

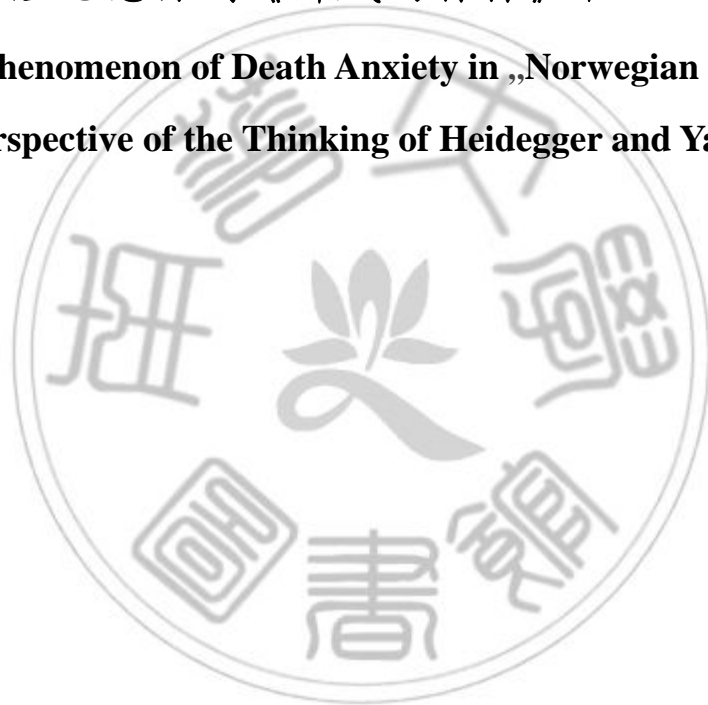
南 華 大 學

哲學系碩士班

碩士論文

從海德格與亞隆思想探討《挪威的森林》中死亡焦慮之現象

To explore the phenomenon of Death Anxiety in „Norwegian Wood“ from the
Perspective of the Thinking of Heidegger and Yalom



研 究 生：姚佳伶

指 導 教 授：李燕蕙 博士

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月 二 十 二 日

南 華 大 學

(系所名稱)

碩 士 學 位 論 文

從海德格與亞隆思想探討《挪威的森林》中死亡焦慮之現象

研究生：姚佳伶

經考試合格特此證明

口試委員：_____

李燕蕙

黃俊凱

楊雲

指導教授：李燕蕙

系主任(所長)：黃永春

口試日期：中華民國九十八年六月十日

謝 辭

完成這本論文，回過頭要來寫謝辭突然不知道怎麼寫才好，因為要感謝的人實在太多了，真是不知道該如何說起。先從我的父母感謝起好了，到這篇論文完成為止，他們養育我長大讓我受教育，回想從幼稚園開始直到研究所畢業，這二十二年來他們用心陪伴與養育，並且只要我想要念書他們都讓我可以無後顧之憂的完成學業，真的讓我感激不盡。

接著，回到一路陪伴我給我協助讓我可以完成這本論文的指導老師－燕蕙媽咪，從沒有東西到有一些概念到漸漸可以完成論文的雛形，一點一滴都在老師的協助下才得以完成，雖然完成的作品還有許多可以發展與改善的空間，但若是沒有老師點滴的指導，也不會有機會走到今天有一點點雛型的論文。當然也要感謝校內孫雲平老師給我的許多意見，讓我在初審之後的改善更有方向，並且提供更多不同思考的角度。還要感謝校外黃筱慧老師，辛苦的南下給我與許多寶貴的意見，黃老師用許多具體的解說讓我了解論文結構與分析可以用什麼樣的方式呈現更為清晰，以及在文學與哲學的分析架構該如何做連結，與可能的限制...等，讓我可以更具體的了解若未來要將此論文作發展，可以用什麼樣的方式做一些改善與延伸。感謝各位老師的用心，讓我可以再在論文完成的過程中或是對未來的發展都感到獲益良多。

回想到過去這是在南華的第七年，也是即將離開這裡的一年，從大學四年生死系大蔡老師、小蔡老師、魏老師、慧開法師...等，每一位老師的悉心教導，帶領我走向學海之中想更加深入的探索，還有四年來與同學的相處和幾次的實習機會，都讓我感到自己是如此的幸運才有這些機會接觸生命的課題與探索自己的意義。無論是在二殯的實習機會、禮儀公司與安寧病房，我都感謝我在這些地方遇

見的每一個在呼吸或者不在呼吸，我認識或者不認識的人，我感謝這些人用生命教我人生的課題，雖然對我而言要走的路還很長，但因為有你們一路的陪伴與協助，我才有更多的機會思考生命與學習更多的事情。

這裡還要提到在我口考當天幫忙我一整天的好朋友珍玫，真的是超用心的大熱天不但得幫忙我載老師，陪老師聊天也安撫我緊張的情緒。當然我也記得口考完的下午，那悶熱的天氣，但卻有個美麗的夕陽，讓我們在考完試時，還可以一路欣賞美景。

最後還要感謝我的好友們，雨涵、依叡、一玲、貞瑩、秀銀、庭鈺…等，這裡認識的每一位朋友，在這裡的讀書的日子很感謝有你們的陪伴，一起讀書一起玩樂一起分享生活的點滴與協助。同時也要感謝在這裡生活的日子打工時，在劉老師音樂教室認識的每一個朋友，以及院牧部月英姐、含靄姐以及院牧部所有認識的朋友，謝謝你們讓我有機會認識你們以及你們所信仰的主。

這裡只能說要感謝的人實在太多了，若以上沒有列出請多包涵，因為實在不及備載與這短短的謝辭之內，只能在這裡說聲抱歉，並再次說聲謝謝，以及這裡想向南華這讓我依依不捨離開的學校說聲謝謝，讓我們都擁有一個這麼棒的增長智慧的空間。

摘 要

死亡禁忌一直存在於一般的社會之中，但死亡禁忌為什麼會存在呢？很多時候是來自於我們對死亡這個議題感到害怕而避談。但又為什麼感到害怕呢？本文將透過死亡焦慮引起死亡禁忌以及對自身生命感到不安，這一存在焦慮從生活中死亡焦慮之現象來進行分析。透過存在主義早期海德格哲學《存在與時間》中對死亡的詮釋，與亞隆在臨床上的一些案例在《存在心理治療》一書中的內容相輔相成來分析死亡焦慮之現象。但這裡將因為篇幅與過於普遍的限制所以無法一一討論，因此透過村上春樹《挪威的森林》一書做為分析的對象。

本論文所要探討的問題有：

1. 海德格的死亡思想是什麼？
2. 亞隆從存在心理學的角度，死亡概念與生命有什麼關聯？
3. 潛伏於日常生活中的「死亡焦慮之現象」，如何影響我們的生命？透過《挪威的森林》一書做為舉例探討分析。

本文試圖透過海德格與亞隆對於死亡的詮釋，並藉著《挪威的森林》一書的分析，為我們在日常生活中，所擁有的一些死亡焦慮狀態，可以被察覺、被討論，甚至更深入的去思考，讓「死亡焦慮之現象」得以呈顯。在死亡焦慮得以呈顯的同時，我們同樣對於自己的生命都會有更深一步的認識，讓我們可以從「死亡」的意義當中，找尋思索「生命」的方向。

目 次

第一章 緒論-----	01
第一節 研究動機目的-----	01
第二節 研究方法-----	05
第三節 研究問題-----	09
第二章 海德格對此在「向死存在」的闡述-----	11
第一節 此在的共在世界-----	12
第二節 憂懼與良知-----	23
第三節 死亡的概念-----	30
第四節 死亡焦慮與此在意義的連結-----	38
第三章 亞隆存在心理學的死亡概念-----	41
第一節 生命中的死亡與焦慮-----	43
第二節 死亡的邊界處境與焦慮來源-----	46
第三節 自由與責任的平衡-----	50
第四節 存在孤獨-----	53
第五節 意義感與生命-----	56
第六節 死亡焦慮與生命的連結-----	59
第四章 死亡焦慮之現象探討——以《挪威的森林》為例---	61
第一節 《挪威的森林》人物介紹與故事摘要-----	63
第二節 死亡、性、愛、孤獨的現象與經驗-----	70
第三節 死亡、性、愛、孤獨的關聯-----	85
第四節 重要人物呈現的生死態度-----	89
第五節 死亡焦慮在本真與非本真之中的牽扯-----	94

第五章 省思與總結	95
附錄	100
參考文獻	102

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

死亡是每個人都逃不掉的問題。但是在日常生活裡，眾人卻時常裝做「看不見」，以為「看不見」，這個問題就可以不存在。可是事實真的如此嗎？答案卻是相反。無論我們願意或不願意「看見」，這依然是每個人都必須面對的問題。這是一個無論在世界各地都極為普遍的問題，但人們因為對「死亡」感到害怕、焦慮，所以同樣也不想觸碰這一個主題，因此也產生許多特別的死亡禁忌。

若死亡這件事是令人愉快的，不會使人畏懼的或者是不具任何負面的想像，那麼沒有人會選擇「看不見」。這裡顯而易見，當大家選擇「看不見」的同時，也一定是還沒有對這件事有完善的準備，或者是未找到適合的答案。在一直沒有找到答案的同時，我們將「死亡」問題藏起來，並且運用眾人的力量，來告訴彼此沒有這件事的存在。但，即便如此努力「死亡」依然還是存在。

在傳統中國的社會價值裡，死亡不是一個可以討論的話題，但是隱藏在言語背後的「提問」，卻以各式各樣的形式表現出來。趙可式博士也說：「然而不知自何時開始，台灣的社會文化視「死亡」為不自然的，凶惡的「禁忌」，不但無法面對，連談論都不可。甚至與「死」相近的字詞都成為禁忌，因此許多醫院及旅館沒有四樓或是四號門房，大廈的四樓住宅也較別層便宜。然而禁忌歸禁忌，人們照樣躲避不了死亡。就因為一般家庭、學校、及社會缺乏死亡教育，而造成民眾無法以健康的心態面對及處理死亡，影響了個人、家庭、及社會的健康。」¹或我們用各式的「形式」來表達自己可以和這件事情撇清關係，「它」過去了，在

¹ 摘錄自鈕則誠、趙可式、胡文郁著，空中大學教科書：生死教育，台北：國立空中大學，p.121。

經過我身邊的地方過去，並且它不會接近我；這也可以說，因為我們對於這件事情感到害怕，所以希望它永遠不會靠近我，那麼我們又何以說我們對於死亡是沒有恐懼沒有害怕的呢？

對死亡的恐懼與害怕都是引起「死亡焦慮」的原因，而死亡焦慮也使得日常生活中產生許多關於「死亡的禁忌」。在筆者的生命經驗中，家族成員談到「死」這個字是充滿忌諱的，也是不被允許的。然而大學時期生死學系四年的薰陶，無論是學校理論上的學習，或是在實習期間在各個實習場所的實務經驗，再再都與死亡議題的討論有關。大一時，非常不習慣每一堂上課幾乎都會談到關於死亡的主題，而這卻只是接近「死亡」的第一步，漸漸的四年的課程，從害怕、不習慣，到認為這個問題是不得不面對的問題，是需要不斷探索的問題。猶記在殯儀館初見大體，在禮儀公司學習處理大體與家屬之間的溝通，以及在安寧病房與癌末病患的交談，這些經驗都與「死亡」有著緊密的關聯。無論是在大學之前，對「死亡」的過度陌生，或是大學之後，害怕認識死亡，或者在稍認識死亡之後，對死亡所感到和以往不同的害怕，所有的狀況幾乎都和「死亡焦慮」脫離不了關係。

「死亡」對自己的衝擊，讓我開始認為不應該再裝做「看不見」它。家庭、學校與生活處境，讓我發現在避談「死亡」之時，並非這是一件不重要的事，無需被談論。恰恰相反的是，這是一件很重要但因為沒有人可以為其他人找到適切的答案，所以人們害怕談論它。那麼為什麼沒有人可以找到適切於所有人的答案，卻必須在這裡把這個問題再度提出呢？找不到適切的答案促使我們都擁有對於死亡的焦慮，無論是已察覺到的，或是根本未被察覺到的對死亡的焦慮。在此篇論文中我將試圖探討死亡焦慮對生命的影響。

死亡焦慮潛藏於日常生活中的各個角落，可以延伸到社會共同的禁忌，也可以深入到個人對自己生命的不安的來源。死亡焦慮不只會在死亡將至之時才到來，

而是在尚未死亡的任何時候，都可能存在著。

關於死亡，哲學家海德格有獨特的見解，並且在《存在與時間》中，有詳盡的分析，也因為這個緣故，希望可以在探討「死亡焦慮」這個主題時，可以由這位大師精闢的分析，對於此一主題可以有更深入的探討。

德國哲學家海德格將死亡看成是一個「存在的可能性」，他認為死亡是只能由自己獨自面對與承擔的問題。這樣的說法，也正確的說出一「死亡是無人可替代的」。事實上，除了無可替代，就沒有任何可以「協助」承擔的「對象」嗎？若是如此，那麼就不太需要探討「死亡焦慮的意義」；在不可替代性的承擔上，海德格卻又正確的指出了關於死亡這一主題的許多具體特徵，並且也有關於人「害怕」死亡的心理層面分析。

本論文並不完全只在海德格的思想中做探討，也將使用亞隆在存在心理治療的概念，因為在亞隆的《存在心理治療》一書中，發現到海德格在理論上有其特別的架構，但亞隆卻在實務的心理治療中，發現更多對「死亡焦慮」的轉化現象，或心理層面更多方面的深入探討。因此，筆者希望透過海德格的哲學理論與亞隆的存在心理治療實務，來探討生活中死亡焦慮的意義。也希望能夠使死亡焦慮的重要性，可以得到日常生活中更多一點的關注，雖然死亡這一議題並不是人生中唯一重要的事情，因為人生中還是有許多重要的歷程與經歷，不可否認的是在人生中，死亡卻也是重要的歷程之一。

「死亡焦慮之現象」體現著生命正「存在」著。透過這樣的對顯，才能夠彰顯出「存在」的價值。沒有所謂「存在」比「死亡」更具意義，而是兩者站在同等重要的地位，只有透過彼此的對顯，我們才可能更加對「生命」或「死亡」有更深刻的了解與認識；也只有透過「死亡」才可能追求存在的意義，我們才可以

從中對「死亡」與「生命」有更深一層的認識。我們每個人「自己」接觸死亡都僅只有一次機會，不會有人有更多一次，也絕不會有人連一次機會都沒有，但是從旁把握「死亡」，卻是每個人都擁有的機會。

在這裡希望透過海德格與亞隆這兩位大師的見解，來重新審視日常生活中所面對的死亡焦慮。並且因為這不僅僅只是在學術討論會遇到的問題，也是每個人生命中的問題，所以希望這篇論文可以在學術與一般大眾之間，達成一定程度的溝通與對話。

死亡焦慮過於廣泛的散播在我們的生活當中，也相當的零散。若是只採用兩位大師的學術探討，說明生活中的各種關於死亡所面對的各種現象和心理層面，難以聚焦、也過於零散，考量到這個因素之後，再加上關於死亡這一主題，也有許多人談過很多經典名著，所以這裡筆者找到一本尚未有人談過，但在閱讀時「死亡焦慮」的意像不斷浮現的書——村上春樹《挪威的森林》為代表，來做為舉例分析。也希望讓關於這一類相關主題的討論更為寬廣與豐富。

選擇村上春樹大概有以下幾個原因：首先，村上是一位東方二次戰後的作家，生長在戰後的時空背景下，有多部作品都深切的關注到死亡的議題，同為亞洲人，在文化與生活習俗上的脈絡較為接近，在類似的文化中能夠有較接近的生活經驗，也可以有較深入的相似體會；再者，村上認為人生的本質是「孤獨」的，所以他的寫作特質往往是透過「孤獨」來使得靈魂得以釋放，並且在寫作中，他總是使用特殊的筆法，呈現出「個人的內在世界」與「個人的外在世界」，這兩種共同交織於日常生活中的狀態。筆者選擇《挪威的森林》這本小說來探討除了前述的原因之外，則是因為這是村上第一本以「寫實」的方式來呈現的小說。他對於「寫實」的見解，並非是完整的呈現人、事、時、地、物，而是把當下深刻的體驗自然描寫呈現出來；最後因為這本小說所呈現的方式，從一開始就是透過書中角色

的自殺開始展開的，而自殺遺族恰巧比一般死亡的遺族更容易受到「死亡」對其未來生命的影響，雖然在書中的角色呈現多半與死者是朋友的關係，但可以看出除了身為家屬的自殺遺族之外，親近的朋友在某一個程度上也是受到極大影響的自殺遺族。同時他們對於死亡的焦慮感和對死亡的關連往往比其他死亡方式的遺族來的更高，透過自殺這一個較為強烈的主題，讓死亡焦慮更可以被突顯。還有書中的人物如何與瀕臨死亡的人相處，透過這些細膩的描寫與自殺將死亡焦慮更為突顯的方式，使得關於這一主題，討論可以更為深入。

在日常生活中，無論我們已覺察或尚未覺察的，「死亡焦慮」都環繞在我們的生活之中。我們因為這樣的焦慮，產生各式的社會禁忌、感到對個人生命的不安或是各式各樣的方式在日常生活中出現。所以這篇論文的目的，是想要更深入探討影響我們生活甚多的「死亡焦慮之現象」，使我們更進一步的了解，這樣的心理狀態對日常生活的影響。

第二節 研究方法與架構

本文的研究方法採文獻與小說內容分析兩種方式合併詮釋。以海德格前期的死亡哲學做為根基，並藉著亞隆存在心理中所談及的關於死亡部分的輔導諮商做為實務應用的補充，並結合其他學者專家的理論、論證為依據，在多方參照之下，嘗試提供一個更為適合現代生活處境裡，對應死亡焦慮的想法。

由於死亡焦慮在生活中雖然很常發生，但是過於零散，所以這裡採用村上春樹《挪威的森林》一書，來做為分析的依據。本文所關懷的是「死亡」意義之問題，這裡以海德格早期代表作《存在與時間》與亞隆《存在心理治療》兩本書為主軸，其餘的相關資料將做為輔佐之用。並且採用村上春樹《挪威的森林》一書，做為舉例說明與分析。

本篇論文的主要結構與綱要將分為五個大章，第一章：緒論；第二章：海德格對此在「向死存在」的闡述；第三章：亞隆存在心理中的死亡概念；第四章：探討死亡焦慮——以《挪威的森林》為例；第五章：限制與結論。並將各章節即將探討的內容在此稍做簡述。

第一章 緒論：

介紹本文的研究動機與目的，而後對於本篇論文的研究方法與架構做一說明，最後一小節則說明本文的研究展望。

第二章 海德格對此在「向死存在」的闡述：

分成五個小節討論。在《存在與時間》中，海德格將人稱之為「此在」²，並且提出此在與其它存在之物不同之處。一、此在的每一個當下都是來自於他對自己的選擇，也可以將它解釋成此在不曾也不會擁有一個永遠不變的本質，因此此在的存在也就成爲一個自我開顯的過程，從中展開此在的存在意義。二、此在的每一個選擇都是必須自我承擔的，沒有他人可以替代任一人承擔他自己所做的選擇，因此無論此在選擇本真或者非本真的存在，這「屬我性」都是每一個此在所須爲自己負責任的。自己只能夠爲承擔責任與爲自己選擇自由是息息相關的，這也是海德格存在思想裡的另一基礎。

在海德格的思想裡，死亡是構成此在完成自己的一部分。因此，唯有從生存結構上來了解此在，才可能逐步邁向死亡。

在第一節的部分討論：「此在」基本上就是活在「世界之中」的，這是身爲此在不可能脫離的存在處境。自己的存在與他人的關係，也就在這個基礎上展開。

² Da-sein; Being 在中文翻譯裡，這裡採用王慶節 陳嘉映譯，《存在與時間》中「此在」的翻譯。

此在絕無可能客觀的認識世界，此在所認識的是「在世界中我所看到的世界」。「此在」的日常生活樣態。此在沉迷於日常世界中，藉由閒言、好奇、兩可這些方式與他人共在。此在同時也在日常生活中，「沉淪」於日常之中，透過生活裡無關緊要的事物，與他人緊緊相連，構成一個「共同此在」。

在第二節的部分討論：「此在」在「共此在」之中因為忙碌於生活中無關緊要的瑣事，所以並不感到「憂懼」(Angst)的存在，但是當此在回到它面對自己存在的同時，這樣的感受油然而生。也只有在這樣的感受中，「此在」才真正的遇見自己的「存在」。接著，海德格在「憂懼」的分析中，得到了此在的存在即是「關切」。「此在」存在的整體結構，海德格使用「關切」來為「此在」的整體存在下定義。

在第三節的部分討論：「此在」之所以存在於世，就是因為尚未抵達「死亡」。這個「尚未」同時也指出此在的不完整，這並不是指「此在」欠缺什麼，要等著補上些什麼。而是指「死亡」就是一個「懸臨」的狀態，而且是獨一無二的「懸臨」，無法以任何一種欠缺之物做為比擬。海德格以死亡是最本己的、無關聯的、無法逾越的可能性，來說明死亡是一種確知的不確定。

在第四節的部分討論：無論是本真與非本真的此在生活樣態，不可忽略的是對於死亡的逃避與不逃避，這兩種狀況在日常生活的顯現。這也使得「面對死亡」這一議題必須被重視。

第三章 亞隆存在心理中的死亡概念。

死亡並不是一個無關痛癢的存在，而是來自生命表層底下的力量，因為它來自深層的力量，所以很多時候，我們沒有特別感覺到它，但它卻時時存在，影響著我們的行為。死亡是一個焦慮的來源，我們不能夠忽視死亡這件事的存在所造成的

影響。

在第一節討論生命中的死亡與焦慮：死亡的存在是一件足以構成好好活著的原因，因此死亡與生命也就緊緊關連著彼此。生命活著的形式是不斷在「已組成的自我、正組成的自我與超越的自我」³，三者的不間斷循環，而死亡則在這三者循環的邊境，等著我們朝那兒走去，再繼續往下一階段發展。然而，面對死亡的恐懼卻也是普世皆然的，很多時候我們將生命的能量放置在抗拒死亡這件事情上，所以焦慮就這樣形成了。什麼是死亡的焦慮呢？什麼是死亡焦慮所表現的方式呢？什麼樣的情形下我們又意識到死亡的焦慮呢？這些本文將在此一節做深入的探討。

在第二節討論死亡的邊界處境與焦慮來源：這裡的邊界處境，指的是人在世界之中，面對自己存在的處境，而死亡也正是我們準備跨過的邊界。面對死亡，人有可能會有什麼樣的轉變呢？死亡又是如何在日常中被覺察呢？這些被覺察的死亡，透過對死亡焦慮的表現，想要提醒我們什麼事情呢？這些將在這一節做深入的探討。

在第三節討論自由與責任的平衡。自由是什麼？為什麼當我們想要跳脫架構擁有自由時，我們是真正想要自由或是其實我們也害怕完全的自由呢？

在第四節討論孤獨的存在。徹底脫離聯結的孤獨是什麼？孤獨的存在，是什麼樣關於本質的孤獨？存在的孤獨與生命獨特性和死亡的關連是什麼？又有什麼是可以對抗孤獨的恐懼嗎？或是體認孤獨與恐懼，可以更真實面對生命呢？在這一節裡，將會對這些關於孤獨存在的議題加以討論與說明。

³ 參考自 Irvin D. Yalom 著，易之新譯，《存在心理治療》，台北：張老師文化出版，2004，頁 65。

在第五節討論意義感與生命。在此有兩個極為不同的論點，矛盾卻又同時並存：一、我的生命意義是什麼？二、生命的意義是什麼？前者將問題放在人間意義裡面發問，後者將問題放在宇宙意義裡面發問。在不相同的前提下，生命的意義給出了這兩個問題？除此之外，孤獨與意義的關聯，對生命的影響是什麼？這個小節裡，將為這些問題做較為深入的探討。

第四章，透過村上春樹《挪威的森林》一書做舉例，將前面部分的理論分析與諮商輔導的實務利用，做為輔助探討日常生活中「死亡焦慮之現象」。

小說中的內容，這裡將分為 1· 死亡 2· 性、愛 3· 孤獨，透過對小說作者思想的分析，分為這三個部分做討論，並且將相互關聯的關係做一統整。詳細的內容，在此章節中將有更清楚的說明。

最後，做為本論文的結論與海德格與亞隆思想的限制。為本論文做一個統整，同時提供對於因應現代生活裡的死亡焦慮，提供一些新的可能性。

第三節 研究問題

本論文所要探討的問題有：

1. 海德格的死亡思想是什麼？
2. 亞隆從存在心理學的角度，死亡概念與生命有什麼關聯？
3. 潛伏於日常生活中的「死亡焦慮之現象」，如何影響我們的生命？透過《挪威的森林》一書做為舉例探討分析。

