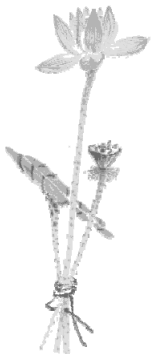


佛教信仰與助念協助喪親者走出 悲傷之探討—以淨土往生為例

■紀潔芳



一、善終善生

～佛為一大事因緣出現於世，學佛以了生脫死為要～

(一)淨土強調善終善生

※在終極關懷上：

臨終正念分明，安然往生

※在終極真實上：

往生極樂在無退轉環境及與諸

上善人聚會中生常寂光淨土，以明心見性為依皈。

故在淨土宗有具體可行，有系統有步驟的方法，協助臨終者往生。

(二)淨土往生三資糧

※深信

相信阿彌陀佛的極樂世界

相信阿彌陀佛前來接引

相信我有能力去

※切願

發願一定要往生阿彌陀佛極樂世界

發願一定要再來度化眾生

淨土是大乘法門，不發願度化

眾生是無法往生的

※篤行

正行 念佛一心不亂

助行 諸惡莫作—減少往生障礙

眾善奉行—增進往生助緣

二、往生個案

(一)先父母往生案例

先父能之老居士 76 歲在家人及蓮友助念中，隨大眾念佛，正念分明安然往生，蓮友及家人見彌陀接引及蓮衣飄浮瑞相，並蒙 李雪公老恩師親臨開頂加持。

先父往生，先母達金老居士當日即發心每日念萬聲佛號回向先父蓮品增上，這是對先父最實質的幫助，也幫助先母將悲傷轉為正念，七年如一日，未曾間斷，家母 83 歲在家人及蓮友助念中安然往生。

先父往生，先母達金老居士當日即發心每日念萬聲佛號回向先父蓮品增上，這是對先父最實質的幫助，也幫助先母將悲傷轉為正念，七年如一日，未曾間斷，家母 83 歲在家人及蓮友助念中安然往生。

家母往生後，蓮友猶相繼前來助念，30 小時後才總回向，子女親自以檀香水為之淨身，全身微溫柔軟，面如滿月，火化後得舍利上百顆。慈母離去，令人不捨，唯種種瑞相，皆印證老人往生極樂，令人欣慰。

(二)黃碧桃老居士預知時至

受菩薩戒之黃老居士，罹患骨癌，老居士決心生西。子女皆虔誠學佛，也發心一定要將母親推往極樂世界。

老居士告知家人中秋節後十日將往生，中秋節後第十日上午 10：30 老居士告知家人看見彌陀佛接引，將於 12 小時後往生，果然，晚上 10：30 分安詳自在往生，火化後得墨綠色舍利數十粒，家人安心欣喜。

(三)榮民老伯伯往生之殊勝因緣

榮民老伯伯從沒聽過彌陀聖號，因蓮友陪鄰床癌末病人念佛。老伯伯乍聽即心生歡喜隨之念佛，從此終日持佛名號，兩星期後預知時至往生，此乃深厚善根及殊勝善緣所致。

(四)媛切居士微笑往生

媛切師姊，43 歲，肺癌病患，夫妻皆虔誠佛教徒。媛切師姊認為身體已經不能作主，心可要作主，唯有往生西方，才能乘願再來庇佑子女。其夫婿張醫師與其商議如何安排助念，往生後告別式之舉辦及骨灰之安奉。師姊臨終前要求受五戒，並將金飾一分與子女親人作為紀念後，放下俗事，安心念佛。



師姊在往生前微笑五次後閉目，大家感認此乃師姊見到佛菩薩來接引之歡喜相，所有助念者包括師姊之公婆、父母、大伯小叔、師姊之姊姊、弟弟、妹妹、兒子、女兒及蓮友等，大家見到師姊輕鬆愉快往生，莫不讚歎、感佩。其夫婿甚至喜極而泣，喃喃念到「媛切！妳成功了！妳成功往生了！」



三、臨終者、喪親者與助念者

- (一)所謂臨終者；或許是祖父母、父母親輩或是子女輩、或是兄弟姊妹。
- (二)所謂喪親者；或許是子女、或許是長輩，或許是平輩。
- (三)助念者包括前來助念之蓮友及家人參與助念者。
- (四)臨終者死亡的原因或許是年老、或許是生病、意外、或許是自殺身亡。
- (五)臨終者或許有學佛或許是沒有信仰；喪親者或許有學佛或許是沒有信仰；助念者有則是佛教信仰且有自修及助念經驗。
- (六)所謂臨終助念，最重要是把握臨終者臨終前前往助念，令其最後一念是佛念，往生極樂。其次才是在過世後助念八至十二小時。

