

# 喪禮音樂展現生命意涵

文

郭禮如

國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系研究生

曾煥棠

國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系教授兼主任

音樂是一種讓我們感受各樣情緒的媒介，其中體感認知（embodied cognition）乃是極具代表性的機制，在耳濡目染下學習到的意象基模（image-schema）提供了理解與推理所需的引導。人類生命存在價值的生死信仰觀念，引導著我們確立活著的目標，其中音樂文化影響著我們生存的背景。把人的心靈層次提昇，呈現超越物質的靈性世界，領悟「永恆」之理。

音樂在儀式中扮演重要的角色與功能，它能帶動民眾情緒也能表達撫慰心靈。祭祀或奔喪之音樂較常與宗教信仰有關，但近年來引用流行音樂作為陪襯，仍然具備使現場的氛圍顯得莊嚴肅穆或哀傷感人的功能。本文目的在依照流行音樂的年代和逝世對象來分類說明台灣喪禮常用的歌曲，以探討臺灣喪葬音樂對人們心靈的正面影響。

關鍵字：體感認知、意象基模、情緒表達

## 認識音樂的意義

波動的空气產生聲音，噪音是雜亂之音，有脈絡而規律之音為樂音。隨著時代演進，音樂已成為人類不可或缺的文化之一，古代人類模仿大自然的各種聲音，慢慢發展成信仰祭典的儀式音樂。音樂能傳達抽象的情緒，複雜的情感，同時也能記載當代民俗世情及社會背景，對個人而言音樂是記憶的壓縮包，對世代而言是文化的時間膠囊。當今「音樂」是一種來自生活中的藝術充實了生命，對人們而言絕不陌生，它存在著生活中每個角落，並且讓人類的靈性變得豐富。

偉大的古典主義作曲家海頓說過：「藝術的真正意義在於使人幸福，使人得到鼓舞和力量。」波士頓大學音樂系主任卡爾·伯納克博士在新生致詞中也說過：「音樂不是奢侈品，不是我們錢包鼓了的時候才來消費的多餘物，音樂不是消遣，不是娛樂，音樂是人類生存的基本需要，是讓人類生活得有意義的方式之一。」所以人們的生活離不開音樂。柏林自由大學（The Free University of Berlin）的一項研究指出，帶有悲傷旋律的音樂能緩解負面情緒，有幫撫平聽者內心的憂傷。人們在聽主旋律悲傷的音樂時會激發出至少三種或

以上的情緒，調整情緒、引起共鳴，激發想像力，綜合效果甚至比歡樂的歌曲還優異。音樂也是一種情緒表達。在喪葬場所親友多有哭泣或嘆息等情形，喪葬音樂正是為了讓人們寄情於悲傷情緒，並把悲傷壓力釋放及幫助確立逝者已去的事實。在喪葬文化中乃是不可或缺的一環。

音樂的意義除了有創作者想表達的情感外，還能讓聽者的心靈上獲得覺察和精神的提升。簡而言之音樂的意義乃傳達情感，目的在於情緒的溝通與產生共鳴。

## 音樂的功能

當家屬面臨失去至親的悲痛時，音樂能夠協助其撫慰心靈，緬懷逝者。為何能有這模奇妙的功能？目前有研究證實透過聽音樂誘導腦中產生 $\alpha$ 波的，有幫助睡眠、促進新陳代謝、專注力加強、潛意識誘發、心靈鼓舞撫慰、調整生理與心理狀態和治療的功能等（志賀一雅，1997）。這也就是為何唱片行心靈音樂系列的唱片常屬於長賣型商品，對象除了成人及學生，也有以激發嬰兒腦部發展為主題的唱片。

音樂對人陶染的影響力大可分成心理與生理兩大方向解釋，心理方面，旋

律可引導大腦的情緒脈動，使心情漸漸改變，因此樂音緩和及愉悅的音樂能讓人減少不安、憂慮的情緒。生理方面，透過聽覺接受刺激身體的自主神經系統（autonomic nervous system），不同類型的音樂影響著人體的心律、呼吸頻率、血壓及神經傳導。如節拍快速強勁的音樂使人亢奮緊繃，反之緩和慢板的旋律則讓人舒緩寬暢。音樂不單止對人類有效，柔和的音樂可提升體內的催產素（Oxytocin），減少壓力反應，可以讓乳牛生產更多牛乳，也使植物生長得更豐盛。

