

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

日日是好日—七十載的生生不息

Every day is a good day :

70 years of endless growing

指導教授：楊 蓓 博士

研 究 生：李光子

中華民國一一二年八月

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：李光子（下稱本人） 學號：M107219
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）111 學年度第 2 學期

生命教育（學系、碩士學位學程）取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：日日是好日—七十載的生生不息

指導教授：楊蓓特聘副教授

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校內 校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

- （一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

- (二) 該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。
- (三) 若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：
- 由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- 應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- (四) 本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

- 四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。
- 五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。
- 六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：
- 於本授權書簽署日，均立即對外公開。
- 本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。
- 七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。
- 八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。
- 九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：李貴子

民國： 112 年 8 月 18 日

授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

111 學年度第 2 學期

研究生：李光子

題 目：(中文) 日日是好日—七十載的生生不息

(英文) Every day is a good day. 70 years of endless growing

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

丁興祥

蔣麗芬

楊蓓

指導教授

楊蓓

學程主任

楊蓓

中華民國 112 年 07 月 04 日

摘要

本論文是有關於研究者如何走上臨終關懷的志業，進而帶出個人成長和內在轉化的自我敘說研究。

自我敘說，敘事者在關懷院助念團擔任義工，二十多年來參與臨終關懷，佛事諮詢，慰問關懷，追思祝福佛化告別式，自認是法鼓山心靈環保禮儀環保的推動與實踐者，助人安詳捨報，往生已經不再只限於停留在誦經念佛求生淨土，更需要提供關懷對象，心靈所需的支持與協助，自發性投入關懷，如何善待尊重需要幫助的人，因為你的努力得到力量，為高齡化社會給予關懷與安定的力量。我們是抱著學習的心態，跟著法師一起共同的在對外關懷，經過說明之後，家屬也都滿心歡喜跟著我們一起來做。以上所論述即是研究的動機。

感恩所有成就我們，讓我們成長的因緣，感謝所有讓我們有機會奉獻的人和事，透過感恩修行菩薩道，領悟自我的慈悲，身為助念蓮友，不只在人往生之後用莊嚴的佛事來祝福，更需要在助念過程中陪伴家人一起念佛，讓家人得到內心的安定與關懷，同時也給予臨命終人方向和力量，了無牽掛一心嚮往佛國淨土，安詳的捨報，能與家人自在告別，助念蓮友藉此和往生者結下善緣，結下法緣也結下淨土緣，多助念一次。多念佛一次，也是為自己儲備往生的資糧。

師公東初老人愛心和關心的傳承 1955 年興建中華佛教文化館，1956 年於中華文化佛教文化館舉辦冬令救濟，創建道場，不以寺院命名，而以佛教文化館命名，佛教文化館的功能，是在文化，讓佛陀智慧深入民間。

法鼓山創辦人聖嚴法師的殯葬革新運動，包含兩項重要的意涵：(一)佛化聯合奠祭是殯葬禮儀的提升。(二)環保自然葬的植存，是殯葬文化的提升，聖嚴法師最後的身教，以實踐殯葬文化的環保化，植存於金山環保生命園區，以無我的概念，

坦然面對死亡的從容，以環保自然葬來處理身後事，環保自然葬人數的增加，是人品的提升和淨土的建設。做出了極大的貢獻。

研究者有幸深受東初老人和聖嚴法師的教誨與影響，將理想化為行動和信念，更是在不知不覺中產生了自我轉化，這便是此篇論文探究的主軸。仔細釐清自己經歷過甚麼，如何從一位在家弟子步步學習感恩，修行菩薩道，發掘自我內在的慈悲力量，進而付出行動矢志以助人為終身志業。

關鍵詞：高齡者、自我敘說、終身學習、慈悲、菩薩道。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Abstract

Self-narrative, the narrator is on duty in the Memorial Group of the Nursing Home. For more than 20 years, she has participated in hospice care, Buddhist consultation, sympathy and care, and remembrance blessings. Give up the reward in peace, the rebirth is no longer limited to staying in the pure land of chanting sutras and chanting Buddha, we learn to provide the objects of care, the support and assistance needed by the soul, spontaneously devote ourselves to caring, how to treat and respect those who need help, because your efforts get you Power, the power to give care and stability to an aging society. With the mentality of learning, we are caring for the outside world together with Master. After the explanation, the family members are also happy to follow us to do it together.



We are grateful for all the causes and conditions that have made us grow, and for all the people and things that have given us the opportunity to contribute. Through practicing the Bodhisattva way with gratitude, we can realize our own compassion. Blessings, it is more necessary to accompany the family to recite the Buddha together during the process of chanting, so that the family can get inner stability and care, and at the same time give the dying person direction and strength. Family members can bid farewell at will, and help Nian Lianyou to form a good relationship with the deceased, to form a Dharma relationship and to form a Pure Land relationship. Recite the Buddha's name one more time, and also reserve the merits for rebirth for yourself.

Inheritance of Master Dongchu's love and concern. In 1955, the Chinese Buddhist Cultural Center was built. In 1956, the Chinese Cultural Buddhist Cultural Center held winter relief and established a dojo. It was not named after the temple, but the Buddhist Cultural Center. The function of the Buddhist Cultural Center is cultural. Let the Buddha's wisdom go deep into the people.

The funeral innovation movement of Master Shengyan, the founder of Dharma Drum Mountain, (1) The combination of Buddhism and sacrifice is the improvement of funeral etiquette. (2) The planting and preservation of environmental protection and natural burial is the promotion of funeral culture. The last example of Master Shengyan is to practice the environmental protection of funeral culture and plant in Jinshan Environmental Protection Life Park. With the concept of selflessness, he calmly faces the death. Take it easy and deal with the aftermath with environmentally friendly natural burials. The increase in the number of environmentally friendly natural burials is the improvement of character and the construction of a pure land.

Key words : the elderly, self-narration, lifelong learning, compassion, Bodhisattva way.

誌謝

我是生命教育 107 的學生，在法鼓文理學院比其他同學多讀了幾年書，是因為論文的緣故吧！幾年下來讀過的書在沉澱之後，漸漸形塑出自己的風格和修養。

這是我的第二本論文，轉角遇貴人，在指導教授楊蓓老師引導之下，如何透過自我敘述方式，來整理自己的生命故事，如何走到臨終關懷這一步，在書寫之中，自己所經歷的過程和改變，是我的研究方法。在人生旅程中去追尋自己的生命意義和自我的轉化。

我可以重新來過，「先放下，再提起」自己才有復原的力量，一幅缺陷的牡丹畫，代表著「富貴不全」。在有智慧的畫家眼中，代表著「富貴無邊」。在論文書寫的過程中，楊蓓老師分擔了我的挫折和困難，對我而言是我得到滿滿的關心和提醒，自己的思考和成長也沒有停下來。

在法鼓山關懷院助念團值班，是抱著學習的態度跟著法師一起共同在對外做關懷，來加強自我能力的不足。更要感恩臨命終人示現種種狀況，讓我們來學習。

在自我轉化之中體悟到「善終」是臨命終人的努力，我們彼此用生命陪伴生命，是平等的地位，就算是臨命終人有「瑞相」的呈現，也是臨命終人應得的。

在指導教授楊蓓老師的建議下，我去上過丁興祥老師的課「生命敘事研究方法」的課程，認真地繳交作業 1、生命敘事計劃報告。2、生命史研究及其案例。也因為上過丁興祥老師的課，我的論文內容才得以更加具象和豐實。

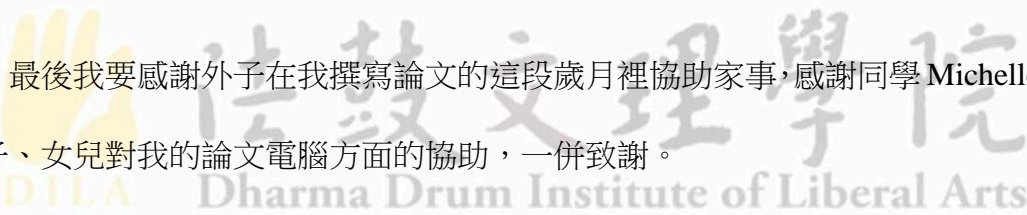
生命敘事是生命轉折和歷練，從生命的轉折和各種歷練，人生的高峰和人生的低谷，各階段的重要他人，深刻重要的童年記憶……。很感謝也感恩兩位老師的教導和帶領。

回顧這一段漫長且有點坎坷的論文書寫過程，我發現自己可以真的重新來過。更發現「先放下、再提起」是很重要的心鑰。

蕭麗芬老師，您告訴過我一句話「不要跟人家比」，也因此讓我在論文的書寫過程，重新來過，好好地做自己。您讓我了解到事情的圓滿除了個人的努力和成就，還必須要有因緣的促成。

謝謝您答應我的禮請，擔任論文的口委老師。

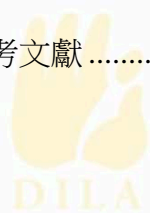
最後我要感謝外子在我撰寫論文的這段歲月裡協助家事，感謝同學 Michelle 和兒子、女兒對我的論文電腦方面的協助，一併致謝。



目錄

摘要	i
Abstract.....	iii
誌謝	v
目錄	vii
第一章 人生大事	1
第一節 何謂善終	1
第二節 如何保有死亡的尊嚴	5
第三節 慎終追遠的真義	8
第二章 我的童年	11
第一節 從最早的記憶說起	11
第二節 我的原生家庭	16
第三章 生命的轉輪	23
第一節 學商從商	23
第二節 成家與立業	24
第三節 移民阿根廷	26
第四節 異國文化的衝擊	28
第四章 遇見法鼓山	35
第一節 禪修與念佛	38
第二節 關懷院助念團	44
第三節 擔任轄區召集委員	56
第五章 這些人那些事	77

第六章 「生命教育」的啟發	85
第一節 很基本也很重要的學習	85
第二節 生死學中學生死	89
第四節 論文書寫的波折	94
第五節 原來，這就是我	97
第七章 盡未來際－在修學佛法中生生不息	99
第一節 透過感恩、修行菩薩道、領悟自我的慈悲	99
第二節 傳承東初老人的關心和愛心	101
第三節 聖嚴法師的殯葬革新社會運動	103
第四節 小結	111
參考文獻	117



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 人生大事

第一節 何謂善終

周師姐是我禪學班的同學，我去醫院探視陪伴周師姐。她說：「光子師姐，我往生的時候你一定要來幫我助念」。又說：醫生給我嗎啡止痛，止痛會昏睡，會忘記念佛，該怎麼辦？我告訴她，沒有關係，因為你平時有念佛的習性，就好像樹種在哪裡，果實就結在哪裡，樹種在西方，倒下去的時候就會向西方倒。

親家翁家庭經濟寬裕，中風之後請了特別護士在家療養，後來氣切，只能買營養品灌食，維生治療對病人病情沒有太大幫助，缺乏醫療效益，十年之後往生，連最後的生命尊嚴也沒有。婆婆跌倒住院，醫生告訴我們必須插管急救，當時我們家族中沒有人知道該怎麼做才是對的，我們在門外，聽到婆婆的哀叫聲，一個月後婆婆往生拔管了，發現整隻管是黑色的。

在關懷過程成為我論文的内容，把自己所親身遇到的個案說出來。當我看到他們的問題所在，這就是我研究臨終關懷的緣起。

協助末期病人免於恐懼，也給臨命終人方向和力量，所謂「善終」就是悲傷的減少，讓臨命終人能夠與家人自在的告別，這就是臨終關懷的目的，也唯有家人的平安，往生者才能走的安心。即是所謂的生死兩相安。

目的也是為高齡化社會給予關懷和安定的力量，抱著學習的態度，跟著法師一起共同的在對外做關懷，這些都是自我學習，能加強我能力的不足。「善終」

是我的努力還是臨命終人的努力？我們彼此用生命陪伴生命，是平等的地位，我不是助人工作者。善終是臨命終人的努力，而有瑞相的出現也是臨命終人應得的。

以上這些都是我學習臨終關懷的源起和目的。

媽媽 90 歲的時候跌倒往生。

母親在世的時候我常常打電話回家，母親在電話的那一頭問我「今天免去(台語)阿彌陀佛？」，或者說「今天無去阿彌陀佛。」母親一直很支持女兒在法鼓山擔任執事，她把助念做義工和阿彌陀佛畫上等號。我雖身為法鼓山勸募會員，但母親沒有來過法鼓山，也不知道什麼是「提升人的品質，建設人間淨土」(聖嚴法師，2016)，卻只是因為我的關係，成為法鼓山的護持會員。

在母親生病跌倒臥床這段時間，我常常回家，留在家裡陪母親過夜，媽媽不捨地撫摸著我的身體，那時候我終於明白有一種愛是永恆不變的。即使我已經老了，我清楚知道媽媽對我的愛還是一樣的濃厚。在病情較為嚴重的時候，住進了加護病房，可是最後我們還是尊重母親想要在熟悉的地方，在親人的陪伴下「安祥善終」的心願，所以姐姐和我一起接媽媽回家。

出院的時候，躺在床上的母親，聽到我叫了一聲「媽」，睜開眼睛看了我一眼。之後便閉上眼睛，再也沒有睜開了。媽媽就這樣放心的走了。媽媽知道往生之後的佛事安排有我在，我們一路念佛陪伴母親回家，同時我也打電話向法鼓山助念團申請助念，也打電話給助念團輔導法師，懇請法師為我母親開示說法皈依。因為我的學習母親得到了佛法的利益。

母親很有福報。在助念蓮友還沒有到來之前，我帶動家人十七位；女婿、孫子女、孫媳婦一起念佛陪在母親身旁。阿彌陀佛佛號聲音之和諧，掩蓋了家人內心的悲傷和恐慌。我告訴母親不需要掛念我們，跟著阿彌陀佛回去；也告訴母親佛國淨土是她回家的路。她和阿彌陀佛的緣才開始。

隨後，助團當年輔導法師果東法師（現任退居方丈）為媽媽開示說法，皈依三寶，法名「法應」——與佛法相應，這是媽媽的福報，讓媽媽捨報之後有一個歸依處，並給了她信心，讓她知道前途是充滿希望和光明的。

圓滿八小時的助念，掀開往生被，看見母親的嘴唇顏色是紅潤的，但是媽媽一生是不擦口紅的；她的臉部表情是放鬆的，而且面相膚色比往生之前還紅潤，好像安靜的睡著了。姐姐問我「怎麼會這樣？」我告訴姐姐：這是媽媽自己應得的，今天得以圓滿8小時助念。雖然我們不須執著於「瑞相」的呈現，但是經過蓮友和家人的助念，法師的開示以及阿彌陀佛的護佑，所以才會有「瑞相」的呈現。正如聖嚴法師佛七開示，「念佛必生淨土，念佛生正念，念佛報親恩。」

媽媽生前已經準備了一個紅包交給我，她說「如果法師來了，包一個紅包，這樣才不會失禮」。這是她對家人盡最後責任的具體表現。接下紅包的當下我哭了，因為媽媽知道要信佛學法敬僧，更感動母親如此坦然、從容的面對死亡。然後，我們留下了母親留下的手尾錢，同時幫她認領了一個榮董的願，是媽媽的成就，也希望功德迴向母親。媽媽已經捨報往生，而媽媽對法鼓山的護持和建設卻在生命的最後一刻匯入一股大願力，永遠令人懷念。

最後的追思祝福告別式，尊重母親身前的叮嚀與勸說，依循母親節約、惜福、不浪費、「愛就是尊重」的身教，懇辭花圈、花籃、罐頭塔和樂隊，沒有鋪張的排場，只有少許的花架放置於禮廳兩旁和祝福語，我們以阿彌陀佛聖號代替樂隊、

電子琴。因為媽媽已經在法師座下皈依三寶，只要一心持名念佛回去，不需要樂隊電子琴來擾亂母親的神識。我們沒有燒紙錢，拜飯，學佛之後我知道燒冥紙不是佛教的文化，也不是佛教的信仰，母親的告別式呈現出來是清淨莊嚴、溫馨祥和的佛化奠祭儀典。

猶記得法師在媽媽告別式儀式上說法祝福：生前有生命的尊嚴，捨報的時候要有死亡的莊嚴；我們給予鮮花素果以及佛法的祝福，孝心一樣不變。這些開示，使得家人得到安慰；我也相信媽媽應該已經得到關懷，真正圓滿人生，安心離開了。

另外值得一提的是，我們並沒有為母親的告別式挑選吉日吉時，這是因為擔心選擇吉日吉時造成場地的不敷使用，進而草草了事留下遺憾。況且，以佛法的觀點而言，日日是好日、時時是好時，不需忌諱生辰，生肖會沖煞問題，要避免繁文縟節，免得親友勞累。

孔子曰：「生，事之以禮；死，葬之以禮；祭，之以禮。」這意思是再隆重的儀式都已經無法挽回逝去的生命，如果能夠以有限的生命，來學習長者的風範，為世間多做一點事，在奉獻的過程中展現生命的價值，就是對亡者最誠敬的追思與尊重了。

走過這一段，我很感恩在法鼓山關懷院的種種學習，不僅改變了我對往生之後的看法，也得以在這母親的最後一段路，用佛法來幫助她，放下萬緣求生淨土；同時自己也能夠在莊嚴的佛號聲中，轉化悲傷為祝福。

第二節 如何保有死亡的尊嚴

我是如何走上臨終關懷這一步

再多的人生經驗，並沒有給我們足夠的智慧去解決生命的問題。生命的成就就是在幫助過多少其他生命，生命教育是看到別人需要，願意付出行動。法鼓山推廣臨終關懷及生命教育，以關懷完成教育的功能，又以教育達成關懷的目的。先要溫暖的關懷家屬，再給予正確的說明。當臨命終時，不去執取不可逆的生命，而能豁然的離開人世間，並且在生命存在的時候，如何能夠從有意義、有價值、有目標之中去體驗和展現生命的價值。因此，我加入了法鼓山臨終關懷的行列。

這些年來，我一邊服務，一邊學習，了解到臨終關懷能使我們的人生無憾、安詳、從容、平靜、自在的面對，坦然面對恐懼無助的負面情緒，讓生命走向善的旅程。因此，我們要學習提供關懷對象，心靈所需的支持與協助，並且自發性的投入關懷，善待尊重需要幫助的人，用關懷的心作奉獻的工作。

目前，法鼓山的臨終關懷對於助人安詳捨報往生，已經不再只限於停留在誦經念佛求生淨土，也擴及協助末期病人免於恐懼，坦然面對死亡的從容，同時能夠與家人自在的告別，平順走完人生的最後一程，更重要是讓生命末期的病人，如果能夠在熟悉的環境，親人的陪伴之下，建立正確的生死觀念，尊重生命，讓生命回歸自然，讓臨命終人走的舒適有尊嚴，會是更加圓滿。

具體的做法是以佛法的觀點與方法，協助哀傷痛苦、無助的喪親者得到安慰，也使參加助念的人，從關懷中自我成長，增加對佛法的信心，發大菩提心，實踐利人利己的菩薩行。

死亡是人生的最後一件大事。人生在面對捨報的時候，通常都會害怕恐慌，因為不知道死後會到哪裡去。但生生死死，死死生生，何時死，怎麼死，是很難掌握預料的。在為往生者助念的過程中，我們遇到有人在睡夢中往生、有人在高爾夫球場揮桿之後倒地往生、有人因為噎到而往生、也有人在清晨起床後洗手間坐著就往生。參與助念的蓮友，最能體驗到生命的無常。

這些往生者都是我們的老師，感恩他們的慈悲，示現種種狀況讓我們學習，為生命的無常在示現說法。我也感恩法鼓山關懷院的法師以佛法教育我們，如何坦然來面對死亡的從容，再讓我們以佛法來關懷別人。身為助念蓮友，不只在人往生之後用莊嚴佛事來祝福，更需要在助念過程中陪伴家人一起念佛，讓家人得到內心的安定與關懷，同時也給予臨命終人方向和力量，了無牽掛一心嚮往佛國淨土安詳的捨報。往生之後，我們做後續關懷，安慰家屬並協助家屬圓滿 49 天的莊嚴佛事，助念是利益眾生的事情，許好願成就自己利益眾生。

回想當初我的婆婆在自家浴室跌倒，因為髖關節開刀住院，住院期間因病情惡化需要插管急救，醫生詢問家屬的意見，在場的小叔和同修都不知道該怎麼做，好像不插管急救就是不孝順，最後只好同意插管，氣切的時候我們在門外聽到婆婆的哀叫聲，後來看到她用鼻胃管進食，不能開口說話，依賴氧氣罩呼吸，雙手被牢牢綁住，避免她拉扯維生系統，一個月之後她往生了，當鼻胃管拔出來的時候，整隻管是黑色的。

在醫學倫理，在法律上、道義上，沒有人可以終結另一個人的生命，但，如果從生命的尊嚴來看，應該讓生命回歸自然；放手其實是一種尊重，讓沒有治癒希望的人，有尊嚴的，在自然情況下離開人間。是放手，不是放棄。

見識婆婆最後的日子，我反思到，我們可以不要把自己的生命交給別人。尤其當疾病過程過度使用維生設備，只是延長受苦的時間。我想要有尊嚴往生，擁有自主決定權的往生。我希望生命的最後樣貌是，心願達成、了解病情，交代和安排好往生後的事情，預立「安寧緩和醫療意願書」就是一個很好的選擇。而對家屬來說，除了一方面表達孝心，一方面表達親情，另一方面也可以體現對亡者的尊重，不延長無意義的治療。

我已經老了，老帶給我們苦的感受。但，老，其實有很多種；老，不是馬上就到了病的那一端，前面還有可以活躍和貢獻的時光。許多人一想到老馬上就聯想到「失能」、「失智」，卻忘了不是每個人都會走到「失能」、「失智」的路。我 50 歲，你 60 歲，誰老？這是各自的生理年齡，也有 80 歲可以翻山越嶺，走的比年輕人快，你覺得誰比較老？爺爺 70 歲的爆發力、創造力、年輕人是不能比的。阿嬤參加背誦經典，90 歲記性還很好，這是心理的年齡，我們不是早餐等午餐，午餐等晚餐的三等公民，多多利用自己的腦力，思考下棋、跳廣場舞、與人對話，注意人家在講甚麼等等，都可以讓大腦裡面管記憶的海馬迴長得像海馬，可以增生到 90 多歲，只要繼續不斷的使用大腦。因此，對於老，我給自己的標準是健康愉快的心境，然後慢慢適應老的靠近，而不是一直把老往外推；尊重坐輪椅的老人，否則我們就沒有資格活到那麼老，而所謂的善終權，是人可以走得心安理得，用智慧來面對死亡，放棄不必要的心肺復甦術。

因此，我雖然老了，但還是可以對身邊的人要有貢獻的、有意義的。我們都是紅塵過客，沒有人捱的天長地久。生命的價值不在於它的長度，而在於它的深度和品質。不要做無意義的生命延續，孝順是讓被愛的人無痛苦，老人家不願意

被插鼻胃管，就順著長輩的意願吧。我不要插鼻胃管，我也不要是被人捆綁的老人，安詳捨報回歸淨土，我期盼我的子女晚輩們，將來也能尊重我的意願。。

透過自我的敘說方式，來整理自己的生命，如何走到臨終關懷這一步，敘事是我的研究方法。

第三節 慎終追遠的真義

中國的傳統習俗，人死後都必須由風水師來決定墓地位置，哪裡是福蔭子孫的風水寶地，就選在哪裡埋葬，所以不可能有什麼長遠的規劃和預作安排。

我們家族歷代祖先的墓都在三峽郊區，山路崎嶇不平、雜草又很多，每次跟著爸爸去掃墓，我總是擔心自己的腳下不曉得會踩到什麼東西，加上當時年紀很小，根本不懂得清明掃墓「慎終追遠」的意思是指尋找自己生命的根源、了解生命的難得。事實上，我們懷念、感恩祖先之餘，也要記得長輩們的理想和抱負，更要見賢思齊，成為後代子孫的典範，這也算是一種報恩的方式。

只是，出嫁的女兒是潑出去的水，依照習俗是不能處理娘家爸爸的遺骨，但是，爸爸偏偏就只有我們兩個女兒。甚至有時候我也在想，總有一天姐姐和我都離開了，那麼就再也沒有後代子孫上山祭祖墳。那麼，這些祖先又該何去何從？

近年來，臺灣逐漸從埋葬骨骸（土葬）轉成骨灰存放（靈骨塔）。依據殯葬管理處統計，目前骨灰存放的比例約佔 95% 以上。此比例顯示出臺灣為因應地狹人稠的限制，推動處理較為方便的火葬，已經有顯著的成效，同時也代表著過往「入土為安」的觀念已經因時、因地、因人而有所改變。

媽媽過世時就是選擇火葬，骨灰存放在觀音寺，全都依照媽媽生前的心願。

小小的櫃子剛剛好容納媽媽的骨灰罐。望著那個小櫃子，我忍不住問：「媽媽，您在裡面會不會很悶？」但，隨即轉念又想到，骨灰不是媽媽，小櫃子也不是媽媽的家。於是，心裡又開始對媽媽說：「有空我們都會來看您，我們都會守護著您。」「只是，如果有一天我老了，也死了，後代子孫會來看您嗎？畢竟他們可能都不認識您。」「會不會哪一天因為管理費用不敷使用，或者委員會解散了沒人承接？」「如果這裡不再有莊嚴的佛堂，您會不會覺得冷冷的？」……這些問題當然沒有解答，卻總是在我心頭纏繞著。

隨著時代觀念的轉變，自然環保意識高漲的現今，能否讓人們再進一步思考，在兼顧緬懷先人禮俗的同時，再次反思對於以骨灰形式存放的觀念與方式是否合宜？畢竟骨灰並不能代表一個人，它只是肉體生命最後的一部分。

根據內政部戶政司人口統計顯示，2022 年全台三十歲以上的單身人口佔 30 歲以上總人口約 4 成比例（內政部戶政司全球資訊網，2023）。通常單身者會提早規劃晚年生活，不過對於身後事的安排卻比較容易忽略。當少子化、高齡化、零家族成員，成為社會發展的趨勢，如何讓父母與自己都能安心走完人生道路，環保自然葬絕對是未來可以開展的方向。