更重要是在平日能建立其往生信念，發願往生，且能平日念佛至“熟悉”的程度。所謂“熟悉”，乃任何情緒，或喜、或悲、或緊張，第一個衝出的念頭皆是佛號；甚至惡夢呈現亦能知道念佛，此乃念佛熟悉所致。

四、佛教信仰對臨終者之幫助

臨終者如果深信佛法，在生前即發願要往生西方極樂世界，且平日力行日課（至心念佛），日常生活戒惡行善，此皆助益身心安然，靈性啟發。

臨終者或年老體衰或生重病，尤其是有信仰之癌末病人，在病痛中對極樂世界帶著無限期盼與希望，身體雖疼痛，但以念佛為病中生活重心，或有蓮友前來陪伴念佛，或輔以念佛機提攜心念，皆助益病中生活品質提昇。

由於臨終者能坦然面對死亡，多數臨終者在生前即有條不紊安排身後事及助念事誼。令一切井然有序，為自己安排一個殊勝安然之臨終環境。

五、臨終助念協助喪親者走出悲傷

有關臨終者安然往生協助喪親者走出悲傷之探討：

- (一)喪親者見臨終者能安然面對死亡、鎮定安排後事而感動。喪親者見親人面對死亡安之若素，且欣然嚮往極樂，會沖淡了離別失落氣氛。
- (二)喪親者因參與助念，能為親人盡一份心力而寬心。佛教之臨終助念，為臨終者安排一清爽潔淨安詳之助念環境是很重要的，更重要是助念者之誠懇、用心、專注、平和，一切以幫助臨終者一心不亂、正念分明、安然往生為要。

有別於一般人對親人即將過世之驚慌錯亂、手足無措、嚎淘大哭、茫然無助有別。喪親者參與助念，通常有抓到浮木的感覺，而感到“家人之去世能幫得上忙，真好！”

當喪親者見到親人自在往生，見到遺體呈現安詳、甚至見光、聞香、聽見妙音或親人莊嚴入夢等瑞相，均會為自己能在助念中盡一份心力而寬心。

- (三)喪親者對確知親人死後之去處而安心。

喪親者對去世親人最惦念的莫過於“你到底在哪裡？”“你好嗎？有受苦嗎？”唯因佛教的信仰及臨終者安然往生，他確知親人已到西方極樂世界而感到安心。

- (四)“與親人暫時分離”理念的建立。

以往喪親者認為親人的過世即是永遠的分離，再也見不到了。而喪親者見到親人莊嚴往生，他知道，只要他願意亦可求生西方，故分離是短暫的，有再相聚的一天。

- (五)喪親者悲傷的心被助念志工的熱心真誠與付出所滋潤。

每一個人在面臨親人臨終俱是身心慌亂疲憊，這時助念者無私的付出與真誠的關懷、陪伴、相助、無異如甘露水般的滋潤。

喪親者在感念、感動之餘亦生出要參加助念行列的心意，大恩不言謝，唯有將這份感謝，付諸在實際參加其他臨終者之助念中服務他人才是最切實際，即將感念心轉換成社會支持的力量。

- (六)助人者恆自助之。

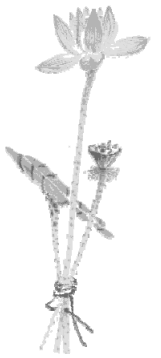
通常在助念歷程中，助念場所莊嚴的布置、誦經、念佛，教師對臨終者恰切的開示，如何因應臨終者或許有突發狀況的發生，處理家屬不恰切言行舉止的問題及念佛迴向的導引，喪親者參與助念亦是最



好的學習。

*念佛的法喜安樂，甚至會繼續成為喪親者每日的定課，助益自身的靈性成長。

*唯有念佛實修的功夫，才能對悲傷情緒產生真正之調適力。



六、助念經驗分享

- (一)在助念中臨終者有佛教信仰且力求往生，較易助益往生。
- (二)臨終者無宗教信仰，但在人生最後，願意接受佛教信仰，且願往生，亦屬較佳情況。
- (三)臨終者無宗教信仰，但喪親者有佛教信仰，亦會用心護持及參與助念。
- (四)臨終者及喪親者皆無佛教信仰，但希望助念者前來以佛教往生方式幫忙，亦屬因緣殊勝。
- (五)有關助念者的素養是非常重要的。發心參與助念者，對臨終者助念必須真心誠意，全力投入，且不求回報，不接受餽贈。
- (六)助念者對如何提升助念效益，如何助念才真正能幫助臨終者往生，必須用心學習及累積經驗。
- (七)助念如救火，一個人一生只往生一次，當生不成就，落入六道要再得人身真是難上加難，故要把握臨終前剎那的時間。又平日要與臨終者廣結善緣，多前往探訪及陪伴念佛，令臨終者熟悉佛號，則臨終助念會有意想不到的順暢。
- (八)為人子女能令雙親往生極樂，是身為人子最大的孝順。
- (九)人身難得，自己要把握今生當生成就，往生極樂。

