C贐mfort
C明re
C會ncern
贐明會
THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第六十一期 • 2016 年 12 月 (非賣品)

編者的話

本會上一期會訊談到「喪禮的轉變」，今期涉獵「喪禮儀式、宗教及生死觀」等既複雜又廣泛的範圍，如當中有不夠全面和不足的地方，請見諒。雖然如此，仍希望籍兩期會訊，讓大家能從不同的方向及多方面凝視死亡，再思生命。在此特別嗚謝冼君行博士為此撰文及整理相關資料。

主題文章 喪禮儀式有助生者過渡哀傷

冼君行 · 佛學碩士 / 心理學博士 / 大學講師

喪禮早存在於人類的歷史裡，並很可能是宗教的起源。在心理學上，喪禮讓喪親者內化親人已過身的事實，從而能安全地宣洩自己的悲傷，並得到親友的支持。據研究，約六成人能從喪禮中得到安慰 。因此喪禮有很重要的治療作用。在喪禮中，大家檢視對亡者的回憶，重新宣認對來生的信仰 ，以及在儀式中重新感受生活的秩序 ，是喪禮最主要的功能。對亡者生前的照顧者來說，能把死亡的原因歸屬於神的旨意或緣起法等信仰，亦大大減少了他們的內疚感 。

對大部人來說，死亡畢竟不是經常發生的事情。因此很多時候，喪親者並不懂得如何表達自己的哀傷，喪禮與宗教儀式某程度上提供了一個規範的表達方法，並賦予了生命一個神聖的價值，特別是突如其來的死亡，會讓 人感到一切都不在我們的掌握中，導致強烈的不安全感 。儀式提示我們生命背後有更大的法則在運行，來人間走一趟亦必然有其目的，因此不少人能從儀式中重新得到平安。

故此，喪禮與宗教儀式亦利用很多有象徵意義的事物，如水、煙、吟唱、舞蹈等等，把虛無飄渺的信仰變成能夠看見聽見嗅到感受到的經驗，讓喪親者留下深刻的印象，支持他們的對永生的信念與重聚的期盼 。不少儀式亦帶有提示生者珍惜生命與再檢視生活價值觀的勸勉 。因此無論對亡者還是喪親者，儀式都有著十分重要的意義，特別是在幫助喪親者的生活重回正軌方面，發揮了長遠的正面影響。

隨著社會的家庭結構分崩析離，宗教信仰亦漸漸淡薄，喪禮與宗教儀式亦越來越不被重視 ，這對協助喪親者渡過哀傷來說是一個很大的障礙。因此只要可以的話，我們仍是會盡力協助喪親者進行簡單而嚴肅的喪禮，並盡量配合他們的信仰與價值觀，好能讓喪親者盡快走出死亡的陰霾，得到內心的平安。

1. L. A. Gamino, L. W. Easterling, L. S. Stirman, & K. W. Sewell (2000), Grief adjustment as influenced by funeral participation and occurrence of adverse funeral events, *Journal of Death and Dying, 41*(2), 79-92.
2. G. M. Bosley, & A. S. Cook (1993), Therapeutic aspects of funeral ritual: A thematic analysis, *Journal of Family Psychotherapy, 4*(4), 69-83.
3. A. C. Kay, J. .A. Whitson, D. Gaucher, & A. D. Galinsky (2009), Compensatory control: Achieving order through the mind, our institutions, and the heavens. *Current Directions in Psychological Science, 18*(5), 264 -268.
4. J. C. Markowitz (1990), Attending the funeral of a patient who commits suicide, *The American Journal of Psychiatry, 147*(1), 122-123.
5. J. Castle & W. L. Phillips (2003), Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement, *Journal of Loss and Trauma, 8*, 41-71.
6. C. S. Davis (2008), A funeral liturgy: Death rituals as symbolic communication, *Journal of Loss and Trauma, 13*, 406–421.
7. J. Castle & W. L. Phillips (2003), Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement, *Journal of Loss and Trauma, 8*, 41-71.
8. K. Garces-Foley (2003), Funerals of the unaffiliated, *Journal of Death and Dying, 46*(4), 287-302.

