

以星雲大師的「助念觀」看生命關懷

李明書

華中科技大學哲學系講師

中文摘要

本文研究佛教的「助念觀」，許多研究對於「助念」之於生者的幫助並未進行深入探討，是以本文嘗試從佛法為人所需、為人間所設出發，探討星雲大師助念觀的核心的精神。論文以星雲大師《僧事百講》為主要依據，並參照相關論著。從念佛法門切入，分析星雲大師的助念觀內涵，是全面性地從日常生活中提起正見，並及於一切眾生的「生亡兩利」功德。此外，通過人間佛教助念觀的實踐，進行其對生命關懷的觀察，得出人間佛教助念觀的積極意義。

關鍵字：星雲大師 助念 生命關懷 人間佛教



On Life Care from Venerable Master Hsing Yun's View on Assistive Chanting

Lee Mingshu

Lecturer, Department of Philosophy, Huazhong University of Science and Technology

Abstract

This paper examines the Buddhist view on “assistive chanting.” Though much research has been done on assistive chanting, how it helps those still living has yet to be studied in detail. This paper aims to investigate the core spirit of Venerable Master’s view on “assistive chanting” from the perspectives of “Buddhism is needed by humans,” and “Buddhism is meant for the world.” This study is based mainly on the book *One Hundred Lessons on Monastery Languages and Affairs* by Venerable Master as well as other relevant publications. Moreover, it seeks to analyze the essence of Venerable Master’s view on assistive chanting from the context of the practice of chanting the Buddha’s name, a comprehensive daily practice of Right View. Consequently, this gives rise to merits for both the living and the deceased. Furthermore, through the practice of assistive chanting, life care is examined as well as given due consideration, and the proactive significance of assistive chanting in Humanistic Buddhism is revealed.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, assistive chanting, life care, Humanistic Buddhism

一、前言

「念佛」是最為方便且廣為流傳的修行方法，能使人轉化慣性、增強自信，透過佛號的陪伴來安定自己的身心，提起正念。而幫助念佛的「助念」，最常用於協助臨終亡者達到解脫、往生淨土，在談到「助念」時，卻忽略助念對生者的幫助和功德。本文即嘗試從這樣的背景去探討星雲大師助念觀的核心精神，從佛法為人所需、為人間所設出發，讓「助念」不局限在臨終、死亡的層面，而是更為全面地觀照人間日常生活。

本文的文獻依據，以星雲大師《僧事百講》為主，同時參照大師《佛光教科書》及《星雲日記》等相關著作論述，¹ 探討大師對助念的看法，進一步析論星雲大師助念觀對於生命的深刻關懷。

本文的架構，由如下的六節串連而成：一、前言：依序帶出研究主題、研究背景、文獻依據、學界研究概況與反思，以及論述架構，交待論文的構想與輪廓。

二、研究成果綜述：列舉慧開法師的〈佛教臨終關懷與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探〉與蔡耀明的〈何謂生命關懷與如何關懷生命〉為代表。

三、星雲大師的『助念觀』：先把握住念佛的意義，在於超越一切得到解脫，進而認知到念佛是「生亡兩利」的功德；接著通過念佛法門對「助念」進行理解，如果依照一般的看法，容易將「助念」的目的局限在利益亡者的前途，忽略助念對於人間生命品質的提升。通過星雲大師的思想來理解「助念」，得出「助念」核心是佛法為人所需、為人間所設的精神。

1. 本文所引用的星雲大師著作來自佛光山全球資訊網，《星雲大師文集》，網址：<http://www.masterhsingyun.org/article/articlelist.jsp>。



四、依時空、人事權宜的助念觀：針對傳統民間習俗中「亡者過世八小時不得移動」、「需助念八小時」的看法提出討論，大師透過客觀時空背景分析，認為遺體處理時間不應執著拘泥於八小時。而替亡者助念則以維持八小時佛號不間斷為原則，但採用輪番、梯次性的方式，得出大師的助念觀具備因地制宜的適切性。

五、星雲大師的『助念觀』對生命關懷的實踐：看人間佛教對於生命關懷的實踐層面。

六、結論與展望：收攝全文要點，並思索後續研究的方向與開展。

二、研究成果綜述：

推動研撰本文的理由，主要為偕同內人伴其祖母走過晚年的數年經歷。老人家在世的最後 20 餘年，皈依三寶、早晚念經禮佛，收看星雲大師演講節目，日日念佛，更時常誦讀經文回向給兒孫，足見其在世時，很能把握念佛的意義並為自己儲備資糧。然而去年內人祖母過世，親人間對於亡者遺體移動、穿鞋、更衣及喪儀習俗的討論，幾度莫衷一是，其中尤以「亡者過世八小時內遺體不得移動」的討論最為激烈。過程中，佛教的正見正念起到很大程度的幫助，筆者將所知所學以及星雲大師的看法，偕同內人婉轉與族人溝通，達到較為圓滿的處理結果。