七、結語—長養靈性

後記

回想高中追隨皈依天乙法師學佛，師父的教悔、關懷及鼓勵，時在念中，也由衷感念恩師 李炳南教授對潔芳生命觀的啟蒙。感謝雙親之慈祥關愛，更感念雙親臨終之安詳自在、正念分明及往生種種之瑞相，以了為人子女之心願，並讓我充滿信心走在臨終關懷社會服務的大道上。

也要感念誼母、英姑、玉賢老師、學生仁杰及曾參與過上百蓮友或不同宗教人士之臨終助念，他們是我生死學力行的老師，以身示教，助我成長，教導我如何去服務更多的人，衷心感念。

潔芳謹誌於慕蓮齋

95年觀音成道日

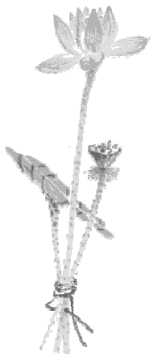
參考文獻

- 印光大師（民國 88 年）。人生最大的一件事。見印光等著，臨終三大要、念佛論、人生最大的一件事合刊。台北：佛陀教育基金會。
- 弘一（民國 92 年）。人生之最後。見弘一等著，臨終三大要、人生之最後合刊。台中：青蓮出版社。
- 傅偉勳（民國 85 年）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：中正。
- 蓮華生大士（民國 72 年）。西藏度亡經。（徐進夫譯）。台北市：天華出版。
- 釋聖嚴（民國 93 年）。死亡的準備功夫。歡喜看生死。台北：天下生活。
- 慧律法師（民國 94 年）。臨終備覽。慧律法師講述編撰。
- 思歸子（民國 94 年）。蓮池海會念佛往生見聞記。台中佛教蓮社。
- 李炳南（民國 94 年）。助念之意義與規矩。台中佛教蓮社。
- 台中佛教蓮社（民國 94 年）。助念生西須知。
- 謝雯嬋（民國 94 年）。佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討。南華大學碩士論文。
- 曾靜玲（民國 94 年）。佛教臨終關懷義工的助念經驗之初探。國立台北護理學院碩士論文。



附錄：銀髮族臨終關懷服務之探討

■紀潔芳、鄭璿宜



壹、前言

臨終關懷即指對每個人臨終事項之關心與照護，所關懷的範圍可分為積極關懷的對象及優先關懷的對象。所謂積極關懷的對象即指學校教育與成人教育。而優先關懷的對象主要為老人、重病者、意外死亡者及動物。台灣地區以往對老人（即 65 歲以上者）身體照護之研究文獻較多，而對老人生死教育之研究文獻較少，本報告即以銀髮族心理及靈性臨終關懷為探討對象。

孔老夫子說：「慎終追遠，民德歸厚矣」，即指在位之領導者能盡心做好對老人（雙親）臨終關懷的事情及對祖先之祭祀追念能至誠懇切，則上行下效，以孝治天下，社會風氣會趨於篤厚。所謂慎終包括事先對老人家之身後事有妥善規劃、老人家臨終時隨侍在側，令老人家安然有尊嚴離去及老人家去世後，盡心如法辦理喪事。養生送死乃人倫大事，生育子女從胎教開始到對老人家臨終大事宜事先規劃及有所準備乃為人子女應有之本分。

台灣地區在八十年代即已進入高齡化社會，據內政部統計至 92 年底 65 歲以上老人（以下通稱銀髮族）有 2087734 人，佔總人口之 9.24%（內政部 民 93），並有逐年增加之趨勢，故提升對銀髮族臨終關懷之服務乃當務之急，有關銀髮族之臨終關懷範圍包括身心靈之關懷。本研究乃著重於銀髮族心境及靈性關懷之探討。

貳、銀髮族生死教育之特色與推動

研究者曾有三學期時間在社區長青大學為銀髮族朋友開授生死教育課程（以身心靈整體健康名稱開課較契合機緣），另對銀髮族或重病者臨終助念亦屬研究者之心願，為個人重要之社會服務工作，包括研究者雙親在內約累積將近百多位臨終關懷個案。本節及下節將分敘銀髮族生死教育推動之特色及案例介紹，有關銀髮族之生死心靈及生死教育推動之特色為：

