分禮儀的文獻記載亦付之闕如；在禮壞樂崩的局面下，面對固有三年之喪的禮儀遭受質疑，本研究旨在探究喪禮做為觸發驟然喪親者真實情感充分展現的外在關鍵事件，並引發其內在真實情感的湧現，促使喪親者能產生悲傷任務的動力，但因現今社會步調緊湊，連同喪禮儀式的過程及時間也縮短許多，在台灣大約半個月即會完成告別式，雖然處理得當的喪禮服務，還是一個可提供協助與鼓勵健全悲傷的管道，但因喪禮是協助生者推動第一項悲傷任務即有價值的方式，若喪禮太快舉行，縮短整個治喪過程，因家屬仍在一種茫然或麻木狀態中，還無法承接其功效，此時喪禮可能即無法提供正面的心理衝擊及產生其效果。

貳、對於禮儀師的職責與職能的反思

喪禮對一個失去親人的喪親者而言是重要的，做為一位規畫並參與喪親殯葬活動喪葬的服務人員，更是扮演著非常重要的導航員角色；在談論喪葬從業人員應扮演關懷陪伴角色的文獻中，曾煥棠老師曾用「以死慰生」的喪葬從業人員必須運用悲傷輔導的學理引領生者抒發失落與悲傷的情感與安慰來說明其重要性。

雖然禮儀師處理的是遺體，但是真正需要面對與重視的卻是這些活著的人，因此喪葬從業人員在心靈層面所提供最基本的服務就是同理的支持、陪伴及布置溫馨有意義的環境來讓喪親者表達哀悼與悲傷，以及適時使用基本的悲傷輔導技巧。但因現今禮儀師對悲傷輔導的質疑主要是，多數禮儀師認為自己無法做到「輔導」的層級，雖然在實務上有機會碰到很多陷入複雜性悲傷的家屬，也必須給予實質上的悲傷陪伴、關懷和支持。

但是，要進一步輔導則咸認超出能力所及，專業度亦不足，應該由專業的心理醫師或社工等進行諮商治療(曾煥棠，2015)。上述確實為現今喪葬業者執職業現狀，完整的喪禮應由心理輔導人員與禮儀師一同配合，以達到生死兩相安之目標，但因悲傷輔導適切的時機為告別式後為佳，大多在葬禮後一週開始，否則喪親初始階段，喪親者仍處於麻木期或震驚狀態中，尚未準備好處理這些混亂，輔導之成效也會有限。

所以禮儀師的角色功能在喪親初期階段最為重要，儘管遺族之情緒木然，但仍能藉由喪禮諮詢下之接觸給予溫暖及安慰。

參、詮釋現象學的應用

本研究在詮釋現象學的引導之下，探討驟然喪親者於治喪經驗中的傷慟經驗，由描述喪親者驟然喪親後於治喪過程中的置身處境，與逝者治喪經驗中所經歷的喪禮儀式，作為訪談文本經驗歸納整理的指引，進而延伸至夢與超個人連結經驗的靈性議題，以及此一哀悼經驗對於喪親者內在自我轉化下如何完成 Worden 所提之哀悼任務，文本中的經驗顯示喪親者所經歷的治喪過程經驗對哀悼歷程有一定的影響力，而五位研究參與者經歷過逝者的喪禮後，心靈的轉化經驗也是本研究關注的重點，以上是形成論文主要架構的脈絡。

生活世界的經驗其實是渾然一體，無法切割的，涉及身體的經驗其實也貫穿於時間及空間之中，超個人的經驗也可能由日常生活中的置身處境顯現，章節的呈現雖然各自獨立，然而在實際的生活經驗中，這些不同向度的經驗是彼此交織在一起的。研究者採取在心理分析及超個人的觀點作為理解的視框，不同於精神學以「症狀」的觀點作解釋，觀點的選擇只是提供理解文本經驗的基礎，在詮釋循環與對話的過程中，所有的理解與詮釋都是對經驗開放的，並且會不斷修正原先的視框，做為未來理解的基礎。

對於研究參與者於治喪過程的經驗有更深入的认识之後，會挑戰到研究者先前的理解而有進一步的反思，研究者不但詮釋研究參與者的生命經驗，同時也在建構自己的理解經驗，記錄下來的不只是研究參與者的生命經驗，同時也是研究者如何理解這個經驗的歷程，而這樣的理解歷程同時也與研究者的生命經驗不斷互動，這場研究之旅其實是

