

大手牽小手學習面對死亡 —許翠谷

今年二月，法鼓山創辦人聖嚴法師捨報圓寂，簡約而莊嚴的佛事，引起了社會大眾的關注與討論，尤其植存儀式，法師以身示範，破除對色身的執著，讓人不僅認識了死亡是生命的必然，也更願意去探究生命的原貌。而許多小朋友在看了媒體的報導之後，也紛紛提出自己的觀察：「為什麼聖嚴法師這麼厲害也會死掉？」、「火化的時候，會不會痛？」、「人死了之後會去哪裡？」……

聽到孩子的這些疑惑，你會如何回應？是悉心地了解孩子為什麼提出這樣的疑惑，並與孩子一起討論生死課題，或者因為自己也不甚清楚死亡究竟是怎麼一回事，而喝叱一句「小孩子不要亂講話」？

你是否記得，小時候如果住家附近搭了帳篷，懸起竹幡輓額，爸媽總會警覺地摀住你的眼耳，盡量不讓你知道前方發生了什麼事情，也許還會告誡你回家要記得繞道而行，同學間也經常相傳著如何經過喪家而不被鬼魂抓走的各種祕訣，再加上傳統民間信仰對於死後世界陰森詭譎的描繪，諸如陰曹地府、牛頭馬面等……種種的忌諱與訛傳，不但加深了我們對死亡的恐懼，更拼湊成了日後我們不主動提起死亡、也不和孩子討論死亡的慣性反應。

桃園療養院兒童精神科主任陳質采認為，孩子對死亡的觀點是「學習」而來的。因此，當父母親避諱與死亡相關的一切時，將間接地形塑孩子認為死亡是「不可說、不可談」的觀念，死亡也因而成了我們成長過程中一個模糊而灰暗的概念。然而，「死亡」發生於日常生活週遭，它不僅出現於報章媒體、街頭巷弄，也是每個人這一生都必須參與的歷程。愈是避談死亡，愈無法清楚理解生命無常、緣起緣滅的實相。

聖嚴法師曾在《歡喜看生死》一書中提及，「人一出生，死亡就跟著我們了。面對隨時會到臨的死神，如果我們能相信此生有過去，就能坦然接受，並因應此生的因緣；若能相信有未來，就能懷抱希望，邁步向前。」因此，唯有了知生死，人生才能無憂無懼，歡喜來去。儘管父母對生命的認識未必通透，但當父母隨時以一個開放而自然的態度和孩子討論死亡的同時，自己其實也藉此重新學習如何面對死亡。

大學主修心理學，同時也是法鼓山慈善基金會副祕書長的常法法師表示，多數孩子在接受一個觀念的同時，真正在乎的，是成年人傳達這個觀念時所秉持的態度。因此，如果父母能抱持著一種平常心、接納的態度來看待死亡，即使言語表達較為笨拙，其所展現的內在涵養也會讓孩子明白「死亡並不恐怖，是可以公開談論的」，即使有些觀念暫時無法釐清，但日後當孩子再遇到類似的情況，比如寵物死亡、親人往生等等，他便會主動提出疑惑，因為孩子知道「死亡」是一個可以和爸媽討論的話題。

「在討論的過程中，父母應盡量以分享交流的方式與孩子互動。」法鼓山心靈環保讀書會帶領人，同時也在小學擔任故事媽媽的黃曉黎說，最受用的方法便是「請教孩子的想法」。例如當孩子提出「死掉是什麼意思？」時，父母不一定要理性刻板地回應：「喔，死掉就是生理機能停止活動……」相反地，可以換個方式問：「那你覺得呢？」或者更細心探問：「你為什麼會這麼問？是不是擔心誰也會死掉？」藉著對話與觀察，父母一方面可以了解孩子真正想要知道的是什麼，同時也能理解孩子對死亡的認知與想法。

而有數十年兒童心理臨床經驗的陳質采也建議，分享的過程中，父母不一定要將成人所知道的死亡概念灌輸在孩子身上，有時候孩子雖然問了許多問題，但他需要的也許不是解答，而是父母的陪伴與對話。因此即使爸媽的回答讓人不盡滿意，對孩子而言這些都是可以接受的，況且關於生死的問題本來就沒有正確答案。陳質采強調，有些生命現象，不如留待孩子自己去摸索、發現，會更有意義。

