

生死學通訊第四期

序言

新世紀的生命教育觀 鈕則誠

主題論述

生命教育-教改不會遺漏的一環 曾志朗

當班上一位同學過世了-

一個實施隨機生死教育與悲傷輔導的案例 張淑美

生命教育的特殊課題-

從佛陀教化的觀點淺論「探索生命的終極意義與活出圓滿自在的人生」 慧開法

師

人身難得，熱愛生命 依空法師

心得迴響

死亡的扮演-談兒童死亡教育 林幸穎

生命終極的祝福-臨終關懷可以更細膩 郭慧芯

我對生死的看法 高賜忠

參加「台灣地區兒童生死教育研討會」心得分享 陳乃榕

寧靜心靈之追尋 曾鴻賓

面對死亡-智慧的開始 德 容

豐潤生命，迎接死亡 張巧媛

序言

新世紀的生命教育觀

鈕則誠

南華大學生死所所長

年輕時好讀書不求甚解，生吞活剝嚥下一些存在主義、心理分析、道家、禪宗的東西，為的是追尋生命的意義與價值。三十多年過去了，這些東西依舊攤在我面前，捫心自問開悟了嗎？答案卻是存疑。

二十歲時選擇進哲學系，四十四歲時決定離家南下辦生死所，大體可視為我的生命教育自學方案。與其說我在教生死學，不如說我也是生死學門牆之內一介學

子。生命的功課何其淵博深厚，又怎能一一參透道盡呢？雖不能至，心嚮往之，我從「活到老可以學到老」的終身學習機會中，體認出「學到老始能活到老」的未雨綢繆真諦。

今年是教育部所提倡的「生命教育年」。根據教育部曾部長的歸納，生命教育一共具有五大主題：人際關係、倫理、生死學、宗教、殯葬禮儀。生死學在其中正居於承先啓後、繼往開來的位置，生死所推展生命教育可說責無旁貸。

本期《生死學通訊》以生命教育為專題，邀請了包括教育部長在內的校內校外相關學者專家撰稿以共襄盛舉，可讀性極高。不過我還是要提醒讀者朋友，「盡信書則不如無書」。閱讀別人的文章是爲了反身而誠，真正要細心閱讀的乃是自己生命這部大書。希望大家都能受用。

主題論述

生命教育-教改不會遺漏的一環

曾志朗

教育部部長

展望新世紀，隨著科技的發展，地球村已具雛形。在新的世紀裡，人與人之間的距離將越來越短，但是相對的，人際關係卻日益複雜。當社會朝向多元的發展時，價值體系經歷快速的變遷，下一代的學子往往因此處於迷惑的困境。所以，在教育改革的諸多重要挑戰中，推動「生命教育」絕對是核心的基礎要項。

我們莘莘學子，長久以來習於被動學習、不加思索就直接吸收，而在當前價值紊亂、資訊未經過過濾的環境中，遇到挫折困難之時，學生往往對生命缺乏足夠的反省能力，反而輕易放棄應付困難、面對挫折的能力。這種現象的確是嚴肅的教育危機，值得正視。

因此，我們期待藉著「生命教育」的系列規畫，能夠幫助孩子們逐步了解生命存在的意義與價值，學習個人所做所爲與別人和團體之間的關聯，思考多元智慧發展中自我情緒平衡的重要性。簡言之，教導學生認識自我、珍惜生命、尊重他人，乃是現階段最迫切的生命教育目標。希望在新世紀的第一道曙光來臨之際，生命教育的內涵能在教育界同仁、家長、學生的共同努力之下，由建立共識開始，穩定邁向光明的未來。

當班上一位同學過世了——一個實施隨機生死教育與悲傷輔導的實例

張淑美

高雄師大教育系副教授

死亡是會發生在人生任何階段，在各級學校校園中的學生死亡事件，也是時有所聞。由於死亡一向是社會避談的禁忌，校園中很少主動提及這個「灰暗」的主題，但一旦面臨校園中，尤其是班級中的活生生死亡事例，常又令教師們不知所措（吳淳肅，侯南榮，民 88），而遭喪的同班同學亦不知如何表達哀傷或追思。死亡教育學者也都強調「可教時機」(teachable moment)隨機教導生死教育的重要性，可藉周遭切身發生的死亡事件，加以引導，以抒解哀傷情緒，進而予以教導正確生死價值觀與態度（參張淑美，民 85：69-70）。

八十七學年度下學期（88 年四月間），本校夜間部某系三年級學生，因有精神上的困擾，一直都需要接受藥物治療，因不慎服藥過量而去世。該生因某科不及格央求到本人日間部某班重修，當初他表明是自己想法奇特，易被視為唱反調，被教授視為學習態度不佳，我告之與任何人相處，均應真誠以對，坦誠溝通，不以人身批評而以就事論事為妥，因顧及他配合日間上課，有時時間不易安排，又是重修，乃答應讓他加修。詎料上課後月餘他就沒出席，約二週後才知道他的噩訊。雖然我與全班學生對該生並不十分瞭解，但死別之突然，亦令人不捨。於是在知道訊息後的下次課堂中向同學簡要說明事件的情形，並自擬一封追悼函給該同學，建議全班同學也各隨意願在卡片上表達心意。事後，本人聯繫其家人表達哀悼之意，詢問是否方便容我前去弔慰（因喪事已辦完），後尊其家人之意將信函與卡片郵寄該生家中。當初在課堂上宣讀之時，仍難免情緒激動，哀傷難抑；而同學在卡片上的話語亦十分真摯感人。除再次懷念我的學生，也將此一班級中隨機實施生死教育、悲傷輔導的實例提出分享，希冀令人警醒生命無常，盼更惜緣惜福惜生。