老人家以高齡 94 歲壽終正寢，其家人的助念並不是從死亡後才進行的。岳父平日早晚課的回向，以及節慶、過壽時為長輩念佛祝福，都合於星雲大師所說的：舉凡消災、過壽、婚禮、開張時也都能展開助念。這段深刻的陪伴歷程，加上平日投入研究工作，發現相關的佛教研究在探討助念時，焦點多置於臨終前提起正念、擺脫痛苦、往生淨土等臨終關懷，來帶出應對的辦法。然而，星雲大師更為全面地將「助念」放在人間生活進行實踐，在深獲

幫助下，是故嘗試就大師的著作，整理出論理的程式，展開星雲大師助念觀對生命關懷的論述。

助念觀應用於生命關懷的研究上，以淨土信仰實行的念佛法門用於臨終關懷最為學者們所重視。果定法師〈臨終助念之形成〉沿著淨土思想進行探討，對於中國佛教「臨終念佛」特色形成原因進行溯源，遠因為南北朝曇鸞大師主張「仗他力往生」，唐代道綽、善導大師繼之並提倡「稱名念佛」；近因則為印光大師重視臨終、落實助念組織、弘傳淨土思想有密切關聯，將助念與臨終念佛劃上等號。² 部分學者探討臨終助念的實踐層面，將臨終時刻視為生命的「神話處境」，以淨土念佛法門協助臨終之人順利轉渡。³ 有的則透過宗教行為、社會活動以及喪葬處理等三個層次的脈絡，進行助念的理解，描繪出佛教引導人們積極面對死亡的內涵。⁴

在眾多的研究成果當中，與本文關係最為密切的，或可以慧開法師的〈佛教臨終關懷與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探〉⁵ 與蔡耀明的〈何謂生命關懷與如何關懷生命〉⁶ 為代表。

慧開法師的〈佛教臨終關懷與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師

2. 釋果定：〈臨終助念之形成〉，《法光》第154期，台北：財團法人法光文教基金會，2002年7月。

3. 蔡昌雄：〈淨土念佛法門在當代臨終照顧場域的實踐——臨終念佛經驗的現代詮釋〉，收錄程恭讓、釋妙凡主編：《2015星雲大師人間佛教理論實踐研究》下，高雄：佛光文化，2016年2月，頁124-146。

4. 王千蕙：《死亡與宗教生活：以佛教助念為例》，台北政治大學宗教學研究所碩士論文，2004年。

5. 釋慧開：〈佛教臨終關懷與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探〉，收錄財團法人佛光山文教基金會主編：《2008年佛學研究論文集——佛教與當代人文關懷》，高雄：佛光山文教基金會，2008年8月，頁301-334。

6. 蔡耀明：〈何謂生命關懷與如何關懷生命〉，收錄正修科技大學宗教生命關懷學術研討會審查委員會主編：《宗教經典內蘊之生命關懷：2014宗教生命關懷學術研討會論文集》，高雄：正修科技大學通識教育中心，2015年1月，頁137-159。



地論》為主之初探〉超越淨土宗的觀點，以《瑜伽師地論》作為更普遍適用的經論依據及理論基礎，通過實際案例並參照《瑜伽師地論》中「有情命終」的論述，直接回歸有情生命的瀕死情境分析，進而帶出「死亡品質及死亡尊嚴乃由善、惡心念決定」、「臨終之際的心念狀態繫於當世善、不善業，並繫於有情個體能否回憶（自我回憶或他人協助回憶）」、「臨終心念將牢記最頻繁或力度最強之善、不善業，若頻率程度平等時則隨（自我回憶或他人提醒）之最初第一念頭」三個關鍵點，來得出往生助念的重要性。同時對於無經論依據的往生助念舊有流行說法予以討論，認為應視客觀環境與條件進行調整，並指出舊有說法例如命終者八小時內不得搬動，與現行安寧醫護實務操作上的出入，強調臨終關懷與往生助念應融入安寧療護專業方為適切。

上述論文試圖將理論探討及實務經驗的內涵應用於東、西方各宗教，例如指出「往生」不限於佛國淨土，更包含各方世界。同時通過「從靈性的照顧關懷」、「往生助念的普遍應用」以及「誦經稱號的功能意義」等普遍性實務要領的提出，點出助念的行動方針，讓不同宗教的人在臨終時提起正念，協助亡者往生各自終極目標的歸依之所。