植存更是沒有宗教信仰的區隔，在這裡，生命與大自然合而為一。試想，有生之年我們已經用了地球很多的資源，捨報之後回歸大地，讓自己成為大地的養分，讓土地資源得以永續循環使用，讓生命在大自然延續，是遺體火化後的最好選擇；以植存方式與自然融為一體，更符合落葉歸根的傳統。

我的爸媽往生的時代背景並沒有環保自然葬。如果能夠以環保自然葬來處理身後事，保護生態與環境；讓土地重複使用，不與活人爭地，絕對符合現代社會慎終追源的精神，同時也能夠彰顯人類與環境自然和諧共存的生命價值。

也因為如此，我對於自己將來的身後事，早早就已經跟家人說好，要以環保自然葬處理。我想為我們生活的土地永續發展盡一份心力。我只是借用這個身體在世間活著，死後我不想與活人爭地，想還給地球一個乾淨的淨土。天地無限寬，不需要把自己鎖在一個小櫃子裡；把骨灰植存於大地，有天有地；大地孕育著我們，最後我們就回歸大地，化做春泥更護花。人去世後神識已經離開身體，不需眷戀骨灰或遺體，骨灰是身外之物。不立碑文、不設置墓塚，可以讓人不會恐懼死亡，能夠勇於面對死亡，更是實踐心靈環保。

傳統的慎終追遠祭祖方式，的確是對過世的祖先心懷感恩、懷念，但是，我們可以學習長者的身教、言教，卻不一定事事遵循，包括立墓碑、墓塚。

透過自我敘說的方式，把自己親身所經歷到的故事整理出來，釐清問題，進而找到一個正確清楚，而且可以長久依循的方法來助人助己，這就是我這本論文的緣起和目的。

第二章 我的童年

第一節 從最早的記憶說起

壹、布袋戲

我最早的記憶是，小時候父親帶我去看布袋戲，小小年紀聽不懂演出者在說什麼，只看到的五顏六色的聲光變化，鑼鼓喧天，很熱鬧。我知道戲台後面有人在說話，聲音是從裡面傳出來的。我看到木偶的衣服寬寬的、大大的，像布袋似的；每個木偶都穿上不同顏色的衣服。木偶有頭、有手、有腳掌，跑起來很快很靈活，有笑聲，也有肝腸寸斷的哭聲。木偶戲是人把手掌放到布袋裡控制木偶的演出。

外婆住在萬華，地緣關係看布袋戲的地方在現在的西園路一帶。看戲的人坐在自己帶來的板凳或長條木凳，在空曠的地方搭起不太大的戲台，我就坐在父親的腳踏車坐墊的前面，手把後面之中用藤條編的小椅子上。當時我的年紀還小，聽不懂具有意義的忠孝節義的故事。我聽說，這些演師博學多才，滿腹經綸，有些還是落第秀才，只是為了謀生，才將自己的文筆才華發揮在布袋戲。

在我的記憶中，爸爸很喜歡看布袋戲，我們家住在台北火車站附近，等爸爸看完布袋戲，回家都很晚了，媽媽一個人顧店，很累，很生氣，很辛苦。以前的店門是用木頭材質做的，很重，不像似現在的電動鐵捲門容易操作，爸爸回來太晚，媽媽一個人也搬不動，四片木頭門，所以很生氣，也不得早點休息。

現在的宮廟前面已經沒有空地可以演出布袋戲，宮廟純粹只是宗教信仰的地方。自從有了電視、手機之後，風光一時的布袋戲就沒人看。如果有演出，也不

是為了復興中華文化，而是因為有人到廟裡祈願，願望達成之後，就請戲班還願，酬神、謝神，以至於現代的年輕人很難理解廟會文化在聯繫聚落情感上的傳統價值，更遑論能明白布袋戲在台灣這塊土地上曾是很有生命力的民俗曲藝之一。

人們因為神明的保佑得到平安，為了酬神、謝神演出布袋戲給神明看，人神倆相安，布袋木偶也和我一樣是在做關懷啊！雖然布袋、木偶，不能自主演出，但是木偶是配合演師，演出一些忠孝節義的故事，讓有生命的民俗曲藝更能發揚光大，深入人心，是有雙重的功能，是傳導體也，也是發光體，正如同我在做關懷的時候，也是以佛法教育自己，再以佛法去關懷別人。對於高齡化社會所需的支持與協助，給予關懷與安定的力量，所以布袋戲和臨終關懷也是有關係的。

貳、艾草和香包

另一個鮮明的記憶是每年端午節的時候，好手藝的小阿姨都會包粽子和做香包。粽子有甜、鹹兩種。冰冰涼涼的甜粽子裡面沒有包豆沙，沾著糖吃就很好吃了。香包的外型是傳統粽子香包，用五彩絲線纏繞，顏色很多種，很好看，戴在身上有一種特別的香味，讓我時時拿起來一聞再聞。小時候不知道香包袋子裡裝的是甚麼，後來長大之後才知道，袋子裡裝的是艾草和檀香粉。因為艾草可以去邪，這和關懷也有關係。阿姨疼我們，留給我們一些懷念，做香包給我們是表示對晚輩的關愛和祈福。我很懷念小阿姨的手工香包，小阿姨在我們家住了很久、很久，後來自己買了新房子才離開我們。

我還記得，每年在端午節那一天，媽媽都會把一束長長的草掛在門口，草長的長長的，尾端尖尖的，好像一把劍。稍長後才知道，這一束小草是艾草和菖蒲合併綁在一起。這些艾草、菖蒲和檀香本都是用來驅蟲、驅魔、鎮妖的。端午節

炎炎夏日，疾病容易流行。中國民間故事《白蛇傳》中的白蛇，在端午節因為喝了雄黃酒，現出蛇的原形，嚇壞了許仙，所以雄黃酒有可以避邪之說。

艾草和香包一樣可以避邪，帶給我們內心的清靜和安定，一樣也是在做關懷。

初聽《白蛇傳》，小小年紀的我覺得很奇怪，人怎麼可以跟蛇結婚？大人們解釋說，原來白蛇偷喝人間美酒，現出原形，被人捉住，幸好有位善心人士買來放生，救了白蛇一命，所以白蛇下凡變成女人來報恩；所謂報恩就是建立家庭、生兒育女。大人們藉著人蛇結婚的故事，告訴我所謂「知恩報恩」為先的道理。這是一本很有趣的神話故事。我因此知道生而為人，盡責任、負責任、守本分，在付出與奉獻之中，就是在報恩。所以今天無論父母在不在我們身邊，我們都要對人間對社會有所奉獻，這和臨終關懷是有關係的。

參、觀世音菩薩做契子

在做了三十年的臨終關懷之前，我給觀世音菩薩做契子。

媽媽的原生家庭在萬華深受當地的宗教氛圍影響，觀世音菩薩成了媽媽一生的信仰。所以，我小時候沒有愛哭、不好帶或是體弱多病，但媽媽還是將我過繼給觀世音菩薩做契子。印象中，那一天，到了龍山寺，寺中早已準備了許多的牌子、鎖片、觀音像，來過繼者就掛上一枚在胸前，把自己的安全交給了觀世音菩薩，觀世音菩薩則會保佑孩子平安健康長大。之後，偶而在初一、十五或觀音菩薩誕辰，媽媽也會撥空帶我回去拜觀音。我當時雖小，但總覺得自己是很懂禮貌的孩子，回去拜觀音，菩薩看到也會很高興。後來，初中考試那年，媽媽也特別帶我到龍山寺拜觀音、求觀音、保佑女兒能夠順利平安考上理想中學。

我們每次跪地拜觀音，觀音菩薩都面帶笑容笑而不答，是不是觀音菩薩早就安排好了。

小時候玩老鷹捉小雞的遊戲，站在前面保護我們的是母雞；對我來說，媽媽和觀世音菩薩就像母雞。在危險到來的時候，我可以躲在媽媽的羽翼下；當我遇到苦難的時候，可以持誦觀世音菩薩聖號，相信觀世音菩薩聞聲救苦、有求必應，會保護我的安全。學佛之後我才明白，除了做觀世音菩薩的契子，其實我們每一個人也可以學觀音，做觀世音菩薩的化身，來保護別人。

也因此抱著「無緣大慈，同體大悲的精神」學觀音，做觀音這是臨終關懷精神之所在，了解了觀世音菩薩為了渡化眾生，不一定會以什麼身份示現。大災難中你不會被傷害，得佛菩薩十分加持，於急難之中，施無畏安慰你，菩薩的現身，不一定現甚麼樣子。任何一個眾生他都有可能是觀世音菩薩的化身，「學觀眾生是我觀音」，他是來度化有緣的人，緣是客觀環境的自然因素，讓我可以在奉獻之中有所成長，所以觀世音菩薩在臨終關懷之中，跟我們最有緣了。藉著我們的念力以及菩薩的願力，給予臨命終人力量和加持。

我要整理一下自我的學習，從小媽媽就帶著我去拜觀音，不是迷信，是潛移默化，我把觀音留在我心中，如果說我心中沒有諸佛和菩薩，為什麼諸佛會帶我回去佛國淨土。

在臨命終者的心中，因為有了佛菩薩，他才會跟著心中的活菩薩回到佛國淨土，因為他信他心中的佛，每個人跟佛的關係都不一樣。

也許我說的不是很完整，但是這些都是我心裡的話，如果往生者有瑞相的出現，肯定是他一生的善事功德，讓他心開意解，沒有煩惱和執著，充滿希望和光明走向淨土。

助念是互助精神的延伸，我們一生都在不斷的告別，可以發願乘願再回程，因為世間有許多好事可以做。

肆、人死為鬼

住在後面巷子的婆婆往生了，臉色蒼白沒有血色，感覺冷冷地躺在棺材裏，很可怕。從小就認為，人死即為鬼，還要經過閻王的審判，確定亡者一生的功過及賞罰。平常家裡如果有人往生就在自宅旁邊空地搭棚子、縫麻衣，摺蓮花紙錢，祭拜往生者。小小年紀就知道路過此地，必須繞道而行。長大學佛之後才知道，人死不一定會是鬼，這是一般人對死亡的恐懼。事實上，「人死為鬼」的說法是為了勸導我們向善，孝順父母，尊敬師長，多做好事，具有正面的社會意義。「未知生，焉知死」，其實，不需要去探究生從何處來，死亡何處去，因為在生死之間的這一段人生旅程，才是大事。

人死不一定即為鬼，生為鬼也只有六分之一的可能，我們都懂得要敬鬼神，當我們在做臨終關懷的時候，都會念阿彌陀佛聖號來莊嚴往生者的前程，助人念佛求生淨土。在這個時候，鬼道眾生剛好也來到現場，聽到我們在念佛，他就得度了，一樣可以往生善處，所以臨終關懷也是可以幫助鬼道眾生的。

第二節 我的原生家庭

壹、爸爸

爸爸老家是在三峽。他是家中獨子，年輕的時候更是擁有做糕餅點心的好手藝，他做的綠豆糕比任何我吃過的都要好吃。

爸爸的同房親戚和堂叔全都住在三峽老街，那是一整排超過百年歷史的建築，一樓都是店面。堂叔家賣家庭日常用品，碗盤鍋蓋都有，我記得堂叔家的房子很長很長，洗手間在最後面，感覺要走很遠的路才會到。

在我出生前，爺爺奶奶就已經離世，每次回三峽，堂叔也都會用手指著一間古早房說：「你就是在這裡出生的。」我也曾經聽大我十歲的姐姐回憶起在她小時候，每次媽媽和爸爸吵架，奶奶都會護著爸爸對媽媽說：「我就只有一個兒子，你不要.....。」

每年清明掃墓，爸爸都會帶我們和伴手禮回到三峽祭祖，也會留在堂叔家一起用午餐、喝茶聊天。即使久久才見一次面，除了堂叔，我也不太認識爸爸的其他親戚，但是，我卻清楚感受到三峽人的厚道與純樸，每次看到親人們也覺得非常親切親近。甚至每次到祖師廟拜拜，不知為什麼，我總是會有一種回家的感覺。

日據時代，年輕的爸爸會把做好的糕點批發給台北的日本人販售。台灣光復時，經常向爸爸訂糕點的一位日本人在返回祖國前把店面賣給了爸爸，爸爸於是帶著我們一家四口（爸爸、媽媽、姐姐、我）搬到了距離台北火車站只需要 15 分鐘腳程的中正路上，一住就是 20 年。

爸爸很會做生意，每年中秋佳節，都會將一張用毛筆寫著「中秋月餅上市」幾個大字的紅紙，掛在門口顯眼的位置來招攬客人。此外，糕餅舖還兼賣菸酒汽水之類的飲品。糕餅舖的右邊是美軍招待所「勵志社」和「老正興」飯館，左邊是鐘錶店、西裝店和「狀元樓」飯館。因為緊鄰飯館和美軍招待所，菸酒生意特別好，鄰居們經常來光顧，也因此我家逐漸有了寬裕的經濟，我也得以擁有無憂無慮的快樂童年。

貳、媽媽

相較於爸爸出生在人丁單薄的家庭，媽媽則是出生食指浩繁的大家庭。外公靠賣地瓜養活一家十一口，在這個不怎麼富裕的家庭裡，媽媽很早就開始上班賺錢，以貼補家中其他男丁們的上學學費。

我一共有四個阿姨、四個舅舅。媽媽說，大阿姨最好命，生了三個男孩；也因為命好，所以我訂婚的時候，是由大阿姨把我從房間牽出來，坐在椅子上，再讓婆婆幫我戴上戒指。

我記得外婆家就在艋舺青山宮對面巷子進去，那是一條兩棟建築物之間的小巷，只容一列人依序列隊走。如果有人迎面而來，就必須側身，彼此面對面交叉而過。小巷的盡頭出去就是外婆的家，真是柳暗花明又一村。

外婆家附近有個萬華青山宮，每年元宵節就會懸掛花燈。青山宮不大，懸掛的花燈也不多，可是來看花燈的人倒是不少。

對於小小年紀的我來說，回外婆家湊熱鬧是很開心的事。不過，因為媽媽要顧店，所以通常都是由與我們住在一起的小阿姨帶我們回外婆家。

媽媽心量很大，不放心小阿姨孤身帶著表弟在外謀生，就讓他們母子跟我們住在一起，並且讓小阿姨在我們家的店門口擺攤、做小生意。小阿姨在營生之餘，也會幫媽媽做點家事。

外婆對我和小表弟一樣好，她知道媽媽做生意、顧店不能回去，所以有時候會自己從萬華坐三輪車來探望兩個女兒和外孫們。每次餐桌上突然出現香腸、肉鬆，我就知道外婆來過了。

我的媽媽個性保守顧家，整天都在店裡照顧生意，全心全意守著她和爸爸經營的糕餅舖。為了增加收入，她還將店面分出一半空間，租給人做照相館。她對這個家懷抱著「甘願做、歡喜受」，對兩個女兒更是萬般呵護。即便我長大為人妻為人母了，她還是萬般不捨，盡力顧我周全，例如我和外子打拚事業，那時小兒子還在讀小學，只能委託給保母照料。年邁的媽媽不放心，總是抽空到家裡來陪伴兒子，直到我們下班回到家，她才放心回家。

一直以來，媽媽總是用行動來表達對女兒的愛：支持女兒、維護女兒的婚姻和家庭安定。

媽媽懷抱著傳統女德的觀念，覺得女人就應該為家庭奉獻，她對女兒也有同樣的期待。所以，當我 2014~2017 年就讀聖嚴書院禪學班的三年中，多次參加「禪七」與「佛七」的進修。有一次她終於忍不住對我說：「你出去就要趕等來（台語，趕快回來之意），嚙通一去就去七、八工（台語）。」

傳統保守的媽媽無法理解我為什麼要離家這麼多天（「佛七」、「禪七」需要七天的共修時間。）更是擔心我為了學佛而不顧家庭。雖然她無法不理解，但是我明白媽媽的不理解其實是蘊藏著對我的愛和牽掛。

媽媽曾經對姐姐和我說：「我只生你們兩個女兒，你們要努力，不要讓人家講生女兒沒用。」

生活在重男輕女的時代，沒有生兒子終究成為媽媽心中的痛，不過，媽媽對我和姐姐卻沒有因為我們是女兒身就少了疼愛，甚至在我婚後每年大年初二回娘家的時候，媽媽還是會給我紅包。在她眼底心裡，我永遠是她的小女兒。

還好姐姐結婚之後生了 5 個兒子，一家七口都和媽媽住在一起。五個男外孫圍繞，不算人丁單薄，也因此撫慰了媽媽的心。媽媽其實也非常疼愛我的孩子，尤其每次我的小兒子趴在她背上時，媽媽更是流露出得意和滿足的笑容。

媽媽真的很慈悲，愛屋及烏。我在她的身上看到觀世音菩薩的影子。

後來店舖收了，退休後的媽媽仍然以家庭為主，維持著勤勞健康的生活習慣。或許因為這樣，即使到了 80 多歲，媽媽仍不見老態，更是自己動手清洗輕柔的衣物。

媽媽一生不擦胭脂口紅、不穿名牌衣物，最大的休閒娛樂就是逛逛菜市場。從她的身上，我學會淡定自信與簡單生活。

是的，生命會影響生命，從小媽媽就教導我們：「少年時不要太浪費，老了才有得用，一輩子吃多少用多少穿多少，攏是註好好的（台語）。」這是媽媽留給我們的人生哲學。在媽媽的影響下，我和她一樣，不敢奢侈浪費，即使遇到商品大減價、大拍賣，也會仔細思考什麼東西是需要的，什麼東西是可要可不要的。這些都歸功於媽媽的身教、言教。

如今回看媽媽當年的想法做法，我才明白媽媽所做的，便是聖嚴師父所說的：「需要的不多，想要的太多。」是的，唯有實踐知福、惜福、培福、種福，才是真正的有福。

參、姐姐

我的爸媽總共生了兩個女兒，姐姐大我 10 歲，當我唸小學的時候，她已經就讀北二女中，同時還兼任起我的小學家庭教師，每天晚上總是要我跟她一起讀書，順便替我溫習功課。

姐姐很在乎我的學習和成績，她總是考了又考、問了又問，害我每天總要弄到很晚才能上床睡覺，不過卻也因為這樣，小學六年，我的成績都保持班級前 3 名，畢業時更獲頒市長獎，並且初中畢業時順利考上省立台北商專。

錄取台北商專時，雖然我不是榜首，但覺得自己很幸運很幸福，也覺得這是對於姐姐許多年來努力教導的回饋。媽媽更是鼓勵我念商業學校，她說這樣很好，早早學有專精，將來畢業後就比較容易找到工作。

進到省立台北商專（現在的國立台北商業大學）就讀時，當時學校每年都會舉辦演講比賽。初一時，代表班上參賽的同學並沒有得獎，到了初二時，導師突然主動替我報名參賽，當時的演講題目是「如何實現主義、領袖、國家、責任、榮譽五大信念」。

這個講題對 15 歲的學生是有相當的難度。還好，當時已婚的姐姐和姐夫跟我們住在一起，姐夫正巧是空軍軍官，於是在他的指導協助下，我好不容易完成演講稿，之後再由導師利用午休時間加強我的手勢、語調、儀態等演講技巧。最終我替班上拿到了第一名，甚至初三時也繼續替班上爭得第一名的榮譽。

長大後回想起這些，除了感恩老師的熱心指導，我的感覺其實還是很驚扭的。直到上了佛學課程後，我漸漸體會到事情的圓滿，是因為有許多好的因緣來成就，絕對不是我一個人的努力就能夠做到的。

不管是小學參加學校合唱團，學會樂曲節拍；初中參加演講比賽訓練膽量，或者後來進入法鼓山，在安和分院接受法器培訓等等，這些經驗在無形中成為自己往後在佛號唱誦時擔任維那的墊腳石，我很慶幸自己有這份福德因緣。也因為有了這些經驗，往後在法鼓山每年的歲末感恩聯誼會有機會擔任北一轄區歲末感恩聯誼會主持人，當然也是因為平時自己參與義工和擔任召集委員多年，能夠和菩薩們心連心地產生共鳴和同理，同時對於法鼓山體制內的種種關懷方式也非常熟悉，所以才引可以引導義工們放鬆身心參與同樂、分享佛法。

肆、乖乖牌的我

我七歲就讀台北市福星國民小學，在這之前沒有上過幼稚園，那個年代也沒有所謂的家教補習班，同學之間也不會比較貧富差距。印象中，班上有一位男生很會讀書，他家裡是開皮鞋店賣皮鞋，每次考試拿第一名的都是他，而我的成績就排他的後面。

每天早上 7 點我都會和住在附近的同班同學一起上學，從來不曾遲到，也從不請假，即使感冒發燒，爸爸就會用腳踏車載我上學。

如今回想，小小年紀的我並不知道為什麼自己那麼要執著在乎全勤、準時上課，但是可以確定的是，我小時候非常用功讀書、很聽老師的話，做事也很認真負責，而且做什麼事都會補上一句：「老師說的。」很理直氣壯也很理所當然。往後在法鼓山聖嚴書院上佛學班也還是得到勤勉全席獎。即使到現在，只要想到

請假不去上課，心裡還是會有不安定的感覺。我不清楚那個不安定到底是什麼，或者是怎麼來的，可能是自我要求吧，也或許是長輩們曾經的期待，又或者是希望自己一直都是別人眼中的乖乖牌、模範生。

此外，上小學的時候，我是班上的總務股長，班上遠足郊遊時，老師總會叫我代收出遊的款項。即使小小年紀，我卻不曾把錢弄丟，也不會算錯，或許是因為平日裡偶爾也會幫忙照顧生意，收錢、找零錢、秤斤論兩……。

我的媽媽是一個任勞任怨的傳統女性，因為不忍心她這麼操勞，所以我在很小的時候便開始幫忙買賣，卻也在這些經驗中培養了不少做事、察言觀色的能力。

到了小學四年級，我參加福星國小合唱團，指導老師是林福裕老師。他很會教，無論是發音、和音、咬字，都教得非常仔細清楚。我專心在老師的指導下學會了秩序之美與和諧之美。

但其實我對音樂的愛好是來自於我的爸爸，爸爸是管絃樂團團員，胡琴拉得很棒。他往生的時候，管絃樂團的團員全都來送行和祝福，由此可以看出他的好人緣好琴藝。

長大後，我對音樂的愛好依舊，還特別找了 Yamaha 的廖老師教我電子琴，後來必須出國定居 7 年，臨行前把家中的鋼琴電子琴全都轉讓給好友，也因此中斷了學習。雖然如此，但是我並不覺得可惜或遺憾，因為在我心中，顧好家庭、教育好孩子，遠比這些都重要。

第三章 生命的轉輪

第一節 學商從商

台北商專畢業後，我進入銘傳女子商業專科學校，它是在 1957 年核准籌備¹。創辦人包德明校長為了培植商業專業人才，提高教育水準以嚴管勤教作為教育政策，當時畢業生的就業率高達百分之九十，本著劉銘傳開台建台的創辦精神，取名「銘傳大學」（銘傳大學，無日期）。我選擇就讀銘傳女子商業專科學校是希望在畢業之後可以找到一份好工作，沒想到求學過程中吃足了苦頭。

銘傳大學依山而建，位於士林區在中山北路五段，從校門口到最高的傳播學院必須經歷多達 396 個階梯，相當於 25 層樓高。學生真的很怕走階梯，我們稱它為健身坡，為了「攻頂」爬到鐵腿，更是喘得上氣不接下氣，尤其當時的規定，因為遲到十分鐘就算曠課，每堂課都有專職來點名，偏偏從山下走到教室上課需要二十分鐘的腳程。如果遇到下雨天，更是苦不堪言。

我記得體育課教太極拳，課程必須再往山上爬到「逸仙堂」上課。年輕的時候不太懂得太極拳養身之道，往往上課時心浮氣躁，嫌動作慢浪費時間，當下我們已經被訓練的有耐力有腿力，是擔任秘書人才基本的要件，打太極拳是培訓我們按部就班，先後有序，思緒清楚，要快不要急，是擔任秘書工作的重要態度。許多年後，我才漸漸明白包德明校長當年的用心良苦。

由於之前就讀台北商專，我經有了商業知識基礎，憑著年輕記性好，就讀銘傳的時候，並不會感到吃力，即使那時我修了不少課，所以除了高級會計、統計

¹ 銘傳大學（無日期）。認識銘傳。銘傳大學網站。<https://web.mcu.edu.tw/>

學、金融市場、貨幣學、經濟學、國際匯兌、國際貿易與外匯、保險學、英文打字.....等，還有國文、英文等一般通識科目。英文讀本有一篇文章讓我印象深刻《Three days to see by 海倫凱勒》。文章描述得很細膩，我很受感動，也才知道有好的視力是多麼可貴啊！

在銘傳大學上課那幾年，我學到非常實用的知識，例如：「商用英文」、「英文商業書信」、「國際貿易與外匯」等課程，而且當時給我們上課的老師們，都是學有專精、經驗豐富，任職於政府機構或外匯或金融市場、從事國際貿易等有實際經驗的專家。

我很慶幸自己年輕的時候知道要多讀一點書。雖然讀過的書不一定全部記得住，但那些記住的就存在心裡，沉澱之後會變成個人的風格和修養，不知不覺中也改變了我的氣質。



第二節 成家與立業

大學畢業之後，我在外子的家族建設公司負責會計部門，外子則學習承包道路工程。一段時間後，我們便獨立出來成立自己的公司，陸續投資建設土木工程。

剛結婚的時候，我們沒有錢買房子，經濟並不寬裕的情況下，租了一間二層樓有庭院可以停放摩托車的樓房，而且距離母親和姐姐家僅 20 分鐘腳程。我自己一直想要和媽媽住在一起，而媽媽只生姐姐和我兩個女兒，當然也捨不得我們住在離她太遠，後來媽媽在敦化南路土地改革紀念館附近買下一間公寓房子給我們，算是解決了我們住的問題。

住在敦化南路的時候，因為地緣關係，我有機會就近到法鼓山安和分院跟著林孟穎老師上「學佛五講」和「成佛之道」的課程，這是我接觸佛學課程的開始。在安和分院我們學會了禮佛，第一次參加「佛一」、「禪一」以及法器教學的課程，都是在安和分院自己報名參加的。

