

關愛你！疼惜你！

——談生死教育的理論與實踐（三）

二〇〇七年五月十九日講於龍山寺板橋文化廣場



● 林綺雲 主講
● 黃儀娟 整理

如何寫遺囑

生死學共有八大領域，今天我只講一個，就是悲傷輔導。當然這個是我們系所的特色。如果要講遺囑，生死學的課都只有一分作業，就是寫自己的遺囑。有的人會問：「老師，我現在懷孕，這樣寫遺囑，好嗎？」她說他老公要她來問我。我說：「如果你覺得不舒服，那就不要寫。不過，等你生完，或者有機會，還是要寫喔！」這時，我就會用別的作業來替代。

遺囑有四個主要的重點。第一個，一定要交代你在寫遺囑時的身心狀態，前言一定要講，因為人家要評估你的狀態是不是很正常。比如說，千萬不能說我喝了五瓶酒，但是腦筋還很清楚，可以開始寫遺囑。人家一看就會想：「啊！喝五瓶酒，腦筋會很清楚嗎？」這種狀態下寫的遺囑就等於白寫了。

我會要求我的學生寫自己的主觀狀態以及客觀的狀態。主觀就是自己的精神狀



況，客觀就是有沒有人脅迫你，因為有的人會被脅迫——你財產五百億，要在遺囑上寫所有財產全部都要給我。

再來，要交代臨終的狀態，因為我們不知道自己臨終時情況怎樣，所以要先預設各種可能的情況，例如：我出車禍，腦死，要不要救我，我要不要器官捐贈等等，我通常都要學生寫這些內容。

還有，假設發生空難，掉到海裡，要不要找我，萬一找不到屍體的時候怎麼辦。不要找我了，就當我是海葬了，或者，一定要找我，直到找到我為止等等。假設我腦死，要不要插管。諸如此類，都是你想得到的。

接下來，就是死後的問題。死後，包括告別式要怎麼舉行。不要小看這個哦，你不寫，你的靈堂設計，你的照片，由家人來選，衣服由他們來穿，如果你寫了，可以選擇要用哪一種花，像我就寫我要

用海芋，我喜歡海芋，還有照片要用哪一張。

我要學生將自己的照片貼在遺囑裡面，不要讓人家找，還有遺物的安排等等，也要寫出來。有的學生寶貝特別多，想放在哪裡，或是送給親友，我都要他們寫好。

最後，就是給家人的話，要一個一個寫，因為，你的家人，每一個人跟你的關係都不一樣，所以要一個一個寫。

完成遺願

我在上課時經常會發現個案，有的學生課上一半就哭著衝出教室了。有一次是我們系上六位老師合上，而我在辦公室，那位衝出去的學生是我帶班的學生，他跑到辦公室找我，說他坐不住了，他沒辦法上





課。我問他發生了什麼事？他表示他的爸爸剛過世，碰巧老師要學生上台分享家人的遺願，老師只講了一句話，他聽了之後就受不了。他上台說他爸爸的遺願是什麼什麼，老師聽完後居然對他說：「你爸爸的心願太大了，沒辦法完成。」因此他就衝出去了。他跑到輔導中心門口一直哭，我請他到辦公室裡面坐，他不肯，邊哭邊說：「我就要讓全世界的人知道我在哭，怎麼樣？」我站在門口陪他哭，我問他：「爸爸的心願到底是什麼？我可以知道嗎？」因為他上台分享。

台北市的第一條捷運是淡水線，沿途會經過石牌、榮總那一帶，他說，他爸爸在榮總就醫的時候（癌症末期），就說「他要活到能搭到淡水線的捷

運」。因為捷運要蓋很久，還沒蓋好他爸爸就走了。他說他爸爸的心願就這麼小，卻沒辦法達成，可是那位老師居然說他爸爸的心願太大了。

我聽了以後問他：「你家裡有沒有爸爸留下來的東西？」他告訴我他身上穿的那一件夾克便是爸爸留下來的。我再問他怎麼上學的，他的回答是「搭捷運！」「那你爸爸每天都在搭捷運啊！」我用這個方式，讓他一下哭一下笑。