蔡耀明的〈何謂生命關懷與如何關懷生命〉通過哲學分析，從佛教對於生命世界的視角來界說「生命關懷」，並將其界說為「對於進入生命世界已經發生的與可能發生的事情或情形，包括生命現象、生命問題、乃至生命出路，產生出要去參與、認知、感受、幫助、或改善的驅策的動力或傾向」，避免將生命關懷看作是片面、固定、封閉，以至於老生常談的意識型態，而是沿著哲學進路的思辨，打通生命關懷的骨幹，使之高度切要的用於「活在生命世界」，或「探究生命世界」。這篇文章在生命關懷的界說上，可謂相當完整，筆者本文使用「生命關懷」一詞的意義，即採取此文的界說，使得

論文在概念的使用上較為一貫；進而將生命關懷放到星雲大師的著作中，觀察其價值。

經由反思當前的研究成果，提出本文之所以得以在助念觀上進一步開展，一方面，上述的研究成果，涉及助念的觀察，通常環繞著用於幫助亡者或臨終者提起正念、往生淨土。誠如程恭讓曾指出：

在傳統佛教的人生觀知識與理解中，對於死亡的問題，以及與之密切連繫的「往生」的問題，人們往往表現出強烈的興趣，而正是這種強烈的興趣，有時導致佛教的信徒可能會遮蓋、迴避生存的問題，遮蓋、迴避現實人生的問題。現代人間佛教的重要考量之一，就是要扭轉這樣的興趣關切，讓現實人生問題的意義與價值在佛法理解中正題地突顯出來。⁷

是以本文雖藉由對星雲大師著作的整理來提出助念觀點，更是立基於人間佛教對於生命的關切。職是之故，通過梳理星雲大師的助念思想，發現大師對於「助念」核心的把握，是秉持著佛法為人所需、為人間所設的精神，讓「助念」不局限在臨終、死亡的層面，而是更為全面地觀照人間日常生活。

三、星雲大師的「助念觀」

在探究「助念」前，有必要先針對佛教修行法門「念佛」，進行概念上的梳理。在日常生活中，誦念佛號的情況十分普遍，例如佛教徒彼此見面時會說「阿彌陀佛」，用來問候、道別或祝福。想傳達感謝、慰問、欣喜，甚至表達驚訝的情緒時，也經常說「阿彌陀佛！」簡單地稱念佛號，其中卻蘊

7. 程恭讓：〈原始佛教的三大核心價值暨星雲大師人間佛教對佛教社會思想的新貢獻〉，收錄妙凡法師、李向平主編：《人間佛教社會學論集》，高雄：佛光文化、財團法人佛光山人間佛教研究院，2018年10月，頁258。



含著無限的意義和力量。由是可知「念佛」的方便和流傳廣布。其實念佛的主要目的，是在於透過佛號的陪伴來安定身心、提起正念，終極的目標是達到解脫，前往極樂淨土。

與此同時，「念佛」對於現世人生的問題，也具備對治煩惱、增福增慧、生起善法的作用，是「生亡兩利」的功德。把握了「念佛」的價值和意義後，我們得以進一步展開星雲大師助念觀的核心，是自利利他的互助、且不只限於協助臨終亡者往生淨土，是更為全面地對現實人間提起正念、植福的力量。

（一）念佛的意義在於超越一切得到解脫

佛教中有六種幫助收攝心念、安住於正見的「六念法門」，⁸包括：念佛、念法、念僧、念施、念戒及念天。其中以「念佛」法門最為簡單易行，也是最廣為人知的基本禪修方法。「念佛」所念為何？隨著佛教的發展，念佛法門的內容也隨之轉變。佛陀在世時，「念佛」指的是對開示之法的憶念不忘；⁹佛涅槃後，初期結集的念佛是「念佛的功德」。¹⁰到了初期大乘佛教時期，

8. 六念又稱六念法、六隨念、六念處。具體內涵為：（一）念佛：念佛之大慈大悲無量功德。（二）念法：念如來所說三藏十二部經能利益大地眾生。（三）念僧：念僧具足戒、定、慧，能為世間眾生作良福田。（四）念戒：念戒行有大勢力，能除眾生之諸惡煩惱。（五）念施：念布施有大功德，能除眾生之慳貪。（六）念天：念三界諸天皆因往昔修持淨戒、布施、聞慧等之善根，而得此樂報。而大小乘對於念天之解釋各不同。大乘依《涅槃經》之說，認為天有三種：第一義天，即「涅槃」；三界之諸天，即「生天」；一切三乘之賢聖，即「淨天」。此三種天之中，大乘之人僅念第一義天。星雲大師總監製：《佛光電子大辭典》，網址：<http://etext.fgs.tw/search/index.aspx>。