生命教育的特殊課題—從佛陀教化的觀點淺論「探索生命的終極意義與活出圓滿自在的人生」

慧開法師

南華大學人文學院院長

人生的困境與弔詭

要談人生的問題，總離不開人世間的苦難與困境、希望與願景。就前者而言：天災人禍、治亂興衰、生老病死、恩怨情仇、悲歡離合、窮通禍福、……，這是千古無解的難題；就後者而言：古今中外，多少聖賢的箴言，哲人的睿智，以及先知的福音，無不努力嘗試追尋圓滿自在的人生境界與安身立命之處世之道。然而對芸芸眾生而言，大同世界至今依然渺茫，就連小康之世也彷彿遙不可及。人類

一面追求幸福，卻一面沉淪墮落；一方面希求和平，另一方面卻製造戰端；一面努力創發科技文明，意圖造福人群，卻一面不斷破壞自然生態，帶來災難橫禍……，凡此總總，讓人生充滿了弔詭與兩難。難道說，苦難就是人生的實相與眾生的宿命？那麼人生的目的與意義究竟何在？

佛陀教化的本懷

《華嚴經》中記載，釋迦牟尼佛在菩提樹下成等正覺之後的第一句話是：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得。」這句話透露了兩重深刻的意義：前者從理上來說，肯定所有大地眾生本具的智慧相，與諸佛等無差別；後者就事相而論，說明人生苦難的究竟根源，就是眾生的「妄想執著」。換言之，因為眾生有妄想執著，非但不能證得如來智慧德相，而且煩惱叢生，惑、業、苦不斷，所以造成苦難的人生；反之，若能徹底斷除妄想執著，如來智慧德相自然現前，圓滿自在的人生自然成就。

至於眾生如何能夠斷惑證真，圓滿自在，則有賴於聖哲的義理開示。《法華經·方便品》中有一段話，闡明佛陀示現的因緣：「諸佛世尊唯以一大事因緣故，出現於世。舍利弗，云何名諸佛世尊，唯以一大事因緣故，出現於世？諸佛世尊，欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世。欲示眾生佛之知見故，出現於世。欲令眾生悟佛知見故，出現於世。欲令眾生入佛知見故，出現於世。舍利弗，是為諸佛以一大事因緣故，出現於世。」簡言之，佛陀的示現是為了開示眾生悟入佛的知見。這一段話給我們的另一層啟發是，圓滿自在的人生須以正知見為根本，用現代的語言來說，即是以意義的追尋與真理的探索為基礎。

意義的追尋與真理的探索

一、意義的追尋

吾人現今生活的時空，一方面是處於資訊爆炸的時代，同時在另一方面，卻也是意義貧乏的時代。換言之，這是一個迷惘的網路時代：在多媒體的轟炸與淹沒之下，社會大眾擁有了資訊，卻不幸喪失了意義。整個世界都面臨一項嚴重的危機：價值顛覆，觀念混淆，是非不明，理念喪失。

雖然如是，吾人的心靈與理性並未完全被蒙蔽，終極意義的追尋仍然是千古以來的人生主要課題。因此不斷有如是的問題：「一言以蔽之，人生的意義到底何在？」答曰：「人生的意義在於深入地探索人生的意義，與不斷地提昇心性的層次。」聞者莫不大笑而以此為搪塞之言，或是以此為落入套套邏輯(Tautology)之辯，實則不得已而言之者也。君不見有線電視之「探索」(Explorer)、「發現」(Discovery)、「國家地理」(National Geographic)等頻道之節目中，即有為數不少探索大自然的影片，為了一窺天地之奧祕與造物之神奇，彼等探險家無不歷經千辛萬苦與艱難

險阻，馳騁非洲曠野，跋涉南美叢林，穿越高山縱谷，潛入海洋深淵，甚至於漫步月球，凌虛太空，真所謂上窮碧落下黃泉，此等皆是需要冒著生命危險以從事之探索活動。更何況當吾人面對「宇宙人生的終極意義」，如此重大而深奧的課題，能不認真探索乎？

然而探索人生的意義，大半是屬於經驗的領域，而非只是知識的範疇。面對種種深刻的人生問題，例如：生老病死、恩怨情仇、宦海沉浮、悲歡離合、窮通禍福、安身立命、……等等，皆是生命深層經驗的探索，絕非僅靠知識的獲得即能徹底解決。就以人與人之間的交流而言，知識(knowledge)較易傳達，經驗(experience)則很難溝通，至於體悟(realization)的境界就更難以語言及文字表達。是故《六祖壇經》云：「如人飲水，冷暖自知。」

二、真理的探求

至於宇宙人生的真理究竟何在？一般人多半會以為真理是一個外在的、絕對的與客觀的道理或知識，可以透過吾人第六意識的認知與思惟而理解，或者可以經由他人輾轉傳述而獲得。然而從諸法實相的觀點而論，正確的知識雖然是吾人探索人生大道之基礎，但是知識本身絕不能等同於真理。

或問：「探索真理之最終結論，可得而聞歟？」欲探求「宇宙人生的真理」，也不單是知識上的問題，更是生活實踐上的功夫，其關鍵則在於吾人能否自覺，而非在於有否現成的標準答案。自覺需要思惟的資糧與觀照的功夫，思惟的資糧包括義理的學問與生活的經驗，觀照的功夫則須要學習與鍛鍊。希臘古哲阿幾米德曾對國王言：「幾何學無王者之路。」知識尚且無王者之捷徑，何況是真理？從修道的立場而言，真理不僅僅是知識的獲得，更是生命嘔心瀝血的體驗，莊子曰：「有真人而後有真知」，換言之，如果吾人沒有開發出慈心與慧眼，既使真理擺在面前，我們也會視而不見的。因此，在探求真理的路上，一步一腳印，不要妄想急速獲得現成的答案。