- 一、老年人對死亡問題較敏感，除極少數較豁達的老人外，大多數老人皆避而不談，但在其心中卻深深憂慮著死亡的問題，此皆影響其身心健康，針對此問題如果能透過團體上課方式，則老年人較能在自然中接受死亡準備之知識，尤其是個案報導（最好是其熟悉之人），則往往有較好之示範效果。
- 二、在課程名稱上“身心靈整體健康”或許是可考慮之名稱，契機及不刺激。在教學中可先介紹適合老年人之健康飲食及身體保養，最好能配合健康飲食之品嚐活動。在用真心誠意與銀髮族朋友建立良好之互動後、透過死亡理念之建立，期能減輕銀髮族對死亡之恐懼、不安、焦慮、埋怨牽掛等心理，並能期望其未來世界有所認知充滿希望及信心，而進一步做好臨終準備之工作。
- 三、教學參觀亦是有效之教學活動，唯帶銀髮族出門宜有妥善之安排。
- 四、「生命回顧法」在教學中，常能提昇老人對自己的信心，有部分老人甚至在學期末願上台報告自己對後事處理的看法，而平日在與晚輩相處中亦較能開放心胸，調整較權威及固執的見解，能接受較不同的看法。通常生命回顧法與生命回饋法都能直指人心、震撼生命與滋潤生命，不但可用於學校教學，同時對臨終病人與老人關懷，也能產生很大的生命回響。雖然有關生命回顧最初是用於老人及重病人，但據後來之實務經驗生命回顧可用於生命中任何一個時期，無論從小學、中學或大學均有特殊功效。生命回饋乃是回饋別人在我們生命中曾經做過的事，可將自己的感受回饋於別人的生命中。生命回顧如果運用得當，常可幫助老人、重病人或一般人及學生走出沮喪。通常有四項功能（趙可式，民81）：

(一)重整秩序(make order)

(二)發現或重新詮釋“意義”

(三)釋放衝突或不滿(reconcile conflict & disappointment)

(四)放下(letting go)

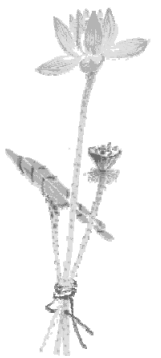
有關之案例將於下節分享

- 五、銀髮族生死學教育之開課方式較多元化，或可不拘形式之教學，所重視的是實質效果。
- 六、台灣地區目前各公益、學術、宗教等團體所舉辦之專題講演及研討會：如安寧照顧基金會、康泰醫療教育基金會、蓮花臨終關懷基金會、生命線、觀音線、台中佛教蓮社臨終助念講座等皆經常舉辦相關



講演及研討會。以上團體不但是知識傳授，還有眾多義工提供安寧照顧、臨終關懷等服務、服務態度及成效皆令人感佩。

- 七、以上所列團體大多數接受個案服務，此對重病人或老人之教育、服務及關懷是最直接，最切合需要甚至擴大至對臨終者全家之教育。
- 八、一般而言，長青大學銀髮族生死教育的教學效果較好，主要原因是來參加學習的學員絕大多數是自動自發的，或基於興趣，求知、或為未來作準備或基於目前實際需要，故學習動機非常強烈。而授課者亦大多是有宏願的、義務的、服務的。如之，求學者用恭敬心叩頭求學，教學者用恭敬心誠懇教學，兩相契合，殊勝之教學效果是可期待的。
- 九、在教學中除理論知識的解說外，實作練習、個案經驗分享，亦是教學的重點，是非常講求實用的，或許立即就能派上用場。
- 十、在銀髮族生死教學中常可依學員不同的宗教信仰直接切入。畢竟生死問題屬靈性的關懷、宗教的信仰還是較能發揮較大的力量。



參、案例討論

本節乃研究者在日常教學及從事臨終關懷社會服務工作中之個案，探討如下：

一、生命回顧與生命回饋法在銀髮族生命教育之運用

案例 1. 楊爺爺的書

楊老師剛獲得博士學位，並晉升為副教授，但父親卻罹患癌症，且時日不多每日都要服用最大劑量的止痛藥，楊爺爺常覺人生有些遺憾。一日楊老師問父親：

「爸爸！以前阿公是怎麼把您帶大的？」

「你問這做什麼？」

「我要把您的故事寫成一本書」

「唉！你只是在說孩子話！」

兒子已經是副教授了，但卻是父親心中永遠的孩子！楊爺爺雖然一面罵，但已一面開始講故事：

「從前你阿公……」

第二天楊老師拿了十多張輸出的資料給爸爸看：

「爸爸，這是昨天您講的故事，我根據錄音帶輸入及排版的。」

「我昨天有講這麼多嗎？」

楊爺爺非常驚喜，從此“講故事”是楊爺爺的生活重心，忙著講回憶錄，幾乎不需要吃止痛藥，每天一面改稿、一面計畫今天要講的內容，楊老師還常回饋父親：

「爸爸，我昨天在班上告訴學生您講的人生四樂，他們很歡喜！您說我們平日要知足常樂，當一個人獨處時要能自得其樂，在面臨挫折時要能苦中作樂，並要隨緣量力行善，因為為善最樂。」