本文試圖透過海德格與亞隆對於死亡的詮釋，並藉著《挪威的森林》一書的

分析，為我們在日常生活中，所擁有的一些死亡焦慮狀態，可以被察覺、被討論，甚至更深入的去思考，讓「死亡焦慮之現象」得以呈顯。在死亡焦慮得以呈顯的同時，我們同樣對於自己的生命都會有更深一步的認識，讓我們可以從「死亡」的意義當中，找尋思索「生命」的方向。



第二章 海德格對此在「向死存在」的闡述

在海德格的思想裡「死亡」，是整個思想中很重要的一部分，但是從海德格的觀點裡，又可以很明顯的看出，他對於死亡的理解與詮釋都和過去傳統對死亡的理解有不同的觀點。那麼海德格又是如何看待死亡呢？死亡有何特徵？死亡如何展現它的意義？

海德格說：「死亡只存在於一種生存上的向死的存在」¹，換言之，人的一之所以可以完整，是因為死亡的來臨，也只有透過死亡的降臨，我們才可以對顯出人「活著的意義」。從這個角度出發，「此在」當下的每一個做為所展現的意義，也就是相當重要的問題。在第一小節中，將從此在與世界的共同參與談起，接著談日常此在，而連接到死亡概念與本真的存在。

本文嘗試從海德格《存在與時間》一書中，對死亡的闡釋與概念，探尋海德格的死亡思想，並且從生死的對顯，死亡所代表的「形式」意義與死亡本質意義的對照，來進入海德格思想中所談的死亡的意義。

¹摘錄自馬丁·海德格著，陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》，北京，生活·讀書·新知三聯書局，2006年版，頁269。註後面再提及此書將以 *B.T* 表示。 *Death is only in an existentiell being toward death.* 摘錄自 Maritn Heidegger 著，Joan Stambaugh 譯，*Being and Time*，New York，Published by State University of New York，1996，p216。註後面再提及此書將以 *B.T (E)* 表示。

第一節 此在的共在世界

一、「此在」的定義

在《存在與時間》一書中，海德格的思想一直是順著「存在」這個脈絡來談，因此在進入海德格對死亡的詮釋之前，先要將海德格的「存在」定義與傳統的定義做一區分。

在海德格的脈絡裡，「存在」與「存在者」²是兩個不一樣的東西。「存在」是一種沒有實體的，但是卻包含一個長遠參與過程在內的意涵；「存在者」則是指日常生活中的每一具有實體的事物。過去的哲學，常常將「存在」與「存在者」混為一談，總認為「存在」即是一種現實中的「存在者」，因此海德格轉換，先將「存在」本身的預設更改成另一種方式，然後重新去探求存在的意義。

除了人之外，所有的「存在者」都只是存在著的，並不會探尋存在意義的問題，所以海德格特地將人定義為「此在」。除此之外，「此在」還有什麼獨特性呢？「此在」具備了自我理解與自身選擇能力的可能性，也因為如此，「此在」生存結構的存在論才得以展開。

「此在」的優先性是什麼，為什麼「此在」是必要被討論的？一、從「存在者」的角度來看，「此在」是從「存在者」中，區分出來獨特的。二、「此在」同時也是「存在論的存在」。三、「此在」既是「存在者」，又在「存在論」³之中，

² Sein ; Being 在中文翻譯裡，這裡採用陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》中，所使用的「存在」。
sein ; being 採用同上翻譯的「存在者」。

³ Ontologie ; Ontology 在中文翻譯中，這裡採用的是陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》中，所使用的「存在論」。

但「此在」的存在，卻是一種偶然被拋擲於其中的狀態。也是建立於這三種基礎上，「此在」得以開展出存在的意義。

二、此在的世界

從笛卡兒以來，近代形上學將「人」與「世界」看成是二元對立的。「人」只扮演主體一種角色，「世界」也只扮演客體一種角色。但從海德格的角度來看，沒有絕對的主體或者客體，所有的一切都是互相依賴，而非獨立而存的「實體」。這樣可以輕易的了解到，人身為一個在世界之中的存在者，就不可能可以完全離開世界而被談論，反過來說，在本質上人毫無選擇的就已經投入於世界，並且是一個「在世存有」⁴。

海德格所談的「世界性」⁵是透過對於過去近代形上學所定義的「世界」批判，並重新定義「世界性」。在《存在與時間》中，海德格說：

「對世界之內的存在者，無論從存在者層次上加以描寫也好，還是從存在論上加以闡釋也好，這樣的作法中隨便哪一種都不著『世界』現象的邊際。」⁶

從這裡可以知道，海德格所關切的是--現象世界，並且是從關於「此在」所描述的世界為軸心。「此在」以外的「存在者」都只是「存在於」空間意義下的世界之內，這些都只能解釋為「此在」與「世界」之間的事物。「此在」在「世界」

⁴ In-der-Welt-sein；Being-in-the-world 這裡採用的翻譯，是這裡採用陳榮華著，《海德格存有與時間闡釋》中，所使用的「在世存有」。

⁵ Worldliness 這裡採用的是這裡採用的是陳榮華著，《海德格存有與時間闡釋》中，所使用的「世界性」。

⁶ 摘錄自同上 *B.T*，頁 75；*Neither the ontic description of innerworldly beings nor the ontological interpretation of the being these beings gets as such at the phenomenon of "world"*. 摘錄自同上 *B.T (E)*，New York，Published by State University of New York，1996，p60

中的意義，也是相對於這些其他「存在者」，而說「此在」在世界中具有意義。「世界」也只有與「此在」相關聯時，才能夠被恰當的理解，但同時也不能夠將其他具體存在的事物排除在外來理解整個「世界」。從這裡的說明，可以理解到海德格所關切的「世界」是在於我們日常生活的「世界」。海德格指出：

「日常在世的存在我們也稱之為在世界中與世界內的存在者打交道」。⁷

這裡就足以說明，世界之內所有的存在者，並非與我們無關，而是我們與之息息相關的不斷接觸與參與的過程。因此，此在與世界同在，與其他存在者同在，並且也與其他此在同在。這裡我們將此在與其他此在共同存在稱為「共此在」⁸。

三、共此在

此在置身於世界之中，常常因為忙碌於了解世界中的事物，所以忽略了解自己。將自己置身於日常生活的繁忙，使自己不用面對自身存在的問題。在投入於世的狀態，我們用什麼狀態讓自己存在於世界之中？

前面有提到「共此在」，是人與人共同存在的方式，但是共同存在的意義是什麼？我們透過「共存」了解彼此。所謂的了解，是共同開放出一個空間來互相了解甚或是誤解的了解也包含在內。人與人的共同世界，總已被他人所解釋過，但在這樣的基礎上，人與人還是不斷的在互相了解的過程當中。這裡所說的「共

⁷ 摘錄自同上 *B.T*，頁 78；*Associations are already dispersed in manifold ways of taking care of things.*

摘錄自同上 *B.T (E)*，p62~63

⁸ Mit-Dasein；Being-with 在中文翻譯裡，這裡所採用的是一九八七年全德哲學大會報告中，熊偉著，〈海德格與中國哲學〉中使用的「共此在」。

存」不僅僅只是與他人同在的狀態，甚至是獨自一人時，所面對的感受性⁹，也都完全被包含在世界之內與他人共存。

四、此在掉落於日常生活

日常生活中的此在與「眾我」有什麼關聯？因為日常生活是由「此在」與「眾我」所共同參與的，所以此在的日常生活就必須從「此在」與「他者」的關係說起。

「眾我」有一些現象與方式，來使「此在」被壓抑於其中並消融於其中。

「這種在其日常存在方式中的存在建構其本身就是那個在最初錯失自身和遮蔽自身的東西。」¹⁰

我們透過觀察他人，發現自己與別人不一樣的地方，而設法使自己與他人相同，我們被「眾我」這樣的控制著。我們常說別人說……，但是當真正追究是誰說時，那卻只是「眾我」之中傳來傳去的說，並不是真正由誰說出的，而所有的人都甘於受到那不知名的說者，所說的話來使自己不用承擔責任。「眾我」是一個「無此人」的群體，我們總是將責任推就於此，忙碌於其中的事物，看似充滿了生命，但反而是因為我們不願意面對本真自我，為自己找事來做的態度。

上面一段已經對日常裡為什麼想要隱身於其中做解釋，這裡要接著描述的是

⁹ Befindlichkeit；Attunement 在中文翻譯裡，這裡採用《揭諦》期刊第八期，嘉義：南華大學哲學所，2005 年版，李燕蕙著，〈早期海德格的生死哲學〉中，所使用的「感受性」，頁 101。

¹⁰ 摘錄自同上 *B.T*，頁 151；*It itself, in its everybody kind of being, is what initially misses itself and covers itself over.*，摘錄自同上 *B.T (E)*，p122

透過什麼樣的方式，此在陷於「眾我」之中。這裡將分為四個小點來解釋：(1) 閒談 (2) 好奇 (3) 兩可 (4) 沉淪¹¹。

(1) 閒談：

一般的話語傳達是透過人云亦云的方式所互相交互傳遞的，透過彼此閒言閒語中所傳遞的意義取代事物本身的意義，我們透過「大家都這麼說」來表示自己加入這個閒談是有意義的，具備權威的。

(2) 好奇：

「視見的基本建構在日常生活特有的一種向『看』存在的傾向上顯現出來。我們用好奇這一術語來標示這種傾向。」¹²

在日常生活裡，我們透過對於任何事物想「多知道一些」的心態，對於什麼我們都想去感受一下，但這裡的感受僅止於感官經驗裡的去碰觸、看嗅或者是聽一下，但這些感官所帶回給我們的是什麼？我們只是對事物的外觀感到好奇，並不是真正對事物想要了解其真相，這迫使我们無法停駐於任何事物，只是無止境的找尋新的新鮮目標去對它們感到好奇而已，並非想要對事物有深刻的認識。這樣的好奇看似讓日常生活變得更有趣，但事實上卻是使我們越來越遠離自己的本真狀態，使自己掉落於所有日常事物之中而不自知。

(2) 兩可：

「此在」在「眾我」之中，透過跟「大家都一樣」的過程，從這裡肯認自己，覺得那是一種完全的肯定。海德格指出：

¹¹ Verfallen；falling 在中文翻譯裡，這裡所採用的翻譯是王慶節 陳嘉映譯，《存在與時間》中，所使用的「沉淪」。

¹² 摘錄自同上 *B.T*，頁 198；*The basic constitution of being of sight shows itself in a peculiar tendency of being which belongs to everydayness-the tendency toward "seeing."* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p159

「在那裡，最響亮的閒言與最機伶的好奇『推動』著事情發展；在那裡，日日萬事叢生，其實本無一事。」¹³

事實上，恰恰相反，我們以為在那與大家相同便是一種確定，反倒是我們把那份肯定，建立在一個無根的狀態。隨時為自己預備了一個退路「那是大家所說的」、「那是大家所做的」，而不是我一個人的責任，於是推究到最後，便將一切推究到一個不知名的負責任者，而是一種本來無此事的狀態。

「在常人之中共處完完全全不是一種拿定了主意的、一無所謂的相互併列，而是一種緊張的、兩可的相互窺測，一種互相對對方的偷聽。在相互贊成的面具下唱的是相互反對的戰。」¹⁴

常人在這個閒談與好奇中，並不是真正去接觸事物的真相，反而還透過「眾我」所說的去逃避事實的真相，也不容許自己靠近真相，而是與大家說相同的話，做同樣的選擇。這一切都將使自己喪失面對本真自己存在的能力，而僅在於「眾我」中繼續討論著那些無意義事物的意義。透過這些掩飾的方法，或是假裝在意別人的偷窺，這些把戲的使用，實際上拒絕本真的面對自己。

(4) 沉淪：

「此在」將自己交給世界中的「共此在」，認為這樣的方式將不用對自己負

¹³摘錄自同上 *B.T*，頁 202；*Da-sein is always ambiguously "there," that is, in the public disclosedness of being-with-one-another where the loudest idle talk and the most inventive curiosity keep the "business" going, where everything happens in an everyday way, and basically nothing happens at all.*摘錄自同上 *B.T (E)*，p163

¹⁴摘錄自同上 *B.T*，頁 203；*Being-with-one-another in the they is not at all a self-contained, indifferent side-by-sideness, but a tense, ambiguous keeping track of each other, a secretive, reciprocal listening-in. Under the mask of the for-one-another, the against-one-another is at play.*摘錄同上 *B.T (E)*，p163

責任，於是「掉落於」¹⁵日常生活中，任由不知名的他者為自己決定本該自行決定的許多事情，成為「眾我」中被任意操作的一顆棋子。

在日常生活裡，「眾我」的選擇與指令，常常取代「此在」自身的選擇，

「隨著喪失於常人之中的境況，此在切近的實際能在一諸種任務、規則、措施、操勞在世和操持在世的緊迫性與廣度一總已被決定好了。」¹⁶

「眾我」運用人們依賴於它的特性，安排一切在世界之中的各式任務、規則、措施…等，讓各個此在，在世界之中忙碌於手前事物，使生活看似充滿，而無心於面對本真自我的開顯。此在將太多的關注放在世界中的日常事物，因此也不知不覺的將自身的選擇權交給「眾我」，讓「眾我」來為「此在」決定此在自身的事情。「此在」也就表現得好像應該「眾我」才是該下決定的人，而非「此在」自身該決定它自己，「此在」也在「眾我」的遮蔽中生活著。「眾我」掌控了什麼，使得「此在」受到它的控制呢？我們該如何逃脫「眾我」對「此在」的掌控呢？

眾人透過這些逃避的方法，來使自己不用真正的面對自身處境的問題，而推託於其他人的說法或理由，運用這些非本真¹⁷的方式來面對生命。

¹⁵ falling 在中文翻譯裡這邊採用陳榮華著，《海德格存有與時間闡釋》，中所使用的「掉落於」。

¹⁶ 摘錄自同上 *B.T.* 頁 307; *With the lostness in the they, the nearest, factual potentiality-of-being of Da-sein has always already been decided upon-tasks, rules, standards, the urgency and scope of being-in-the-world, concerned and taking care of things.* 摘錄自同上 *B.T (E)*, p247~248

¹⁷ 本真 *Eigentlich*; authentic, 非本真 *Uneigentlich*; inauthentic, 這裡中文翻譯所採用的是，王慶節陳嘉映譯，《存在與時間》一書中的翻譯。

五、本真的此在

前一段落已經討論過此在於世界中，用哪些特質表現出來。那麼我們又會問，此在透過什麼樣的方式表現呢？海德格將表現的方式分為三個點來說明：(1) 感受性 (2) 理解 (3) 言說¹⁸。下面我們將一一討論：

(1) 感受性：

此在存在的根源是什麼？海德格說：

「在情緒中，此在被帶到它的作為『此』的存在面前來了。」¹⁹

從這裡就可以得知，從海德格的說法中，「此在」並不一定是一個理智上或者是知性認識裡的「存在」，反而是一種情緒與感受所體會出來的意義上來說明「此在」，並且無時無刻，感受才使「此在」得以「存在」。每一個當下的情緒與感受，才是「此在」最重要的意義來源。若我們又問，可是我們常常不明白自己情緒為什麼會上來，這裡無關乎情緒的好與壞，只是情緒的呈顯，往往我們不明白理由是什麼。

「具有此在性質的存在者是它的此，其方式是：它或明言或未明言地現身於他的被拋境況中。在現身情態中此在總已被帶到它自己面前來了，它總已經發現了它自己，不是那種有所感知地發現自己擺在眼前，而是帶有情緒的自己現身。」

20

¹⁸ Befindlichkeit；Attunement「感受性」，Verstehen；understanding「理解」，Rede；discourse「言說」，這三個詞語的中文翻譯，這裡接採用南華大學第四屆比較哲學學術研討會中，李燕蕙著，〈從海德格的生死哲學探討死亡禁忌〉一文中，所使用的翻譯。

¹⁹ 摘錄自同上 *B.T.*，頁 157；*And Da-sein cannot know why because the possibilities of disclosure of moods in which Da-sein is brought before its being as the there.* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p127

²⁰ 摘錄自同上 *B.T.*，頁 158；*Beings of the character of Da-sein are their there in such a way that they find themselves in their thrownness, whether explicitly or not. In attunement, Da-sein is always already brought*

這恰恰足以證明，「此在」的「存在」並不是透過理性或是認知那些地方來的，而是那份「感受」所表達出「此在」的現狀。但是當「感受」出現時，我們又是如何的本真面對或者非本真面對呢？非本真的情況中，海德格說：

「現身在此在的被拋境況中展開此在，並且首先與通常以閃避著的背離方式開展此在。」²¹

我們通常在面對自己不想面對的情況中，常常使用逃避或是專注於其他事情這樣的方式，而使得這件事看起來還不重要、還不須處理或者還沒有時間處理，來使得自己逃走，並且不再需要面對這個問題。那麼感受該如何本真的開展出來？

「此在」的「存在」，透過感受性而顯露出來，這個顯露也正好讓「此在」得以真正了解到自己的「存在」。這就是「此在」不得不的被拋狀態，被拋入於世界之中，無論自己是否有此意願。「感受」使此在真實面對自身的存在，若又問最原初的感受性從何而來？海德格說：

「它既不是從『外』也不是從『內』到來的，而是作為在世的方式從這個在世本身中升起來的。」²²

從這裡可以知道「此在」與「感受性」，從開始就是原初的共同在的，是在「此在」之中，「感受性」就已經在「此在」之內了。「此在」與世界脫離不了關

before itself, it has always already found itself, not as perceiving oneself to be there, but as one finds one's self in attunement. 摘錄自同上 *B.T (E)*, p128

²¹摘錄自同上 *B.T*, 頁 159; *Attunement discloses Da-sein in its thrownness, initially and for the most part in the mode of an evasive turning away.* 摘錄自同上 *B.T (E)*, p128

²²摘錄自同上 *B.T*, 頁 160; *It comes neither from "without" nor from "within," but rises from being-in-the-world itself as a mode of that being.* 摘錄自同上 *B.T (E)*, p129

係，因此「感受性」則彰顯了「此在」這一個「在世存有」的所有意義。

(2) 理解：

海德格主張「此在」的可能性，他指出：

「在生存論上，領會包含有此在之為能在的存在方式。此在不是一種附加有能夠做這事那事的能力的現成事物。此在原是可能之在。」²³

從這裡可以知道「此在」對於自身的「籌劃」²⁴，即是此在向「未來」發展的可能性。「感受性」開顯出此在「當下」的狀況，而感受的當下也是在理解之中的。

「此在是自由地為最本己的能在而自由存在的可能性。」²⁵

因為「此在」是一個有能力去完成某事的「存在」，所以「此在」總可以為著自己而本真的向「可能性」存在著，而這個「可能性」則是「此在」一步一步籌劃自身所達成的，建構自己的存在。

此在或多或少對於自己的未來有所了解，它指出了一個方向和初步架構。這個初步的架構早已在此在中被其理解，從「此在」自身的理解裡，才籌畫開顯出未來。而「籌劃」本身也被限制在實際的情境中，此在僅有可能做的選擇當中，去構思未來的藍圖，朝向未來向前。「此在」必定受限於其自身的存在結構之中，也影響著自身的籌畫。海德格指出：

²³摘錄自同上 *B.T*，頁 167；*In understanding as an existential, the thing we are able to do is not a what, but being as exiting. The mode of being of Da-sein as a potentiality of being lies existentially in understanding.*

摘錄自同上 *B.T (E)*，p134

²⁴Entwurf；project，在文中的翻譯採用南華大學第四屆比較哲學學術研討會，李燕蕙著，〈從海德格的生死哲學探討死亡禁忌〉一文中所翻譯的「籌劃」

²⁵摘錄自同上 *B.T*，頁 168；*Da-sein is the possibility of being free for its ownmost potentiality of being.* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p135

「意義的概念就包括著這種東西的形式構架。先行具有、先行視見及先行掌握構成了籌畫的何所向。意義就是這個籌畫的何所向，從籌劃的何所向方面出發，某某東西作為某某東西得到領會。」²⁶

從這裡可以明確的看到，所有的理解都來自於我們對這東西有所認識，才能在有所認識的基礎上去詮釋或籌畫出新的方向。在可以籌劃的同時，也是因為我們從某事有所領會，才可能加以詮釋與籌劃。

(3) 言說：

此在通常透過理解再詮釋，而詮釋常常透過言說來表達？言說所表達的是什麼？言說所表達的即是我們所理解的意義，從此在感受性當中所理解的意義。言說是一種將「此在」處境表達出來的一種方式，言說使此在的存在狀態得以展開。

言說不僅只是發出的聲音，是包含所有表達出此在存在狀態的表達方式。言說更包含了聽和沉默，所有的「言說」方式都是「此在」與「共此在」之間的表達與溝通。

總而言之這一個小節從海德格對於「存在」與「存在者」的區分，過去傳統哲學常將「存在者」視為「存在」本身，然而海德格在這裡做了一個重新的定義，只有「此在」才是會思考的「存在者」。此在是一個在世界之內的存在，在生活中與世界內之與所有人事物不斷打交道，只是投身於繁忙的生活當中，會產生出本真與非本真面對的態度。非本真的面對態度：會透過閒談、好奇、兩可、沉淪

²⁶摘錄同上 *B.T*，頁 177；*Meaning, structured by fore-having, fore-sight, and fore-conception, is the upon which of the project in terms of which something becomes intelligible as something. Since understanding and interpretation constitute the existential constitution of the being of the there, meaning must be understood as the formal, existential framework of the disclosedness belonging to understanding.*摘錄自同上 *B.T (E)*，p142

²⁷，透過這些方式來使自己不用爲自己負責任，把自身存在的責任託付給「眾我」。或是有時本真的面對自己的生命，感受性、理解、言說，從這三個層次來面對自己的生命，讓情緒自然的呈顯，從感受的當下去理解與對未來的籌劃，在理解過後在詮釋，透過這樣的過程本真的面對此在的生命本身。

第二節 憂懼與良知

一、 此在的憂懼

換言之，「此在」之所以存在即是「關切²⁸」。「此在」必定具備感受性，而感受性使「此在」得以了解自身的存在。當「此在」處在某一種獨有、不與共此在所共有的情緒狀態裡，此時正呈顯出「此在」的整體。這種感受性是什麼呢？是「憂懼」（焦慮）²⁹。在感受到「憂懼」的狀態下，此在真正的感受到自己整體的存在。

在《存在與時間中》，特別以「驚慌」³⁰做爲例子加以說明。海德格做了三個層面的分析，「我們驚慌什麼」、「什麼促使我們感到驚慌」、「爲什麼我們感到驚慌」，這三項來做分析。在不同的層次上海德格也使用不同的詞語做表達，「驚慌」是針對有對象的感到害怕，「憂懼」是害怕但是無對應對象的害怕，這樣的區分

²⁷ Verfallen; falling 在中文翻譯裡，這裡所採用的翻譯是王慶節 陳嘉映譯，《存在與時間》中，所使用的「沉淪」。

²⁸ Sorge; care，這裡採用張燦輝著，《哲思》月刊中〈詮釋與此在——早期海德格之詮釋現象學〉一文，香港：中文大學，1999年5月，第二卷第一期中所使用的翻譯「關切」。

²⁹ Angst; anxiety 在中文翻譯裡，這裡所採用的是儒佛會通暨文化哲學學術研討會，鍾振宇著，〈壓力現象與與莊子的解壓之道〉中使用的「憂懼」（焦慮）。補充說明在此篇論文的註腳中，作者有提及「焦慮」一詞，包含了「憂慮」與「害怕」兩種情緒，所以將 Angst 譯爲「憂懼」。

³⁰ Erschrecken; alarm 在中文翻譯裡，這裡所採用的是陳榮華著，《海德格存有與時間闡釋》中，所使用的「驚慌」。

是爲了讓我們較爲清楚的分辨本真與非本真，不同層次的感受。

我們所「驚慌」的是某一個東西，那是有對象的，我們可以明顯知道壓力來自於某事或某物。接著我們在驚慌時，往往是因爲我們早就知道造成這個壓力的某物遲早會傷害到自己，而在與這個壓力來源碰面時，驚慌的感覺更使我們明確的知道這個壓力可能帶來的傷害力，所以我們感到驚慌。我們對於一切的了解都是從晦暗到明朗的，而不是從無到有的。最後一個分析，「爲什麼感到驚慌」，這似乎意味著在驚慌之前還有一個更爲原初的的感受，海德格稱之爲「憂懼」，這個「憂懼」清晰的體認到「此在」本身是孤立無援的，是孤獨的。這個「憂懼」使「此在」清楚的知道，自己無法真正完全了解自身的存有，那是一種無對象性的感到徹底的驚慌。因此，在不同的層次上，「驚慌」轉變成各式各樣的形式，在「此在」的世界中開顯出意義。