四聖諦的義理啓示

佛陀初轉法輪即揭示「四聖諦」，亦即「苦、集、滅、道」之甚深義理，乃是從實踐的立場說明煩惱(苦難)之可斷與涅槃(圓滿)之可證。惜乎有不少人卻因開宗明義的苦諦，而斷章取義地誤解了佛法是悲觀、消極與厭世的宗教。就四聖諦深層義理的觀點來解析，佛陀的教化本懷，是以現實人生經驗的如實觀照為起點，而以圓滿自在的無礙解脫為究竟。佛說苦諦乃是就人生現象(煩惱)之解析與描述(phenomenological description)，而非宇宙形上之論斷與定義(metaphysical definition)。換言之，任憑吾人翻遍三藏十二部經，佛陀從未曾說過：人生應該是苦的，反而是說：人生應該是解脫自在的，就如同良醫不會說：做人就是活該要

生病的，反而是說：做人就是應該健康快樂的。但是不幸生病了就不能諱疾忌醫，佛說：「人生是苦」，就如同扁鵲、華陀為人把脈辨症，乃診斷病況而非審判罪行。只因眾生流轉生死，病情沉重難治，是故佛陀苦口婆心，宣說苦諦以喚醒眾生之迷夢。

另外值得注意的是，佛陀解說四聖諦的義理，是依循心理學的次第(psychological order)，而非邏輯學的次第(logical order)，是故先說明「果」，再分析「因」。良以菩薩畏因，而眾生畏果，此為佛說四諦，先果後因之原由。

第一聖諦以「苦」為名，絕非是消極、悲觀、厭世，實乃佛陀語重心長之教誨，揭示眾生界苦(煩惱)的症狀與實況，啟發凡夫探求真理與發心修道之動機。第二聖諦以「集」為名，即是解析眾生界苦(煩惱)的原因與生起，有如疾病之診斷，引導眾生觀照緣起之深義。「苦諦」與「集諦」，構成生死輪迴的流轉緣起，亦即生滅無常的世間因果。第三聖諦以「滅」為名，即是苦(煩惱)的對治與滅除，有如疾病的治癒與根除，達到圓滿無礙的涅槃境界。第四聖諦以「道」為名，此為對治與滅除苦(煩惱)的方法與次第，有如根治疾病的藥方與療程，亦即修道的次第與證道的階梯。「滅諦」與「道諦」，構成涅槃解脫的還滅緣起，亦即不生不滅的出世間因果。

由四諦法門所揭示的次第，真理與聖道還是要親身從現實人間世的苦難、困頓與混沌中去體會才能領悟，如六祖所云：「佛法在世間，不離世間覺」。

菩薩的行願與圓滿的人生

圓滿自在的人生，不只在抽象理論的思惟，而是在具體行動的實踐。換言之，吾人應積極地活出圓滿自在的人生，而非消極地等待其降臨。大乘佛法的精神在於菩薩的積極行願，非但不是悲觀，而是實觀，以如實智慧，觀照諸法實像(觀自在)；非但不是消極，而是勇猛精進，以正勤修持，解脫無盡的煩惱(行深般若)；非但不是厭世，而是入世，以慈悲大願，攝受無邊的眾生(度苦厄)。

吾人效法菩薩道的精神，追求圓滿的生命，這是一項力行與實踐的努力，同時也是逐漸邁向圓滿人格的兌變過程。太虛大師云：「仰止唯佛陀，完成在人格；人成及佛成，是名真現實」，亦即圓滿的生命端賴圓滿的人格來完成。

菩薩道的另一偉大精神是在於，不求一己的自在解脫，而是普願法界所有眾生同證菩提的圓滿無礙境界。若是只有少數的個人解脫，而多數眾生仍舊沉淪苦海，則個人解脫的意義則有缺憾而無法彰顯。因此大乘圓滿的涅槃境界，不是自求了生脫死，而是法界有情同圓種智。《法華經》云：「是法住法位，世間相常住」，《菩薩行願品》也說生死流轉的眾生界是無盡的，唯其世間的苦難無盡，才彰顯

出觀世音菩薩尋聲救苦的大慈大悲，以及普賢菩薩忍辱負重的無邊大願之可貴。唯其世間的不圓滿，所以才更需要圓滿的菩薩行願，願以此與大眾共勉。

人身難得，熱愛生命
依空法師
南華大學文學所助理教授

佛教曾提到人生有幾種稀有難得的事：人身難得，佛法難聞，佛世難逢，善知識難遇，中國難生……，其中的「人身難得」，要我們珍惜生命，愛護生命，發揮生命。《雜阿含經》有一則盲龜浮木的譬喻，最能表達佛教的生命觀。在一望無垠的茫茫大海之中，住了一隻雙眼失明的烏龜。在漆黑的深海裡，盲龜每經過一百年，才有機會浮出廣袤的海面，呼吸清涼的和風，嗅嗅鹹鹹的海味。白浪濤濤的大海，飄蕩著一根長長圓圓的浮木，浮木的中間挖有如龜頭般大小的洞孔。亙古洪荒以來，浮木隨著波浪忽東忽西，載浮載沈。當每一百年才浮出水面一次的盲龜，牠尖尖的頭恰巧嵌入浮木小小的洞穴時，烏龜便能重見光明，獲得人身。佛陀說：「得人身如爪上泥，失人身如大地塵。」保有人身的概率是如此的微乎其微，一旦擁有了生命，怎能不善加珍護，盡情揮灑！

佛教主張眾生有六道，六道之中以人最為珍貴。天神雖然身像高大莊嚴，享樂豐富，壽命長久，但是一旦福報享盡時，仍然要墮入輪迴，不及出生為人的記憶力強，懂得修持梵行，勇猛精進，能夠時時更上一層樓，提昇自己的生命。人是六道的樞紐，向上一著，可以獲得天神果報，甚至成佛做祖，實踐菩薩道，反之，如果荒誕懈怠，也有可能落入地獄、惡鬼、畜生三惡途。因此，能夠擁有寶貴的人身，不僅不能任意加以戕害，更要善加愛護運用，發揮生命的潛能，做一隻已經開眼的靈龜。