我說，如果你覺得還不夠，就把爸爸的骨灰罈抱來，去搭捷運，完成爸爸的心願。可不可以這樣？當然可以啊！我們是要幫人家完成心願啦，而不是告訴他「爸爸的心願太大了，沒辦法完成。」沒有心願不能完成的，看你怎麼去做罷了。



前一陣子，我在一個宗教團體演講，一個聽眾說，他的爸爸信佛教，當他過世的時候，幾個姐妹都希望用佛教儀式，但是他的大哥是基督徒，又是家裡唯一的男生，因此堅持要用基督教的儀式，結果兄弟姐妹吵成一團，到最後還是哥哥勝利，用基督教的儀式。

身為大女兒的這個聽眾問我：「老師，我怎麼辦？我老是夢到爸爸在生氣，說：『你怎麼給我用基督教的儀式？』怎麼辦？」我問她當初為什麼要聽哥哥的？「哥哥非常地權威，我們都很怕他，因麼我們都是妹妹。」我說：

「要怎麼做，你才會比較心安一點？可不可以再辦一次？用佛教的儀式？」

「老師，可以這樣嗎？」我對她說：「有什麼不可以？如果爸爸曾托夢，爸爸希

望用佛教的儀式，那就再辦一次嘛！你們三個姐妹還是可以為爸爸再辦一次。」爸爸來托夢，希望這樣，那就順著他的意思，不一定要請大哥嘛！

你們想想看，到底要不要寫遺囑？要寫哦！不然，一切由活著的人決定，而活著的人決定的過程，很可能是權力鬥爭哦，看誰聲音大，看誰權力大，真的是這樣。

避免鬭牆之爭

至於財產分配，各位可知道，我公公過世以後，我們家的財產分配從頭到尾總共歷經兩年時間，然後，吵得一塌糊塗，吵到我都可以寫一篇研究報告了。因為，爸爸一倒下去的時候，就像我常說的，家庭很像一個小宇宙，恆星倒了，這個家就不亮了，失去光華，因





此一定要趕快再拱一個恆星出來，那個拱恆星的過程，就是權力鬥爭的過程。

我公公有九個孩子，六個兒子，三個女兒，法律上，女兒也是可以繼承財產的，但是我們傳統的中國社會通常父母都是兒子養，平時，六個兒子都要拿出錢來。在公公走了以後，女兒們回來，每人都要一分財產，大哥就說：「好，妳們如果要分財產，從民國幾年，我們每一戶，付多少錢給爸爸媽媽，妳們也要照付。妳們有沒有聽懂？因為爸媽是我們六個兒子養的，妳們嫁出去的算什麼？怎麼可以現在回來要遺產呢？」九個孩子吵來吵去，吵到最後，我告訴你，感情破裂耶。

我以前都覺得這一家子真和睦，從來不吵架，那是因為公公在，公公不在以後呢？法律也好，道德也好，倫理也罷，全部浮上台面。我說，媽媽還在嘛，不要開這種會。可

是我婆婆是那種很傳統的婦女。那時候我還替她爭取，提議可不可以在媽媽百年後再來開這種會，或者，媽媽來主導這個會議。婆婆說：「只要你們不來動我的錢就好了。」大哥說：「媽媽，妳那分財產要不要也全部充公？」她認為不行，因為這是公公生前每個月給她的。她開始哭了，她也很怕得罪所有的兒子們，怕他們會不養她，不照顧她，所以，她乾脆避到一邊去，什麼聲音也沒有。

後來，婆婆終於替三個女兒講了一句話：「能不能每一戶，各給五十萬，其他的通通都不給，房子也不給，女兒只拿錢，其餘的，那就留給兒子去分吧。」

要不要寫遺囑？聽到了吧！有錢人要寫清楚一點，我們這種沒錢的，沒有關係。🕒（全文完）

