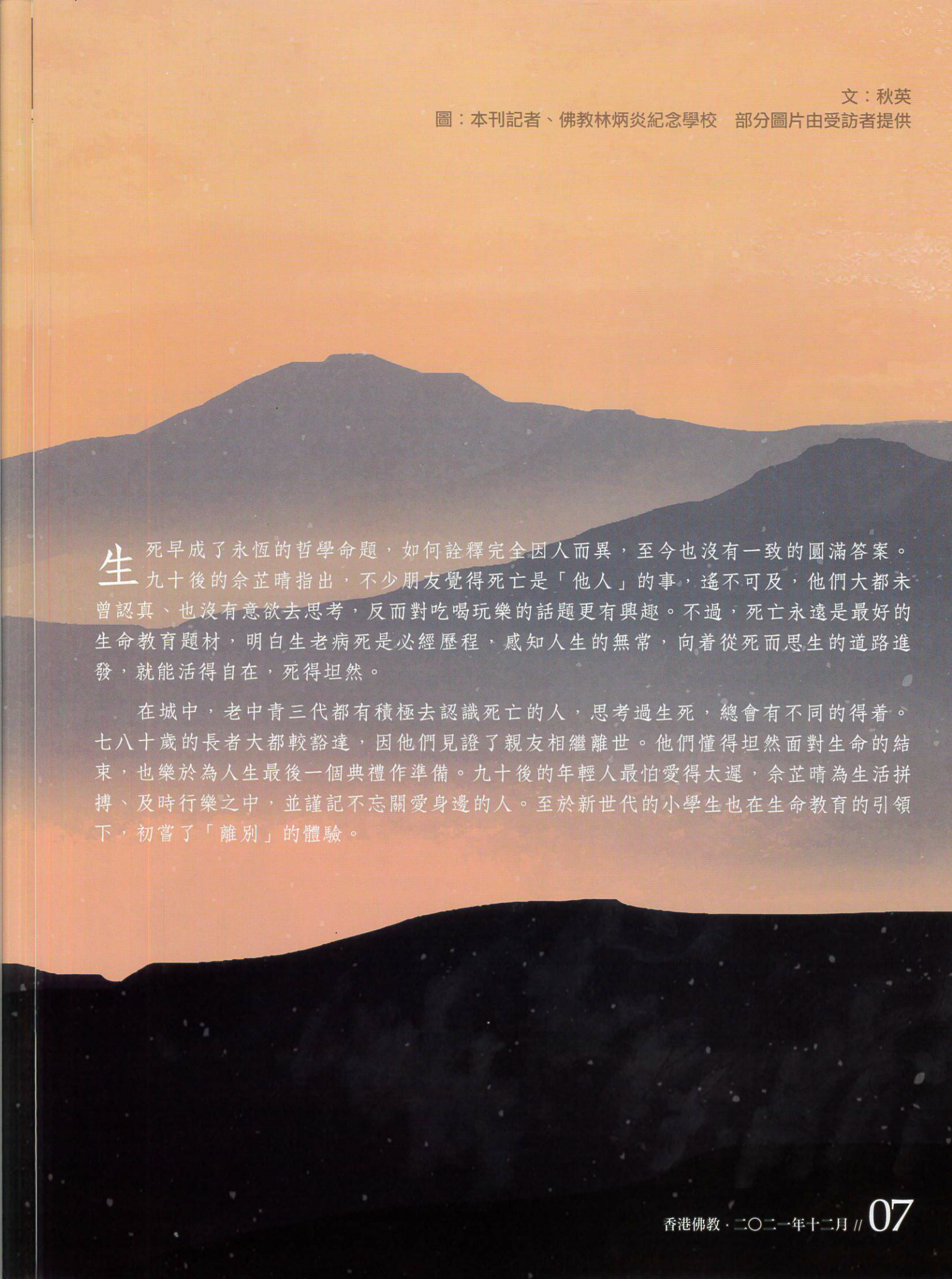


# 死而思生

活得自在 死得坦然







生 死早成了永恆的哲學命題，如何詮釋完全因人而異，至今也沒有一致的圓滿答案。九十後的余芷晴指出，不少朋友覺得死亡是「他人」的事，遙不可及，他們大都未曾認真、也沒有意欲去思考，反而對吃喝玩樂的話題更有興趣。不過，死亡永遠是最好的生命教育題材，明白生老病死是必經歷程，感知人生的無常，向着從死而思生的道路進發，就能活得自在，死得坦然。