Charity listed on Wisegiving 慈善機構

社聯

捐助機構
Funded by:
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

副題文章 淺談宗教信仰與喪禮儀式

在本會提供殯儀支援服務時，經常觀察到喪親家屬為舉辦喪禮會有很多擔憂，害怕做少什麼禮儀，會得失親友，甚至影響逝者不能得到安息。有時又會遇上一些家長查詢是否適合讓孩子出席喪禮，一方面擔心喪禮的過程為孩子的心理上造成陰影，故不想孩子出席。但另一方面又不想孩子因沒有和親友道別，將來感到遺憾而無法挽回。

喪親家屬會有這些憂慮和惶恐，多是出於對儀式的意義和背後的宗教信念不盡理解。不過一旦涉及宗教，家屬間又會有不同的意見，有時甚至會起爭執和衝突。本會試圖藉今期的會訊，深入淺出簡介幾個在香港較為普遍的宗教信念(天主教/泛基督教、佛教和道教)就喪禮流程的意義，希望能讓大家明白生者及逝者縱然有著不同的宗教信仰及生死觀，但依然是可以彼此尊重，坦然面對生死，不被煩擾束縛。

天主教/泛基督教殯儀

目標：期待死人的復活，及來世的生命。

儀式程序	宗教信念	生死觀
1. 臨終傅油 2. 入殮： 守靈、聖道禮(聖歌禱詞讀經)、追思、祈禱、降福棺木、獻香、灑聖水、蓋棺 3. 殯葬彌撒： 懺悔、聖道禮、聖祭禮 4. 告別禮： 禱詞、獻香、灑聖水、起棺 5. 安葬禮： 祝福墓穴、靈柩入土、獻花、三鞠躬禮 6. 配帶「孝帶」 (基督教則沒有彌撒與聖事)	✞ 運動員在比賽前都會用油按摩自己的肌肉，好能有力量面對挑戰。因此在舊約時代，先知都會為將要成為君王的人傅油，賦予他們力量 (依 / 以 45:1)。 ✞ 基督教的意思就是受傅者的意思。同樣，在教徒病重時，神父會為病人辦修和、聖體 / 聖餐、傅油等三件臨終聖事，讓病人有信心與力量走過死亡的陰谷，進入永恆的生命。這是在早期教會便已有的儀式 (例：雅 5:14-15)。 ✞ 至於「孝帶」，則是象徵猶太人悲傷時撕開衣服的傳統 (例：創 37:34)。	※ 天主教/泛基督教相信生命是從神而來，死亡分為兩個層次，一個是肉身上的死亡，一個是靈性上的死亡：人和上帝隔絕了。 ※ 天主教/泛基督教相信身體復活，靈魂不滅。身體雖然停止運作，靈魂卻安息主懷。因此死亡只是一扇門，讓相信的人進入永生的境界。 ※ 而「相信」是指在世的內在生命不斷更新，有基督的樣式，與主的心意貼近，明白如何按主的旨意生活。

佛教殯儀

目標：喚醒中陰身，協助逝者轉生善道或往生淨土(「中陰身」是指人氣絕後，至轉世投胎前的歷程。「中陰身」的階段會維持 49 天)