許多生命彼此交會分享而成，每一個參與其中的人都因彼此的碰觸而拓展了對於生命理解的深度。

詮釋現象學強調對於文本資料「部分」與「整體」來回的穿梭、詮釋循環的過程以及研究者對於經驗文本整體視域化的理解。面對浩瀚的文本資料，對於意義單元、現象脈絡與結構主軸三個層次之間的轉換與融合需要時間及經驗的投入，分析的深度與研究者本身的生命經驗以及對於方法運用的熟悉有關，不同理解的態度及解釋觀點的切入會呈現文本經驗的不同面向，人無法一直懷抱同一觀點看事情，因為人存在的經驗也是一直在流動的，能夠被把握住的，只是在當下對於那一個經驗的理解，現在呈現的論文面貌，也是眾多可能性的其中一種，在現實的生活中五位研究者參與者都仍持續著他們失落親人後努力追尋存在意義的歷程，屬於他們生命的可能性還在不斷地展開。

肆、研究歷程的思考

在整個研究的過程中，研究者因曾擔任禮儀服務人員一職，在服務過程對於喪親者於治喪過程的心態及告別式後遺族後續的哀悼歷程產生關注，因此以失喪中最困難的悲傷狀況，也就是驟然喪親之遺族作為研究的對象，也因研究者職務之便，在選取受訪者時有較多的資源可運用，但在正式訪談前，其中二名研究參與者便產生抑鬱情況，研究者因秉持研究倫理原則，將研究對象條件選取為成年後驟然喪父或喪母的研究參與者（其中一名為中年喪偶者），當然這並不代表驟然失去父母親的痛亞於其他形式的喪親者，而是相較於成年後的驟然喪失年邁父母的狀況下，年幼孩子的驟然死亡對其父母親的打擊更劇。

在研究過程中，研究參與者於治喪初期常表現麻木感，以致對於喪禮執事人員的協調常會遺忘，這也使研究者理解了為何幾乎每個遺族都會重複問同樣的事，儘管前一分鐘才叮嚀喪禮儀式須注意事項，下一分鐘即會忘記，原因為非預期之喪親情況下，突如其來的噩耗使喪親者產生防衛機制，理智須轉為麻木感才能減緩驟然喪親帶來的衝擊。

研究者也在研究進行中發現，對人們所謂的超自然經驗，在驟然喪親者而言卻是習慣與已逝親人所溝通的日常生活經驗，這使研究者開始思索，當喪親者因失落的打擊而

產生了靈性現象與跨越過那條我們看不見的藩籬，而處在這個社會文化所形塑框架下的我們，又如何看得見那條早已劃分日常與超常經驗的界線。我們身處的文化脈絡以及對悲傷理論的認知影響及設限了我們對於喪親者經驗的詮釋與理解，因此研究者須以現象學之態度，將先前之理解置入括弧，方能進入喪親者所寓居的生活世界，才能夠從喪親者治喪經驗中的底景結構下，理解此一經驗於遺族之意義脈絡為何。

而在研究過程中，對於受訪者於親人的告別式後之哀悼任務之進程，也有了不同以往的認識，在治喪過程中有親友的支持與陪伴，但喪禮後的寂寥與漸清晰的痛楚常排山倒海而來，侵襲著喪親遺族，在五位受訪者的文本所作的經驗描述，重新獲得被需要感、使命感是完成悲傷任務的關鍵，而宗教是催化此進程的力量。在研究者回顧自己服務家屬的經驗時，對於喪禮執事者的職能及喪親者身心的狀態也有了更多的體悟與理解。在 Worden 所提之悲傷任務中，驟然喪親遺族於治喪過程裡以自己的方式開始悲傷的歷程，雖然哀傷的道路可能永無止盡，但遺族仍努力的尋找活下去的線索地圖，並與摯愛的已逝親人完成跨越時間空間的連結。而研究者在這段研究之旅，淚水與驚奇總是陪伴在其中，完成此趟旅程後，除了在日常職場上同理心的增加外，在治喪過程及告別式後遺族的復原之路，也產生了具有脈絡的理解基礎。