那時候兒子還小，雖然有保母照顧，媽媽還是不放心，還是會到我們家來協助保母照顧兒子，媽媽支持我給我力量，給我生活上的安定，伴隨著我走上法鼓山的學佛之路。

這些都是母親成就了我，保母也是母親自己請來的，讓我深深體會到母親對我們的愛，是因為有媽媽在，所以我們可以生活安定，心中沒事。千言萬語說不完母親的辛勞。

法鼓山道場是我的福田，讓我一輩子有做不完的事，回饋需要一生的努力，好好報答母親賜與我的恩澤，如何助人，如何奉獻，如何發利益的心，是我一生的願。

在 1973 年，我們終於有了自己的家！為了這間房子，外子從買地開始到完工，包括室內裝潢，都是自己親自監工，才成就了這棟雙併式二層半的小洋房——有小小車庫，小小花園，花園不大，花樹、草皮都有，車庫可以放一部金龜車。外子之前從事道路工程，後來因為認識建商朋友一起合夥開始建築工程。有了房子，有了車子，有了公司，這是我們生命故事中的巔峰時刻。

第三節 移民阿根廷

1982 年我們全家移民南美洲的巴黎——阿根廷，人生有這麼大的翻轉，這是我自己始料未及的事。同學的母親問我「阿根廷不是在戰爭嗎」？他所指的是在福克蘭群島，阿根廷跟英國之戰，是在 1982 年 6 月結束。我們是 9 月才出發，完全不受影響。媽媽說「你們家也沒幾個人，要去就一起去吧。」我們一家五口從桃園機場出發，十大行李箱，在機場跟母親，跟好友道別。

我曾問自己，「不是父母在不遠遊嗎？」更何況遠到南美洲最南端的阿根廷，可以說是距離台灣最遠的國家，加上候機、轉機，將近四十小時的航程（直線距離 18,000 公里）。從出生到老去，生命故事是如何演變，這些細節並非在我們人生之初就已經存在，而是隨著人生的過程漸出現或發展。生命故事貫穿我們一生，讓我們無從選擇。

為什麼要移民阿根廷？一個從事室內裝潢工作，一個從事於房地產生意。外子有一位好朋友，他們兩在不斷溝通與合作中，我們開始理解這位同學總是希望能在阿根廷大家一起合作開始建築工程，同時也協助我們代辦了移民投資手續。

阿根廷是世界第八大國家，278 萬平方公里的面積，人口才 4,537 萬人，地大人少，因此阿根廷政府鼓勵投資和移民。對阿根廷我們會想到一望無邊的彭巴大草原。在阿根廷西部靠近智利的內烏肯省內地有葡萄酒釀造與水果加工業，阿根廷是世界葡萄酒五大生產國之一。此外，種植橄欖銷往北美和歐洲，出口需求量很大，因緣際會在此地成立了公司種植葡萄和橄欖。

阿根廷人有與生俱來的優越感，阿根廷人大部分是西班牙人，義大利人和法國人，全是歐洲移民的後裔，文化也因此受歐洲文化的影響。在南美洲大陸，阿

根廷是白人比例最高的國家，鄰近國家巴西、智利、巴拉圭、烏拉圭。阿根廷市中心的建築屬巴洛克式建築，因此自認為是南美洲的歐洲，首都布宜諾斯艾利斯當地人自稱為南美洲的巴黎，是天主教，西班牙語系的國家。

印象深刻的是來到此地的台灣家庭都很勤勞，生活節省，沒有抱怨，只有任勞任怨照顧店裡的生意，也因為貨幣貶值和通貨膨脹的影響。貨幣貶值對富人而言，只是財富的縮水。對一般家庭而言，是會影響生活的根本。通貨膨脹加上貨幣貶值，使得一般人家必須日復一日的工作。台灣移民家庭，少數在當地開墾農場，大部分在首都經營超級市場和餐廳。台灣移民勤勞節儉，經營超級市場必須開車到大賣場補貨，搬貨回車上再帶回店裡在當地做生意，收披索(阿根廷貨幣)換美金，也是對應貨幣貶值的方法之一，同時僱用阿根廷百姓到店裡來幫忙，也創造了當地人的就業生機，和促進經濟發展，也和移民投資條例相符。

1982 年至 1989 年我們住在阿根廷的首都布宜諾斯艾利斯，前後將近七年，在距離台灣十萬八千里外。我們在阿根廷做了些甚麼？我們移民投資阿根廷，並沒有真實奮鬥打拚的辛苦談，將近四十歲，中年轉型體力也不夠，對種葡萄和橄欖沒有經驗。這兩種果樹屬於矮樹叢林，適宜用機器收成。在整個過程當中，先期工作由整地和設備為主，種植面積 400 多公頃，由阿根廷政府提供，先期開發由 50 公頃開始至 100 公頃，電力由阿根廷當地政府支援，水由自己負責鑽井供應，人工是僱請當地人員，器材自己籌備。公司的規劃計畫書在半年期間，呈送當地政府審核報備。當地的好處是地質氣候適宜種葡萄，但是偶而會遇到寒害，寒害會下冰雹，總之利多於弊，屬於中長期投資。跟當地阿根廷人合作，個性溫和和平實，一切順利，也方便孩子在當地居住和完成未完成的學業。

我們並沒有想留在阿根廷養老，目的只在於陪伴孩子度過求學階段。為了居住的安定，我們買了房子，全心全力留下來照顧孩子，對三個 10 歲、12 歲和 14 歲的孩子，他們不具備獨立應變的能力。如果遇到困難的時候，我們正如同那隻母雞「咯咯」一啼，小雞便可以俯衝躲避，在母雞的羽翼下受到呵護。移民除了減輕在國內的升學壓力，移民為了下一代子女，我們在阿根廷陪伴孩子一起成長，陪伴孩子開拓視野，接觸不同的族群文化，也能讓自己有所成長。

第四節 異國文化的衝擊

我們剛剛到阿根廷第一次出遊是開車前往 Lujan（魯漢）大教堂。魯漢大教堂的建築比較現代化，高挑文雅，不需要冷氣，彩繪玻璃很古典，有聖母像，非常具有建築美學與宗教藝術。看到還願的信徒，虔誠跪拜在教堂。在阿根廷有九成是天主教徒。跟在台灣我們去過的農禪寺有很大的不一樣。到底是東西方宗教信仰的不同。農禪寺的水月道場，金剛經文所營照出來的光影效果，心要如牆壁。雖然不動，卻有作用。所具有的宗教建築特色全然不同。東西方也因為宗教信仰的不同，寺院建築各具特色。一樣的跪拜，雖然是不同的宗教信仰，卻是同樣的虔誠禮拜。

阿根廷人最為人讚賞的是他們待人的熱情與溫度。剛去的時候路不熟，一開始走在路上向他們問路，他們即使不知道，也會想盡辦法，甚至尋求他人共同協助，一副非幫到你不可的熱誠，待眾人你一句，我一句討論之後，你終於知道路該怎麼走，想想集眾人的智慧得出的結果應該不會錯。依據他們的指示前往，才

發現報錯了路。這下子才體會到阿根廷人都是這麼熱情有餘，因此即便被報錯路，也不會放在心上。同理一下還真感念他們的善意與真誠。

阿根廷人好相處，隨和愛聊天，樂觀友善的民族性，大家都是從外地移民而來的種族大融合。在大白天偶而我們也會在市中心的人行道上，看見一群人聚在一起高談闊論，剛開始以為發生了甚麼事，原來他們未曾相識，都是過路人。經過此地共同在關心討論當下發生的一些時事和新聞。當下讓我們體驗到的是，你有你的想法，他有他的想法，但是沒有爭論，只有表達和樂無爭。沒有語言的衝突，互相包容，不在乎是否能夠正合我意，自己與他人，自己與環境關係的和諧，沒有人際的衝突，多了一份慈悲和謙讓，也成就了自己，幫助了別人。

南美洲的孩子很友善。對於來自台灣的我們充滿好奇。學校裡的同班同學，會主動找孩子們聊天，教孩子們西班牙語，也會要求我們教他們中文。孩子們把從台灣帶過去的郵票作為禮物，彼此之間有很好的互動，因此在很短的時間內，孩子們排除了在課堂上情緒上的緊張和不安，放學之後有阿根廷小學老師做課後的作業輔導，是以鐘點收費。兒子和女兒上的是雙語學校，英文和西文。大女兒在台灣畢業於山葉兒童音樂班，因此繼續升學到當地音樂學院上下午班，也買了一部二手鋼琴，小女兒初中到商業學校上課，是天主教私立女校，修女是老師，非常嚴格。早自習要先到學校小教堂禱告。在陌生的環境，我們不希望被隔閡，也了解到投入新環境後一切不再如昔，孩子們漸漸長大，也學會了尊重與聆聽，來配合學校的規矩。

我們必須要先認識在多元文化的民族社會中，不同宗教會有不同的看法，在彼此之間仍是要有一份尊敬。我們可以用不同的態度來詮釋，並賦予意義。在孩子們求學上課期間，我們沒有給孩子期望，要求，而是給予關心和陪伴。孩子們

中午也都在學校餐廳用餐。他們很喜歡阿根廷的食物，回家之後還要求媽媽學習烹調煮食。課業輕鬆，沒有壓力的環境下，孩子們學會了溜冰刀、騎自行車、打網球、打排球，另外還加入學校的校隊，沒有近視眼，沒有成長中的叛逆期，完全融入當地生活習慣。由於阿根廷人對足球的熱愛，從小受到影響，女孩子也愛看球賽，歡呼與吶喊在每個週末的晚上，我們也跟著吶喊聲而感受到情緒的波動。我們家就住在球場附近相隔不遠的幾條街而已。

因為文化背景與傳統社會因素在阿根廷人與人的相處，或是到公務機構洽詢公事，您會發現他們經常掛在嘴邊的一句口頭語「Mañana」(西班牙文的明天之意)，意即將所有事情都寄託到明天辦理或是處理之意。剛剛來到阿根廷的我們，不只對他們做事沒有效率的印象深刻，甚至還因此累積了他們做事推託懶散的看法。

然事實上，在悠閒浪漫的拉丁美洲或歐洲部分地區，這樣子的處事態度非常普遍，當地人也都習以為常，因為這正是他們民族性的一部分。拉丁美洲人或歐洲人較講究生活情趣，其悠閒浪漫的生活態度，有時甚至讓他們忽略了該辦的正事。不過這對凡事講求效率的我們，可以說是一大衝擊。因為我們無法理解，為何一件可以馬上辦好的簡單事情，卻要刻意延到明天或甚至更久才能處理？

在當地待久了，就會逐漸理解他們這種步調緩慢的處事態度，對生活步調極其快速，四處是壓力的我們而言，其實是可以部份仿效的一種生活態度。事有緩急輕重，偶而停頓一下腳步，讓心情沉澱下來，以體會生活中的美好，可以讓人活得更有動力。阿根廷人經常優哉游哉地坐在咖啡廳喝咖啡聊是非，藉機觀察街上形形色色的過往人群，無形中忘卻了很多煩惱，也讓自己的生活平添一些樂趣

和情趣。暫停一下，讓心回到身上，從頭到腳放鬆，享受體驗當下的美好，這不是生活禪嗎？Stop，Relax，Enjoy。

在急功近利的工商社會，阿根廷的「manna」文化，其實是一種很大的反諷。當地人悠閒的生活態度，展現的是一種生活情趣和樂趣，這或許也是他們生性樂觀和豁達的來源。如果能夠暫時撇開辦事效率不談，他們能夠不為世間瑣事羈絆且不斤斤計較的生活態度時讓人羨慕。

我是如何適應當地的緩慢文化？是無常先到還是明天先到？無常會先到，明天也會先到，我將如何適應當地的緩慢文化，既來之則安之，相處久了隻到習性，自然而然久而久之就被同化了，有事沒事照常逛街散步過日子，倒也相安無事。

阿根廷位於南半球，每年的二月三月是他們的暑假，有錢人家飛到歐洲，飛到美國邁阿密度假，一般人就在國內馬德普拉塔海濱度假，同一個太陽，一樣的陽光，也有人就在自己陽台樓頂擦擦防曬油，享受日光浴，把皮膚曬成古銅色。阿根廷女孩，五官分明，身材適中，看起來健康美麗，不會有強烈的慾望，而我們看到的是貧富懸殊的差距。女孩們的學校老師，會帶著學生到海濱做日光浴一日遊，大家一起在海灘打排球等等，一起分享濱海之旅的樂趣，孩子們很合群，善解人意，每次都參加，很好奇地分享在台灣未曾享有的歡樂。

阿根廷是探戈的發源地，雙人起舞，在華燈初上的首都市中心，有許多家表演唱歌跳舞的劇院，舞者有拉丁美洲的熱情加上浪漫的歐洲風格，市中心到處都是咖啡店，有濃濃的咖啡香味，咖啡加牛奶是我們的最愛，坐在暗紅色皮質的椅子上，天花板上的彩繪玻璃，古典的吊燈，加上起司蛋糕上面鋪草莓，吃起來像慕斯的口感，表演中有樂隊有女歌手有舞者，一切都是那麼樣的古典優雅。入境隨俗，在每週六、日的假期，盡情享受所費不多。偶而也會放慢腳步，四處走走，

欣賞街頭藝人彈吉他，唱情歌，可是再怎麼說，留在我們心中的只是短暫的歡樂，心中想念的是台灣的家人和朋友，還有我們的事業夥伴。語言、文化的隔閡，無法加入他們的社會，生在台灣、長在台灣，台灣是我們的家。這是我們當下的感觸，在當地自己正如同社會邊緣人。

投資房地產生意，這麼大的投資，在外地所牽涉的層面很廣，土地的取得、建築法規、市場行銷、工程進行中的種種，除非有更深一層的了解，也不容易做到，再說到目前也沒有台灣移民當地，從事於房地產生意讓我們可以深入理解做為參考資料。當時也自認為對當地社會無所貢獻，也因此最終我們全家在 1989 年回到台灣，留下葡萄園和橄欖的種植在阿根廷。不知不覺中渡過人生的低谷期。

A 同學目前也回台北定居，兒女在美國、墨西哥做生意也有仍然留在阿根廷從事於進口的生意，一切平安。我們全力以赴，生命會找到自己的出口，有著自己的河道，整理回憶的過程，清楚知道自己如何面對自己所遇到的人、事、物。

我們沒有抱著前程似錦的心情移居阿根廷。在充滿未知的將來逆向思考，心理有所準備接受生命裡的不完美，所謂不完美是不如預期所料。事實上我們不想錯過人生這趟旅程，認識新環境，認識新朋友，認識和台灣完全不一樣的國家。十歲的小女兒說，「我們很感謝媽媽在異鄉一直在身邊陪伴我們。」小女兒的畢業典禮，兒子和大女兒的學校家長會我都會去。

如果一個被父母悉心照顧、陪伴、鼓勵獲得足夠支持來解決孩子們在當地求學過程或生活中遇到挫折時，他們也會感到樂觀。因為相信自己可以超越困境，長大之後，就算生活遇到挫折時，讓孩子們願意接受挑戰，而不是逃避，鼓勵和鞭策，培養和塑造，在離開阿根廷之前，期待能說出一個好故事，這也是一種生命教育。

「Once」是阿根廷鐵路的大轉運站，附近有一家餐廳賣阿根廷有餡的餃子，種類有肉餡，素食蔬菜，也有玉米起司，買回家用烤箱加熱即可食用，我們學習尊重食物，對食物的感恩，都選購當地食材，從中建構對當地國家的支持，珍惜各個民族的飲食文化，但是在週末假日，我們會去當地的中華會館採購台灣食品，醬油。豆腐乳、豆腐、素丸子、炒花生等等，緬懷一番對家鄉美食的懷念。

移居阿根廷的東方民族，台灣、日本、大陸、韓國都有，隔壁鄰居是從烏拉圭搬來的德國夫婦。隔壁鄰居的男孩克勞迪歐，藍色的眼球，金色的頭髮，15歲，剛開始我們沒有共通的語言。我把他當成我們家的孩子，一樣叫他，一樣養他，所謂養他就是一起吃飯，用餐。他很喜歡吃我做的炸年糕，台灣甜的年糕裹麵粉雞蛋用油炸，家裡長條西餐桌就是他們的乒乓球桌，久而久之很快出入自如。常來家裡和孩子們一起打乒乓球，我們非常珍惜當下因緣，離開阿根廷回台北的時候，兒子留下一把吉他送給克勞迪歐，當年他已經 22 歲的青少年，雖然不是甚麼特別珍貴的禮物，只是為彼此的離去送上祝福與感恩，感謝過往對我們多方面的協助與陪伴。

在阿根廷為了日常生活所需要，少不了需要語言的學習與溝通，我們請兒子的補習老師指導西班牙語，同時也到政府為外來移民輔導的西語課程班去上課。我們稱它為牛奶班。因為每次上課都會發放一瓶鮮奶。西語的動詞變化比起英文複雜，因為不會用動詞變化，就用原型動詞也 OK。後續加上補充說明，上街購物、買菜和鄰居太太聊天，一般會話表達並不造成困擾，他們的見面禮是擁抱和親臉頰，當然是比較熟識的朋友才會如此，藉機縮短了人與人之間的距離，對我們東方人不太習慣。冬天的溫度，清晨常在攝氏兩度，孩子們到住家後面的那條街，坐 84 號公車上學。如果下大雨就可以不上學，也不算曠課。不知道為什麼，

應該是為了學生安全考量。他們的制服是白色過膝外衣，咖啡色皮書包，每次三個孩子一起出門上課，就好像要出診的醫生。

苦是一種感受，有酸甜苦辣五味雜陳，我們也唯有如實面對，所謂轉角遇貴人，也沒有過不了的坎。1982年，全家移民南美洲的巴黎阿根廷，在當時，我們確實吃了不少的苦頭。

每次上街購物，碗盤一次買一組 72 件，我們哪來那麼多朋友啊，上街買櫻桃水果，當老闆問我，您需要多少？我只能說一公斤，因為我不會說西語，半公斤或更少。記得有一次到店裡買青菜，以前我會說「買一個青菜」，有一天我告訴老闆「買一把青菜」。那是兒子的家教老師教我們的。也只是數量單位的不同，老闆很開心稱讚說「嘿，蘇西，que bien」好像一時之間我和他們是同一國的人。剛到阿根廷的時候，辦理移民報到手續，也是由早期移民當地的日本人陪伴，總覺得好像世事都很勉強。處處事事都要請人幫忙。當下我覺得出國在外，能夠融入當地人的生活習慣，形同一家人，語言的溝通是很重要的橋樑。

第四章 遇見法鼓山

我是如何走上臨終關懷這一步

1989 年從南美洲回到台灣，之前，我們一家人在阿根廷住了將近 7 年。第一次接觸法鼓山是回到台灣之後，我在《法鼓雜誌》上看到一篇由聖嚴法師所寫的〈助念是隨緣修行〉的文章所啟發，報名參加法鼓山助念團，同時也報名參加初階禪訓班的培訓課程。每週上課一次，一個月有 4 次的課程，在農禪寺大殿上課。農禪寺的停車場周邊種了許許多多的楊桃樹，楊桃樹長得很濃密，有些成熟的楊桃就掉在地上。停車場的右邊是荷花池塘，遠處有大屯山。我們就住在大屯山上。池塘旁邊有一座八角亭，外子就坐在八角亭裡等我禪訓班下課。那時候我們還跟婆婆一起住在文山區。

1997 年搬到北投住，從山上開車下來到農禪寺，只需要 10 分鐘的車程，帶給我禪修上課的方便，剛剛從阿根廷回國，也沒事可做，孩子不在身邊，因此也常常在農禪寺去聽聖嚴法師講經說法，也曾經在農禪寺後面的鐵皮屋打過佛七，爬上爬下、上上下下、樓梯聲音很大，因為樓梯是用鐵做的，漸漸的次數增加了，開始對聖嚴法師的佛學課程和禪修課程有了興趣，「生命中的一切無心插柳，其實都是水到渠成」。世界上沒有白費的努力，更沒有碰巧的成功，三十年了我沒有離開過法鼓山。

停車場的盡頭有一座八角亭，農禪寺當初還是鐵皮屋，但是周邊的景色很美。果翰法師、果德法師是禪訓班的授課法師，初級禪訓班先教我們數息的方法，從一數到十的方法，應該是調心調息吧。當天我也順利的向農禪寺負責電話總機的師姐說明想要報名參加法鼓山助念團的心願。助念是隨緣修行，時間允許，就前

往參加助念，如果剛好手邊有事，不方便參加，就請師姐下次記得叫我。助念團是陪伴、帶動往生者家屬念佛，祈願生者和往生者兩相安，幫助臨命終人安詳捨報往生，而與家屬之間能自在告別。當初的心態是認為往生者應該會是放不下，捨不得，很痛苦。

我參加臨終關懷做義工，是受到聖嚴法師的啟示，法鼓山是一個「立人便是利己」的菩薩修行團體，聖嚴法師也經常鼓勵我們，到法鼓山修行的同時，要發心出來當義工，可以藉著做義工的機會，檢視自己的修行。

做一位臨終關懷的義工，當我去助念的時候，我並不認識這位臨命終人他是誰？但是與你擦肩而過的人，都是百年難得一見，同樣值得珍惜，我尊敬需要幫助的人，快三十年了，我一直沒有離開過法鼓山關懷院助念團，是為守護關懷生命做義工，人生雖然可以有無限的事，做關懷志工是為什麼？八小時內的陪伴和帶動念佛，對臨命終人的提醒是很重要的。

我是在還沒有走入法鼓山道場之前，就知道法鼓山是觀音道場，法鼓山是教育團體。小時候媽媽帶我到龍山寺拜觀音，長大之後，我走入觀音道場法鼓山做義工，我的人生開始有了轉化，學觀音，做觀音，在這個過程當中，自我內心的轉化，以無緣大慈同體大悲的精神參與助念，因此我也自認為是法鼓山心靈環保，禮儀環保的推動與實踐者。三十年了，我一直沒有離開過法鼓山，是因為我確認法鼓山在社會上有它存在的價值。

我是如何走入法鼓山這個團體？是信仰的力量嗎？

當初我並不知道法鼓山的理念是甚麼？三十年後的今天，我一直沒有離開過法鼓山，是因為我認為法鼓山在社會上有它存在的價值，在這些日子裏，從學習

奉獻與修行當中，讓我覺得「心靈環保」理念的實現，是可以作為我終生的志業。對我來說，是一個滿重要的內心轉化，我將理念化為行動和信念。在人品的提升和淨土的建設的平台上繼續努力。

1993年成立助念團，我們肯定法鼓山大事關懷，以關懷達到教育的目的，以關懷達到教育的功能，經過說明之後，家屬滿心歡喜跟著我們一起做。持續的宣導正信的佛教生死觀，化世導俗不合時宜的殯葬文化，來進化人心進化社會。生存的尊嚴是還願、發願、發揮生命的價值，死亡的尊嚴是心無罣礙，平安自在，是另一期生命的開始。

大事關懷從實際的服務中，引導社會大眾回歸心靈環保和禮儀環保，被視為喪事的生死大事，提升為生命教育和生死教育的莊嚴佛事。

如果談理念，從正知、正見、正法談起，例如焚燒冥紙的文化，佛教也不以為人死即為鬼，更不相信焚燒之後的紙庫錫箔能夠供鬼使用，冥紙必須砍伐許多寶貴的木材，不符合自然環保，也造成空氣汙染。

追思祝福告別式，花山花海、罐頭塔、樂隊，既不環保也是一種浪費，與理念不符，莊嚴的喪禮是有必要的，莊嚴往生者的前程，唯有實踐心靈環保，所倡導的知福、惜福、培福、種福才是真正的有福。

人生有無限的可能，做關懷義工是為什麼？臨終關懷在助念過程當中，對自己的人生有一種覺悟，對其他人也有一種悲憫之心，我的體悟是，當下了知「無常」明白自己有一天也會遇上「無常」，老天會派人來接走，今天在這裡，明天在哪裡，如何準備死亡？「珍惜生命，善待生命」這是臨終關懷的退場機智，把

時間花在自己能學到東西，或是帶給別人，幫助別人，關懷別人的事情上，所以我選擇臨終關懷助念，做為我終身的志業，因為人一定會死，不可能活著回去。

平時為人助念，安慰臨命終人的痛苦感受，提醒臨命終人不要忘記念佛求生淨土，我們同時帶動，陪伴家人念佛，也希望家人的平安，往生者才能夠安心的走。雖然我也是希望自己能為兒女擋風遮雨，但是最終我還是走在兒女的前面。平時為人助念，自己也會是最大受益者。無畏施中施無畏，多念佛是在為自己儲備往生資糧。

因為樹種在哪裡，果實就結在哪裡，平時有念佛的習性，習性力強大，猶如大樹，傾向西方成長，一旦倒下去，自然會倒向西方。作為臨終關懷，義工是我自己的選擇，「祈願自己也能夠臨終無障礙，阿彌陀佛遠相迎。」

我是如何走上臨終關懷這一步，助人安祥捨報往生，已經不再只局限於停留在誦經念佛求生淨土，更需要提供關懷對象心靈所需的支持與協助，自發性投入關懷。生生死死，死死生生，能夠坦然面對死亡的從容，痛苦的減少，是臨終關懷的目的。

第一節 禪修與念佛

1989年第一次報名參加法鼓山農禪寺初階禪訓班，就是要學習禪修的方法。當初認為坐在蒲團上的時間越久，功夫越好，結業之後才知道，禪修最主要是跟生活的結合，而不是蒲團上的功夫。這是我個人的成長和內在的轉化。

在初階禪訓班我學到蒲團只能坐二分之一到三分之一，把身體交給蒲團，把心交給方法，剛剛開始是用數息法。

數習的時候一旦起了妄念和雜念，無論中途數到多少，都要重回到 1 數起，有時候數過了頭而不自覺。數息法使我們的心隨時隨地專注在一點上。上課的時候專心上課，吃飯的時候專心吃飯，睡覺的時候專心睡覺，做任何事把心專注其上，身在哪裡，心在哪裡，手在做什麼，心在做什麼。後來才知道，在農禪寺大寮做義工也可以用禪法，撿切菜的時候，集中心，統一心專注在刀口上，在路上開車的時候也可以用禪法，專注於集中統一心，保持行車的安全，我們的心隨時隨地專注在一點上，身在哪裡，心在哪裡，手在做什麼，心在做什麼，這就是禪修和生活的結合。

