🙞第2章：生命的演化與特質🙜

【章節導論】

人常好奇於生命從何來，將往何去。本章雖不能提出最具論證的說法，但至少透過探尋的過程，每個人都可以選擇自己相信的部份，因為信仰的部份，伴隨著是生命價值與意義的認定。又透過生物科學的觀察研究，能夠了解到死亡是存在身體的每一分每一刻，是實然存在必然發生，如此方能有一番體悟。孟子曰：「人之所以異於禽獸者，幾希」，那麼一點不同於禽獸草木的地方，才是人之所以生而為生的真正目的與價值，發揮那麼一點的靈心光輝，也才能突破生死的束縛與限制。

【學習重點】

➊認識目前科學、宗教、文獻記載中所謂生命起源的說法。

➋了解生命必然老死的原因，體認死亡的確切性及實然存在感。

➌人之所以為人的特質是什麼？

🙞2-1：生命的起源🙞

1.生物學的演化論：英國自然主義者達爾文及A. R. Wallace在1858年提出「演化論」，指出今日地球上形形色色的生物都是由原始變形蟲（阿米巴）之類的生物，經過極冗長的時間漸漸演化而形成。原始生物又是由化學分子演化而形成，人類是這演化程序裡的最後產物，也就是說人類是低等生物進化而來，是從原始的單細胞微生物、多細胞微生物、海中低等生物、有殻生物、魚類、兩棲類、爬蟲類、鳥類、哺乳類、靈長類至人類。演化的原因是由於天擇（自然淘汰）的作用，可以將「微變」累積成新物種。

天文學家：宇宙原本混沌一片，約在兩百億年前，一聲大爆炸，產生了宇宙，誕生了恆星、行星，宇宙有了星光。但問題是：生物界沒有發現物種中間的生物，未來有沒有可能再進化？找不出漸進化的器官？

2.神學創造論：天主教和基督教《舊約》所記載的〈創世紀〉經文。上帝創造了天地宇宙萬物，也造了人，取下他的一條肋骨，造了一個女人。

3.佛學下凡論：

1)地球形成之後，許多生命是生於光音天。天上以喜悅為食，能乘空飛行，壽命長。福報享盡，便下凡投生地球，漸漸吃地球的食物，身體逐漸難看，無法飛行（參見 呂應鐘 《現代生死學》）

 2)從佛教經典所述，人之生是五蘊聚合，五蘊離則人死亡。「五蘊」自身是無定性，剎那遷流的，所以人的生命也必是無常的。《中阿含經》：「命終無常，死喪散盡，壽盡破壞，命根閉塞，是名為死。」眾生的存在是四大和五蘊的因緣和合，「蘊」是積聚的意思，有情眾生是由色、受、想、行、識五種因素積聚而成；五蘊聚合則人生，五蘊離散則人死，生生死死，死死生生；眾生因無明造業而因果相連，十二因緣可以解釋生死輪轉不息的因果關係。因身心相續於不斷無窮盡的流轉過程，由中陰而輪迴於六道（天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄），故生死的本質是空幻無常，苦海無邊。人沈浮於生死之流中而不能自作主宰，要忍受生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五取蘊苦等八苦。（鄭曉江主編《宗教生死書》，台北：華成圖書公司，2004，p43-54）

4.許禮安：人的生命開始於受孕的剎那

5.地球的生命，彗星送來的：倫敦「星期泰晤士報」95.03.05報導「科學家檢驗從『維爾特二號』彗星蒐集到的第一批塵土樣本，發現含有複雜的碳分子，地球上生命源自太空的理論從而進一步獲得證實。」

🙞2-2：老化與死亡🙞

1.過氧化物：身體要產生能量就需要氧氣，氧經由呼吸進入體內，傳到各個細胞，然後引起細胞內的線粒體（Mitochondria），起化學作用而產生能量，這個過程裏氧有個額外的電子，而且不穩定。氧這時候的狀態叫做過氧化物，過氧化物把電子推入細胞組織裏而損壞細胞 ，DNA能產生酵素修復損壞，也就是自行療傷，不過並不能完全恢復，損壞狀況會積少成多。

2. 細胞自毀與老化：當監視酵素判斷不能修復時，就命令破壞性的酵素把該DNA切除掉，這就是自毀，簡單地說就是細胞自殺。DNA受損的細胞會自殺，以免危害到整個身體。20多歲的人腦如果細胞死亡，腦細胞減少，功能退化；80多歲的人腦，心肌裏的細胞若減少，循環全身的血液會不足，就會引起身體老化。

3. 例外─延緩老化：中村善英住在日本沖繩島，雖然已經80多歲，仍然每天下海打漁。不用裝備潛水打漁，只靠一根長竿趕魚入網。在沖繩島像善英這種老人，這種細胞損壞很少。研究人員認為這現象有個原因，就是第21對染色體產生的酵素，強力地防止這種損壞。

4. 細胞分裂重新製造：人有個生命時鐘，正在倒數計時中；年輕人─分裂活躍；老人─遲緩，停止；小白鼠為例複製次數為15至20次；人類胚胎細胞的複製次數為50至70次。細胞複製次數最高的是加拉巴哥大海龜，大約為125倍，最長可以活175年。

5. 端粒（Telomere） ：　1990年有一份報告說，每次細胞分裂，部份DNA就　　　　　　　　　　縮短。染色體是DNA螺旋，若仔細看這兩端，可以看到大約有一萬個，TTAGGG字母在重複，這部份就叫端粒，多虧了端粒染色體，才免於末端接末端。細胞每分裂一次，端粒就會更短 。端粒太短時染色體就會彼此黏住，使得細胞不正常，所以細胞要未雨綢繆設定停止分裂 。當細胞停止分裂，身體就開始衰老。

6. 端粒脢（Telomerase）：能延長細胞壽命的法師，就是端粒脢（Telomerase），位在第5對染色體內，端粒脢能使時鐘倒轉，把縮短的端粒恢復到原來的長度。生殖細胞獲得端粒脢的供應，這是一種延長細胞壽命的酵素，經由有性生殖父母把生殖細胞，生殖細胞傳下之後，父母的體細胞設定死亡時間。不過物種釋出生殖細胞後，其生命的長短因物種而異，基因使我們可以跟後代，有很長的時間相處，尤其是人類。

7. 長生不老之夢─無性生殖：例如結腸桿菌，它的環狀DNA沒有末端，所以不必憂慮端粒會變短，這是結腸桿菌選擇不朽之道，不限制地分裂，複製同樣的DNA給下一代 。又如酵母菌：像人類一樣有線狀DNA，線狀DNA的兩端有端粒，所以使生命有受限的危險，酵母菌在有性生殖之前，重排父母的基因，子代就是由父母不同的基因產生的，這種安排叫作同源的基因重組。

8. 死亡的意義：端粒是兩面利刃，一方面由同源重新組合，傳宗接代；一方面又限制我們的壽命。選擇線狀DNA的物種，放棄了長生不老，不過他們把新的基因組合，傳給下一代，漸漸進化為更複雜的多細胞物種。

🙞2-3：生命的特質🙞

 經由生命起源與老化死亡原因的了解，相信對生命本身所具有的特質，當產生一番的體會了解。人之所以生而為人，是因為有情感與思考，追尋許多的目標與價值，故鼓勵大家來思考人之不同於禽獸草木的地方何在？孟子曰：「人之所以異於禽獸者，幾希」，那麼一點不同於禽獸草木的地方，才是人之所以生而為生的真正目的與價值，發揮那麼一點的靈心光輝，也才能突破生死的束縛與限制。經由同學相互激盪，每人寫下廿點生命所具有的特質後，整理歸納如下：

1.生命的過程：

1) 會有開始與結束

2) 每段生命都有其各別的意義

3) 生、老、病、死

4) 擁有未知、不同的可能

5) 需要群居

2.生理的現象：

1) 需要食物

2) 外表隨時間改變

3) 能夠繁殖

4) DNA控制、遺傳

3.心理的現象：

1) 需要伴侶、朋友

2) 各種心情：喜、怒、哀、樂……快樂、痛苦、煩惱

3) 有夢想、個性、情感

4) 信仰寄託

4.生命的本能：

1) 會學習、模仿

2) 求生本能

3) 不斷成長

4) 能夠思考

5) 潛能

6) 審美能力

5.生命的另一種詮釋：

1) 一個生命即代表一個世界

2)      無法用科學方法解釋生命所具有的「感應」能力

3)      生命的特質，就是意義的存在

4)      無法言傳，只能體會

5)      來自心中的感動

6) 用愛與勇氣組成的一個生命

7) 懂得如何讓自己微笑，也讓別人微笑。

8) 為自己人生寫故事。

9) 樂觀的人遇到問題，燈都是亮著的；悲觀的人遇到問題，燈都是熄滅的。

10 ) 或許不那麼完美也算生命的特質。

11) 人活著就有希望。

6.面對生命之道：(老師的整理)