楊爺爺聽後露出安慰的表情，並且受到很大的鼓勵。楊老師眼見父親身體愈來愈弱，快馬加鞭將祖父母的照片、父親從小到大的照片、父親的墨寶及全家福的照片掃瞄，並將爸爸的書裝訂成冊，紅絨色的封面，燙金的字，楊爺爺臨終前拿到這本書，眼淚都流出來了：

「沒想到我兒子真的幫我寫了一本書，我這輩子已經很值得了」

「爸爸！您的傳記我放了一本在楊家祠堂，也送了一本在我們學校圖書館，還送了王伯伯他們每五個人每人一本」

楊老先生的兒子報傳記的分配，又楊老先生的孫子說到：

「爺爺！這本書是我們家的傳家寶，我還要傳給我的孫子，讓他們知道太爺爺的故事」

楊老先生的好朋友說道：

「老楊！你真幸福！我兒子將來不知會不會幫我寫一本書？」

楊爺爺帶著微笑，很滿足的離開人間，他覺得他的生命是有意義的。

按語：這是屬於自傳式的生命回顧，亦兼具生命回饋的功能。生命回饋乃是從別人回饋中肯定我們生命的意義，如個案中之四樂。此亦屬全家一起回饋的方式，更重要的是連接了楊爺爺的過去、現在及未來。

案例 2. 阿媽！這故事我已聽了上百遍

慧珠有空時會陪祖母聊天，通常聆聽的成分居多，有時老人家的興緻很好，年輕時的故事講了一遍又一遍，且津津樂道，但慧珠絕不厭煩，不但傾聽而且不時加入適當的回饋：

「阿媽！您那麼小就這麼堅強！」

「阿媽！告訴我您怎麼幫助村人排解紛爭」

「阿媽！您再講一遍您怎麼賣綉花的作品，幫助家中度過經濟難關」…慧珠說：

「祖母 98 歲走了，雖然不捨，但陪著阿媽與高采烈的述說往事，是



沒有遺憾的。」

通常老人家會一遍又一遍的講述陳年往事，年輕人常不耐煩說：

「這故事我已聽了上百遍，耳朵都聽繡了！」

按語：當老人家還有精神講老故事時，表示頭腦清晰、體力充沛，這是我們的福氣，應該珍惜。通常傾聽與陪伴是最好的“快樂布施”。

二、運用銀髮族典範的故事彼此互動與影響

案例 3.老嫁妝的故事

好友陪著母親到美國探親，母親隨身帶著早已準備好的“老嫁妝”（即入殮時穿的壽衣）赴美，結果帶去又帶回。伯母回國我們去探望伯母時，表達了欽佩之意

「伯母！你好豁達，壽衣都隨身帶著！」

伯母說：

「這條路大家都要走的，有準備比沒準備好。到了美國，如果突然往生，美國人的衣服我才不要穿。」

案例 4.靈骨塔訂位子

朋友病逝，大夥將他的骨灰送到靈山寺靈骨塔安奉。在塔中意外碰到兩位相識的伯母

「伯母，您們怎麼來這？」

伯母回答道：

「我們來訂將來骨灰罐要放的位置，我們兩人從小一塊長大，將來骨灰罐也要放在一起。我兒子一向很節省，將來要是他來訂位置，一定訂便宜的，不如我自己生前來選我自己喜歡的位置及骨灰罐。」

按語：不怕死亡且對後事有準備的銀髮族，最令人佩服，可將其故事在長青班述說，可收自然學習及觀摩的功效，以上兩個案例即是銀髮族最好的典範。

三、當瀕死家人願交代後事時

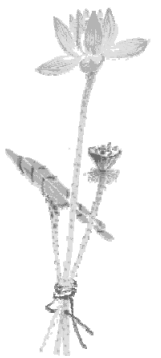
案例 5.你有心理準備嗎？

如果親人患絕症，再度入院感嘆到：

「我覺得這次很不對勁，恐怕不會出院了。」

請問你該如何回答？當然你不可能照實回答：「我也有這種感覺」

但也不宜回答「你不要想太多，要對醫生有信心」



也許這時我們可以問「你為什麼有這種感覺？」

病人回答「我自己的身體我最知道，這次感覺毫無元氣，一定不會好了！」

或許你可以再問「你有心理準備嗎？」

如果病人不再回答就表示他不願意談，你要知趣保持緘默，如果病人開口「我告訴你，我們有兩棟房子，一棟給……」

這時你可問病人

「我錄音好嗎？或我叫家人一起來聽好嗎？或我拿筆記錄下來」

待病人一一交代完，你可以回應

「哇！你計劃得這麼週詳，那將來辦事時，一定會很順利的。但是我們還是要對醫生有信心，你把心情放輕鬆，說不定病情可以控制得住。萬一機緣到，你已經有週全的準備，事情一定會辦得很圓滿！」