在城中，老中青三代都有積極去認識死亡的人，思考過生死，總會有不同的得着。七八十歲的長者大都較豁達，因他們見證了親友相繼離世。他們懂得坦然面對生命的結束，也樂於為人生最後一個典禮作準備。九十後的年輕人最怕愛得太遲，余芷晴為生活拼搏、及時行樂之中，並謹記不忘關愛身邊的人。至於新世代的小學生也在生命教育的引領下，初嘗了「離別」的體驗。





社工古景豪從事長者服務已久，見證不少長者漸漸對死亡抱開放態度，能坦然地跟家人討論身後事。

## 坦然面對 不留遺憾

談生論死，可以牽涉到人生觀、價值觀等方面，其爭議性、話題性可以很大。對長者而言，死亡是相對較切身的事情。從事長者服務多年的社工古景豪指出，近十年坊間陸續多了談論生命議題的聲音，故長者中心也推出了不少相關的活動。

以古景豪所見，大部分長者不抗拒提起死亡的話題，年紀愈大愈放得開，「大約七十歲以上，身邊親朋好友陸續都走了，對生死開始看淡。到八九十歲時更豁達，覺得能活着已經賺到了。」

死亡陰影愈近，長者為生命終結做準備的意識也愈強。古景豪說：「最直接是對影大頭相十分積極，作為最後展示給世間的照片，自然多花些心思。若有遺囑、殯葬服務等講座，很多長者都樂意參加，甚至前往參觀骨灰位、墳場、綠色殯葬等。」

事實上，跟長者談論生死，最根本的目的是尊重他們的最後意願，按他們的想法來處理後事。古景豪說：「當長者了解到不同的殯葬方式，發覺真正想要的是過節時有親人來緬懷拜祭，一個骨灰位就足夠。若不想麻煩後人，走得瀟灑一點，可跟上近來流行的綠色殯葬，將骨灰撤回大自然之中。」長者大都只求死得安樂，能安排好就盡量做。

## 似近還遠 珍惜當下

作為踏入多姿多采社會不久的年青一代，九十後的余芷晴直指不少朋友覺得死亡是「他人」的事，遙不可及，他們大都未曾認真、也沒有意欲去思考，反而對吃喝玩樂的話題更有興趣。不過，芷晴是少數的例外，這源於她的家族從事殯儀業的

關係。她自小見慣棺木、壽衣等，在殯儀館等爸媽下班是平常事，故對死亡「習以為常」，不覺忌諱。她亦在五六年前正式踏入殯儀業，對生死已學會以平常心看待。



九十後余芷晴因家族從事殯儀生意，故自小接觸和死亡相關的事物，意識到生命的無常。



衍隱法師指人們之所以懼怕死亡，源於誤以為人死如燈滅。若明白佛法的輪迴，便能活得更自在。



芷晴回憶道：「小時候在學校講起父母的職業，同學不明白『殯儀』的意思，有些同學的父母很開通，會向子女解釋是為『走了的人』做事，正面來說，是幫助人的好事；但有些父母對這職業很避忌。」她認為八九十後的成長年代缺乏生命教育，對他們的價值觀、人生規劃等方面有影響。

談論生死或見證生死，芷晴認為最能讓人確切感受生離死別的一刻，正是火化按掣的瞬間。她說：「按下去時會有很多感觸和往事回憶。對於家人來說，整個喪禮要到這刻才真正意識到『已經沒有』。」

芷晴慶幸能提早接觸死亡，才有意識去珍惜當下，懂得從死去看生。雖說未來不可預計，但定有生命終結的一天。假設有八十歲壽命，「餘下」的數十年該好好規劃。事實上，及早對生死有心理準備，無論是對自己或身邊人，至少盡可能減少心靈上的衝擊或遺憾。