二、 在家與不在家³¹的「此在」

日常生活裡，我們受到「眾我」的控制，常常選擇逃避或是忘記面對「此在」本真的自我。然後我們在「眾我」之中隨波逐流，依照著其他人所說的，也就跟著認同那是對自己有意義的，透過這樣的方式和大家一起共同存在著。那「此在」該如何透過「憂懼」，開展出自身的意義呢？

海德格的論證是從反面來說的，「憂懼」使「此在」展現出意義，反過來說「逃避」並且進入「眾我」是「此在」使用的一個方法，來使我們陷於日常生活之中。何以「憂懼」是一種特殊的感受性呢？即在於「憂懼」可以顯露出「此在」的整體意義，「憂懼」這樣的情緒，使「此在」意識到自己在這世界中是獨存的，

³¹Being-at-home 和 Not-being-at-home 這兩個詞語的中文翻譯中，這裡採用的是陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》中，所使用的「在家」、「不在家」。

無法由任何人來取代或指導的。海德格也指出：

「開展活動與展開的東西在生存論上是一而二二而一的：在展開的東西中，世界被作為世界展開了；『在之中』最為個別的、純粹的、被拋的能在展開了。這種一而二二而一的情況就表明得很清楚：畏的現象已經使一種別具一格的現身情態變為闡釋的課題。」³²

前面已經說過我們所「憂懼」的是沒有具體的對象的，並且「憂懼」無關乎世界中的任何一物，它使我們承受著一種不知從何而來的巨大壓力。「憂懼」使我們清楚知道它的存在，但卻無法得知「憂懼」這一感受從何而來。

「安定熟悉地在此是此在之茫然失所的一種樣式，而不是倒轉過來的。從生存論存在論來看，這個不在家須作為更加源始的現象來理解。」³³

「憂懼」使人有一種不在家的狀態，於是我們逃回「眾我」裡生存著，我們看似在一個很安全的狀態裡生存，但卻不是一種本真的活著。只有透過「憂懼」，這種不在家的狀態，我們才可以更加根本的了解「此在」的「存在」。「憂懼」使「此在」感到不舒服，或者是不安，於是「此在」又再度逃回「眾我」之中。但「此在」卻唯有獨自面對其自身，才可能回復其本真狀態。因此，「此在」透過「憂懼」這種感受而探尋自己的「存在」。

³²摘錄自同上 *B.T*，頁 217；*The existential identity of disclosing and what is disclosed so that in what is disclosed the world is disclosed as world, as being-in, individualized, pure, thrown potentiality for being, makes it clear that with the phenomenon of Angst a distinctive kind of attunement has become the theme of our interpretation.*摘錄自同上 *B.T (E)*，p176

³³摘錄自同上 *B.T*，頁 219；*Tranquillized, familiar being-in-the world is a mode of the uncanniness of Da-sein, not the other way around. Not-being-at-home must be conceived existentially and ontologically as the more primordial phenomenon.*摘錄自同上 *B.T (E)*，p177

三、 憂懼對此在的開顯意義

此在的存在意義是什麼呢？「憂懼」透過「此在」獨自面對自己的過程，使「此在」成爲一個完整整體的「存在」，「此在」的存在意義是在世界之中所構成的。首先，「此在」即是一個在世存有、並且是被拋擲於此的，並非「此在」所選擇，在世之中「此在」展開在他自身之內有限的「可能性」還有「在世之中」的日常性。透過這些晦暗或是直接的開顯，使「此在」的「存在」意義得以顯現出來。

「此在」的「存在」即是「關切」，「此在」本身就是一個會關切其自身存在的「存在者」。「此在」在日常生活中，雖然掉落於世界之中，但卻也同是交錯的關切其自身，以及自身未來可能性的問題。

「操心作為源始的結構整體性在生存論上先天地處於此在的任何實際『行為』與『狀況』『之前』，也就是說，總已經處於它們之中。」³⁴

「關切」即是「此在」整體生存論的結構，「此在」在它自身之中，本來就是向其未來可能性之存在，「關切」在「此在」之中，即是先於此在自身之內的存在。

「此在」的「關切」有非常多不同的形式，無論掉落於日常生活中對非本真事物與人的關切，或是本真的關切此在自身，「此在」可以得到整體的「存在」都是透過「關切」而來的。此在的良知召喚與憂懼又有什麼關聯？

³⁴摘錄自同上 *B.T*，頁 223；*As a primordial structural totality, care lies "before every factual "attitude" and "position of Da-sein," that is, it is always already in them as an existential a priori.*摘錄自同上 *B.T(E)*，p195

良知召喚³⁵「從常人中收回自己就是從常人自身的生存方式轉為本真的自己存在的生存方式；而這必定以補做某種選擇的方式來進行。補做選擇卻意味著對這一補做的選擇進行選擇，意味著決定要從本己的自己方面來能在。」³⁶

這是說我們必須從日常生活中「眾我」為自己所下的決定中，將這份選擇權拿回「此在」自身，由此在本身為自己下決定，不僅是在實際的關注於社會事項上的決定權，而是「此在為自身籌劃未來」的選擇權，由此在自己來下決定，從這邊來展開「此在」本真的生活。「此在」如何從沉淪於「眾我」的狀態中，找回本真的此在呢？此在向來都是「朝向未來」可能性的存在，而這種可能性從「良知的聲音」(voice of conscience)中展現出來。這裡的「良知」並不是從各類學科來解釋的，而是從「此在」的原初現象來定義的。「良知」用「呼喚」(call)這種「言說」(discourse)的方式，來「召喚」此在回到最終的「可能性」之中。

此在沉淪在眾我之中，受到各式吵雜聲音的影響，此在聽不見自己本真良知的召喚，只有在此在切斷與他人閒談的狀態，此在才可能聽到自身良知的召喚。雖然良知不發聲，但它給此在的訊息往往是最明確的方向，而不會像在日中，此在只是盲目的跟隨其中。

若在眾我之間的言說是透過溝通，那麼此在自身之中良知的呼喚，就是一種此在自身的交談。這個「呼喚」對此在說了什麼？它要將此在呼喚至何處？海德格指出：

³⁵Summon of conscience 在中文翻譯裡，這裡採用的是陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》中，所使用的「良知召喚」。

³⁶摘錄自同上 *B.T*，頁 308；*This must be accomplished by making up for not choosing. But making up for not choosing signifies choosing to make this choice-deciding for a potentiality-of being, and making this decision from one's ownself* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p248

「此在被召喚向何處？向其本己的自身。」³⁷

這個召喚是要此在回到本真狀態的存在的，爲什麼這裡要將這件事特別提出？因爲前面我們也敘述過許多「此在」的獨特性。其中一個特徵是「此在」感到「焦慮」，但那種焦慮並不是針對哪一個特別的對象，而是「此在」原初所具備的。恰好「良知」召喚我們回到「存在」自身，「良知」的呼喚並不是此在自身之內，「我」呼喚「我自己」這種情況，而是自身之內的「它」³⁸呼喚著「我」。是來自於此在自身，同一個體，但是不同層次的發聲，呼喚著此在。

此在或多或少都是了解自己的存在處境，「良知」的呼喚是出聲的「說」，「良知」是透過「沉默」來呼喚著此在回到自身。

「呼聲的情緒來自畏，唯有這樣一種呼聲使此在能夠把自身籌劃到它最本己的能上去，我們前面僅僅只能提出：無家可歸狀態追迫著此在，使它忘卻自身的迷失狀態受到威脅。現在通過對良知呼聲的生存論領會，這一點才得以正式宣告出來。」³⁹

在與「共此在」共同的生活，此在再受到遮蔽中，感到安心的在家狀態，但這無法開顯此在的生命意義，只有透過此在意識到自己「憂懼」那種不在家狀態，此在才可能本真的開顯其生命意義。

「良知」這一個「呼喚者」，是要此在返回其自身的「呼喚」。

³⁷ 摘錄自同上 *B.T*，頁 313；*And to what is one summoned? To one's own self.* 摘錄自同上 *B.T(E)*，p252

³⁸ 這裡的「它」所指的是「本真自我的良知召喚者」。

³⁹ 摘錄自同上 *B.T*，頁 318；*The call attuned by Angst first makes possible for Da-sein its project upon its ownmost potentiality-of-being. The call of conscience, existentially understood, first makes known what was simply asserted before: uncanniness pursues Da-sein and threatens its self-forgetful lostness.* 摘錄自同上 *B.T(E)*，p256

「這一呼者的這種特有的不確定性(indefiniteness)與不可確定(indefinability)並非虛無，而是一種積極的與眾不同之處。」⁴⁰

「良知的召喚」給此在的不是明確的答案，而是指出某一方向來引導此在。「良知」所給的，是給予每一個此在，最根本的那種特殊的感受，那是什麼樣的情緒呢？

「憂懼」這種無對象性的情緒，這種原初的不安的感受，這個就是由「良知」所引發的狀態。此在所擔心的是與其他一切事物「關係」的斷裂，一種再也不可能連結的斷裂，因此此在只能反過頭來，關切此在自身。「良知」所要呼喚的，從來就不是世界之中的「存在者」，而是「呼喚」「此在」回到它自身。

「『良知向來是我的良知』，這不僅意味被召喚的向來是最本己的能在，而且也因為呼聲來自我向來自身所是的那一存在者。」⁴¹

良知要求此在回到自身，並且聽從自己本真存在的聲音，向著此在最終的可能性開顯生命意義。

海德格所想表達的「良知」，並非我們在一般日常所說的那樣，海德格所謂的「良知」從來不是具體內容的事物，「良知」也沒有確切關聯的對象，否則終將在「補償」之後就隨之消失了。「良知」與日常生活和心理歷程息息相關，「良知」並不是在做了某樣不對的事後才出現的，而是先具備有「良知」在此在之中

⁴⁰摘錄自同上 *B.T*，頁 315；*The peculiar indefiniteness and indefinability of the callers are not nothing, but a positive distinction.*摘錄自同上 *B.T (E)*，p275

⁴¹摘錄自同上 *B.T*，頁 319；*Not only in the sense that one's ownmost potentiality-of-being is always summoned, but because the call comes from the being that I myself always am.*摘錄自同上 *B.T (E)*，p257

的。

「良知」使此在有能力的回歸到它本真的存在。「此在」透過「良知」這一結構，覺察日常生活沉淪的不妥之處，聽從「良知」的召喚，邁向此在本真的存在，朝向其自身發展出自身的可能性。聽從「良知」的指導，透過「決斷」(resoluteness)這原初的開顯性，而去找尋此在的存在意義。「決斷」所做的並不僅僅只是「選擇」，並且在選擇之後，實際「採取行動」，為此在自身的未來籌畫著，開顯其特殊的可能性，返回此在自身方式生存著。從「良知的召喚」到「決斷」的行動，此在透過這個特性，將自身從「眾我」中脫離，找回自己的生存處境，回歸到此在的本真生活之中。

總結這個小節所談論的，「憂懼」是此在一種根本害怕的感受，是沒有來由的。為了逃避這樣的感受使此在選擇加入眾我之中，而不願面對自我，好似在這樣的在家狀態比較可以舒適的活著。但此在在面對其自身時，又必然會感受到「憂懼」，「此在」透過「憂懼」這種不在家的感受進而可能去探尋自己的「存在」。又此在的存在就是「關切」，此在雖然掉落於世卻也關切未來。良知這種來自內心深處的聲音，使此在意識到憂懼，透過良知這個不說出來的這種沉默的發聲，使此在本真的面對自己的生命，聽從自身良知的召喚，決斷的行動從眾我這個在家狀態中脫離，回歸到此在的本真生活之中。

第三節 死亡的概念

前面已經提過「此在」能夠成爲一個整體是透過「關切」而來的。可是在前面的諸多解釋中，似乎是把「此在」分裂成不同的小部分來做分析，那麼「此在」會因爲這樣的分析而使它自身變得支離破碎嗎？或是「此在」在「關切」的同時

透過哪些重要的環節，使得「此在」的完整性得以顯現呢？首先，則是將「死亡」這一個重要的環節，做一詳細的分析。

一、 經驗他人的死亡，與此在把握自身的可能性

「關切」述說著「此在」向其自身未來的籌劃。如果「關切」本身就具備了「未完成」或是「等待去完成」的特性，那何以談「此在」的完整性？若是如此，我們又如何說「此在」是「存在」的完整結構？這裡看似相互矛盾的，但事實上海德格的論述方式，將在下面的內容做解釋。

海德格談「死亡」並不是從「死亡」本身來談，而是從「相對於死亡」來談。那我們接著要問，相對於死亡的是什麼？有哪些面向？

「此在在死亡中達到整全同時就是喪失了此之在。」⁴²

「此在」因為死亡的來臨，而完成自身的整體性。換言之，一旦死亡降臨，此在就不再存在，因為此在已達成其自身的完整。若是「曾經歷死亡者」都無法繼續存在，那我們用什麼角度去認識死亡呢？

在日常生活中，我們所有對於死亡的認識都是來自於「經驗他人死亡的經驗」，並不會是來自於「自己的親身經歷」。我們透過這些經驗，對死亡有所認識與建立起對死亡的概念。但是在這些經驗裡，我們經驗到的絕不只是他人的死亡，而是從這經驗裡面知道，這個他人必定「曾經活著」過。因為死亡的發生，所以將

⁴²摘錄自同上 *B.T*，頁 273；*When Da-sein reaches its wholeness in death, it simultaneously loses the being of the there.* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p221

這個他人，帶離我們的世界。我們都僅僅只是在他人的旁邊，一同經歷到「死亡」曾經到來過，而非我們自己真正的死亡過。我們只是在他人的「死亡事件」中，扮演著從旁「陪伴經歷」的角色。這些都是在「共此在」中，我們所一同經歷到的面對死亡的方式。然而，這種「經歷」可以代替「此在」整體性的分析嗎？他人的死亡，就等同於他人的「不再在世」嗎？不對，他人的死亡仍然是一個在世的現成存在。無論如何，這一些解釋都不是從存在論的角度對「此在」死亡或者「此在」面對他人死亡的闡述。那麼從存在論上，該如何分析死亡的議題呢？

若從存在論意義來看，我們不把重點放在「共此在」中，死者對他人的意義，那什麼才是我們要注意的呢？海德格說：

「問題在於追究臨終者的死亡過程的存在論意義，追究他的存在的某種存在之可能性的存在論意義，而不是在於追究死者如何在遺留下來的人們中間共此和還在此的方式。」⁴³

從這裡很明顯的是，我們對於死亡認識的預設，必須從對死者遺留於共此在之間的存在方式，改變成將預設為對「死亡過程」存在意義的探討。

一個「此在」可以透過其他「此在」替代存在於世界之中嗎？這個在「共此在」生存中是可能的，若是從「此在」本身的生存中一樣可能嗎？當然，我們可以說有人願意替代他人死亡，不過這也不是一種替代，因為死去的還是只屬於「死去那人」本己的「死亡」，絕不會是「被取代者」的「死亡」，並且我們無法取得任何一點點那屬於「死者」本身的死亡。

⁴³摘錄自同上 *B.T.* 頁 275; *We are asking about the ontological meaning of the dying of the person who dies, as a potentiality-of-being of his being, and not about the way of being-with and the still-being-there of the deceased with those left behind.* 摘錄自同上 *B.T. (E)*, p222

「死確乎意味著一種獨特的存在之可能性；在死亡中，關鍵完全就是向來是自己的此在的存在。」⁴⁴

死亡本身就是有向來就是此在自身的，沒有任何人可以替代的。「此在」的死亡，也與其他「生存者」的死亡有所不同，於是「死亡」作為「此在」整體的分析，必然必須從存在論上做分析。

二、 此在的虧欠、終結與整體性⁴⁵

「此在」的存在是「虧欠」的（尚未完成的），「此在」必須在「死亡」這一終結來臨時，「此在」才得以整全。這裡將分為三個小部分來說明（1）虧欠（2）終結（3）整體性。

（1）虧欠：

「此在」之所以存在，是因為尚未到達「死亡」，同時也顯示出「此在」的「未完整性」。

（2）終結：

這個「未完整性」，正好說明這個「欠缺」是「屬於」此在的，但還沒有完成的。海德格也指出：

⁴⁴摘錄自同上 *B.T.* 頁 276；*And it indeed signifies a peculiar possibility of being in which it is absolutely a matter of the being of my own Da-sein.* 摘錄自同上 *B.T (E)*, p223

⁴⁵ not-yet, end, being toward the end, 這三個詞與在這裡中文的翻譯，採用的是陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》中，所使用的「虧欠」、「終結」、「整體性」。

「有某種虧欠的存在者具有上手事物的存在方式。」⁴⁶

我們唯有把這個原來總和的東西填滿，我們才可能達到整全，也就是說，在死亡這一總和一切之前，我們持續的去完成那「欠缺」的東西，直到「死亡」來臨為止。

(3) 整體性：

生存屬於死亡的一部分，死亡同屬於生存的一部分。因此那個「欠缺」我們只能將它解釋為一種「懸擱」、「懸臨」⁴⁷那種還未到達那一端，而「此在」也尚未整全的狀態。

「死所意指的結束意味著的不是此在的存在到頭，而是這一存在者的一種向終結存在。」⁴⁸

死亡的意義在於「此在」的「去存在」⁴⁹這一過程完成，而不是當「死亡」來臨時，「此在」才得以存在。

死亡除了有上面敘述的三項特性外，死亡是否是一種與眾不同的懸臨呢？死亡如何在「此在」裡綻露出來？是哪些特徵，使「此在」綻露出「此在自身」終極的存在可能性呢？

⁴⁶摘錄自同上 *B.T.* 頁 279; *The being for which something is outstanding has the kind of being of something at hand.* 摘錄自同上 *B.T (E)*, p225~226

⁴⁷ *Bevorstand*; impending 在中文翻譯裡，這裡所採用的是王慶節 陳嘉映譯，《存在與時間》中，所使用的「懸臨」。「懸臨」與「懸欠」*Ausstand*; *outstanding* 的不同，雖然兩者都是等待歸屬的狀態，可是前者是必然屬於個體之內的，後者則是等待另一個體來歸還。

⁴⁸摘錄自同上 *B.T.* 頁 282; *The ending that we have in view when we speak of death, does not signify a being-at-an-end of Da-sein, but rather a being toward the end of this being.* 摘錄自同上 *B.T (E)*, p228

⁴⁹「去存在」意指去除掉每一個前面已經經歷過的歷程。

四、死亡是不可能的可能性

「死亡是完完全全的此在之不可能的可能性。於是死亡綻露為最本己的、無所關聯的、不可逾越的可能性。」⁵⁰

死亡是此在總是要自己承擔的存在的 possibility，死亡也是此在在完成其自身存在裡，唯一不可能的可能性，換言之，一旦死亡來臨，此在將不再存在於世，而此在同時也將不再與其他此在有任何關聯。所以死亡綻露出此在（1）本己（2）無所關聯（3）不可逾越的可能性⁵¹。

（1）本己：

在日常生活中，任何人都可以取代另一人的社會角色，沒有哪件事非得誰來執行不可。任何角色都只需要符合某些條件的人，就可以成為那一個角色的代理人。但是死亡，卻是獨一無二的存在，沒有任何角色可以替代他人死亡，同時也沒有任一人可以免除死亡。因此死亡是本己的，不可替代的。

死亡是「我的死亡」，同時「我的死亡」這一時刻，死亡也只會是在我身上發生。沒有任何人會在這一時刻代替或經歷「我的死亡」，若是如此那也僅是屬於「他的死亡」而已，就再也不是「我的死亡」。

（2）無所關聯：

「此在」在日常生活之中，毫無疑問的與「共此在」息息相關，並不會有任何一時刻是不參與於「共此在」之間的。可是當死亡發生時，所有的關聯都將不在，

⁵⁰摘錄自同上 *B.T*，頁 288；*Death is the possibility of the absolute impossibility of Da-sein. Thus death reveals itself as the ownmost nonrelational possibility not to be bypassed.* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p232

⁵¹ ownmost, nonrelational, possibility not to be bypassed, 這三個詞語的中文翻譯採用的是陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》中，所使用的「本己」、「無所關聯」、「不可逾越的可能性」。

「我的死亡」只能由我自己去承擔，並且那一刻誰也無法幫忙，「此在」只能獨自面對發生在它自身死亡。承擔這個與在世所有關聯切斷的，這種自身的死亡。

(3) 不可踰越的可能性：

死亡是一種無法被「此在」所自行掌握的可能性。「此在」可以為自己的未來「籌劃」，但卻不可能克服自己必定會死亡的可能性。死亡的到來，意味著「此在」將不可能對任何事有關聯或是繼續下去。

這三點也正好是「此在」焦慮於自身存在的原因，死亡使得「此在」必須面對其自身是「在世存有」狀態與處境。「此在」是被拋擲於此的，並不是自行選擇到此的。換言之，此在的死亡焦慮，並不是只擔心自身必定死亡，而是對於「此在如何在世界之中開顯其存在意義」，「朝向死亡」的過程也就是「此在」在世不斷「去存在」的過程。因此在過程中「此在」多少對於那未知或已知「籌劃未來」，這些未發生之事有所焦慮。

五、面對死亡的非本真與本真狀態

在日常生活裡「眾我」有一套對於「死亡」掩飾的做法。例如：人終將會死但現在還沒輪到我、每天都有許多「他人」死去、死亡只是生活中的一個「事件」，這是必然會發生的「平常事件」。因為大家都會死，所以死亡不是我一個人的事情，但卻沒有意識到「我的死亡」將不會與任何人關聯。諸如此類，各式方法都是「眾我」用來掩飾「死亡」的方式，「眾我」替「此在」找到許多似是而非的理由或是不用任何人負責任的方法，讓「此在」得以在「共此在」之中感到安心。並且「眾我」想盡辦法使「此在」不用思考「死亡」，「眾我」用特定的方式告訴「此在」該如何面對死亡，除此之外都是不對的行為與方法。「眾我」藉著

各種似是而非的理由，來掩飾「此在」本真面對死亡的可能性。

「亡故作為擺到眼前的事件『只』在經驗上是確定可知的，這一點並不決定對死的確知。」⁵²

這說明了在日常中「死亡」只能是從經驗裡被「確定」，並不是真正的認識。海德格所想探討的「死亡」，並不是這一種，而是從存在論上談，「此在」自身面對「死亡」所開顯的意義。「眾我」讓「此在」知道死亡必然會降臨，但卻說「何時」並不知道。但「此在」卻可以從這一線索中，發現「此在自身」要選擇本真或是非本真的面對自身的「死亡」。

接下來我們會問「此在」如何本真的面對死亡？

「首先要做的事情是把向死存在標示為向著一種可能性的存在，也就是向著此在本身別具一格的可能性的存在。」⁵³

首先我們必須將「此在」從「眾我」中，「此在」僅是一「存在者」的角色抽開，這裡要談的不是那種遮蔽狀態下的「此在」。而是回到「此在」本真狀態中，面對自己本身的存在。只有「此在」回到自身，面對這唯一「不可能的可能性」之時，才有可能本真的面對自身的死亡。「此在」唯有透過死亡這個「不可超越」的限制，才可能從其自身反省死亡與真正開顯「此在」的生命意義，也才真正是海德格所想說明的，「此在」總是「朝向」自身死亡的存在。

⁵²摘錄自同上 *B.T.* 頁 295；*The fact that demise, as an event that occurs, is "only" empirically certain, in no way decides about the certainty of death.* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p238

⁵³摘錄自同上 *B.T.* 頁 299；*First of all, we must characterize being-toward-death as a being toward a possibility, toward an eminent possibility of Da-sein itself.* 摘錄自同上 *B.T (E)*，p241

總結海德格分析此在與死亡的關聯，從一般現象的應對描述開始，到尚未到達死亡的三個特性虧欠、終結、整體性，死亡的意義在於此在的去存在過程。並且死亡是本己、無所關聯、不可逾越的可能性。這三點也正點明此在對未來籌劃的焦慮來源，因此死亡使得「此在」必須面對其自身是「在世存有」狀態與處境。此在唯有從眾我中脫離，才可能本真的面對自己的死亡，從而開顯其生命的意義。此在一直是朝向自身死亡的存在。

第四節 死亡焦慮與此在意義的連結

死亡焦慮就如同海德格所提及的「憂懼」，這樣子的心理感受是沒有對象卻很強烈的。這個無所適從的感受，以往我們常常透過轉移注意力，找更多的事情讓自己的生活更填滿，使自己沒有時間再想這個問題。但是透過這樣的方式，焦慮沒有因此得以減輕或是獲得改善，甚至可能在未來不得不面對的當下更顯得不知所措。從海德格的啟發裡，似乎我們得到另外一條線索，就是我們不盡然要將這樣的感受分類成負面的，而是那樣的感受其實正在提醒我們可以更本真的去面對自己心理的憂懼與害怕。