9. 「佛在世時，『念佛、念法、念比丘僧』，是依人間的佛、比丘僧，及佛與比丘所開示的法，作為繫念內容的。『念』是憶念不忘，由於一心繫念，就能得正定」。釋印順：《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1994年，頁856。

10. 「佛涅槃了，對佛的懷念加深。初期結集的念佛，限於念佛的十號：『如來、應供、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊』，也就是念佛的功德」。同註9，頁856-857。

伴隨繪畫、鑄造佛像的流行，與十方諸佛信仰的融合，念佛方法遂「從憶念佛的德性，轉變為憶念佛的相好光明，而最初念的是釋迦牟尼佛，後來則演變為十方法界一切諸佛」。¹¹ 隨著佛教傳入中土，在以稱念佛名為主要修行法的淨土宗提倡下，誦念「南無阿彌陀佛」最為普遍。

通過念佛法門的演變，在淨土宗的提倡下，「阿彌陀佛」成為最為普及稱念的佛名。然而「阿彌陀佛」這四個字涵蓋哪些意義和真理呢？星雲大師是這樣說的：

「阿彌陀佛」是一尊佛的名號，它的意義廣大，它是萬德洪名，在中國話的意思，第一是「無量壽」，就是阿彌陀佛壽命無量、不受時間限制。第二是「無量光」。阿彌陀佛的光芒，到處普遍，無量的光明，不受空間限制。不受時間、空間限制的事物是真理，阿彌陀佛就是真理。念「阿彌陀佛」，就是為了和真理相應，為了能超越對待的時間、空間，超越人我是非，超越一切，最終得到解脫。這就是念佛的意義。¹²

通過對「阿彌陀佛」名號的理解，可以知道這是涵蓋無限的一切、超越一切、最終得到解脫的真理，由此帶出，這正是念佛的意義。

「阿彌陀佛」可以包含一切意義，但「念佛」不必單指誦念阿彌陀佛聖號，只要是自己喜歡的、能相應的，諸佛菩薩的慈悲並無差別。大師說：

任何佛號都可以念，藥師佛可以念，釋迦牟尼佛可以念，彌勒佛也可以念。就是不念佛，念菩薩也可以。……念佛、念菩薩都是

11. 人生雜誌編輯部：〈念佛好好〉，《人生雜誌》第392期，台北：法鼓文化，2016年4月，頁12-13。

12. 星雲大師：〈第九講念佛法門〉，《僧事百講第4冊·集會共修》，網址：<https://reurl.cc/rIXRrE>。



一樣的，只要不起分別心，心中了無掛礙，諸佛菩薩也都有阿彌陀佛的慈悲。又如觀世音菩薩說：「應以佛身得度者，即現佛身而為說法。」這樣想來，釋迦牟尼佛又何嘗不是觀音菩薩來顯化的呢？甚至於阿彌陀佛，又何嘗不是觀世音菩薩顯化的？所以，不要去分別念哪一尊佛，你喜歡哪一尊佛，就去念那一尊！¹³

把握念佛修行「不起分別心，心中了無掛礙」的原則，星雲大師提醒我們，念佛最重要的是回歸自己的內心，而不是糾結在選擇哪尊佛號，諸佛只是本願、應化的不同，重要的是念佛時要心念專一，與佛菩薩的智慧同在。

（二）念佛是生亡兩利的功德

理解念佛的意義後，可以知道念佛能解脫煩惱，往生極樂淨土。同樣地，對於現世人生的問題，能達到對治煩惱、增福增慧、生起善法的作用。關於念佛是「生亡兩利」的功德，星雲大師是這樣說的：

有的人以為念佛只是對死後有用，是為了百年後能往生淨土，其實念佛對現生有很大的利益。在現世的生活裡，你有煩惱，念佛可以對治；你要想幸福安樂，阿彌陀佛可以加被你。所以念佛法門，應該說是生亡兩利。

念佛也不只是老病的時候才念，年輕的時候，更有必要念佛。念佛可以淨化身心，變化氣質，增加人的智慧。我童年時，非常愚笨，由於日夜稱念觀世音聖號，漸漸地，對很多事理，也就豁然貫通了。……

13. 同註 12。

佛是我們永遠的朋友，永遠的老師，皈依佛，能得到依靠，能有光明，能有加持，能有庇佑，能為自己定主張。念佛，口不說壞話；拜佛，身不做惡事；心中有佛，內心清淨，如此，身口意都與佛相應，生活必然很好過。¹⁴

