

Life-and-Death
Studies

Life-and-Death Studies

生死學

陳運星◎著

2014/

Life-and-Death Studies

生死學

Life-and-Death Studies



BL9816

生死學

國家圖書館出版品預行編目資料

生死學 / 陳運星著. -- 初版. -- 臺
北市：麗文文化, 2009. 09
面；公分

ISBN 978-957-748-351-5(平裝)

1. 生死學 2. 生死觀 3. 生命教育

794. 66

98013791

版次：2009 年 9 月初版

作者 陳運星
執行編輯 盧文玲、陳嘉珮
出版者 麗文文化事業股份有限公司
地址 台北市文山區 116 秀明路二段 112 巷 1 弄 18 號 4 樓
電話 Tel：(02)8661-9962
傳真 Fax：(02)2234-3665
法律顧問 林廷隆 律師
Tel：(02)2965-8212

麗文文化事業股份有限公司 版權所有・翻印必究
Copyright © 2009 by LiWen Publishers Co., Ltd.
本書若有缺頁、破損或裝訂錯誤請寄回更換

版權聲明 本書內容僅授權合法持有者所使用，非經本書作者或藍海文化事業股份有限公司正式授權，合法持有者除備用存檔及自行使用外，其他一切權利均予以保留。

商標聲明 本書所提及之商標及產品名稱均屬於其合法註冊公司所有，本書引用純屬介紹之用，並無任何侵權之意。

有限擔保責任聲明 本書製作力求盡善盡美，惟不擔保本書及其所附光碟無任何瑕疵，亦不擔保任何人或單位因使用本書衍生之利益損失。

目 錄

推薦序 鍾任琴校長

生命的飛揚 紀潔芳教授

自序

第一章	生死學與生死覺醒·····	9
第二章	生命品質與死亡尊嚴·····	33
第三章	生命意義與改造命運·····	63
第四章	死亡教育與生命教育·····	93
第五章	死亡準備與預立遺囑·····	137
第六章	臨終關懷與安寧療護·····	169
第七章	宗教生死觀與宗教救渡·····	203
第八章	現代生死學的議題·····	243
參考書目	·····	305

2014/1

Life-and-Death Studies

生死學

Life-and-Death Studies



麗文文化事業

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.cf-3.org/book/

推薦序

子曰：「未知生，焉知死。」如何從最基礎的認識自己、認識環境，到人與人相處，乃至於探討生命價值、死亡與信仰，是當前生命教育課程的重點。對應達賴喇嘛曾說的：「如果我們想要死得安詳，就要學習如何好好過生活；想要安詳地死去，就必須培養心靈的寧靜和生活的平和。」以及《西藏生死書》作者索甲仁波切所言：「人們唯有真正地面對死亡，也就是真正地面對自己時，才會真正盡力去生活。」

「生死學」之所以成為一門學問，係因生與死都是人生大事。「有生必有死」，許多人在瀕死之際才深刻體會人生的意義與自我存在的價值，然而常為時晚矣。本校陳運星老師在老人服務事業管理系與通識教育中心開設「生死學」課程，將生死教育理念與實務經驗，充分體現於通識課程與專業課程中，即是期望透過生死的探索，使學生對於生命價值進行反省，進而更懂得珍惜人生並實踐生命的意義與責任。

欣聞運星老師有心將多年來對於生死學與生死教育的教學經驗與研究成果，彙集成書。本書的付梓，正可作為老人服務或社會工作等相關領域之研究參考教材，對學生們畢業後從事生命服務產業將有積極與正面的效果，故樂於為序誌之。

朝陽科技大學 校長

鍾任琴

2009年9月18日

生命的飛揚

台灣地區在民國八十年代台灣大學創先開授生死學課程，將近有兩百位學生選修，到目前為止，幾乎各大學都開授了生死學相關課程，或生死學、或生命教育、或生死教育、或生死哲學、或臨終關懷…，雖名稱不一，但主要的教學目標冀能協助學生探索生命的意義，澄清生命的價值，堅信可自創命運，助益學生提昇承擔挫折的能力，進而提昇生命品質。十多年來大學生死課程的開授廣泛受到學生的歡迎與肯定。

目前坊間有關大學生死學的教科書有多本，而陳運星教授的生死學有其特色；不但引據了大量東方哲學，並融入了活潑生動的教學方法，亦運用了多元教學資源如影片等，提昇學生學習興趣，更規畫了參訪、預立遺囑及計算生活費用等教學體驗活動，去觸動學生心靈深處，引領學生生命的飛揚。

本人曾於2000~2004年在彰化師大舉辦一系列生死教育學術研討會，每半年一場，計十場，分別探討兒童、國中生、高中職學生及大學生之生死教學研討會。陳教授多次應邀發表論文，嘹亮的聲音、自信的風采、充滿熱力的生命及精湛的內容，均令人留下深刻印象。今欣見陳教授將多年教學資源及心得彙編出書，特爲之序，樂見陳教授飛揚的生命引領學生生命的飛揚！

教育部生命教育學習網共同主持人

吳鳳技術學院教授

紀潔芳

2009年9月17日

自序

想當年，自2000年起，參加國立彰化師範大學由紀潔芳教授所主辦的生死學與生死教育相關的一系列學術活動，以及南華大學生死學系所、國立台北護理學院生死教育與輔導研究所、國立高雄師範大學教育學系所舉辦的學術研討會，承蒙這些生死學界的好友之鼓勵，讓運星走在這條生死學與生死教育的道路上，倍感溫馨而不會感到孤寂。

本書的緣起，是筆者在朝陽科技大學老人服務事業管理系開設「生死學概論」課程，以及在通識教育中心開設「現代生死學」課程，經過十多年的教學經驗，而編輯出在課堂講述的、與論文寫作的有關生死學與生死教育相關的文章。筆者會根據本書之內容，配合課程活動設計與教學影片，以增加修課學生們的學習興趣。除了按照每週既定進度的課程內容講授外，筆者特別注重修課學生們關於「生死事大」與「人性尊嚴」的啟發，以及「人身難得」與「人生無常」的認知，進而改善自我的生活品質，探索生命的意義與人生的真諦，其主要的教學特色在於：（1）生育養育教育之生活費用試算表，（2）顯著課程之制式設計：「預立遺囑之寫作」，以及（3）潛在課程之境教設計：「生死機構之參訪與生命體驗」。這種教學模式，筆者已經在朝陽科技大學行之多年，加上多媒體階梯教室的影音聲光效果良好，學生收獲甚多，教學評量普獲肯定，可以說是他們在大學四年求學中印象深刻的生死教育課程。

最後，筆者要感謝朝陽科技大學校長鍾任琴博士與吳鳳技術學院紀潔芳教授的推薦文，也感謝本校老服系與通識中心同仁的關心，感謝家人的支持以及出版社的鼎力配合，本書才得以如期順利出版。當然，本書難免疏漏，敬請讀者多加指教。

陳運星

謹誌於朝陽科技大學老人服務事業管理系

2009年8月15日

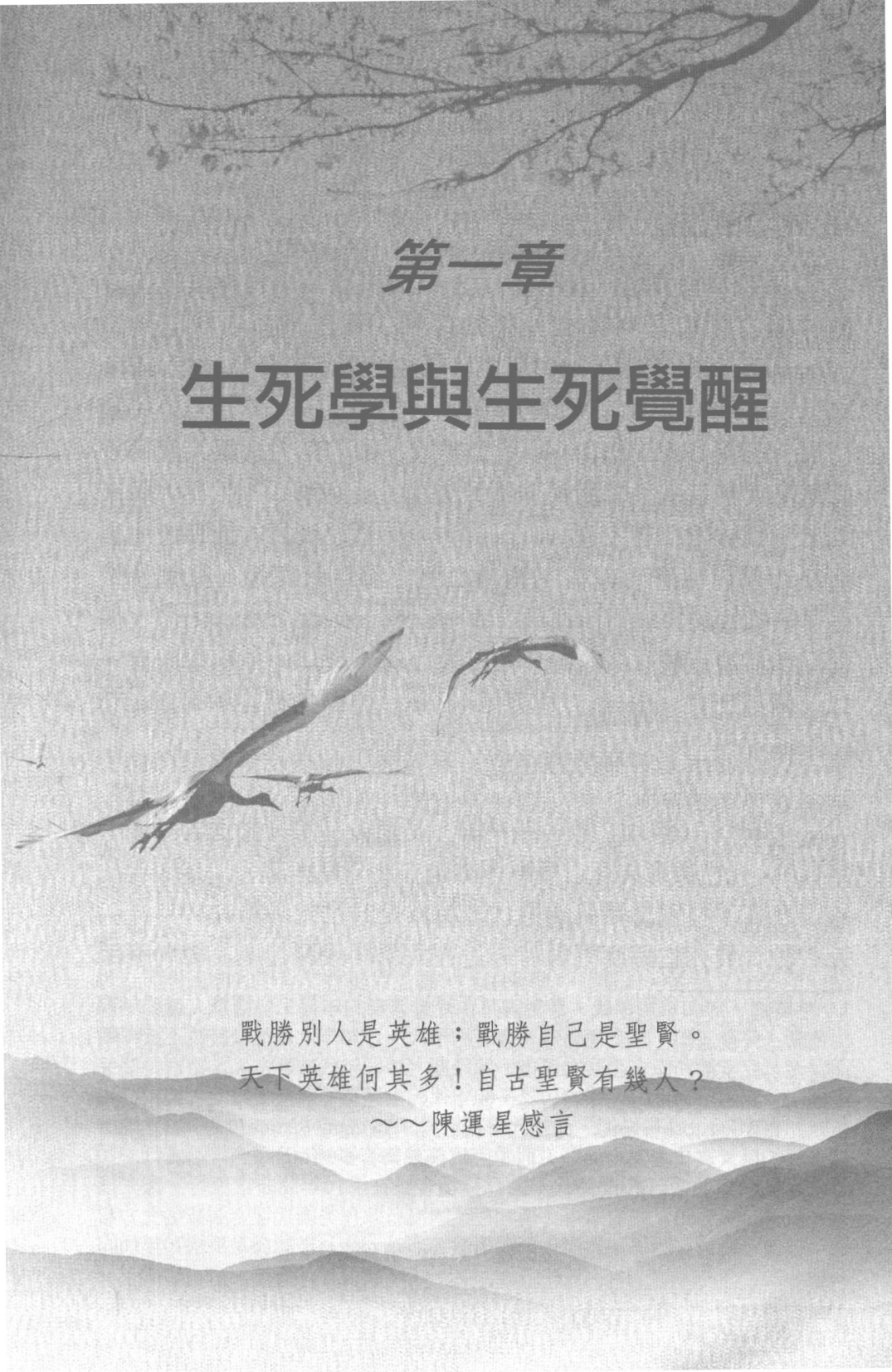
目 錄

推薦序 鍾任琴校長

生命的飛揚 紀潔芳教授

自序

第一章	生死學與生死覺醒·····	9
第二章	生命品質與死亡尊嚴·····	33
第三章	生命意義與改造命運·····	63
第四章	死亡教育與生命教育·····	93
第五章	死亡準備與預立遺囑·····	137
第六章	臨終關懷與安寧療護·····	169
第七章	宗教生死觀與宗教救渡·····	203
第八章	現代生死學的議題·····	243
參考書目	·····	305



第一章

生死學與生死覺醒

戰勝別人是英雄；戰勝自己是聖賢。

天下英雄何其多！自古聖賢有幾人？

～～陳運星感言

生死學緣起

「Thanatology(死亡學)」這個用語，原是指法律術語的「開立死亡證明書」，屬於探討「死因學」之屍體剖檢(thanatopsia)的範疇，1903年由法國生物學家梅奇尼可夫(Elie Metchnikoff)在其《人類的本質》一書中首創，於1912年由羅傑爾·巴克(Roswell Park)引進美國，卻因為名稱讓人覺得宗教氣息太重且不科學而長期遭到忽視，直到第二次世界大戰末期，受到歐陸存在主義(existentialism)哲學流行的衝擊，才重新喚起學界注意。存在主義關心死亡和自殺議題，在戰後帶動了國際性的自殺防治運動(suicide prevention movement)，從而促進美國有關悲傷(grief)和哀慟(bereavement)的科學研究，以及講授死亡(death)與臨終(dying)課題的死亡教育(death education)。

1960、70年代之際，在美國，是諸多社會運動蓬勃發展的年代¹，死亡教育與死亡覺醒運動也在此時期興起。(1960年代被很多人，特別是嬰兒潮世代，認為是20世紀最棒的10年。)死亡教育與死亡諮商輔導首先是在大學開設課程，其後向下延

1 在美國，1960、70年代，是美國諸多社會運動的年代，包括黑人運動、學生運動、兒童運動、婦女運動蓬勃發展的年代。1950年代是種族歧視不被抨擊而婦女、兒童權利尚未發展的最後一個時期。1960年代被很多人，特別是嬰兒潮世代，認為是20世紀最棒的10年。60年代的主題有：嘻皮、搖滾、披頭四和伍斯托克Woodstock音樂節。60年代常被稱為「Swingin' Sixties」，一方面因為那十年的巨大文化變遷，另一方面也因為搖擺舞音樂swinging的普遍流行。70年代常被稱為迪斯可disco時代，因為這種音樂在那10年間非常流行。龐克搖滾(Rock and Roll)和迪斯可(後者在英國沒有像在美國那樣全面被接受)和70年代後半段最有關係。然而，華麗搖滾(glam rock)被認為是英國70年代的典型。

伸至中小學。臺灣在1980年代後期，由學者將美式死亡教育引進大學講堂，1998年被省、市政府以「生命教育」或「生死教育」之名推廣至國中和高中職，1999年九二一集集大地震後，2000年初被教育部列為小學至大學十六年正式教育的一環，教育部還訂定民國九十年（2001年）為「生命教育年」。

「死亡學」（Thanatology）或「生死學」（Life-and-Death Studies），是一門探討生命價值與死亡現象的學問，凡一切探究與死亡相關的思想、行為、感受及現象…等議題都包括在內，是屬於「飭終學」（佛教又稱做「臨終須知」或「往生須知」）的研究範疇，進而追求善終的圓滿境界，莊子言：「善生者，善死也」。其主要目的是希望以科學的精神及分法研究人類死亡的課題，它是一門採用科際合作的觀點，探討與死亡相關的現象及行為的學問，其研究主題包括有「死亡原因」、「生命及死亡的意義」、「臨終關懷」、「悲傷歷程與哀傷輔導」、「生命權倫理議題之抉擇」、「生死教育」、「緩和醫療與安寧療護」及「生死管理」……等²。

2 可參考：鈕則誠、趙可式、胡文郁，《生死學》（臺北：國立空中大學，民國90年10月初版三刷）。呂應鐘，《現代生死學》（臺北：新文京開發出版公司，民國90年）。林綺雲主編，《生死學》（臺北：洪葉文化公司，民國89年）。尉遲淦主編，《生死學概論》（臺北：五南圖書公司，民國89年3月一版一刷）。索甲仁波切著，鄭振煌譯，《西藏生死書》，張老師文化出版社，民國85年9月初版）。傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》（臺北：正中書局，民國83年8月臺五版）。黃天中著，《死亡教育概論I——死亡態度及臨終關懷研究》（臺北：業強出版社，民國77年11月初版）。黃天中，《死亡教育概論II——死亡教育課程設計之研究》（臺北：業強出版社，民國81年4月初版）。Robert Kastenbaum著，劉震鐘、鄧博仁譯，《死亡心理學》（臺北：五南圖書公司，民國85年9月初版）。波依曼(Loius P.Pojman)著，江麗美譯，《生與死：現代道德困境的挑戰》（臺北：桂冠圖書公司，民國86年3月初版）。凱博文(Arthur Kleiman)著，陳新祿譯，《談病說痛：人類的受苦經驗與痊癒之道》（臺北：桂冠圖書公司）。曾煥棠《認識生死學：生死有涯》臺北：陽智文化，民國94年10月）。

生死學可說是一個人一生的綜合縮影之學問，既要「學生」又要「學死」，亦既是說既要生活得有意義又要死亡得有價值，而且生死教育更是活生生的教育，不是死氣沈沈的教育。生死學這門課程，希望能幫助同學獲得全方位的生死學理論與實務之生死教育。本課程包含著生與死的解構、臨終關懷、死亡教育、安寧療護與宗教救渡…等課題，可讓學生瞭解到生命誠可貴、死亡並不恐懼，進可尋找生命的意義與價值，改善生活的品質與效能，俗話說：「我不能決定生命的長度，但我可以決定生命的深度與廣度。」

梅奇尼可夫（Elie Metchnikoff）也另創立了一門「老年學、老人學（Gerontology）」詞彙，這個名詞於第二次世界大戰初，首先在美國嶄露頭角。從那個時候起，這個名詞所指的是人類老化問題及其過程的科學化研究事宜。從此以後，老人學與調理年老人的特別治療、老人醫學各自分家。老人學不同於老人醫學。老人醫學是防止和控制老化疾病的研究，老人學則是一跨學科的研究領域。至於時下流行的「老人社會學」一詞，是Clark Tibbitts逾1954年提出的，用於描述與老化有關的社會心理和文化方面的老人學研究。³

高齡化與少子化是21世紀當代社會重要的議題之一。根據聯合國世界衛生組織的定義，65歲以上即是所謂的「老人」，一個地區或國家的老人人口佔據全社會人口的7%以上就進入了

3 Maximilienne Levet-Gautrat / Anne Fontaine著，黃發典譯，《社會老年學》，[臺北市，遠流出版事業公司，1994年4月初版一刷]，頁1。梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲著，《老人學》，台北市：五南，2006年一版，頁3。

「高齡化社會」。台灣老化人口的統計數字，根據行政院經濟建設委員會的資料與推估，到了1993年底，台灣地區65歲以上人口，首次突破總人口的7%（為7.10%），正式邁入聯合國定義的「高齡化社會」，到了2006年底已突破10%，因此，臺灣高齡化的問題，漸趨嚴重。至於中國大陸地區，根據中共國家統計局的資料，中國已在1999年10月進入高齡化社會，成為世界上老年人口最多的國家。筆者認為：人到了老年時，面對自我的老化現象及其老化過程，應該以「成功老化」（successful aging）⁴作為努力的目標，盡量力求身、心、靈的平衡發展，以達到身體健康、心理快樂、靈性解脫自在的新境界，當然，越是老化越是要追求靈性的成長，過著屬靈的生活，增加可幫助自我心靈健康層次與精神健康層次成長的可受用性的社交活動或宗教活動，這可以運用生命回顧與靈性支持的方法。⁵

嚴格來說，「生死學」這個字彙雖由法國人發明，但其成為現代意涵的新興學科，卻是孕育於1967年英國修女桑

4 關於老年期「成功老化」（successful aging）的含意，絕大多數的人會以疾病和健康做為指標，不可否認的，沒有疾病、沒有傷殘是成功老化的一個重要指標，但它僅僅是開始而已。真正的健康在世界衛生組織（WHO）定義為：「一個人生理（身體）、心理和社會三者均能保持均衡和諧的狀態」，故健康不只是沒有生理疾病和身體不適而已。這個定義指出，單靠「沒有疾病」一項因素，對於健康定義而言是不足夠且不充分的，必須追求更高層次的精神健康層次與社會健康層面，所以一個人若能在沒有疾病和身心障礙的情況下，又能保持健康的心理狀態和良好的人際社會關係，以積極的人生態度，過著有意義的生活，才能算是具有成功老化的正確觀念。陳燕禎（2007），《老人福利理論與實務：本土的觀點》，台北市：雙葉書廊，頁64。

5 陳運星，2008年12月24日，〈老化的思維：以身心靈相互關係為主軸〉，「身體思維與通識教育」學術研討會論文集，朝陽科技大學通識教育中心主辦，頁17-30。