一、 非本真與死亡焦慮的關聯

非本真的面對死亡態度，使得日常生活中許多死亡禁忌的產生，這些禁忌是來自於逃避面對死亡的心理，並且死亡也因為這些禁忌而被遮蔽住，造成「死亡」這個事件不存在。或者是透過眾我的力量，透過各式閒談、好奇、兩可這類方式讓人以為，那只是會在生活中發生在「經過我身邊的事」，而不是真正的認為有一天，一樣會在「我身上發生的事」。在互相閒談與遮蔽之下，大家彼此都像處在一種「安全」的狀態，在這樣的過程中，就像確保了自己不會面臨「死亡」一

樣。但是會產生這種種逃避或想盡辦法遮蔽這個事實，不可否認的卻是對於死亡感到害怕、不安，才會有這些做法出現。這些方法看似與死亡焦慮無關，因為好似死亡這一事被排除在此在之外，但真的是因為沒有焦慮所以才沒有談論呢？或者是眾我其實是因為很焦慮所以才集體的不討論這一主題，以一種隱藏來使大家好像沒有這個問題存在似的。其實這也可以說是眾我顯現出對死亡感到焦慮所共同表現的方法。但這樣的方式恰恰更顯示出非本真的此在是與死亡焦慮有所關連的事情。

在透過海德格的分析中，更明確的指出雖然我們可以用這樣非本真的態度面對死亡的態度，但是內在的焦慮不安感，卻明確的指出死亡本身是一種虧欠、終結與整體性的存在，唯有死亡的懸臨才使的此在的存在得以整全。也由此一認知使面對死亡的態度由非本真轉向到本真的面對死亡焦慮。

二、 本真與死亡焦慮的關聯

可以本真的面對自身的死亡焦慮，必須先清楚死亡是一件本己的、無所關聯的、不可逾越的可能性之存在。因為這一些面對死亡無法改變的事實，所以本真的面對並不是消滅這樣的感受或是逃避面對擁有這樣的感受，甚至還需要透過這樣的感受，然後去籌劃自己的未來。死亡不一定要被塑造成一件不可怕的事，而是有可能透過面對死亡這樣的焦慮狀態，我們更真實的面對自己的機會。不逃避面對死亡，雖然不等於不用面對自身存在的孤獨，可是卻可以因為面對這樣的孤獨，使自已有機會面對到更本真的自己。如同海德格所提到的透過言說、理解、感受性，這一類態度在面對「死亡」這一事件上，重新開始聽來自自己內在的聲音。在這樣的過程中使得，死亡焦慮這一狀態不僅僅只是帶來遮蔽死亡的可能性，並且可能更因為死亡焦慮的存在，使此在更可以本真的開展出其獨特的生命意義。

本真的面對此在自身的焦慮這是一種源始的感受，必須脫離此在習慣於眾我中的在家狀態。雖然面對自身死亡是感到焦慮的，但也因為擁有這樣的焦慮才可能進行對未來的籌劃，並且對未發生的未來與未知感到焦慮也是一種此在自身獨有的感受。

不逃避面對自己的死亡，是從海德格關於死亡分析裡，得到的一個重要的答案。本真與非本真面對死亡的態度依然是交錯於日常生活之中的。非本真的逃避面對死亡是一種面對死亡的方式，本真的不逃避面對死亡也是面對死亡的一種方式。日常此在是在其中擺盪著，有時逃避有時面對，然而在兩者的擺盪間，漸漸的開展出此在的生命意義。

延續海德格死亡焦慮的本真與非本真關聯，接著從另一位大師亞隆來看，日常人們可能運用哪些方式來巧妙的逃避面對死亡，又或者是在意識到人是孤獨的存在這一事實之後，又有什麼樣面對生命的可能性，從這些地方來探討死亡焦慮的意義。

第三章 亞隆存在心理中的死亡焦慮

在進入亞隆對於存在心裡如何探討死亡之前，這裡先問為什麼人害怕死亡？根據趙可式博士的研究大致分為五點：

- 一、未知的恐懼：沒有知道死後世界與死亡滋味，甚至自己何時何地死亡，因此對「未知」感到害怕。
- 二、失落與分離的恐懼：死亡使我們必須與自己所依戀或是所愛分離，分離造成失落與悲傷，所以我們對於死亡所造成的分離產生恐懼。
- 三、死亡的形貌與死亡過程的恐懼：醫學的發展改變過去死亡的地點，以往可能是在家中臨終，所有的子孫在側，在家人的陪伴下往生。可是醫學發展使我們的臨終的地點由家中轉移到醫院，但臨終者可能身上插滿各式管子，各種醫療器材，企圖可以保全生命。因此臨終者被折磨的不成人形，而孤獨的在遺棄的陪伴下離開人世。或是留下最後一口氣，壓著呼吸球回家斷氣，種種都造成人們對於死亡形貌的恐懼。
- 四、未了心願的遺憾及恐懼：人們很少對於自己的死亡有所規劃，因此死亡來臨時往往措手不及。
- 五、對人生過程的悔恨，來不及補救的恐懼：往往等到「沒有明天」時才趕到為時已晚，來不及實現自己未完成的事。¹

除了這五種對於死亡外在連結的恐懼之外，這個部分本文將從死亡透過哪些方式在人們意識到或未意識到的方式表達著，從「存在」的角度去看「死亡」如何影響著我們。

¹ 摘錄整理自鈕則誠、趙可式、胡文郁著，空中大學教科書：生死教育，台北：國立空中大學，2001年版，p.126~127。

這個部份本文採取「存在精神動力學」²的觀點來做說明。因為在反省死亡焦慮之時，本文採取「向內在」自身探索，而非「向外設立目標」，使人生意義得以形成的方式。存在精神動力學的四種終極關懷分別是：死亡、自由、存在孤獨、無意義。

死亡：最容易理解的終極關懷，生命終將停止，沒有任何辦法可以逃避。這樣一個不想承認的事實，我們卻都必須不得不的承擔著。於是「死亡」與「生命的延續」兩種完全相反的力量就不斷在「生命」之中抗衡。

自由：「自由」是一個正向、負向或者是兩者皆可的詞語？我們常常吶喊著，希望得到自由，可是在社會與世界的架構裡面，我們又一方面期待有可以依據規則，這意味著責任的分攤，不是由個人負起全部的責任。但進入到存在的角度當中，「自由」也像一個個體自身毫無邊界的恐懼深淵。我們在社會與世界中追求自由，也在個體自身無止境毫無選擇項目的「自由」中不斷衝突。

存在孤獨：我們一方面都明白自身的存在是徹底孤獨的，不是與他人連結的斷裂，不是與自身部分分離，也不是與社會斷了聯結，而是徹底不再與任何人事物聯結，這樣的孤獨的存在著。但是我們一方面又希望自己可以「有所聯結」，這兩者的拉扯，造成一種存在的衝突。

無意義：如果我們終將一死，那生命的意義是什麼？人所自我創造的意義真的足以承擔我們自己的一生嗎？在一個「結果」是沒有意義的生命裡頭，不斷尋求存在意義的人類是在這矛盾困境當中的。³這裡只做簡要的敘述，深入的討論

² 對於存在精神動力學（Existential Psychodynamic）一詞的解釋摘錄自 *EP*，頁 36。存在的立場強調不同的基本衝突：既不是本能受到壓抑所造成的衝突，也不是內化的重要成人所造成的衝突，而是個體面臨存在「既定的事實」（四種終極關懷）所造成的衝突。

³ 同上參考自《EP》，頁 36~38

將在下面個小節中做說明。

第一節 生命中的死亡與焦慮

死亡與生命是同一件事情嗎？還是這是兩件各自獨立的事情呢？從存在心理學的角度來看，這是同一件事情的延續。換言之，也就是生命與死亡本來就是同一條線上不同的點。從這個角度來看，死亡也就完全不應該被擺在生命之外來看待，死亡即是被包含於生命之中的。亞隆也點出：

「一、生命和死亡是相依相存的；它們同時存在，而不是接續發生的。死亡不斷在生命表層之下騷動，而且對經驗和行為有巨大的影響。

二、死亡是焦慮的原始來源，所以也是精神病理的基本來源。」⁴

一、 焦慮——生命與死亡的聯結

死亡焦慮是我們在日常生活中思考死亡的一種形式，透過這樣的方式去準備面對未來必然會發生的死亡。在《蒙田隨筆》中有提到：

「對死亡的熟思也就是對自由的熟思。誰學會了死亡，誰就不再有被奴役的心靈，就能無視一切束縛和強制。誰真正懂得了失去生命不是件壞事，誰就能泰然對待

⁴ 摘錄自 Irvin D. Yalom 著，易之新譯，《存在心理治療》，台北：張老師文化出版，2004，頁 63。註後面再度使用到此書時，將以 *EP* 表示。1. Life and death are interdependent ; they exist simultaneously, not consecutively ; death whirs continuously beneath the membrane of life and exerts a vast influence upon experience and conduct. 2. Death is a primordial source of anxiety and, as such, is the primary fount of psychology. 摘錄自 Irvin D. Yalom 著，Existential Psychotherapy, copyright: 1980 by Yalom Family Trust, printed in the United State of America, p.29。註後面若再提及此書將以 *EP (E)* 表示。

生活中的任何事。」⁵

在日常生活中我們思考死亡，並不是爲了避免死亡的發生，反而是因爲我們無法避免死亡的發生，所以我們必須學習面對死亡，而使自己的心靈與生命獲得更高的自由。

死亡的觀念用什麼樣的方式拯救人呢？海德格的看法裡即爲

(1)「存在者」狀態的非本真生活：人將自己的生活重心放在關心「日常瑣事」，而使自己迷失於其中。這個狀態中，人只是沉淪在世界之中，逃避面對責任，想著自己如顯現出和大家都無別的狀態，忘記自身具有開顯與創造的能力，利用這樣的理由與方式來使自己不用選擇與承擔責任。

(2) 向著「存在」狀態的本真生活：不僅只是將關心放在事物該如進行或是如何存在，而是關心事物爲何存在的意義，從這個不斷自我覺察的過程中進入到自身的「存在」。這裡的覺察包含兩個面向：一個是超越自我——這是從超越原來經驗中的自我；另一個是已經組成的自我——自我認定的自我。並且在這兩者之中，不斷變動的自我——一個正在組成的自我，則擁抱自己的可能性與極限，面對到完全不受拘束的自由而感到焦慮。⁶在這個過程中，死亡就是那個終極的限制，但這樣本真的生活狀態，會使我們更樂於創造個人的可能性，使生命變得更爲豐富精彩。

這裡簡要說亞隆的案例中，提到某一位長期憂鬱症患者，將生命意義重新開啓的臨床案例。這位憂鬱症患者有強烈的自殺念頭，但是卻在一個微小的機會中活下來了而她的治療師也持續觀察她的生活。她的治療師也在觀察後指出，在自

⁵ 摘錄自蒙田著、潘麗珍等譯，《蒙田隨筆》，南京，譯林出版社，1996年版，頁95

⁶ 參考自 *EP*，頁65

殺之後不到一年的時間，患者更真誠的碰觸到自己以及其他人的生命。⁷這裡也就明顯的顯示出，死亡的存在並不會使我們更消極的面對生命，反而因為死亡的存在更能夠珍惜當下的每一分每一秒。

二、 生命中的死亡焦慮與轉向

死亡焦慮是一種生命終極的害怕，那是一種害怕不知名對象的害怕。因此，在生活中為了克服這樣的焦慮，於是人會有一些克服焦慮的機轉，也就是將這種不知名的害怕，投射到對於某一些已存在的事物上面，讓這樣的害怕得以變成有對象的狀態，運用這樣的方式來保護自己。為什麼要轉換成有對象的害怕呢？因為這樣好像我們只要克服了這個問題，那麼我們的害怕就得到解決。可是在很多時候為什麼這些透過轉化而成的害怕的「對象」，很難替代這個終極的害怕？那是因為那個「對象」本來就是假的，是經由轉化出來的「對象」，並不是真正我們害怕的對象，那真正的對象應該是在生命裡必然存在的焦慮，對於人必然會死亡的焦慮。例如書中所舉一些臨床上對死亡焦慮的表現：可能透過擔心自我價值、害怕開車、覺得世界一定很危險…等，除了這些具體情境之外，死亡焦慮也在不同的層次有不同的表現。例如：擔心垂死的過程、對未完成的計劃感到遺憾…等。⁸並且在臨床精神病理學當中，病人常常會認為自己是因為精神官能症，這樣的病才可以確保自己不用擔心死亡的恐懼。

總而言之思考死亡是一種面對生命的方式，但是思考死亡必然得面對生命裡頭根本存在著焦慮這一事實，雖然死亡焦慮可能轉化成各式有「對象」的焦慮，但是「死亡」才是那問題所真正要面臨的「對象」，因此「死亡焦慮」也才是這些問題的核心。

⁷ 整理自同上，頁 69~70

⁸ 參考自 *EP* 頁 82~89

第二節 死亡的邊界處境與焦慮來源

人們對抗死亡的基本防衛是什麼？透過這樣的防衛機制，就可以獲得生命的保全嗎？除此之外，何以稱死亡為一種邊界處境？在日常生活裡，我們有可能查覺死亡嗎？以及死亡焦慮的基本來源，與生活的關聯將會在這裡分點做討論。

一、 死亡焦慮呈現

死亡焦慮通常不會在絲毫不被掩飾的狀況下呈現在我們眼前，防衛機制將採取各式掩飾方法。通常我們都會採取對抗死亡的兩種基本防衛，這是穿插出現的，不會只是單一性格。一種是相信自己的獨特性，這裡從《伊凡·伊里奇之死》來看，

「根據他在基澤韋特《邏輯學》中學過三段法的例子：卡伊是人，人都是要死的，所以卡伊也要死。這個例子他畢生都認為是對的，但它僅僅適用於卡伊，絕不適用於他身上。那是指卡伊這個人，一般的人，那是完全正確的。但他既不是卡伊，也不是一般的人，他是一個從來都與所有其他的人完全不同的人。」⁹

我們常會採用這種否認的方式來證明自己是獨特的，一旦突破這樣的防衛，會感覺到失落。或是其他在書中有提到的例子 1. 不由自主的英雄氣概：海明威因為恐懼死亡所以選擇自殺。2. 工作狂：匆忙的想盡可能在短時間之內完成多一點事。3. 自戀：覺得自己應該要受到關注與愛，但是以自我為中心不願付出。4. 攻擊與控制：一些會與瀕死或是死亡聯結的執業，例如：醫師、殯葬業者…等，可能透

⁹ 摘錄自托爾斯泰著，許海燕譯，《伊凡·伊里奇之死》，台北：志文出版社，1997年版，頁90

過他人的死亡，心理上減輕自己必然會有垂死的可能性。5.獨特性的防衛：顫抖與焦慮。

另一種則是相信一定有終極拯救者。平常透過過度依賴某一特定對象，來使自己可以免於個體化。這裡簡要說明拯救者的崩潰 1.致命的疾病：對病人來說，醫生保有力量不容被病人挑戰或質疑。2.憂鬱：為重要他人而活。3.受虐狂：相信被懲罰就是受到保護，透過痛苦的象徵和神奇價值來求生存。4.拯救者防衛和人際困擾：病人捲入非常不滿意或者有破壞性的關係中，卻無法解脫。連結的力量都不是關係本身，而是恐懼孤獨；在孤獨中最害怕的，就是缺乏神奇有力的他人圍繞著我們，觀察並預料我們的需求，並為其提供對抗死亡命運的盾牌。¹⁰

我們都可能透過這樣的機制，來使自己不用面對死亡的恐懼，可是除了透過這些防衛機轉可以減輕自身對死亡的恐懼外，有可能死亡的恐懼其實可以提供一個生命整合的可能性嗎？

二、 死亡是一種邊界處境

「所謂『邊界處境』是一種迫使人面對自己在世上存在「處境」的事件，一種急迫的經驗。」¹¹

個人的死亡，對於每一個個體而言，都是在世生活的重大改變。

¹⁰參考自 *EP* 頁 178~205，在文中只有約略說明重點提要，若讀者感興趣可自行參閱本書。

¹¹ 摘錄自 *EP* 頁 229。A “boundary situation” is an event, an urgent experience, that peoples one into a confrontation with one’s existential “situation” in the world. 摘錄自 *EP (E)*, p.159

「雖然肉體的死亡可以毀滅一個人，可是對死亡的觀念卻可以拯救他。」¹²

人的存在狀態透過死亡這一催化劑，使得存在狀態往更高的地方發展，不僅僅只是從關心事物如何運作，進一步想知道事物的本質是什麼。死亡使我們不會盲目的在日常生活中忙碌著，而是為生命提供更深入的觀點。

這裡列出幾個書中所提到的臨床案例來做說明：1.癌症治癒精神官能症：一位精神官能症的病人，在得到癌症後，精神官能症就好了。死亡雖然消除生命的長度，但是卻因為預期的死亡，也提供更豐富的觀點來關懷生命。2.生命無法拖延：有一位想要旅行的癌症患者，因為自己的父親罹患癌症時，是在家中喝著雞湯等待死亡。所以他認為，生命不會再長久，他利用僅剩的一些時間，出去旅行完成夢想，使自己的生命更充實。體驗生活不是永恆的事情，而是在每一個當下。3.數算你的祝福：一位癌症侵襲食道的病人，在餐館中看見大家快樂的用餐，因為自己無法吞嚥而體驗到他們是否有想過自己的幸福。4.去除認同：許多人會在社會中，將自己等同於自己所扮演的社會角色，但事實我不等於我所具備的能力的任何角色，在本質裡我僅僅只是我自己。¹³這裡可以發現，死亡的存在依然是對生命的威脅，所以可以知道死亡焦慮沒有因為死亡的來臨因而減輕，反而因為更臨近死亡所以花心思比過往更加注意死亡對自己的生命意義，進一步去完成自己認為應該完成的事情。

除此之外，我們在日常生活中也可以有一些方式覺察死亡，如同我們都會經歷重要他人的死亡，或是一些重大事件如，離家、與好友分離。或是在一些機會裡，可以模擬死亡情境，或者是與垂死者互動。死亡是一種我們走近它，或者它

¹²摘錄自 *EP* 頁 229。 *Though the physicality of death destroys an individual, the idea of death can save him.*
摘錄自 *EP (E)*, p.159

¹³參考自 *EP* 頁 230~235，在文中只有約略說明重點提要，若讀者感興趣可自行參閱本書。

已經降臨在我自己身上時，我才可能聽到它說話。因此只要我們不願意接近它，那麼往往我們會把焦慮利用一些逃避的防衛機轉使之變成對某一特定事物的害怕。

雖然在《存在心理治療》中，很多是從心理治療來談，不過這裡提及在心理治療中的問題，其實也點出我們平時面對關於死亡問題的盲點。雖然死亡無所不在，但很多時候大部分的人是選擇一起逃避的，甚至希望只要不討論死亡，死亡將永不降臨。還有很多時候我們也會認為，我在這世界上經夠忙碌了，為什麼還要把這種事拿來讓自己心煩，還有可能因為擔心自己會對這件事感到焦慮，而不自覺的故意將自己的生活安排的毫無空閒。這樣的方式也使自己失去了解認清自己處境的機會。並且其實也恰恰顯示出對於這件事並不是沒有焦慮，而是焦慮到必須用逃避的方式來面對。

從現實的處境來看，我們可以從書中的觀察結果來看。死亡焦慮與生活滿足是成反比的，當生活令人滿意時，死亡並不令人感到困擾，可是當疾病或是一些身體不好與生命受到威脅的狀態裡，我們到對死亡感到焦慮。可是若我們是對死亡這件事坦然面對的話，我們應該不會在疾病時感到對死亡如此的焦慮。自身成就感的建立，可以使死亡焦慮減輕，這證明自己有好好活過。不斷找尋事物填補自己的時間，是一種生命缺乏根基，生活無法感到滿足的顯現。其實可以使自己與他人建立親密的關聯，使自己與他人深入的交流。

這個段落呈現出面對死亡焦慮的轉化：每一個不同的人受到不同環境與本質的影響，轉化出對於面對死亡的想法都有不同的實際表現。到面對死亡這一邊界處境，人並不會因為死亡的來臨或者即將來臨而減低對死亡的焦慮，反而因為這一邊界處境使人更深思熟慮自身的生命。人的變化死亡在日常生活中的呈現，做

一個介紹，後面的章節將接續討論關與死亡這主題的其他聯結，使得「死亡」與「死亡焦慮」都可以得到更深入的分析與討論，也讓基本的存在困境可以得到更好的發展。

第三節 自由與責任的平衡

觸及死亡的生命問題，不僅僅只限於「死亡」本身，相關於此的還延伸至生命的選擇，存在的孤獨與生命意義感等相關問題，雖然這些議題與死亡並沒有直接的關連，但這些間接的關連卻對死亡這一議題有深遠的影響。因為死亡是關乎生命的，而生命是關乎存在的，所以這些問題也就與死亡產生緊密關聯。接下來的部分，將針對這幾個項目從亞隆《存在心理治療》一書和一些存在哲學的觀點來看。

在日常生活中，我們常常使用「責任」這個字眼，但是通常指的是盡道德或法律上的義務，稱之為「責任」。這裡所要談的「責任」並不是對於這些外在於個人的要求，而是個人對自己命運的掌握。亞隆在書中說到：

「責任的意思就是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解人是自己創造了自己、命運、生活的困境、感受和苦難。」¹⁴

從這段話裡面就可以知道，「責任」無論是好或是壞，它就是意指著一種掌控自己生命的權利與義務。為什麼說它同時是權利也是義務呢？權利是在生命之中，我們擁有許多選擇的自由；義務是在生命中，無論我們做出的選擇是好或不好，

¹⁴摘錄自 *EP* 頁 315。 *To be aware of responsibility is to be aware of creating one's own self, destiny, life predicament, feeling and, if such be the case, one's own suffering.* 摘錄自 *EP (E)*, p.218

都必須為所做的選擇承擔責任。

「責任」對個人的意義是什麼？海德格將人稱之為「此在」¹⁵，這就強調人有雙重的特性，一個是我們都是在世界之中的存在者；另一個是沒有實體，先驗的存在。這兩者的結合構成「此在」自身和世界，因為「此在」本身即為兩者的結合，所以我們不可能是完全自由的自行安排世界，因此責任也必然連結自由而談。因為世界不是依照「我」的安排而成為世界，但是「我」又不全然被世界所安排，所以對於那些不可預知的情形都可能產生焦慮。包括對於死亡的害怕，產生的焦慮，都是一種對未知的恐懼，但又不得不對自己的生命負責任。死亡焦慮經常被認為是一種無根焦慮的象徵，因為死亡造成「我」這個賦予世界意義者的世界完全崩解，將不再擁有任何事物。意義的崩解也就造成孤獨的處境，這一部分將放在後面的章節做討論。

面對責任與自由的衝突使我們感到焦慮嗎？我們通常尋求可以跟隨的對象，或是希望有某種權威來帶領自己，用這種逃避自由的方式來減輕焦慮，這也就是海德格所說的透過「非本真」的方式逃避自由。羅洛·梅也在《焦慮的意義》一書中提到：

「生病是解決衝突情境的方法之一。疾病是縮小自己世界的一種方法，隨著個人的責任與擔心的減輕，而比較有機會可以成功地因應情境。」¹⁶

這段話也呼應著，藉由一些限制，人使自己逃避自由，隨之可以使焦慮減輕並且

¹⁵ 關於「此在」的詳細解釋請參閱，本文的第二章第一節。

¹⁶ 摘錄自 Rollo May 著，朱侃如如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版社，頁 105。在本書的解釋中「衝突」，主觀上指的是焦慮，客觀上是疾病。Having a disease is one way of resolving a conflict situation. Disease is a method of shrinking one's world so that, with lessened responsibilities and concerns, the person has a better chance of coping successfully.摘錄自 Rollo May 著，**The Meaning of Anxiety**，New York：W. W. Norton& Company，p.86

藉此得到責任的減輕。雖然藉著逃避自由的方式可以減輕責任的壓力，但卻無法本真的面對生活。因此若要本真的面對生活，承擔責任就成為無法避免的問題。但是承擔責任無法避免的就是——內疚。¹⁷

「內疚」在這邊所指的並不是來自違反世俗規範，或是各式對他人做出冒犯行為時的反應。而是個人內在所面對自身的內疚。亞隆也說到：

「神經質的內疚來自反對他人、違反古今禁忌、違背父母或社會公斷時所想像的過錯。『實際』的內疚則出自不利於別人的真正過錯。」「神經質的內疚必須處理覺得自己很壞的感覺、潛意識的攻擊性，以及受處罰的願望；而『實際』的內疚必須以實際或象徵的方式適當補償。」¹⁸