如同《佛說觀無量壽佛經》中對念佛者的讚歎：「若念佛者，當知此人即是人中芬陀利花，觀世音菩薩、大勢至菩薩為其勝友。」¹⁵ 芬陀利花就是《妙法蓮華經》中的蓮華。念佛之人從念佛產生自我改變、增長的力量後，成為了如人中的蓮華，人世間種種幸福、吉祥、快樂等福報也將隨之而來，所以大師說「生活必然很好過」。

（三）助念是互助的美德

通過星雲大師對念佛觀點的掌握後，進一步來探究為他人進行助力念佛的「助念」。星雲大師的助念觀是建立在人與人之間的互助上，是立基於人間、和生活打成一片的美德。¹⁶ 如大師所說：

在一般人的觀念裡，認為只有在幫助臨終者或亡者往生淨土，才需要「助念」，其實日常生活中的婚喪喜慶，如消災、過壽、婚禮、開張，甚至家庭普照，蓮友都可以為他念佛祝福，這也是助念。

助念，就如同道朋友之間互相幫助：你寫文章，我幫助你謄稿；你吟詩作對，我幫你找資料，現在很多的學者做研究、科學家發

14. 星雲大師：〈第九講念佛法門〉，《僧事百講第4冊·集會共修》，網址：<https://reurl.cc/rIXRrE>。

15. 宋·晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，CBETA, T12, no. 365, p.346b12-13。

16. 星雲大師說：「佛教不能捨棄人間，要與人間的生活融和在一起。」星雲大師，〈宗門思想篇 實踐淨土〉，《人間佛教語錄》下冊，網址：<https://reurl.cc/XX3VZD>。



明，都需要很多助理來幫忙一起完成研究計劃。因此助念的人，就等於是助理，助念可以促進人與人之間友愛互助的美德，是很有意義的好事，應該多多宣導。¹⁷

循著星雲大師的思想理路，可以清楚地看到「助念觀」的核心，是秉持著佛法為人所需、為人間所設的精神。發心助念的目的，不只限於去協助臨終亡者往生淨土，而是更為全面地，對現實人間提起正念、植福的力量。

（四）助念的對象及於一切眾生

站在佛教角度上，助念是弘法修行度眾生的念佛法，這分良好的助緣當然也能及於一切眾生。在《僧事百講4·集會共修》中，星雲大師分享了依嚴法師平日常為寺中之鳥念佛、唱讚、三皈依的往事。某天，有隻鳥兒正逢寺院舉辦彌陀佛七時過世，寺裡的人為牠立牌助念。到了放三時繫念時，院中燭火化為栩栩如生的鳥隻形象，成為不可思議的感應。¹⁸ 其實宇宙中的動物，如鳥類、貓狗、昆蟲等等，同樣是由「地」、「水」、「火」、「風」四大構成，死亡時也會和人類一樣經歷四大分離之苦，通過助念護持使其避免墮入下三道受苦，只要善根福德具足，動物也能往生極樂。是以說明念佛的對象，除了為他人，當然也及於一切眾生。

17. 星雲大師：〈第七講往生助念〉，《僧事百講第4冊·集會共修》，網址：<https://reurl.cc/W4W1OZ>。

18. 同註17。「佛光山有一位依嚴法師，早年在圓福寺做住持時，寺裡養了幾隻會說話的鳥，經常教牠們念佛、唱讚子、三皈依。這些鳥也很聰明，都會背誦這些讚偈。有一次，一隻鳥死了，寺裡的人將牠埋葬，並且幫牠立一個牌位。剛好這一段期間寺裡舉行彌陀佛七，到了最後要放三時繫念，桌上點的蠟燭，火焰都變成鳥的形狀，栩栩如生，還有人在現場拍了照片，這也是很不可思議、很奇妙的感應。因此佛教說眾生平等，只要善根福德具足，不但人可以往生，鸚鵡、貓狗往生的例子也很多，應可徵信。」

四、依時空、人事權宜的助念觀

關於命終後多久時間不可搬動、助念時間的長短等，民間常見的說法以「八小時內不可移動」、「要助念八小時」等最為流行。限制八小時不可搬動的說法是來自弘一大師的演講開示，後錄寫為〈人間之最後〉一文。¹⁹事實上，助念多長的時間，在佛教經典上並無特別規定，正如慧開法師所說：「佛教經論中所使用的印度計時制為晝三時、夜三時，合稱『晝夜六時』，等於中國古代的一日十二個時辰，八小時並非佛教經典中的計時表達。」²⁰而星雲大師對於往生助念、遺體搬動時間等看法，是依據所處社會環境、時空條件等客觀因素，將亡者、家屬、助念者等各環節納入考慮，提出「依時空、人事權宜處理」的解決之道。