佛教的三法印之一，諸行無常，說明世間沒有永恆不變的事事物物，有生必有滅，有生必有死，變是永恆不變的真理。我們生存的山河大地一器世間，有成住壞空的變化；有情眾生的生命，則有生老病死的現象；我們的念頭剎那生住異滅，比電光石火還要迅速。花開花謝，月圓月虧是諸行無常，但是「太陽下山明朝依舊爬上來：花兒謝了，明年還是一樣地開。」也是一種無常。輪迴，讓不夠完美的生命，有彌補缺憾，再創新機的可能。無常，讓我們更珍惜每一刻的當下，活出自覺與自主。

一日，佛陀在精舍和一群弟子進行一場精彩的生命對話：

「生命有多長久？」佛陀問一位弟子。

「生命如龜年鶴壽，可以有幾十寒暑，乃至上百歲。」

「你對生命只知道皮毛。」佛陀淡淡回答，轉頭再問另一個弟子同樣問題，弟子

說：

「生命如春風秋月，與草木一樣，一歲一枯榮。」

「你對生命掌握至肌肉，仍然不夠徹底。」

「佛陀！生命似蜉蝣，朝生暮死，不過一夕之間。」

「你對生命已能鞭辟入裡，了解至骨骸，可惜尚隔一層。」佛陀語音甫落，一位弟子從做中起立，安詳合掌當胸，語驚四座，徐徐說道：

「佛陀！生命就在呼吸之間。」

「善哉！善哉！你對生命的體悟已入精隨。」佛陀無限期許的俯視著弟子們。

世間忍寒、忍餓、忍貧、忍苦都容易，就是一口氣不能忍。人活著常常爲了爭一口氣，而引發不可收拾的紛爭，釀成無法挽回的憾恨。一口氣真的那麼難忍嗎？人生究竟要爭一口什麼樣的氣？是非、對錯、榮辱、毀譽，其實都是過眼雲煙，沒有永恆不變的境遇。人生要在意的是脈搏尚在跳動，三吋之間的呼吸鼻息。一口氣不來，任何遠大的理想抱負都無法實現，身軀雖然是四大和合的假有，但是假借才能修真。《維摩詰經》說：「人身像泡沫，不可觸摸；人身像火焰，從渴愛而生；人身像芭蕉，脆弱不堅實；人身如夢幻，從顛倒而起；人身如影子，業力所化現；人身如聲響，因緣所成；人身如浮雲，須臾變滅；人身如閃電，念念不住。…」人身雖然如此的脆弱，成佛作祖是它，作惡沈淪也是它。

佛經有一則譬喻說：有兩位出家人結伴而行，來到塚間，有幾具屍骨曝露其間。一人對著一個屍體散花焚香，恭敬禮拜，旁人不解，問他爲何頂禮死屍。出家人說：「這具屍體是前世的我，藉著他行善修福，又能夠發菩提心出家，積聚功德，享受人生至樂。這一切都應該感謝前世的人身，所以要虔誠地膜拜。」另外一人則對著一具屍骸鞭打起來，大家趕忙來勸阻，並且詢問原因，此人悻悻然說：「這個屍體正是我的前生，我雖然能夠出生做人，卻仗恃小聰明胡作非爲，因此而墮入輪迴，今生好不容易再度爲人，怎不痛下鍼砭，戒慎警惕！」有一句話說：『今身不向此生度，更待何生度此身。』人身一場，稀有難得，要充分認識自己，開發自己，活出自我的價值，活出莊嚴的自主。宋朝大文學家蘇東坡在杭州爲通判，一日觀錢塘潮，有感而發，寫下〈南歌子〉一詞：

苒苒中秋過，蕭蕭兩鬢華，寓身此世一塵沙。笑看潮來潮去了生涯。

方士三山路，漁人一葉家。早知身世兩聾牙，好伴騎鯨公子賦雄誇。

歲月流逝，草木衰老，兩鬢白髮如霜，人生如飄蓬，暫時寄住於娑婆，渺小如恆河一粒塵沙，應該學習錢塘潮，捲起、奮力、衝激，全力衝向岸邊，活出全面的自己。人活著貴在善用長，藏拙補短。假如嚮往神仙之道，就要把蓬瀛之路找好；假如適合漁樵江湖，就應該準備好一葉扁舟。東坡自言早知道自己不適用於官場的爾虞我詐，彼此爭鬥，應該效法李白寫下留名千古的曠世詩章。有的人拙於言辭，卻喜在人前高談闊論，強做解人；有的人不善領導，卻偏偏歡喜站立舞台，號令群眾。認清自己的長才，發揮自己的生命才性，適性發展非常的重要。華嚴思想

「一乘十玄門」的「主伴圓明俱德門」主張不必凡事皆為主角，譬如眾星拱月，有最佳男女配角，才能烘托、成就最佳男女主角，有主相伴，相得益彰。紅花因為有綠葉的襯映，才顯得嫣紅艷麗，因此陪「伴」的角色，正所以突顯「主」體的必要條件。星雲大師提倡的「老二哲學」，其實就是要每個人守分際，盡才性，不必強出頭，老大有老大的責任，老二有老二的逍遙，彼此尊重，相即相成。人因為時空的不同，角色也有或主或伴的多元變化。譬如一個女子，她可能是女兒、姊妹、妻子、母親、主管、部屬的多重身分，當我們強調她是母親的「主」要形象時，其他的屬性則成為「伴」的次元。不管是主是伴，既然夠出生為人，就要把人的角色好好扮演，為自己贏得一項最佳男女主角的獎座。