按語：通常當病人願意交代身後事時，家人宜把握機會用心聆聽，而不是阻擋他說出心中的話，這是為人子女或家屬應該學的！

四、對亡者有實質助益之開示語

案例 6. 智慧的安魂曲

黃老先生篤信佛法，雖然重病，但他對未來（即死後世界）充滿希望，一心祈求去世後到極樂世界，由於老人家的神閒氣定，心中充滿對未來的希望，也讓他在癌症末期有較好的生活品質，終於老人家在大家的助念中在家中大廳安詳往生。大家助念十二小時後，老先生在美國的小兒子黃醫師才趕回家門，在門口下跪，匍匐爬到父親床前磕了三個頭，掀起了陀羅尼被，見老人面目慈祥，宛如睡著。學佛的黃醫生眼含淚水，以平和穩定的聲音對父親說了三段令人為之動容的話：

「爸爸我是承恩，我從美國回來了！爸爸您不是一直祈求要跟隨阿彌陀佛學習佛法嗎？現在您的世緣已到，您要放下萬緣跟著阿彌陀佛去極樂世界好好修行，願您早日乘願再來娑婆世界度化我們」

「爸爸！您一生含辛茹苦教養我們，如今大哥姊姊和小弟在學校教書，我在美國行醫，今天我們能為大眾服務，貢獻社會這都是您的功德」

「爸爸！您放心跟阿彌陀佛去吧！我們會好好孝順及照顧媽媽，我們兄弟姊妹還是會和您在世一樣相親相愛、互相扶持」。

黃醫生三段話；勸父親放下，回饋父親，令父親安心，令人動容；通





常人去世後聽覺的功能是最後失去，家人與其嚎啕大哭，痛聲喊道

「爸爸！您為什麼不多等我一會？我好遺憾！」

不如好好引領亡者，黃老先生在聽到兒子的話後，眼角也淌出淚水，面露微笑，真覺得不可思議。

按語：對已過世銀髮族之開示語，宜平和有智慧，亡靈（佛家稱中陰身）是需要循循善誘的。好的言語對亡靈有正確方向的引領，可參閱張老師出版社英國製作拍攝的中陰救度法錄影帶。

五、引領銀髮族朋友討論後事

案例7. “火葬？土葬？”

研究者有次在長青大學為銀髮族朋友主講「身心靈整體健康」的課程（對長青班朋友，不宜用生死教育名稱），整學期一直等待適當時機切入生死主題，學期快結束時，有一位八十多歲的老爺爺問道：

「紀教授，你認為人死後土葬比較好或火葬比較好？」

研究者請大家自由發表意見：

「我認為土葬比較好，人死已經很可憐了，還要被燒，是會痛的！」王爺爺搶先發言。

「我不同意，人死後，靈魂已經離開身體，身體不會有感覺的。」

張爺爺反駁

「那為什麼有人在火化時，手會舉起來？」

「那是因為筋骨還有彈性，過熱會反應。」

「我覺得火葬較乾淨，而且骨灰寄在佛寺塔中，每天有人上香，初一、十五或逢年過節，寺中都會祭拜，就算後代子孫沒來寺中，師父還是會來幫我誦經、拜拜，較溫馨，不像土葬，在荒郊野外，孤伶伶的，好淒涼！而且一年只有清明節熱鬧一次。」

李婆婆的話震驚了部分老人。

「我算過了，用火葬及骨灰罐寄放塔中較省錢，用土葬較花錢還要看風水，七年後要撿骨，又讓子孫忙一次，像我家祖墳散落十多處，每年清明節，子孫疲於奔命，令人不忍，不如火葬，存放塔中，子孫祭拜較方便」孫婆婆最慈悲！

「我覺得你們說的都太麻煩，我要海葬，火化後骨灰灑在海中，省錢省事，還可到處遊歷，連存放的位置都不要」

王婆婆觀念較先進，令有些老人覺得不可思議。

推動環保不遺餘力的馬伯伯說

「我要樹葬，我已經認養了一棵樹，火化後，家人會用易腐的紙盒裝上八個，埋在樹的四週，人們看到茂盛的樹、吃到好吃的果實，就是我对社會的回饋，我已經寫好遺囑並已向兒子交代清楚。」馬伯伯果然語驚四座。