（一）不執著於「八小時內不得移動」的禁忌

人在斷氣之後，會因個人因緣及業力的不同，往生淨土或墮入下三道，然而在死後（斷氣）和生前的過渡階段，即「中陰身」，²¹神識可能尚有知覺，

19. 弘一大師認為：「既已命終，最切要者，不可急忙移動。雖身染便穢，亦勿即為洗滌。必須經過八小時後，乃能浴身更衣。常人皆不注意此事，而最要緊。惟望廣勸同人，依此謹慎行之。命終前後，家人萬不可哭。哭有何益？能盡力幫助念佛乃於亡者有實益耳。若必欲哭者，須俟命終八小時後。……命終之後，念佛已畢，即鎖房門，深防他人入內，誤觸亡者。必須經過八小時後，乃能浴身更衣（前文已言，今再諄囑，切記切記）。因八小時內若移動者，亡人雖不能言，亦覺痛苦。八小時後著衣，若手足關節硬，不能轉動者，應以熱水淋洗。用布攪熱水，圍於臂肘膝彎，不久即可活動，有如生人。」弘一法師：〈人生之最後〉，《弘一大師全集》卷8，福州：福建人民出版社，1992年，頁10。

20. 釋慧開：〈佛教臨終關懷與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為之初探〉，收錄財團法人佛光山文教基金會主編：《2008年佛學研究論文集——佛教與當代人文關懷》，頁306。

21. 「中陰身又名中有，即人死後尚未投胎之前，有一個由微細物質形成的化生身來維持生命，此化生身即是中陰身。此中陰身在最初的四十九天中，每七天一生死，經過七番生死，等待業緣的安排，而去投生。」陳義孝編，竺摩法師鑑定：《佛學常見辭彙》，網址：<https://reurl.cc/al81EZ>。



為了避免干擾亡者的神識，傳統習俗中，有著死後八小時，不能觸碰、移動、沐浴更衣等的說法。在《僧事百講 4·集會共修》中，星雲大師對此作出說明：

一個人往生後，限制多少時間內不可以移動，並不是最重要的事情。

過去有所謂「八個小時內不能移動」的說法，是因為農業時代，兒女、家人大都在遠方工作，必須等家人都回來才可以入殮，這麼做是為了讓遺族見到親人的最後一面才能安心，所以要等待八個小時。

但這一句話不是一定作為經典，例如在印度等熱帶地方，如果非要等到八個小時才能移動，屍體都已經起變化；或者是因為特殊病症、傳染病或意外往生的情況，也無法完全等到八個小時才入殮。所以八個小時的解釋並不是絕對，還是可以通融的。²²

農業時代不論是訊息傳達、交通便利性等條件都較為不便，以往「八小時後入殮」的說法，是建立在傳統的社會背景之下。星雲大師站在客觀的角度觀察，舉出氣候、疾病或意外等特殊情況來輔助說明：「八小時不得移動」的說法並非是不容改變的。

「八小時不得移動之說」雖非出自佛教，但星雲大師仍十分正視並關懷亡者意識離體後，因移動、觸摸或哭泣所造成的痛苦，並從中對應到現實社會狀況，提出依時空人事權宜處理的看法：

亡者雖已斷氣，但神識尚未離開，如果此時移動他的身體，恐其劇痛生瞋而墮惡趣，故有八小時之內不可移動亡者之說。然而八

22. 星雲大師：〈第七講往生助念〉，《僧事百講第4冊·集會共修》，網址：<https://reurl.cc/b6xEyX>。

小時之說並非絕對，須依時空人事權宜處理，例如：遇到意外死亡，身體受傷嚴重；或在醫院中往生，諸多不便；或生前即發慈悲心，捐贈器官，遺愛人間者，則不必拘泥於八小時不可移動的禁忌，而流於執著。²³

一個人剛往生時，不管他是坐著也好、仰躺著也好，都先不要搬動他，但也不一定要遵照一般習俗規定的八小時內完全不能移動。一個人已經斷氣、心臟停止，他的神識也應該要離開了，只剩下一個物質的身體，要去搬動他就不是那麼嚴重。

不過他是真的死了嗎？確定心臟都停止了嗎？如果不急，最好還是稍待一下再處理。現在一般的醫院，由於床位有限，人只要一斷氣，不會讓亡者在原來的病床上多停留片刻，就要趕快移到太平間，因為這個病房要轉給其他的病人使用。當然，把房間讓出來給需要的人很重要，在這樣的情況下，就要大家互相體諒、配合。²⁴