心得迴響

死亡的扮演—談兒童死亡教育

林幸穎

南華大學生死所研究生

前言

葉落了，枯黃的葉子灑滿地上，從春天的嫩葉到夏天的綠葉，眼前的一地枯黃，象徵的是生命的生住異滅，所以秋天的蕭瑟，往往能引起詩人詩性大發，作出悲戚、孤獨的作品，這樣的景色也是兒童死亡教育的最好題材，然而這樣的死亡對於兒童具有何種意義？兒童在團體中會以角色扮演來學習事物，演父親的架起一副眼鏡，手中拿著一份顛倒的報紙，這是父親；碎碎唸的是媽媽，總是拿著鍋碗瓢或是掃把；手上拿根針筒的不用懷疑就是護士阿姨；總是掛著聽筒的醫生伯伯；諸如此類的角色扮演，在兒童的發展過程佔據了很大的一角。但是這樣的扮演，可以發現一個共同的特徵，就是兒童會將每個角色的特色深刻表達，然而如果死亡變成角色扮演的主角，兒童會演出怎樣的特徵？死亡具有何種特徵？

死亡的特徵

無庸置疑的，死亡就是所有的生物機能完全消失，這是就物質的觀念來看。事實上在西方哲學中，最早談論到物質與心靈層面的柏拉圖，就利用了他的老師蘇格拉底的嘴，說出身體與心靈的二分論。而到了西方哲學一代大師笛卡爾的思考，就完全將身體與心靈分開看待。這樣的思考實際上也在東方出現，但是東方理論並不會特別強調二分的觀念。西風東漸，一般處理死亡，也將其定義為生物性的機能喪失。所以 WHO 更定義出生物死亡的特徵與時間。

但是失戀的人會說「我快死掉了！」，如果死亡是生物性死亡，明明生物機能健全的人為何會說自己快死了呢？有個媽媽罵先生「死鬼」，兒子大喊「爸爸死掉了」，雖然這是一個笑話，但也了解成人與兒童的死亡概念是不相同的組成。兒童對於死亡的概念是純然的，成人對於死亡的概念則以經驗為主。因此對於兒童的死亡概念，必須以兒童的角度來看待，而且必須給予正確的觀念。以免單純的死亡概念被誤解，如同電子寵物一樣，造成兒童認為生命是可以重來的，一旦遇到無法重來的生命消失，尤其是親人的死亡，更容易使兒童陷入混淆，也讓兒童無法面對現實的死亡。

死亡的扮演

死亡的特徵就是一去不復回的生物機能，這樣的扮演在成人世界的媒體中處處可見。成人可以類比人類的死亡，因為他們經歷過別人的死亡。上帝創造人之時，也給予人崇高的思考想像力，但是這樣的潛力必須被逐步挖掘，兒童初踏入這樣環境中，就缺乏判斷的實力。

即使是成人，面對媒體中主角的死亡，通常是一掬傷心淚，然後就放到九霄雲外。因為死亡不是如此貼近，除非那個主角是自己的親人。但是成人可以清楚概念出死亡的特徵，知道死亡是一切的消失，或許所謂的消失也包括自己一輩子辛苦工作的結局是沒有了。

但是在兒童的世界中，死亡並不是如此明確被定義出。要能清楚給予孩子死亡的特徵描述，就只有生物性的機能消失。所以任何不明確的或者不能真正表現出死亡特徵，都不能被拿來當作教育兒童死亡的教材。

在教案中選擇以兒童自編結局或是寵物走失，作為教育兒童死亡概念的方式，事實上會引起兒童錯覺，認為死亡就只是不見了，有一天會再回來或者重新出現，就像是成人連續劇中的主角失蹤後突然出現，然後皆大歡喜。因此角色扮演並不是恰當的兒童死亡教育的方式。應該清楚界定出死亡的最基本特徵，畢竟兒童對於死亡的意境並沒有真實的感受。若是以角色扮演死亡，可能會讓兒童混淆角色重新復活。若是由兒童親自扮演死亡的角色，一方面兒童無法確切掌握死亡的特徵；一方面若要求兒童表現出死亡的哀傷、孤獨、可怕、焦慮性，極可能使兒童情感陷入低潮，甚至引起幻覺。如果能以布偶劇或是談說故事的方式，對於兒童應較適宜。

後記

從小最喜歡扮演的角色就是爸爸，因為爸爸有權威性，任何人都要聽爸爸的指揮。但是即使爸爸，也無法告訴我們何謂死亡。雖然我養過寵物，但是沒有一隻寵物可以陪我。二次了，第一次，看著白狐狸狗在車後拼命地追趕，我哭著要求

父親停車，母親安慰我，有了自己的家以後就可以養寵物了；第二次，當我回家時，只剩下空蕩蕩的籠子，母親告訴我，牠在別人家會過得比較好。我努力安慰自己，直到現在仍然繼續安慰自己，但是我不會再養寵物了。因為失去是一件悲傷的事，但是卻是最沒有勇氣的事。直到現在，我只想對牠們說：「我愛你們，請原諒我沒有好好照顧你們，但是永遠我都會記得所有的時光。」

生命終極的祝福—臨終關懷應該可以更細膩

郭惠芯

南華大學生死所研究生

前言

這個論題原來是我投給報社的一篇八百字短文，只想提供「戀生拒死」情結一點微小的反思，不意在「生死教育」課堂上，由陳芳玲老師帶領同學做了相關討論，激起熱烈迴響，【通訊】編者囑我擇要彙整發表，盛意難違，故此文應屬課堂集體創作。

本文

謝霆鋒以偶像身分，透過螢幕會見他的歌迷——一個住在安寧病房、命在旦夕的少女淑貞，以滿足其生命最後的心願。寒冬歲末乍看這則新聞，許多人都受到感動。幫助臨終者不留遺憾地揮別世界是臨終關懷頗為重要的一環，所以，我們對心蓮病房的安寧照顧團隊能在極短的時間內知悉臨終者的願望並試著協助完成，致以極高的敬意。