例如，吃飯禪的動作是，左手拿碗是龍含珠，右手拿筷子是鳳點頭，以碗就口，不能趴在桌子上，一時一事，動口不動手。口內有食物不伸手夾菜，對食物不起分別心，平等的對待食物，清楚食物在嘴中咀嚼的感覺，食物由塊狀到顆粒狀到彌狀都能清楚吞嚥的感覺清清楚楚。這些都是在禪七之中學到的。

1997 年發心參加法鼓山護法弘法的工作，因為曾經參加兩次以上的禪七才可以報名參加聖嚴書院禪學班的課程，而有了跟著聖嚴法師一起打禪七的機會。

我在禪七的過程當中，確實吃了不少的苦，比如說禁語，腿痛痠麻，先放下再提起，七天不洗碗……等等。

禪七是「禁語」的，有了清淨、安靜的環境，才能攝心修行，我們不容易做到「禁語」是因為平時我們有彼此之間的互動，自然有話就說，所以在這七天之

中還是會偶而想說話，打擾到別人忘了所謂「寧動千江水，不擾道人心。」這是苦中之一。

最難接受的是第一次嘗試七天不洗碗，只用蓋巾布把用過的碗擦乾淨，放置於桌面下，下一餐繼續使用，七天之中餐餐如此。原來碗可以不洗，一樣可以拿來吃飯！

有一天晚上，用過藥石之後，我到禪堂打坐自習，聽到戶外草地池塘邊青蛙叫聲不斷，和當下安心的境界連結在一起，也因此讓我聯想到「二隻腿的時候不盤腿，等到四隻腿的時候想盤腿也沒有了。」珍惜每個當下，當時我們盤腿的時間是四十分鐘起跳，就算四十分鐘給了我們腿痛痠麻苦的感受，都要去練習，也可以引磬不敲不放腿啊！

慢步經行是用內心的清淨和安定慢慢的一步一步走，一步放下，另一步才能提起，放下右腳，才可以提起左腳。協助放鬆與安定心神的活動相當的療癒。在慢步經行的草地上，我抬頭仰望天空，天上的雲有不同的顏色，海闊天空，天都可以包容不同顏色的雲，海也可以容納百川啊。我們何必執著於一己之見，小小格局，一方塊之中，而苦了自己？我靜下心來，學習放下和提起：平時做事講效率，以我自己的感受行事，我要學的是先提起，坦然的面對接受，然後才能夠放下。

在漫步經行的草地上放鬆、放空，處於無事狀態，呼吸順暢，體驗當下的寧靜，享受當下的美好，空去對一切現象的執著，而能夠處處觀自在，一切力量都是從定中產生出來的，只有在安靜之中才能產生定力。因此我了解禪修的靜坐，不是圍團上的功夫，而是要有內心的清淨和安定，任何情境下都可以用禪修的方法安於當下，吃飯禪、走路禪，開車時一心不二用的專注，都是把禪法用於日常

生活當中。花藝禪，體驗到才持花當下的專注與寧靜，也領悟到花材經過修枝剪葉後，才能展現出來它的意境。

因為禪學班的學習，我得以參加默照禪七。默照，是清清楚楚、如如不動。所以在默照禪七中，經行的練習更加了「先放下，再提起」的心法：一隻腳放下，另一隻在抬起；而且因為在蒲團上練習了「清清楚楚、如如不動」，對於心念、情緒的波動有更細緻的覺察，呈現在日常生活上，就顯得不容易生氣，也較不容易被煩惱綁架。

2017年5月23日禪學班三年課程結業，人生有幾個三年，只要當下用心，當下就是在進步，能夠珍惜姻緣，在眾人中學習奉獻，提升內心自省的力量。透過三年的學習，累積起來真的是不一樣。聽課或多或少都會有一些觸動，有時候覺得法師說的課是在對我講，這是相應與共鳴。儘可能與自己的生命產生連結，對我們而言才是真正受用。

2017年3月12日於法鼓文理學院揚生館一樓參加念佛一日禪，大多數悅眾都是第一次參加，法師說明禪中以無門為門，任何一個法門都可以是禪，念佛也是禪修的一種方法。至於一般信眾參加禪七和念佛禪有何不同？「佛七為有相念佛，發願求生西方淨土，念佛禪則為無相念佛，清清楚楚知道自己在念佛」。一心不亂，念念清淨，當下即是人間淨土。

如何運用念佛禪法門，「念佛與生活應用」念佛是用心念，隨時隨地都可以念佛（聖嚴法師，2019），練習原則是觀、照、提也就是知道自己在念佛，清楚自己在念佛，時時提起佛號，念佛可以讓人有清明的心，較能和智慧相應，但並不代表智慧，還要運用念佛觀念，例如用四它來轉念，讓自己的心不再與煩惱相

應，並能朝向光明智慧的方向。如何用四它來面對困境的經驗呢？如何改變居家生活形態和習慣（聖嚴法師，2001）：

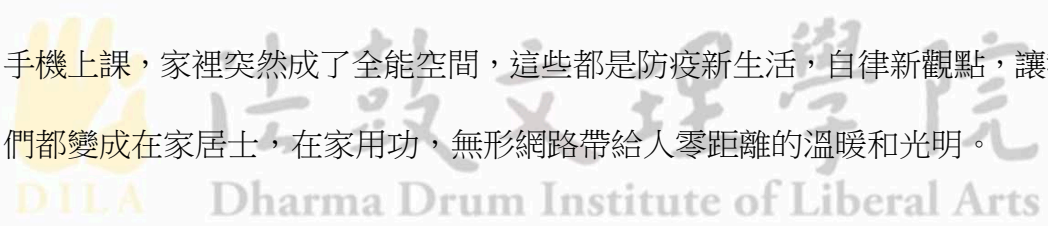
COVID-19 冠狀病毒爆發

四它在我內心的轉化

如何用四它來面對困境的經驗，以下是個人內心的轉化。

一、面對它：正視困境的存在，不逃避不畏懼

無常的變化，老師與學生的上課採用遠距離的教學，老闆與員工的會議用視訊開會，實體讀書會改成線上讀書會，停課不停學，我們把心安定下來，WFH居家工作系列，因為一場疫情，許多人啟動在家工作上班，學生盯著電腦滑著手機上課，家裡突然成了全能空間，這些都是防疫新生活，自律新觀點，讓我們都變成在家居士，在家用功，無形網路帶給人零距離的溫暖和光明。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
我個人從事於臨終關懷。由於疫情因素，法師與助念蓮友無法親臨現場關懷，但透過雲端我們依然同在。我們一起以虔誠的心恭誦經文佛號，祝福我們往生的親人往生淨土，蓮品高昇，以視訊作為臨終關懷，在時間點自己準備好了，利益大眾的心就是慈悲心，陪伴家屬一起念佛，彼此幫助，體驗互助的可貴。

二、接受它：接受困境的體驗，不怨天不尤人

接受困境的事實，不逃避不對抗，正視問題的存在，把心定下來，不要恐懼，不要害怕，以禪修的練習和自己相處，收攝身心，心情隨身心的放鬆，呼吸順暢，放鬆無念，在家修清淨心和慈悲心，境隨心轉，相由心生，照顧好自己，照顧好家人，照顧好社會。念佛無事、無事念佛、接受它。

三、處理它：用智慧處理事，以慈悲對待人。

面對疫情不受影響，吃飯的時候吃飯，睡覺的時候睡覺，在線上學習視訊就上課，以默照禪法來練習，清清楚楚，如如不動，保持內心的清淨和安定，每一個人的行為都可以影響整體環境。《維摩經》上說「心淨國土淨」。照顧好自己家園。也因為內心的清靜和安定，當下人間即是淨土。

四、放下它：盡心盡力做好，結果如何不再煩心。以禪法來安身、安心、安家、安業。

念佛禪是無相念佛，無事念佛，念佛無事，禪不離淨，淨不離禪，體驗心呼吸是生活禪，練習心呼吸成為自己安定的力量。身在哪裡，心在哪裡，安身、安心、安家、安業是安心的法寶。一起撐過去，宅在家防疫新生活，盡力了就隨緣，那是洞察萬法的智慧，也是激發人性向上潛能的原動力。

禪修最主要的是與生活的結合，如果只用拜佛、念經，拜懺、持咒沒有辦法把佛法推廣到大眾，就不能落實「走出來」，讓大家看到我們的禪法變成生活，當下的環境作為境教的所緣境，任何情境都可以用禪修的方法安於當下，比如走路禪、吃飯禪、流水禪.....。面對 COVID-19 冠狀病毒的爆發，我們用面對、接受、處理、放下、四它來做個人內心的轉化。

第二節 關懷院助念團

關懷過的個案，有甚麼感想？有甚麼領悟？

壹、關懷容易，體驗包容不容易

1989 年從南美洲回到台灣，是報名參加法鼓山初階禪訓班課程。1993 年福德因緣俱足，進入法鼓山關懷院助念團值班，參加臨終助念、臨終關懷，佛事諮詢，從中可以建立生死關懷的觀念和做法。例如一般在醫院助念，醫院不允許家屬為往生者燒紙錢，偶而應家屬的需求到家裡去助念，會遇到燒紙錢或開雲路的習俗，鑼鼓喧天，遇到這種情況，我們也會助念完一炷香的時間再離開，或是圓滿兩小時的助念再走，讓家屬在陷入悲傷、無奈，失去主張的情境中，得到安撫，這才能和助念意義相符。關懷容易體驗包容不容易，如何能夠自我超越，心不隨境轉，這是我們學習的功課。

但是也不能一直助念下去。因為如此一來，助念品質不能提升，二十多年來，了解到學習到臨終關懷與佛事諮詢的重要，事前的說明、解說，得到家人的認同，能夠滿心歡喜和我們一起來做。曾如聖嚴法師所說，「人生的結束，雖不是喜事，也不是喪事，乃是一件莊嚴的佛事」（聖嚴法師，2019）。以念佛來莊嚴往生者的前途，莊嚴在場每一個人的心。擔任佛事諮詢等執事至今長達二十多年。在這段時間，學習如何陪伴臨命終人安詳捨報往生，而與家屬之間能夠自在告別。

貳、同學的請託

2017 年從聖嚴書院禪學班結業，周同學是我禪學班的同學，我們被分發到第十三組。平時周同學也有參與區域念佛共修，在共修課程中，幫忙洗拜墊的布

套，曬圍團，洗圍團套。她是不忘記自己出發心的大菩薩，自利利人，從旁協助成就一起參與共修的菩薩。記得在她生命末期住院的時候，我們到醫院去探視、陪伴、關心病情，有一種關心是默默的卻讓人覺得很溫暖，當天周同學問我一句話，「光子師姐，我往生的時候，你一定要來幫我助念」，「好的，我一定會來」，在心靈上，我們給他支持的力量。我感覺到她對我的信任。

周師姐只有一個兒子，對於自己身後事的處理是有點擔心。周師姐說，醫生給了他嗎啡止痛，止痛會昏睡，也就會忘了念佛。臨命終時當生何處？周同學平時有念佛習性，因為習性力強大，即使忘記念佛而往生，還是會往生善處，猶如大樹傾向西方而成長，一旦倒下去自然會順該方向傾倒在西方。不可能因而會墮落惡道的迷思，我是透過關懷個案，親歷其境，深入潛出的敘述，幫助臨命終人安詳捨報往生。樹種在哪裡，果實就結在哪裡。一切唯心所造。

周同學往生的當天，剛好我在關懷院助念團值班，聯絡蓮友一起助念，下班之後趕到周同學住在公館路旁的半山坡上，和蓮友一起陪伴家屬唸佛圓滿八小時的助念。人在剛往生並非瞬間就喪失知覺，人體的知覺大約在八小時之後才離開，這時候由家屬陪伴念佛，安慰往生者的痛苦感受，提醒不要忘了念佛求生淨土，家屬一時也無法接受親人的往生，在短短幾小時是家人和往生者互相陪伴的時光。

在助念過程當中，對自己的人生會有一種覺悟，對其他人也會有一種悲憫心。

我的體悟是當下了知無常，明白自己有一天也會遇上「無常」，因此不擔心何時來臨。我已經年紀這麼大了，在活著的當下，多做一些功課來跟大眾結緣，為人助念，自己也是受益最多的人。更可以儲備往生資糧。

臨終關懷是互助的事情，世間正如同旅館客棧，而我也只是短暫的過客。我想為自己的兒女擋風遮雨，可是總有一天我也要走在兒女前面，生老病死是一個無法迴避的過程。害怕、恐懼，對於死後的世界一無所知，就好像要出遠門，到一個自己從來沒有去過的地方，沒有人告訴你那個世界會是什麼世界，沒有人陪伴你前往，更不會有人來迎接你。

做一個長生不老的人會是一件好事嗎？如果我可以活好幾百歲，在這幾百年之中遭遇過很多不同的感情，碰到很多值得放在心裡的回憶，這些認識的人都死了，只有自己活下來。不同的時空背景，不同的人事物，父母兄弟都離我而去，我會快樂嗎？

面對死亡的恐懼，也知道長生不老不是一件好事。那我該如何來面對死亡的從容？佛教徒的生命觀是，人有永遠的過去，坦然接受此生的因緣；人有永遠的未來，滿懷希望邁步向前。生命因為有連貫，所以有更開拓更寬廣的格局（聖嚴法師，2006）。

所謂死亡的尊嚴，是在安詳的佛號聲中捨報往生。每個人都有過去世的因緣，和因果能做多少算多少。因果也讓我有更多努力的空間，能夠放下萬緣一心念佛，就是所謂的善終。為往生者助念，是以念佛來助人。

親人過世要留一口氣回家，壽終正寢斷氣在自家正廳，也因此打電話到助念團申請臨終助念的家屬，都會事先告訴我們「家屬正在等救護車接奶奶回家」。我可以理解，家屬對助念的急迫與需求，希望一到家就可以開始助念，一般醫院都會用維生器，維持一口氣到家。而讓臨終者飽受身心的折磨，有些病人在臨終末期就一直想回家，希望在有正常呼吸的時後就回家。

為了滿足家人和臨命終人的願，助念蓮友可以預先做準備，放下手邊的事，等待家人返家之後，有了第二次的電話聯繫，再出發前往，因為也有病人在到家之後過了兩天再往生，當事人很難過，家人也很感傷，這也是我婆婆往生的實例，家人無法放手讓長者留在醫院，雖然有家屬陪伴在身旁，應該也可以說是壽終正寢，隨侍在側，而讓臨命終人免於飽受身心的痛苦。

在家善終很難嗎？賢太太家住台中，生病住院在醫院，是財經人員，在一次關懷中，她告訴我「想出院回家」，為什麼？賢太太說：「因為他擔心回不了家，他想把自己的牌位要和歷代祖先放在一起」。在關懷之中，我聽到了，我專注、傾聽、尊重、接納、真誠的態度，我能做到的，也是希望家屬能聽到，若能夠依照心願，在熟悉的地方，親人陪伴之下安詳善終，是一件圓滿之事。最終賢太太並沒有回台中的家，半夜 10 點接到助念申請的電話，我開車過去，在醫院地下室助念，是我自己放不下心，賢太太個兒很高，往生被長度夠嗎？寫到這裡我自己已經淚流滿面。Dharma Drum Institute of Liberal Arts

雖然每個周六晚上，在農禪寺的唸佛共修，都可以看到賢太太的先生，從台中過來參加念佛迴向，為太太代授三皈依，他個兒很高，站在大殿念佛，一眼望去就可以看到，多年來一直沒有忘記。

如果問台灣的長者，臨終前最想待的地方在哪裡，超過八成會選擇在家中，因為在生命末期，身體有突發狀況的時候，家屬往往選擇送病人到醫院。這其實是非常可以理解的。居家安寧並不困難，只是要考慮三件事，一是照顧人力，二是家中環境，三是設備藥物必須提前準備。

在社會環境變遷的情形下，許多人因為生病或其他因素，在醫院或外地往生，我們也曾經接獲「親人在大陸往生要如何助念」？聽到的聲音是焦慮緊張和不安。

遺體不在家中時，家屬可以為往生者佈置靈堂，至誠懇切，一心為往生者念佛，藉著助念者的信心和願力，就能幫助往生者求生淨土的力量，助念不受空間的限制，與亡者關係親密的人，原有的相應力就比關係遠的人強，也更能引發至誠懇切心，就如地藏王菩薩在過去久遠劫中，數度以至誠心為母做佛事，而使母親得以超渡。

我們學習以清淨佛法開導，以佛號接引助行。我們幫助往生者助念，讓他神識知道念佛，發願往生西方信願行是往生西方極樂世界的三資糧，是佛法的臨終照顧。相信有極樂世界，願意去極樂世界，臨命終時一念乃至十念，持名念佛，求生淨土讓往生者不受干擾，沒有痛苦，有尊嚴的安詳往生，不碰觸，不在身旁哭泣，擔心的是擾亂臨終者的神識，聽覺是最後喪失的器官，如果讓臨命終人聽到家人的哭泣聲，或者碰觸、擁抱，他真的會放不下走不開，而不是說家人往生的時候不能哭，怎麼這麼狠心。

另一方面，沉穩的佛號聲，有安定的力量。讓往生者家屬不再那麼悲傷和恐懼，可知助念不但是對往生者的超度，也是對活人的安慰。我們心存恭敬，善待遺體，誠心祝福。我們為往生者蓋上往生被，是為了莊嚴往生者和安定家屬，對往生者也是一種尊重，對我們參加助念的蓮友，幫助我們在安定、溫馨、祥和的氣氛下念佛。

這些都是在臨終關懷的時候學到的呼天搶地的哭嚎應避免，但是在哀傷情緒無法抑制的時候，我們會陪同家人到別處發洩，整理情緒之後再回來陪伴。

如果在醫院中往生，無論在加護病房，或是普通病房，醫護人員都會做一些基本的處理，往生者的身體難免會被移動，而不是不可以移動，我可以在旁邊對往生者說：醫護人員為你處理身體，是為你好，是出於善意，你要抱著感恩的心情來謝謝人家的好意，不要起了煩惱心，因為人在剛斷氣的時候，神識通常是八

至十二小時之後脫離，如果要使用乾冰，也應該保持適當的距離，不要放置在太靠近大體，為了避免他產生痛苦，做任何動作一定要事先告知，也表示一種尊重。不害怕、不恐懼，恭送未來一尊佛到西方佛國淨土。我只是跟著關懷院輔導法師以及蓮友菩薩們一起在學習做關懷。多助念一次就多一次念佛的機會，也為自己儲備往生資糧。助念之後不需要執著於是否有瑞相出現。心中既無相，心外是否有瑞相的出現已經不重要。我們肯定的是他一生的善事功德，讓他心開意解，沒有煩惱和執著，充滿希望和光明走向淨土。我們的一生都是在不斷的告別。

心中既無相，心外是否尚有瑞相已不重要了（聖嚴法師，2016）。二十多年來我沒有離開過助念團。在後續關懷之中，如何陪伴家屬走出悲傷的陰霾，我們讚嘆家屬知道為往生者助念，同時也得到助念的利益。既然如此，我們要請家人一起來參加助念團。家人也因為感恩感動來參加擔任義工，來為人助念，來護持佛法，甚至也有人來出家，這就是互助精神的延伸。為求福報來當義工，為求解脫來當義工，為幫助眾生來當義工，將獲得無量的福報，無我的智慧，將累積成佛的資糧。

所謂萬般帶不去唯有業隨身，錢財帶不去，但福報業報不會消失，親友會別離，但善緣善業不會消失。抱著這樣的態度去面對死亡，最好的態度就是一不要怕死，二不要等死。應該做自己想做而能做的利人利己的事。即使到了人生最後，要能把握機會自利利人，不斷提升人品。這也是我自己二十多年來沒有離開助念團的原因。

但是助念蓮友，也會有人對遺體產生恐懼。有一天，梅師姐到助念團來找我，因為兩天前她參加臨終助念之後，感覺身體很不舒服。當碰到這種狀況，不要恐懼擔心，我們升起慈悲心，至誠懇切念佛，或參加寺院的各種法會，以一己之力

或大眾共修的力量，迴向給這些想要聽經聞法的眾生，即是一般人所謂的冤親債主，當這些善根俱足的眾生，離苦得樂之後，就會成為我們的護法神，未來的增上緣，關懷需要我們幫助的眾生，自己的慈悲心也會被激發出來。陪伴梅師姐一起參加過大悲懺法會之後，就沒有再聽說些甚麼。至今平安無事，也沒有任何糾纏的問題。

我從心念的改變著手，助念是去念佛，不僅善神護持，龍天護法也會護持。佛法說布施有三種：「財佈施、法佈施、無畏施」，開車帶蓮友去助念佈施油錢是一種財佈施，為人助念可以幫助往生者與其家屬得到身心的安定，而不起恐懼害怕，就是一種無畏施，而助念關懷裏的佛法開導及安慰，則是一種法佈施，聖嚴法師生前也曾教導我們為人助念是自利利他的行為，在念佛聲中利益了往生者及週遭的眾生，助念者與他們結了善緣「沖煞」，在佛教裏是沒有這種禁忌²（素超人，2020）。

請問你們有幫人「做七」嗎？這是在關懷院值班的時候接到的電話。一般民間習俗所謂的「做七」是請出家人或專門職業誦經團到家裡誦經，頭七是從往生當天算起第七天，例如星期一往生，週日那天就是「做七」，我是邀請家屬自己來念佛，同時我們所有其他念佛會的會員來幫忙助念，如果寺院道場剛好有啟建法會（梁皇寶懺、三時繫念）即可來參加，不需要刻意安排啟建法會，依據佛經不是七天才做一次，此生的靈魂要得到超渡，最好的辦法是自己最親的親人，或朋友來念佛，自己親人誦經，一邊自己修行，一邊感應亡靈回來，也聽到你誦經念佛，那就是超渡。這是聖嚴法師 86 年念佛會開示，我們就這麼向家屬說明。

² 素超人（2020）。以助念功德為人植福延齡，協助喪家安定身心，幫助亡者往生西方極樂世界。法鼓山全球資訊網。<https://www.ddm.org.tw/>

我們表達的口氣是溫暖柔和善意的，關心的，傳遞給對方好的能量，我們是一盞明燈，我們要求家屬一起來參加念佛共修迴向。在家裡念佛只有一個人的力量，或一個家庭的力量，參加寺院念佛會共修，將近數百人參與，念佛力量更大，如果家人想要在自家佛堂做七超渡，我也會安排兩位蓮友，帶動家人念佛，恭誦經文，陪伴家人一起表達追思和祝福。

「做七」其實也是家屬感情的凝聚，抒發悲傷的情緒，彼此互相關心與支持，共同來表達對親人的感謝，感恩，肯定親人對家人的付出與貢獻，在 49 天之內，家人念佛迴向自己親人，表達對親人的追思與祝福，以及父母親人自己生前所作的善事功德，一起迴向親人求生淨土，以佛教精神配合中國孝道觀念發展出現代人的守喪原則，努力的自我成長就是孝道，守喪最重要的是守住孝道精神，不刮鬍子、披麻衣，儀表沒有威儀，這不是健康的作法（聖嚴法師，2011）。

助念是助人念佛，在助人念佛之後的第一件事是慰問關懷，對多數人而言，面對親人的往生，都是難以接受的事實，適當的關懷與慰問，幫助家屬了解死亡是不可避免的過程，協助家人建立正確的佛事觀念，家人為了報答親恩，或是為了超渡眷屬，也因此佛事是由家人自己來做，這就是正確的佛事觀念，以虔誠恭敬莊嚴的心情，持誦禮拜，其實家屬為往生者做佛事的重點，是在消除往生者的煩惱執著，慰問關懷不一定誦經，以佛法給予往生者家屬救濟開導。

有一次，我到亡者家裡去關懷的時候，看到家屬在佛堂旁邊摺紙蓮花。蓮花代表出汙泥而不染，送給亡者就是為亡者祈福，消業障，乘坐蓮花往生善處，祝福有傳達到，不一定要摺紙蓮花。但是在摺紙蓮花的當下，把對往生者的愛與思念，摺在紙蓮花裡，來紓解悲傷的情緒，這是在關懷之中，對家屬的關心與同理，

我們以關心尊重的態度接納，最簡單、最易行，最重要的是家屬和親友的心念時時都以至誠懇切的心情，為亡者念佛、祝福，這就是為亡者做殊勝的佛事。

傳統習俗在家裡設置靈堂(佛堂)就有早晚或三餐拜飯，加上準備盥洗用具，表達對亡者侍奉的敬意，家人的想法是以生者的立場認為往生的長輩也需要三餐吃飯，然而現在社會更傾向在靈堂(佛堂)供奉鮮花、素果，早晚誦經念佛迴向，心念的祈福不變，當然孝順的心意也是不變，這必定也能得到佛法的利益，讓往生長輩得福，我們以正確的佛法知見教育自己，關懷別人。

「師姐，你們來的時候，我可不可以和蓮友一起誦《阿彌陀經》迴向？」法鼓山蓮友的兒子往生，傳統上幼兒或年少往生，在外地亡故，不可以在家中設置靈堂，但是根據佛法眾生平等，及生命尊嚴的觀念，許多人漸漸不再執著於民間「不能返家」的習俗，而會在家設置靈堂，以茲紀念。母親仍想陪伴兒子走完人生最後一程。這是母親的慈悲和智慧，我們都應該為他超度祈福和送行。

在助念的過程當中，遇到燒紙錢，拜腳尾飯，是常有的事，甚至開魂路的鑼鼓聲蓋過我們沉穩，不急不緩的佛號聲，我們知道念佛可以超度往生者，比燒紙錢的慰靈作用更大，做慈善公益迴向亡者，對社會更有用，但是家屬擔心，認為別人有燒紙錢，我們也要燒，對往生者有萬般的不捨與牽掛。在追思祝福的告別式，大多數家人都挑選吉日吉時，因為禮廳的不敷使用，造成草草了事的告別式，很是遺憾，花山花海，輓聯，樂隊，淨符水，招魂幡等等，家屬放不下、捨不得，在經濟情況許可之下，花山花海，再多的花費也在所不惜，往生長輩活在家屬心中。

中國人非常重視喪禮，是一種孝道的表現，莊嚴的葬禮儀式是有必要的，莊嚴往生者的前途，也表達慎終追遠的孝思，在溫馨莊嚴的儀式中，也要有教育的

功能，即是不鋪張，我們是恭送往生者到一個平安美好的境界去，不至於因為長輩的去世而哀傷，生者能見賢思齊，學習長者的風範，精神美德、那麼一場追思祝福的告別式才會有意義。