以不增添亡者痛苦的關懷之心，把握住「不要立刻搬動」、「稍待處理」的原則，卻不以固有習俗之八小時去限制、拘泥遺體的處理時間。與此同時，也重視當下環境的配合條件，例如醫院床位是否充足。

（二）以輪番助念的方式維持八小時不間斷的念佛

為亡者助念，應該要持續多久的時間？事實上，這在佛教中並無特別

23. 星雲大師：〈第八課儀禮〉，《佛光教科書9·佛教問題探討》，網址：<https://reurl.cc/YlQXna>。

24. 星雲大師：〈第七講往生助念〉，《僧事百講第4冊·集會共修》，網址：<https://reurl.cc/b6xEyX>。



的規定。至於人命終後大約多久能上升天界、墮入地獄或往生極樂，通過經典的考察，如《增一阿含經》有述：「世有兩種人，無罪而命終，如屈伸臂頃，得生天上。」²⁵《中阿含經》也記載：「如屈伸臂頃，命終生地獄中。」²⁶可知，「得生天上」或「墜墮地獄」，都是如「屈伸臂頃」般迅速。

《佛說觀無量壽佛經》對往生西方極樂世界的速度也有類似的描述：「中品下生者，若有善男子、善女人，孝養父母，行世仁義，此人命欲終時，遇善知識為其廣說阿彌陀佛國土樂事，亦說法藏比丘四十八大願。聞此事已，尋即命終。譬如壯士屈伸臂頃，即生西方極樂世界。」²⁷從上述經文觀之，往生淨土頃刻即得，並不需要用到八個小時，然而即便亡者已往生、轉生或墜墮，我們仍然可助念、布施功德回向給亡者，助其蓮品增上。星雲大說：

往生期間的佛事，可以到寺院參加隨堂超薦，家屬平時可以在家裡誦經念佛，並以亡者的名義捐助文化、教育、慈善、公益福利事業，這麼一來，可以讓亡者遺德在人間，也能將布施的功德回向亡者，幫助他蓮品增上，這就是對亡者最好的祝福了。²⁸

對於臨命終及已往生者的助念，星雲大師認為應「保持八小時之內不間斷」的念佛，透過「梯次輪番」的方式來進行：

亡者臨命終時，幫助他放下萬緣，提起正念，隨大眾念佛，以正信安住正念是最重要的，因此家屬要輪流助念，或請法師或助念團前來幫忙，最好是八小時之內不間斷的念佛。²⁹

25. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增一阿含經》，CBETA, T2, no. 125, p.764a19-21。

26. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含經》，CBETA, T1, no. 26, p.445c25。

27. 宋·晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，CBETA, T12, no. 365, p.345c1-5。

28. 同註 24。

29. 同註 23。

一個人往生後應該助念多久？在佛教裡並沒有特別的規定。一般來說，都要求八個小時佛號不斷。不過一般人不容易持續不斷的念佛念到八個鐘點，可依照個人的時間，分成幾個梯次輪番為亡者助念。一、兩個人或三、四人都可以，七、八個人也無妨，視助念場所的大小而定。³⁰

輪番梯次交替助念的方式，照顧到家屬及助念者的心念和體力，也調和了場地區域的分配安排，更有助於維持助念的品質。星雲大師的助念觀，展現了對亡者的關懷，也兼顧了對助念者的體貼。

五、生命關懷的具體實踐——佛光山助念團

星雲大師「助念觀」對於個體生命的關懷，不僅相當精要深刻，更在人間佛教的精神下，建立了一套豐富、適切的實踐體系。佛光山各道場、分會助念團，正是在自利利人的精神下展開的「發心互助會」，透過助念的實際行動，讓佛法走入社會、走進家庭。

（一）助念團是義務性的互助會

關於助念團，星雲大師用十分傳神的方式來形容——相當於「民間的互助會」，³¹ 建立在相互服務的共識下，去成就充滿意義的關懷目標：念佛引導去處。不論是助念團或念佛會，「是一種完全業餘、發心的互助會」，屬於非職業團體，成員「最好本身是皈依三寶的佛弟子、修持念佛法門，平時若能持齋戒者更好，甚至受過在家五戒、菩薩戒的優婆塞、優婆夷也很適合