## 生死輪迴 循環不息

在佛教義理中，生命的終結並不稱作「死」，而是「往生」，在概念上有延續的意思。衍隱法師指出：「佛法的輪迴，生命是一期接一期，今世完了，還有下次、再下次。」「往生」並不等於結束，當感知無需面對灰飛煙滅的恐懼，才能活得自在、死得坦然。

每期生命都要經歷生老病死，法師指不少人只限於文字上、概念上的知道，並不是真正感知，「當死亡臨近時才意識到恐懼，無人會想死，人人都求生，長命最重要。」但要知道生命總有完結的一刻，活得好才能死得好，這是因果。

從死而思生，活出人生意義才是重點。衍隱法師說：「很多人覺得生命無意義，日復一日，人好像不會死的，沒有一個最後期限。」有趣是，若生命只剩下24小時的話，人又彷彿突然清明起來，懂得分辨取捨。

法師認為人生意義不是他人賦予，而是由自己定義。簡單如做一個好人，也能有人生意義，「佛法本意是想令人生歡喜，不是生煩惱。努力令自己及身邊人有長遠幸福，至少不要傷害人，這是最基本的。」

## 圓滿人生 了無遺憾

活着就要盡力完成自身的人生意義，法師也直言希望能真正做到無遺憾，「如果你的人生意義是令人幸福的話，當有一日身體不再受你供養，也坦然面對生命的結束。因已經盡了全力，責任已完結，對得起自己，對得起別人，做到所謂的『無遺憾』，好圓滿。」

就如法師在醫院做關顧服務時，曾遇上一位三十多歲男病人，護士罵他年紀輕輕就放棄，不再進行進取的治療。病人認為已到了藥石無靈的地步，這「不是放棄，只是放下」。他明白身體快要壞死，這期生命即將完結，做人已經做到圓滿，只希望求生淨土。





眾生由於業力不同，構成不同的生命形態在六道中輪迴。

生命是循環不息，在活得努力的同時，也要為下一期生命作準備。法師舉例說：「我想下一期生命能繼續學佛，在今期的有限時間內，盡量種多些佛法種子，相信便能往想去的方向走。」

法師提及的「方向」，正是佛教的「六趣生死」（又名六道輪迴），「趣」解作趣向，「天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜牲，每一道都有其特徵。受『業』的牽引，在你身體壞掉之後，業力會推動你下期生命去的方向。」這就是種善因，得善果，「人活了一輩子，曾做過的行為，成了殘留在心中的印象，形成了業力。這不經意的力量，你看不到不代表無，正在無形中發揮影響。」

## 生命教育 正面人生

生老病死每人都要面對，即使小學生也不能避免，佛教林炳炎紀念學校校長李玉枝表示，「通過生命教育，讓小學生及早作好心理建設，也能為人生帶來正面的影響。」事實上，自今年9月開學後的短短兩個月內，香港已發生多宗學生懷疑自殺事件，情況確實令人擔憂，也令人意識到學校的生命教育之重要性。

自2014年開始，佛教林炳炎紀念學校引入了生命教育，加插於常識科中。初時以「生命」為重點，後來才加入「生死」概念，帶出從死而思生的主題。王少芬主任是生命教育項目的負責老師之一，她指出：「如何深入淺出地帶出生死的思想，絕對是一大挑戰。要考慮小學生的承受能力，或是講的內容深度也要斟酌等。」

王主任觀察所得，天真瀟灑的小朋友根本未曾想過生死這種嚴肅的話題；就算有也只會感到恐懼，而家長亦很少主動提及，始終中國人傳統上認為死亡是不吉利的事。王主任想到引用佛陀在成佛前「遊四門」（佛陀在成佛前，曾出遊東、南、西、北四門，路上看到了老病死苦，了知眾生之苦）、經歷老病死的故事，親自帶領學生來一次現代版的遊四門。

教育是需要互動，讓學生親身參與其中，才能真正領略當中的道理。如為小一學生舉辦生日會，感受「生」的喜悅。佛教認為人的出生是一個「因緣」，人的生死受不同的因和果所影響。雖然不知背後的「因緣」，卻可以將這一生活得有意義。