你能幫助多少人？真正的修行是在大眾之中學習和成長。學佛不是迷信，學佛讓我的生命在轉彎處更圓滿，1989年從阿根廷回到台灣，1993年因緣俱足進入法鼓山關懷院助念團值班，助念是以平等的慈悲心與所有人結緣。在助念室我們看到有些亡者，會有蓮友陸續加入助念，有些是因緣不具足，只來了少數一兩位蓮友，像現在疫情期間，只靠著念佛機陪伴念佛，我們所看到的是不同的福德因緣。

所謂臨終關懷，都是要臨命終人知道自己的去處，因此在法師說法開示之中，建立了自己正信正念的佛法知見，就算沒有人來助念，也可以自己主動念佛回去。曾如在車禍中不幸往生，沒有人來幫忙助念，自己也可以念佛回去。

助念團是提供全省護法信眾，申請協助關懷的窗口。在這裡的志工與助念蓮友，最能體驗到的是生命無常的道理，是佛教「空性」最自然現象。在中南海大樓值班，也曾經應往生者家屬的需求，在一天之中連續接到十二個申請關懷的case，自己並沒有甚麼特殊奉獻，有的只是往生者家屬對法鼓山理念的認同，例如不燒紙錢，不拜腳尾飯，只是以阿彌陀佛的聖號莊嚴往生者的前程。來提升助念的品質，安定人心，淨化社會。

當我們在助念團值班，拿起電話就代表法鼓山。我們已從容、柔軟的語態來回應。了解信眾的需求，有甚麼需要幫忙，然後再聯絡就近各分會地區小組長，由組長整合聯絡蓮友參與助念。無論助念申請人是否為法鼓山會員或非會員，法

鼓山助念團都一樣表達關懷和協助。最近幾年，也有電話進來諮詢，想多了解對於自己身後事的處理，以環保自然葬方式植存於生命園區，讓自己回歸大自然。

在助念團值班和參與現場助念將近三十年，擔任助念組長並得到頒贈「特殊奉獻獎狀」。沒有甚麼功德可說，貴在持之以恆。一直到現在都沒有離開助念團。我們知道法鼓山倡導的心靈環保，可以指出安定人心的方向，我們事前和家屬說明，希望他們滿心歡喜跟著我們一起來做，就是以清淨莊嚴，溫馨祥和的佛化奠儀來淨化人心，淨化社會，以心靈環保做為殯葬禮俗改革的文化基礎，即是所謂的禮儀環保。

在 1990 年從國外回到台灣參與禪訓班的培訓，在農禪寺就大殿上課，清清楚楚，如如不動，保有的是內心的清淨和安定。從數息開始，一直到 1995 年參與法鼓山助念團，同時在助念團擔任值班志工。接受往生者家屬助念需求的申請，佛事諮詢等等。從此確定自己將在莊嚴的佛號聲中，安己安人，在莊嚴的佛號聲中，協助往生者求生淨土，在莊嚴的佛號聲中，祈願家屬和往生者兩相安，也了解到生老病、生住異滅、成住壞空、生死流轉，更體驗到無常、無我，空的宇宙人生真理。直到現在，用短暫的生命，繼續不斷的奉獻。

我沒有辦法做甚麼偉大的事，但是我可以安於把握住每一次的當下。每個人來到世間，都帶著一份責任和義務，在責任、義務告一個段落的時候，就可以先回去，到另外一個地方，去履行新的任務，沒有走的人是還有許多修福增慧的機會，這就是所謂的「心靈環保」。

生命的成就，在於你幫助多少其他生命？學習提供關懷對象心靈所需的支持與協助，使我們的人生安詳、從容、平靜、自在的面對。讓生命走向善的旅程，佛法的慈悲與智慧，故然是我們的精神食糧，若能透過有效的關懷技巧，充足的

安寧照護認知與觀念，才能達到安寧關懷所要坦然面對恐懼，茫然無助，抗拒等種種負面情緒。

心靈環保對死亡的說法，在死亡面前念阿彌陀佛，或者觀世音菩薩，一切努力都是為了給臨命終者一個精神的寄託。西方極樂世界是往生之後幸福的希望，念佛給臨命終者帶來了精神平安力量。極樂世界和佛是不是真實的存在，阿彌陀佛和諸大菩薩可以常住在臨命終者的心中，對極樂世界的嚮往。在心中的佛接引中，獲得善終，這也是佛教臨終關懷的所在。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第三節 擔任轄區召集委員

轄區召集委員推舉或遴選轄區的悅眾，是為了各級執事人員順利產生，以及促進組織運作的效能，基本上，四個分會才成立一個轄區，舉例如淡水、北投、石牌、重陽四個分會成立北一轄區。轄區召集委員，必須曾經擔任地區召集委員，認同法鼓理念，有時間、有願力、有願心奉獻。承擔的責任範圍擴大。

在當選之後，努力一種生命態度，盡責任、負責任，把自己本分內的事情做好，這就是最好的學習機會。學佛是先學會做人、做事，在擔任召集委員或者是轄區召委，這段時間難免也會遇上許許多多的波折，如果可以把工作做好，與身邊的人相處得好，包容一點、慈悲一點去對待自己的工作夥伴，這就已經在修行自己，你必須去善待每一個人，以慈悲和智慧同行菩薩道。修行不是只有念佛拜佛和打坐，修行的道場就在你的生活和工作之中。況且任何事情的圓滿，除了個人的努力，必須要以眾因緣的成就。

2008年～2011年我被推舉為分會召集委員，不同的角色代表不同的責任，善盡自己的責任就是最好的奉獻，是榮譽也是責任的開始，抱持著盡心盡力就好，也學著換位思考，執事輪流做，之前擔任助念組組長長達十年，跟大家也結了許多的好緣。自己該做甚麼，不該做甚麼，可以使他人成長，可以使他人有所得，如今換了新的身份和責任，我還是抱著不在乎自己所謂的名利與得失，這就叫做無我，用無我的心態去做事，是一種自我察覺，是智慧的表現。承擔助念組長十年，絕對有很多的甘苦，經驗的累積，事實上在我心底早就有了吃苦的準備。

在召集委員授證之前，我們必須先接受事前的培訓上課，例如「雁行理論」，是果光法師授課；「和樂無諍」的課程，是楊蓓老師授課。本著承擔就是報恩的

想法，以及使命必達的毅力和信心，透過不斷的團隊合作與學習，共同創造護法體系團隊的共存與共榮。都讓我受益良多。

分會是一個小小的法鼓山。為了法務的推廣，分會的營運，每個月一次的悅眾會議是 19：30～21：00，擔心的是下班之後，大家都累了，需要回家休息，而我們需要的是團隊更多人的參與，所以不敢太密集太長，還好出席簽到人數大約都在三十位以上。食輪先動再轉法輪，感謝悅眾菩薩，百忙之中，沒有忘記自己的初發心，再忙也會一個月回來分會用晚餐，炒米粉、油飯、壽司素包子、濃湯、咖啡，有家的溫暖，大家一個月共進一次晚餐。

不管是擔任助念組長或召集委員，我的心得是人脈真的很重要，學習包容與尊重事情能圓滿嗎？召集委員，你怎麼做？團隊的每一個人都不一樣，人盡其才讓每個人都有舞台，都有著力點，都有成就感，這個團隊才會成功，好像一碗湯裡要放進去很多的料，每個人都有每個人的想法。從抗拒、接受、同意到承諾，如何做到「和樂無諍」讓人家願意配合你？如何整合一個團隊？是自己要學習的功課。

在法鼓山有太多太多的事情要忙，好比總本山水陸法會大殿場地佈置，幫忙準備便當(每天 5,000 個便當)，提供給參與法會的大眾。此外，朝山浴佛禮觀音、傳燈法會，也都年年有報名參加，至於佛化聯合祝壽，提倡孝道，家有一老如有一寶，是法鼓山大普化教育的一環活動，邀請校園名歌樂團參加演出，同時也敦請法師為老菩薩授三皈依，場地佈置、音控、午餐、壽桃，頒發「鶻鶻情深」祝福獎狀，很熱鬧，很開心，忘記了準備過程中的所有負擔、辛苦和壓力。

我擔任二任召集委員，任期四年做了很多事情。2011 年 12 月 31 日卸任的時候，被點名徵召在選佛場新任召委授證典禮當天，上台和大家分享，講題是「召

委怎麼做？」我表示累了就要換人。如同「雁行理論」所述，領頭的飛累了，就要適時換手，讓其他人飛到最前端，以維持團隊的正向運作，所以召集委員大家輪流做，每位成員也都必須準備好有一天有能力承擔領導人的責任角色。

擔任召集委員讓我了解並熟悉團隊的合作模式，我深深認為「雁型理論」是一個很棒的共享領導理論。

在雁行理論中沒有一隻野雁會升得太高飛行，是藉由 V 字型飛行，光是一天就要飛行數百哩，我們學習著隨時不斷互相鼓舞來達到目的。雁行展翅拍打的時候其他雁鳥會跟上。這些雁鳥團隊給了我們啟示。我們與擁有相同理念和目標的人同行，能夠更快，更容易達到目的地，因此我們彼此之間更能互助推動。我們運用與野雁一樣的體會，透過團隊跟那些與我們走同一條路，同時又在前面領路的人在一起（召集委員）邁向圓融之路。

如果其中有一隻雁鳥生病或受傷，另外兩隻會由隊伍飛下來協助保護它。我們和野雁一樣，也必須互相扶持，無論在困難的時候或平順的時候，平時大家一起共修上課。如果有一天，我們發現某位悅眾菩薩沒來，我們會去關心了解他為什麼沒來，需要幫忙，協助嗎？分會也設有關懷組員，我們必定也知道相互扶持。當領眾的野雁疲倦，它會輪流退到側翼，另一隻野雁，就替飛到隊形的最前端，輪流從事繁重的工作，輪流承擔領導權是必要的。

人和野雁都是一樣的，我做召委的時候，你們幫助我，你做召集委員的時候，我也一樣協助你，大家輪流擔任召集委員。每位成員都必須準備好有一天有能力承擔領導人的責任與角色。輪流承擔領導權是必要的，對人或對野雁都是一樣的，批評讓我們調整腳步，鼓勵讓我們往前邁進。互相照顧扶持，發揮團隊精神，這

也是燈燈相傳，願願相續的優質模式。我們一定要彼此讚美，彼此加油，清楚知道自己的責任、義務與目標，和樂無諍，是有不同的意見，但是最後和樂相處。

在做一件事情的決策，首先邀請區域悅眾，一旦得到共同的認同，就照著做，這不是我個人的智慧可以做到，我是心存感激，感謝大家的努力，做事之前先把人際關係做好，多尊重，讓人覺得好像事情沒有她就做不好。

在效率與互助互動之間該如何落實效率？在了解一切運作規範之後，才開始分配工作和任務。如果你的夥伴一時無法完成就拿回來做領導者。不是事必躬親，否則我們團體是不會成長的，只能說是不足的部分或者無法完成的部分，了解問題的癥結由召集委員自己填補，讓活動的內容更豐富更充實。

以前沒有手機可以轉傳聯絡，很多時候幾乎整個下午都拿著電話聽筒聯絡、述說、解釋、邀請。記得有一次外子問我「為什麼整個下午都講同樣的話？」做一位召集委員需要有很大的耐心和毅力，畢竟一件事情的圓滿不是那麼容易，若不是平時處處跟人結好緣，時時幫助人，怎可能一呼百應？探究起來，這是因為我長年助念、關懷所結下了好緣，也是助人人助的良善循環。

回想這一路辦活動、邀請義工、護持道場園遊活動、傳燈法會、朝山浴佛、新春回法鼓山等等，參與信眾有增不減，更讓我體認到落實平時的關懷很重要。真誠與同理。擔任十多年的助念組長，協助過許多人走過悲傷，每一個過程都很累，卻也累積了有溫度有熱情的收穫。

寫下我的感想，寫我的領悟，我是怎麼轉。人生就是經過無數的事，讓我看到自己的轉變。

我經常鼓勵自己，到法鼓山修行的同時，要發心出來當義工，可以藉著做義工的機會，來檢視自己的修行。人生就是經過無數的事，讓我看到自己是怎麼變怎麼轉？

我體悟到法鼓山是一個自利利他的團體，2008 年開始擔任北投分會的「召集委員」長達 4 年之久，也開啟了我工作的新視野，如何克服工作中的困難和波折，我可以慈悲一點，包容一點，去融入我的工作夥伴，尊重一點，好像沒有他事情就做不好，身段軟一點。

我們與擁有相同理念和目標的悅眾作伴同行，這是在「雁行理論」之中得到的啟發，可以有不同的意見，但是也要知道自己的責任和目標，我是以「使命必達」的精神圓滿護法總會分配給我的工作，最後還是會「和樂無諍」的去進行。

當我遇到工作進行中的波折，我是以禪的精神讓心發揮最高的效率，超越自我的局限，換個角度看事情，比如說：天上的雲有不同的顏色，海闊天空，天都可以包容不同顏色的雲，海也可以容納百川，心量要大，自我要小，何必執著於一己之見，小小格局，一方塊之中，而苦了自己。慈悲一點，包容一點，去融入我的工作夥伴。

每個人都有每個人的優點、特色，我做我的助念組長，您做您的禪坐組長，讓每個人都有每個人的表現平台，每個人有每個人的著力點，每個人都有成就感，這個團體才會進步，例如：在一碗湯裡總要有許多的配料放在一起，因為每個人有每個人不同的想法，不是嗎？

自己要學習的功課很多，在領眾修行當中，從抗拒、接受、同意到承諾，讓人家願意配合你，如何轉化了我的觀念的想法，剛開始一件事情無法完成的時候，

並非你要「事必躬親」這樣團體是不會成長的。而是在事後，了解問題癥結，由召委自己來填補，召集委員必須在要有很大的耐力和毅力，這是自我察覺的部分，也因此讓活動更加圓滿和充實。關懷部分要做得好，當我發現某位悅眾薩沒來，我會刻意去關心了解他為什麼沒來，需要幫忙協助嗎？在關懷之中結下的好緣是助人人助的良善循環。

民國 99 年在我召委任期內，法鼓山北投分會接到聘書，成為法鼓山榮譽董事會成員之一，「同心同願」才能共同創造護法體系團隊的共存與共榮，善盡自己的責任是最好的奉獻，這也是我個人有所成長的部分。

擔任轄區召委，我做了些甚麼？

一、開辦書法抄經班

書法抄經班招生的對象是社區的居民。見面三分情，滯厝愛有好厝邊（台語，意思是居住需要有好鄰居），敦親睦鄰、服務社區，把握課程的內容和服務的品質，每一次的內容都有一個主題，十二堂課當中，除了書法還有聖嚴法師的《大法鼓》，內容和我們切身有關，例如：1、人生的意義，2、佛陀的智慧，3、人際關係如何能處處自在，4、心淨國土淨，5、慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

書法抄經班的開課，對社會的回饋也接引新悅眾親近法鼓山。分會成為社會關懷與教育的接點。在法鼓山護法總會的輔導和協助下成立書法抄經班。由轄區召集委員擔任班長，也因此我自己在書法禪法之中，有了學習成長的機會，如何在正式上課之前，請大家跟著我的引導，讓我們的心安靜下來。

課程的目標是練心，練習書法，修學佛法，透過課程巧妙地融入佛法與禪法，課程內容 10 分鐘靜坐、誦念《心經》，20 分鐘聖嚴法師講經開示，90 分鐘書法老師教筆法練習。

聖嚴法師是法鼓山創辦人。法師在 60 歲蓋法鼓山，法師是我們的精神指標。任何時候生命都可以被重塑，都可以重來，生命的啟動鍵永遠掌握在自己手中，所謂「活到老學到老」，只要你不放棄自己。隨時隨地都可以啟動學習。此外，多上一次課就多一次品質的提升。放下過去，讓心歸零，做個知足常樂的人。

書法的精神與佛法的禪定，有相對應的關係，在運筆過程中，運用心法專注，靜心練習過程中，暫時忘卻日常的煩憂瑣碎，體驗書法的樂趣。最後結業的書法展，我們真的事前無法想像到我們可以寫得那麼好，可以看到每位同學充滿自在、法喜，自成一格的藝術之美。

課堂前由我帶領學員靜坐 5 分鐘，讓心沉澱，再透過書寫書法的課程，達到心的平靜與放鬆的心情，再透過聖嚴法師的《大法鼓》，把書法的精神和佛法的禪定運用在每一堂課中，我們可以在課堂中捕捉到每張專注，安定的神情，我們是那麼樣的淡定與自在，珍惜在每個當下。我們好好運用法鼓山的資源，共同學習，成就社會大眾，為社區服務，回饋社會。

後來因為疫情日趨嚴重，我們必須戴著口罩寫書法，讓我們體驗到世間的一切現象都是無常。老師並沒有因為疫情的關係中斷了教學課程，反而因為左鄰右舍的同班同學繼續不斷的報名參與，在法鼓山護法總會的協助下，繼續第二期程的書法課程。可是後來因為疫情的嚴重發展，書法抄經班不得不停課。

個人以為書法不在乎能不能寫的好，在書寫的當下我的內心是安定專注和統一，是禪定的力量，能夠把禪法落實在日常生活當中，體驗到書法的精神和佛法的禪定運用在每一堂課之中。

書寫書法，專注於統一心，內心的清靜和安定，任何情境下都可以用禪修的方法安於當下，落實在日常生活當中，體驗書法的精神和佛法的禪定。運動在每一堂課之中，這是個人的成長部分。

抄寫心經的目的，抄經如見佛，讓我們珍惜每個當下，因為唯有人能夠修學佛法，所謂觀自在菩薩，如果你要自在，我的體驗是常常把自己放下，自己不再度眾生，自在是不受影響，不考慮自己的利害得失，把自己放下，以利益眾生的新修行，以慈悲心度眾就是自在，這部分是個人內在的轉化。

二、大願興學活動

2007年法鼓山創辦人聖嚴法師鼓勵我們請給大家一個奉獻的機會，呼籲更多人來共同支持大學院教育，發起了5475大願興學活動，一天5元、3年共計5,475元，希望大家參加也鼓勵親友加入建設法鼓大學，也讓孩子們有機會從小開始佈施，讓百萬人與法鼓山同行大願（釋惠敏，2013）。

我個人是勸募會員，秉持使命感和責任感做事，發願接引百位護持會員，以及護持萬人推動理念專案，也因此獲得聖嚴法師授證頒發獎狀，名字也被登上了大願牆，感恩三寶加持，自己平時處處與人結善緣，在關懷中作奉獻的工作，勸募過程十分順利圓滿，當然主要還是社會大眾對法鼓山理念的認同，與法鼓山同行大願。

「智慧小沙彌」捧書誦讀，與「慈悲小沙彌」雙手合掌，二款造型小撲滿是護持「5475 大願興學」的結緣禮，小小沙彌走入我們家裡，走入了我們辦公室，無形中成了一個個「興學小幫手」小小的五塊錢，號召百萬人聚沙成塔蓋大學。把握當下，護持法鼓山去完成興學志業，未來的夢想是可以期待的，讓法鼓大學在我們手中完成建設。

十年樹人、百年樹木。燈燈相傳，願願相續，每天 5 元聚沙成塔，興建法鼓大學，成就無盡的我願，是社會大眾對法鼓理念的認同，也讓孩子們從小開始學習佈施行善。

參、朝山浴佛禮觀音

擔任轄區召集人是滿心歡喜面對自己的角色，法鼓山的大普化教育在每年 5 月也就是母親節佛陀生日前後舉辦朝山浴佛禮觀音活動，接引法鼓山信眾回來朝山。從 2008 年至 2011 年，我帶著老菩薩一年一次朝山浴佛禮觀音的活動，北投區每年五部遊覽車，沒有間斷，結了很多善緣，服務了很多人，也給自己留下深刻的印象。朝山浴佛禮觀音的活動是為了感恩佛陀，讓我們有幸聽聞佛法，接觸佛法，雖然不是學佛之後就沒有煩惱，至少是煩惱的減少。

擔任車長是在照顧好車上的老菩薩，統籌區域運作必須事前參與講習課程。擔心車上老菩薩走失，在行前準備設置名牌。對行動不方便的老菩薩，我們也以專車接駁送老菩薩到大殿。所以每年朝山活動回來參加的老菩薩有增無減。學習關懷別人是自我成長的部分。

在車上引導靜坐，放鬆身心 10 分鐘，接著 15 分鐘的早課，大悲咒或心經，三皈依迴向，早課後帶領攝心念佛，把這一天的活動，當成精進共修的開始。在抵達目的地之前 30 分鐘播放朝山錄影帶，大約 15 分鐘的時間。教會大家認識活動進行的影片。車上每次都有人提供早餐和大家結緣分享。

朝山的意義並非朝有形的山，而是朝禮個人心中的寶山，透過身形禮拜，口誦佛號，誠意懺悔升起感恩心。「用三步一拜」的方式，用最虔誠的五體投地以及最尊貴的額頭來頂禮大地，警惕自己，放下自我的傲慢與執著，「漸漸趨向柔軟與調伏」。調伏自己貢高我慢的心，一切從心開始（人生雜誌編輯室，2014）。

如果身體無法跪拜，可以在朝山的隊伍中以步行持誦聖號及問訊代替，用虔誠的心問訊，一樣可以達到朝山，懺悔感恩的效果。我在禮拜大地的時候，身體所接觸到的，面孔所碰到的就是大地。非常的親切，我腳踩的是大地，大地沒有抱怨，我對大地予取予求，大地也只有寬容，我用尊貴的額頭，頂禮大地，知感恩常懺悔，對自然環保人間淨土的建設，從此開始，是來自於內心的轉換。

朝山後，就是浴佛法會。

浴佛象徵著我們洗去內心的污垢，使我們得到心靈的淨化，以佛法的智慧水洗滌內心的煩惱塵垢，恢復自己的清淨本性，初發心容易，長遠心難為，每個人都有清淨的佛性。法會期間設有報恩燈，無盡燈，我們可以迴向於我們所祝福的人。老菩薩們法喜充滿呈現對佛陀的恭敬。

奉獻自己來成就社會大眾，多參與修行的活動，無論是擔任車長或做義工，都是在自我學習自我感化，自我成長。

肆、法鼓山大悲心水陸法會

法鼓山辦理水陸法會的原因，是慈悲受苦無量無邊的眾生，六道眾生受苦無量，惟啟建水陸無遮大法會始能脫苦，所謂「無遮大法會」是漢傳佛教的一種修持法（林其賢，2016）。聖嚴法師在 2004 年指示法鼓山舉辦的水陸法會需具有開創性，前瞻性，是一場二十一世紀的現代大悲心水陸法會³（陳麗珠，2019）。

2009 年水陸法會完成儀軌修訂，數位牌位，送聖動畫之設計，以科技方式取代傳統燒化的作業方式，是為了自然環保的實踐，法會期間禁語是禮儀環保和生活環保的實踐⁴（法鼓雜誌編輯室，2016）。也是個人學習的成長。

水陸法會大殿（總壇），十多年來，都由北一轄區的義工來負責場地佈置。是由我來運作統籌。義工菩薩們收拾身心，以恭敬心，清楚放鬆，輕聲細語，莊嚴的身心參與，也是在總壇共修的開始。北一轄區將近百位的義工，男眾菩薩坐電梯搬送拜墊和桌子到六樓大殿，女眾菩薩負責桌上裝嚴物的放置，鋪上桌巾之後，桌上莊嚴物包括經架、經本，蓋巾布，香花碟、執爐，都是用預先設置好的長尺來定位，整齊劃一，一絲一毫都不差，拜墊也是用拉繩子來定位，是我們對法會的舉辦，抱持恭敬心的呈現。我們通常都在法鼓山齋堂用午齋，下午收工時在法師的帶領下，功德迴向所有參與修行的信眾。我們沒有甚麼功德可言，是參與者信眾們的福報。拜水陸的功德由所有參與人共同得到（聖嚴法師，2011）。

³ 陳麗珠（2019）。法鼓山水陸法會講座-總說。法鼓山全安和分院網站。

<https://anhe.ddm.org.tw/default-anhe>

⁴ 法鼓雜誌編輯室（2016）。法鼓山大悲心水陸法會 10 年特別報導。法鼓電子雜誌，324。

<https://www.ddm.org.tw/maze/324/page8.html>

2009 年區域參加五大士焰口壇的佛事，巨蛋會場當天參加的信眾有三千多人，在下午 16：00 左右我們一部車 42 位抵達會場。我在參加法會之前，也做了些前行功課，結束焰口佛事回到台北已經將近凌晨 1：00。

我覺得參加水陸法會是一件最殊勝最幸福的事，因為法鼓山水陸法會有幾個特色，盡可能讓參與的信眾都住在山上，就像參加佛七和禪七，早晚都在道場，不會因為回家而讓心散亂。第二，我在山上參加法會，雖然有幾千人在山上，我們不會吵雜或在房間聊天，是很安靜的人間淨土。

壇場內，大家精進用功，壇場外義工菩薩的奉獻服務，通常是比大眾更早起，更晚收坡，但內心特別歡喜，形成水陸法會最美麗的風景，多年來區域悅眾總是相約參加法會，珍惜壇場內用功的因緣，把握當下的每一分每一秒。

- 1、大悲心水陸法會的修正之後，因為儀軌的修正參與的信眾可以免於半夜起來灑淨。以前農業社會，白天需要耕作務農，所以只好半夜起來灑淨。
- 2、減少燒西方船、冥衣、紙錢、紙馬、燒牌位所帶來的空氣汙染，基於環保理念，改用數位方式處理。這些帶給我的是內在的轉化。
- 3、在大寮歡歡喜喜洗菜與大眾結下好緣，把握成就大眾修行的機會。
- 4、無論是壇場布置或是大寮洗菜，我服務前來參與法會的信眾，不僅讓她們安住身心，也讓法會莊嚴無比，是參與者的福報。