30. 星雲大師：〈第七講往生助念〉，《僧事百講第4冊·集會共修》，網址：<https://reurl.cc/b6xEyX>。

31. 同註30。



加入」，³²來進行義務性的服務。

（二）往生助念的最大意義——對生者安慰，為亡者慰靈

走到人生的盡頭，就像是準備移民到另一個世界，要換一個身體，必須靠念佛來求生淨土；平時就要把移民的資本、資糧都準備好。星雲大師對於「了生脫死」進行了現代詮釋：

一般人將人的死亡、逝世名為「往生」，實際上是「生」而非「死」。佛教裡為往生者助念，乃至為他主持告別式，就是對「生」者安慰、勸其節哀，讓世間上的親眷都能安心，這就是「了生」；為「死」者慰靈、祝福，讓亡者可以到一個好的去處，就是「脫死」。「了生脫死」是心理的世界、精神的世界，像這樣同時為生者、亡者解決生死問題，能夠「廣結善緣」，就不是虛無飄渺的境界，而是現場立刻可以感受得到的好事，是真正的「了生脫死」。³³

引文中說到了幾件重要的事情：一、人生最大的兩大問題：「生」與「死」，能通過助念，為生者、也為亡者來解決。二、了生脫死的意義在於當下，亦即「現場立刻可以感受得到的好事」，點出了助念的積極意義與價值。大師助念觀的實踐，從日常生活到「老病死生」中，展開了廣大的生命關懷。

六、結論與展望

本文從星雲大師的「助念觀」入手，並不依照往常助念觀的研究進路（即不以臨終關懷為研究主軸），而是通過星雲大師「人間佛教」的精神，對於

32. 同註 30。

33. 同註 30。

「助念」在日常生活中的實踐進行論述。本文大致可以整理出如下的要點：其一，念佛是「生亡兩利」的功德，意義在於超越一切，獲得解脫，助念是全面性地從日常生活提起正見、植福，並及於一切眾生。其二，在喪葬禮儀方面，舊有習俗「遺體八小時不得移動」的禁忌並非不容改變；而維持「八小時不間斷」的助念，可採取依時空、人事權宜處理的變通。其三，助念的積極意義在於每個「當下」為生者、亡者了生脫死。

以本文的研究成果，延伸思考未來的研究方向，大致可以從二條路徑進行：第一，從助念觀的打通，帶出人間佛教在「陪伴」上的貢獻。第二，以助念觀為奠基工作，發展成與宗教、社會學、心理學等學科的跨界對話。



參考書目

一、專書

1. 星雲大師：《僧事百講第4冊·集會共修》，高雄：佛光文化，2012年。
2. 星雲大師：《人間佛教論文集》下冊，台北：香海文化，2008年。
3. 星雲大師編著：《佛光教科書9·佛教問題探討》，高雄：佛光文化，1999年。
4. 釋印順：《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1994年。
5. 弘一法師：《弘一大師全集》卷8，福州：福建人民出版社，1992年。

二、期刊論文

1. 釋慧開：〈佛教臨終關懷與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探〉，收錄財團法人佛光山文教基金會主編：《2008年佛學研究論文集——佛教與當代人文關懷》，高雄：佛光山文教基金會，2008年8月。
2. 釋果定：〈臨終助念之形成〉，收錄《法光》第154期，台北：財團法人法光文教基金會，2002年7月。
3. 蔡耀明：〈何謂生命關懷與如何關懷生命〉，收錄正修科技大學宗教生命關懷學術研討會審查委員會主編：《宗教經典內蘊之生命關懷：2014宗教生命關懷學術研討會論文集》，高雄：正修科技大學通識教育中心，2015年1月。
4. 程恭讓：〈原始佛教的三大核心價值暨星雲大師人間佛教對佛教社會思想的新貢獻〉，收錄妙凡法師、李向平主編：《人間佛教社會學論集》，高雄：佛光文化，2018年10月。
5. 蔡昌雄：〈淨土念佛法門在當代臨終照顧場域的實踐——臨終念佛經驗的現代詮釋〉，收錄程恭讓、釋妙凡主編：《2015星雲大師人間佛教教理論實踐研究》下，高雄：佛光文化，2016年2月。

6. 王千蕙：《死亡與宗教生活：以佛教助念為例》，台北政治大學宗教學研究所碩士論文，2004年。
7. 人生雜誌編輯部：〈念佛好好〉，收錄《人生雜誌》第392期，台北：法鼓文化，2016年4月。

三、網路資源

1. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增一阿含經》，CBETA, T2, no. 125。
2. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含經》，CBETA, T1, no. 26。
3. 宋·晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》：CBETA, T12, no. 365。
4. 佛光山全球資訊網，《星雲大師文集》，網址：<http://www.masterhsingyun.org/>。
5. 星雲大師總監製：《佛光電子大辭典》，網址：<http://etext.fgs.tw/search/index.aspx>。
6. 陳義孝編，竺摩法師鑑定：《佛學常見辭彙》，網址：<https://reurl.cc/ZnMbDg>。



物質的苦樂沒有標準，
心中的自在才有價值，
成功的定義因人而異，
道德的圓成才是重要。

～《人間佛教語錄》