因此，挑選合宜的音樂於喪禮會場播放是重要的。如哭泣的情緒具備親友們對亡者悲傷情緒釋放的功能。是心靈傷痛的轉念，也是生理壓力的宣洩。李佩佳（2007）曾提出：音樂在很多的場合中具有主導性的支配力功能，在沒有音樂的情況下儀式是無法正常舉行的。例如聚合喪禮參與者，他們都是在儀式中都是透過音樂將其精神與行動聚合的。喪葬音樂另一項功能是主導儀式的進行，如「牽亡歌陣」儀式是由多首唱曲構成，儀式透過演唱首首曲目進行，因此儀式長度與內容乃是由音樂來決定，且音樂具有感染力和滲透力，於喪葬會場營造儀式，直接影響參與者的心靈。



### 音樂帶動情緒表達

我們欣賞音樂有時是為了讓自己的心情好一點。在各大百貨公司，賣場或餐廳也常用輕快歡愉的「環境音樂」刺激買氣。然而其背後的情緒反應原理是如何進行卻沒多少人關心。歌唱是一種情緒表達，高亢的歌聲會吸引聽覺感受的注意力，情緒變得亢奮緊張。聽者連結了歌手拉緊聲帶唱出高亢的嗓音，用力的感覺連結在一起，所以當聽到高亢的歌聲同時也感受到亢奮的情緒。

音樂是種使我們感受各種情緒的媒介。這種認知機制稱為體感認知（embodied cognition）（蔡振家，2015）。事實上這種認知學習早始於孩童階段，隨著與外界互動建構出概念和經驗。例如情緒緊張的概念易於跟肌肉緊繃的生理經驗連結，而尖端的聲音則具有頻率偏高的物理特質。

在各種身體運動形式裡面，步態（gait）跟音樂的關係密切，走或跑的動覺形成認知音樂所需的基模。生理運

動會形成感覺的回饋，這些回饋與運動時的情緒建構起心理概念與身體經驗間的關聯。如喪偶之未亡人，在想起伴侶時而出現情緒低落時，腳步變得沉重且步履維艱，這種寸步難行的感覺跟痛苦的情緒連結。之後聽到相同感受的音樂時，就會回饋出音樂表現出的痛苦情緒。（陸小玲，2002）

音樂模仿情緒的口頭表達。難過的時候人們會有沮喪或哭泣等情緒反應，在音樂史中也能找到類似的模仿情緒；在歐洲的音樂文化就常用這種短促的音調表達低落情緒，如莫札特的《安魂曲》（Requiem），〈落淚之日〉（Lacrimosa）的弦樂聽起來就像是一段淒美的故事。醫學研究顯示大腦額葉下方區域不僅處理情緒語氣，也處理音樂旋律訊息。證明情緒語氣認知跟音樂認知具有類似的神經脈動基礎，音樂相當於人類語言中的情緒語氣。（蔡振家，2015）



## 音樂產生靈性

靈性乃在探尋個人的存在意義、人生價值，對神或大自然的追尋，以定立對生命的概念與完整認知。「靈性」(Spiritual)在西方以基督教及天主教為例，其教義裡有明確的認定；人類何以有別於動物，因人擁有靈性。在宗教而言，靈為人與神的溝通橋樑。於個人而言，其目的在於尋找生存的意義，與世界的平衡和合一。

儀式是一種展示性的溝通，而喪葬音樂就如打通溝通的鑰匙，讓人更確實地產生靈性的感受，幫助靈性進入更深層的體悟，音樂就像牧羊人帶領著靈性不致迷失。不同宗教的喪葬儀式音樂自成一派，歌曲在儀式過程中發揮了必要的功能，音樂為儀式靈性注入了意義，讓追思者記得追思的當下。雖然宗教與音樂是否有演化或超自然基礎並無確實的答案，不同宗教儀式實踐的方式也不一，可以確定的是各種喪葬儀式文化幾乎都有音樂的存在，或是富有韻律感，富抑的吟誦。(丹尼爾·列維廷，2017)