伍、佛化聯合祝壽—家中寶

天下的媽媽都是一樣的好，家有一老如有一寶，每年的九九重陽節，各地區分會都會邀請六十五歲以上長者回到我們心靈的家園，各地區的分會，共度生日

快樂時光。佛化聯合祝壽的目的，是為了提倡孝道的精神以及提倡社會敬老尊嚴的風氣（聖嚴法師，2019）。

2010年9月北投分會在中華佛教文化館二樓向監院果諦法師借用場地，佈置了一個壽堂。我們肯定諸位長者的成就，實質的價值和意義是為了簡約、不鋪張浪費，排除不切實際的排場，敬老孝親，我用歡喜心來陪伴關懷，兒女也分享的父母親的喜悅，讓長輩有被尊重和推崇的感覺。

當天我們準備了生日蛋糕、壽桃、壽麵，比平時更豐盛的餐點，感謝竹苑藝坊的祝壽演出，和文化館香積菩薩的午齋，樂團的邀請是法師的在家菩薩謝林碧玉師姐的親友，五人組的樂團有鋼琴、非洲鼓、黑管、薩克斯風等，大部分演奏校園名曲，生日快樂曲，也有兒時記趣的「小蝸牛」逗得長者開懷大笑。

活動圓滿了，事後菩薩們有人反應「場地位置坐得太滿」。法師說，祝壽現場活動進行當中，歡樂氣氛有帶出來，笑容、笑聲呈現在一片溫馨祥和之中，余碧珠菩薩帶來將近十多名貴賓來觀禮同樂，感謝果興法師和女眾法師帶動全場祈福慶生法會，為壽星祝壽也為貴賓祝福。

果興法師是我在禪學班上課的授課法師，他現場開示說法，講解皈依的意義，現場有四位壽星授三皈依，果興法師代表法鼓山為壽星帶佛牌和手念珠結緣，還有皈依證書，並且贈送結緣品和壽桃。

很高興分會的護法信眾能夠凝聚共識，大家歡樂在一起為長輩祝壽，我們關懷分會的長者，也關懷老菩薩的家人女兒。代代相傳，成為一個佛化家庭。我覺得在生命過程之中，老菩薩的人生經驗是非常可貴的財產，能夠繼續參與社會的

互動，在奉獻的過程中，展現生命的尊嚴與價值，人生海海（台語）能夠包容，不計較，就是佛法中所說的「慈悲與智慧」。

現場我代表法鼓山護法總會頒發「鶻鶻情深」給結婚五十週年以上的壽星夫婦，最高齡壽星是 103 歲。老菩薩眼力和聽力都很好，談吐幽默，會唱山歌會採茶，開朗的個性應該是長壽的因素之一。她告訴我「你罵我，我都有聽到喔」，展現了 103 歲老人家的開朗與幽默。

陸、出坡義工

農禪寺是法鼓山的發源地⁵。1971 年東初法師以禪修為主，務農為生，取名農禪寺，效法百丈禪師一日不作一日不食的精神。「入慈悲門」是聖嚴法師接任農禪寺住持後所興建的，意思是走入慈悲門，我們就是一家人，不是一家人，不入慈悲門（法鼓山全球資訊網，無日期）。1989 年我來到農禪寺，當時的農禪寺是鐵皮屋加蓋的建築，寺院已經很老很舊，我們就在後面加蓋的鐵皮屋打佛七，樓梯是用鐵的材質，我們爬樓梯上二樓，上下樓梯都有聲音，卻也甘之如飴。

也因為聖嚴法師在寺內弘法講經的時間增加，參加共修的人也越來越多，空間也不夠，當時的禪堂、齋堂、法師寮房、辦公室也不敷使用。信眾多、空間也不夠，寺院也老舊，聖嚴法師於是在念佛共修會上，帶領信眾虔誦大悲咒，不久後就在金山鄉找到法鼓山這塊地。

⁵ 法鼓山全球資訊網（無日期）。認識農禪寺。法鼓山全球資訊網。<https://www.ddm.org.tw/>

至於農禪寺原址，聖嚴法師希望營造一個「空中花，水中月」的道場，給社會大眾一個可以安定身心，體驗禪趣的空間。這個希望在聖嚴法師圓寂後，由四眾弟子協力完成，於 2012 年 12 月舉行農禪寺水月道場落成大典。

在落成大典之後，我們開始進入農禪寺大寮出坡，承擔義工。由北一轄區四個分會共同輪流分配工作。

每個月的每星期週五和週六，是我們回農禪寺協助大寮的時間。週五上午撿洗菜，洗公器，刷洗大寮全部水溝，週六上午刷洗大寮全部地面，大約需要 8 至 15 位志工。偶爾也清洗洗菜區菜籃和清洗放公器的層架，週五、週六下午都是清洗公器，大約 19 點之前就可以回家了。

農禪寺新春的大寮都很忙碌，三天前我們就開始撿洗菜。為了用好吃的齋飯，甜湯，點心，歡迎前來走春的信眾，大寮內主廚忙得不亦樂乎，義工忙著剪切菜，泡桂圓紅棗甜湯善後的鉢碗盤的清洗，都由北一轄區四分會共同分攤，從大年初一到初五，四區分會輪班認領一天的值事，任勞不怨。

一年兩次的清明佛七，在農禪寺齋堂是用「過堂」方式用餐。過堂是大眾念佛到齋堂，身體坐正放輕鬆，默念佛號，上行堂的菩薩會來添飯菜，用齋時行堂菩薩會來回補飯菜，用感恩心感恩三寶，感恩大寮菩薩的辛苦，感恩食物的取之不易，大寮菩薩就是我們啊！最後四區一起清洗大寮地面和恢復齋堂的整潔工作，才算真正的圓滿結束。

皈依關懷，都在週六和周日舉行。我們稱之為千人皈依大典。同樣需要北一轄區的協助支援大寮工作。

來農禪寺參加法會的信眾是越來越多，尤其是梁皇寶懺法會參與信眾都在 4,000 人以上。義工菩薩們以行動展現自己的心念，慈悲心越大，洗的碗筷也越多，包的便當經常是 5,000 個左右。最近 3 年也因為 Covid-19 疫情關係，法會已經停辦了 3 年之久。

以上所需義工菩薩，都是由轄區召集人來統籌分配，如果有部分區域因志工人數不夠，轄區召委也必須予以協助至圓滿。聖嚴法師不在，我們靠自己和大眾結善緣，熱心就會湧現，信心和誠心是北一轄區每一位志工的願，大事小事都是好事，做義工也是在修行。

我覺得年輕的時候有體力，忙得很快樂，累得很歡喜，農禪寺是法鼓山的發源地。法鼓山是一塊大福田，讓我們有做不完的事。



2016 年 5 月 8 日浴法祈福儀式，我們邀請市民以走路禪的方式加入禪心漫步放鬆行，跟著我們一起至國父紀念館接受法鼓山的祝福，稱為「禪修心樂園活動」，邀請全民體驗法鼓山的禪乃「心五四」生活，定時活動與社會產生更多的連結，具有禪修元素，體驗身心安定及心不隨境轉的喜悅，不管沿途風光，對境不作取捨，必能心境兩忘，慢走發慧習定，首先放鬆、放空，處於無事狀態中。沿途讓市民自由加入，走路健康練身更可修行練心，讓都市經行在生活中運用。

2017 年 5 月的母親節，「禪修心樂園活動」改版「心靈環保 Stop、Relax、Enjoy 禪修活動」，並且擴大生活禪體驗區，邀請更多市民隨時加入享受禪的寧靜

⁶ (張田沛, 2017)。從 2017 年 2 月開始, 常乘法師、常願法師在「禪修宣講關懷」分享的理念與實踐, 以禪修方法利人也利己。一起攜手擔任心靈環保的推手, 發願以行動讓世界更美好, 心靈環保 S、R、E 希望大家能練習停 10 秒。

在我們日常生活中, 在緊張的時候, 在有情緒的時候, 我們是不是能夠多察覺到這樣的情緒。當下我們可以停 10 秒, 落實在日常生活當中。在緊張的時候, 吃飯吃得很快, 察覺到這樣對身體不是很好, 終斷緊張心的時候, 停 10 秒來放鬆中斷緊張的心轉折來放鬆, 接下來重新細嚼慢嚥, 來享受一下動作, 可以更清楚, 清楚就能放鬆, 能放鬆就能享受當下。很實用、心柔軟、平和用感恩心看身邊周圍的人事, 我們把生活禪在生活中運用, 生活中的行、住、坐、臥皆是禪。

把善的力量分享給週邊的人, 法鼓山和社會大眾產生連結, 身為悅眾的我是背後的一股力量。

啟動儀式以「為全民祈福」開啟一天的禪修新樂園體驗。體驗在紛擾的環境中「身心安定的感覺」, 在母親節的當天是一趟感恩之旅, 感恩自己, 感恩母親,

「禪心慢步放鬆行」把都市經行在生活中運用, 走路、健康、練身, 更可以修行練心。慢步、發慧、習定, 首先放鬆、放空, 處於無事狀態中。慢走呼吸舒暢, 慢走意在腳步, 清楚腳底接觸地面的感覺, 腳提起放下都能清楚, 放鬆的往前走, 越走越放鬆。

心靈環保 S.R.E 希望大家能練習停 10 秒, 停止 10 秒、休息 10 秒、享受 10 秒、是禪修的智慧, 所謂「靜中修定, 定中修慧」。

⁶ 張田沛 (2017)。SRE 共識營預習禪心漫步 邀您 5/14 一同 FUN 鬆行。法鼓山全球資訊網。

<https://www.ddm.org.tw/>

捌、關懷不打烊

2019年12月冠狀病毒爆發至今，帶給我們苦的感受，COVID-19是一場全球性的災難，我們勤洗手、戴口罩、不群聚、保持社交距離、打疫苗，但是仍然逃不過冠狀病毒的感染，我們大家都在關心已經在肺炎疫情中受難的人，透過雲端我們啟動線上祈福，祈福給予社會安定的力量，這是防疫新生活、新體驗、在時間點上做關懷。

也因為這一場疫情，許多人啟動在家工作、在家上班，孩子們盯著電腦，滑動手機上課，一時之間，家裡突然成了「全能空間」、「全民戰場」，停課不停學，面對「無常變化」只好先把心定下來。去面對、接受、不逃避、不對抗，正視問題的存在，我忍耐苦的感受、人際關係的疏遠、學習孤獨和自己在一起、經濟的不景氣，確診人數的持續增加，我們能做的就是照顧好自己，照顧好家人，照顧好家園。

在疫情期間，我鼓勵信眾透過禪坐先把自己心安定下來，也開啟了線上念佛共修，持誦佛號，來安定自己的心，放下既往匆忙的生活步調，每個人可以利用在這一段時間學習和自己相處，很慶幸透過數位轉型的加速，透過數位工具，做更多的學習，像是視訊禪修，學校老師運用視訊，法師和信眾禪修用視訊，我也參加止觀禪的線上圖書會，分會每個月的悅眾會議，停課不停學。我們把心安定下來，在家工作不放疫。

配合政府防疫政策，體系內相關單位實體活動，課程共修都暫停，我們不能夠和社會有互動，舉例如：長青班、福田班、聖嚴書院、禪學班因為諸多疫情的爆發都取消實體上課。當我接到助念申請的電話，有些醫院也因為疫情關係不開放助念。

由於疫情因素，法師與蓮友無法親臨臨終關懷，但是透過雲端我們依然同在。大關懷啟動網路線上祈福，讓我們一起恭誦經文、佛號迴向，在時間點做關懷，陪伴家屬，以視訊做臨終關懷。

疫情帶給我們苦的感受，如何能夠在日常生活中不受影響，坦然面對與接受呢？因此我學習到也唯有在吃飯的時候就吃飯，睡覺的時候就睡覺，視訊就上課在線上學習，清清楚楚，如如不動，把默照禪法用在疫情上，跟自己家人相處的時間越來越多，也學會孤獨和自己在一起，照顧好自己，照顧好家人，照顧好社會，確實遵守好防疫措施，這些苦的感受雖然異於往常，但是這個世間災難再多，我們跟它不結這個怨，「心安就有平安」，操心就有事，放心就無事，平安的路上步步是心安。

把禪學班三年課程中所學的默照禪法用在日常生活當中，所謂的默照禪法是清清楚楚如如不動，而不在於圍團上的工夫。疫情關係停課不停學，正視問題的存在，家家是道場，線上共修是無私無我的弘法。自己領悟到禪法這麼好，是心法也是佛法。

玖、生命園區義工

作者曾於 2021 年在金山環保生命園區擔任義工，陪伴關懷植存者的家屬。他們都是平時和我一起做義工的家屬或親人，植存於金山環保生命園區。

我個人覺得祭祖是中國人孝道精神的表現，飲水思源，慎終追遠是很好的教育和風俗。把自己的身後事以環保自然葬植存。這是植存者個人意識行為的表徵，因為環保自然葬不設墓塚不立墓碑，對於家屬未來的追思已經不在意要有具體的膜拜地點或牌位，其已經影響身旁親人身後事的處理方式，打破對自己色身的執著，著重生命的價值。

在實施環保葬之前，依家屬的意願，「舉行追思祝福的告別式，使得亡者的尊嚴及前途受到重視與祝福，另一方面也表達出親屬們慎終追遠的孝思，不過在溫馨莊嚴的儀式也要有教育的功能，讓生者獲得安慰，感到是在歡送亡者到一個更平安美善的國度或境界去，不致因亡者的去世而哀傷過度」。

家中有祖先牌位就在家中祭祀，家中沒有公媽廳就前往寺院參加法會為祖先超薦祝福，想念親人的時候就到植存區走走，隨時可以去，用不同的方式表達追思，祝福，等方式，並未失去慎終追遠的精神，掃墓其實可以更自然，台灣殯葬文化之難以提昇，源自於傳統孝道觀念的孝心和孝行，思想和觀念的改變，建立民眾正確的觀念是重要關鍵，慎終追遠的精神內涵與環保自然葬，並沒有互相抵觸。

深刻感受到植存者對肉體生命所展現無執的智慧，這是對後代子孫最好的身教。相信將影響後代子孫對環保自然葬的認同。身體是我們的，我們只是借用這個身體在世間。如果這個身體沒有了，你就沒有了。不需眷戀骨灰或遺體，骨灰

並不能代表一個人，棺木也不是你的家。現在人也已經很少記得曾祖父以上的祖先叫甚麼名字。



第五章 這些人那些事

臨終關懷敘事

參加助念團當義工，我漸漸覺得，不是助人工作者，是用生命陪伴生命。也期盼在我臨命終時，能夠同樣得到蓮友菩薩和善知識的說法祝福，更希望有機會和親友道別。助念是隨緣修行，蓮友菩薩最能體驗到的是「生命的無常」。(聖嚴法師，2007)

1997 年我被當年召集委員劉師兄推舉為分會助念組組長，並兼任慈善基金會助念組長，面對社會在意外事故發生的時候，例如房屋倒塌傷亡，車禍意外傷亡，如果有助念需要，只要彼此理念相符，不分遠近親疏，階級背景，我們都樂意帶動家屬一起念佛，藉以陪伴、關懷撫慰家人當下悲傷的情緒。一開始就抱持著存好心做好事的心念，用心助念，善待尊重需要幫助的人。所以二十多年沒有離開過助念團。

我是一個很容易緊張的人，遇到用餐或是備餐的時段，通常比較不容易找到蓮友來助念，我就會自己主動補位助念。

多年的助念，讓我了解到，人活著的時候，便知道遲早都要死亡，形容活著的時候是在「陽間」，死了以後就到「陰間」，因為生離死別，往生之後就再也看不到自己的家人，陰陽之間距離太遙遠了，怕失去卻又必須要分離。學佛從事臨終助念和關懷，讓我接觸到不少人不少事，讓我對生命和人生有了更深更多的體悟與啟發。

1、臨終關懷的個案在(和信醫院)

當天接到申請電話的時間有點晚，家屬需要往生被和念佛機，隔天早上到和信醫院病房護理站，護士小姐說：「病患昨天晚上往生了。」想到往生者沒有往生被可以蓋；家屬沒有念佛機可以跟著唸佛，需要的時候竟然甚麼都沒有，內心感到非常的後悔和自責，至少應該把往生被、念佛機先送到，家人可以先行念佛陪伴。當下我深深體悟，「到底是無常先到？還是明天先到？無常會先到，明天也會先到。為什麼沒有即時提供關懷對象心靈所需要的支持與協助，這是我的自責。是因為往生被和念佛機太晚送到了。

2、第一次參加助念

第一次參加助念是姜師姐用摩托車帶我去。她是我們的助念組長，她告訴我：「妳跟在我後面進去，免驚！」組長這句話先把我的心先安定下來。既來之則安之，先進去再說。我看到往生者身上蓋著薄薄的被子，是黃色的，上面印著紅字「南無阿彌陀佛」六個字。往生者沒有穿鞋是位男眾，身體靜靜地躺著，一動也沒動，印象很深刻，事隔多年還記得。家屬沒有有人在哭泣，只聽到低沉、穩定的佛號聲。我以為家裡有人往生，家屬都會哭。在當下我感受到，原來在莊嚴的佛號聲可以安定家人的心和莊嚴往生者的前程，降低悲傷和恐懼的複雜情緒。

在助念團成長營上課的時候，護理長、醫生告訴我們，往生者的聽覺是最後喪失的，如果讓他聽到家人的哭泣聲，往生者會放不下走不開，因為唯有家人的平安，往生者才能走得安心。如果真的克制不住悲傷的情緒，最好先離開助念室，調整一下自己的情緒，並不是說有人往生不能哭。這也未免太狠心了。

等心情稍微平靜一下，再回來助念，阿彌陀佛聖號是可以安撫家人的心。這也是我參加助念之後才學到的。

3、2002 年～2003 年 SARS 事件

2002 年～2003 年 SARS 事件是嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒，當時我走過戴口罩助念的日子，到過和平醫院和法師一起為和平醫院灑淨。時至今日 COVID-19，我們啟動網路線上祈福，祈福給予社會安定的力量，是防疫新生活。新冠病毒的疫情影響人類各個層面，希望受到疫情影響的患者及其家屬都能夠得到即時的照顧與社會大眾的護持。這是法鼓山社會關懷的一部份。

在疫情期間，為了避免疫情擴散，有些時候醫院是不開放助念的，平時養成念佛的習性，在沒有人幫忙助念的時候，自己可以念佛回去。

4、化小愛為大愛的林老菩薩

每個人都會老，每個人都會生病。人生的短暫總是會有人離開或退出，當有人往生的時候。在慰問關懷共修活動中，我學習到很多。林老菩薩是傳統婦女，照顧夫家，侍奉公婆，一生吃苦不言苦，做人風趣、幽默、溫和慈藹，來店裡買東西的顧客都非常樂意和老菩薩吐露心聲話家常，真是平凡中的不平凡。

我們到老菩薩的家裡慰問關懷，恭誦阿彌陀經，念佛迴向，來表達對老菩薩的祝福，因為祝福是最好的送行。林老菩薩育有 6 女 2 男，老菩薩說，「兒女是我懷胎十月所生，不會送人。」但是她卻願意成就女兒到法鼓山來出家，化小愛為大愛，護法弘法，令人十分敬佩老菩薩的觀念和想法。在關懷過程中，我終於看到了傳統婦女的美德。

5、焰口法會圓滿日往生的楊老菩薩

楊老菩薩 98 歲高齡捨報，是我們分會春玉師姐的婆婆，長年吃素，也已經在聖嚴法師座下授菩薩戒。老菩薩把農禪寺當作自己的家，有了依靠，有了皈依處，有了修行的地方。在梁皇寶懺法會期間，大家抱著清靜的心精進修行，而楊老菩薩卻在焰口法會即將圓滿的最後一天，才安詳往生。我們在焰口法會結束之後，接著我為她助念陪伴念佛。我想對楊老菩薩說，您參加法會並且在法會結束之後，自己得到佛法的利益，也照顧了週邊的蓮友菩薩得到佛法與法相會。清清楚楚，如如不動，到了最後一刻，還是以「利人便是利己」的想法，一起分享佛法，圓滿法會的修行。萬般帶不去，善業、善緣是可以帶回佛國淨土的。

6、胡師姊

胡師姊在法鼓山這個大家庭很多人認識她，多少次的佛七在農禪寺的大殿，她帶著我們繞佛，腳步不快也不慢，相貌清淨莊嚴，在不知不覺之中，我們也跟著師姊一起莊嚴起來。師姊年紀很輕，不知道為什麼就往生了。她是接待迎禮組的義工。我們一群義工菩薩到師姊家表達慰問關懷，協助身後事的處理。

師姊很優秀，應對進退待人彬彬有禮，是禮儀環保的實踐。為什麼有人活到老還健在？有的人年紀輕輕就走了？也有人身體一向健壯，卻突然往生了？是不是在此地的任務圓滿了，所以先回去？師姊用自己的生命捨報，告訴我們世事無常，啟示我們更應該珍惜有限的生命，所以這一趟她是有任務的。

走過很多遍的「臨終關懷」個案，帶給我們的警惕和忠告，時間不多，珍惜每一天，我們沒有走是因為我們還有許多修福增慧的機會。曾如聖嚴法師說過：「我想多活久一點是想為世間多做一點事」。做該做的事，走應走的路。

7、彭菩薩

彭菩薩往生了，蘭師姐是他的同修，我們和蘭師姊一起在分會做義工，分會是一個小小法鼓山。我們一起和蘭師姊分享彭菩薩的往生是因為他的任務和工作圓滿了，到另一個地方去履行新的任務。

在有生之年，彭菩薩服務於軍職，空軍上校，盡忠職守。退伍之後再度就業，也得到優秀員工獎。從彭菩薩的生平，我理解到，人的生命是非常短暫的，接觸到的人有限，活動的範圍和空間也是有限的，但是如果每個人都努力的話，就會創造出整個社會共同的生命價值。連帶也創造出整個社會的共同歷史價值，這是我的領悟和想法。

8、扁老菩薩

扁老菩薩以九十七歲高齡捨報往生。這是她老人家的福報。老菩薩是李師姊的外婆，我和師姊在中華文化館一起做志工的時候認識，她是法鼓山的護持會員，分配在我這一組，接受關懷，扁老菩薩往生之後，我們就約好到老菩薩家裡去做慰問關懷。

老菩薩生前很慈悲，遇到颶風、大雨、颱風，就趕快煮一些熱食供眾，怕人餓到，怕人寒到，要到家裡來住幾天都不要緊，總是給人方便，給人歡喜。事實上老菩薩所做的大事小事，都是好事，一生節儉、勤勞，為人洗衣，設攤做小生意，不計較，不跟人比較，安於當下，這樣的一生沒有白白的浪費，做好事，結好緣，把福報寄放在眾生身上。我覺得扁老菩薩真的很像觀世音菩薩，在付出與奉獻的過程當中，和諸佛菩薩的慈悲和智慧相應。

觀世音菩薩示現各種不同的身份，自己的念力和菩薩的願力相結合，產生不可思議的能量。在關懷之中，我有了領悟和體驗。人生就是經過無數的事，帶出個人的成長和內在的轉化。

9、何居士

何居士是玫同學的小叔，玫同學是我就讀台北商專的同班同學。何居士的同修美玉師姊對法鼓山是感謝再感謝。因為在她最傷心的時候，得到法鼓山關懷法師的祝福，和蓮友的助念參與，追思祝福告別式的陪伴。

何居士心地非常柔軟、慈悲，在生病的時候，勇敢、樂觀坦然面對病情，不願意讓家人擔心。何居士生前對待朋友非常友善，只要有朋友需要他的協助，總會是誠懇耐心把自己的人生歷練和經驗來和他人分享，讓人人有信心，更讓人人對明天充滿了希望。何居士非常的盡責，總認為自己做的多做得好是應該的。

何居士的同修美玉師姊在同修因病往生，在她人生跌到谷底的時候慌亂無措，我們適時協助臨終往生關懷，有條不紊跟隨法師的引導，美玉師姊如何替同修完成人生最後一場殊勝的佛事，並在當時種下學佛的善根。我看見了生命的無常，美玉師姐以行善佈施，修學佛法，尋找心靈的寄託和失去外子內心的無依無靠。

2012年受三皈五戒，2013年發願吃素，2014年受菩薩戒也完成了發心榮譽董事，女兒也預約成了未來的榮譽董事，美玉師姊說，感謝我的陪伴，因為一切都是法鼓山的資源。其實真正要感謝的是感謝法鼓山，真正要感恩的是美玉的同修何大菩薩。渡化了他們一家人。

10、寶鳳父親的身後事

寶鳳父親的身後事是用土葬，大約等十二年之後再撿骨，寶鳳母親生前不忌諱跟家人說往生之後身後事的處理，想要用火葬的方式，因為她不想用土葬，不要死後又讓許多蟲在她身體鑽來鑽去。寶鳳媽媽覺得用火葬的方式比較乾淨。媽媽在一場車禍意外往生，舅舅是一位非常傳統的長輩，堅持要用土葬方式，因為母舅最大，就聽舅舅的話，讓媽媽用土葬的方式。一直到現在對於無法圓滿媽媽的心願，覺得有一份愧疚。

去年寶鳳婆婆往生的時候，也是希望用佛化奠祭的方式，後來大伯跟大伯母想用道教的方式，做七及燒紙錢。寶鳳父親的身後事是以道教方式，依照傳統遺族需要穿著孝女麻衣，跟在送葬後面走，送葬一行人要繞著住家附近走一大圈，父親離世心中已經很悲傷，過程中還隱約聽到沿路有人不斷說：「這喪家孩子真可憐，這麼小就沒有父親了」，喪親之痛已經很悲傷了，還要被人指指點點。為什麼人已經往生了，還要在街上繞一大圈。寶鳳師說當下就非常不喜歡這樣的傳統殯葬文化。

改變對身後事的處理是有困難的。所謂「新禮無設，古禮無斷」家屬依循古禮只知其然，不知其所以然。祭拜追思是慎終追遠，盡孝、感恩、報恩，但是也要有生命教育、家庭教育及社會教育的功能，發揮禮俗、教化人心，提升當前的殯葬文化與精神內涵，將是一項促進社會進步的重要工作，家屬在失去親人的傷痛，、疲倦再加上傳統殯葬的繁文縟節，往往令家人不知所措。

外婆往生的時候，我也是披麻帶孝跟在喪葬隊伍後面走，前面是樂隊，長大嫁人的時候剛好懷孕在身，就在身上肚圍綁上一條白布，至今印象深刻，也不理解為什麼要做這些事。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第六章 「生命教育」的啟發