對自己負責任，因而發現存在於自身的內疚，有可能與死亡關聯嗎？這裡簡述一段關於亞隆書中所提的臨床案例。有位五十歲女性，結婚三十二年，患有嚴重憂鬱症，丈夫是個心理不正常、心中懷有很多怨恨的人。她雖然多次考慮治療，但是都因為擔心婚姻破裂，自己無法承擔孤獨、經濟、痛苦..,等各項問題而作罷。最後因為過於無力不得不尋求治療，一開始雙方的會談毫無進展，直到有一天她談到關於年華老去以恐懼死亡，才出現轉捩點。回顧一生她最大的感受是「後悔」。她後悔浪費一生，卻不知道自己擁有什麼。¹⁹這裡所指的「後悔」，就是內疚。當她注意到這個現象時，她也較能夠去面對未來「可能性」的發展，而不會讓自己陷在那些原先所害怕的事情裡面，卻充滿無力感。雖然婚姻的確沒有辦法繼續維

¹⁷ 關於對責任的治療方式與案例，因為與本文無太大相關所以在這裡不加以討論，有興趣的讀者可自行參閱《存在心理治療》〈下〉。

¹⁸ 摘錄自 *EP* 頁 388。 *Neurotic guilt emanates from imagined transgressions (or minor transgressions that are responded to in a disproportionately powerful manner) against another individual, against ancient and modern taboos, or against parental or social tribunals. "Real" guilt flows from an actual transgression against another. ; Neurotic guilt must be approached through a working through of the sense of badness, the unconscious aggressivity, and the wish for punishment; whereas "real" guilt must be met by actual, or symbolically appropriate, reparation.* 摘錄自 *EP (E)*，p.p.276~277

¹⁹ 整理自 *EP* 頁 393。

持。但是因為她傾聽自己內心的呼喚，承擔婚姻的破碎固然痛苦，但她擁有更多未來實現自己的可能性。內疚呼應著海德格所說的「良知的呼喚」，也就是存在本身所發出的聲音，並且透過「決斷」，使此在不斷成就自身的「可能性」。從這裡可以看出死亡雖然不是這個案例中直接面對到的問題，但是卻因為死亡這件事在未來必然會發生的事情，而使當事人察覺到對自己生命的省思，進而使她自己的生活方式得到改善的機會。這裡更可以看出死亡焦慮在這個案中一直都是存在的，無論是在前段的非本真面對生命，或是漸漸轉向到本真的面對生命，死亡焦慮皆在這裡扮演著重要的角色。

死亡焦慮常常可以突顯出面對生命責任的抉擇是有關的，而面對自由抉擇的人生卻是與生命本質息息相關的。選擇本真與非本真的生活，是因為透過生命中本身所具備的焦慮，而使內在重新思考生命，並且對自己的生命重新省思與抉擇，因此死亡焦慮與自由和責任的平衡息息相關。

第四節 存在孤獨

「我的死亡」使人體認到自己的有限性卻也是自由的，但也是無法逃避自由的，人注定必然是孤獨的存在。

首先，什麼是存在孤獨？存在孤獨與其他的孤獨有什麼不一樣嗎？存在的孤獨——指的是一種根本的孤獨，與世界分離的孤獨。無論在世界之中，如何與他人互動，都有一條無法跨越的鴻溝阻隔在自己與其他生命之間。孤獨大致上可以分成三類：人際孤獨、心理孤獨、存在孤獨。一、人際孤獨：是與他人分離，無法適當社交的人格類型。二、心理孤獨：表示任何形式的自我分裂，不相信自己的判斷與能力。三、存在孤獨：人與世界的分離。因此也可以將存在孤獨解釋為，

完全不再有任何依靠的孤獨，也就是無根的狀態，絕對的孤獨。雖然其他孤獨的面向也很重要，但是本文的研究主題是在與死亡相關的存在孤獨之上，所以其他部分將不在這裡做詳細的討論。

存在孤獨又可分為：一、與死亡的存在孤獨。二、與自由的存在孤獨。三、與成長的存在孤獨。²⁰但這個章節只針對第一個項目做詳細討論。

前面一個段落已經說明過了，「我的死亡」使人體認到自己存在孤獨的處境，沒有人可以與別人同死或者是替代某人死去。在《存在心理治療》書中，有提及一段中世紀描述人類面臨死亡時的寂寞。大致的故事內容為：死神拜訪翁埃弗里斯（Everyman，意為「每一個人」），告訴他要為「沒有人逃得了」的那天做準備，翁埃弗里斯到處尋求幫助，因為他最恐懼的就是孤獨。他請求金德瑞（Kindred，意為「親屬」），他不願意。翁埃弗里斯尋求表妹幫忙，又被拒絕，他不斷請求劇中各個象徵知識、友誼…等，各式人物都沒有人願意幫忙。最後只有名為「好行為」的劇中人物願意幫忙，陪伴他避免存在孤獨的恐懼。但是這是中世紀基督教的道德劇，因此在現在若沒有懷抱宗教信仰，必然要獨自踏上這個只屬於個人的旅程。²¹

從這裡可以看出死亡是無可取代的，並且與其他事物是完全斷裂，只屬與自己完全孤獨的存在。死亡的存在孤獨雖然是一種與世界「斷裂」的關係，但是依然可以透過「關係」的建立使孤獨得已被分擔。「關係」是什麼？這裡所談的「關係」，不是扭曲或混亂的非本真關係，這種過於恐懼而胡亂抓浮木的心態，無法建立真正的「關係」。亞隆這裏強調的「關係」是——無所求的愛。什麼是

²⁰與自由的存在孤獨：一、做自己父母的孤獨：自我創要行動本身所擁有的深切孤寂感。二、陌生感：事物、象徵的意義猛然瓦解。

與成長的存在孤獨：成長的過程意味著分離，成為獨立的生命。

²¹ 整理自 *EP* 頁 487~488。

無所求的愛？一種真正的無私的愛，而非因為任何自私或利己的任何需求的愛。並且是一種主動給予關懷、尊重的方式，而非想要占有或迷戀…等方式。並且在關係中是互相投入的，是互相在彼此這段關係脈絡中，相互形塑彼此的。關係中不會只是一個主體參與其中，一定是相對於另一主體才能夠成共同的關係。

在日常生活裡，存在孤獨常用哪些扭曲的方式顯現？一、活在他人眼中：其中有一個個案是——她一直考慮自殺，因為她相信自己自殺後，人們會有很長一段時間記得她。因此自殺在這裡就很難完全被看成是死亡，而是主角希望透過自殺這個行動，長久可以活在別人心中，反而自殺才是一種用來抗拒死亡的方式。藉著這種被他人肯定的方式，來證明自己存在。二、融合：透過迎合他人的期待，並且將他人的期待視為自己的期待，消除自我努力去完成。融合以徹底的方式消除存在孤獨，在融合中沒有獨立的「我」，用失去自己的方式來成為團體的一部分。這個概念和透過相信終極拯救者來逃避死亡恐懼是極為相似的，都是透過逃避個體化來逃避焦慮。三、性與孤獨：以「性」象徵性的取代孤獨感的恐懼。例如：有許多的夫妻其中一方得到末期癌症，但他們經常談論的是性生活不協調，這也是對待死亡恐懼的防衛機轉之一。²²或是其他各式可能的扭曲關係包括，尋找能夠提供需求的伙伴，而非建立真誠的關係。四、在關係中，隱藏部分自己：為了觀察關係而隱藏部分的自己，也無法建立真正的關係。

亞隆對於關係也說：「全然關懷的關係是向著另一個人的關係，而不是向著任何過去或現在的無關之人。情感轉移、情緒失調的扭曲、隱藏的動機和目標，全部都必須加以掃除，才能與他人建立真誠的關係。²³」

²² 整理自 *EP* 頁 509~525。

²³ 摘錄自 *EP* 頁 532。A full caring relationship is a relationship to another, not to any extraneous figure from the past or the present. Transference, paratxic distortions, ulterior motives and goals—all must be swept away before an authentic relation with another can prevail. 摘錄自 *EP (E)*, p.391

這個想法與海德格的想法也相當接近，在與他人建立關係的時候，不應該只是將對方看成是「工具性」的，不是為了特定目的才與對方友好；而是要全然的以自身的存在與對方真誠相待，才可能建立真正的關係。面對死亡這一存在孤獨，必然是與其他事物的全然斷裂，但是存在孤獨在日常生活中也扭曲成各式的形式，這些扭曲的形式也是面對死亡恐懼的防衛機轉。但是建立「關係」雖然無法使孤獨被解除，但是真誠的關係卻可以使存在的孤獨得以被分擔。

第五節 意義感與生命

生命的意義是什麼？我的生命有什麼意義？我們為什麼要活著？活著是為了什麼？以上所有的發問，都是關於意義的發問，也是我們在日常中極容易遇到的問題。換言之，這是因為害怕生命沒有意義，所以不斷對生命的意義發問。亞隆在《存在心理治療》中提出兩種既「正確」又「矛盾」的看法：一、人活著是需要意義的，若是沒有意義有可能引發極大的痛苦，甚至使人選擇結束自己的生命。二、從存在的觀點來看，世界是偶然發生的，意義是人所自行創造的，並沒有生活準則可以依循，所有既有的都只是人所創造出來的。由以上兩點歸結出問題在於：需要意義的人如何在全然沒有意義的宇宙尋找意義？²⁴

一、 生命的意義

生命的意義是什麼？我的生命意義是什麼？這是對兩個不同問題的發問。前者是對宇宙意義的發問，後者是對人間意義的發問。這兩個有什麼不一樣？生命的意義是什麼？是認為生命是被外在神奇力量所安排的。我的生命意義是什麼？

²⁴ 整理自 *EP* 頁 567~571。

則是認為生命是具有目標，有必須實現的任務。

無論是卡繆或是沙特，都在無意義之中強調「參與」以及產生意義的重要性。換言之，由這兩位哲學家的想法大致可以說人的意義是自己發明的，並不是發現上帝或大自然的意義。意義的來源可能透過哪些方式？1.利他——例如：伊娃五十多歲死於卵巢癌，在她生命最後的期間，參與癌症支持團體中，與她接觸的人都得到關於死亡態度很大的啟發，透過這樣的行為對許多人產生深遠的意義。2.為理想奉獻——為了外在更大的目標（國家、家庭…等），將自己的死亡置身事外，至於更大架構中的一部分，成為其中的一員奉獻自己以產生更大的意義。3.創造力——這部分與利他有些相近，透過藝術的創造，帶給他人啟發生活或者快樂。4.快樂主義的解決方法——人為未來定下計畫，選擇某一種過程，選擇一種對自己比較快樂的過程。5.自我實現——馬斯洛認為人活著是為了實現自我的潛能，包括：平靜、誠實、愛、勇氣、仁慈、無私和善良。6.自我超越——無論是前面所提的利他、為理想奉獻、創造力都是屬於自我超越，為了自己以外更大的原因而努力。²⁵在探討意義的來源之後，生命意義可能與死亡有怎樣的關聯？

二、 意義與死亡焦慮的關聯

意義與死亡焦慮的關聯，並不完完全全針對死亡的焦慮，而是透過對死亡感到焦慮對顯出生命的意義。

首先，生命一定需要意義嗎？這個問題，在上一小段落已經討論過，答案也是肯定的，因為唯有透過意義才可能使生命得以彰顯，只有死亡才可能使生命的意義產生迫切性，並且也是逃避面對生命無意義的方法之一。死亡是生命需要意

²⁵ 整理自 *EP* 頁 576~596。

義的理由，也同樣是逃避生命的理由。接著問，焦慮在生命意義中扮演什麼樣的角色？亞隆說：

「意義的意義之一就是淡化焦慮：意義的存在能減輕面對缺乏命定與結構的人生和世界時，所產生的焦慮。我們需要意義，還有另一個重要的理由：一旦發展出一種意義感，就會產生價值觀，相對地，價值觀也能強化人的意義感。²⁶」

羅洛·梅也提到：

「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。²⁷」

意義的尋找與發現，是爲了讓生命得以有意義，並且在缺乏依循規則的世界之中，意義的追尋可以使我們減輕焦慮。另一個原因則在於，擁有意義的時候，就會產生獨有的價值觀，而價值觀更爲個人所發展出的意義確立目標。除了亞隆的解釋之外，羅洛·梅也將焦慮視爲一種存在必然會面對到的問題，他將焦慮看做是某個人的某種價值受到威脅時所引發的不安情緒，並且這個價值是對某個人有重要意義的。

生命意義所在乎的只是意義本身嗎？若是如此，我們在世界之中恐怕沒有必要如此忙碌，因爲一旦我死去，那麼所有的意義都將會消失。因此意義所關心的往往不只是這些，人類往往透過各種方式超越死亡（在前面所提的數算自己的祝福、看自己還有什麼、延續子孫…等，各種方法），透過這些才是對於生命意義背後所透露出的關懷。生命意義的關懷並不只是意義本身、而是可以被留下、延

²⁶ 摘錄自 *EP* 頁 623。

²⁷ 摘錄自 Rollo May 著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版社，頁 256。

續、記憶的永恆想法。這裡並不是說意義與死亡是完全關聯的，而是說死亡這個面向，也彰顯出生命意義重要性這一個議題。²⁸雖然死亡焦慮與缺乏意義的焦慮是不相同的存在焦慮，但這兩種焦慮卻都可能交織在日常生活的情境之中被表現出來。總之，面對死亡的焦慮，是開創生命意義的方法之一，透過面對死亡的焦慮這一感受，使得生命存在的意義得以展開。

第六節 死亡焦慮與生命的連結

在亞隆的這一部分談到關於死亡焦慮的各種現象，與相關於生命的各種關聯諸如：死亡、自由、存在孤獨與無意義這些問題。死亡的存在提醒對於現在的珍惜與對未來的籌畫，不再僅是採用一些變形的防衛機制面對自己的生命。在於存在的結構中，絕對的自由這件事，也讓人覺得害怕去承擔。存在的孤獨使生命不斷的在自身當中拉扯，人既是孤獨的存在著，也與社會不斷的連結。面對死亡所產生的焦慮，可以讓生命的意義重新建構，也可以讓生命變得亂七八糟無法想像，這些都在於使用不同的方式與態度去面對死亡焦慮所產生的不同結果。因此死亡焦慮緊扣著生命，只要生命依舊存在，死亡焦慮也就是面對生命的根源之一。面對自身生命的根源，也才是學習面對這種焦慮的方法。

透過前一章關於海德格對於死亡的見解，以及這章關於亞隆的想法和臨床實務經驗，對於死亡焦慮有一些了解之後，後面一個章節將討論中，面對死亡的情境或是對於死亡所產生的焦慮感受，從存在的角度出發，可能產生什麼樣的影響。換言之，關於死亡焦慮透過亞隆的臨床實務經驗與海德格理論的說明，我們可以如何應用在生活之中，也期許可以使自己或他人對於死亡的焦慮透過這一些理論與方法得以減輕。雖然日常生活裡我們都不是像亞隆一樣是一位心理治療的大師，

²⁸ 雖然其他面向的焦慮也很重要，但因為與本文的死亡焦慮較不相關，所以往後若有相關研究再繼續探討其他相關議題。

但是期許透過這一些哲思與經驗，提供更多的面向。這些經驗雖然隱藏在日常生活之中隨處可見，可是卻需要我們仔細觀察才能夠發現，並且企圖去改變。雖然隨處可見，可是若要在此一一做討論也過於零散，所以後面一章節將以村上春樹《挪威的森林》一書為例，雖然這樣的分析還是會受到很多的限制，畢竟一本小書不能代表所有的現況。雖然如此這裡所談的許多圍繞著死亡的主題，做一內容的分析，還是希望有助於我們對於死亡焦慮的感度可以提高，並且透過面對焦慮的態度使焦慮得以減輕。



第四章 死亡焦慮之現象探討——以《挪威的森林》為例

在第二章中已經做了海德格對於死亡這一概念的分析，並且在第三章中也已呈現歐文·亞隆在臨床心理治療中對死亡焦慮的應用，在這兩位大師對於死亡以及死亡焦慮的說明之後，這裡作者希望可以從這兩個觀點做出發，對應於日常生活之中，看似若有似無的死亡焦慮，做一整合提出可能的因應之道。

這裡將採用村上春樹這位暢銷作家的《挪威的森林》一書，做為舉例說明。村上春樹是一位生長於日本，但是在青少年時期卻特別喜愛閱讀英語小說的作家。他的文風被譽為日本「八〇年代文學旗手」，在一九七九年出版第一本小說《聽風的歌》獲得「群像新人賞」，在一九八七年出版《挪威的森林》暢銷七百萬冊，從此在日本奠定名聲，其他的許多作品也得到「野間文藝賞」、「谷崎潤一郎文學賞」、「讀賣文學賞」等各項大獎的肯定。並且，其獨特的寫作方式也得到許多年輕世代的認同。雖然村上先生有許多很棒的文學作品，但是在這裡無法一一作詳細的介紹，這邊只選定與此論文較為相關的《挪威的森林》一書，作較為深入的探討，其他代表的著作，雖也涵括很多有趣且豐富的內容，但議題與這裡要討論的主題較無相關所以就不在這裡多加說明。¹

這裡希望透過東方作家的小說與西方理論和實務的結合，來分析日常中可能面臨到的狀況。村上春樹本人也提到：「小說也分為可以立刻被接受的，和需要花一些時間的。像《世界末日與冷酷異境》可能要花相當的時間才能被接受，而《尋羊冒險記》我想立刻就可以被接受，《挪威的森林》只要轉瞬間。《發條鳥年代記》則屬於需要花時間的小說類型。」²換言之，這本小說沒有脫離太多現實

¹ 整理自時報閱讀網

http://www.readingtimes.com.tw/TimesHtml/authors/murakami_haruki/about/index.html

² 摘錄自村上春樹、河合隼雄著/賴明珠譯，《村上春樹去見河合隼雄》，台北：時報出版，2004年

的狀況，才會是屬於較易理解，並且正好可以與日常現狀做一舉例。

另外，採用這本書的原因還有，在這本書中的主題即是繞著生活中「死亡」這個議題來呈顯的。裡面有「死亡事件」的呈現、因為死亡改變人與人的關聯、死亡所引發的自我省思、死亡的存在，影響自我的決定、各式由死亡所帶來的情況或是心理層面的影響。這些種種的影響正是與前面一直在說明的死亡焦慮相關聯，死亡焦慮也是因為上面這些原因不斷交織在人生之中，都在不斷發生的過程當中。

下面將先對人物與故事有簡單的介紹。再做分析將分別由(1)死亡(2)性、愛(3)孤獨三個主軸做開展。分爲此三個主軸的原因是，在海德格對於死亡的分析當中，死亡是一個自然呈顯於生命當中的事，但死亡又不盡然只是現象呈現這一簡單的事實而已。死亡可以被視爲人是認知到死亡是未來必然會發生的事情之後，才開始對生命開展作一探究，但人又不是一個隨時完全對自己誠實的狀況，因此在本真與非本真的交織中，才構成這一個人，存在得以完整的因素。當然在海德格的分析裡，已經點出了憂懼對人本身的影響了，可是由亞隆的實務當中甚至把一些人逃避憂懼的方式與轉化做一個較爲深入的說明，因此可以更爲接近現實現象會發生的情況，諸如：轉化成各式的防禦、逃避…等，各種方式。憂懼可能來自於生命本身是一個孤獨的存在，從這個出發點，亞隆說明了對於害怕孤獨的許多呈顯方式與內容說明。然而，雖然人本身是自己孤獨的存在，但不可否認的是，我們從來也不會與這個世界切割開來，我們不斷的在世界中，與人產生各式情感，生命當中與各式的人事物維持在各種不同的「關係」當中。對死亡的焦慮透過對孤獨的體認或是性、愛的關係表現出來，因此這裡用死亡、性、愛、孤獨這三個主軸做爲探究死亡焦慮意義的主軸。

從現象的呈現開始，接著看見三者的關聯，這裡的關聯將會是將死亡當成中心，分別與性、愛和孤獨做連結。並且產生出面對生命與死亡的方式，最後可以發現潛伏在生命之中的這些死亡焦慮，是如何以本真和非本真的方式交織於生命之中。

第一節 《挪威的森林》人物介紹與故事摘要

一、 人物

因為原小說中含蓋人物眾多，所以這裡只將與下面分析所使用到的十個人物與特質列出。選擇這十個人物，是因為他們與即將分析的主題較為相關。人物介紹的順序將以小說中出場的順序作為排序。

1. 渡邊—主角，在書中常常以第一人稱出場。一個孤獨的化身，能夠稍微理解死亡的人，也因此可以與他人心中的無助對話。在生命中不斷學習並且經歷他人的死亡，也因為意識到死亡所以生命面臨著一些荒謬性愛與投入情愛的糾葛關係之中。同時既愛著直子又愛著小林綠兩個截然不同的女孩，但與玲子也因為直子的關係，有一種特殊的情愛關係，在直子離開後，展開了一個月一個人的旅行。
2. 直子—渡邊好友 Kizuki 的女友，與渡邊共同擁有 Kizuki 的死亡經驗，透過逃避去面對男友的離開，並且因為這件事與渡邊產生一種非情人關係但又是一種特殊的情愛關係。將自己投入在陰暗當中的角色，並且在進入療養院之後與室友玲子，又有另一種類似過度依賴彼此，又過於逃避面對自己生命傷口的特殊關係，最後卻選擇自殺離開世界。

3. 突擊隊－渡邊大學時室友的外號，一個極度愛乾淨的人，並且生活必須完全按照步驟，不容許一絲絲的改變。
4. Kizuki－渡邊高中時期的好友，在十七歲的一天翹課一起打玩撞球後，在自家車庫引廢氣進車裡，自殺身亡，沒有留下任何遺書與原因。
5. 永澤－渡邊大學時同宿舍的學長，在宿舍是一個能夠呼風喚雨的人物，具有領導特質的人。擁有很好的頭腦，學任何東西都可以學得很好，但對人生感到沒有特別的意義，只為了完成別人的理想而活。認為達成眾人的願望，就可以擁有一個大家羨慕的人生，即使有一個很要好的女友，還是到處在酒吧跟不同的女人睡覺，有時也帶渡邊一起加入這樣的活動。雖然在心理對女友感到愧疚，但卻沒有辦法停止這樣的活動。
6. 初美－永澤的女友，有良好的家教，並且也上過很好的大學。希望和男友一起擁有一個美滿的家，照顧著屬與兩個人的孩子與家庭。但因為知道男友不希望受到約束，所以只是默默的等待男友，即便感到傷心也不會對男友提起這些事情。
7. 小林綠－渡邊大學一起修課認識的女孩。是與渡邊擁有特殊情愛關係的角色之一。但與直子不太一樣，小林綠就像個快樂的象徵，什麼事都過度樂觀的想著，可是自己的母親卻死於癌症，父親也因為癌症所以在醫院，由她與姐姐一同照顧著。在父親離開人世的前夕，渡邊也常常來陪伴她的父親，並且成為她與父親溝通的橋梁。她對於性有極高的好奇與熱誠。
8. 石田玲子－直子療養院的室友，與直子互相依賴，但又不碰觸彼此的傷口，在這奇特的關係裡，生活在一起，過去因為受到自己學生謊言的傷害而進到

療養院。後來因為直子的關係，而跟渡邊有更多的聯繫，並且產生特殊的情愛關係。

9. 玲子的先生－曾經是玲子教鋼琴的學生之一，後來熟識並且不介意玲子以前有精神上的疾病，一直在玲子身旁當她的依靠，直到玲子住進療養院之前都是如此。
10. 玲子的美麗學生－極為美麗的外表，但卻永遠都只有謊言，欺騙所有的人，裝成自己是弱者搏取大家的同情。因為美麗的外表與聰明的頭腦，使得大家都永遠被她的謊言耍得團團轉，玲子也因為她的誣告又再度發病才進入療養院中，開始一種逃避於現實的生活。

二、故事摘要

故事是由主角渡邊的回憶所展開的。在三人都是高中的時候，直子與 Kizuki 一起長大也自然而然的成為男女朋友，但兩人卻一直無法暢通的獨處，一定要透過渡邊這個主角好似三人才可以順暢溝通，但若只有直子與渡邊時，也無法流暢的相處。Kizuki 卻在十七歲的某一天選擇將廢氣引進車內自殺身亡，這是主角渡邊與直子所共有的死亡經驗。兩人在一年後的某一天相遇，漸漸交往變得比以前更為熟絡，像是 Kizuki 的死亡變成直子與渡邊聯繫的橋梁，兩人開始聯絡一起出門，互通信件。後來兩人都刻意選擇不在神戶的大學，因為這個死亡事件使得兩個人都想逃到一個沒有人認識的地方，於是兩人都分別到外地唸大學。

在大學宿舍裡，突擊隊是渡邊的室友，並且認識永澤這位具有領導能力的學長，渡邊與永澤的熟識，他倆開始會一起談論書籍，或是永澤帶著渡邊到酒吧找不同的女孩睡覺。永澤是一個聰明且努力的人，但卻沒有自己的人生目標，他認