然而，據報導，謝霆鋒在會面過程中不斷為這個奄奄一息，極度衰弱的少女說：「你要有信心，你一定會好起來，好起來後請你來聽演唱會」，試圖喚起瀕死之際的人積極的求生意志，以極世俗（戀生拒死）的方式阻礙了垂危者在生命末程悅納死亡、靈性開顯的機會，讓這個臨終關懷的行動因而顯得粗疏草率，流於形式；也顯示出一般人對台灣安寧療護現況的陌生。

據統計，目前癌末病人排隊等安寧病房者非常多，在工作人員與病房資源不足的情況下，能通過評估，「有幸」住進安寧病房進行緩和醫療的病人，都已經是絕對的風中殘燭，離死亡僅剩寸步之遙。在安寧病房中，病人、家屬、照顧團隊不僅都已完全放棄傳統醫療用以延生的任何措施，僅提供病痛緩解照護；更重要的任務是盡全力在協助臨終者的身心靈順利地走向生命的終極，也就是幫助臨終者接受死亡的真實，寧靜安然地告別人世。

謝霆鋒承擔起滿足瀕死歌迷臨終的願望，顯現了人際關係的美善互動，是公眾人物回饋社會的典範。然而，與這樣的臨終病人會面，滿足其願望，主要是為了協助、陪伴她無憾地面對死亡，不意謝霆鋒卻說出連自己也不相信的話，鼓勵她一定要有信心好起來，實在是非常荒謬粗心的做法，事後謝霆鋒的眼淚有一半應是為自己的謊言而流吧？！由於淑貞已虛弱到完全無法言語，隔天便去世了，我們無法確知她真實的感受，到底她在滿足見偶像一面之後，會不會又為了不能達成偶像的祈願而有新的遺憾呢？但我們可以確知：媒體又為大眾上了一堂「以愛為名」的粗糙臨終陪伴課程。

當然，我們也無法苛責年輕歌手不理解臨終病人的權益，畢竟，他太年輕，又活在以青春美貌活力包裹起來的商業機制裡，他本身已成為資本主義的商品，很難有機會審思生命的全貌。但所有促成這次關懷行動的人（包括慈濟醫院與大愛電視台和經紀公司）卻應該適度反省：這個忠誠的歌迷，是否在死前再度被激發出不當的生命慾望，並很快發現愛的欺瞞，而感受到更強烈的失落；其次，強勢的媒體報導是否提供社會合理的臨終關懷認知。在整個聯繫協商過程裡，慈濟團隊是否提供其累積多年、臨終療護的專業經驗與傳媒倫理給經紀公司，作為他們結合人道關懷與宣傳價值的行動參考？

不同的人當以不同的方式陪伴臨終病人，作為一個偶像歌者，謝霆鋒能做的最好的關懷也許就是用歌聲陪伴病弱的歌迷，不宜多言諸如「不要放棄」之類的老生常談；活著誠然可貴，但在生命的整體歷程裡，積極執取絕非唯一價值。當多少年輕歌迷看著這段影片，心疼著謝霆鋒的眼淚甚至稱讚他的「義舉」，卻未曾覺察我們的社會對臨終、對死亡的蔽障又加深了一層。

這個以愛為出發點的行動，展現了臨終關懷制式化的粗糙樣貌，讓我們再一次知道：死亡教育之必要！

我對生死的看法

高賜忠

南華大學生死所研究生

長久以來，生與死一直為眾多人士所醉心的課題之一。無論這種現象是由於「未知」的神秘感使然；抑或是對於死亡的焦慮而有「了生脫死」的心理因素所肇，不可否認的，在今天所謂的「生死觀」、「生死學」雖仍未為主流，卻也業已日漸有其一席之地。

至於對於生與死的看法，個人認為，與其說「生」與「死」是兩個絕對的名詞，倒不如說是相對的代稱詞。事實上，對於一些人類無法以絕對客觀標準所界定的事物，我們總習於以一種看似清楚卻實則模糊的代稱來予以形容。如冷與熱即為一例，幾度為冷？幾度為熱？這並無法明確的界定，而僅能作為相對衡量的準則。同理，何者為死？何者為生？死可以是進行式、過去式、現在式，甚至是未來式（如 dying 與 death 的區別），而生命更是無法直接以一明確而清楚的定義一以貫之（如肉體上的、精神上的、甚至是靈魂上的）。或許這可以證明，「生」與「死」二詞的存在，在某種程度上，人類可以因此而獲得心靈上的滿足與解脫。

此外，隨著時空的移轉，各界人士對於生與死的範圍界定亦有所不同---「精神不朽」與「社會性死亡」即為二例。而在上次的課程討論中，許多同學與學長姊也有一些十分值得玩味的見解：究竟一些為人類所創造的機器與器材等無機物，在其發揮功效之際，其究竟為生？抑或為死？我們先撇開這個話題不談，而先討論這個問題背後所蘊含的意義。其實，這個問題之所以發生懷疑，乃是因為我們「看到」這些無機物發揮它的效用，易言之，真正讓我們懷疑到無機物是否為「生」的並不是其本身，而是蘊含在其中的人為設計與操作。因此，真正活著的，究竟是機械抑或為設計者的「精神」，答案似乎是顯而易見。同理，對於一些人類所界定的「生物」，究竟它們是真正的活著？抑或只是我們人類認為它們是活著的？這不禁要讓人重新去反思。

同樣的，所謂的死亡也有類似的問題。目前我們所談的死亡，個人認為，只是對於一些我們目前所無法解釋一些現象所產生的一種說法。易言之，即為對於部份我們所認為已經不存在於現世的情狀，人類便加以統稱為死亡。孰不知究竟死亡是真正的死亡？抑或只是另一種生命存在的方式？