1) 處處包容，接納不同的人、事、物

2) 時時學習，了解認識寬廣的世界

3) 探求真理，找到心靈的歸依，安身立命

4) 訂定目標，在有限的生命中，活得值得，沒有悔恨、痛苦、遺憾

【文本閱讀與反思】

國王企鵝的故事

法國攝影小組深入南極洲長達一年餘的拍攝，發現企鵝媽媽要在四十天沒有進食的情況下，在冰雪中橫越兩百公里，到海洋捕捉給小企鵝的食物。

企鵝爸爸在企鵝媽媽不在的六十天裡繼續孵蛋。太陽一天只出現兩小時，氣溫是零下負四十度，時速兩百五十公里的狂風刮著，企鵝爸爸沒有任何食物可以吃，還得賣力的維持站姿平穩。如果企鵝媽媽在牠們出生後四十八小時沒有及時趕到的話，牠們將與這個未知的世界永別。

企鵝媽媽終於帶著三到四公斤的食物回來，但一家人團聚的時間並不長。企鵝媽媽與企鵝爸爸角色互換，企鵝媽媽留下來餵養小孩，企鵝爸爸卻得再次出發回到海洋覓食。又餓又累，牠們踏上與企鵝媽媽相同的旅程，面臨相同的威脅。當然，有些企鵝爸爸再也不會回來…。

久病厭世「我陪妳一起走」老夫老妻約割腕 她死他獨活

 2008/06/12 04:33 中時電子報／顏玉龍／北縣報導

　　「你不想活，我也會陪你！」年過八旬的周水生，與妻子黃月寶牽手走過一甲子，遲暮之年愛妻因病厭世，他因不忍老伴獨步黃泉路，十一日凌晨竟相偕手刃自裁；只是周老獲救後不見生之喜悅，反倒搥胸頓足悲傷難抑。

　　周水生（八十五歲）的次子，每天上班前都會從汐止繞道永和市民享街探望父母，十一日上午八時許他循例前往，發現臥室房門貼著字條，寫著「久病厭世！勿救」，趕緊撬開被反鎖的房門，驚見雙親倒臥血泊中，報警後將奄奄一息的父親送往新店慈濟醫院急救。周水生在急救後恢復意識，但他不見絲毫喜悅，反而躺在病床上放聲痛哭，表示不願在世上苟活。

　　周水生說，小他一歲的妻子因嚴重骨質疏鬆而行動不便、大小便失禁，過去數月一直表達輕生想法，十一日凌晨二時許，妻子再度表示要自殺，周老回答「妳不想活，我也會陪著妳一起死！」兩人原本計畫在臥房窗戶綁上繩索，但因行動不便，加上空間狹窄不慎踩破屋頂石綿瓦，眼見懸樑不成，妻子便提議割腕自殺。

周翁說，兩人各自拿起剃刀，妻子先割破左手腕，他見狀隨即割破雙手手腕，由於妻子不久後便昏迷不醒，他擔心自己死不了，再拿起水果刀刎頸。

　　警方調查，周姓夫婦膝下有三子一女，過去曾替兩老聘請印尼等外籍看護，但因語言不通而辭退，日前找上照護中心的張姓看護，並自十日起照料周老太太的生活起居。周翁尋短前還在臥房門口貼上字條，特別感謝次子「出錢出力想救母，已盡力了！謝謝」。張姓看護說，第一天上班發現老太太整日都未開口說話，不是坐在輪椅上看電視，就倒在床上睡覺，曾勸她多想想年輕時的快樂時光，還不時替老太太按摩手腳及背部。本來要替老太太煮中餐，但老先生表示要親自下廚，煮了南瓜稀飯給老伴吃，一舉一動都可發現兩人感情深厚，翌日上班卻被警方擋在門口，才知道兩人竟割腕自殺。

照顧植物人的曹爺爺

　　植物人？像植物一樣的人？是的！有一些人因為生病或意外災害，變成了不會動、不會笑、不會哭、也不會說話的病人，這些病人必須靠別人的幫助才能吃東西、洗澡，而曹慶爺爺就是這些植物人的守護神。

　　曹爺爺並不是有錢的人，但他從臺糖公司退休後，帶著退休金，卻立志要做別人不做的社會福利工作，最後他選定了「植物人」為服務的對象。當他看到被丟棄在幽暗角落，身上長滿褥瘡，瘦得剩一把皮包骨，躺在糞便和餿水中的植物人時，他忍不住濕了眼眶，發誓一定要為他們找回做為一個「人」的尊嚴。

可是要照顧植物人需要很多的錢，光靠曹爺爺的退休金是不夠的，於是他只好到處募款，但常常被草草打發。有一次，他終於見到一位位高權重的大人物，當他興奮的說完自己的理想後，想不到大人物說：「老弟，我從來不做沒把握的事。」當場拒絕了曹爺爺的要求，曹爺爺的滿腔熱忱被擊潰了，像個洩氣的皮球倒在路邊，他想：為什麼大家都這樣的無情無義呢？然後，不知道為什麼，他想起七歲時讀過的「兩個和尚」的故事：古時四川有一個窮和尚和一個富和尚，都想到南海取經，富和尚擔心錢不夠、體力不夠和路途遙遠，一輩子未能成行，窮和尚卻帶了一只缽，靠著雙腿和決心，數年後帶回南海萬卷經書。一瞬間，曹爺爺笑了，告訴自己：就當窮和尚吧！

　　不久之後，他成立了「創世紀植物人安養院」，免費收容第一位的植物人，而且親自做了看護和雜役的工作，沒想到有些小額的捐款不斷寄來，竟然足夠支出，就這樣依靠社會上各角落的善意，曹爺爺一步步的達成自己的願望，創立了「創世社會福利基金會」，到目前為止他已經照顧過數百位的植物人，除了照顧植物人之外，曹爺爺又開始關心街頭的流浪漢及失智老人，十幾個年頭過去了，曹爺爺無怨無悔，到現在仍在照顧這些需要照顧的人呢！

被擦掉的名字

 作者：侯文詠

在醫學這個領域....有時候是很無奈的

有時候你跟本幫不了你想幫助的人

他一樣會老去...他的生命一樣會到盡頭

我很恐懼死亡...很怕分離的畫面

原本以為在婦產科....就不會遇到

可是還是失算了

在婦產科特別容易看到折翼的小天使

他的生命根本來不及長大

以前都會忍不住偷偷的哭....

不知道是不是麻木了，發現自己再也哭不出來

只多了分無奈和惆悵，始終化不開

如果.....你真的想珍惜什麼

親愛的你 千萬別放手，別讓自己遺憾~~~~

 當然，如果你一直保持冷酷，偶爾還是不免有一些令人不安的場面發生。然而，大部分的時候，我要不是因為對全面性的醫療文化無能為力而袖手旁觀，再不然就是讓這些短暫的不愉快融解在更多繁忙的行程、更繁重的病例裡。似乎只要你保持足夠的忙碌，這些不舒服，很容易就顯得渺小而微不足道了。

 有一天，一個被宣判腦死的病人很善心地捐出了心臟、肺臟、腎臟以及一對眼角膜。我被委派負責這個捐贈病人的麻醉。一般死亡的定義取決於心臟停止跳動。可是腦死的捐贈者因為心臟還繼續跳動著，因此身上器官能得到足夠的血液循環，最適合捐贈。

 我記得很清楚，捐贈者是一位因公殉職的年輕警員。是由護士小姐以及他的太太護送進入開刀房。病床還擺了一台小小的錄音機，播放著鄧麗君的歌聲。

 「可不可以讓他聽音樂？」病人太太一進來就問我。

 我輕輕地點了頭，注意到這個太太正懷著身孕。

 病人的體型很壯碩。我們花了一點力氣才把他從大推床搬到手術檯上。我順手接過錄音機，把它放在枕頭旁，讓音樂繼續播放。從頭到尾，病人太太一直牽著先生的手，不停地靠在他的耳邊說話。我迅速地替病人接上了心電圖、血壓、血氧等監視器，音樂的背景開始有了嘟嘟嘟的心跳聲。做完這一切，我抬頭看著病人太太，問她：「妳要不要暫時出去外面等他？」