爲只要達成別人的願望，就可以使大家羨慕他所擁有的一切。但是在這樣只爲別人的目標而活著的時候，他找過各式各樣不同的女孩睡覺，雖然有時會感到倦怠，卻又像不得不的一直這樣繼續循環下去。永澤有一位穩定交往的女友—初美，雖然感到對女有很深的愧疚，卻還是繼續他這種「不得不」的行爲，而初美雖然知道永澤不可能改變，但卻還是不死心的一直等著。

在某一門選修課時渡邊認識了小林綠，她是一位開朗活潑的女孩。渡邊與她好似也有一段特殊的情感，綠與直子是性格截然不同的兩個人，但卻都使渡邊感覺到一種類似愛情的感受，不過即使這樣開朗的女孩，同樣死亡還是在她周遭存在的，她的媽媽早已死去，爸爸則是瀕臨死亡的癌症病患。綠與姐姐是照顧爸爸的人，但親朋好友卻常常在來探訪綠的父親之後，對綠的一些行爲冷嘲熱諷（例如：爸爸生病了，還有心情將飯全部吃光光的女兒）。綠是一位對性極端好奇有熱誠的女孩，也常常對渡邊發問關於這類的各式問題。到了父親臨終的後期，渡邊也常常去陪伴綠的爸爸，因爲好似只有渡邊與他能夠溝通，並且成爲傳話的橋梁。

後來直子因爲生病，所以休學，住進一所私人的療養院。在那裏與石田玲子小姐成爲室友。玲子與直子對彼此都有一種特殊的依賴關係，並且大家維持在一種儘量不碰到傷痛處的方式過著生活，並且盡可能互助彼此。在這期間，渡邊也一直有與直子通信聯絡，後來渡邊前往這個療養院探視直子，並且在療養院特殊的規定下，也與玲子變的熟識。因爲療養院規定，任何在裡面的人都不可以單獨接見客人，一定要有第三者在場，這也使得渡邊與玲子有機會更爲熟識。當然渡邊與直子也偷偷單獨偷了一些時間單獨見面。最後直子狀況不佳時，則是透過玲子，渡邊才得以知道直子的狀況，後來直子選擇自殺。可是玲子卻爲了要出來告訴渡邊無論如何要爲自己的人生負責，而選擇出院。（療養院的規定之一是，一旦選擇離開就再也不能夠回來。）玲子與渡邊也有另一種微妙的關係，看似直子

與玲子共有渡邊，又像是玲子要與直子爭渡邊。但直子選擇自殺之後，又變成渡邊與玲子才是唯一共有直子死亡經驗的人。

玲子的先生是以前玲子教鋼琴時的學生之一，玲子以前對他的依賴，甚至到覺得少了他，就再也沒有任何事情有辦法了，但是所有的事情他先生都選擇盡可能的當她的支柱，直到她進療養院之前都是。然而真正引發玲子進療養院的原因是，玲子以前就曾經有精神方面的問題，雖然得到控制，但是有一次在一位看似外表很美麗，卻只說謊話的美麗學生誣衊她性侵之後，變得再也無法承受一切。

故事的結尾，渡邊終究還是孤獨一人，像是找不到任何方向的在那裏存在著自己獨自一人的存在。

故事的內容簡介大概到這裡，接著將在做分析之前，先用兩個簡易的圖表說明故事人物關聯與標明出將分析的重要關鍵。

以主角渡邊為主的關係圖

高中時期

好友—Kizuki

Kizuki 女友—直子

大學時期

渡邊

室友—突擊隊

學長—永澤

永澤女友—初美

共同修課的同學—小林綠———小林綠的父親

直子進療養院後

直子的室友：玲子

在渡邊高二時，好友 Kizuki 自殺，從此渡邊與直子共有 Kizuki 的死。

在直子進入療養院的某一天，直子也選擇自殺，從此渡邊與玲子共有直子的死。

在小林綠父親臨終時，小林綠與姐姐共同照顧父親，但是渡邊是他們與父親溝通的橋梁，最後渡邊與小林綠共有綠父親的死亡。

文本分析結構圖

海德格

亞隆

一、死亡
 二、本真——抉擇、責任
 三、非本真——逃避、眾我

一、死亡——生之慾望
 二、自由——社會的架構
 三、孤獨——存在孤獨
 四、意義——孤獨與創造意義

村上春樹

一、死亡
 二、性、愛
 三、孤獨

渡邊、直子

永澤、渡邊、直子、
 小林綠、玲子

Kazuki、渡邊、直子、
 小林綠、綠的父親、
 綠的親戚、玲子、

故事中人物代表

第二節 死亡 性、愛 孤獨的現象與經驗

一、死亡

在海德格的《存在與時間》中，有關於一般人們應對於死亡的現象分析，也有關於死亡內在感受的分析。亞隆的《存在心理治療》，在實務的經驗中來看死亡對人心理的影響。無論是關於死亡事件的逼近，或是知道有死亡這件事情的存在所感到的恐懼，或者用各式的方式來體驗死亡，並且產生對生命的新態度。在《挪威的森林》這本書當中，恰巧也是運用死亡這一個主題，用小說的形式來表達死亡對我們的各種影響。只是在這本書中比較特別的是整本書所貫串的死亡議題，幾乎是以自殺來呈現書中所有人物的關聯。因此除了連結上海德格與亞隆的思想之外，也會對於自殺這異於一般自然死亡的死亡方式，針對其特殊性稍做說明。再透過上面與理論和實務的呈顯，接下來我們從小說中，各個關於不同現場的描述，還有在各種不同情境下的對話，進入關於死亡這一個主題的探討。先從現象呈顯開始，再依著現象所產生與各種情形的交錯來進一步分析。再與其他重要主題的分析做連結，使得整個死亡焦慮的意含，可以更完整的呈現。

(1) 對自殺現象之描述——Kizuki 與直子的自殺

Kizuki 當時是一名平凡的高中生，與渡邊是要好的朋友，女朋友是直子，他是家中的獨子。生活在一個小康的家庭，看似乎很美滿沒有遇到太大的生命瓶頸，在一日下午與好友渡邊一同翹課去打撞球，晚上卻選擇在自家的車庫自殺了

「他那一夜，死在自己家的車庫裏。他把 N360 汽車的排氣管接上塑膠管，把窗子縫隙用膠帶封貼起來，然後打開引擎。我不知道到死為止花了多少時間。父母

親去探訪生病的親戚，回到家要把車停進車庫時。一開門他已經死了。³」

這是渡邊獨白裡對 Kizuki 的死的一段描述，想起十七歲那一晚的事情。

玲子與直子是在療養院的室友，在更年輕時直子經歷了男友與姊姊的自殺，後來與玲子兩人在療養院的關係看似非常要好。可是卻在每一天的清晨，玲子起床發現直子不見了，並且留有字條。

「六點鐘醒來時，她已經不在了。把睡衣脫掉留下，但她的衣服、運動鞋，和平常放在枕頭邊的手電筒不見了。我那時首先想到她不在了。因為不是嗎？帶著手電筒出去表示在黑暗的時候從這裡出去了啊。於是我慎重起見再看看桌上時，就發現那張便條紙。『衣服請全部送給玲子姊』。於是我立刻到大家的去叫他們分頭找直子。於是全體從宿舍裡到周圍的樹林徹底地尋找。花了五個小時才找到噢。那孩子，自己連繩子都預備好帶來了噢。⁴」

這是玲子對渡邊描述直子的死亡。從這兩段文字都可以看見，雖然是某人選擇自殺了，但是死亡就是這樣呈現在我們的面前，無論我們對於這樣事件的發生感到多突然，還是就這樣子在我們眼前呈現著「死亡」。

從這兩段關於死亡現象的描述，可以發現這裡所呈現的死亡是以自殺為主軸，自殺與一般自然死亡的差異是什麼？自殺者為什麼選擇自殺？自殺對遺族的影響又與自然死亡有什麼不同？對於悲傷的反應相同嗎？遺族對於親友是自殺離開的會有什麼樣的反應？當然與自殺相關的主題有許多的面向，可是在這裡只將

³ 摘錄自村上春樹著，賴明珠譯，《挪威的森林》，台北：時報出版社，頁 35；後面若還有使用到此書直接以《挪威的森林》表示。

⁴ 《挪威的森林》，頁 366。

與本文較為相關的幾個面向做說明與探討⁵。

首先自然死亡最簡單的定義是，就是一個人不斷的老去，直至死亡降臨的那天，不是透過任何疾病或是其他因素所產生的死亡。但是這裡所談的自然死亡與自殺的差異卻是包含意外或者是任何其他的原因，只要是在非自行決定自己生命的情況下死亡的，這裡都將蓋括性的歸類為自然死亡。換而言之，自殺則是只自行決定用各種特殊的方式結束自己生命的人。在本文的內容中，筆者將不針對什麼原因選擇自殺，或者自殺者本身的心情與歷程做討論。這裡的重點將擺在自殺遺族與其他死亡方式的遺族對於「死亡」感受與所受到的衝擊的差異作一簡單說明。因為自殺者本身可以選擇自己的生命，但成為遺族的人們往往是被自殺者所做的選擇而不得不成為必須馬上面對死亡這一議題的族群。這本書透過自殺貫串的方式，也恰巧使死亡是與活著有所關連這一事更為突顯。

自殺遺族對於死者的死亡方式往往是因為社會禁忌或是心理無法接受而說不出口，甚至有些遺族寧願讓自己相信死者是因為某種意外所以死亡，這樣在心裡也是比較容易接受的。從心理方面來說：自殺遺族不同於其他死因的遺族是被選擇為自殺遺族的，自殺則是自己選擇死亡的，也可以說成為自殺遺族是被迫選擇的。死者也因為是自己選擇死亡的，因此遺族往往對於死亡的動機不斷的揣測，雖然終究無法知道死者的動機，但總是不斷的嘗試去尋找可能的動機。自殺遺族也常常會認為是自己的某些疏忽才會造成死者自殺。從社會上來說：因為自殺在一般社會上被認為是有罪的或是視為禁忌的，因此在對待自殺遺族時，常常給予的空間是非常有限的，或者是根本不太給予自殺遺族生存空間，甚至將這些自殺遺族也貼上較容易自殺的標籤。因為給予的談論生存空間不足，導致遺族有強烈的無助感或是在心理與社會雙重的壓力下刻意壓抑悲傷。周遭朋友也因為死者是

⁵ 這裡所探討的自殺面向是有限的，與自殺相關的主題極為廣泛，這裡只說明與探討筆者本身認為與本篇論文較為相關的部分，若是對於這一主題有更深入了解興趣的讀者，可自行參閱其他更多的相關書籍與資料。

自殺死亡的，在一般的禁忌或是不知道如何與悲傷的家屬相處，所以刻意避談死者的事情或是刻意轉移話題。雖然自殺遺族有很多特質是無法歸類完全來自於心理或者是社會甚至是來自於各式各樣不同的原因，因為自殺的動機與背景沒有任何兩個人面對生的生命情境是一樣的，因此自殺遺族也是沒有典範的。但不可否認的是自殺遺族對於面對死亡與生命往往是更為接近的。自殺遺族的悲傷，對生命感到無助，與死者的關聯，或是更害怕面對生命中孤獨的時刻…等，擁有各式各樣的生命處境與面對的問題。⁶但這裡只挑出與書中所提到的相關內容做討論。透過自殺遺族突顯面對生命中的孤單，死者與生者的關聯，面對接續下來的生命與對面對死亡這一未來必定會發生之事所感到的焦慮產生的意義來做進一步的探討。

(2) 從死亡現象意識到死亡——渡邊與小林綠

從死亡現象意識到死亡的存在，無論是對死亡的刻意忽視，或是如同海德格所說明的將死亡視為「事務性質」一般的面對這件事，還是亞隆在臨床上觀察到因為害怕死亡，所轉移成的對某物的恐懼…等許多的方式，都是死亡在日常中的表現方式。

直子平常話不多，但是在直子生日那天，直子在與渡邊喝了兩杯葡萄酒之後變的多話，說著一些無關緊要的事情。

「直子說話的方式不自然，似乎因為她是一面留意著不要觸及某幾個點。當然 Kizuki 的死也是那重點之一，但我感覺她所避開的似乎不只是那個而已。她一方面有好幾個不想說的事，一方面把不關緊要的事情連細節都不放過地繼續

⁶ 關於自殺遺族這部分的整理參考自 Christopher Lukas、Henry M. Seiden 著/楊淑智譯，《難以承受的告別》，台北：心靈工坊，2004 年版。與呂欣芹、方俊凱著，《我是自殺者遺族》，台北：文經社，2008 年版。

說。」⁷

這是一段渡邊的獨白，從這段文字中，可以深切的感受到，死亡之所以被避開討論，是因為曾經擁有的一切，被死亡給破壞了，Kizuki 的死亡讓他的女友直子無法說明這件事情，因為不想說或是沒有辦法說，對應的是對於無關緊要的事情她卻非常詳細的敘述，這就像是透過對這些事情的敘說，而讓心裡所感受到的死亡得以被蓋起來，因為男友的死亡帶來極大的傷痛，甚至得想辦法去逃避面對，試圖去減低心裡那份複雜且難過的情緒。

這邊訴說著直子似乎逃避去面對男友的死去，透過這樣的逃避看似是那過去的事了，與現在沒有什麼關聯。但事實則不然這種表現方式與亞隆所說的透過避免提及死亡，以防止死亡的焦慮的產生，我們的防衛機轉，讓它產生很多變形，這裡直子則是企圖透過逃避與轉移注意的方式，刻意讓男友死去的事看起來對自己沒有影響。但實則是因為影響過大，以至於必須刻意的避開談論。

下面這一段是小林綠在父親死後，渡邊與小林綠約在酒吧，喝著酒邊聊天時，一邊說著的話。

「葬禮這東西很輕鬆噢。我們已經習慣了啊。只要穿上黑色衣服一臉嚴肅的坐著，周圍的人大家都會適當地把事情為你辦好。親戚的叔叔伯伯或鄰居的人。他們隨自己的意思買酒來，叫了壽司，安慰安慰妳，哭一哭，鬧一鬧，各自挑一些喜歡的故人遺物帶回去紀念，很輕鬆噢。簡直跟野餐一樣。那跟每天從早到晚光在看護病人比起來，已經算是野餐了噢。我跟姊姊都累得精疲力盡連眼淚都流不出來了。元氣全耗光了，眼淚都流不出來喲，真的。可是這樣一來，周圍的人背後都

⁷ 《挪威的森林》，頁 53。

在批評那家的兩個女兒都好冷淡，連眼淚都沒看他們流。」⁸

面對父親的喪禮，小林綠似乎認為這要遠比照顧生病的父親來的容易的多。並且親朋好友也如同參加一場普通聚會一般，絲毫不覺得有什麼不妥，甚至還會說那喪家的女兒一點感情也沒有，父親的離開她們也不感到難過。

小林綠所說的話。這一段中在這裡先分成三個部分來分析：一、先出現說葬禮顯得極為輕鬆的小林綠。父親的離開雖然難過，但是在處理後事的時候，家屬常常是需要打起精神，沒有時間悲傷，或是爲了打點這些後事的細節，所以也沒有餘力多管別的，並且藉由專心於這些事務性質的事情，使自己不用面對悲傷。這裡的綠扮演出一個逃避面對父親死亡的女兒，這讓整個葬禮就只是一個葬禮，是一個與父親無關的儀式；二、在照顧中都精疲力竭的姊妹倆。在父親生病的時候，兩姊妹爲了照顧爸爸耗盡了所有心力。葬禮時，兩位姊妹卻因爲再也沒有哭的力氣或是悲傷到哭不出來，而親朋好友又閒言閒語的說兩姊妹無情；三、來參加葬禮的親戚朋友。來參加葬禮的親戚朋友，好似來參加一個聚會，隨口要家屬寬心之類的，卻是喝酒、聊天、最後帶一些好友的遺物離開這個葬禮，似乎這整個過程是一場野餐，沒有人去認真關心這兩姊妹，也沒有人真的認真關心故人的死亡，只當做像沒有這事一般的聚會一樣。這個其實很像我們在處理喪禮的過程，完全將重心放在喪葬儀是該如何進行的形式，卻沒有關心到，失去一個至親或老友，心裡所會有的不捨與悲傷，只藉由將注意力轉移使自己不用處理這些問題。

渡邊在獨自一人時，想到直子已經要二十歲了，而渡邊還要幾個月才滿二十歲，突然感覺到跟以前不一樣了，以前好像只是十八或是十九不過就是那樣而已，但現在二十跟十九連開頭都不一樣了，一切好像變得不一樣，只有死去的好友才會在永遠的十七歲。

⁸ 摘錄自《挪威的森林》，頁 287~288

「十八的後面是十九，十九的前面是十八——這樣還可以瞭解。然而她卻二十歲了。而且到秋天我也會變二十歲。只有死者永遠還是十七歲。」⁹

一段關於渡邊的獨白。在渡邊與 Kizuki 都十七歲時，直子十八歲，那時沒有人覺得就在這相似的年齡之間有什麼差別，Kizuki 在那年死去，因此他永遠十七歲。可是相隔一段時間後，直子二十歲了，渡邊也即將二十歲，突然意識到我們一步一步的在變老，而且速度好像快到無法掌握。因此這一切變得好像無法瞭解了。這裡像訴說著，渡邊好像意識到邁向死亡的路，是一直都不停歇的，並且以一種無法想像的速度在進行。

這個引文則比較接近，渡邊忽然感覺二十歲與十九歲的不同，卻意識到我們都一直在老去，與海德格所說的「人是向死的存在」較為接近，隨著年齡的改變，這也是意識到死亡的一種方式。

上面摘錄的幾段內容，分別代表的是在日常生活中，死亡顯現之時，一般人時常表現的不同應對方是。從直子說話的方式與渡邊意識到年紀的增長，這兩個不同的意識與面對死亡的方法，雖然是不同的方式隱藏對死亡的焦慮，但卻都如亞隆所提及的面對死亡焦慮，總是被轉化成各種樣貌出現在生活之中。

並且小林家兩姊妹處理「葬禮」的事宜，卻不是面對「父親的葬禮」。在第三段短文中，從來參加葬禮的人無人關心姊妹倆，並且像是來參加一個野餐聚會，就可以感受到死亡是被大家忽視的，雖然這次大家相聚是因為「友人的死亡」，但在整個參與這個聚會的過程裡，弔詭的是這件事看起來完全沒有被提起。因為

⁹ 摘錄自《挪威的森林》，頁 52

在與大家做相同的事情之下，人們比較不會對死亡感到害怕，於是藉由參與大家所共同從事的活動，來逃避原先這個聚會在此的原因。若是以海德格的方式說明，日常中我們常常陷落於眾我之中，隨著他人的想法而使自己也參與其中。對於「有人死亡」這件事雖然在喪禮之中應該是重要的，但卻在整個聚會的過程中看似「無此事」，使得大家既使參與了一個應該是以「死亡」為主題的聚會，也看似根本看不到死亡的蹤影存在。

二、性、愛

性、愛這兩個主題在海德格的部分並沒有明確的談到，但是在亞隆的《存在心理治療》當中，就有一部分很明確的在討論「關係」。這兩個項目都與「關係」有著極大的關聯。性比較接近指一種透過肢體接觸使需求得以被滿足的狀態，當然這裡我們先不說明是否真的被滿足了，但是這卻是這一層「關係」的動機。愛這裡所想探討的是各式的情愛關係，不僅限於愛情，可能包含更多各式類型的情感關係。情愛關係裡面也可能會有性，但動機卻與性愛的關係有很大的不同，情愛關係的建立，有很大的意願與動機是沒有怨言的給予他人。但無論是情愛或是性愛關係，會想要有這種彼此依賴的因素，不可否認的是，人是孤獨一人的，也因為孤獨才需要建立關係。下面也將藉著《挪威的森林》這本小說中，所呈現的各種情愛與性愛關係，來探討孤獨的人們運用什麼樣的方式來使自己遠離孤獨這種不安的感受，還有因為死亡的存在使人們更深刻體會到自己孤獨的存在，這中間各式的心情，又會用什麼樣的方式來表現在生命之中。並且慢慢的展開這個主題與死亡的關聯性，是如何交織於生命之中的。

(1) 性的呈現——永澤

這裡摘錄一段永澤與渡邊的對話

我大概這樣子跟女孩子睡過三次或四次之後，就試著問永澤兄。這種事情連續做上七十次難道不覺得空虛嗎？

「你如果覺得這樣很空虛的話，證明你還是個正常人，那是值得高興的事。」他說：「到處跟不認識的女人睡覺什麼也得不到。只有感到疲倦，變得厭惡自己而已。這個我也一樣。」

「那為什麼還要那樣拼命做呢？」

「那要說明很困難。你知道，杜斯妥也夫斯基對賭博寫過什麼嗎？就跟那個一樣啊。也就是說，當可能性充滿身邊的時候，要毫不動搖地走過去是一件非常困難的事。這個，你明白嗎？¹⁰」

在這裡可以看見覺得跟陌生人睡覺很累的不僅是渡邊而已，連不斷這樣做的永澤也都是疲憊的，只是永澤卻又像無法控制自己一樣，只能不斷重複這件疲累的事情。甚至永澤也說到自己對於女友感到愧疚，但終究無法停止。

永澤因為覺得生命很空虛所以找其他女孩睡覺，但是在不斷重複這個行為之後，他並沒有因為跟很多人睡覺所以感到生命較不空虛。甚至因為這樣的行為，對自己的女友感到愧疚不已。若從亞隆談生命來看永澤的行為，雖然看似一種混亂的性關係，可是事實上卻是因為永澤一直以來沒有所謂自己的生命意義，於是乎只能找許多的「關係」來希望使自己較不覺得生命空虛。

(2) 愛的糾葛——小林綠與父親、渡邊與直子

在小林綠母親過世的時候，小林綠的父親在難過之餘，對兩個女兒說出希望孩子死掉也不要老婆的離去這樣的話。

¹⁰摘錄自《挪威的森林》，頁 49

「我媽媽死的時候，你知道我爸對我跟我姊說了什麼？他這樣說噢。『我現在非常後悔。我與其讓媽媽死，不如讓妳們兩個死還好多了。』我們啞然地說不出話來。不是嗎？你想，再怎麼樣也不該那樣講的。當然，失去最愛的伴侶的難過、悲哀、痛苦，那些我們都瞭解啣。我們也覺得很可憐喏。可是對親生女兒，總不能說妳們替媽媽死該有多好吧？你不覺得那樣有點太過分嗎？」¹¹」

綠對渡邊抱怨父親所說的話，可是卻也可以顯現出，綠的父親與母親之間深刻的愛，才會使綠的父親在情緒不佳的狀況，對女兒脫口而出這樣的話。

綠的父親之所以會說出這樣的話，可以想見那是因為與綠的母親之間有極深厚的情感，所以讓他無法接受妻子的離開。這樣的呈現就如同亞隆所談的「真正的關係」，雖然面臨死亡是痛苦的，可是這份痛苦的感受也是因為情感的建立，才會有這份痛苦的感受，兒女對於父親說出這樣的話語感到不滿，卻也正可以看見不同角色的情感連結，也都正因為關係角色不同的建立，影響著彼此的情緒

接下來這一段是，雖然渡邊與直子每個星期都見面，但當渡邊感覺到直子心中只有 Kizuki 之時，心裡有種不好受的感覺，在這樣的心情中渡邊對直子說出這段話。

「每星期和妳見面，談話，可是你心中只有 Kizuki。想到這裡就非常難過啊。所以我想才會跟不認識的女孩睡吧。」¹²」

這段渡邊對直子說的話，正突顯出三個人之間的糾葛，雖然渡邊愛著直子，直子對渡邊也有某種程度的喜歡，但是對於與死去的 Kizuki 之間的感情又無法忘懷。

¹¹摘錄自《挪威的森林》，頁 97

¹²摘錄自《挪威的森林》，頁 147

使得渡邊與直子都像是動彈不得的人。

在父親死去，與男友之間又產生問題之際，綠的心情十分混亂，在這樣的情況中，綠與渡邊一起喝酒，一邊綠說著自己的混亂，一邊對渡邊發洩自己的感受。

「可是我，好寂寞啊。非常寂寞。我也覺得對你很抱歉喏。什麼都不能給你卻光會要求你各種事情。隨自己高興亂講話，把你叫出來，拉著你到處團團轉。不過我能這樣做的對象只有你喲。¹³」

綠對渡邊說的話。這裡很清楚的看見綠對渡邊有一種特殊的情感，一種對渡邊的喜歡所產生的依賴。並且綠也希望渡邊可以這樣寵著她。

在綠父親死去後的某一天，渡邊到綠的家裡，並且給綠的父親上香。綠提到有一天她在父親靈位前脫光，抱著自己身上有一半是父親延續的想法，仔細的與父親說明自己的身體。

「我啊，上次在我爸爸這張相片前面脫光衣服噢。全部脫光讓他看個清楚。嗨，爸爸，這是乳房噢，這是屁股噢，這樣。¹⁴」

綠對渡邊說自己在爸爸遺像前所做的一個儀式，她透過這樣的儀式，來告訴父親也告訴自己，綠之所以可以存在，有一半是因為父親曾經存在，才使得綠現在可以存在。在這裡展示著自己身體，象徵生命的一種延續。