第一節 很基本也很重要的學習

心靈環保講座是法鼓文理學院推出別開生面的必修課程。當初我在聖嚴書院佛學班上課的時候，對心靈環保只有粗淺的概念，只知道它是淨化人心，淨化社會的種子（聖嚴法師，2020），一切從心做起。學校培育學生是為了讓我們將來可以成為社會需要能解決問題的人才，因為單一專業是無法解決環境複雜的問題，「心靈環保課程」是跨越科系，培養學生的溝通能力。

2014年「法鼓人文社會學院」與「法鼓佛教學院」兩校合併為「法鼓文理學院」，這些大專教育作為法鼓山推動心靈環保的主體來培育法鼓山體系的深度，生命教育是法鼓文理學院人文社會學群（釋惠敏，2014）。這是一項很棒的課程設計，藉由「心靈環保」課堂，可以聆聽社會各領域的精英演講，從心做起，從個人生命的淨化，擴展到社區、社會、環境的淨化，這也是「心靈環保講座」全體師生一起學習的目標（聖嚴法師，1993）。

深受理念的感召和影響，我於2018年報考並且進入法鼓文理學院生命教育碩士學位學程就讀，希望對於生命教育這一門既深又淺的學問可以有更多面向更開闊的認識和吸收，進而落實在日常生活、工作裡。

生命教育不僅只是教會孩子去理解生命的意義，因為生命中不是只有陽光和鮮花，人生真正的意義和價值，是在挑戰苦難和認識挫折也是生命的一部分，無法選擇和逃避。

因為有了生命我們才有機會去工作去學習，去聽鳥叫蟲鳴，去看花開花謝，體驗酸甜苦辣，體驗了這個世界的多彩繽紛，每個人最寶貴的是生命，我們每個人的生命只有一次，把生命過程中的危機轉化為自己成長的契機。一個人只有在關心他人，服務社會，在努力過程中才能體驗生命的豐富和充實。

幾年的學習中，讓我對一些觀念和作法有了更嶄新的理解和看法。

壹、放生與環保

放生觀念的改變，有助於人類與自然生態的共存。放生，是因為慈悲收容一些受傷的動物，把牠醫治好了以後，再放回自然界，收養牠、醫療牠，再放生這會比較有意義，尤其是瀕於滅種邊緣病好之後可以繼續繁殖，提倡放生也是為了保護自然生態，即是心靈環保中的自然環保。

從小就自認為放生是讓動物重獲自由，放生是對被人類捕捉，可能被宰殺的動物的慈悲行善，放歸大自然的行為。

每逢佛菩薩生日，紀念日，很多團體會舉行放生，烏龜身上刻了好多名字，不知道被誰捉了又放，有人到南部捕鳥，賣給人家去放生，也有由人工養殖的魚，買回去放生，放回自然界，這就不叫作放生，只是造成水的污染。放生的動物，大都是買來的，由人工養殖，很難以在外面生存，不熟悉動物的生活環境，放生也就變成破壞環境、汙染環境（聖嚴法師，2004）。

真正想消除業障，不結惡緣，可以從心理做起，素食代替放生，這是佛教的生命教育，從心態，心念的改變，用觀念來疏導，用方法來實踐，淨化人心，淨化社會，保護自然環保。

心靈環保是求個人內心的清淨和轉念，用來提升人的素質。除了不受環境的影響而產生內心的衝擊之外，還能夠以健康的心態，面對現實處理問題。要能看得開又能放得下，所謂的全力以赴，順其自然，平時的心裡。雖然很健康，一旦遇到重大的阻力，打擊挫折和委屈也會不能自主的陷入無底的悲苦，而失去了重新站起來的信心，所以必須要有方法練習。

舉例如種瓜不一定得瓜，種豆也不一定得豆，種瓜得瓜，種豆得豆，必須要有適當的土壤，空氣、陽光和水的配合，還要沒有遇到颱風。在佛法中，種瓜得瓜種豆得豆是佛法中除了因果定律，必須配上因緣定律，因緣是自己的努力，加上時勢、環境等的配合，外在的因素能否如自己所期待的那樣配合也很重要，好不會永遠的好，不好也不會永遠的不好，也唯有透過心靈環保的修為，才能做到「以平常心」來看待一切順境和逆境（聖嚴法師，2004）。

我們用心靈環保來教育自己，關懷別人，遇到逆境的時候，我們是以因緣的變化來看待人生無常的變化，相信因果，接受困境的事實，因為因果有讓我們向上努力的空間，隨緣盡力。既然隨緣盡力，就盡力隨緣吧！

貳、需要與想要

我們生存的環境有問題，生活品質也越來越差。我家門前的垃圾像一座小山，大家只知道自己方便，山下的垃圾用摩托車帶到山上來丟棄，並沒有想到要改善自己的生活方式，減少對環境的污染。小小垃圾山就等待環保局來回收。以前剛搬來住的時候，屋旁小溪有小蝦，小魚游來游去，星期假日也有人來玩水。現在已經沒有野生的小蝦小魚了。因為附近有種筍子，種菜人家所使用的農藥汙染了土地和溪流。

我們去市場買菜，買兩塊豆腐就拿一個塑膠袋，塑膠袋很方便，可是它在燃燒時會產生毒氣，汙染了我們空氣的品質。小時候我們看過用芋頭葉包裹食物，根本沒有汙染的問題。但是時代不同了，也沒有那麼多的芋頭葉。我們可以自備環保袋、環保杯、環保餐具，把環保落實於日常生活當中，重複的使用，減少資源的浪費。

日常生活物質的容易取得，但是在製造過程造成更多的汙染和浪費物質，例如現代商品也因為過度包裝，製造了許多的垃圾。

環保問題要徹底解決，必須從我們日常生活簡單化、淳樸化著手。除了必須要用的，不要多用，更不要浪費。

平時坐車上學，沿途經過路旁住家，仍然可以看到不少的墳墓土葬。對於自己身後事的處理，也是在避免環境的破壞。所謂環保自然葬是土地重複使用，在政府規定的範圍內，不與世人爭地，對社會也有和諧的關係。回歸大地的葬法，還給地球一個乾淨的淨土，是生態保育和環保思潮的實踐。

第二節 生死學中學生死

生死學有一個很大的意義，是落在從生到死中間這一段我們到底要怎麼過，世間每一個人無不都在生，所以有了生的意義與價值的追求，我們要學的是如何好好的活，好好的生。在生死學的領域，學習如何超越生死的方法，在經驗中找到安心之道。

你有多少奉獻就有多少價值，人生的目的有悲願，有心願，做我該做的事，每個人扮演的角色不一樣，盡心盡力盡我的責任，這就是人生的目的。

壹、為什麼要學生死學

死亡是真實的存在，不恐怖，也沒有僥倖，生命的無常，活著不是理所當然，即使擁有了年輕的生命，但不能保證每個人都平安終老，佛陀說：生命的長短，不是以歲數而定，而是他在人間的緣有多長，例如美國校園槍殺案，死難者多數是 5—10 歲的兒童，他們已經無法完成完整的生命，包括生日，結婚，成家，畢業典禮，死者中還有多位老師，他們曾經奉獻生命，幫助兒童完成夢想。

即使在睡夢中死亡，會覺得那是最好的狀態嗎？什麼事情都沒有交待就回去了。對死亡，我們沒有主控權，我期望能安祥的離開人世，在夢想完成後死去，在責任結束後死去，心中沒有遺憾。

從 1995 年開始參與臨終助念與關懷，這些病人都是我的老師，他們示現種種狀況讓我學習，我們彼此用生命陪伴生命，是平等的地位，不是助人工作者。把死亡線拉到眼前，從現在到死亡為止，這是一件都值得做下去的事情，因為活人沒有明天。

念佛佛在，少有恐懼。生老病死是一個無法迴避的過程，新生命的誕生而慶賀時，就抱著終有凋落的準備，死亡是人生的習題，如何能夠坦然面對死亡的從容，而不是在臨命終時才知道活著真好，掌握善終的權利，實踐臨終的關懷，學習勇敢的面對生命的終點，所以我選擇「生死學中學生死」。

貳、善終的權利

盡人事聽天命，善終不僅是末期病人的期待，也是一般人死亡的期待。因為人非死不可。

2019 年病人自主權利法正式上路。在醫院我們可以看到許多臥床老人，插鼻胃管，氣切管導尿管，身心憔悴，久病不愈，如果過度的醫療，只求生命的時間延長，我認為與其辛苦的活著，不如尊嚴的離去。生老病死是一個無法迴避的過程，我們可以在健康的時候，考慮老病死問題。

當一個老人，退化到吞嚥有困難的時候，水是會噎到，口水也會噎到，因此常會發生吸入性肺炎而住院，鼻胃管的病人吃下的食物，沒有經過味蕾的品嚐，無法感受到食物的味道，我們尊重生活品質，與生命的尊嚴，照顧者可以細心地，慢慢的餵食嗎？如果不可以，就讓老人順著生命的軌道，離開人間，去展開另一個新生命的開始，死亡不是人生的結束，而是生命的完成。

人終有一死，如果讓老人來插鼻胃管，來延長壽命，延長死亡時間，反而是人權與尊嚴受損。

如果以一條線來譬喻，把兩端設定為生與死，重點不在兩端，而是在中間這一段，我們要學的是如何好好地活，好好的身心靈環保，對死亡面前，念阿彌陀佛也好，念耶穌上帝也好，一切的努力都只是為了給臨終者一個精神寄託。

參、死亡的察覺

如果我們不會死亡，做一個永生的人，是不是件好事？或快樂的事？

一、死亡可減少病人的折磨痛苦，維持人性的最後尊嚴，人若不死有些痛苦，似乎將無止境，如果有一天身體趨近植物人狀態，或已敗壞，當他們離開世間時，雖然捨不得，可是很安慰，該放手的時候還是要放手，因為他們可以不再受苦了。有一位友人，因為經濟許可，有特別護士照顧，趨近植物人的狀態，多活了 10 年。如果我們不會死亡，不是一件好事，或快樂的事。

二、如果我們可已活到好幾百歲，在這些歲月當中，許許多多值得放在心裡的回憶，還有我們遭遇到不同的感情，如果這些朋友都往生了，維持這不死之身，就算長命百歲，也不是件好事。

三、來自時間的感受，明天再說，明天再做。但，是明天先到，還是無常先到？

也許我們對時間的估算有所不同，記得有一次，在做臨終關懷的時候，護士小姐告訴我們：病人昨天已經往生了。

四、從生命的品質來思考，活得久卻日復一日虛度的人和活得短，但卻精彩的人比起來，活得短卻精彩的人，長壽似乎也不見得是好事。例如：齊柏林菩薩，雖然是在飛機失事中往生，但生命的意義不在長短，而是在它的品質，在它的奉獻，和努力中呈現的價值。

肆、死亡的恐懼—一般人對死亡的恐懼，包括：

一、未知的恐懼

沒有看過的死後世界世界的恐懼。沒有看過死後世界的想像，對個人的宗教信仰，所屬的傳統習俗，家庭教育，社會教育都有關係。我個人對死亡的想像又是什麼？我個人並不害怕死亡，在你非死的時候，求生也沒用，我害怕的是在死亡之前的病痛與折騰，因為已經用了 70、80 年的器官，很難再修復，而你們曾經對我說過「媽，你要多活久一點，多陪伴我們」。事實上，人死了以後就甚麼都沒有了，留下來的只是家人對你的思念。

二、擔心自己的身後事

身體在死後，不知變成什麼樣子，預立遺囑的重要，是否可以植存，是否願意捐贈大體，簽訂病人自主權利法等。我個人對死亡的準備是甚麼？簽立病人自主權力書。人不可以選擇出生的方式，但可以選擇死亡的方式，自己的身後事，預立環保葬意願書，不給兒女添麻煩。我不願意捐贈大體，80 歲以上的老人，器官不會是健康的，因為現在是低死亡率，低出生率的時代，希望是安詳捨報往生，簽訂病人自主權利書。個人保有生命最後的尊嚴，死亡只有一次，不氣切，不插管，不做侵入性的治療。

三、捨不得、放不下

面對生命的無常，擔心自己無從面對孤獨，捨不得，放不下對方而難過。在過去子女不跟父母住在一起，可能會被視為不孝，現在子女不跟父母住在一起是常態。後來因為母親年紀大了離開我們，兒子搬出去住另組家庭，因為工

作關係也不常回家，總有一天你必須面對自己的孤獨，把自己健康照顧好，要有自知之明，自己規劃孤獨生活的方式。

四、無法照顧親人

擔心自己死亡可能對他人造成的影響，不再能照顧被我扶養的人，例如未婚兒女或未成年。

- (一) 目前社會未婚子女人數的不斷增加，零家屬成為趨勢，「植存」是環保自然葬未來可開展的方向，選擇一勞永逸的自然葬法。
- (二) 預立遺囑，委託銀行，以信託方式保障未婚子女的生活上的安定。
- (三) 尋求兄妹從旁協助手足情深本是同根生。

伍、小結



死往何處去？淨土宗的佛教徒認為死後可以往生到極樂世界，繼續修行，基督徒認為死後將升到天國，可以和親人在天堂相聚，如果沒有宗教信仰，但相信莊子的自然哲學，就會相信死是一種解脫，落葉歸根。

我們來到世間，是來受報，是來還願的，我相信我們有永遠的過去，所以坦然接受這一生的因緣，有順境，有逆境，有苦也有樂，我們也有永遠的未來，因果不空，努力是一種生命態度，從生到死之間，我們到底要怎麼過？盡心盡力，隨緣努力，即然盡力了，就隨緣吧！週遭的朋友，與我擦身而過的人，都是百年難得一見，同樣值得珍惜。

只有往生，沒有往死。當責任完成，義務圓滿，就可以先跟這一期生命告別，到另外一個地方去履行新的任務，也可以在佛國世界和諸佛菩薩一起修行。

第四節 論文書寫的波折

壹、這次考試不算

2021年4月9日碩士學位審查考試在德貴8樓舉行，我的論文題目是《心靈環保》對殯葬文化的影響——探討環保葬之生命意涵》。研究的理論核心是佛學中「無相」觀念，企圖對傳統骨灰存放的「著相」文化進行反思，並點出改變的契機，同時彰顯慎終追遠的精神中內涵與環保自然葬並沒有互相牴觸，並且分析佛教對於喪葬觀念中的生命意涵，如何能夠連結到與天地共存的環保概念，並實地探訪採取植存方式處理骨灰的家屬，以瞭解殯葬文化變革的可行性。使社會大眾更容易接受，參與或下定決心，以環保自然葬的方式，處理身後事，力行推動環保自然葬的精神，以再次改革國人的殯葬文化。

結果口考教授說：「這次考試不算。」

於是，我的第一本論文沒有通過碩士論文的學位審查。其實我自認為該論文對於台灣社會應該會有所貢獻，畢竟二十多年來的義工生涯，我跟著法師學習，對於法鼓山四大環保理念的認同，都一一書寫在論文中……。

「一切有為法，如幻夢泡影，如電亦如露，應作如是觀。」或許吧。

事隔多年後，我更換了指導教授，也向新的指導教授楊蓓老師詢問當年論文沒過的可能原因。楊蓓老師表示，因為我所撰寫的論文內容有太多的佛言佛語，好像是在替法鼓山打廣告，很容易引發爭議與質疑。

我自認為「並沒有叫人來法鼓山做植存」，只因為法鼓山心靈環保的四大理念與環保自然葬理念不謀而合罷了。

論文的書寫在因緣不具足下緩的下來。我準備蓄足能量再出發，畢竟生命是有限的，這是再忙也一定要去完成的事情。

放下心中的煩惱、罣礙、心安就有平安。佛法的平安是內心的平安，一切要從調整自己的心開始，一幅缺陷的牡丹畫，一般人說是「富貴不全」，在有智慧畫家的眼中，缺陷的牡丹代表著「富貴無邊」。逆向思考，換個角度看事情，不管遇到困境、挫折、都能保持無限的希望，「先放下，再提起」讓自己有復原的力量。

逆境因緣使我鍛鍊自己比以前更努力更用功，有時候半夜 3 點多就醒來……想論文。

再過一年，我的修業年限將滿，即將離開學校。這段期間，我有所成長，也有了希望和新的期待。期待可以產出一份符合生命教育學程的論文。

貳、重新來過

在一生當中，歡喜多過苦難。苦難讓我更努力學習長者的智慧，把它當作是鍛鍊，體驗，學習，一切講因緣，在這過程中，就是成就，「我可以重新來過」不要有退心。讀碩士學位，是在過程，這是一個最好的階段，只求好好重新來過，把論文寫好。

努力是一種生活態度，和年齡無關、只要你有堅定的方向和目標，任何時間開始都不嫌晚，與其抱怨別人，不如改變自己，老天需要你成長的時候，總會安排一些不順利的人和事，熬過去就是好事連連，開開心心去做自己想做的事情。

「寫論文很辛苦，有願必成」。

人家問我「這個忙你還有時間去讀碩士寫論文」長時間的義工生涯，工作經驗的學習，可以讓論文的書寫內容更加豐富與充實，年紀大了時間也不多了，這一次的論文主題是「日日是好日—七十載的生生不息」生命敘事是自身生命經驗的浮現與整理，可以從最早的記憶說起，一直到令我一生難忘的回憶，和生命的高峰期，生命的低谷，在佛法的薰習下，在修行菩薩道的過程中，領悟了自我的慈悲。

在指導教授楊蓓老師的教導指示我學到了甚麼？剛開始論文的書寫沒有大綱，想到哪裡寫到哪裡，片段也無所謂，寫著寫著重點就出來了。論文內容更活潑更豐富，不需要考慮論文如何呈現。自己生命敘事基礎有限，長時間泡在學校裡面，好處是思考和成長沒有停下來，只是看你如何吸取這些養分。我得到滿滿關心是老師和同學的關係，因為論文的緣故吧，在學校多留了幾年，在這期間跟著楊蓓老師，丁興祥老師學習了很多，豐富的故事，書寫的能力，面對自己的故事，產生了視角，好似天公有意巧安排，這一切都是因緣，人生沒有早知道，只有走過才知道。

因為沒有書寫論文的經驗，很可以自以為對社會會有所貢獻。讓社會大眾願意以環保自然葬植存作為身後事的處理，藉以提升殯葬文化。

生命敘事是自身生命經驗的浮現與整理。我的第二本論文題目是「日日是好日—七十載的生生不息」。經過學校會議，建議請楊蓓老師擔任論文的指導教授，碩士論文指導教授申請單也在 2021 年 10 月 30 日經過楊蓓老師核閱批准，每週二下午是楊老師論文指導學生的課，在這個時間進行口頭報告，並接受同學的點評。第二本論文，中間不需要經過大綱審核，只需要做最後一次生命教育碩士學位學程學位考試。

生命敘事我不太會寫。因為很久很久以前的過去回憶，記得的不多，也不知從何下筆。記得的也只是一些生命中較為突顯的部分。指導教授楊蓓老師建議我去旁聽丁興祥老師「生命敘事研究方法的課程」，事先也得到丁老師的簽字同意，在課程進行中必須做生命敘事計劃報告，以及生命史研究及其案例報告。上課時間是每隔週星期一整天，與楊蓓老師的課不衝堂，兩位教授讓我受益良多。

第五節 原來，這就是我

二十多年來在法鼓山為守護生命關懷做義工。我們學習提供關懷對象心靈所需要的支持與協助，因為努力而得到力量，目的是協助末期病人免於恐懼，坦然面對死亡的從容，同時能夠與家人自在的告別，平順走完人生最後一程。

也是在整理記憶的過程中，我想起了許許多多被遺忘或者謹記難忘的回憶，包括爸爸帶我去看布袋戲；端午節的時候，小阿姨用五彩絲線做的傳統粽子香包；跟著媽媽到龍山寺拜觀音，做觀音的契女；參加學校合唱團；在學期間不遲到、生病也不肯請假，保持全勤的紀錄；幫媽媽顧店，很少算錯錢；初中演講比賽連續得到兩次冠軍；銘傳哪一條漫長的階梯；結婚、擁有自己的房子；創業、移民、返鄉；以及進入法鼓山，參與各種活動...。當然，還有與媽媽的互動、媽媽對我的愛與牽掛，以及他老人家往生。

我非常感恩媽媽對於我學佛、做助念義工的支持與肯定。媽媽把做義工和阿彌陀佛畫上等號，即使她老人家沒有來過法鼓山，可是他是法鼓山的護持會員，伴著女兒一起守護法鼓山的家園。

在學佛的路上，我得以親近佛、法、僧三寶。在聖嚴法師，法鼓山僧團法師的帶領下，我一步一步地往前走。對我個人來說，加入法鼓山之後，我的生命可以說是全新的。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第七章 盡未來際—在修學佛法中生生不息

第一節 透過感恩、修行菩薩道、領悟自我的慈悲

我是在《法鼓雜誌》上看到一篇由聖嚴法師所寫的〈助念是隨緣修行〉的文章有所啟發而來報名的。報名之後就分發到文山區助念組。第一次參與助念是文山區助念組長用摩托車帶我去。雖然是第一次參加為往生者助念並不覺得有什麼不安與害怕，就在莊嚴的阿彌陀佛聖號中圓滿了第一次助念。從此就定下心來，參與文山分會的共修課程、助念、慰問關懷、追思祝福、法器共修課程。

1993 年福德因緣俱足，正式加入法鼓山道場。加入法鼓山之後，我的生命是全新的。從 1989 年法鼓山的創立，到 2009 年聖嚴法師的捨報圓寂，14 年來我以法鼓山的方向，作為修學佛法、護持佛法弘揚佛法的依歸。在學佛的路上，我們得以親近三寶，就是親近佛、法、僧三寶。在聖嚴法師，法鼓山僧團法師的帶領下，一步一步地往前走。在每一個法鼓山的活動中，我們護法的身影作為法師們的最佳後盾，這些許許多多的背後，都是我們對聖嚴法師，對僧團法師，對法鼓山的承諾，即使在聖嚴法師捨報圓寂之後，對僧團的護持仍未減一分一毫。

法鼓山所舉辦的任何一個活動。如佛化聯合祝壽，禪修、傳授菩薩戒，念佛希望透過種種活動對社會大眾提供佛化的教化。都是教育中有關懷，關懷中有教育，使每一位護法信眾都能達到以佛法來安心安身安家安業的目的。

1989 年我們從國外回台灣，全心投入法鼓山，參與大學院教育，大普化教育和大關懷教育，同時也做了三大教育的學生。舉例如（一）在大關懷教育之中，法鼓山助念團推動居士帶領助念風氣以及臨終病患的佛法照顧，和以禮儀環保推

廣佛化奠祭，這些都有我們蓮友菩薩的聲音，我是其中之一。在陪伴與關懷之中推動禮儀環保的實踐。例（二）樂齡長青佛化聯合祝壽。我們在關懷之中，為長者說明祝壽的實質價值和意義，同時並沒有忘記對長輩祝福和做壽，有意願皈依三寶的長者壽星，我們恭請法師代授三皈依。

2009 年農曆正月初九，我們敬愛的聖嚴法師捨報圓寂了。法鼓山僧團法師特別將師父圓寂日稱為「法鼓傳燈日」⁷（法鼓山舊金山聯絡處，無日期）。在法鼓傳燈日，我們上法鼓山接燈回家裡，從家裡出去放光，師父像一盞明燈，師父希望我們每個人也可以是一盞燈，當我們在不同的地方發光發熱，為身邊的人照路，給身邊的人溫暖，當我們一盞一盞的燈在每個角落亮起來，就能讓師父的光持續明亮，指引我們一生受用的智慧。

法鼓山傳燈法會中的鉢燈象徵傳法的信物，更是實踐法鼓山的理念、精神、方針、方法的傳法信物，當我們手持鉢燈時也象徵發起一份行菩薩道的願心，因此登記請領者是以莊嚴神聖的心領取，並且將此鉢燈成為我一生的承諾與願心，自動發願參加者資格不限制，我們鼓勵現任悅眾多多參加，共同成就分會利益眾生的大悲心（法鼓山舊金山聯絡處，無日期）。

今天我們在法鼓山所擔任的執事，全心負責，契而不捨直到完成為止，我們的內心充滿堅強的毅力，盡責任是對生命的珍惜和運用，充分利用時間，方向不變，把自己本份內的事情做好，這就是我們一生的承諾與願心。

⁷ 法鼓山舊金山聯絡處（無日期）。法鼓傳燈法會。法鼓山舊金山聯絡處網站。

<https://www.ddmbasf.org/>

第二節 傳承東初老人的關心和愛心

東初老人是聖嚴法師的剃度恩師。師公東初老人在 1955 年於北投興建中華佛教文化館，作為推展佛教事業弘法利生的根據地。師公創建道場不以寺院命名，而以佛教文化館命名。因為東初老人認為，佛教的教化功能是在文化，並組織「印藏委員會」影印《大藏經》讓佛陀的智慧深入民間（聖嚴法師，2020）。

聖嚴法師為了緬懷師恩，在師公捨報後，收集生前著述，輯成《東初老人全集》在 1987 年冬初老和尚圓寂十周年出版。

師公東初老人養育弟子是用養蜂的方法，不是用養金絲雀的方法，養蜂方式是使蜜蜂自行去採花粉釀蜜，來與人分享，養金絲雀則是供給食料，使金絲雀失去向自然界自尋生活的能力，所以師公養蜂方法是可取的，「一日不作一日不食」自己設法解決自己的問題，接受布施與布施給人都是結緣，培植自己的緣，來解決自己的問題是可靠的。

1956 年 4 月 2 日，中華佛教文化館舉行落成大典，同年並開始舉辦冬令救濟。東初老人創立冬令救濟是祈福法會結合園遊會，邀請民眾響應捐助物品。東初老人生活上極為節儉，一塊豆腐乳要分成兩餐吃，一斤花生米可吃上個把月，可是幫助群眾極為慷慨。東初老人為了佛教教育文化，及慈善事業，省吃儉用，終其一生（齊秀玲，2009）。

我們把東初老人對社會大眾的關心與愛心傳承下去，願願相續。十多年來，我們參與冬令救濟祈福法會，在文化館前面的公園空地上搭帳篷、法師招募美容科系前來義剪，發放民生用品，並在前一天，在廚房大寮做好鳳梨酥、麵包、素漢堡等，再分送給前來參加的民眾。從捷運站到文化館，有交通組接駁車的義工

