

將思念化作無限的祝福 — 吳就君（社會學家）

生命的本身，有太多不確定，由於人類會思考、有感受，所以在面對生命中許多的不確定時，往往很害怕、很茫然，不知道該怎麼辦才好，各種不安、焦慮的感受也就產生了，這就是存在主義心理學所說，人存在的「根本焦慮」。

人類的文明、所建構的社會，往往會發展出種種的規範，使人們在不知道該怎麼辦時，有所依循。從這個角度來看，所謂「生活」，其實就是透過許多既定的社會機制，來延續一代代的生命。譬如說，中國人最重視家庭，透過家庭帶給人們歸屬感，這是一種家族主義的文化機制，在這個機制下，生命中許多未知的恐慌與不安，都可以暫時忘記。

宗教也是社會的一個機制。由於人類對生死的不明白，各式各樣的宗教，對於活著幹什麼？生是什麼？死了會怎樣？這些問題，都有所解答，使人們的心能安下來。

當親人不見了，叫也叫不回；可是有些話，或許是一聲謝謝、一句對不起，卻還沒有表達。做夫妻的可能會對此感到懊悔，為什麼在另一半生前不多體諒他些？做孩子的可能會感到遺憾，為什麼子欲養而親不待？

從外表上看來，生命的本質像是孤獨的島嶼，每個人是一座座孤島，事實上，所有島嶼的根，都連結著同一個大陸板塊，全人類都生存於這一大板塊中。我們終其一生，或許感受不到人類一體的這個板塊，但至少，我們能感受到家人是一體的板塊。由於血緣關係，我們和「家庭」板塊繫在一起，即使有親人離世，「關係」這部分也不會消失，於是，對於過世的親人，我們往往會想：「我對他，有沒有做到這件事、做到那件事？我是不是還有些事情沒有做到？」

在面對親人往生的時刻裡，藉由各種宗教儀式，例如：佛教徒會為往生者做佛事、誦經、禮拜等，人們可以把那些沒有講的話、沒有做到的事，做個表達，換句話說，死後的各種儀式，可以讓人們一些未完成的事務，去做個完成。

透過儀式，人們也可把心中感受到生的珍貴、生命的意義，做一番思考。譬如說：在死亡面前，我們感受到了生命的脆弱，死亡隨時都可能降臨在自己身上，而我們竟然有幸活到今天，這當中受了多少人的護持。這些日常生活中被完全忽略的感受，在儀式進行過程裡，會不斷湧現，使人們對生命、對生死有一個反思的機會。

此外，在儀式當中，人們往往有機會大哭一場。這樣的反應，真是為死去的人哭泣嗎？不一定。事實上，生命本身的悲苦，在日復一日的循環裡，並沒有什麼機會向別人哭泣、傾訴，連最親愛的人也一樣，而在這樣的時刻裡，人們可以把平日積壓的怨、悲苦，大聲地哭出來。生活中所壓抑的情感，就像充滿氣的球，平常找不到宣洩的管道，在儀式進行的場合裡哭泣、發洩一下，可以把氣漏掉一點點，舒緩平日的壓抑，便是心理學所謂的「情感宣洩」。

當然，只有宣洩還不夠，還是未了，儀式還會繼續走下去，一直到最後，才心甘情願和往生親人說再見。情形常常是，一個人死了，可是我們心中就是不覺得他已經離開。活著的人，都沒有真正和死去的人告別，所以，有些人需要透過一些儀式，和死去的人相會，像民間的「牽亡」，就是屬於這一類。

生命有苦有樂，充滿各種憂悲苦惱，人們通常不知道如何去處理。憤怒、恐懼、內疚、羞愧、罪惡感，這些灰灰黑黑的負面情緒，在人體裡面累積，一有機會，就會竄出來。另一方面，由於人們對死亡、對鬼神的未知感到害怕，這些害怕再加上內疚等負面情緒，兩者會相互強化，產生更多的害怕與負面情緒。

通過正面面對死亡的儀式，可以對心靈、對情緒產生淨化作用，特別是群體進行的宗教儀式，效果更為顯著。人很有趣，希望自己特別，又怕自己跟別人不一樣；想與眾不同，可是一旦和別人差異太大，又會感到害怕。儘管現代社會非常強調尊重個別的差異性，但是，過分地強調差異，人又會恐慌，所以很多時候，人們希望感受到的，其實是：我們都很像，我們都一樣。

人們參加集體宗教活動，便是身處在群體之中。當大家都哭時，自己也會跟著哭泣，宣洩積鬱的情感；儘管沒人說話，但通過這些儀式，參與者感受到生命的悲苦，其實人人都相同。「我們都一樣」的感受，對於人們心靈的淨化，起著很大的作用。我個人曾參加一場上千人的法會，當時感覺大家心中只有行善、信佛、提昇自己，這是一股很大的淨化力量。處在這樣的環境，透過群體的力量，可以洗滌我們內心的內疚、憤怒，還有許多灰灰髒髒的負面情緒。

從個別文化來看，東方文明創造群體存在的安定感，人們由此進入社會生活，並循著社會賦予的道路去走，慢慢地就不會覺得「生命是不確定的」、「生命是無所適從的」、「生命是一連串的未知」。中國人的清明掃墓、中元祭祖、安放祖宗牌位等等，都是中國人維護群體存在的機制。透過這些儀式、行為，讓家族成員知道：我們是同一個家族，所要強化的，正是「我們」這一群性的感受。

傳統習俗的另一個作用，是讓人們瞭解，人的存在，不是只有現在的存在，而是前有古人，後有來者，前面有很多過世的祖先，後面則會有子孫來祭拜。短暫有限的生命，通過這樣的儀式，使人們感覺自己是存在的連續體，而非孤身一人。

這種感受雖源自於對家族制度的維護，無形中卻也在生死上產生了意義，使人們感覺到，人的存在不是孤獨的。傳統的文化機制清楚地告訴我們：活著的人和逝去的人是生活在一起的，所以，生活中任何高興的、悲傷的、疑惑的事情，都可以跟祖先談談，一年三大節慶，加上春節，我們都會全家團聚祭拜祖先，彷彿過世的親人從來不曾離開過。通過這些儀式，或說是生活的方式，我們面對生死的態度，在群體存在的意義上，比強調個人主義的西方文化要

深刻多了。

《人生》雜誌 240 期