參考文獻

中文部分

- 王計生(2002)。《事死如生—殯葬論理與中國文化》。上海：百家出版社。
- 王純娟(2006)。哀傷或不哀傷：當西方的哀傷治療遇上台灣的宗教信仰與民俗。《生死學研究》，3，93 - 131。
- 石奕龍(2005)。《中國民俗通志·喪葬志》。濟南：山東教育出版社。
- 朱心怡(2011)。從〈父後七日〉看臺灣的喪葬習俗。《止善》，10，15 - 34。
- 何長珠、釋慧開(2015)。《悲傷輔導理論與實務》。新北市：揚智文化。
- 何長珠(2008)。悲傷影響因素之初探。《生死學研究》，7，139 - 192。
- 汪文聖（2001）。現象學方法與理論之反思：一個質性研究方法之介紹。《應用心理學》，12，49-76。
- 李文富（2003）。海德格爾的詮釋現象學及其在：教育學方法論的意涵。《花蓮師院學報》，16，89-107。
- 李玉嬋等（2012）。《導引悲傷能量：悲傷諮商助人者工作手冊》。台北：張老師文化。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(2011)。《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊(原作者：J.William Worden)》。台北：心理出版社。
- 李維倫(譯)(2004)。《現象學十四講(原作者：Robert Sokolowski)》。台北：心靈工坊。
- 呂欣芹、方俊凱(2008)。《我是自殺者遺族》。台北：文經社。
- 余德慧（2001）。殘破家園的心理學方法。《應用心理研究》，9期，頁16-20。
- 林明君（2009）。喪祭之禮與儒家生死觀。《中國文化大學中文學報》，19，23 - 37。
- 林素英(1997)。從禮儀制度透視傳統文化的特質—以“三禮”為討論中心。《國際人文年刊》，7，223—266。
- 林娟芬(2000)。敘說分析與生命主題。《神學與教會》，25（2），11-16。
- 周慶芳(2006)。《台灣民間殯葬禮俗彙編》。高雄市：復文圖書出版社。
- 吳珮瑛（2014）。《論文寫作之規範及格式》。台北：翰蘆圖書出版社。
- 吳佳珍（2009）。《喪親者與已逝親人連結經驗之研究(碩/博士論文)》。南華大學。
- 吳紅鸞(譯)。《死亡與喪慟：青少年輔導手冊(原作者：Charles A.Corr,David E.Balk)》。台北：心理出版社。
- 吳瀛濤(1998)。《台灣民俗》。台北市：眾文圖書。

- 吳秀碧(2016)。傳統喪禮儀在哀傷諮商的省思和啟發。輔導季刊，52(1)，1-13。
- 洪櫻芬(2000)。論人的價值：綜述謝勒與孔孟的價值觀。洪葉文化。
- 洪雅琴 (2013)。傳統喪葬儀式中的哀悼經驗分析：以往生到入殮為例。中華輔導與諮商學報，37，55-88。
- 徐福全(2012)。增訂家禮大成。台北：徐福全。
- 徐德慧(2005)。詮釋現象心理學。台北：心靈工坊。
- 唐士祥、陳雲卿、劉雅瑩、尉遲淦(2015)。莊子的生死觀及其殯葬應用。輔英通識教育學刊，2，41 - 59
- 夏允中、越建東(2012)。以佛教的死亡本質及生命無常觀點來探討死亡恐懼。本土心理學研究，38，167 – 187。DOI：10.6254/2012.38.167
- 章惠安(譯)(2012)。見證幽谷之路：悲傷輔導助人者的心靈手冊(原作者：Alan D.Wolfelt)。台北：心理出版社。
- 尉遲淦 (2011)。禮儀師與殯葬服務。新北市：威仕曼文化。
- 許來玉、成蒂、林方皓、葛書倫及呂嘉惠(譯)(2002)。與悲傷共渡：走出親人驟逝的喪慟(原作者：Kenneth J.Doka)。台北：心理出版社。
- 章惠安(譯)(2015)。悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務(原作者：Robert A.Neimeyer)。台北：心理出版社。
- 莊幸諺、周玉秀(2012)。從親人的逝去開展自我的生命意義。生死學研究，14，1 – 26。
- 郭慧娟(2015)。臺灣死亡咖啡館——手冊版。台中市：白象文化。
- 陳錦宏等(譯)(2009)。災難語重建：心理衛生實務手冊(原作者：Diane Myers,R.N.,M.S.N)。台北：心靈工坊。(原著出版年：2001)。
- 陳秉華(2001)。心理諮商中上帝意象的使用。中華輔導與諮商學報，31，127-157。
- 陳榮華(2007)。海德格《存有與時間》闡釋。台北：台灣大學。
- 鈕文英 (2015)。質性研究方法與論文寫作。台北：雙葉書廊。
- 黃龍杰 (2010)。災難後安心服務。台北：張老師文化。
- 黃麗馨(2012)。平等自主 慎終追遠：現代國民喪禮。台北：內政部。
- 黃菊珍、吳蔗深 (2008)。剝奪的悲傷：新生兒死亡父母親的悲傷與輔導。台北：心理出版社。
- 董芳苑(2001)。台灣民間宗教信仰。台北：長青文化公司。