若從亞隆的理論來看，這個關係可以看成兩個不同的部分，一、生命延續與

¹³摘錄自《挪威的森林》，頁 296

¹⁴摘錄自《挪威的森林》，頁 299

死亡的連結、二、父女親情的連結。亞隆認為對於延續自己生命的方式有很多，但是這裡所提及的傳宗接代就是方式之一，雖然綠的父親已經死亡，但是卻有一部份透過綠的活著繼續被延續著。而綠因為親情的關係對父親產生思念，而她透過在父親靈堂前跟父親介紹自己的身體，透過這樣的方是一方面告訴自己與父親的關聯，一方面也正突顯出這個生命的延續無論對於死者或是在懷念的當事者，正強調著彼此是「有關係」的，正因為證明了「有關係」所以可以在某種程度上讓自己喪親的悲傷得以減低。

三、孤獨

這是身為人所無法避免的問題，無論是海德格或是亞隆都有討論到，「死亡」的存在使人是孤獨的這件事是更被彰顯的。因此，孤獨與死亡也就是密切的相關著，人因為不想要接近死亡，尋求更多與他人的連結與認同，透過此來逃避死亡，可是卻好似永遠逃離不了一樣，最終還是得獨自一人的面對自己的死亡。然而也因為如此，正突顯出人本身就是孤獨這一事實。若是我們逃離不了孤獨，必然要很悲觀的過生活嗎？尋求眾人的認同是完全有意義的嗎？這些答案都不必然是，只是剛好這樣的孤獨，造就了重新審視自己生命的機會。這也剛好是一個很好的契機，去看看生命中對自己有意義的事情，以及順應大家的意見所預期的美好結果，對自己是否真正的有意義。死亡對顯出生命的孤獨，孤獨彰顯出意義的重要性。這裡將從小說的內容來呈現並分析，並且與海德格和亞隆的看法來做一個較為深入的討論，並且由現象呈現，不同情境中的對話，到與生命中的關聯，下面將做較為仔細的分析與探討。

(1) 孤獨與無意義——永澤

「另外大概也沒有所謂理想之類的東西吧？」

永澤兄說

「當然沒有。」他說。「人生不需要這種東西。需要的不是理想，而是行動規範。」

「不過，也有很多不是這樣的人生吧？」我問。「你不喜歡像我這樣的人生嗎？」

「少來了。」我說。¹⁵

很多時候人們是照著規定走的，如同書中的永澤兄，讀書很厲害，在畢業後也馬上考上很不錯的公職人員，不過從對話中很明顯的知道永澤並沒有特別喜歡這樣。因此這裡的「行動規範」，比較像是我們總是有一套既定的稱爲「好」的模式，於是是不是那樣的人好像就稱不上「好」，或者是擁有完美人生。但是渡邊的反問，又似乎道出，什麼樣稱之爲「好的人生」，是自己該去做決定的，而不是別人的事情。再看下一段兩人關於「紳士」的討論。這裡突顯著永澤對於生命的無意義感。

「所謂做一個紳士，是指什麼樣的事情呢？如果有定義的話可以告訴我嗎？」「不做自己想做的事，而做應該做的事就是紳士。」「你是我所遇到過的人裡面最奇怪的人。」我說。「你是我所遇到過的裡面最正常的人。」他說。¹⁶

這好像說明就算眾人的意見不是你自己的意見，你也必須不去考慮到自己，按照眾人的標準，才可以稱之爲紳士。然而這樣的「正常」正突顯出「不正常」。因此呼應出對於爲了避免孤獨所採取的順應大眾的方式，也在這種看似「正常」的「不正常」中被掩蓋住了。所以這裡在重新面對自身生命之時，必然得去學習如何與這種生命根本的處境相處。

這裡若用海德格的話來說則是，生活於世界之中，每個人對於自己生命的方

¹⁵ 摘錄自《挪威的森林》，頁 76

¹⁶ 摘錄自《挪威的森林》，頁 77

式都是有選擇權的，有人選擇本真的生活，但很多時候我們寧願聽從眾人的意見，而不是依照自己的心願過生活，寧願做別人認為「應該」做的，也不去思考自己要的是什麼，或是聆聽自己內在的良知，告訴自己真正要的是什麼，而經常用這種非本真的方式過生活，並使自己覺得生命是沒有意義的也覺得無所謂，而抱持著只要別人都覺得這樣很好，這樣就是最好的狀態這種態度來面對自己的生命。

（2）體驗他人的死——渡邊

這裡從渡邊無法接受直子自殺死亡的感受，回到 Kizuki 死亡帶給渡邊本身的影響，並且由 Kizuki 的死亡，渡邊對死亡這件事，產生極大的態度上的轉變。

她已經死掉不在這個世界了，這件事是非常奇怪的。對我來說無論如何都無法接受這個事實。我實在無法相信這件事。¹⁷

這是一段在直子死後，渡邊的獨白。這是一個體驗死亡無法相信死亡真的降臨的感受。

「而那一夜 Kizuki 已經死掉了，從此以後我和世界之間變夾進某種不順暢的冷空氣。我試著想一想對我來說，Kizuki 這個男人的存在到底是什麼呢。但我無法找到答案。我所知道的只是由於 Kizuki 的死，應該稱為我的青春期機能的一部分，似乎已經完全而且永遠地損傷掉了這回事。我可以清楚的感覺到並瞭解到。但那意味著什麼，會帶來什麼樣的結果，則完全在我的理解之外。」

¹⁸

這一段則是說明渡邊君與好友之間因為好友的死亡所引起的，雖然可以清楚的感

¹⁷ 摘錄自《挪威的森林》，頁 352

¹⁸ 摘錄自《挪威的森林》，頁 108~109

受到死亡帶來的影響力，但卻無法用言語正確的表達，這也就是一種隱藏於心中的焦慮的方式之一，雖然受到這件事的影響，但也不一定可以明確指出所產生的結果。

這兩段引文都突顯出我們平日是刻意避開知道「死亡是存在」的這一件事。從渡邊無法接受直子的死，覺得驚扭不可置信，或是到內心的不願意承認。也都在在凸顯著人們對於死亡是不願意碰觸的，而自己周遭的人在年輕就死掉了，更像是一件不可思議的是一樣的發生了。

「到那時為止，我一直把死這件事當做與生完全分離而獨立存在的東西來掌握。也就是『死終有一天會把我們確實捕捉在手上。但相反地說，直到死將我們捕捉的那一天來臨之前，我們不會被死所捕捉。』那種想法對我來說是覺得像是極端正常而理論性的想法。生在這邊，死在另外一邊。我在這一邊，不在那一邊」

「然而以 Kizuki 死的那一夜為界線，我已經再也不能夠那樣單純地掌握死（還有生）了。死並不是生的對極存在。死是本來就已經包含在我這個存在之中了，這個事實是不管多麼努力都無法忘掉的。因為在那個十七歲的五月的夜晚捕捉了 Kizuki 的死，在那同時也捕捉了我。」¹⁹

這裡渡邊忽然明白自己過去對死亡的看法與現在完全不一樣。以前他認為生、死是沒有關聯的，不是這邊就是那邊。但現在看起來好像不是這樣，因為好友的死亡，同樣也使渡邊受到影響，好像生與死並沒有那麼兩極。Kizuki 的死讓渡邊意識到生與死並沒有那麼容易被掌握，也不是原先想的那麼容易，而是死本身就已經含在生存之內了。因為生命本身必然受其他生命的影響，像這裡是好友的離開，對渡邊造成影響，但我們卻在日常中常常裝做什麼事也沒發生過一樣，使生活照著認為的「常態」得以繼續下去。

¹⁹ 摘錄自《挪威的森林》，頁 36~37

渡邊的這個體悟，若是從海德格的說法及道出「人是向死的存在」這一個事實。因為生與死並不是兩極的，而是死亡早就是包含於生存之內的。生命與死亡就像同一軸線上的不同個點，但不可否認的卻是總是在同一軸線上有所關聯的。在這一小節中，將這三個主要的主題的現象各做了兩個極端都同時呈現的整理之後，後面一小節將延續這主題，並且將彼此的關連做分析與說明。

第三節 死亡 孤獨 性、愛 的連結關係

一、離開熟悉場所的逃避、性做為逃避面對死亡的象徵物

在渡邊獨自回憶之時，他想起自己與 Kizuki 和直子三人相處之間的點滴，想起無論是 Kizuki 單獨與直子或是渡邊單獨與直子都無法順暢談話的奇妙關係。然而，Kizuki 居然在一天下午與渡邊翹課打撞球後，選擇在家中車庫自殺，無論如何都讓渡邊覺得有些難以接受。雖然 Kizuki 死了之後，渡邊依然過著自己的生活，可是卻怎麼樣都覺得不能夠和以前一樣自在。

「自從 Kizuki 死後到高中畢業為止的十個月左右期間，我無法在周圍的世界裡將自己清楚的定位。我跟某個女孩子好起來，跟她睡了覺，但結果維持不到半年。他對我沒有什麼要求。我選了一個不需要太用功就進的了的東京一家私立大學考試，沒有什麼特別興奮感動的入了學。那個女孩叫我不要去東京，但我無論如何想離開神戶那地方，並且想到一個誰也不認識的地方開始過新生活。」²⁰

這段渡邊的獨白中，可以發現到他因為發現死亡將好友硬生生從自己身邊帶走，

²⁰ 摘錄自《挪威的森林》，頁 35

而顯得無法適應，並且也不得不承認死亡確實存在，才會把他的好友帶走。在意識到這些的時候，他想要逃走，無論什麼樣的理由都無法要他留下來，他想要逃到沒有人認識的地方從新開始。意識到這一切所以不斷的想法。

這個不願碰觸死亡的方式，從海德格的觀察來看可以說是相同的結果。面對死亡造成我們極大的壓力，所以只好選擇離開或逃避它，刻意的遮掩讓生命好像不避與過去所面臨的死亡體驗有所關聯。但是又如亞隆所說的，之所以會受影響是因為情感有所連結，所以才會有這般不舒服的感受，而想要逃離。

在《挪威的森林》一書中，小林綠可以說是這個部分呈顯的代表，書中的綠對於性擁有極高的熱誠，老愛對渡邊問一些關於性的電影，或是一起看黃色電影。但同時綠又是一個母親早已因為疾病死亡，父親又正處在瀕死邊緣重病當中的人。綠與姐姐正擔負著照顧父親的重任，親朋好友只是來「看看」病人，但兩姊妹卻不得不確實承擔著照顧的責任。雖然在日常生活中，綠常常看似活潑快樂，無憂無慮的看似沒有什麼煩惱。可是無論是現在的父親或是過去的母親，都使她必須正視死亡是人最後必然會走上的路這件事情。

這裡人面對死亡這一件事，必然感到孤獨或者是轉移到對於性的熱誠，這樣的表現方式與亞隆所提到關於臨床的經驗也有一些相似。在臨床的案例中，有許多癌症末期的夫婦，最後經常討論的話題常常是性生活上面的協調與否。正是因為性使我們表面上不用承擔個人存在的孤獨感，可以覺得自己的生命並不完全由自己一個人承擔著。這其實正是對死亡恐懼轉移的方式之一。²¹

二、愛與他人共有的死亡經驗

²¹ 可以同時參照本文頁 61

在直子自殺之後，玲子選擇了離開療養院。並且出來與渡邊會面，這裡渡邊與玲子共同擁有直子的死亡經驗，使得玲子也覺得渡邊是生命中一個重要的人。然而在這之前，渡邊就已經與直子共同擁有 Kizuki 的死亡經驗。這也說明著，直子對渡邊而言也是一個很重要的人。然而，渡邊不僅僅只是對於直子有著愛的感受，同時也對那象徵快樂的女孩，小林綠也有心動的感覺。因此渡邊在這裡也有種不知所措的感覺，一方面是心動，另一方面則對過去的事情有所不捨，而玲子的這番話卻也使渡邊陷在其中心情更加突顯。

雖然玲子姊說那是心的自然動搖的話也沒有辦法，但我跟直子的關係卻不是那麼簡單的東西。試想一想我們從一開始就彼此聯繫在生和死的交界線上。²²

從這句渡邊的獨白中，更是明顯的可以發現共同擁有的死亡經驗，使得兩人的關係變得和以往大不相同。

這和亞隆在治療團體中，讓癌症末期病患加入團體之中，是有類似的。同樣透過面臨死亡的過程，使得人與人之間的關係，變得更為開放與真誠，在這過程中讓關係可以更為深厚。但是除了這個建立在「生死之上」的關係雖然開放且真誠，但是人的情感並不是如此簡單的，就如同渡邊同時對兩位性格上極為不同的女孩都有好感，而這份情感關係卻又因為其中面對各種不同「瀕臨死亡」或是「死亡」的事件，使得其中的人物情感都糾結複雜的糾纏在一塊。

三、性與孤獨、無意義的結合

永澤正是這樣人物的代表，他擁有聰明的腦袋，有人人稱羨的工作，也有一位很好的女朋友，可是從他所說的話人生不該有理想，應該順從別人…等，這樣

²²摘錄自《挪威的森林》，頁 370。

就可以成就「好的人生」這一類的話，可是於此同時他又必須不斷的找不同的女人睡覺，就算覺得厭煩也無法停止。這些也就像說明著，人生的意義不是他人給定的就可以了，永澤爲了滿足他人給他的期望，而選擇放棄思考自己的意義這一些問題。²³

這個也就是亞隆所提到的，強迫的性慾也是一種孤獨感的表現方式。這可以使寂寞的感受得到短暫的舒緩，但這種只把別人當成工具使用的方式，卻無法真正與人建立關係。

四、愛與他人的依偎

在 Kizuki 死之後，渡邊與直子分別到外地讀大學之後，逃離了原本的地方，到另一個地方重新開始彼此新的生活。有一天兩人在四谷車站偶遇，從此兩人經常在假日相約出門，沒有太特別的目的，只是互相漸漸的習慣了彼此。在見面的過程，兩人通常都只聊一些不太重要的事情，並且絕不會提起過去的事情。在回憶的過程中，渡邊抱著這樣的心情有了下面這一段話。

我們兩人在東京街頭漫無目的地繼續走著。走上斜坡，渡過河流，越過鐵路，無止盡地繼續走。並沒有任何要到什麼地方去的目的。只要能走就好了。簡直像在治療靈魂的宗教儀式一樣，我們目不斜視地走，下起雨的話就撐起傘來走。²⁴

這是書中渡邊的獨白，無論是直子或是他自己都在 Kizuki 死掉之後，都變的和以前三人同在一起時不一樣，於是他們兩個雖然只是默默的走著，並不說話也沒有特別的目的地，但這裡這兩個人卻都因爲同一位友人的死去而感到可以互相

²³ 請參閱本文頁 81，《挪威的森林》書中原本所呈現的對話。

²⁴ 摘錄自《挪威的森林》，頁 39

依偎著，雖然兩人與死者的關係不同，但那象徵著「只有你可以分享我的感受」的心情，卻可以都從不同的出發點參與這個死亡經驗。

就像是在亞隆的治療團體中，癌末病人加入團體，不僅僅只是帶給團體共有的死亡經驗，同時這個特別的團體成員，自己也受到其他人的幫助與影響，不僅使大家建立更深厚的關係，同時也是個人摸索生命意義的一種方式，參與團體之中的每個人，隨著角色的不同，都可以有不同面向的收穫。而團體本身也會一個支持力量的來源。

第四節 重要人物呈現的生死態度

無論是上面提到的逃到沒有人認識的地方，或是透過對性的興趣，來遮掩住對死亡的焦慮，這都是日常我們常常會自覺或不自覺的用來面對死亡的逃避方式，藉由這些轉移期望死亡不再是只有自我必須承擔的責任。然而，無論如何逃避，卻是不可能逃避面對死亡的焦慮。

無論是海德格或者是亞隆的觀點，我們都可以發現在這些不斷尋找自己生命意義個過程中，為什麼需要不斷的去尋找呢？那必然是因為沒有一個人的人生意義是一樣的，人生觀感、對於面對死亡雖然都是害怕，但是害怕的內容必然是不一樣的。

一、小林綠

這裡從小說中一些內容來看，上一小節第一段引文的例子來自於小林綠對死亡的看法，因為父親與母親都是被疾病折磨慢慢死去的，因此小林綠在看見父母的生命經歷之後，他所感到害怕的死亡就是那種漸漸死去的死法，因為她看見那

樣的折磨使得她的父母活的很辛苦。

然而同樣是面對小林綠父親這個瀕死的人，渡邊在幫忙照顧的同時，又有不一樣感受，渡邊所感受到的是生命與死亡是如此不矛盾的同時存在，就算是一俱殘破不堪的軀殼，也毫不含糊的長著象徵生命的鬍子。

除了小林綠與渡邊對同一瀕臨死亡的事件之外，在渡邊與直子所共有的死亡經驗當中，直子不斷的感覺到 Kizuki 一直召喚著自己，然而渡邊所擁有的感受卻不是這樣的。有了一些背景的描述後，接著從文章中的內容來看。

「我害怕的是，那種死法。慢慢慢慢的死的陰影侵蝕生命的領域，等到一留神時已經昏暗得什麼都看不見了，周圍的人，也覺得我與其說是個生者，不如說更接近死者，那樣的狀況。我討厭那樣噢。我，絕對無法忍受。」²⁵

因為父親與母親的病使得綠產生面對死亡的焦慮，雖然現在她自己並未生病，但是其所害怕的正是那種慢慢慢慢的死亡方式。這也使得她在面對死亡時，對於這樣的方式產生極大的焦慮，她害怕這樣的死亡，也無法接受那個死亡是那麼慢慢的侵蝕生命，這些讓她感到難以忍受。

若是由亞隆的說明來看，死亡焦慮潛伏於生活中的各處，透過不同的生命情境，雖然有可能許多人都發現自身擁有死亡的焦慮，不過這些不同的情境，卻使得每一個人面對死亡的焦慮與害怕內容都是不太一樣的。

二、渡邊

²⁵ 摘錄自《挪威的森林》，頁 106

看到那眼睛時，我就可以瞭解這個男人已經快要死了。從他身上幾乎看不到所謂生命力這東西。那裏有的只是一個生命微弱殘存的一點痕跡而已。就像家具和用具全部被搬光只等著被解體的古老房屋一樣。乾癟的嘴唇周圍凌亂地長滿雜草般未刮的鬍鬚。生命力已經如此喪失殆盡的男人竟然還會毫不含糊地確實長出鬍鬚阿，我想。²⁶

渡邊的獨白，雖然從外表可以看出小林綠的父親，已經瀕臨死亡的邊緣，但是這形體的毀壞竟然還是沒有停止那象徵生命的「生長」，兩者矛盾衝突，卻一點也不奇怪的存在同一副軀體之上。在理智上認為這是矛盾且衝突的，但事實上卻又像一點也不奇怪的存在著。

三、直子

「我覺得好像Kizuki從黑暗裡伸出手來求著我似的。喂！直子，我們是離不開的。被他這樣一說，我真的一點辦法都沒有了。」²⁷

這裡是直子對渡邊說的話。直子感到害怕，因為死去的男友，好似提醒著生死不是斷裂著，在這中間的拉扯，死亡也就像不曾離開過她似的，而死去的男友彷彿一直拉著她似的。

在書中直子與渡邊都受到 Kizuki 死去的影響。但是直子為自己選擇了自殺這條路，渡邊卻選擇了活下來。這裡沒有是哪一種選擇才對。而是生命要如何繼續走，自己往往是一個重大的決策者。雖然有時我們不一定可以完全的掌控生命，但是面對生命的態度卻是我們不得不自己去面對的問題。

²⁶ 摘錄自《挪威的森林》，頁 236

²⁷ 摘錄自《挪威的森林》，頁 184

四、玲子

在直子選擇結束自己生命之後，影響了渡邊的心情，也使渡邊陷入矛盾，不知道該繼續履行對直子的承諾「一直等到直子同意兩人再一起住」，或者是順從自己心動的感受，認真的與綠相愛。在這樣矛盾的心情當中，玲子對渡邊說了一句話。

「直子是活著，或死了不是沒關係嗎？你選擇了綠，直子選擇了死。因為你已經是成人了，必須對自己所選擇的東西好好負責才行。不然一切的一切都會變糟糕噢。」²⁸

這是玲子姊告訴渡邊君，感受生活並且為生活負責與過去的回憶是可以共同存在的，但是把握當下的生活和為生活負責，卻是馬上就得做好的事情。在渡邊的猶豫中，玲子姊的話又似乎帶點提醒的意味。

這也和海德格所說的此在本真面對自己是極為相似的。每個人必須面對的人生是不一樣的，並且也只是需要為自己的生命負責的，雖然有時別人的選擇會影響我們的選擇，但那依然是別人選則屬於他自己的生命，終究回歸到自己的生命之路，也只有自己可以負責與獨自走下去，因此這是一個關於自己生命的本真抉擇只能由自己決定的一個提醒，並且本真的決定後果也只有自己可以為自己承擔起所做決定的責任。

五、來參加小林綠父親葬禮的友人們

海德格提出在日常中，大家常藉由閒談、好奇、兩可、沉淪這些方式來使得

²⁸ 摘錄自《挪威的森林》，頁 370

自己不用面對自身存在的問題。這個跟小說中綠的親戚所表現的態度，也是一樣的，在綠父親的喪禮中，形式的安慰著兩姊妹，大家避開談論友人的死亡，然後吃吃喝喝像是來參加一場聚會，拿了一些有人的遺物結束這場聚會。透過這些掩蓋的方式，使得死亡就像不存在一樣，但最奇怪的一件事卻是，當日所以有這個聚會，卻是因為「友人死亡」所辦的聚會。在這樣的情況下，海德格認為大家常常透過這樣非本真的方式逃避與死亡面對面，而書中人物所表現的方式，正是表現出這是大家經常面對喪禮所會採取的態度，藉由這樣的方式，使得日常生活像是不需要與死亡照面一般。

第五節 死亡焦慮在本真與非本真之中的牽扯

一、非本真與死亡焦慮

先從海德格對於死亡的限制來看，死亡有本己、無所關聯、不可踰越這些特性，²⁹這些特性是每一個人都無法跨越的。雖然如此，大家還是用盡一些其他的方式，來使自己看起來忙碌，而沒有時間面對自己的生命。海德格也提到，日常中常使用到閒談、好奇、兩可、沉淪這些方式，來使得死亡看似不存在的問題，但這樣的方式卻無法真正使死亡變的不存在。並且刻意使用這些方式來使死亡看似不存在，也就更突顯出對於死亡普遍感到焦慮的情緒，才需要這些刻意隱藏的方式。

二、本真與死亡焦慮

²⁹ 詳細說明在本文頁 34~35

無論是從上面分析得到的對於死亡每個人都有不同感受，或者是對於自我生命意義的尋找與決定，從上面的分析都可以知道人與人可以互相支持建立關係。但是最終每個人都還是必須為自己的生命承擔責任，沒有誰可以為誰承擔，要承擔生命這件事也必然是生命中焦慮的來源，焦慮只要我們尚未死亡就必然存在著。然而焦慮也是我們在尋找自己的時候，力量的來源，焦慮本身不是一種舒服的感受，但不可否認的是它確實是能量的來源，也是促使我們本真面對自己的一股力量。

銜接上面提到玲子對渡邊為自己生命負責的提醒，雖然渡邊心理一直無法接受，但是玲子依然對渡邊說了下面這一段話。

「如果你對直子的死感覺到某種痛似的東西的話，那麼你就終此一生都繼續去感受那痛吧。而且如果能學到什麼的話，就從中學習吧。不過和那是兩回事，也請你和綠小姐兩人幸福地過吧。」³⁰

這更是明顯的指出，死亡帶給我們的悲傷絕對不是一點點，雖然強調不要忽視死亡，但除了感受死亡所帶來的痛之外，從那死亡中真正去學習些生命的滋味，便是生命中具備死亡所帶來的好處。不過除了面對死亡之外，生活中的事物還是一樣要認真並且負責的去面對。使死亡來臨之時，不要有太多後悔還未完成的事情，這也就是死亡帶給我們的學習機會。

本真與非本真只是生命中交織不斷的牽扯，交錯的呈顯在生活當中，在這個摸索生命的過程中，焦慮必然是伴隨著我們的，只要還沒有到達死亡的那一天，面對死亡的焦慮也就會在生命中不斷的出現。死亡焦慮可以當作是一種面對生命的能量，也多更多自省與面對生命尋找意義的機會。