因之，個人認為，目前一般社會大眾所討論的「生」與「死」，只是我們所單純地認為現世（目前）的生命是否以人類所認為的方式而存在的二元化分類方式。這種主觀的認定標準，究竟是否合乎於客觀事實（真理），便不得而知。然而，這種標準的存在仍是有其價值，至少目前可以幫助人類去思考或解決現世所可能面對的一些問題--正如同冷與熱般。

參加「台灣地區兒童生死教育研討會」心得分享

陳乃榕

南華大學生死所研究生

You are not alone. 在過去學校工作的經驗裡，輔導人員的人力不足、勢單力薄，常讓我覺得自己像是漂浮在大海裡的一片葉子，隨著海浪擺動，不知何處是岸，只能暗自祈禱被偶然的浪頭推上沙灘。Linda 注視著我，握著我的手，懇切的一

番話，觸動了不知不覺被我壓抑了許久的心情。是的，我並不孤單，在研討會裡，我看到許多的人在這領域中努力耕耘。

在研討會的過程中，我不斷的與過去難以理解的現象做印證，就像在黑暗中點了蠟燭，一剎那都明朗了起來。爲什麼那個父母雙亡的男孩，看起來若無其事？爲什麼那個喪父的女孩，不要任何人知道這件事？爲什麼那個聰明的男孩，會有學習障礙？爲什麼那個男孩突然變得愛鬧事？當時，沒有人想到，這可能與他們的失落經驗有關。孩子們自己不知原因何，而身爲大人的我們，則是在忙著處理偏差的行爲，加強課業，談莫名其妙的問題，用各種方法矯正外在的變化。

在面對大環境時，很多事情常常覺得無能爲力，但是現在我知道至少我可以做到「陪伴」，陪伴孩子們去度過那最難度過的時刻，做他們的傾聽者，讓他們知道隨時有人在關心。這樣的起步，並不難做到，也不需要太多的專業，但是卻可以帶給悲傷的孩子很大的幫助，而我們自己也同時受惠。

感謝彰化師大舉辦這場研討會，並邀請了 Linda Goldman，及其他學者做專題演講，讓我有這個機會，在初進南華生死所學習之時，對生死教育及兒童悲傷輔導有了初步的概念，將來面對工作時也有很大的幫助。

寧靜心靈之追尋

曾鴻賓

南華大學生死所研究生

不論我們是否自覺性地思考著，我們人類經驗中最深刻的一個問題就是：生命的目的到底是什麼？我曾經考慮過這個問題，我相信生命的目的就是要快樂。

從我們出生的那一刻起，每一個人都追求快樂而不喜歡吃苦。這個想法既不受社會規範也不受教育和意識型態所影響。在我們人類的內心深處，我們只是渴望滿足的感覺。我不知道宇宙無盡的銀河和星球之中，是否還蘊藏著更深刻的意義，但是最起碼很明白的一點就是：我們住在地球上的人類所面臨的課題，就是使我們自己過一個快樂的生活。因此，努力去發掘什麼才能爲我們帶來最大程度的快樂，便成了相當重要的一件事。

如何得到快樂？首先，每一種快樂和苦難都可能被分成兩大類：心靈的和肉體的。在兩者之中，往往是心靈方面對我們大多數人能產生最大的影響。除非我們處在病重或是被剝奪了基本的必需品的情況下，我們的肉體狀況在生活中常常扮演次要的角色。如果肉體的需求得到滿足，我們實際上就忽略了它。然而，我們的心靈卻記載著每一件事情，不論是多麼微不足道的事。因此我們應該付出最大的努力來製造心靈的平安。

從我個人有限的經驗裡，我發現內心最大的寧靜，來自於發展愛心及慈悲心。我們愈關心他人的快樂，我們就變得愈能感受到個人的安寧喜樂。培養一種對他人親切真誠的感情，能使我們自然而然地得到內心的平靜，這能幫助我們消除心中可能有的恐懼或是不安全感，而且能賦予我們力量來處理任何面臨的難題，這是生命中最終極的成功來源。只要我們活在這個世界上，我們就一定會遭遇困難，如果在這種時刻，我們失去了希望而變得沮喪，我們便縮減了自己面對難題的能力。若從另一方面來說，我們能記得不僅僅是我們自己，而是每一個人都會遭逢困境，這個更實際的看法將會增加我們的決心和能力來解決難題。事實上，以這種態度，每一項新的障礙，都可被視為另一次寶貴的機會，來改善我們的心智，如此我們便能逐漸地變得更慈悲，也就是我們能發展出對他人受苦時真正的同情心和意願，來幫助他們拔除苦痛。如此一來，我們自身的平靜和內在的力量將會自然而然地增強。

面對死亡-智慧的開始 德容

人都知道一定會死，但沒有對死亡做準備，欠缺面對死亡的智慧，甚至將死亡當成禁忌，死亡變成很陌生的話題。生活就是食衣住行、工作、家庭，數不盡的煩惱，有這麼多煩惱就是不會準備面對死亡，活著的假相如同在沙灘上堆沙，海浪一來一切化為烏有。

人似乎靠身分社會關係在活，安於在工作、身分或者是事業、存款，將這一切拿掉變無所適從？這些東西有如寫在水上的字、畫在水面的圖，是虛幻無常隨時變異的，將這些變成一種滿足，過一輩子，是所謂的人生。為什麼生活變得這麼緊張急迫，人性變的這麼急功好利短視？不斷去累積這些恐懼、貪欲、怨妒，卻自以為很不起，要死的時候才發現什麼都不是，一無所有。

提早面對生活當中虛假的幻影，自以為是的驕慢；提早看破自我欺瞞的本質，讓我們在生老病死中有所準備，能擁有較好的人生品質。面對死亡，讓自己從日常生活中自欺欺人糾纏的狀態中出離。佛陀一再強調諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，觀照無常，色無常、受無常、行無常、想無常、識無常，是智慧解脫的開始，是受阿羅漢清靜進入實相的開始。知道無常讓我們從日常生活中，理所當然的貪欲、嗔恨心、怨妒、憂愁中出離；觀無常是面對死亡，讓我們從日常當中的糾纏出離，有個清靜廣闊的世界在等你。