- 曾煥棠(2015)。執行喪葬服務後續關懷的困惑與規劃。臺北：空中大學。
- 楊焜山 (2002)。喪葬禮儀。新竹市：竹林書局。
- 萬建忠(1998)中國歷代葬禮。北京:北京圖書館出版社。
- 潘慧生 (2005)。從喪葬習俗看人的生死觀。山西廣播電視大學學報，4(10)，92- 93。
- 蔡昌雄(2005)。《田野的詮釋現象學研究應用》。質性研究方法與議題創新。南華大學教社所。259-286。
- 蔡昌雄(2007)。靈乩的超個人感應經驗：以榮格的個體化理論為解釋觀點。論文發表於南華大學舉辦之「第七屆現代生死學理論建構學術研討會」，南華大學。
- 蔡佩真 (2009)。臺灣喪親家庭關係之變化與探究。生死學研究，10，159- 198。
- 蔡佩真 (2007)。喪親遺族追思活動之挑戰。安寧療護雜誌，12(3)，寧療護雜誌，298 – 311。DOI：10.6537/TJHPC
- 蔡佩真(2009)。永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討—以父母死亡之成年喪親者為例。中華心理衛生學刊，4(22)，11-433。
- 鄭志明 (2012)。當代殯葬學綜論。台北：文津出版社。
- 鍾敬文(2006)。民俗學概論。上海：上海文藝出版社。
- 釋聖嚴(1991)。正信佛教。台北市：東方出版社。
- 蘇絢慧 (2014)。喪慟夢。台北：張老師文化。
- 竇兆娜 (2012)。喪葬禮俗中紙紮的象徵意義及其蘊含的民間信仰。南寧職業技術學院學報，5，88 - 92

英文部分

- Attig,T.(2004).Disenfranchised grief revisited：Discounting hope and love.*Omega*,49,197-215.
- Bonanno,G.A., & Papa,A.(2003).The social and functional aspects of emotional ex-pression during bereavement.In P.Philippot(Ed.),*Nonverbal behavior in clinical settings*(pp.145-170).London：Oxford Unversity Press.
- Bowlby,J.(1969).*Attachment and loss：Vol. I. Attachment*.New York：Basic Books.
- Bowlby,J.(1980).*Attachment and loss：Loss, sadness and depression (Vol.III)*.New York：Basic Books.

- Calhoun,G.,Jurgens,J., & Chen,F.(1993).The neophyte female delinquent : A review of the literature.*Adolescence*,28,461-471.
- Doka, K.J. (1993). The spiritual crisis of bereavement.In Doka.K.J. & Morgan,J.D. (Eds.), *Death and spirituality*(pp.143-150). New York : Baywood.
- Davies,B.L., & Hodentt,E.H.(2002).Labor support : Nurses self-efficacy and views about factors influencing.*Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*,31,48-56.
- Freud,S.(1957).Mourning and melancholia.In J.Strachey(Ed. & Trans.),*The standard edition of the complete works of Sigmund Freud*(Vol.14,pp.237-260).New York : Basic Books.(Originally published in 1917)
- Fulton, R. (1961). The clergyman and the funeral director: a study in role conflict. *Social Forces*, 39(4), 317-323.
- Fulton, R. (1965). The sacred and secular. In Fulton, R. (ed.), *Death and identity* (pp. 89-105). New York: Wiley.
- Fulton, R. (1971). Contemporary funeral practices. In H. C. Raether (ed.), *Successful funeral service practice* (pp. 216-235). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fulton, R. (1995). The contemporary funeral: functional or dysfunctional? In Hannelore W. & Neimeyer, R. A. (ed.), *Dying: facing the facts* 3rd edition. Bristol. PA: Taylor & Francis.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): *On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 237-258
- Freud,S.(1917/1959).*Mourning and melancholia collected papers*.New York : Basic Books.
- Gorer,G.D.(1965).*Death,grief,and mourning*. New York : Doubleday.
- Geertz C. (1957). Ritual and social change: A Javanese example, *American Anthropologist*, 59, 32-54. DOI: 10.1525/aa.1957.59.1.02a00040
- Goalder,J.S.(1985).Morbid grief reaction : A social systems perspective.*Professional Psychology : Research Practice*,16,833-842.
- Guarnaccia,C.,Hayslip,B., & Landry,L.P.(1999).Influence of perceived preventability of the death and emotional closeness to the deceased : A test of Bugen model. *Omega*,39,261-276.