³⁰ 摘錄自《挪威的森林》，頁 370

第五章 省思與總結

最後這個部分回到本論文在進行探討的過程中所遇到的瓶頸，先回到海德格所談論的「此在」（存在者）與眾我的關聯。此在雖然與眾我共在於世界之中，但是此在從自身這一出發點出發，卻經常將與世界中遭逢之事物當作工具性的接觸，而非真正的與另一此在建立關係。在海德格的說明中，此在具有本真抉擇的能力，但卻是他人無法代勞的。可是在這樣的說明中，卻忽略掉他人也是另一此在，而全然的關係建立也可能是透過兩個個別的此在交互影響所產生的決定。因此，此在是無法與其他此在完全孤絕而純然本真的對自己的生命有所抉擇。但是在這個部份亞隆的實務工作卻提供許多的機會，讓各式不同的主體皆有更多不同的可能性與機會和他人有所接觸，並在這樣交互的關係中，使每一此在有更多思考與面對本真自我的機會。雖然死亡焦慮在每一個個別此在的本真與非本真生活之間，但是這除了關乎與此在自身卻可能在共在的世界之中也有相同或類似的焦慮。由此可知對死亡焦慮的關聯並不只限與此在自身感到恐懼與害怕，雖然每一此在的害怕的具體內容或者因為生活限制不同而有所差異，但是透過兩個不同主體的投入個別的此在卻有可能互相分擔焦慮。

再者，雖然從海德格的分析裡，此在是與他人共在於世界之中的，在分析當中海德格對與此在存在的形式分析有著精闢且正確的解釋。但與他人本質上遭逢的，不應只僅僅被歸為共在這樣簡單的範疇之內，若是如此簡單的歸類那麼他人可說只是某種工具性的一起存在，並非在互相關係的投入當中進行開顯的過程。若是如此，他人的共在只是工具性的一起存在，那麼他人內在心理的活動也只是屬與他自身與其餘此在並無關連。換言之，從此在到與另一個他人的關係從開始就不可能建立了，所以此在的自我籌劃過程也就成爲一種自我的不斷重複。若是與他人建立這樣的關係，將無法使此在自身所面臨的死亡焦慮得到任何開顯的機

會。若此在與他人建立關係是不可能的或是與其他此在的關係是如此的，只可能將此在自身的焦慮無限重複，而無法對生命的開展有任何意義或是甚至不可能有開展的可能性。那麼希望透過與他人的關聯使此在自身面對的焦慮可以更為開顯出對生命的意義也就變得不可能了。¹

除了從海德格的思想出發在本論文中所產生的研究限制之外，在亞隆的部份，他做為一位精神病理學家以及心理治療實務者，在其工作以及思想脈絡中，其實是多元且複雜的，在對現象或概念的解釋上，抽象層次討論的部分不多，就概念上的使用與其思考脈絡師承亦不夠清晰，僅僅做為一種模糊的心理治療取向，在本質上就是以實務的運用為最基礎的出發點。

從亞隆的思想中可以發現其中涵蓋，精神病理學、心理學與哲學這些領域，雖然涉及的領域很廣，並且亞隆在解釋與分析是精闢且詳盡的。不過，在現實中先從哲學的角度來看，雖然對各種不同的存在的解析是清楚的，可是對於每一個不相同的「存在」論述卻是不夠一致且連貫的。從心理學的角度出發，亞隆所使用的詞彙又是過於艱澀的，若是對「存在」哲學沒有稍微了解，在應用與心理實務工作時又會產生困難。雖然亞隆本身對於這些領域都有深入的了解，但無論從心理學或哲學的角度來看待亞隆的思想，都比較容易使人會有種不知該如何分類，因為筆者對於其他領域的涉略不足，難以將整體的脈絡完整的了解。這也使得亞隆的思想雖然豐富，但是進入與應用之時，但因為筆者對於其他領域的不熟悉以及涉略不夠廣泛，而無法完全清楚的將這豐富的思想擺在哪一個領域之中被歸類以及體會其中的精隨。

¹ 參考自 Colin Davis. 著, *Levinas :an introduction*, Notre Dame, Ind. :University of Notre Dame Press, 1996 年, p.30

在談到死亡焦慮的部分，亞隆由存在哲學中使用許多關於死亡與存在的概念，轉化為心理治療的實務哲學，但在分析上困難的地方是亞隆實務的案例中又有許多使用心理治療的技巧與哲學觀在個案當中，兩者糾纏不清。因此對與生命之與死亡在存在之間的說明也較為沒有一致的連貫性，這個部分是亞隆在討論此一議題上，可能面臨的極大限制。

在簡單說明過本研究在過程中所面臨到的問題與限制之後，整篇論文主軸是死亡以及死亡所引起的焦慮，從海德格的存在主義到歐文·亞隆的存在心理治療與村上春樹的暢銷小說《挪威的森林》，可以說是透過「死亡」來彰顯生命的意義與內涵。無論從哪一個部分來看，都可以發現「生命的意義」是因為死亡才得以被突顯，但是意義從來不會憑空而降，因此卡在死與生中間的人，在尋找意義之時總是焦慮不安的。

「雖然死亡對我們是無比真實，但我們卻從未直接的體驗過它，因此我們對它只有間接的認識。然而，我們對死亡的焦慮不安卻能特別呈現給我們以我們自身的本質與實在。²」焦慮是面對自身本質必經的過程，焦慮帶有力量可以尋找自我的可能性，就如同前段文字所說的，焦慮甚至可以看做是存在的本質。存在的本質是孤獨的，所以焦慮也必然伴隨。

關於死亡的問題是一個哲學的問題，並且存在哲學中把握的重點一直在把握死亡的觀念，關聯於人生的開展方向，正視去面對自己未來會發生的死亡。但是在實際上，這些事情做起來也不容易，因此存在心理治療提供了協助。在每個人探索自己的路上，亞隆透過許多他臨床的經驗與豐富的學識背景，提供實務與理論的結合，當然其中的案例，遇到的狀況也都不太相同，不過相同的是，心理治

² Peter Koestenbaum 著，葉頌壽譯，《死亡的答案》，台北：杏文出版，頁 42

療的過程是讓他們在過程中透過看見死亡或是其他生命基礎的情境來探索自己的意義。當然亞隆將它整理成書，也使我們有機會用這些更為明顯的案例來看自己的狀況，我們不會每個人都完全仿效他的方式去改變自己。但是從中，得到的是我們每個人都是有缺陷的，並且不斷的在自我尋找的過程。

本篇文章最後所得到的結論，因為死亡必然存在這一事實，生命就必然是伴隨著焦慮，孤獨與面對焦慮的過程正是一個面對生命意義的機會。焦慮意義的探索是無限的，透過理論與實務的說明，讓大家看見死亡焦慮是如此平凡的存在著每個人身上。焦慮固然造成人很大的困擾，但卻也是一個動力來源，洞察了人必定會死亡，並且自己也包含在所有的人之內。那麼真實面對死亡的結果，會使我們更認真的去探索自己生命的意義。無論從前面理論的說明，或是後半部小說與情境的對應，都可以發現死亡的必然存在，是必然對人有所影響的。但同時卻也因為死亡的存在，讓我們在體驗的當下更加的認真。生命除了自身也與其他生命息息相關，脫離了與他人的接觸也無法思考自身的生命意義，但過於投入與他人的接觸並且不是以真誠的態度，也必然會遠離自身意義的探索。所以只有在與他人真誠的關係中，才能夠透過死亡這一必然發生的事件，從中面對自身生命意義的思考。從亞隆的實務工作中，我們也可以發現很多時候病患有所覺察也都是因為周遭人事物的變動，生命的意義才得以被發現，只是在這《挪威的森林》中，作者透過更強烈的自殺事件，來突顯出死亡這一主題。透過許多角色死掉，來突顯這種巨大的改變，當然透過他人的死亡，我們終究是會被影響的，甚至在這時也很有可能是引起死亡焦慮的因素之一。

生與死並不是兩極的，本來兩者就是同一條生命軸線上的不同點，但生命除了在屬與自己的軸線上走著，卻也時時與他人關連著，我們同樣都同時受到他人生命或多或少的影響，雖然有些經驗我們感到傷痛，但依然是生命中重要的過程，雖然對於下一次面對到不同的傷痛不一定是派的上用場的，可是這些卻讓我

們有機會深刻體驗生命的本質，以及透過孤獨這一生命本質，而更學會面對自身的死亡焦慮以及真誠的投入生命之中。

在談論了這麼多與死亡或死亡焦慮的內容後，雖然死亡是生活中重要的一部分，但不可否認的是，生命裡頭還是還有很多其他很重要的事情，生活、工作、休閒…等不勝枚舉，死亡雖然是重要的生命問題之一，而這裡也看似把死亡放大把其他生命中重要的事件卻都忽略，但其實也不是如此，這裡只是希望可以將一個主題做較為深入的探討，所以在其他的人生面向也有所忽略，雖然人生有許多重要的事情與需要思考的面向，而死亡也只是在這些重要事項中的其中一項。但即便如此，「死亡」依然是生命中可以思考的重要主題之一。

最後留下《挪威的森林》書中主角渡邊所提及的兩句話，與大家分享也留下思索死亡焦慮與生命意義的開放空間。

Kizuki 死的時候，我從那學到一件事情。而且把那當做是一種諦觀一種領悟來體會。或者感覺已經親身體會學到了似的，那就是這樣一回事：「死不是生的對極，而是潛存在我們的生之中。³」

直子的死則教給我這樣的事。不管你擁有什麼樣的真理都無法治癒失去所愛的哀傷。不管是什麼樣的真理、什麼樣的誠實、什麼樣的堅強、什麼樣的溫柔，都無法治癒那哀傷。我們只能夠從走過那哀傷才能脫離哀傷，從中學到些什麼，而所學到的這什麼，對於下一個預期不到的哀傷來臨時仍然也毫不能派上用場。⁴

³ 摘錄自《挪威的森林》，頁 353

⁴ 摘錄自《挪威的森林》，頁 353

村上春樹歷年作品（以中譯本時報翻譯為主）

長篇小說

- 1979 《聽風的歌》
- 1980 《1973 年的彈珠玩具》
- 1982 《尋羊冒險記》
- 1985 《世界末日與冷酷異境》
- 1987 《挪威的森林》
- 1988 《舞、舞、舞》
- 1992 《國境之南、太陽之西》
- 1994 《發條鳥年代記－第一部鵲賊篇》
《發條鳥年代記－第二部預言鳥篇》
- 1995 《發條鳥年代記－第三部刺鳥人篇》
- 1999 《人造衛星情人》
- 2002 《海邊的卡夫卡》
- 2005 《黑夜之後》

短篇小說

- 1983 《開往中國的慢船》
《遇見 100% 的女孩》
- 1984 《螢火蟲》
- 1985 《迴轉木馬的終端》
- 1986 《麵包店再襲擊》
- 1990 《電視人》
- 1995 《夜之蜘蛛猴》
- 1996 《萊辛頓的幽靈》
- 2000 《神的孩子都在跳舞》

2006 《東京奇譚集》

隨筆與其他

1983 《象工廠的 Happy end》

1985 《羊男的聖誕節》

1986 《蘭格漢斯島的午後》

1987 《懷念的一九八零年代》

《日出國的工場》

1990 《遠方的鼓聲》

《雨天炎天》

1997 《爵士群像》

《地下鐵事件》

1998 《邊境·近境》

《約束的場所》

2000 《爵士群像 2》

《如果我們的語言是威士忌》

2001 《村上收音機》

2004 《雪梨——村上的奧運日誌》

《村上春樹去見河合隼雄》

2006 《終於悲哀的外國語》

2007 《尋找漩渦貓的方法》

《村上朝日堂》

《村上朝日堂反擊》

《村上朝日堂嗨荷》

2008 《給我搖擺，其餘免談》

《關於跑步，我說的其實是……》

參考文獻

中文書目

- 1.海德格著，陳家映、王慶節合譯，《存在與時間》，北京，生活·讀書·新知三聯書局，2006 年版。
- 2.林綺雲、張盈堃、徐明瀚著，《生死學—基進與批判的取向》，台北：洪葉文化事業出版，2004 年版
- 3.黃光國著，〈華人的世界與心理治療〉，鄭志明編，《生命關懷與心靈治療》，嘉義：南華大學宗教文化研究中心，2000 年
- 4.傅偉勳著，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局出版，1993 年版
- 5.傅偉勳著，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局出版，1993 年版
- 6.崔國瑜著，《生死學初探：一個臨終照顧領域的現象學考察》，台北：國立台灣大學心理學研究所碩士論文，1997 年
- 7.余德慧著，《心理詮釋現象學》，台北：張老師文化出版，2001 年版
- 8.Irvin D. Yalom 著，易之新譯，《存在心理治療》，台北：張老師文化出版，2004 年版
- 9.鈕則誠、趙可式、胡文郁著，空中大學教科書：生死教育，台北：國立空中大學，2001 年版
- 10.索甲仁波切著，鄭振煌譯，《西藏生死書》，台北：張老師文化，1996 年版
- 11.蒙田著、潘麗珍等譯，《蒙田隨筆》，南京：譯林出版社，1996 年版
- 12.Rollo May 著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版社，2004 年版
- 13.馬丁·海德格著，王慶節 陳嘉映譯，《存在與時間》，台北：桂冠出版，1994 年版
- 14.Peter Koestenbaum 著，葉頌壽譯，《死亡的答案》，台北：杏文出版，1979 年版

- 15.葉頌壽著，《面對生與的智慧》，台北：久大文化出版，1987 年版
- 16.保羅·田立克著，成顯聰、王作虹譯，《存在的勇氣》，台北：國立中央圖書館出版，1990 年版
- 17.岑朗天著，《村上春樹與後虛無年代》，台北：書林出版，2005 年版
- 18.羅佳琦著，《村上春樹》，台北：生智出版，2006 年版
- 19.Al Alvarez 著/王慶蘋譯，《野蠻的上帝：自殺的人文研究》，台北：心靈工坊，2005 年版
- 20.Rita Robinson 著/胡洲賢譯，《找回生命的答案：自殺者親友的重建書》，台北：麥田出版社，2003 年版
- 21.Levinas Emmanuel 著/顧建光、張樂天譯，《生存及生存者》，台北：遠流出版社，1990 年版
- 22.高宣揚主編，《現象學與海德格》，台北：遠流出版社，1994 年版
- 23.Christopher Lukas、Henry M. Seiden 著/楊淑智譯，《難以承受的告別》，台北：心靈工坊，2004 年版
- 24.呂欣芹、方俊凱著，《我是自殺者遺族》，台北：文經社，2008 年版
- 25.村上春樹、河合隼雄著/賴明珠譯，《村上春樹去見河合隼雄》，台北：時報出版，2004 年版
- 26.陳俊輝著，《海德格論存有與死亡》，台北：學生書局，1994 年版
- 27.陳榮華著，《海德格哲學：思考與存有》，台北：輔仁大學，1992 年版
- 28.陳榮華著，《海德格存有與時間闡釋》，台北：台大出版中心，2006 年版
- 29.項退結著，《海德格》，台北：東大，1990 年版
- 30.龔卓軍著，《身體部屬——梅洛龐蒂與現象學之後》，台北：心靈工坊，2006 年版
- 31.Kay Redfield Jamison 著/易之新譯，《夜，驟然而降——了解自殺》，台北：天下文化，2004 年版
- 32.高橋祥友著，《自殺心理學》，台北：新潮文化出版，2004 年版

- 33.Thomas Szasz 著/吳書榆譯，《自殺的權利》，台北：商周出版，2001 年版
- 34.Irvin D. Yalom 著/侯維之譯，《當尼采哭泣》，台北：張老師文化，2007 年版
- 35.托爾斯泰著，許海燕譯，《伊凡·伊里奇之死》，台北：志文出版社，1997 年版
- 36.蒙田著、潘麗珍等譯，《蒙田隨筆》，南京：譯林出版社，1996 年版
- 37.Philip Koch 著/梁永安譯，《孤獨》，台北：立緒出版，2006 年版
- 38.Maurice Merleau-Ponty 著/龔卓軍譯，《眼與心》，台北：典藏藝術家庭，2007 年
- 39.Anthony Bateman、Dennis Brown、Jonathan Pedder 合著/陳登義譯，《心理治療入門》，台北：心靈工坊，2008 年版
- 40.Irvin D. Yalom 著/易之新譯，《生命的禮物——給心理治療師的 85 則備忘錄》，台北：心靈工坊，2007 年版
- 41.Allen E. Ivey、Mary Bradford、Lynn Simek-Morgan 合著/陳金燕等譯，《諮商與心理治療——多元文化觀點》，台北：五南圖書出版，2002 年版
- 42.Irvin D. Yalom 著/方紫薇、馬宗潔等譯，《團體心理治療的理論與實務》，台北：桂冠出版，2001 年版
- 43.Irvin D. Yalom 著/莊安祺譯，《生命的意義》，台北：聯經出版，2001 年版
- 44.Irvin D. Yalom 著/易之新譯，《叔本華的眼淚》，台北：心靈工坊，2006 年版
- 45.Irvin D. Yalom 著/魯宓譯，《診療椅上的謊言》，台北：張老師文化，2000 年版

學位論文

- 1.詹淑菁著，《兒童的生死故事：從海德格與高達美的詮釋觀點之哲學探索》，嘉義：南華大學生死所，2004 年版
- 2.李素貞著，《死亡的尊嚴與本真的向死存在——安樂死與海德格的死亡觀》，嘉義：南華大學哲學所，2002 年版
- 3.陳壯梅著，《海德格的死亡哲學與臨終關懷之對顯》，嘉義：南華大學哲學所，

2002 年版

4.簡旭裕著，《海德格在存有與時間中的死亡分析》，桃園：中央大學哲學所，1995 年版

5.林嘉鴻著，《畏懼與害怕：以海德格的觀點重讀哈姆雷特》，南投：暨南國際大學外國語文學所，2004 年版

6.蔡淑麗著，《海德格在「存在與時間」一書中對非本真此有的存在學分析》，台北：輔仁大學哲學所，1990 年版

7.史錫榮著，《精神疾病經驗者在時間和工作場域處身位置的標誌》，台北：輔仁大學心理所，2008 年版

8.駱志信著，《從疏離到參與——村上春樹小說的成長與轉變》，嘉義：南華大學文學所，2004 年版

9.蔡佩娟著，《自殺與烙印——自殺遺族生活經驗之探究》，嘉義：南華大學生死所，2007 年版

10.洪雅臻著，《沉痛的旅程——自殺者遺族走出悲傷之探討》，嘉義：南華大學生死所，2008 年版

中文期刊

1. 余德慧、徐臨嘉著，〈詮釋中國人的悲怨〉，《本土心理學研究》，第 6 期，1993 年

2. 吳庶深著，〈國內外「死亡學」系所發展之分析〉，《中華安寧照顧會訊》，26 期，1997 年

3. 余德慧著，〈文化心理學：文化的存有與存有的文化之間〉，《本土心理學研究》，第 6 期，1996 年

4. 余德慧著，〈生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索〉，《本土心理學研究》，第 10 期，1998 年

5. 崔國瑜、余德慧著，〈從臨終照顧的領域對生命時光的考察〉，《中華心理衛生期刊》，第11期，1998年
6. 劉述先著，〈從哲學的觀點看文化心理學的進路〉，《本土心理學研究》，第6期，1996年
7. 吳秀碧著，〈死亡教育與悲傷諮商之人員訓練〉，《學生輔導通訊》，54期，1998年
8. 劉修全著，〈宗教的生死觀與臨終輔導〉，《學生輔導通訊》，54期，1998年
9. 藍育慧、李選著，〈死亡教育對改善護專學生死亡恐懼成效之探討〉，《長庚護理》，第8期，1997年
10. 藍育慧著，〈死亡教育對改善護專學生死亡恐懼、死亡態度成效之探討〉，《弘光醫專學報》，23期，1994年
11. 張盈堃著，〈自殺、死亡態度與讀書治療〉，《諮商與輔導》，156期，1998年
12. 張盈堃、林綺雲著，〈基進取向的死亡教育與研究〉，《通識教育季刊》，第8期，2001年
13. 張燦輝著，〈詮釋與此在——早期海德格之詮釋現象學〉，《哲思》月刊，香港：中文大學，1999年，第二卷第一期
14. 龔卓軍著，〈現象學論死亡——以列維納斯為線索〉，《揭諦》第六期，嘉義：南華大學哲學系，2004年
15. 汪文聖著，〈亞里斯多德與海德格論存有的「剝奪」與「復原」〉，《揭諦》第六期，嘉義：南華大學哲學系，2004年
16. 汪文聖著，〈自我超越與生死問題間的弔詭性：胡塞爾與海德格對生死問題論述之比較〉，《國立政治大學哲學學報》第九期，台北：政治大學哲學系，2002年
17. 李燕蕙著，〈朝向本真與自由的途中——早期海德格與此在分析的治療哲學之探究〉，《揭諦》第十三期，嘉義：南華大學哲學系，2007年
18. 李燕蕙著，〈早期海德格的生死哲學〉，《揭諦》第八期，嘉義：南華大學哲

學系，2005 年

研討會論文

1. 林綺雲著，〈走出青少年自殺與防治的迷思〉，《台灣地區國中學生生死教育教育學研討會論文》，彰化：彰化師範大學通識教育中心與共同科學出版，2001 年
2. 余安邦、薛麗仙，〈關係、家與成就：親人死亡的情蘊現象之詮釋，思維方式及現代意義〉，《第四屆華人心理與行為科際學術研討會論文》，台北：中央研究院民族學研究所，1997 年
3. 張盈堃、林綺雲著，〈死亡社會學是什麼？——方法論的探討〉，《2001 年全國關懷研討會論文》，高雄：輔英技術學院，2001 年
4. 鍾振宇著，〈壓力現象與與莊子的解壓之道〉，《儒佛會通暨文化哲學學術研討會》第十屆，台北：華梵大學哲學系，2007 年
5. 李燕蕙著，〈從海德格的生死哲學探討死亡禁忌的現象〉，《第四屆比較哲學學術研討會》，嘉義：南華大學，2003 年

外文書目

1. Martin Heidegger 著 Joan Stambaugh 譯，*BEING AND TIME*，state university of new York press ，1996 年
2. Martin Heidegger 著 John Macquarrie& Edward Robinson 譯，*BEING AND TIME*，New York：Harper&Row press，1962 年
3. Denton, D. E. 著，*Existentialism and Phenomenology in Education.* ，New York：Teacgers College，1974 年
4. Kunnes, R. 著，*The Radical Therapist*，Harmondsworth：Penguin，1974 年

5. Kubler-Ross, E. 著 , *On Death and Dying* , New York : Macmillan , 1969 年
6. Kubler-Ross, E. 著 , *Questions and Answers on Death and Dying* , New York : P. F. Collier , 1974 年
7. Kubler-Ross, E. 著 , *Death: The Final Stage of Growth* , NJ : Prentice-Hall , 1975 年
8. Neimeyer, R. A. 著 , 〈 Meaning Reconstruction & the Experience of Loss 〉 , *American Psychological Association* , 2001 年
9. Brock, D. W. 著 , *Life and Death: Philosophical Essays in Biomedical Ethics.* , New York : Cambridge University , 1993 年
10. Chanter, T. 著 , *Time, Death, and the Feminine: Levinas with Heidegger.* , Stanford: Standford University , 2001 年
11. Donnelly, J. 著 , *Language, Metaphysics, and Death* , New York : Fordham University , 1994 年
12. Fischer, J. M. 著 , *The Metaphysics of Death.* , CA : Standford university , 1993 年
13. French, P. A. & Wettstein, H. K. 著 , *Life and Death: Metaphysics and Ethics.* , Boston : Blackwell , 2000 年
14. Lear, J. 著 , *Happiness, Death , and the Remainder of Life.* , Cambridge, MA : Harvard university , 2000 年
15. Li, J. 著 , *Can Death be a Harm to the person Who Dies?* , Boston : Kluwer , 2002 年
16. Westphal, M. 著 , *God, Guilt, and Death: An Existential Phenomenology of Religion.* , Bloomington : Indiana University , 1984 年
17. Zito, G. V. 著 , *The Death of Meaning.* , Westport, CT. : Praeger , 1993 年
18. Rollo May 著 , *The Meaning of Anxiety* , New York : W. W. Norton & Company , 1996 年
19. Irvin D. Yalom 著 , *Existential Psychotherapy* , copyright: by Yalom Family Trust , printed in the United State of America , 1980 年

20. Levinas Emmanuel 著, Alphonso Lingis 譯, *Existence and Existents.*, The Hague :
Martinus Nijhoff , 1978 年

21. Colin Davis.著, *Levinas :an introduction*, Notre Dame, Ind. :University of Notre Dame
Press,1996 年

其他資料

1.時報閱讀網

http://www.readingtimes.com.tw/TimesHtml/authors/murakami_haruki/about/index.html

2.孫雲平老師，海德格前期課堂補充內容