面對死亡，提醒我們認真完全看人生。如此，能很直接全然參悟人生，讓我們的人生不被浪費。每個時刻的人生都非常美好，值得珍惜，讓過程充滿美好的品質，像花一樣將自己生命的芬芳佈施給別人，讓別人快樂，同樣享有芬芳。

所以面對死亡是知道隨時會進入一個無法接納，不是可以預料控制的的狀態，從這會產生真正的謙虛智慧，從這才會有人生滋味的開始。會發覺原來什麼都不是，都不可靠，原來什麼都不知道，活的這麼不自主，原來我們什麼都無法擁有。將我們以為理所當然的東西，生活中幻象打破，進入一個什麼都不是、都不可靠、變異、諸行無常、諸法無我的境界中。大多數的人會逃避這種境界，生的時候不必想到死不是很好，不必思索關係的變化，一切像是靜止。害怕死亡，知道無法逃避又不願面對，無法忍受隨時和死亡同在，但透過死亡卻是生命美好品質的開展。

因為害怕，所以無法和死亡同在，但真正突破恐懼和死亡同在，卻能帶來新生。面對死亡是要超越恐懼，了解恐懼的根源，是智慧的開始。面對死亡是面對自己的軟弱、自欺、自我逃避，真真正正面對人生，所以面對死亡是智慧的開始。佛陀教我們觀照無常，透過對無常切身的觀照體驗看出智慧，看出智慧就能活出真理，對無常的經驗透過自己六根對外的接觸，產生的六觸六塵分秒不停的變異，就能看出五陰境界分秒不停變異。

禪宗初祖達摩與二祖惠可相遇的故事：

禪宗二祖惠可對達摩說：「心不安」。達摩說：「要安心，心拿來，我替你安」。惠可發現要找心時，心了不可得，答說「這樣心就安了」。

達摩是提醒去看清楚不安在哪裡？不安什麼？不安的根源是個夢想，是個心念想法而已，是夢中人說夢話，看清楚沒什麼可安不安。自我都不存在，哪有不妥的自我；自我都不存在，哪裡在不妥。諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，體會這樣的寂靜就像體會廣大無邊的天空。念頭就像在天空來來去去的飛鳥，但你不是飛鳥是天空，甚至這個地球都要天空作背景才能存在，甚至整個宇宙都要在這個虛空中才能顯露。你不只是整個宇宙，是容受無限個宇宙的廣大虛空，這哪有什麼妥不妥。認清楚，沒有妥不妥，認不清楚，在酒醉中當然有妥不妥的問題。佛陀說觀諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，身口意行無常變異，隨著因緣起滅，身口意、行為隨緣變現。隨著身口意隨緣變現，六根六塵的展開一樣是諸法變異。讓這些無常變異的東西纏住要做什麼？會變異的東西不讓他變；已過去的不讓他過去，這是跟自己過不去。明明生死同在卻只要生不要死；明明生死是一體逃避死亡不去了解死亡，這叫完全的人生，可能嗎？

豐潤生命，迎接死亡

張巧媛

南華大學生死所研究生

所謂「生死事大」，生死真的這麼重要嗎？佛陀說「性命在呼吸之間」，一口氣出去沒有回轉，生命就結束了。河塘中的荷花夏日盛放的燦爛，夏去秋來，只剩殘荷幾片、零星枯枝。冬天一到，更是連殘荷枯枝都不見蹤影，埋入泥底，待得來年夏天再吐芬芳、展露風華。這不就是由生到死走了幾遭嗎？死亡是世間最自然不過的現象，萬物必經的歷程。

生死不是問題，不知生死，拒絕生死才是問題。因為拒絕死亡，恐懼死亡，於是死亡變得恐怖、醜陋。生命也因此充滿恐懼緊張，無法放膽擁抱生命，卻又想迫切地完成所有的事，無法活得自在。有回學校飄著微雨，漫步到學校的桉樹林裡，片片樹葉被細雨打落，輕飄飄地隨風盤旋飛舞，緩緩落在地面，他日化作春泥更護花，死亡以極優雅的風姿在眼前起舞。當死亡來臨時，若能毫不抗拒，隨著生命的韻律擺動，死亡可以是生命的高潮。活著的人經歷不到死亡，死亡對於所有的人而言都是新鮮的，為什麼不能以開放歡喜的心，接納全新的經驗呢？生命有什麼可懼怕，有什麼好著急呢？整個宇宙當中哪裡有緊張、

恐懼？每個季節是安安靜靜地來，從從容容地走，花朵按照他們的季節靜靜慢慢的開放，草木不會因為他們的生命短暫而想快速成長，死亡與誕生都是生命的一環，不會只歡迎生命而排斥死亡。所有的動物、花草、植物都很寧靜清楚地感受生命的永恆。

孔子曰：「未知生，焉知死。」沒有將生命活得淋漓盡致，用心體驗生命的人，如何能奢談平心靜氣的接受死亡。若可能以一種強烈的態度迎接生活，只要你喜歡，可以在夏日打著赤腳直到深秋；在細雨中、月光下翩翩起舞，不必擔心別人的目光。聽海聽風，看日出日落，不用擔心浪費時間。盡情去愛，愛到受傷也無妨；想擁有豐富的記憶，放逐自己，流浪異鄉也好。以一顆慈悲溫柔的心，幫助別人，成全別人，讓自己的存在充滿光明喜樂。能夠這樣子生活，死亡來臨時，或許不會覺得留有遺憾，想做的事沒有做，白白走這一遭。死亡對一個用心生命的人而言，如同過了忙碌充實的一天，上床休息進入靜謐甜美的夢鄉。其實死亡與休息本來就沒有兩樣，只是時間更長更長罷了。