- Horowitz, M. J., Wilner, N., Marmar, C., & Krupnick, J. (1980). Pathological grief and the activation of latent self images. *American Journal of Psychiatry*, 137, 1157-1162.
- Hallam, E. & Hockey, J. (2001). *Death, memory and material culture*. New York : Berg.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., Marmar, C., & Krupnick, J. (1980). Pathological grief and the activation of latent self images. *American Journal of Psychiatry*, 137, 1157-1162.
- Jung, C. G., Evans, R. I., & Jones, E. (1964). *Conversations with Carl Jung and Reactions from Ernest Jones*. New York: Van Nostrand.
- Jonaff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions : Towards a new psychology of trauma*. New York : Free Press.
- Klass, D. (1996). Grief in an eastern culture : Japanese ancestor worship. In Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.), *Continuing bonds : New understandings of grief* (pp. 59-70). Washington, D. C. : Taylor & Francis.
- Klass, D. & Walter, T. (2001). Processes of grieving : How bonds are continued. In Strobe, M. S., Hansson, R. O., Strobe, W. & Schut, H (Eds.), *Handbook of bereavement research* (pp. 431-448). Washington D. C.: American Psychological Association.
- Klass, D., Silverman, P., & Nickman, S. (Eds.). (1996). *Continuing bonds : New understandings of grief*. Washington, DC : Taylor & Francis.
- Kovarksy, R. S. (1989). Loneliness and disturbed grief : A comparison of parwnts who lost a child to suicide or accidental death. *Archives of Psychiatric Nursing*, 3, 86-96.
- Lewis, L. & Brown, J. B. (2003). The use of physical objects in mourning by midlife-daughters who have lost their mother. In Haliburton, C. & Edwards, C. (Eds.)
- McIntosh, J. L., & Kelly, L. D. (1992). Survivors reactions : Suicide vs. other causes. *Crisis*, 13, 82-93.
- Mandelbaum, D. (1959). Social uses of funeral rites. In Feifel, H. (ed.), *The meaning of death* (pp. 189-217). New York: McGraw-Hill.
- Marris, P. (1974). *Loss and change*. London : Routledge & Kegan Paul. *Mortality, dying and death* (pp. 179-192). The Inter-Disciplinary Press.

- Neimeyer, R. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructive Psychology*, 12, 65-85.
- Neimeyer, R. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Parkes, C.M., & Weiss, R. (1983). *Recovery from bereavement*. New York : Basic Books.
- Rynearson, E.K. & McCreery, J.M. (1993). Bereavement after homicide : A synergism of trauma and loss. *American Journal of Psychiatry*, 150(2), 258-261.
- Rando, T.A. (1993). *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, Illinois. Research Press.
- Raphael, B. (1986). *When disaster strikes : How individuals and communities cope with catastrophe*. New York : Basic.
- Rosenblatt, P.C. (2001). A social constructionist perspective on cultural differences in grief. In Strobe, M.S., Hansson, R.O., Strobe, W. & Schut, H. (Eds.) *Handbook of bereavement research* (pp.285-300). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Rubin, S.S. (1990). Treating the bereaved spouse : A focus on the loss process, the self and the other. *Psychotherapy Patient*, 6, 189-205.
- Silverman, P.R. & Klass, D. (1996). Introduction : What is the Problem? In Klass, D., Silverman, P.R., & Nickman, S.L. (Eds.), *Continuing bonds : A new understanding of grief* (pp.3-27). Washington, D.C. : Taylor & Francis.
- Silverman, P.R. (1986). *Widow to widow*. New York : Springer Publishing.
- Van Der Wal, J. (1989-90). The aftermath of suicide : A review of empirical evidence. *Omega*, 20(2), 149-171.
- Volkan, V. (1985). Complicated mourning. *Annual of Psychoanalysis*, 12, 323-348.
- Worden, J.W., Davies, B., & McCown, D. (2000). Comparing parent loss with sibling loss. *Death Studies*, 23, 1-15.
- Worden, J.W. (1996). *Children & grief : When a parent dies*. New York : Guilford Press.
- Walter, T. (1999). *On bereavement : The culture of grief*. Philadelphia : Open University Press.
- Wheeler, I. (1999). *The role of linking objects in parental bereavement*. *Omega*, 38(4), 289-296.