擔任接駁，人生以服務為目的，方便前來參加法會和園遊會的社會大眾。同時我們也學會了做漢堡。

每一年的歲末，法鼓山的法師們都會在文化館「禮祖」，文化館監院法師，特別以往年圍爐時圓桌吃火鍋的方式，讓大眾回味當年與師父一同禮祖辭歲的溫馨法喜。聖嚴法師在的時候都是坐圓桌，吃火鍋。

為什麼選在文化館禮祖？因為文化館是東初老人創建的，在三樓的祖堂有東初老人的法相，法相莊嚴，風儀非常可敬。我們用感恩的心、報恩的心，年年的歲末發心整理維護道場和祖堂的整潔、莊嚴十多年了，從未曾間斷。早期的圍爐共有兩場，除夕下午在農禪寺舉行信眾圍爐，晚上在文化館是僧眾（法師）圍爐。

接著進行晚課，辭歲、禮祖、聆聽師父開示，這是禮祖中的「悲智和敬」：圍爐的氣氛最容易感受到「以和樂同生活」，辭歲的精神在於「以智慧處理事，禮祖是「以尊敬相對待」的實踐，聆聽開示則是「以慈悲關懷人的學習」。受益很多。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

在 1997 年（民國 86 年）農禪寺第一場梁皇寶懺法會，三大士瑜伽焰口施食，為紀念師公東初老人冥誕二十週年成立。

初師公 1907 年出生於江蘇泰縣曲塘鎮，世壽七十。1971 年，東初法師根據百丈禪師「禪修為主，務農為生」，率領弟子啟建農禪寺，於 1975 年落成啟用。1977 年 12 月 15 日東初老人示寂。法師骨灰舍利在多年後，由法鼓山當年方丈果東法師親手植存於生命園區，完成東初法師生前自在無礙，不欲身後多佔一塊地的遺願⁸（法鼓山全球資訊網，2007）。

⁸ 法鼓山全球資訊網（2007）。讓生命之愛回歸大地 生命園區今日啟用。法鼓山全球資訊網。

<https://www.ddm.org.tw/>

我們學習東初老人勤儉惜福的美德，也是法鼓山道風的起源所謂的「法鼓家風」。在農禪寺每年舉辦一次的梁皇寶懺法會，北一轄區負責撿洗菜，打包便當分送至各法堂與參加法會的大眾結緣。

一天的便當需求量大約 5,000 個以上，分四條線包便當，一條線需要人手 10 位志工，便當包好之後，再請男眾志工用推車分送到各個法堂，接下來是收空的便當盒。回大寮洗淨、烘乾至法會結束。一天分上、下午班，大約需要 70 至 80 位志工，完全是自動自發地去承擔，撥出一天去大寮做志工，其他六天可以參與法會共修。真是福慧雙修啊。



近一、二十年來，已經很少看到陣頭、花車、孝女、白琴、披麻及帶頭巾等，顯然很少在自家前搭棚治喪，儀式本身著重於對往生者的追思，祝福。究竟是什麼原因和契機，改變了臺灣的殯葬文化？法鼓山創辦人釋聖嚴，自 1994 年就提倡佛化聯合奠祭（1994 - 2004）來改善社會不合時宜殯葬文化。將佛法精神與現代結合，讓大家更容易參與佛事，體驗到佛法的慈悲與智慧。而不在停留於昔日的披麻帶孝。

「佛化聯合奠祭」三個月舉行一次，一年四次，每次十位（因為第二殯儀館只有十個焚化爐，一次只收十位往生者），於臺北市殯儀館管理處第二殯儀館景

仰廳舉行⁹（胡麗桂，2001），當年主法法師是現在退居方丈果東法師，法師慈悲說法開示，我們學習陪伴關懷往生者家屬一起恭誦經文佛號。莊嚴了家屬的心，也莊嚴了往生者的前程，展現了生命的尊嚴與死亡的莊嚴。

清晨四點多，我們從家裡出發，自行開車接送蓮友上路，沒有人嫌早，路上車子很少，我們的早點豆漿饅頭設在景仰廳外廊道，前一天我們蓮友菩薩會自行發心前往禮廳拖地，清潔打掃內外周邊環境，法師也陪同我們一起去。「佛化聯合奠祭」當天，設有報到處、接待組，一切都是那麼井然有序。往生者家屬，都是我們在關懷院值班接到的報名電話，也有部分家屬是「聽說」而來。我們學習陪伴往生者家屬，直到佛事圓滿。這是臨終關懷裡面關懷的一種，陪伴往生者走完人生的最後一程，希望家屬得到安慰，為往生者祝福也是最好的送行。

我覺得人的往生是一件莊嚴的佛事，在場的親朋好友也參加了一場莊嚴的法會。與會的助念蓮友在殊勝的共修中得利，而往生者在聽聞佛法之後就能心開意解了解苦空無我的道理，不知驚慌害怕，一心念佛求生淨土，所以沒有人嫌早。

在追思祝福佛化聯合奠祭之中，我體驗到各種宗教的禮儀，都是基於對生命的尊重，來處理人的後事。我需要了解的是這些禮儀的緣起與意涵，才能進一步討論需不需要。

在追思祝福佛化奠祭中，在禮廳內沒有看到花山花海，在喪禮結束之後，人也離開了，便又空了。花山花海對一般人雖有慰靈作用，但是對佛教徒而言，是

⁹ 胡麗桂（2001）。法鼓山倡導禮儀環保 推廣佛化奠祭。法鼓電子雜誌，144。

<https://www.ddm.org.tw/maze/144/2-2.htm>

否會擾亂往生者一心求生佛國淨土，站在不鋪張不浪費的原則下，適量的鮮花素果可以莊嚴禮廳，一樣孝心不變。

沒有看到披麻帶孝，披麻帶孝雖然不是穿著國際禮儀的黑袍，相信也有它的緣起和意涵。依據傳統喪葬禮俗，子女在父母過世之後，需要披麻戴孝，來表示對往生者的尊敬與思念，以有形的麻衣來表達無形的孝心，是一種表達感情的方式，我可以同理。但是因為時代和觀念的改變，已經不合時宜。

接著沒有看到燒紙錢，沒有樂隊是因為有了樂隊影響往生者的神識。家屬也沒有刻意留鬚鬚，以佛珠取代孝誌。在追思祝福告別式中，以佛化的精神與現代結合，讓大家更容易參與佛事，體驗佛法，這就是我個人內心的轉化，只因為孝心與孝行為社會禮俗所框架，以至於當年台灣殯葬文化之所以難以改變。

之前我曾經見過喪親家人在告別式前一天或當天晚上「做功德，圍庫錢，因此鄰居安寧受干擾。在出殯當天，沿街灑買路錢，原則上應該避免，冥紙飛入路旁鄰居家內，引起屋主不愉快，在經過聖嚴法師 10 年的殯葬革新運動之後，這些現像已經沒有了。

這些都是我個人的成長和內在的轉化，我希望往生者家屬滿心歡喜跟著我們一起來做，家屬也必須出席參與「家屬說明會」達到知其然也知其所以然。

如果葬禮儀式，只追求虛榮的門面，擺設的排場，花圈的鋪張，那就失去儀式的意義，也失去善良風俗的內涵，主要在於讓往生者安息，讓家人得到安寧與安慰，這是我的感想。

貳、佛化喪禮和一般喪禮的不同

一、臨終處理

往生助念，原則約八至十二小時，（家屬亦可自行念佛二十四小時）場所在家裡，醫院，由親友輪班念佛或助念蓮友輪班帶動念佛，助念時應至誠懇切，心繫佛號，不要哭泣，醫生說：往生者的聽覺是最後喪失，唯有家人的平安，往生者才能安心離開。不要去觸摸往生者遺體。不要執著瑞相。瑞相是往生者自己應得的，不是助念者的功德。

不急著替往生者更換衣服，更衣淨身可於助念過後為之。壽衣亦不必新置，原有乾淨衣物即可。是惜福。不要擺手尾錢，不擺葷食，不跟眾生結惡緣。不用拜腳尾飯，不燒錫箔、冥紙、往生錢，往生前不是佛教的文化，基督教也沒有。不需特別請法師或專業人士誦腳尾經，不需用紅紙，米篩將佛像，神像，祖先牌位遮蓋，念佛佛在不是更好嗎？我們去往生者家慰問關懷的時候，看到家屬用米篩將佛相神相遮蓋。適時給予佛法開示，讓臨命終人了解生命的無常，放下對萬事，萬物的執著，帶著一生所做善事功德迴向佛國淨土。

二、居喪

不要以殺生的葷腥酒肉來祭祀往生者，不要以殺生的葷腥酒肉招待親友，往生 49 天之內茹素，以佛珠取代孝誌，家中設置靈堂，安放佛像，往生蓮位方便家屬早晚課誦經念佛，回向往生者做殊勝的佛事，以及親友悼念，靈前香花水果供養，不需放置衣物，筭杯或硬幣，不需二十四小時香環、盥洗用具及捧菜飯。做佛事不限於做七，做旬日，最好從往生日那一刻起，每日誠心念佛，誦經以功德迴向，不必執意在靈前誦念，在個人居住之清淨場所，至誠誦念即可，現今社會著重儀容端莊，不要刻意留鬚髮。

三、佛化奠禮的作法

發揚慎終追遠的倫理美德，提倡以清淨，莊嚴，溫馨，祥和的佛法奠祭來淨化人心，淨化社會，以佛教信仰，關懷亡者，安慰生者，日日是好日，時時是好時，不要迷信黃道吉日，花山花海，排場鋪張，浪費，花費從儉而不失莊嚴，遺囑親友不需要披麻、穿草鞋、戴頭巾、臂巾，悼祭之家屬與親戚，依禮儀環保，均穿著黑色衣、褲、鞋。對佛教徒來說，金童玉女，紙屋，紙車，中西樂隊，輓幛，輓聯均需取消，儀式簡化而莊嚴，以一部經文，佛號追思與祝福。

四、禮儀

主法的法師為往生者開示，說法祝福，介紹往生者生平，一生所做利益眾生的善事功德，值得大家學習，做為楷模，而不是一定要有豐功偉業。這樣的追思祝福會更有意義，而不止限於誦經念佛。

叁、環保自然葬的源起

「新北市金山環保生命園區」於 96 年 11 月 24 日正式啟用，法鼓山也率先響應植存聖嚴師父恩師東初老和尚骨灰，代表法鼓山長期推動環保理念的成果，也是國內喪葬文化的新里程碑，小小 400 坪，土地為法鼓山捐給新北市政府，再由新北市政府委託法鼓山基金會管理，希望達到拋磚引玉之效（張錦德，2007）。

聖嚴法師 2009 年 2 月 3 日圓寂享年 80 歲。2009 年 2 月 15 日將其骨灰植存於金山環保生命園區，這是法師的悲願，是聖嚴法師留給我們最後的身教。

我也有化為塵土的那一刻，前幾年兒孫還會惦記你，50年後兒孫自己也變成老人了，他們連自己很多事情都記不清楚，何況爺爺奶奶長輩之事？就好像你沒有來過這個世間，兒孫也記不得了，那又何必執著於是否有立碑文與墓塚？

植存是生命教育的殯葬方式，我要學習的是長者的風範不是風水，我也經常陪伴家屬參與植存，讓我感受到長者對肉體生命所展現無執的智慧，是對後代子孫最好的身教。把長輩的身教，言教，記在心底。我已經不在眷戀長者的骨灰或遺體，一切有價值的東西，都應該是在生前做了些什麼？這是我的體悟。話說回來，骨灰也不是無情物，化作春泥也護花，只要不破壞自然景觀，保持生態環境平衡，一草一木、一事一物，善加珍惜保護，人類與生態共存，土地可以循環使用，不需要掃墓，不造成後代的負擔，本來無一物，何處惹塵埃？

個人對植存是認同的，因為植存仍然會有一個固定的範圍，一個追思地點、只是領域擴大了，整個園區都可以是墓園，大家一樣平等，不同的宗教信仰也可以植存在一起。因為沒有墓碑、不設墓塚，所以環保自然葬是以精神的追思來緬懷先祖，兒孫想念我們，隨時可以去園區走走，海闊天空，靜下心來，好好表達對長者的追思與悼念。

孩子有他們自己的人生規劃，對我自己的身後事，我可以把骨灰存放在特定的地區，是為了避免環境的破壞，不執著於風水，只要是自己努力奉獻於人群，自然自助、人助、天助，這才是真正的好風水。福地福人居，否則因果就不能成立，北市推動預立環保葬意願書，在生前明確表白「我要植存、我要環保自然葬。」我只是借用這個身體在世間，如果這個身體沒有了，我就沒有了，空去對自己色身的執著。

從小跟著母親拜觀音、求觀音，母親為的是祈求女兒順利平安考上理想中學，1989年我遇見了法鼓山，我有回家的感覺，因為法鼓山是觀音道場，它不是替人超渡亡靈的寺院，雖然山上有個植葬公園，但是它是辦教育的，不立碑文也沒關係，大家一律平等，無拘無束無階級，我可以聽聞暮鼓晨鐘、眺望遠山，對自己身後事的處理，我曾經這麼想過，植存於金山環保生命園區，守護這個家園，這是我個人內心的轉化。

肆、殯葬禮儀的提昇

環保自然葬源起於聖嚴法師的骨灰理念。聖嚴師父從中國大陸來的，聖嚴法師的恩師（東初老人）也是從中國大陸來的，他告訴聖嚴法師一個觀念，說人非常愚蠢，活著的時候，這個放不下，那個放不下，放不下錢，放不下財產，放不下名利，放不下地位，死了以後，樣樣都可以放下了，還有這具身體放不下，要起一個塔，建一個墓，那這個做什麼¹⁰（鳳凰衛視，2009）？

法鼓山是第一個推動環保自然葬，並參與規劃，協助管理維護的宗教團體，環保自然葬不分宗教，不限設籍地，全省民眾都可申請（張錦德，2007）。

伍、日日是好日

各種被喚起的記憶就像一張張沖洗出來的相片，漸漸在我腦海清晰浮現，一幅幅畫面組成一條人生長路，專屬於我自己的人生，也在這些記憶的回想，整理，

¹⁰ 鳳凰衛視（2009）。聖嚴法師論生死：把最難放下的東西放下。鳳凰衛視網站。

http://phtv.ifeng.com/program/whdgy/200902/0203_1624_1492862.shtml

回看中，我發現各種事情的發生，都好似天公有意的安排，一切都是因緣和合的結果，人沒有早知道，只有走過才知道。

尤其是 1995 年參與法鼓山助念團，同時擔任值班義工，接受往生者家屬的助念需求的申請，佛事諮詢等等。從此確定自己將在莊嚴的佛號聲中安己安人，在莊嚴的佛號聲中，協助往生者求生淨土，在莊嚴的佛號聲中，祈願家屬和往生者兩相安，也了解到生老病死，生住異滅，成住壞空，生死流轉，更體驗到無常、無我，空的宇宙人生真理。

西方極樂世界給往生者一個幸福的希望，念佛更是給臨命終者精神上的平安力量，極樂世界和佛是不是真實的存在，不得而知，但是，阿彌陀佛和諸大菩薩可以常住。臨命終者的心中，讓他們升起對極樂世界的嚮往。於是，在心中佛的接引中，獲得善終，這也是佛教臨終關懷的所在。

生命的成就在於幫助多少其他生命，學習提供關懷對象心靈所需的支持與協助，能夠讓我們學習安詳，從容，平靜，自在的面對人生，讓生命走向善良的旅程，佛法的慈悲與智慧，固然是我們的精神食糧，若能夠透過有效的關懷技巧，充足的安寧照護認知與觀念，方能達到安寧關懷所說的坦然面對恐懼，茫然無助，不抗拒死亡等負面的情緒。

在每一個法鼓山的活動中，我努力做為法鼓山的最佳後盾，不管是水陸法會期間，帶著近百位的北一轄區義工從總壇的定點，場地的布置，轉場以及普請善後，農禪寺大寮每週五、六的出坡；清明佛七、禪七、梁皇寶懺法會等等，我隨遇而安，隨緣奉獻，更是歡喜自在，法喜充滿，在弘法利生的道路上，成就社會大眾來修行，讓更多的人親近佛法，感謝以前的自己，今生才有此因緣與聖嚴法師相遇，開啟自信大悲，祈願眾生離苦。

我沒有能力做出偉大的事情，但是可以安於把握每一次的當下，每個人來到世間，都帶著一份責任的義務，在責任義務告一個段落的時候，就可以回到另一個地方，旅行新的任務，每一個人都有很多修福增慧的機會，這就是所謂的「心靈環保」。

第四節 小結

寫完這一篇論文，我更清楚自己的信念所在，更堅定前路的方向，從過去，現在和未來，我知道自己會用有限的生命，繼續不斷的奉獻。

壹、我在關懷助念團的感想？有什麼領悟？

一、關懷容易包容難

如何能夠超越自我，心不隨境轉，這是我們學習的功課。有一天，我應往生者家屬的需求，到家裡去助念，遇見家屬正在門口空地上燒紙錢，我覺得家屬在悲傷、無助，失去主張的情境中，應該得到安撫，不可以因為有燒紙錢，我就離開了，遇到這種情況，我也會助念一個時段，或念完一炷香再離開，但是也不能一直助念下去，因為如此一來，助念品質不能提升。事前的解說與佛事諮詢相當重要，別人家有燒紙錢，自己沒有燒紙錢，也有點不好意思，往生者活在家人的心中。

二、同學的請託

周師姐只有一個兒子，人丁單薄，對自己身後事的處理有點擔心。周師姐說，「醫生給他打嗎啡止痛」，止痛會昏睡，忘記念佛，臨終時當生何處？

只要平時有念佛的習性，即使忘記念佛也會往生善處。因為習性力強大，大樹傾向西方而成長，一旦倒下去，自然會順該方向傾倒西方，樹種在哪裡，果實就結在哪裡，周同學往生的當天，受同學之託，親自助念圓滿八小時，自己才安心回家，一切唯心所造。我覺得在意外發生的時候，如果沒有蓮友來助念，可以自己念佛回去，這是一個很好的建議，也是自我內心的轉化。人生就是經過無數次的學習，自己的內心有了成長而轉化，對自己的生命，也因為在臨終關懷的過程當中，體悟佛法的正知見，而自己有了變化。

三、摺紙蓮花

摺紙蓮花是為往生者祈福，乘坐蓮花往生善處，家屬把對往生者的愛與思念摺在紙蓮花裡，來紓解悲傷的情緒，我對家屬的關心與同理以尊重的態度接納，自認為最簡單的方法是家屬時時以至誠懇切的心情，為亡者念佛祝福，這就是為亡者做最殊勝的佛事，因為「念佛必生淨土」。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

貳、當我老的時候－如何來面對

本來我有一個幸福的家庭，有爸爸，有媽媽，有兒子，有女兒，有一天，爸爸年紀大了，生病往生，我告訴自己，爸爸在的時候，我就知道當下即是一個「無常」，這是一個過程，是暫時性的現象，人不可能長生不老，人有「生，老，病，死之苦」不要等到失去了親人，才悲痛萬分。所謂「面對它」就是在有相的時候，就要有「無相」的概念。

有一天，兒女長大成人，結婚生子，離開父母，在外成家立業，自組家庭，也因此不常回家來探視父母，會不會因為工作忙碌？會不會因為為了維持家庭經

濟，多兼了幾份工作？因此不常回家，我們為人父母要「接受它」，愛他們，而不說埋怨的話。

所謂「處理它」就是活在當下，我到敬老院帶動長者念佛，在關懷院助念團做義工，參加分會書法抄經班，邀請左鄰右舍，敦親睦鄰一起參與，為社會關懷而作，甚至到大寮去撿洗菜，自己忙得忘記孩子沒有回家探望我倆老之事，我用心安排中。過好自己的晚年生活，活出精彩了。好好「處理它」走自己的路。

日常生活當中，我「放下它」是不孤單、不寂寞，好好把握每一天的當下，這是我內心的自我轉化，兒女想回家，就會傳 line 給我，問我今天在家嗎？我們可以回去嗎？我會做一手好料理，請他們回家吃飯。我愛我的兒女，也希望自己能夠多活幾年，多為世間做點事。無病無礙，歡喜自在，存好心，做好事，善待尊重需要幫助的人。隨時隨地都會遇到好人，這是一種善的循環，善心生，善境現。



日日是好日的原因

當我老的時候，日日是好日，是人生的豐收期。因為當我老的時候，並不是馬上就失智、失能，我總不能早餐等午餐，午餐等晚餐，喪失了自身的功能，成功老化的條件，是要避免疾病，心情愉快的秘訣是常常運動。

我認為最重要的是自己的健康，容易讓人快樂的事情是家庭和睦和個人的興趣和嗜好，兒孫自有兒孫福，兒孫的工作、事業、民生問題都不需要我的擔心。也許年紀越老，我們的網路會越縮小，多參與配合社會的互動，在參與配合當中，終身不斷的學習，腦海中管理記憶的海馬迴，長得像海馬，會繼續不斷的增生，會減少所謂的失智與失能。

在冠狀病毒還沒有爆發之前，我經常到浩然敬老院帶動坐輪椅的長輩念佛。對坐輪椅的長輩要尊敬，否則自己就沒有資格活到那麼老，每星期三在法鼓山關懷院助念團值班，為關懷守護生命而努力，也曾經參與書法班練習書法，一路走來自己忙東忙西，因為老是自己的事，為自己的老年去努力，維持體能與腦力的高功能狀態，用愉快的心情，慢慢適應老的靠近，不要一直把它往外推。

高齡化社會老年人的三大需求，一是健康的身體，二是有美滿的家庭，三是經濟的保障。針對老人的健康狀況，沒有慢性病的老人很少，我有一位熟悉的醫師，我只在一家醫院接受治療。我選擇一個慢性病的追蹤門診，而能夠達到樂活老化的願景，我有美滿的家庭和經濟保障，所以我的老不是問題，我不是大富人家，但是足以支撐自己到善終不是問題。

生生不息是甚麼——

我在這裡願意和大家分享，了解老化過程並預防延緩它：

- 一、如果可以養成終身學習的習慣與培養興趣，以我們的智慧提供社會安定的力量，閱讀、彈琴、繪畫藝術的培養、書法班、智慧型手機和平板 APP 的完全應用。目前閱讀、書法練習以及智慧手機與平板 APP 已經是我日常生活中的一部分。
- 二、安排休閒活動與持續的社交活動，例如我喜歡唱歌，因為可以有愉快的心情。泡茶，喝咖啡。閒情逸致何樂不為！
- 三、平時養成運動習慣，下雨天就在家走跑步機。
- 四、我有宗教信仰，可以學佛、讀經、禪坐，成功老化創造美好的晚年，老人活得健康、積極更有尊嚴，更能獨立生活。

我不請外勞幫忙，繼續維持生活的功能與尊嚴，減少活動會更容易罹患肌少症，讓行動更加困難。老人也不一定要慢慢走，學習走路快一點，我不接受失智的威脅，活得健康，減少家人和兒女的負擔。

老是自己的事，積極參與家庭和社會的角色，顯現個人尊嚴與生命的意義。自然日日是好日，活得久一點，繼續發光發熱，多為世間多做點好事，這就是生生不息，活到老學到老。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考文獻

壹、中文專書

- 林其賢。(2016)。**聖嚴法師年譜**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(1993)。**歸程**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(1999)。**平安的人間**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2001)。**抱疾遊高峯**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2004)。**人間世**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2004)。**聖嚴法師心靈環保**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2011)。**我願無窮：美好的晚年開示集**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2011)。**法鼓鐘聲**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2016)。**金山有礦**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2016)。**學佛群疑**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2019)。**法鼓山的方向**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2019)。**法鼓山的方向 II**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2019)。**歡喜看生死**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2020)。**聖嚴說禪**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。
- 聖嚴法師。(2020)。**學術論考**。財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化。

貳、雜誌文章

人生雜誌編輯室（2014）。*朝山的方法*。人生雜誌，368，23-27。財團法人法鼓山文教基金會。

齊秀玲（2009）。*東初老人行世攝化印跡*，人生雜誌，293，46。財團法人法鼓山文教基金會。

釋惠敏（2013）。*聚沙興學、微塵淨土*。人生雜誌，362，94-99，。財團法人法鼓山文教基金會。

釋惠敏（2014）。「法鼓文理學院」啟航。人生雜誌，373，94-99。財團法人法鼓山文教基金會。

參、網路相關資源

內政部戶政司（2023）。*人口統計資料*。內政部戶政司全球資訊網。

<https://www.ris.gov.tw/>

法鼓山全球資訊網（2007）。*讓生命之愛回歸大地 生命園區今日啟用*。法鼓山全球資訊網。<https://www.ddm.org.tw/>

法鼓山全球資訊網（無日期）。*認識農禪寺*。法鼓山全球資訊網。

<https://www.ddm.org.tw/>

法鼓山舊金山聯絡處（無日期）。*法鼓傳燈法會*。法鼓山舊金山聯絡處網站。

<https://www.ddmbasf.org/>

法鼓雜誌編輯室（2016）。*法鼓山大悲心水陸法會 10 年特別報導*。法鼓電子雜誌，324。<https://www.ddm.org.tw/maze/324/page8.html>

胡麗桂（2001）。法鼓山倡導禮儀環保 推廣佛化奠祭。法鼓電子雜誌，144。

<https://www.ddm.org.tw/maze/144/2-2.htm>

素超人（2020）。以助念功德為人植福延齡，協助喪家安定身心·幫助亡者往生

西方極樂世界。法鼓山全球資訊網。<https://www.ddm.org.tw/>

張田沛（2017）。SRE 共識營預習禪心漫步 邀您 5/14 一同 FUN 鬆行。法鼓山全

球資訊網。<https://www.ddm.org.tw/>

張錦德（2007）。金山環保生命園區 正式啟用。法鼓電子雜誌，216。

<https://www.ddm.org.tw/maze/216/page1.asp>

陳麗珠（2019）。法鼓山水陸法會講座-總說。法鼓山全安和分院網站。

<https://anhe.ddm.org.tw/default-anhe>

銘傳大學（無日期）。認識銘傳。銘傳大學網站。<https://web.mcu.edu.tw/>

鳳凰衛視（2009）。聖嚴法師論生死：把最難放下的東西放下。鳳凰衛視網站。

http://phtv.ifeng.com/program/whdgy/200902/0203_1624_1492862.shtml