音樂表現主要在曲調旋律與歌詞兩部分。在曲調旋律方面，除了配合喪禮的主題之外主要考慮的就是要能夠表達哀悼與悲傷，所以是以慢的曲調為主，而且播放時聲音的音量也不宜太大聲。在歌詞方面，務必要選擇和亡者生前的信仰、事略與生活方式相關(曾煥棠，2009)。喪禮音樂的呈現方式與文化背景有關，對死亡的概念也不盡相同，進而音樂表現方式也有異。以基督教為例，聖詩是在告別懷思禮拜中讓信徒參予追思與敬拜最主要的媒介，從唱聖詩當中藉著詩詞與旋律產生感動，進入靈性開啟的境界，當中包括對上帝的讚美與對亡者的追思。聖詩是基督徒集體以

富情感，藉音樂來表達信仰及面對離別的方式。

在基督徒的生死觀，死亡不是結束而是一種等待的開始。因此以永生和盼望來選用告別追思禮拜的詩歌，使親友都得到慰藉。旋律與歌詞是選用的重點，選擇合適的詩歌才能達到真正效用。例如【你信實何廣大】Great Is Thy Faithfulness (《頌主新歌》70) 耶利米哀歌 3:22-23 的歌詞中提到：「我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因他的憐憫不致斷絕。每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大。」字句間充滿了恩惠與慈愛。從內容看出，在基督徒的觀念中，深信有一天大家都會在上帝的天家重聚，所以當親友離世時用「告別」代替「死亡」，有這個信仰上的認知而不致過度傷心。(高瓊惠，2010) 此外，奇異恩典這首歌，第一節「奇異恩典、何等甘甜、我罪已得赦免；前我失喪、今被尋回、瞎眼今得看見；如此恩典、使我敬畏、使我心得安慰」。這首歌唱出基督徒的一生也唱出信仰的真理，從帶罪、尋回、認罪、重生、赦免、憐憫、恩典、蒙保守(曾煥棠，2009)。

佛教的宗教音樂由「讚、偈、咒、白」四個主題構成(蕭興華，1995)。



在臨終，初終階段透過持續為往生者誦經，祈求菩薩諸佛加持消除其業障，亡者方可安心往生。例如持《大悲咒》與《阿彌陀經》或唱誦「南無阿彌陀佛」聖號。「咒」乃佛、菩薩之「真言」，持咒同時可與神明心靈相應，在唱誦佛號的過程中親友把悲傷以佛號表達出來，以情緒投射轉化痛苦的創傷。(盧勝彥，2015)

佛號音樂多由兩或三個樂句形成一個樂段，反覆唱誦「南無阿彌陀佛」而成。隨著信仰觀念的多元開放，佛號音樂也有多種不同編曲版本的創作出現，讓信徒有更多選擇。例如「五音念佛」由五樂句編成一個樂段，透過反覆唱誦構成。其特色在於運用中國音樂傳統的五聲調式，兼有大、小調不同特性的色彩，易於唱誦。(楊琳，2007)

「念」和「唱」的差別在於念的音域起伏與節奏變化不大，唱的音域大且語調有高有低，節奏變化亦較大。佛教經文多以梵文呈現，以念的方式表達信徒難以掌握投入。若加入旋律語調則可彌補「念」的缺點。（楊琳，2007）

綜觀而論，筆者認為不論是何種宗教，皆可透過儀式與音樂的引領，讓親友悲傷的心靈可有所寄託，進而達到治癒身心，逐步回歸日常生活。

## 從年代和逝世對象來分類說明台灣喪禮常用的歌曲

### 國語歌曲：

「感恩的心」、「最後一夜」、「秋意濃」、「牽手」、「西風的話」、「新不了情」、「萍聚」、「北風」、「塵緣」、「菊花台」、「來生緣」、「乾杯」、「朋友」等等。

### 台語歌曲：

「相思雨」、「家後」、「爸爸親像山」、「阿母的手」、「老父」、「心肝寶貝」、「紅線」、「一生只有你」、「媽媽的願望」、「落雨聲」、「牽阮的手」、「感謝你的愛」、「送行」、「無言花」，等等。

### 傳統宗教歌曲：

佛／道教：「南無阿彌陀佛」、「往生的祝福」、「相思雨」、「懺悔揭」、「相思雨」、「燃燈之歌」、「生生世世都在菩提中」、「佛之頌」、「思鄉念佛」、「自如」、「懺悔者」、「一聲佛號一聲心」、「慈佑眾生觀世音」等。