 她點了點頭，可是並沒有要離開的意思。她緊緊地抓著病人的手，另一隻手則不斷地來回撫摸他的臉。

 我們很能理解這一別可能就是永別了。大家都很莊嚴地在那裡站了一會。開刀房裡只剩下病人枕旁錄音機傳出來的鄧麗君的歌聲，以及心電圖儀嘟嘟嘟的心跳聲音。眼看著時間一分一秒地過去，我只好走過去，拍拍病人太太的肩膀。

 「對不起。」她回頭看了我一眼，微微倒退了兩步，仍然不肯放開手，依依不捨地看著她的丈夫。

 「張太太。」我輕輕地說。

 「對不起。」她終於鬆開手，又倒退了兩步，可是定定地站住不動，兩行眼淚沿著她的臉頰流了出來。

 有個隔壁房的外科醫師跑過來，粗暴地喊著：「你們到底在幹什麼，拖拖拉拉的。難道你們不知道隔壁的病人在等嗎？」

 病人太太受到驚嚇似地，又倒退了兩步，終於哽咽，泣不成聲。一個護士小姐趕快跑上前去抱她，又拖又拉的，好不容易終於把她拖離了手術室。手術室的自動門輕輕地關上。

 當我開始為病人麻醉時，總覺得有種說不出來的不對勁。平時我為病人麻醉，我很清楚地知道我將照顧他們，直到他們甦醒。可是這次的麻醉，我知道他再也不會醒來了。這種感覺很糟，彷彿我執行的不是麻醉，而是某種類似死刑的程序似地。

 一切就緒之後，外科醫師用很快的速度取走了他們需要的眼角膜、腎臟，最後是心臟、肺臟。等到他們最後把病人身上的心臟、肺臟也一併取走時，我甚至連呼吸器都不需要了。心電圖儀上變成一條直線，不再有心跳的聲音。空氣裡，除了錄音機播放的歌聲外，似乎一切都安靜下來了。

 甜蜜蜜，你笑得甜蜜蜜，好像花兒開在春風裡，開在春風裡。在哪裡，在哪裡見過你，你的笑容這樣熟悉，我一時想不起。啊！在夢裡，夢裡夢裡見過你……

 「現在該怎麼辦？」麻醉護士問我。

 鄧麗君的歌聲沒完沒了地迴旋著。那時候，我忽然有種從未有過的茫然。在死神的面前，我像個聚光燈前忘了台詞的演員，我的醫療知識、優雅風範，全都派不上用場……

 我好久才回過神來，感傷地說： 「把錄音機關掉吧。」

 等我們清理好病人、移床，把病人送出手術房時，病人已經完全失去了體溫，只剩下一個冰冷的屍身了。

 果然一走出開刀房的污走道，迎面而來就是挺著大肚子的病人太太，以及隨後的老先生、老太太，以及抱在老太太懷裡病人的另一個小孩。先是病人太太淒厲的哭聲，接著哭聲驚動了老太太懷抱裡的小孩，也跟著大聲地啼哭了起來。

 我試圖著保持冷靜中立，或是維持某種專業的疏離。可是這一次，我似乎被逼到了某個無法還擊的角落。大人小孩的哭喊聲音瓦解了我某種專業的外殼。我無助地掉入了人生赤裸裸的真實中，內心隨著哭聲一陣一陣地抽搐。

●

 後來我升任了主治醫師。當我第一次穿上嶄新的白色長袍，感到非常得意。在我們的領域裡，白色長袍是知識與權威的象徵，對一個醫師意義非凡。

 我有一個黑板，寫著不同病人的名字。護理站的黑板如果病人的名字被擦掉了，通常表示這個病人康復出院了。可是，我的黑板全是需要長期使用止痛藥的末期癌症病人名字。因此，我的黑板上如果有人的名字被擦掉，多半表示這個病人已經過世了。

 那時候我剛升上主治醫師不久，急於建立自己在這個領域的權威。我總是糾集許多住院醫師或實習醫師，穿著白色長袍，帶著他們到病房去迴診。那個孩子是我當時的病人，同時也是我的讀者。

 我記得第一次見面，他就問我：「你在短篇小說集裡面，那篇〈孩子，我的夢……〉，為什麼時間是倒著寫的？」

 「因為那個孩子是血癌的病人，時間往前走，病情惡化，愈寫愈不忍心，」我告訴他，「有一次我突發奇想，我可以把時間倒著寫，這樣小孩就可以康復了……」

 「我想的果然沒錯。」他露出了微笑，伸出他的手，「很高興看到你。」

 「怎麼了？」我握著他的手，好奇地問。

 「沒什麼，」他喜孜孜地說，「我很喜歡你寫的作品，你證實了我的想法，最好的東西其實是在文字之外的。」

 我們聊得很好，也聊得很多。我必須承認，我有點偏心，喜歡到這個小孩的病房去查房。當然，除了作品被理解的喜悅外，我開的止痛藥物每次都在這個孩子身上得到最好的反應也是很重要的原因。這個孩子總是很神奇地印證我的治療理論與止痛的策略。

 孩子的家屬歡喜地對我說：「他看到你來特別高興。同樣的藥明明別的醫師開過了，可是只要是你開的，對他就特別有效。」

 他的病情改善使我很容易在大家面前建立專業的權威感。每次我帶著住院醫師及實習醫師迴診，總是會特意繞到他的病房去，意氣風發地進行著我的臨床教學。雖然我注意到他愈來愈衰弱，可是他在疼痛控制上的表現從來沒有讓我失望過。

 我有各式各樣的病人，當我們變成好朋友時，病人總是跟我談他們的人生經歷以及生病之後對生命看法的改變。我和這個年輕的病人共度了一些美好的時光。我可以感覺到他的情況愈來愈衰弱，可是我總是帶著大小醫師們去迴診，開立止痛藥方給他。不管他的情況再差，他從不吝於稱讚我的處方對他病情的改善。

 那個孩子臨終前想見到我。我已經忘記那時候在忙著什麼更重要的事情（我甚至不記得那是什麼事情了），我接到病房的傳呼時，以為只是普通的問題，我可以忙完後再過去處理，沒想到竟然錯過了他的臨終。後來我知道他已經過世時，有種愴然的心情。

 後來我見到孩子的父母親時，他們並沒有說什麼。可是他們有種失望的眼神，好像對我說著：「我們曾那麼相信你的……」

 那樣的眼神對我來講很沉重。我知道在我們之間，有些什麼也跟著死了。我說了一些安慰的話之後，決定要離開了。那時候，孩子的父母親叫住我，拿出一大包東西來。

 「這是我們在他臨終之前答應他，要親手交給你的東西，」孩子的母親把東西交給我，「他不准我們拆，也不准別人看，要我們直接交給你本人，我們不曉得那是什麼，不過他臨終前還一直在提，我們猜想那應該是很重要的東西。」

 我接過那一大包東西拿在手上，輕飄飄的，一點都猜不出可能是什麼東西。等我回到辦公室，好奇地拆開包裝，最先從包裝裡掉出了幾顆止痛藥丸，等我把整個包裝拆開，立刻發現是一整大包小孩留給我的東西，全部都是止痛藥丸。

 我很快明白，為什麼這個孩子急於在臨終前見到我了。原來這個孩子一顆止痛藥都沒有吃。為了替我維護尊嚴，他想在死前偷偷地把止痛藥還給我。這個孩子因為喜歡我，希望我一次一次地去看他，因此才有這些迴診。既然他忍痛不曾吃藥，我也就從來不曾在醫學上真正地幫助過他。原來那些讓我得意洋洋所謂成功的治療策略、藥物處方以及疼痛的改善不過是那個孩子對我的鼓勵。從頭到尾，我竟然利用我的醫學權威，不斷地從這個孩子有限的生命需索更多的信心與成就感。我恍然大悟，是這個孩子用他僅有的生命力，支持著一個年輕主治醫師貪婪的不成熟與驕傲。

 這件事給我很大的衝擊。我發現，當我還是年輕醫師時，我曾經覺得不舒服或者試圖抗議過什麼，可是不知不覺，我自己已經變成這個理性的專業體系密不可分的一部分。不知道為什麼，病理學教授吞雲吐霧的模樣和他的笑容又開始浮現在我腦海裡。或許那樣的笑容曾經許應過我們某種可以睥睨一切，可以戰勝死亡與苦痛的知識與權威吧。我曾用著多麼仰慕的神情看著老教授，渴望擁有知識與專業，並把一切的苦難都踩在腳下。可是隨著歲月流逝，我理解到那只是某種一廂情願的假設罷了。知識與專業往往不是疾病與死亡的好對手。