Weisman,A.,and Worden,W.(1972).Risk-rescue rating in suicide assessment.*Archives of General Psychiatry*,26,553-560.

Zaiger,N.(1985-1986).Women and bereavement.*Women and Therapy*,4,33-43.



附件一 研究參與訪談同意書

敬愛的研究參與者，您好：

我是南華大學生死學研究所研究生，目前正在進行碩士論文研究，我的研究關於「驟然喪親者於治喪及心理歷程經驗探究」。

研究者曾於殯葬領域擔任執事人員，於任職期間常有機會接觸到非預期性喪親之家屬，期間雖盡其所能提供喪禮服務及陪伴支持，對其喪慟之情感除無力面對外，且常讓執事人員不知所措，研究者除投身心理諮商領域學習外，盼從此研究訪談分析中理解驟然喪親者之經驗及治喪過程為其帶來之意義，以提升執事人員及陪伴者之敏感度與同理心。

此訪談並非嚴謹或制式之訪問，只是想請您談論有關治喪過程經驗及對於日後生活及人生信念有什麼樣的變化，因訪談內容極可能會引發您深度的情感及哀傷，過程中若有不適及無法負荷之感，我們可隨時停止訪談，訪談後除定時追蹤、關懷您外，若造成其情緒焦慮問題，研究者會立即義務協助或轉介心理諮商人員。

訪談時間約 90 分鐘，以您之方便時間為主，於學校晤談室及受訪者家中進行訪談，在訪談過程中，內容皆全程錄音，以便研究者後續進行資料謄錄及分析之用，若受訪者有任何不希望被錄音的部分，即隨時告知，可隨即終止錄音。

受訪者將以編碼做代號，因此您的個人資料將不會對外公開，僅提供學術研究上的分析，並保護個人隱私，研究結束後，受訪者可選擇保留錄音資料或者銷毀。

您的參與對我來說是莫大的幫助，若您願意接受訪談，麻煩你在受訪同意書上簽名，非常感謝您的協助。

本人_____同意接受訪談，並瞭解

1. 上述的訪談原則及權利。
2. 本人所提供的資料，研究者絕對保密。
3. 在訪談過程中，對研究有問題可以隨時提問或可選擇退出研究。

受訪者：_____ (請簽名)

日期： 年 月 日

南華大學生死學研究所

研究生洪美新 敬上

附件二 研究參與者基本資料

基本資料

參與者代號名稱：○○○○

1.性別：男 女

2.年齡：_____歲

3.婚姻：未婚已婚 離婚喪偶其他

4.教育程度：未受過教育小學國中高中（職） 專科 大學
研究所以上 其他

5.宗教信仰：無 一般民間信仰佛教道教基督教 天主教
一貫道 其他

6.族群：閩南人原住民 客家人外省籍 其他



附件三 訪談大綱

- 1.你與亡者是什麼樣的關係？
- 2.你可否說明，治喪期間是由誰來主導喪禮事宜的？為什麼？你在這裡面扮演什麼樣的角色？
- 3.你對這場喪禮有什麼想法？
- 4.可否請你詳細說明一下，在這喪禮過程中的經驗、感受？印象最深刻的是什麼？
- 5.為亡者辦理喪禮事宜的經驗及感覺？舉例…
- 6.治喪前期到喪禮中與告別式後，你的外在狀態及心理狀態為何？
- 7.治喪期間，你經驗的儀式及當時你想要的是什麼？
- 8.治喪期間，有什麼是影響日後調適之因素？
- 9.你覺得喪禮後，你調適的如何？
- 10.喪禮後，你一個人如何過生活？現實生活的需求是什麼？
- 11.在這場喪禮中，你為亡者完成了什麼？
- 12.喪禮帶給你後續哀悼的影響是什麼？
- 13.當時，你是如何面對失去親人的這件事？這一路，你是怎麼走過來的？是什麼支持著你到現在的？
- 14.這個傷痛的經驗所賦予給妳的意義是什麼？
- 15.你現在對生命的理解是什麼？