按語：這場討論會是公說公有理，婆說婆有理，但銀髮族的老人已充分交流了各自理念，互相學習，尤其對不敢討論自己後事的老人產生了激盪的作用與示範的效果。

六、協助銀髮族朋友安心離去—生死兩無憾

案例 8. 讓您安心離去

曾聽過趙教授分享的一個故事，印象非常深刻；某醫院有位老人家告訴護士：

「我的媳婦自從和我吵架後就沒有叫過我一聲媽媽，我死都不瞑目。」

護士將這訊息轉知媳婦，

她媳婦說：

「我每次去看我婆婆，她都不給我好臉色看，我不去。」

護士告知

「我看妳婆婆過世是這一、兩天的事，來不來由妳自己決定。」

不一會，媳婦還是提著一籃水果來。婆婆躺在病床上，臉是向著病房門口，一看到媳婦就一百八十度轉過身去，媳婦想妳會一百八十度我也會一百八十度，隨即轉身想回去，但是護士牽著她的手，推進病房。一進了病房，看到了婆婆的風燭殘年、氣若游絲，媳婦一陣心酸，不自覺叫了聲：

「媽！」

婆婆沒有理她，這時媳婦想想自己剛嫁過來時，婆婆也是非常疼愛，自己年輕也有不懂事的地方，為什麼要跟老人家計較呢！想想流下了眼淚又叫了一聲：

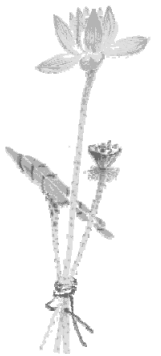
「媽媽！」

婆婆還是沒理她，媳婦這時已淚流滿面，再親切的叫道：

「媽媽！對不起！」

這時婆媳兩人抱頭痛哭，款款深談。當晚婆婆就去世了。第二天先生陪著





太太來向護士道謝：

「謝謝妳打電話給我及推我一把，當我看到婆婆安然滿足的離開人間時，我好慶幸我及時趕來看她，打開了彼此的心結，否則婆婆含恨而走，我會一輩子活在來不及道歉的遺憾及陰影中，那真是兩敗俱傷，我們年輕人跟老人家沒有什麼好計較的。生活踏實、心安理得才是最重要的。」

接語：當婆婆心中的衝突及不滿釋放後，她放下就走了，但這幸虧有護理人員的提醒及想通了的媳婦配合。

案例 9. 桑奶奶的故事

桑奶奶得了末期乳癌，眼看就快要走了。桑奶奶非常沮喪，看到我直嘆自己“歹命”，我告訴她

「您是最好命的人」桑奶奶睜大眼睛懷疑看著我，我告訴她：

「您的女兒有一個美滿的家庭，您的兒子娶了一位賢慧的媳婦，您的媳婦又幫您生了一個男孫、一個女孫，您的孫兒、孫女健康又乖巧，這是您對桑家祖先最有得交代的地方」

桑奶奶想了一會笑了出來：

「你說的也是，我這一生有兒有女，現在小孫子也乖，家中後繼有人，我是對得起桑家，死而無憾！」

桑奶奶露出了滿意的表情。

接語：通常病人或失意的人，在情緒低潮時，常會否定自己的生命，所想到的都是自己生命中的不滿及弱點。如果能靜下心來，協助或提醒他生命中有成就的事，這是很好的生命回顧法。當桑奶奶重新詮釋她生命的意義時，她是滿意的。

七、視聽媒體之運用

案例 10. 人生四季之歌

在生死教育教學中，研究者非常喜歡播放「人生四季之歌」之 VCD 配合教學，此 VCD 不單適合為小朋友播放，對銀髮族的老朋友也非常契合，可收自然薰習之效。VCD 中之奶奶交代女兒即孫女，去世後要用火化骨灰罐存放於處，並告訴小女孩想念奶奶時可去探望奶奶或拿奶奶送的項圈觀看，並且要告訴弟弟奶奶的故事。

在研究者的長青班中的鄭爺爺看後很感動，並告訴大家

「回家後他也要向子女做好交代，並且要和愛孫好好談談。」

按語：在台灣有許多孩子和祖父母或外公、外婆的感情最好，老人家過世孩子會非常悲慟不捨，如果祖父母或外公、外婆，生前能和孫子聊身後事及想念老人的做法，是非常溫馨及有效的悲傷輔導。

