

# 為死所做的準備—新冠病毒帶來的省思

黃惠雅

國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班

## 一、前言

死亡離我們很遠嗎？這次的新冠肺炎改變了我們的思維，孰料身強體壯的人也會因病毒造成身體快速衰敗甚至死亡，病毒傳播的速度之快讓人類措手不及，截至 7 月 18 日時全球確診病例高達一千四百多萬人，逾五十九萬死亡（聯合新聞網，2020），媒體屢報導著因病毒死去時家人卻無法在身旁陪伴的新聞，有些幸運者是還可藉著手機進行最後道別。此疫情讓我們體認到死亡是隨時可能發生的，當這一刻來臨時，你準備好了嗎？

「為死所做的準備教育」是日本的死亡教育名稱，譯者認為此乃為了思考「上天所賦予的生命到死之前」而有的教育，故因而譯之（王珍妮譯，2002）。「準備」這二字引發研究者的思考，活著的時候該做哪些準備的功課呢？

## 二、認識無常

研究者認為「認識無常」是死亡準備的首要功課，倘若沒有建立「認識無常」的準備，面對重大意外帶來的衝擊，很容易大到將人擊垮，因如能明白無常乃至於接受無常，有助於降低事件發生的衝擊。然何謂無常？從字面來看，意謂著沒有恆常，那就是有意外的發生，令人有滄桑、悲涼之感，除此之外，還有其正面的意涵？以下有三個可以與學生討論的無常面向：

### 1. 因緣生滅

聚焦在緣，緣起相逢，緣散分離，萬事萬物都是各種條件而聚合的，下一刻你不知道會與誰相遇，因之也無法知道誰會離去，因緣會隨時變化。

### 2. 生滅相續

無常的正面價值，死之後的重生。分為以下：

- (1) 從觀察自身細胞的新陳代謝，細胞的汰換再生，不斷地更新讓身體維持好的狀態，無常也是一種新陳代謝的生滅相續。
- (2) 念頭的生滅，動一個念頭就是生，起了另一個念頭打斷原先的念頭，原先的念頭就滅了，無數念頭的生滅，快樂念頭起，悲傷念頭滅，過去已滅，悲傷或快樂在我，何不把握當下。

### 3. 變因轉機

順遂變困逆、禍厄轉為幸福皆是無常，從這個角度思考無常這個變因，將無常視為轉機，無常並不消極，禍福相倚，福往往因禍而生，平淡看起落，正向看無常。

## 三、死亡教育

研究者認為死亡教育的重點應在如何學習面對死亡、談論死亡以及教學態度，茲分述如下。

### (一) 面對死亡

#### 1. 死亡恐懼

死亡是形體的消失，是從有到無的過程，超越過去生命經驗所看見，故一般人對死亡有很多迷思與恐懼（釋宗惇、釋德嘉、陳慶餘、釋宏琳、釋印本、釋印適、釋德球、釋慧岳、釋惠敏，2006），因此談談死亡恐懼是必要的，討論恐懼的產生哪些是因制約影響？哪些恐懼是可以改變的？改善恐懼的方法等皆是可討論的範疇。

#### 2. 死亡準備

死亡準備是超越死亡恐懼的方法，準備好死亡恐懼自然會緩解，不是面臨往生時才做，越早開始越好（釋宗惇等，2006），可與學生討論人在活著的時候該做哪些準備，可以平靜且安心地度過死亡過程。

#### 3. 好好告別

如何做到好好告別，讓人生圓滿落幕？趙可式（1997）提出的「四道人生」一道謝、道歉、道愛、道別，藉由此彌補缺憾、放下仇恨、給予祝福，別讓往事壓在胸口而苦悶，練習說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，簡單的話語但卻隱含深深的情感；此外，臨終關懷也相當重要，面對親友或自身即將死亡，應該做哪些臨終關懷可以讓生死兩相安，讓生命末期可以減少痛苦，安詳地離開。