許多家長或許會好奇，究竟孩子對死亡了解多少？我們可以和孩子討論死亡的哪些面向？孩子會不會害怕？

陳質采表示，不同年齡的孩子對死亡的認知很不一樣，無法概括而論，但絕大多數學齡前的孩子還無法理解死亡「一去不復返」的概念，例如孩子可能會將生理機能停止活動聯想成玩具沒電，對孩子來說，玩具沒電，換個電池便可以動了，但人不是換個電池就會活過來的。

然而，正因為處於摸索、學習的階段，孩子對生命的探索以及死亡的接納反而較成年人來得寬闊自在。自己也有兩個孩子的黃曉黎分享，一次她和孩子看見馬路上有一隻死掉的流浪狗，她把握機會，詢問孩子的想法，本以為孩子可能會害怕或閃躲，沒想到孩子卻告訴她：「小狗已經解脫了，以後不用再流浪街頭了。」換個角度思考死亡，孩子沒有恐懼，反而看見了另一段生命的起點。

「孩子對死亡的概念很單純，倒是大人往往因為未知而恐懼。」曾經長時間陪伴孩子一起面對生死關卡的雅淳媽媽表示，當初得知雅淳罹患骨癌時，她明顯地感受到，孩子對死亡的反應不如大人強烈，會害怕死亡的往往是大人，孩子通常是因為感受到大人的恐懼而跟著恐懼。因此，雅淳媽媽回憶，陪伴孩子面對癌症的時候，反而是孩子教她學會如何放下對死亡的恐懼。

與孩子的互動中我們會發現，對死亡產生忌諱、恐懼的往往是成年人，而這恐懼主要來自於生命、一切都嘎然而止，讓我們對生命「從有到無」的現象感到惴惴不安，連帶地因為無常而感覺到生命是可悲、沒有希望的。「無常實際上是一條活路，」聖嚴法師在《動靜皆自在》一書中，特別從禪修的觀點闡明，正因為無常，能夠有進有退、左右移動，活在現在，生命也才有改變的空間。

「當一切外在事物不斷改變的同時，父母其實可以引導孩子回過來問自己：我還可以做什麼？」常法法師也建議，如果生命中還有一點是我們可以掌握的，我們

對於死亡的恐懼感就不會太大，即便生命到了最後的階段，依然可以帶著孩子學習活在每一個當下，去思考和創造生命裡的喜悅和幸福。從這樣的觀點出發，即使面對的是死亡，看見的卻是生的無限可能。一如《最後十四堂星期二的課》書中最常為人所傳誦的一句話：「當你學會面對死亡，你就學會如何活著。」

儘管我們都很清楚死亡是人生必經的過程，但我們經常不把這件事情當真，總覺得死亡是一件遙遠的事，然而，當我們真正體解生命無常的本質，便能逐漸懂得貼近生命裡的每一個片段，回到生命的根本，與我們的生活完成結合。

而當我們開始學會正視死亡的時候會發現，只要用心觀照，日常生活的點滴都在訴說生命之法，一切可用眼睛看、耳朵聽、身體接觸，或用心思考的，都是法。生命的現象俯拾即是，尤其大自然的許多現象與死亡是相通的，例如花開葉落。因此，並不需要刻意和孩子談死亡，生活中的每一個現象都可以做為孩子觀察、學習的對象。

聖嚴法師曾說：「死亡這堂課，是永遠學不完的。死亡是人生的必然，我們可以做的，就是隨時準備死亡到來。」透過與孩子的對話，我們將會發現，孩子的觀察敏銳，直承活潑地活在當下，很多時候反而是孩子教我們如何看待生命的起落與消逝。同樣地，透過陪伴孩子一起面對死亡所帶來的震撼與悲傷，我們才得以重新思索死亡以及生命的意義。也才發現，面對死亡最好的方式，便是懂得活在當下，把握生命，探索生命的豐富，而這也是面對生命最好的方式。

《人生》雜誌 311 期