16.治喪過程中，各種儀軌帶給你的心情及情緒改變是什麼(如頭七、瞻仰遺容、招魂儀式等)？

17.後續的祭拜儀式及相關人員的服務對你的意義是什麼？



附件四 訪談分析文本

研究參與者 I 第一次訪談 第一段

(I-1-6)

R:可以談一談當父親驟逝時，當下的狀況是？

I:當下就是...嘖...那時候還蠻複雜的，因為畢竟我是家裡面最小的，然後就很難過的，那時候就真的很不敢相信那一天就是來的太突然就有點在作夢，我跑到他的身邊，一直叫他起來，不要鬧了，我們快回家...，祢這個玩笑開太大了...，後來姊姊叫我不不要再哭，說這樣祂會走不開，我才在他的耳邊說：爸，祢安心得走，媽媽我們會照顧好，祢已經功德圓滿了，不要罣礙...。

R:那真得令人很難過...而且很不真實的感覺？

I:對阿，因為那時候就不知道就覺得，啊...就這麼走了？那時候當下只有難過，覺得很像在作夢，我迷迷糊糊的就開始跟著車要撤回家阿，我看到他們把爸爸移到地下室，還包起屍袋，那時候我還蠻生氣的，覺得你們怎麼可以把祂包起來，其實那時候我差點跟樓下的禮儀人員吵起來，我在想他們也很無辜啦，我應該是被嚇到了，然後我男友就來接我，我就一直到那個老爸的遺體送到家裡的時候，那時候他已經躺在客廳裡面了，我們就圍在他旁邊要開始唸經，那時候我去摸他的手是冰的時候我才發現!!!真的死了...，就在那一個時刻...，我才知道，才醒來說老爸真的死了...，對，在那之前我在車上就一直哭，就很像不真實。

【意義單元】

I 因處在一種茫然或麻木狀態中，雖曾參加過親友的葬禮，但這是她第一次經驗到自己的家人往生辦理喪事的時刻，當她還處在震驚、麻木狀態中，尚未準備好處理這種混亂時，當看著禮儀服務人員將父親裝入屍袋中，拉起拉鍊，用很快的速度將父親的遺

體搬運上推床，但因處於震驚狀態還無法接受父親驟逝的情緒下，I 對於禮儀服務人員這樣快速動作及陌生如夢一般的場景感到憤怒及驚懼。

【現象脈絡】

喪親之初期反應，通常是為了暫時保護喪親者直接承受所愛之人的死亡事實而產生的自然防衛機轉。在反應此種經驗時，大多數的喪親者會覺得自己在那兒，但又好像不在現場、或像一場惡夢及雖有在做事，但卻覺得自己不在其中等。這段期間，受訪者訴說自己有恍神和嚇壞了的感覺這都是常見的。若對於死亡事件毫無預警或來得突然，這種混合的感受也會為之升高。

當治喪事宜處理太快，可能會引起許多負面之心理衝擊；加上驟然喪親者，對於所愛之人的離去，除了麻木感等諸多情緒外，也可能產生憤怒感，當原本之幸福與安定的生活被剝奪的憤怒、生命安全受威脅的憤怒、生命被惡意對待的憤怒。但面對諸多驟然死亡的事件，要找到那個罪魁禍首常是不容易的。在此時，尤其是喪親初期，喪禮執事人員在須盡自己責任的情況下，往往需要與喪親者討論喪禮事宜或指導儀式過程之進行，在面對喪親者此時處於哀慟萬份時期，難免情緒可能一觸即發，麻木或嚎啕大哭或悲憤交加等皆可能發生，在此時禮儀師的應對能力、同理心及堅守專業的態度就很重要了。

【結構主軸】

在 I 的喪慟經驗中，可知於其父驟然辭世前，在 I 的意識裡，生與死原是對立的兩碼事，而當建築的高牆倒下，轉頭凝視死亡的剎那，方才知原是一體，也因此將使人開始思索生命的本質。因此當面對親人以特殊的非預期性方式死亡，在突如其來的衝擊下，當看著最熟悉的親人卻上演著如此陌生且令人驚懼的場景，在防衛機轉的運作下憤怒感即油然而生。