佛教林炳炎紀念學校設計生死教育活動，讓學生領略生老病死的歷程。圖為李玉枝校長（右）、王少芬主任（左）。





在「蛋寶寶」活動中，學生要親自守護雞蛋一星期，然後完整地交回給老師。



雞蛋最後會變成肥料，作為學生種菜化肥之用，以表達輪迴的概念。



在參觀墳場的活動中，學生近距離觀察墓碑，意識到生命的無常和短暫。



除傳統的土葬、火化後的骨灰位之外，學生還認識近年漸受關注的綠色殯葬。

## 離別不捨 感知輪迴

為了讓小二學生體驗「離別」的傷感，他們進行了「蛋寶寶」活動。每位學生獲派一個雞蛋，在蛋殼上親手繪上圖案，要求他們親自守護一星期，任務是「拼命」保存雞蛋的完整性。最後交還蛋給老師時，不少學生都感到不捨。這讓他們明白「失去」的真正感受，進而珍惜所擁有的東西。

雞蛋的下場同樣具教育性，王主任介紹說：「雞蛋回收後不會浪費，會變成肥料，留給三年級學生種菜，又或成為學生的午餐，從而帶出輪迴的概念。」

死亡，並不是生命教育的終點，由死而思生才是最終目的。當中最震撼學生心靈的活動，就是參觀墳場，近距離感受死亡氣息。學生觀察土葬墓碑上的碑文，從所刻的籍貫、宗教等資料中，學習慎終追遠。

最讓學生深刻的是綠色殯葬，他們剛巧見證到撒灰儀式；紀念碑上一張嬰兒小手放在父母手上的照片，吸引了他們的注意，「只有1日生命的嬰兒紀念碑，學生想像不到原來人生可以這麼短暫，死亡不一定是老年人的事。」當學生得知小嬰兒還做了遺體捐贈，成了大體老師之後，他們感受更深。他們知道即使生命短暫，也能貢獻社會，活得有意義。





## 人生無常 活出意義

王主任認為死亡的主題不能講得太沉重，可通過輕鬆的手法來啟發學生的思考，進而延伸至從死而思生的重點。老師剪輯了一些短片，如南亞海嘯時，大量海水突然直捲陸地將人沖走的瞬間，短片畫面一黑便停下來，以揭示出人生的無常。萬事萬物都在不停變化中，生命也可以稍瞬即逝。讓學生假設在那剩下短短數十秒的意識中，思考心底最想表達的東西；又或是引用動畫的片段，帶出對先祖應存有懷念之情，而不是隨着死亡而漸漸被遺忘。

學生完成一連串活動後，製作了一本繪本，將所思所感以圖畫和文字來表達。王主任直言小朋友的思想比想像中來得成熟，以充滿童真的畫風帶出佛教對生命的詮釋。當中有以死亡為主題的繪本，開首便以「死，是一個生命的開始，也是生命的結束」帶出佛家講的一期接一期的生命、六道輪迴之思想，從而明白種善因、得善果的道理。

另又有以「老」為主題的創作繪本，講述陳伯伯有感子女不在身邊而感到無聊，幸好有朋友相伴去耍太極，以解寂寞。從中可見學生明白了「人有生必有亡」的概念。人年長了便要面對死亡，雖然是一件悲傷的事，但卻是大自然的規律。從而帶出在年老時，要活得自在，盡力使自己快樂，才能坦然接受生命走到盡頭的觀念。

學生將在活動中對生死的所思所感，以文字和圖畫表達，製成有趣又有意思的繪本。

## 結語

死亡之所以令人恐懼，源於死後灰飛煙滅的誤解。若能及早明白佛教對生死的詮釋——生命是循環不息，一期生命的終結，也代表下期生命的開始，一切受業力影響；從而減輕對死亡的恐懼，更能珍惜當下。就如從事殯儀業的九十後余芷晴，自小看慣了死亡，在跟隨年輕人及時行樂的方式之餘，也謹記愛要及时，特別是對父母的關愛，不要羞於表達。

對比之下，長者對死亡的豁達，是從身邊親友的離世，以及數十年的人生閱歷訓練出來。長者的人生見證，揭示出「若要死得好，必先活得好」的因果概念，這也是近年生命教育的重點所在。

近年小學生有機會接觸生命教育，他們可從中領略生老病死的意義，了解生命的可貴，向着活出人生意義的目標進發。■