### 基督教：

「奇異恩典」、「因祂活著」、「耶穌的名甜美芬芳」、「慈光歌」、「莊嚴的晚禱」、「耶穌恩友」、「真福八端」、「接近天堂」等。

## 研究的方向

不同年代與不同年齡層對喪葬音樂皆有不同的選擇，從《西風的話》到《菊花台》；國語到閩南語，可見當代音樂在喪葬音樂選擇的取向會隨著語言習慣與年齡層有所不同，筆者從事音樂出版工作，整理以下關於較廣為人知之喪葬音樂表格供參考：

台灣喪禮常用的國語歌曲				台灣喪禮常用的閩南語歌曲			
歌名	歌手	出版年份	逝世對象	歌名	歌手	出版年份	逝世對象
《西風的話》	潘越雲	1983年	親友	《相思雨》	洪榮宏	1981年	伴侶
《最後一夜》	蔡琴	1984年	伴侶	《心肝寶貝》	鳳飛飛	1991年	子女
《萍聚》	李翊君	1987年	親友	《牽阮的手》	于台煙	1992年	夫妻
《塵緣》	羅文	1988年	親友	《感謝你的愛》	彭立	1996年	父母
《牽手》	蘇芮	1993年	夫妻	《阿母的手》	詹雅雯	1999年	母親
《秋意濃》	張學友	1993年	親友	《落雨聲》	江蕙	1999年	母親
《感恩的心》	歐陽菲菲	1994年	親友	《家後》	江蕙	2001年	夫妻
《新不了情》	萬芳	1994年	伴侶	《紅線》	江蕙	2002年	夫妻
《北風》	張鎬哲	1995年	親友	《一生只有你》	蔡小虎	2002年	夫妻
《朋友》	周華健	1997年	親友	《送行》	翁立友	2005年	伴侶
《菊花台》	周杰倫	2006年	伴侶				

台灣喪禮常用宗教歌曲				
歌名	宗教	歌手	出版年份	逝世對象
《燃燈之歌》		王建勛	1999年	
《慈佑眾生觀世音菩薩》		上官萍	1970年	
《往生的祝福》	佛教	慈濟歌手	1996年	親友 (信徒)
《生生世世都在菩提中》		殷正洋	2007年	
《佛之頌》		奕皖	2013年	
《耶穌的名甜美芬芳》			1779年	
《奇異恩典》			1779年	
《慈光歌》	基督教	眾歌手	1833年	親友 (教友)
《耶穌恩友》			1955年	
《因祂活著》			1971年	

\* 表格資料係從筆者從事音樂出版業經驗及殯葬相關文獻整理而出。



台灣喪禮常用的閩南語歌曲較多以親情為主題，其原因可能是某些家庭在家中都是以帶有更具有台灣本土文化口氣的閩南語溝通，在面臨送走親人的時候選用閩南語歌曲更能確實地把悲傷的情感體現出來。例如《家後》、《紅線》、《牽阮的手》都是描述夫妻相守之情，所謂：「百年修得同船渡，千年修得共枕眠。」夫妻是緣份中最深的一種，詞間意景可以表達出終身伴侶離去的無奈與痛心。《阿母的手》、《阿嬤的話》是對母親，祖母追思時十分常用的閩南語歌曲，除了歌頌母愛的偉大，無法再盡孝子之道的罪惡感，希望來世再續母子緣的澎湃情感都呈現在旋句行間。《心肝寶貝》是父母雖對子女寄予厚望，卻無法實現望子成龍，望女成鳳的期待，深深表達出句句錐心泣血之痛。周華健的《朋友》，第一節「這些年一個人、風也過雨也走；有過淚有過錯、還記得堅持什麼；真愛過才會懂、會寂寞會回首；終有夢、終有你在心中」。這首歌唱出對朋友的懷念，從艱苦的生活走過，情感抒發與衝突，了解與釋懷，目然回首已是天人永隔（曾煥棠，2009）。

從上面三個表格可看出，台灣喪禮常用的國語歌曲偏向表達對人生的情感感受，藉感性淒涼的歌詞寄以對亡者的不捨與追思。如《秋意濃》利用憂愁的秋天季節為主題，代入人生離別無常的情景。《西風的話》和《北風》難以捉摸的大自然概念道出生命無法預測的特性，也讓人感受悲傷有如寒風刺骨，痛苦不已。