### (二) 談論死亡

有則小故事內容是有一位孩童問爸爸：「死是什麼？」，爸爸回答：「死亡就像睡了一個長覺。」，沒想到孩童聽了之後，總會擔心自己睡著了就死了，如此似是而非的死亡對答竟然仍不斷上演著，因之傳遞正確的死亡觀念是相當重要，張淑美（1998）提出處理兒童死亡疑惑之五誠一勿說死者「只是睡著了、並未真正

死去、旅行中、被上帝或神明帶走了或以上天堂或下地獄來比喻死亡」，因為上述的說法雖然可以達到短期的撫慰效果，但後續可能引發孩童產生以為睡著就是死了、為何沒死卻不來看他、旅行後怎不返家、怨恨上帝或神明奪走親愛的家人、家人此刻是在天堂享樂或是在地獄受苦等問題。死亡教育應彰顯生命或死亡的本質，還原生死的真正面貌才是教育的本意，而不是給生死現象戴上另一面具（林綺雲，2003），然而應該如何與兒童或青少年談論死亡呢？以下是研究者對於談論死亡，提出三項核心原則：

### 1. 談生老病死，明白生命的歷程

從哲學或文學作品來討論生命的循環與歷程，讓學生明白死亡是自然的定律，死亡是生命歷程的一環，有生必有死，死亡的不可逆性，死亡是永久地離開。

### 2. 談無常，接受人生變數

對於死亡何時到來，一般人是無法得知的，尤其因為無常發生，譬如意外事故或突然被宣判罹患重大疾病，這些往往是人生的變數，我們無法推敲這些事件是如何發生，但我們可以掌握的是在可以為之時（身體健壯）的日子。

### 3. 談善終，如何為之可獲善終

與學生聊聊什麼是他們認為的善終，簡單來說，善終是結束生命時能毫無痛苦且平靜地離去，再談如何能有平靜心呢？死時能了無遺憾、無牽掛、不會恐懼等，那平日該如何做可以得到善終呢？

## (三) 教學態度

死亡教育要真正落實，教育工作者扮演極重要的角色，成人在教導與協助兒童面對死亡，應有適度的自我教育與準備，應以「坦誠、接納、簡單」為要（張淑美，2001），林綺雲（2003）則指出死亡教育工作者應該具備的教學態度為：

1. 能確認自身的死亡感受，與明白這些感受對人格的影響。
2. 能了解所教主題的內涵。
3. 能自然地使用死亡的字眼。
4. 能清楚死亡事件對心理發展的影響，並能同理因死亡伴隨的問題。
5. 能掌握社會變遷與死亡態度、法律與制度等影響。

教育是文化與觀念的傳遞，研究者認為授者的死亡觀念與死亡態度極為重要，孩童與學生可以敏銳察覺大人與老師的想法，因此在教導或協助面對死亡的

課題時，請教育工作者可依此檢視自己。

#### 四、結語

一場新冠肺炎襲捲了全世界，目前仍有其他國家深受疫情之苦，確診與死亡人數不斷地攀升中，它提醒著我們一死亡是有可能隨時來到，於此中省思自我的死亡準備之課題。

#### 參考文獻

- 王珍妮（譯）（2003）。**生與死的教育**（原作者：Alfons Deeken）。臺北市：心理。
- 林綺雲（2003）。死亡教育與輔導，**生死學研究**，77-99。
- 張淑美（2001）。兒童生死教育之理念與實施，**生命教育**，1-16。
- 趙可式（1997）。臺灣癌症末期病患對善終意義的體認，**護理雜誌**，44(1)，51-61。
- 聯合新聞網（2020年7月18日）。新冠肺炎疫情數據全報導。取自 <https://udn.com/news/COVID19>
- 釋宗惇、釋德嘉、陳慶餘、釋宏琳、釋印本、釋印適、釋德球、釋慧岳、釋惠敏（2006）。安寧緩和醫療之死亡準備。**安寧療護**，11(2)，117-136。