 說來有點荒謬。日復一日，我努力地學習著那些優雅的姿勢與風範，竭盡所能地治療著我能夠治好的疾病。我不知道哪裡出了問題，最後，我發現自己竟只變成了一個無情自私，只看到自己，卻看不到別人的醫療從業人員。

●

 最糟糕的時候，曾經有一個禮拜，在我們小兒心臟外科的高難度手術中，連續四個小孩過世了。那真是令人難以承受的一個禮拜。我記得每天一早，我抓著小孩要打針，小孩哭著嚷著：

 「不要，不要……」

 我們抓住了小孩，在手臂上打了針，我是那個讓他失去意識的人。從此那個小孩沒有再醒來過。連續過世了四個孩子，我碰到第五個小孩的時候，他睜著圓滾滾的眼睛望著我，告訴我說：

 「我不要打針。」

 無論如何，我再也無法對他注射麻醉藥。

 那是我第一次為了說不出來的理由請假。那個上午，我漫無目的地在學校走著，坐在廣場上吹著風，看著年輕的孩子走來走去。那麼簡單地看著陽光照在那些青春的臉龐上，說著、笑著，我就莫名其妙地覺得很感動。我在那樣的情況下，開始又有了寫作的衝動。像被什麼魔力吸引住似地，我一有空就在家裡埋頭寫東西。當時一些受到歡迎的作品，像是《親愛的老婆》、《大醫院小醫師》、《頑皮故事集》或者是《離島醫生》等一系列快樂的作品，多半是這樣完成的。這些書一本一本地進入暢銷排行榜，把我的知名度推到某種高度，甚至改變了我的人生，這些都是最初沒有料想到的事。在那樣的氣氛之下，那些作品似乎是快樂得有點近乎瘋狂。可是它就這樣產生了。

 我一點一滴地寫著，那些童年往事，關於鄭佩佩、再送一包、冰棒、投稿、編刊物……那個愛把世界搞得雞飛狗跳的小男孩，或者是更多類似興致勃勃的心情與生命力開始浮現出來了。

 我就在那樣的感覺裡，一字一句地寫著。不知道為什麼，那給我一種安心的錯覺。彷彿不管發生了再壞的事，只要我還繼續寫著，就沒有什麼好真正擔心的。

生死學中的死亡教育課題

作者：鍾美玲[[1]](#footnote-1)

摘要

本文從學生的死亡圖像談起，發覺大多數的人是最需要在死亡議題上，重新為自己作釐清及追尋意義的人。人常忽略死亡的存在，活在「心智自我外造化」的世界中，唯有藉助死亡的覺知，才能迫使個體對生命有全面真實性的觀照，重建生命的意義價值，勇於面對死亡，超克死亡。依傅朗克意義治療學的理論，強調人有追尋生命意義的意志和自由，所以建構生命意義以超克死亡，實在是死亡教育最核心的價值。雖然死亡教育包含的學科領域廣大，但依此角度來思考死亡教育的課題，仍可以提出四項要點，做為授課的重心：一、意義的探問，貫串所有課程，二、參考宗教生死智慧，三、強調人倫的和諧圓滿，四、莫忘人間三法寶：微笑、幽默、愛。

關鍵詞 生死學、死亡教育、生命意義、意義治療

一、前言

在教授生死學通識課程中，常問自己「死亡教育」如何教？教什麼才是學生最需要的？至今仍無法給自己一個明確的答案。因為死亡屬不可逆性，誰敢說自己有真正的死亡經驗，並經過了科學的驗證！上過生死學的學生，又有誰敢說能克服對死亡的恐懼？能超克死亡？唯一能肯定的是，只有「身歷其境」，才能明白了解自己對死亡的認知及面對死亡的能力。本文試圖從學生的死亡圖像談起，試圖從死亡圖像中了解學生對死亡的感受，了解哪些圖像顯示了對死亡的認知有待釐清？哪些圖像又顯示了個體對死亡的感受，已有屬於個體最獨特的認知？

從中應該可以看出並非所有的人，對死亡都存在恐懼與不安。是否有超克死亡之道，是本文接著要論述的主題。引用傅朗克意義治療學的理論，意義的建構，才是超克死亡之道。以此角度來思考死亡教育的課題，可以提出幾項死亡教育上，必須掌握的教學重點，或許能發揮些許死亡教育的成效。

二、從死亡圖像談學生對死亡的感受

筆者在93學年至95學年教授生死學，在上課初皆調查學生對死亡的感受，學生選擇他們熟識的人為一組，作小組的討論，試以一種死亡圖像來描述對死亡的感受，並試圖了解學生對死亡的看法及對死亡的態度。筆者作了統計及歸納，大部份的人能舉出圖像，但僅少部份的人能陳述出意思。統計如下：

(一)與喪葬儀式有關的場景

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 人數 | 意涵(有些同學作了如下陳述) |
| 棺材 | 15 | 永眠、人的最後歸宿、很陰森，人就這麼走了，氣氛悲傷，人死一定需要棺材 |
| 墳墓、墓碑 | 14 | 一切化為塵土，回歸大自然、生命的最終所：遊戲或現實都是如此、感覺陰森、過度寧靜，恐怖感 |
| 遺照 | 6 | 懷念 |
| 骨灰罈 | 3 |  |
| 白包奠儀 | 3 |  |
| 奠 | 2 | 隆重 |
| 告別式 | 1 | 一場特別有意義的告別式 |
| 香、冥紙、鮮花素果 | 1 |  |
| 靈骨塔 | 1 |  |
| 五子哭墓 | 1 |  |
| 冥紙 | 1 |  |
| 神主牌 | 1 |  |
| 靈堂 | 1 |  |
| 電子花車 | 1 |  |
| 總計 | 51 |  |

(二)、經文化(如文學作品、神話)及媒體(電視、電影)所產生的死亡印象

1、具有恐怖、令人害怕、不安等的類型

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 數量 | 意涵(有些同學作了如下陳述) |
| 骷髏頭、加上長肋骨 | 10 | 人死後都會變骨頭、吸毒、典型的死亡象徵 |
| 死神拿著鐮刀 | 7 |  |
| 死神（邪惡）V.S天使（善良） | 2 |  |
| 床、病床上的白布 | 2 | 病死或自然死 |
| 天堂與地獄 | 2 |  |
| 牛頭馬面、閻羅王 | 2 |  |
| 鬼 | 1 |  |
| 一人站立於血流成河的街道，四周堆滿屍體 | 1 |  |
| 吸血鬼 | 1 | 因為被他吸到就死掉了 |
| 兇器（一把刀） | 1 |  |
| 事故死亡、靈堂 | 1 |  |
| 冰庫、冰屍袋裡躺人 | 1 |  |
| 七孔流血 | 1 |  |
| 總計 | 32 |  |

2、具有虛無、分界、結束等較不恐怖的類型

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 數量 | 意涵(有些同學作了如下陳述) |
| 黑暗、黑色的無底洞、全黑的畫面、黑的房間 | 8 | 因為眼睛一閉，什麼都看不見身處在一個黑暗的空間，沒有任何知覺和生命氣息、未知的世界，一死人生就失去色彩 |
| 蓋上白布，安靜的躺在一邊 | 5 | 代表結束、安祥 |
| 夕陽 | 4 | 生命轉眼即逝 |
| 虛無(空寂一片) | 3 | 死亡就等於終結 |
| 魂魄、靈魂 | 3 |  |
| 落葉、乾枯的樹葉 | 2 |  |
| 電玩遊戲 | 2 |  |
| 遼闊的草原及夕陽 | 2 |  |
| ？ | 2 | 代表未知 |
| 躺在充滿和煦陽光下的花叢中睡覺 | 1 |  |
| 維納斯女神身旁 | 1 |  |
| 黑白相片 | 1 |  |
| 燈籠 | 1 |  |
| 蝴蝶 | 1 | 人生短暫 |
| 鬼馬小精靈 | 1 |  |
| 駕鶴歸西 | 1 | 畫上人、鶴、龜 |
| 身份證 | 1 |  |
| 壞的電燈泡 | 1 |  |
| 錢、美金 | 1 |  |
| 有月的夜 | 1 |  |
| 黑玫瑰 | 1 | 顏色黑色代表黑暗，玫瑰代表凋謝 |
| 救護車 | 1 |  |
| 火焰 | 1 |  |
| 跑馬燈 | 1 |  |
| 三途河 | 1 | 是生界與死界的分界線 |
| 白色的花籃 | 1 |  |
| 荒郊野外的地方 | 1 | 死去後感覺來到一個陌生的新世界 |
| 花朵枯萎 | 1 |  |
| 流星 | 1 |  |
| 很長的黑色道路 | 1 |  |
| 很長的白色道路 | 1 |  |
| 邁向無止盡的道路 | 1 |  |
| 火熄滅的樣子 | 1 |  |
| 白霧 | 1 |  |
| 紙飛機 | 1 | 隨及翱翔 |
| 泡沬 | 1 |  |
| 總計 | 58 |  |

(三)經歷事件後留下的影像

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 數量 | 意涵(有些同學作了如下陳述) |
| 棺材焚化 | 2 | 感覺很燙、化為灰燼，很可怕 |
| 親人 | 2 |  |
| 棺材封釘 | 1 |  |
| 人躺在棺材 | 1 |  |
| 兩腳一蹬 | 1 | 輕鬆死去 |
| 腦漿四溢，因為車禍 | 1 |  |
| 悲傷 | 1 |  |
| 火焰在燃燒 | 1 |  |
| 總計 | 10 |  |

(四)、具有宗教意涵

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 數量 | 意涵(有些同學作了如下陳述) |
| 十字架 | 16 | 安詳 |
| 天使 | 9 | 引領天堂之門 |
| 卍 | 5 | 阿彌陀佛、死亡的誦經 |
| 光芒、光環 | 2 |  |
| 無限輪迴 | 2 | 生死相對，沒有終始 |
| 解脫 | 2 | 死亡就是另一次的重生，亦是解脫 |
| 翅膀 | 2 |  |
| 佛珠 | 1 |  |
| 符 | 1 |  |
| 到另一世界，誕生的開始 | 1 |  |
| 天使頭上的光環 | 1 |  |
| 彩虹 | 1 | 走到另一世界的橋樑 |
| 耶穌 | 1 | 信耶穌得永生 |
| 一扇發光的門 | 1 |  |
| 三朵盛開的花朵 | 1 |  |
| 一個充滿白色光線的空間 | 1 |  |
| 漆黑中帶有微光 | 1 |  |
| 從黑到有 | 1 | 生命延續到下一個生命 |
| 路，由窄變寬的路 | 1 |  |
| 上帝 | 1 |  |
| 總計 | 51 |  |

第一類與喪葬儀式有關的場景，學生對死亡的感受，來自於喪葬場合所見，其中又以棺材及墳墓最多，共有51位。第二類是經由文化(如文學作品、神話)及媒體(電視、電影)所產生的死亡印象，因為小說、電影等傳播媒體常用這些典型的形象來象徵死亡，或者因為個人自己的想像詮釋，從中透露對死亡的感覺，例如骷髏頭加上長肋骨、死神拿著鐮刀、黑色的無底洞等，共有90位。這兩類顯示較薄弱的個人死亡意識與死亡意義，所顯示的是受環境所影響的對死亡的一般概念，加起來共有141位。第三類經歷事件後留下的影像，與前兩類相較，是屬於個人較深刻的死亡體驗，有可能因為經歷某些事件之後，所留下來的影像，例如：親人、悲傷、棺材封釘。生死學屬大團體上課，很難安排小團體分享課程，讓學生在適當的情境之中，開放談自身的傷痛失落歷程及特殊經歷，雖然只有10位，已屬難得，但不易深入去探究其中的意義內涵及個人內心的感受。第四類具有宗教意涵的圖像，可以發覺具有安祥、光明、重生等意涵，與第二類的圖像相較，截然不同，對於死亡的感受，因為有宗教上對終極真實與死亡及死後的階段，有了認定與解釋，可以發覺明顯具有深刻及正向的意義內涵。若從生死學授課的方向與重點，是在喚起對死亡的自覺，從而能釐清生命的意義價值，最終能超克死亡來看，第一至第三類共151位的同學，是最需要在死亡議題上，重新為自己作釐清及追尋意義的人，佔了四分之三。傅偉勳教授在得知自己罹癌後，在其所著的《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書提到：

每一個人的實存主體面對死亡的態度，有其儼然不可（由他人態度）替代的獨特性、尊嚴性。實存主體對於死亡問題的探索超克，乃是有關宗教性或高度精神性的終極關懷（ultimate concern）課題，而此課題的解決，有待終極真實（ultimate　truth or reality）的發現、領悟或體認。這三個層面與宗教最有關聯，從宗教的獨特觀點去探討死亡問題及超克，最適當不過。(傅偉勳，1993，p29)

從接觸生死學領域以來，最大的感受是覺得個人生命意義的探問，才是生死學的核心價值所在，從而激發起對終極真實及終極關懷的體驗實踐之動力，也才能面對死亡，超克死亡，活出生命的尊嚴，死得有尊嚴。

三、意義的建構，才是超克死亡之道

(一)人常忽略死亡的存在：

常人看待死亡，總有兩種心理現象：一是死亡是未來式，永遠不會和現在相關；二是永遠不會是我，一種沒有死亡的「存在」，「思緒」總是被生命中最重要的事情所佔據，如學位、財富、事業、社會地位、成就等。所以我們的生命就在一本「行事曆」中構築，不斷的往未來的日子填上預定的目標。社會機制迫使我們去形構以健康身體為基礎的社會「自我」，只有「生涯的規畫」，怎會想到「死亡的規劃」，我們活在「心智自我外造化」的世界中(余德慧，2003，p38-39)。只有在生重病（親身體驗死亡的威脅）或死亡即將迫臨時，「心智自我外造化」的世界才有機會瓦解，因為透過生病中的失落，對死亡的真實自覺，人終於可以感受到生命另一層次的真實存在，「心智自我外造化」的世界當下瓦解轉變。一但疾病與死亡降臨，恐懼與孤寂才會真正親視於你。

(二) 傅朗克的意義治療學理論：人有探尋意義的需求

 依意義治療學派的創始人傅朗克（Viktor E. Frankl）在集中營裡的觀察，他體驗到終極意義的肯認，是在生死交關的極限境況下，足以支撑人的生存勇氣與生命試煉的最後精神支柱。在生死交關的極限境況，維繫生存的真正要素不是體力上的強弱，而是精神力量的充足與否。所以終極意義的探問，才是人內在的深層渴求。生命的完整性來自於對生命真實的了解，死亡與疾病迫使破碎、空虛的靈性有了機會重新整合，迫使重建。生命價值的構築，從外在目標理想的追尋，轉向內在意義的省思，重新去思考活著的方式。

(三)生命意義的反思，才是死亡教育的核心價值

許多學者在探討生死教育、生命教育時，都承認生命意義的省思，是死亡教育的重要目的：

 Death education refers to planned educational experiences that pertain to issues involving understanding the meaning of death,dying, and factors involved in grief and bereavement.）。( Kalish,R.A.，1989)

引文指出死亡教育的主題，包含對死亡、瀕死意義的了悟，以及理解悲傷與喪慟，然後能探究出死亡教育上的一些經驗。國內死亡教育專家張淑美教授定義死亡教育：

 係指探究死亡、瀕死與生命關係的歷程，能增進吾人醒覺生命意義，並提供吾人檢視死亡的真實性及其在人生當中所扮演的角色與重要性。其目的在於幫助吾人以虔誠、理解及莊嚴的態度面對死亡及死亡準備。其實施應是目標性的正式或非正式的死亡相關主題的教育活動。其宗旨在於使人掌握健康而積極的生命觀，以創造積極而有意義的人生。(張淑美，1996，p.64)

另有旅外教授生死學多年的戴正德教授，亦強調能追尋靈性需求的人比較能夠釋放自己恐慌的感覺，泰然面對人生的終結。並引述Charles Corr所說三個主要的靈性任務：尋求生命的意義、得到好死的權利、超越死亡的能力。印證不能發掘意義的人，無疑在其生命的終結過程中，會遭受較深的痛苦；相對的在最後臨終時刻，可以發現勇敢面對死亡的重大具體成就，就是尋得人生終極的意義，死得其所(戴正德，2005，p91)。

科學技術的發展，成為人類追求的主要目標，也讓人類誤認為是世界的主宰、掌控者，科技的功能思考，取代了人從內在思考存在的真正本質，使人因科技而多了閒暇時間，卻不知活著的意義為何？享樂意志取代一切，卻相對喪失對深層生存意義的探問，這是現代人的寫照。生命的目標，若儘是追求感官的愉悅享樂，按伊利亞德（Mircca Eliade）的理論，現代人依據歷史的進程和靈修態度與行為的改變，人是處在破碎不完整不真實當中，是一個「已剔除了神聖的世界」的凡俗存在，空虛直到死亡為止，並非人內在的真正渴求(楊素娥，2001) 。按傅朗克的意義治療學理論，人具有「意志自由」(freedom of the will)、「意義意志」(will-to-meaning:人類生命的原動力)、「生命意義」(meaning of life)，即便是在痛苦與絕望中，人仍然可以發現自己生命的意義，他有機會發現生命最深刻的意義，即苦難的意義 (劉翔平，2001：72-73，77-78)。另外傅朗克在生命意義的探尋上，認為可從三方面獲得意義：第一，個體可經由完成有建設性的工作來賦予生活意義，如此就實現所謂的「創造性價值」(creative values)；第二，個體可從經驗世界上所有的真（Ture）、善(Good)、美(Beauty)，而賦予生活意義，實現所謂的「經驗性價值」(experiential values)；第三，個體經由承擔不容逃避的受苦，仍然可以實現「態度性價值」(attitudinal values)。這種坦然無畏地面對命運，以實現價值的態度，可說是人所被授予及肯定的最高成就，事實上也是最偉大的（游恆山，1987，1992）。簡而言之，傅朗克強調人有追尋生命意義的意志和自由，不容被生理、社會、環境等力量所剝奪。藉由意義的追尋，發揮生命的意志，生命才能圓滿、才能自由，尼采的一句名言：「He who has a “why”to live for can bear almost “how”」(趙可式譯：參透『為何』，才能迎接『任何』。)正是此意的最佳註腳。

(四) 建構意義，超克死亡

 人通常對死亡，存在以下幾種恐懼和不安：

1.對苦痛的恐懼

2.對孤獨的恐懼

3.對不愉快體驗的恐懼─失去尊嚴的恐懼

4.造成家人和社會負擔的恐懼

5.眼前的事物是個未知數的不安

6.對人生的不安和對死的不安

7.人生就這樣不完美的結束的不安

8.自己即將消失的不安

9.對死後的審判和懲罰的不安。（王珍妮，2002：13-16)

10.代表一切的失落、虛無、絕望，是無可忍受的打擊與懲罰。

11.是黑暗，像是陷入永無超脫可能的深淵裡。

12.懲罰的恐懼：害怕可能變成餓鬼或畜生永世受苦。

13.死亡使人下地獄或投胎於貧窮之身。(戴正德，2005，p162-163)

我們不能去刻意逃避、壓抑、否認內心的恐懼、悲傷，因為人只有在絕境中才能逼顯出「決斷」，在受限中找到人之所以為人的「意志自由」，進人「真實性的存在」。所以死亡教育，不在於僅教導人認知死亡的過程與真相，不在於透過對死亡概念性的認知來達成減除死亡恐懼的目的（事實上也無以達成）。所謂生命的一場遊戲就是在受限中找到自由，從遮蔽中回歸本真，讓飄浮轉為定向，從破碎中完成整全，在消逝中邁向開顯，願不願意玩這一場藝術性的遊戲，就決定在於我們願不願意當下承擔與負責，這是一條充滿荊棘坎坷的路，回歸生命的真實，塑造出生命的藝術性，才能達成生命教育與生命關懷的目標。我們必須透過教育告知生命本身的受限性與不完整性，掌握生命的真實性，及早建構生命存在的意義，才能儲備精神能量，以迎接生命中必然到來的挑戰。

 筆者曾釐出一條建構意義、回歸生命真實性的脈胳：從面對疾病與死亡之中，解構「心智自我外造化的世界」，在恐懼與孤絕中逼顯出決斷，從決斷之中建構意義，轉化生命的處境，並掌握生命的全貌與實相。我們可以整理出如下的脈胳：

社會形構的自我 自然態度的自我

受限的身體 自由的心靈

封存的自我形貌 開放的隨緣展現

遮蔽的自我 死亡的自覺、病病的存在 本真的存在

殘缺（忽略死亡） 完整（接受死亡）

消極逃避 積極決斷

所謂的「決斷」，引用海德格所稱：

此有面對自己死亡的可能性時不能不感到憂懼。死亡使此有完全孤立無告，是一個持久而時時昇高的威脅，它不能不造成憂懼的心境。面對死亡可能性所帶來的憂懼，此有正好顯示出最屬己的存在投設，亦即以大無畏的精神自由自在地迎向死亡，這樣的投設，海氏稱之為「預趨的決斷」。(項退結，1989，p101)

正如傅朗克在慘絕人寰的集中營裡所體悟到的：

（任何人）根本上都可以憑他個人的意志和精神，來決定他要成為什麼樣子。即使是置身於集中營，他仍可以保有他的人性尊嚴。……人最後的內在自由，絕不可以失喪。可以說，他們配得上他們所受的苦；他們承受痛苦的方式，是一項實實在在的內在成就。正是這種不可剝奪的精神自由，使得生命充滿意義且有其目的。(趙可式，1967，p32、71)

生命的意義，正是構築在這種「自我超越」(Self-transcendence)的能力之上，這是人之所以身而為人，所擁有的神聖不可剝奪的意志自由，唯有如此，才能超克生命的侷限，活出意義，擁有自由，面對死亡。

四、死亡教育的課題

 張淑美教授依Leviton(1969)的三個層面：包括「死亡的本質」、「對死亡及瀕死的態度和其引起的情緒問題」、「對死亡及瀕死的調適」等相關主題，再將Leviton(1969)、Eddy與Alles(1983)、Hardt(1975)、黃元松(民77)所提出之死亡教育內容及研究者之看法，歸納死亡教育的內容如下所列，從事死亡教育的授課教師，在課程內容的安排上，大多不離以下這些課程，然後再依個人專長及授課目標，作一些增刪：

1. 死亡的本質及意義

2. 哲學、倫理及宗教對死亡及瀕死的觀點

 (1) 死亡的醫學、心理、社會及法律上的定義或意義

 (2) 生命的過程及循環；老化的過程

 (3) 死亡的禁忌

 (4) 死亡的泛文化之比較

3. 對死亡及瀕死的態度

1. 兒童、青少年及成年人對死亡的態度
2. 兒童生命概念的發展
3. 性別角色和死亡
4. 了解及照顧垂死的親友
5. 死別與哀悼
6. 為死亡預作準備
7. 文學及藝術中的死亡描寫
8. 寡婦、鰥夫和孤兒的心理調適

4. 對死亡及瀕死的處理及調適

1. 對兒童解釋死亡
2. 與病重親友間的溝通與照護：對親友的弔慰方式。「安寧照顧」的了解
3. 器官的捐贈與移植
4. 有關死亡的業務：遺體的處理方式、殯儀館的角色及功能、葬禮的儀式和選擇、喪事的費用等。
5. 和死亡有關的法律問題，如遺囑、繼承權、健康保險等
6. 生活型態和死亡型態的關係

5. 特殊問題的探討

1. 自殺及自毀行為
2. 安樂死
3. 意外死亡；暴力行為

6. 有關死亡教育的實施方面

1. 死亡教育的發展及其教材教法的研究
2. 死亡教育的課程發展與評鑑
3. 死亡教育的研究與應用(張淑美，1996，p66-68)

以上這些課程內容，若從認知（cognitive）、情意（affective）、行為（behavior）和價值等面向來談教育的目標及成效，可以說，死亡教育的成效，大多屬於「認知」層面的成效，以大班授課及時間的有限性、學生對通識課程的態度考量，真不敢奢望能透過死亡教育，在情意、行為層面，對學生產生影響。但喚起對死亡的覺知，感受生命有限，反思生命的意義，知道為死亡做準備的重要，仍是課程中可以發揮的影響力，一點來自生命深層的觸發感動，或許能像一粒埋藏土裡的種子，待有朝一日萌芽生根。以下是個人教授生死學，認為在死亡教育上，可以掌握的重點：

(一)意義的探問，貫串所有課程

 承前文所述，意義的探問，是人之活著的需求，唯有建構意義，才能面對死亡，超克死亡。生死學的課程內容，屬於跨領域課程，含括科學、心理、輔導、教育、社會、法律、哲學、宗教、文學等層面，沒有人敢說死亡教育最應該上什麼，但意義的探問，卻可以貫串所有課程，成為課程的核心價值，以筆者所授課程內容為例，可以依課程內容，安排問題，引導學生思考，可以小組討論，或設計回饋單請學生作答，舉例如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 學科領域 | 課程內容 | 問題思考 |
| 科學 | 1.從細胞分裂了解人為什麼會老死2.生命的演化過程與生命的本質 | 1.你會選擇長生不老嗎？2.DNA研究的進步，若延長了壽命，也產生了那些問題？3.在生命最後的階段，你如何安排，過什麼樣的生活？4.人之所以為人，最大的價值是什麼？ |
| 民俗 | 生死禮俗：成年禮、婚禮、喪禮 | 1.「禮者，義也。」各種儀式的安排，各具有什麼意義？2.如何設計屬於自己的生命禮儀，其中各具有什麼樣的深刻意義？ |
| 心理、輔導 | 1.何謂失落與悲傷2.如何幫助自己和他人面對失落與悲傷3.安寧療護4.臨終關懷 | 1.如何面對失落與傷痛2.失落與傷痛，可以帶來什麼樣的意義省思？3.如何陪伴臨終病人？什麼才是他們最需要的？ |
| 社會、法律 | 生預囑撰寫 | 1.生預囑為自己及家人，各具有什麼樣的意義？2.會為自己準備什麼樣的喪葬儀式？具有什麼意義？ |
| 哲學、宗教 | 1.宗教的生死智慧2.人生的價值意義 | 1.什麼是你想做的事？可以死而無憾？2.你想活成什麼樣的人？可以死而無憾？3.各宗教如何看待死亡？4.你認同那種宗教對死後世界的看法？對你會造成什麼影響？ |

可以在學期末的最後一堂課，作總結分享。請同學輪番上台，以宣誓的儀式，向大家表達目前最想做的一件事，而這件事對個人而言，是深具意義的，並將這樣的意義告訴大家，通常氣氛是溫馨感人的，而在場同學也都會給予支持。

(二)參考宗教生死智慧

 死亡教育課程中，若能介紹宗教的生死智慧，相信對學生一定有所啟發助益，誠如傅偉勳教授所言，從宗教的層面來看死亡問題與死亡超克，最適當不過。宗教從不同層面，對死亡問題，提供解答與超克之道，有助於坦然勇敢面對死亡，並探尋生命的終極意義。

1.生死的原由與本質（人為什麼要死）：

佛教認為人之生是五蘊聚合，五蘊離則人死亡。「五蘊」自身是無定性，剎那遷流的，所以人的生命也必是無常的。《中阿含經》：

命終無常，死喪散盡，壽盡破壞，命根閉塞，是名為死。

眾生的存在是四大和五蘊的因緣和合，「蘊」是積聚的意思，有情眾生是由色、受、想、行、識五種因素積聚而成；五蘊聚合則人生，五蘊離散則人死，生生死死，死死生生；眾生因無明造業而因果相連，十二因緣可以解釋生死輪轉不息的因果關係。因身心相續於不斷無窮盡的流轉過程，由中陰而輪迴於六道（天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄），故生死的本質是空幻無常，苦海無邊。人沈浮於生死之流中而不能自作主宰，要忍受生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五取蘊苦等八苦（鄭曉江，2004，p43-54）。而道家認為「道」是天地之本，造化之根，宇宙萬物是「道」所化生。個體的死亡原是萬事萬物自然無為的生滅循環中的小小現象，如秋天落葉一般(傅偉勳，1993，p165)。《莊子．知北遊》：

生也死之徒，死也生之始。孰知其紀？人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患。故萬物，一也。是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐。臭腐化為神奇，神奇復化為臭腐。故曰通天下一氣耳。

如了悟神奇與臭腐相待相化，通天下萬物皆是一氣之聚散，則沒有理由厭惡死亡，恐懼死亡了。莊子用氣之聚散說明生死現象的變化無常與循環無端。而基督宗教《聖經．羅馬書》五；十二：

這就如罪是從人入了世界，死又是從罪來的；於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。

據〈創世紀〉的記載，亞當與夏娃受蛇的誘惑，違背了上帝的命令，偷吃了伊甸園中能知善惡之樹的果實，被上帝趕出了伊甸園，在世間受苦。因為人有原罪，所以最後一定會死，「原罪」也就成基督徒談生死的根本緣起。死亡是對人原罪的懲罰，人無法依靠自己的力量拯救自己，只有得到上帝的救贖，才能脫離苦海， 擺脫死亡，與上帝同在。

2.生死的超越與解脫：

　　佛教以精進修行戒、定、慧、八正道(正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定)，以斷除無明，到達涅槃寂靜為解脫徑路。涅槃譯為圓寂、滅度，不生不滅等。《大乘義章》卷十八云：

滅諸煩惱故，滅生死故，名之為滅；離眾相故，大寂靜故，名之為滅。

《大乘起信論》云：

以無明滅故，心無有起；以無起故，境界隨滅；以因緣俱滅故，心相皆盡，名得涅槃。

所以涅槃就是生死諸苦及其根源「無明煩惱」的徹底寂滅。而基督宗教：(尤其天主教)講七大聖禮（Seven Sacraments）以及祈禱，以求生死解脫。道家則講「生死自然」、「生死齊同」，《莊子．齊物論》：

至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢冱而不能寒，疾雷破山、飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外，死生無變於已。

古之真人，不逆寡，不雄成，不謨士。古之真人，不知說生，不知惡死。其出不訴，其入不距，翛然而來已矣。不忘其所始，不求其所終。受而喜之，忘而復之。是之謂不以心捐道，不以人助天，是之謂真人。

「真人」是道家理想的人格，能具有不悅生、不惡死的超然態度，最後達到「天地與我並生，萬物與我為一」，與至人同真，與神人同精，與天人同宗的超然境界（鄭曉江，2004，p130-131）。

3.終極關懷與宗教的救世精神：

 宗教的終極關懷與救世精神，無疑的是芸芸受苦眾生的一股支持力量。如佛教的創教者釋迦牟尼佛出家修行，為的就是解救蒼生永離生死苦海。故佛教不僅在於揭示生死的原由與本質、生死解脫的進路與目標，更在於要慈悲濟世，普渡眾生。自利利他，悲智雙運，覺行圓滿。基督教的終極關懷，在於如何贖罪（洗刷原罪）獲致永生，回歸主的懷抱。

4.未來的想望：

 人對於死亡，存有恐懼，是因為死亡屬不存在世間的體驗，因為無知，所以存在恐懼。宗教對未來的想望，可以幫助世人，勇敢面對死亡。佛教《藕益大師淨土集》：

諸佛憫念群迷，隨機施化，雖歸元無二，而方便多門。然於一切方便之中，求其至直捷至圓頓者，則莫若念佛求生淨土。

淨土是佛、菩薩和佛弟子所居住的理想世界，大乘佛教認為，十方世界有無量諸佛，每一佛都有一個說法道場，故世界也存在著無數的淨土。只要依簡易的「念佛」法門精進修行，死後就可以往生佛國淨土，其中彌陀淨土對北傳佛教影響很大，極樂世界成為中國、日本等民間信仰的普遍歸趣。（鄭曉江，2004，p71）《阿彌陀經》和《無量壽經》中對極樂淨土有詳盡的描述。例如《無量壽經》：

無四時、寒暑、雨冥之異。複無大小江海、丘陵坑坎、荊棘砂礫、鐵圍、須彌、土石等山。唯以自然七寶，黃金為地。寬廣平正，不可限極，微妙奇麗，清淨莊嚴。超逾十方一切世界。

生活上：

受用種種，一切豐足。宮殿、服飾、香花，幡蓋莊嚴之具，隨意所須，悉皆如念。

若欲食時，七寶缽器自然在前，百味飲食自然盈滿。雖有此食，實無食，但見聞香以意為食。

對未來的想望，能幫助臨終者，勇敢面對死亡，減少對死亡的不安，走出生命的無常空虛，也能安慰家屬，緩解對死者未來的擔憂。佛教極樂的幸福，不僅給死者，也給生者帶來了平安的力量（鄭曉江，2004，p71-94）。而基督教對未來的想望，是永生天國，回歸上帝的懷抱。基督教包括羅馬天主教、東正教、新教，都信原罪、天國、永生。相信上帝的存在，上帝創造萬物，自然、真理和生命都屬於上帝。

 宗教的生死智慧，非僅於認知層面的了解，重點在個人實存主體的體證，尤其是只可體會，難以言傳的終極真實層面，如人飲水，冷暖自知。若在平時，就能有宗教層面的修行了悟，如同脫胎換骨般的對生命有深層的全面觀照，相信生死困境對個體而言，就不是該煩惱畏懼的問題了。

(三)強調人倫和諧圓滿

 在死亡教育的過程中，除了喚起對死亡的覺知，了解生命的有限與死亡的必然，仍需著重的一個課題，是建立和諧圓滿的人倫關係，無論是自己對自己、自己對他人、自己對自然、自己對社會群體、甚至自己對信仰的神、上帝。因為在生命的終點，唯有真心誠意的彼此說「對不起」，說「謝謝」，說「再見」，人生才能圓滿無憾。尤其在臨終時，更需要他人的陪伴關懷，雖然平時多麼強調自我，但人還是不能單獨存活，需要相互的幫助與扶持，特別是死亡發生時，我們就會認識到群體的重要性。

 據余德慧教授的考察，發現一般人的生活邏輯認為，如果一個人的父子、夫妻或親子祖孫等關係和諧，俗世生活過得越好，就越容易眷戀此世，就越不忍離去。但善終的人，在人倫關係上調節得越好，在臨終前越能放得開 (余德慧，2004，p76）。試想若我們的心中，存在太多的心結與愛恨情愁，在閉眼的時刻，又怎能安祥平和呢？余德慧教授認為人的心中至少要包含四種東西─即「天、地、神、人」，才能自在快意優游人間。「天」就是光明、善念；「地」就是母親、根源、是人發心的地方，當一個人發心的時候，某種善念之光將從上面下來；「神」即神聖領域，那是一種「我願意在其中，完全不涉及世俗」的地帶；「人」則是與親人在日用倫常之間合好、交融。如果你不用這些輪轉自己，你所面臨的生死問題就是假的。德國有名的社會學家諾伯特．伊利雅斯（Nobert Elias）在年老時說：「人一直想追求意義，可是意義只能在人群的交流締結中存在，如何能另外他求呢 (余德慧，2004，p77)？所以人世間耐人尋味的就是，意義的追尋，不在於閉門苦思，不在封閉的自我世界建構；實踐一個開放而非自私的自我，以付出取代擁有，成就他人犧牲自己，意義的飽滿才能伴隨而來。當你帶著飽滿的四大，朝死亡走去，你將發現你不是一個人孤獨走著，如果你有神聖的領域，你會有一種更寬廣的世界，以「全部的虔誠」朝向死亡(余德慧，2004，p81)。所以人倫和諧，我們才能安詳離世。筆者在教授生死學，在親自撰寫生預囑（遺囑）及指導同學撰寫生預囑，最能感受到上述所言的意義。唯有人倫關係的和諧，心無糾葛罣礙，生預囑的撰寫，才能貼近生命最真誠深刻的神聖領地，真情才能流露，否則在層層的偽裝防衛下，怎能表露自己一生的所願所求所感，交待後世而無憾離世？在撰寫生預囑的同時，才驚覺人倫關係的和諧，才是當下面對死亡最迫切的問題，無論是對父母、子女、夫妻、朋友、他人，唯有感受到被愛與愛人，才能有勇氣走一條生死路，即使死亡是最無可替代的個人體驗，但人還是有需要旁人陪伴的心理需求，才能感受生命同體的力量，即使是生命最終最終的一刻。

(四)莫忘人間三法寶：微笑、幽默、愛

 這不僅是教授生死學，也是至目前為止，多年來最深刻的體悟。人之不如意事，十常八九，什麼是克服困境最大的力量？常會告訴自己，莫忘人間三法寶：微笑、幽默與愛。傅朗克強調人類最偉大的價值，是態度性價值(attitudinal values)，這種坦然無畏地面對命運，以實現價值的態度，可說是人所被授予及肯定的最高成就，事實上也是最偉大的。微笑、幽默與愛，展現了人類最珍貴的態度性價值。當想到彌勒菩薩時，就會想到「大肚能容，了卻人間多少事；滿腔歡喜，笑開天下古今愁。」一笑解千愁，再笑沒煩憂，事情的難處，不在缺少多大的助力，而在於沒有找到應對的「態度」。一位病牀上的病患，若能得到醫生的微笑，相信心就安了一半；再難溝通的事，一臉微笑，可以取代所有的語言。

而有幽默感緩解時，嚴重和陰沈的事情可能會變得更容易處理。用幽默感面對死亡，有好幾個功能：第一，它讓我們意識到一些禁忌的主題，而且讓我們有機會去談論它。第二，它提供了一個克服哀傷的機會，並提供一個釋放傷痛的方式。第三，幽默感是一個偉大的平等家，用相同的方式對待每一個人，告訴我們沒有免除不了的困境，並鼓勵我們親密地一起去面對陌生、令人煩惱的事物。幽默感能夠安慰生存者，能夠適度緩和負面生活事件的強度 (黃雅文，2006，p18) 。幽默感的運用，可以降低壓力，緩和氣氛，人也會喜歡和具幽默感的人相處。幽默常和正向思考相連結，事情常因此而變得輕鬆不那麼嚴重了。若我們常以幽默的態度應對，相信再困難的事，都可以面對，最終得到解決。死亡的悲傷、恐懼，更需要以適當的幽默來化解。最後我們不要忘了，人類之所以偉大，在於人懂得去愛。若疑惑於不知以何種方式、何種語言去協助臨終病人、協助自己面對死亡，我常告訴學生，莫忘了自己有「愛」人的能力，運用之道，存乎一心。真誠的愛，當下會告訴自己該如何做，超越生死界線的力量就是愛。

五、結語

 本文從學生的死亡圖像，談到現代人對死亡缺少存在意識，活在沒有死亡當中，再引述傅朗克意義治療學的理論，論述意義的建構，才是超克死亡之道。最後發表教授生死學的幾點心得及論述死亡教育的幾項不可忽視的課題，以便與通識教育中的夥伴共同激盪討論。許多學者常引述孔子所說的：「未知生，焉知死。」，從死亡教育的角度認為孔子只說對了「一半」，應該是「未知死，焉知生。」，但孔子並非只說對了一半，孔子說的還是亙古不變的真理。死亡教育最重要的課題，在於提醒人及時面對人生、處理人生許多待完成的使命任務(意義價值的實踐、人倫的和諧圓滿等)，這些課題不完成，用什麼去面對死亡，安祥離世？用又什麼勇氣與力量去超克死亡，生死無礙？或許未來能更深入去探討課程的設計與教材的運用，期待以一份生命最原始的感動，在死亡教育上埋藏一顆種子，等待有朝一日萌芽生根。

參考文獻

Viktor E. Frankl（1959/1967）。Man’s search for meaning:an introduction to logotherapy。

 趙可式（譯）。活出意義來。台北：光啟。

游恆山(譯)(1987)。生命的主題。台北：書泉。

項退結（1989）。海德格。台北：東大。

游恆山(譯)(1992)。生存的理由─與心靈對話的意義治療學。台北：遠流。

傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴─從臨終精神醫學到現代生死學。台北：正中書局。

張淑美(1996)。死亡學與死亡教育。高雄：復文圖書出版社。

Phoenix,Arizona:Oryx Press Alfons Deeken(2001/2002)。SEITO GHI NO KYOUIKU。By lwanami Shoten,Publisgers,Tokyo。

王珍妮(譯)。生與死的教育。台北：心理出版社。

Mircca Eliade(1959/2001)。The Scared&The Profane:The Nature of Religion。

 楊素娥（譯）。聖與俗：宗教的本質。台北：桂冠。

劉翔平（2001）。尋找生命的意義─弗蘭克的意義治療學說。台北：貓頭鷹。

方蕙玲(譯)(2002)。宗教的死亡藝術。台北：東大圖書公司。

鄭曉江（2004）。宗教生死書。台北：華成圖書出版公司。

余德慧（2003）。生死學十四講。台北：心靈工坊。

余德慧（2004）。生死無盡。台北：心靈工坊。

鄭曉江主編（2004）。宗教生死書。台北：華成圖書公司。

Charles A. Corr,Donna M Corr, Clyde M. Nabe(2003/2004)。Death and Dying,Life and Living fourth edition。

曾煥棠（校閱）。死亡教育與輔導。台北：洪葉文化公司。

Charles A. Corr,Donna M Corr, Clyde M. Nabe(2003/2004)。Death and Dying,Life and Living fourth edition。

吳庶深(審定)。當代生死學。台北：洪葉文化公司。

戴正德(2005)。生死學：超越死亡。臺北縣：全威圖書公司。

Lynne Ann Despelder,Albert Lee Strickland9(2006)。The Last Death:Encountering Death and Dying。

黃雅文（譯）。死亡教育。台北：五南圖書公司。

Kalish,R.A.(1989)。Death education。In Kastenbaum,R&kastenbaum,B(Eds.),Encyclopedia of death(p.74-79)。

【作業與學習單】

1.你相信生命是從何而來的？這對你很重要嗎？

2.如果能長生不死，你會選擇嗎？為什麼？

3.生命有那些特質？而這些特質是有重要性與價值的？試著說出5點。

4.試著畫出你腦中的死亡圖像，並說明這個圖像所代表的意義。

5.如果你手中有50元，能做哪些事創造出最大的收穫與價值？

1. 本文發表於《美中教育評論》US-China Education Review, ISSN 1548-6613,USA 。Aug. 2008, Volume 5, No.8 (Serial No.45)， [↑](#footnote-ref-1)