台灣喪禮常用宗教歌曲是以信仰靈性為大方向，對象比較沒有細分。某些傳統宗教歌曲更是歷史悠久，擁有濃厚的文化背景。例如基督教的《奇異恩典》、《耶穌的名甜美芬芳》，已被唱頌兩百多年之久，也被翻譯成多國不同語版本，已成為人類歷史的重要文化之一。佛道教廣為人知的喪葬音樂乃《南無阿彌陀佛》佛號為詞配上旋律。在臨終助念到初終儀式階段都是甚具代表性。

台灣傳統的「婚」、「喪」、「喜」、「慶」都與音樂文化關係密切。以樂團、歌手等帶動儀式的氛圍，整個過程架構也因此更為完整。但隨著時代變遷，人們講求速食文化。網路世界的資訊革新以致知識飽和，讓人們對文化價值（包括音樂文化）與智慧財產的意識日漸薄弱。本於婚喜慶以傳統樂團現場形式演奏，慢慢被數位檔案播放的方式取代，只剩下喪禮儀式中還留有傳統樂團演出的位置，音樂文化產業成為夕陽工業。

## 結語

本文希望藉由探討音樂在喪葬禮儀上的意義、功能、情緒表達及靈性，喚起音樂在儀式中的重要性及必要的影響性。在推廣生命教育中實踐維繫生存，改善生活及發揚生命的價值。（鈕則誠，2007）

## 參考文獻

- 蔡振家 (2015)。音樂與情緒反應。科學發展月刊，第 506 期。
- 陸小玲 (2002)。音樂的情感表達與理解。中國音樂學 (季刊)，第 4 期。
- 蕭興華 (1995)。中國音樂史。臺北：文津。
- 曾煥棠 (2009)。喪禮中的音樂、中華禮儀；21 期。P10-11。
- 志賀一雅 (民 86)。α 腦波革命。新北：世茂。
- 鈕則誠 (民 96)。殯葬與生死。新北：空大。
- 盧勝彥 (民 104)。來自佛國的語言：無上的口訣。臺北：大燈。
- 丹尼爾·列維廷 (民 106)。為什麼傷心的人要聽慢歌。臺北：商周。

- 高瓊惠 (民 89)。告別及懷思禮拜詩歌的使用探討 (碩士論文)。取自 [http://ir.taitheo.org.tw:8080/ir/bitstream/987654321/1628/1/%E9%AB%98%E7%93%8A%E6%83%A0\\_%E6%91%98%E8%A6%81.pdf](http://ir.taitheo.org.tw:8080/ir/bitstream/987654321/1628/1/%E9%AB%98%E7%93%8A%E6%83%A0_%E6%91%98%E8%A6%81.pdf)
- 李佩佳 (民 96)。台灣南部牽亡歌陣儀式音樂研究 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2vesq7>
- 試從音樂角度分析臨終關懷及告別式的助念 (民 96 年 12 月 25 日)。花蓮靈氣合一能量中心【部落格文字資料】取自 <https://blog.xuite.net/yanlin6803/twblog/188777454-> 試從音樂角度分析臨終關懷及告別式的助念

用心關懷  
永續守護

## 福祿壽生命藝術園區

苗栗縣後龍鎮龍坑里十班坑165號

服務專線：(037)731-777  
<http://www.lifepark.com.tw>

創造一座圓滿生命  
最終價值的極樂淨土

一處成就生命、藝術、宗教  
的圓滿境地

專屬靈堂  
五星禮廳  
環保火化  
牌位專區

紀念塔位  
花園福座  
土葬墓園  
環保樹葬



休憩專區  
專人服務  
日夜保全  
客製用品

低度開發  
生態保育  
綠建節能  
產官合作

低度開發-福祿壽生命藝術園區開發佔地28公頃，以先建公園再蓋設施為主軸，景觀綠地比例高達90%，僅僅10%建設開發

生態保育-培育五十餘種當地原生植物，植栽總計兩萬餘，以維護環境生態與水土保持，達到永續經營的願景

綠建節能-園區通過多項綠能指標，建設環境友善與能源節約的綠能建築，符合現代環保、節能的各項理念

交通便利-緊鄰台一線113.5K，距國道三號後龍交流道800公尺，苗栗高鐵站六分鐘車程

### 紀念塔位



彷彿置身於「家」，讓逝者與家屬沉浸在祥和的氛圍之中

### 佛前大殿



逝者得其所，能福蔭子孫，家屬方覺安心，莊嚴素雅的美景成為生命安眠的永恆之地

### 休息空間