案例11.新生命誕生

黃老師母親臥病多年，為了不拖累子女她自殺了，幸虧及早發現被救了回來。黃老師靈機一動借了「新生命誕生」VCD約了兄弟姊妹五人陪媽媽觀賞，媽媽一面看一面回憶到

「沒錯！生老大時像這樣，生老二時……。」

看完VCD後大家都很感動，黃老師輕輕告訴母親

「媽媽！您就是生養我們五個孩子才把身體拖垮的，在日據時代沒法做好月子，又沒有保養……，今天我們怎麼照顧您，都無法報答您的恩德於萬分之一，請讓我們好好照顧您吧！」

母親想了想，點點頭道

「你這樣講也是有道理！」

遂寬心接受孩子們的照顧，這是在生命教育中出乎意外的收穫！

案例12.等了一輩子的話

近年來市面上「家後」之流行曲鄭進一作詞、江蕙主唱，不但深受大學生之喜愛亦是銀髮族朋友之最愛。老夫老妻談到誰先走的問題：

當兩老無子女時，老妻說

「老伴！等到回去的那一天你先走吧！我不忍讓你一個人為我流淚！」

當兩老有媳婦子女奉養時，一家熱熱鬧鬧，老妻說

「老伴！回去的那一天來到，你要讓我先走，我不要為你流眼淚！」

兩老伉儷情深，款款道來，多麼貼切溫馨！在研究者探訪銀髮族朋友時，亦發生趣事兩樁

*有位阿公非常喜歡「家後」這首歌，要孫子找一片CD給他。孫子說

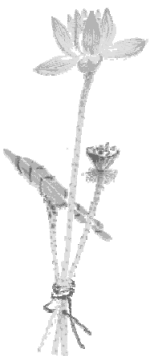
「阿公！我燒給你」

老人家勃然變色，生氣嚷道

「你這個不肖子孫，竟然要燒給我……」

孫子好意要燒錄一片CD給祖父，但祖父會錯意，以為是死後家人燒東西給他……這就是傳統文化與現代科技的對話，溝通的藝術是非常重要的。





*有次研究者到好友家造訪，好友的祖父是位非常內向的老人，不輕易講出心中的感念。那日，電視中江蕙正在演唱「家後」，祖父聽得入神，感嘆道：

「鄭進一的歌詞寫得太好了！把我的心聲都講出來了！你們阿媽就是這樣，阿媽的青春都嫁到我們家，阿媽勤儉持家，和妯娌和睦相處，穿好穿壞不計較，怪天怪地也不會，家中能興旺都是阿媽的功勞！阿媽是位好德行的女子。」

阿媽聽後喜形於色，但還是怪道

「到今天才講這句話，足足等了一輩子了！」

按語：目前市上有許多視聽媒體，如：「永遠的一天」、「與天使有約」、「冬天的訪客」、「有你真好」……等，都與銀髮族的故事有關，可運用於生命教育中，可收寓教於樂之功效。

肆、結語

古人說：「八十杖於朝」即指皇帝對老人經驗閱歷之尊重，經常請益，以辦好國家大事。常言道：「家有一老，猶如一寶」能重視老人豐碩閱歷者，家中必能興旺。孔老夫子亦說「老者安之」，銀髮族一生貢獻社會，在老年時身心能有妥善照顧，安然過日子是經濟已開發國家中之繁榮現象，能尊重及關照老人，令老者安之，乃是在樹的源頭澆水。

後記：研究者雙親之臨終，殊勝莊嚴，多有瑞相顯示往生蓮邦。研究者及研究助理璿宜曾參與長輩親人、及好友之臨終關懷，臨終關懷從他們往生過程中我們學習到很多，他們是最好的生死教育的老師。謹以此文紀念已往生的長輩及好友並迴向其蓮品增上光壽無量。

（本文曾發表於南華大學現代生死學理論建構生命教育研討會
及慧炬雜誌社）

參考文獻

- 內政部（民 93）。台灣地區人口統計。
- 王碧霞（民 79）。老人心理需求之調查研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 吳永銘（民 89）。老人生死教育內涵分析。國立彰化師範大學大專院校生死教育教學研討會論文集。
- 思歸子。蓮池海會。台灣佛教蓮社出版
- 紀潔芳（民 89）。生命教育在師範教育與成人教育教學之探討。國立彰化師範大學大專院校生死教育教學研討會論文集。
- 紀潔芳（民 92）。生命回顧法、生命回饋法在生命教育教學運用之探討。逢甲大學佛學研討會論文集。
- 黃國彥（民 75）。老人健康自評、生活滿意及生命意義與其生活滿意和死亡焦慮之關係。行政院國家科學委員會專題研究。
- 趙可式（2001）生命回顧。一如淨舍人間淨土臨終關懷講座。
- 蔡明昌（民 84）。老人對死亡及死亡教育態度之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 鍾思嘉（民 75）。老人對死亡態度之調查研究。行政院國家科學委員會專題研究。