儀式程序	宗教信念	生死觀
1. 往生助念： 南無阿彌陀佛或南無觀世音菩薩、唱蓮池海會讚、佛說阿彌陀經 2. 入殮： 蓮池讚、佛說阿彌陀經、拜飯(三菜、一飯，一茶) 3. 告別式： 蓮池讚、西方接引阿彌陀佛三稱、心經、往生咒，變食真言 4. 起靈(出殯)： 阿彌陀佛 5. 火葬/土葬： 蓮池讚、西方接引阿彌陀佛三稱、心經、往生咒、變食真言，清涼地菩薩薩摩訶三唱 6. 七七佛事： 地藏經、金剛寶藏、三味水懺、藥師寶懺、八十八佛洪門寶懺、金剛經 7. 合爐(三年後)： 焚化掉亡者牌位，丟掉香爐	☸ 往生助念又叫「超薦」。法師或親屬會在逝者離世後的 49 天裡為他誦經。讓逝者放下執悟，得到解脫。 ☸ 在大乘佛教，特別是藏密裡，意念是很重要的。若臨終時病人生起貪嗔癡等念頭，便會墮入三惡道，因此要在「中有」或「中陰」仍未投胎的四十九天裡為他念咒，讓他心無旁騖，轉生善道。 ☸ 在淨土宗裡，阿彌陀佛曾發大願，讓在臨終時念誦他名號的人能投胎到西方的淨土，即一般人所謂的極樂世界，在那裡有的並不是永恆的生命與享受，而是一個比人間更適合學佛的地方。觀世音菩薩是阿彌陀佛旁的菩薩，故此念有關他們的咒文都是來自淨土的思想。 ☸ 佛教最終的目的是開悟，明白「我」並不真正存在，從而脫離輪迴，離苦得樂。涅槃就是熄滅的意思，並不是一個天堂似的地方。	※ 在佛法看來生死本為一體，是以一個相對的概念出現。輪迴及涅槃也是一個相對的概念。 ※ 要超越生死，脫離輪迴之苦，就是擺脫一切物質性和精神上的綑綁，放下執著，能不被世間的紛擾騷亂內在的平安，達到涅槃的境界。 ※ 既然如此，不論生者逝者只要放開執念，活在當下，他們已經成佛。

道教殯儀

目標：解冤結、積功德、達仙境

儀式程序	宗教信念	生死觀
1. 奔喪、報喪、擔幡買水、洗臉添妝 2. 開壇請聖、誦經禮懺 3. 破地獄與破血池 「魚貫躡步」、「穿走花紋步」、「單出」；見「目蓮救母」 4. 遊十殿 5. 過金銀橋、抵望鄉亭 招魂旛與神主牌(紅祖先、白先人) 6. 坐蓮花法事 7. 超渡先人、祖宗與遊魂	☯ 燒香行道、懺罪謝愆，謂之齋。延真降聖、乞恩請福，謂之醮。即「打齋」法事是幫助逝者懺悔其罪，潔淨身心。 ☯ 「破地獄」儀式是做給不足壽、死於非命、開刀的逝者，把他們從地獄中解救出來。 ☯ 道教的終極目標是永生，因此在臨終時修道士主要希望能把自己的意識集中，不讓魂魄散迭。道教後期滲入了不少的佛教元素，影響了不少科儀的進行。	※ 陳曉蕾在《死在香港 見棺材》訪問了陸毅道長，談到喪禮的重點在於盡孝，不在於燒不燒東西或做什麼法事等。 ※ 道教著重的是生平有否修煉行為，追求「孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥」八德，以至清淨無為。

縱觀以上三個宗教和殯儀程序，大至上也離不開幫助逝者懺悔己過，求赦免罪孽，撇下塵世種種恩怨情仇，獲得身心潔淨，從而進入新的境界及有新的開始。如生者能明白當中的宗教信念，同時透過喪禮的儀式和程序，同樣地向逝者表達關愛、懷念、盡孝、撇下各種恩怨，獲得原諒和釋放，與逝者的生命精髓結合，開展新的人生及旅程，完全體現「完善過渡哀傷」。

書　籍　介　紹

《香港好走 怎照顧？》檢視香港現時的醫療和護理服務，老病死沒法避免，可是得到的治療和護理，是和所處的社會有關的。香港的醫院、院舍、寧養院、社區究竟提供了怎樣的支援？香港病人可否待在家中，甚至在家離世？而社區的基層醫療、社福機構正在編織一張怎樣的安全網，是否可讓香港人放心老去，平安好走？

《香港好走 有選擇？》報導人生最後一程在香港的不同選擇：預設醫療指示、預設照顧計劃、不作心肺復甦法文件、持久授權書等等，深入探討病人、家人、醫護人員在各種醫護決定背後的想法和分歧。報導亦從病人自主權，梳理「安樂死」、「醫助死亡」、「終止無效治療」、「拒絕治療」等在香港的討論和實踐。

醫療是讓人活得更好，並不是帶來更大痛苦。種種艱難決定，最好在身體還好時開始討論，沒有太多情緒前先了解，而當下的生活選擇，也許亦會隨之改變。

《最後的房子》

坊間寫生死的書籍多的是，但由「殮房」這個中途站出發，回望醫療體系，展望其社會責任，全面地由拯救生命、Tender Loving Care、尊重遺體、談到關懷家屬的哀傷，以一個一個的故事說出的書籍卻是寥寥無幾。

此外，加上作者陳醫生的專業(資深病理科醫生)、多年來在殮房接觸活人死人，書中每個故事都在生死課題上有深刻的反思。

本會服務花絮

本會很榮幸能參與滙豐社區節 2016，得到滙豐銀行的資助去推行為期一年的「美麗生命」的計劃，向深水埗不同年齡階層的學生推行生死教育講座/工作坊，從中建立對生死的正面態度，學習愛惜生命。為了響應社區節，我們於 11 月 27 日舉行「生命教育嘉年華」，透過不同的攤位遊戲：心意橋、心靈繪畫、個人照相館及展覽等，讓區內街坊加深認識生死，從中學習愛惜生命。

活動不但能帶動參加者及義工反思生死，在義工的鼓勵下，部份參加者嘗試分享對身後事的想法或喪親經歷，同時，義工的關懷也讓參加者感到尊重及接納，我們相信這些互動經歷讓他們感受到自己的價值，而義工也發現微小的付出已能帶給別人希望。參加者及義工也上了「生命」寶貴的一課。

這計劃有賴各社區人士的支持及參與，本會亦衷心感謝義工們於當日鼎力支持，使活動得以順利進行，以下為感謝名單（排名不分先後）：

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學義工隊、吳穎芯、蕭碧儀、黃嘉馨、魏寶珊、莫美華、黃加蕙、勞婉雯、關愷儀、陳俊森、譚采妮、陳柏熹、伍詠琴、秦家輝。

用圖畫代替文字表達對生死看法，更立體，更有感覺。

簡單的小遊戲，讓大朋友小朋友明白死亡的 4 個概念。

本會服務花絮

個人照相館給你的不單是一張相片，而是一個紀錄，一個回憶等。

心意橋：寫下我們對離世/ 在世親人的心意。

其實老友記和細路都很想知，死了我的身體何去何從。

中心消息

新中心主任到職

踏進贖明會的那一刻，就是開展我人生新的一頁。

大家好！我是新到職的中心主任張依文姑娘。

我也曾因喪親而經歷一段長**時間的傷痛、內疚、憤恨、無助，那確是我人生中十分困難的日子。因此，我深深明白到，喪親者得到安慰及支持的重要，更種下與末期病患者和喪親者同行的願望種子。今天有幸來到贖明會擔任中心主任，期望與董事會、同工及各位義工同心合力，為末期病患及喪親者提供專業服務及向他表達深切關懷，讓他們在人生中最艱難的時段得到關愛與陪伴。**

「親愛的父親，你的離去縱然是苦，但也是甜，因你在教曉我要更懂得珍惜及關愛身邊及有需要的人，並要實實在在的實踐出來。我在努力中，你看見嗎？」

贖明會

會訊 第六十一期 2016 年 12 月

督印人 **張依文**

編輯小組 李秀英、許明儀、梁嘉儀、黃清揚、鄧海甄

贖明會

董事會 陳永佳先生(主席)、郭紫達女士、楊偉芳女士、陳智豪博士、陳寶妍女士、林雅頌女士、鄧惠雄先生、 胡潔英女士、陳煒嬋醫生、郭凱儀博士

贖明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自 1987 年服務香港，幫助離世者得到安慰和支持，有尊嚴地走完人生的旅程；也協助喪親者安然地與家人道別，在生死離別的體驗中，重拾信心，重整生活，活出精彩的未來。

本會服務包括：

1. 哀傷輔導服務
2. 家居及醫院探訪
3. 殯儀支援服務
4. 過來人義工服務
5. 義工訓練及招募
6. 社區生死教育及專業訓練

支持我們

本人樂意捐助贖明會：

港幣$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「贖明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬
(贖明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (贖明會商戶編號 9331)

☐ 每月定期捐款(請寄給我自動轉賬表格)

姓名(先生/小姐/女士) _____

地址 _____

電話 _____

電郵 _____

填妥表格請寄回香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室，或傳真至(852)2361 6294。

郵 票

贖明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室

303-305 Podium Floor, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong.