

佛教助念於喪親者走過悲傷之探討

謝雯嬋*

摘要

本論文旨在佛教助念對於喪親者走過悲傷經驗之探討，由研究結果可知受訪者經由佛教助念產生了「傳遞」、「支持」、「跨越」、「改變」、「持續」、「轉變」等之經驗歷程模式，在經驗歷程中原有之悲傷經驗皆產生了轉變。

在分析佛教助念於喪親者走過悲傷之探討歸結有幾點：

- 一、佛教助念之引導形成一個「可以想像的死後存在」，導引之生死信念如「死亡不是永遠的結束」，給予喪慟中希望與支持。
- 二、佛教助念的引導及念佛過程，給予了一個情感傳達的通道，「親人死亡」的悲傷能轉換成「親人即將往生到一個很美好地方」的心像。
- 三、助念歷程中助念人員無私的付出與陪伴，亦提供了喪慟中的社會支持。
- 四、助念的力量提供了感應、安定與轉念力量，提供喪慟中支持及安慰。
- 五、助念歷程中的念佛持誦經文迴向的引導方式，甚至延續在助念結束後，成為喪親者安定自我的方式。

受訪者在經歷佛教助念後除了原來悲傷經驗轉變外，原有之生命亦產生了轉化，如：生命哲理有了啟發，生命觸角亦能延伸到自我生死的反思層面，產生回饋付出之心去服務他人，隨之生命視野也擴大了，終究步上復原之路。

本研究結果可以作為佛教助念於本土化悲傷療癒領域一個研究與推展的參考。

關鍵詞：佛教助念、喪親者

* 新竹市殯葬管理所組員

The effect of bereavement care for survivors by Buddhist Chanting Assistance

Abstract

This paper (thesis) investigates Buddhist Chanting Assistance and its effects on the family members of the deceased through testimonies of five people/families who experienced or received Buddhist Chanting Assistance and the ameliorating effects on their suffering.

From the research to the testimonies, Buddhist Chanting Assistance carries out the effect of “transmit”, “support”, “surmount”, “changes”, “maintenance” and “transform”. We then prove that Buddhist Chanting Assistance have a significant effect on the amelioration of suffering and changes in emotional states.

We develop the following concepts to show how Buddhist Chanting Assistance affects suffering and emotional pain:

1. Buddhist Chanting Assistance allows those surviving to believe that there is existence after death, which allows the survivors to make the connection between the change between life and death. This means that the hope of the surviving is supported by the concepts that “death is not an eternal end”, “separation is transient”, and “reunion will happen in the future.”
2. Buddhist Chanting Assistance use readings from sutras as a means to assist the surviving family members. In the process of the last rite ceremonies and the passing to the next life, the surviving family member’s pain of the “death of the relative” becomes the thought that “the relative is headed to a good place in his next life. ”
3. Through the unselfish efforts of people performing Buddhist Chanting Assistance, these ceremonies have been historically supported by society.
4. The power of the Buddhist Chanting Assistance, combined with that of Buddha offers the families “stability”, “shift of mind”, and “the comfort of assuring the death been rescued” (such could be obtained by the peaceful appearance of the dead body or by their own dreams). Thus, the support and the comfort to the bereavement enhance.
5. At the termination of said ceremonies, the effects continue to assist the surviving family members in amelioration of suffering, and are a means of providing peace.

Therefore, for the people performing the last rite, even though death must occur, they are able to transcend above their mortality, and through the amelioration of such suffering, such people are allowed to mature, and life in general becomes more expansive for such people. At the same time, the surviving members are able to begin recovery.

This investigation allows for the verification that religion can ameliorate suffering in death.

Key Word: Buddhist Chanting Assistance, bereavement



第一章 緒論

宗教關懷死亡的課題，並且提供了解釋死亡議題與超越的方法，原初人類對於死亡的思考與關懷，使得宗教的悼念儀式早已存在，一方面它是一種生死觀的表達，另一方面也藉由儀式的引導表達內心的哀傷情緒，在儀式歷程生命亦透過此有了不同的領悟而至成長轉化。

壹、研究動機

研究者在大學時期即接觸了佛教助念團，十餘年來參與助念義工的經驗，發現喪親者面對親人的離去，除了喪慟之外，對於離逝者的處境，經常是喪親者最為惦念之事，屢次參與助念的歷程中讓我頗感欣慰，看到喪親者原本悲傷至極的表情能夠漸至平靜，甚至日後他/她們的喪慟，能漸至平復，甚至成為助念義工再去幫助他人，原來的生命有了不同的開展，這樣的轉變讓我開始思索助念對於喪親者的意義層面與價值，後因母親的罹癌去逝令我更感受到助念的價值，如此之自我之生命經驗，與深感國內對於以本土化之宗教取向的悲傷輔導模式極為缺乏，因而產生探討佛教助念對喪親者悲傷療癒影響研究之興趣。

貳、研究目的

根據以上的研究動機，本研究的目的為：

- 一、欲探討喪親者接受佛教助念之經驗歷程。
- 二、欲探討佛教助念對喪親者走過悲傷之助益層面。
- 三、欲探討喪親者經歷佛教助念之生命轉化。

參、名詞釋義

一、佛教助念

佛教助念乃是根源於中國阿彌陀佛淨土信仰，是佛教關懷臨終或過世不久的人，幫助其解脫心靈痛苦，得到安樂歸宿並能達到撫慰喪親者的一種善終儀式。

二、喪親者

本研究所指之喪親者乃指面臨失親、重要他人死亡，而接受助念團義工協助，以助念幫助逝者，並參與助念歷程者而言。

第二章 文獻探討

本研究主要是以深入訪談法作為佛教助念對喪親者走過悲傷之探討。文獻探討共分為二節：第一節 助念內涵之探討；第二節 佛教助念與悲傷療癒之探討。

壹、助念內涵之探討

助念乃是根源於中國阿彌陀佛淨土信仰，在佛教久遠的流傳過程中早已被視為滅罪生西、往生淨土的一種重要行儀，於助念內涵之文獻方面，本文乃以助念之理論與實踐作為主要之文獻。

一、助念

「助」是幫助，「念」是正念。也就是幫助臨終的人「正念」現前的意思，一般人到了臨終的時候，身體會面臨四大分離的痛苦，根本無法做主，完全須要依靠旁人在旁念佛，幫助提起念佛的心（飭終須知，2000）。

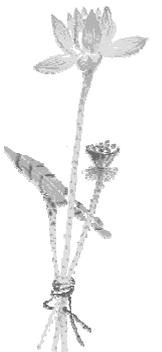
釋迦牟尼佛在舍衛國祇樹給孤獨園說「阿彌陀經」，讚歎西方極樂世界依正莊嚴，勸諸眾生，發願往生。經中說：「如我今者，讚歎阿彌陀佛不可思議功德之利。東方亦有阿鞞佛，南方世界，有日月燈佛等，西方世界，有無量壽佛等，北方世界有燄肩佛等，下方世界，有師子佛等，上方世界，有梵音佛等，同出廣長舌相說誠實言，汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。」，即凡有生信、發願、念佛求生極樂世界者，就必定能夠往生。

除了「生信、發願」能夠往生外，臨終時保持「正念」亦是往生的必要條件，是而臨終三大最要緊的事就是：(一)善巧開導安慰，令生正信(二)大家換班念佛，以助淨念(三)切戒搬動哭泣、以防誤事（飭終須知，2000）。

故本節對於助念內涵闡述以「臨終狀態」、「正念」、「善知識引導及免除障礙」三方面予以說明：

(一) 臨終狀態

臨終者氣息剛斷，神識還未離開，須經過一段時間，全身都冷透，神識出離，壽、煖、識都離開了身體，方算死亡。而在氣息剛斷，神識還未離開，心靈正是很痛苦的時刻，而神識何時離開軀體及其快慢與臨終者生平之行為品德，有直接關係。對於臨終狀態及死亡狀態的描述在《西藏度亡經》、《西藏生死書》亦有很清楚的述說（蓮華生大士，1983）（索甲仁波切，1996）。



(二) 正念

臨終及死亡的階段，是輪迴與解脫的關鍵，但對於一般人而言是身心很痛苦的時刻，很難提起心念覺察進而解脫，是而必須藉由「助念」，即幫助臨終的人「正念」現前才可順利往生，如《佛說阿彌陀經》：「舍利弗。若有善男子善女人。聞說阿彌陀佛。執持名號。若一日。若二日。若三日。若四日。若五日。若六日。若七日。一心不亂。其人臨命終時。阿彌陀佛。與諸聖眾。現在其前。是人終時。心不顛倒。即得往生阿彌陀佛極樂國土」。即臨命終時要能執持名號、一心不亂、心不顛倒即可以順利往生佛國淨土。

臨終正念的提起對於死亡時刻的重要性，在《瑜伽師地論》有詳盡說明：

云何善心死。猶如有一將命終時。自憶先時所習善法。或復由他令彼憶念。由此因緣。爾時信等善法現行於心…

因為臨終病人剛剛斷氣時，雖然表面徵象已經死了，但其實神識還未完全離開身體，這時若是念佛願求往生西方，命終這一念心就隨著阿彌陀佛去，所以這就是人臨終的時候，必須幫助念佛的道理（飭終須知，2000）。

藏傳佛教中亦特別提到去世的心境很重要，即使我們曾經造惡業，如果死亡時是處于善的心境，將可改善我們的下一世（索甲仁波切，1996）。

(三) 善知識引導免除障礙

助念除了以助聲念佛的方式幫助臨終者或亡者提起「正念」外，旁人或家屬如法的安慰及引導，亦是幫助其順利往生的「外力因緣」的重要條件。

弘一大師認為：「命終前後，家人千萬不可哭泣，要盡力幫助念佛，在七七日內，須延請僧眾來超薦亡而以念佛為主，並且將念佛所有一切功德盡皆迴向，應請善知識為之說法，盡力安慰，並勸請發起臨終助念會」（弘一，2003）。

平日並不知信願、念佛、求生西方，或者雖信願念佛，而功夫未能純熟之人，臨終時遇著善友開導為之助念佛號，不移動、不哭泣等，令生正信，勸其放下一切，一心念佛，是「他力的緣」，在佛力、自力與他力感應道交之下，便能因緣和合往生西方（飭終須知，2000）（余定熙，1999）。而所謂的善知識即目前所指稱之助念人員，所以弘一大師即在《人生之最後》即相當重視助念團的成立，勸導各地成立臨終助念會來幫助助念之推展（弘一，2003）。

二、助念的實踐

(一) 助念的時機（印光大師，1999）

助念的時機可分為幾個時期，即「病重時」「臨終時」「往生後」「中陰

七七日內」。

(二) 助念的方式

1. 助念時一切戒搬動哭泣，以防誤事

2. 導示的方式—善巧開導安慰，令生正信

對於臨終者應勸導「放下一切，一心念佛」，「勸導誠心懇切心，念佛求生西方」（印光大師，1999）。

藏傳的佛法的助念方式對於臨終者或往生中陰的導引上即以《中陰度亡經》的內容對於臨終及死亡的階段作為開導（趙洪濤、王智揚，2001）。

3. 念佛的方式—大家換班念佛，以助淨念

在開導臨終者生起正念後，並不容易持續維持，須藉由相續不斷接班念佛，且「助念須等至全身冷透才可停止助念」（印光大師，1999）。

4. 迴向

迴向者，即「迴己善法，有所趣向」（引自釋慧通，2005年4月8日）。「迴向」在佛教儀式中佔有很重要的意義，就是將佛教祝禱或誦經念佛所有行持的功德，藉由意念的凝聚傳達給迴向對象，是一種心念能量的傳達。

國內助念團體在助念的實踐方式，就其宗派與奉行的方式不一，但其共同處，均多是圍繞著印光大師所開示的臨終三大要點之方式來施行。而藏傳佛教的助念實踐方式更是佐以中陰度亡經文，所呈述之臨終及死亡歷程狀態，來作為引導臨終者及亡者的一個重要方式（趙洪濤、王智揚，2001）。

貳、宗教儀式與悲傷療癒之探討

一、宗教之生死智慧

Prend (1997)認為喪親者在喪慟的驚嚇與瓦解中，他們祈求一種偉大的力量，而在宗教的喪葬儀式中就提供了一個神聖可以祈求之力量。Parkes (1997)亦認為宗教信仰給予喪親者意義，並對於死亡作出解釋，也提供了一個死後世界的希望。

在潘素卿(1995)的研究中發現佛教對如何了脫生死而成正覺的終極關懷，所建立的生死智慧與宗教解脫之道，蘊含著獨特的心理治療的作用。

紀潔芳(2001)認為有宗教信仰者，對於死後世界是有所認知且充滿信念，較能安然接受死亡。

宗教信仰對於死後世界的存在解說，能夠幫助死亡事實的接受，喪親之慟



本身可因為了知生命是永恆的及死亡是分離與與終結之假象等之觀念，得到慰藉與轉化（李傳龍，李雅寧譯，2001）。鄭曉江(2004)認為佛教生死智慧可以緩解家屬對死者未來的擔憂，並能為家屬提供補償的機會及給家屬信仰的支持與力量，提供其面對親人死亡的勇氣。並且佛教中的業力輪迴觀及因緣果報觀說盡了生命流轉的本質，它視生死為假相，視生死無二，這種宗教性的解脫是消除死亡焦慮的重要途徑，帶給臨終者及親屬較強的心理慰藉。

在吳典擇(2000)之研究認為我們面對如親人死亡或生病的哀傷時，宗教在這種困頓焦慮的生命中提供人們的心靈寄託，且能進行「不可溝通」的境界溝通而得到信心和安全感。

潘素卿(1995)的研究經過深度訪談中發現受訪者於面對喪親的調適過程以佛法中的因果、業報觀念，祈求佛菩薩的加持、念佛、憶念教理、抄寫經典等方式，來幫助其調適哀傷情緒與因應死亡事件的衝擊。於上文獻可知悲傷的療癒過程，宗教提供死後去處的解說及可以祈求的偉大支持力量，給予喪親者內心的寄託，免除了對逝者未來去處的擔憂，給予喪親者心靈支持。

二、悲傷歷程與復原

悲傷的研究發展時間並不長久，早期以發展經驗來解釋不同的失落反應，代表人物為 Freud 與 Bowlby 等人，Freud (1957)的心理分析論認為透過悲傷工作(grief work)來解決失落後的悲傷情緒，Bowlby (1969)則以依附理論來看失落後的不同反應，不過在此理論背後的假設指向悲傷是一種病態或症狀（引自李玉嬋，2003）。後續研究則有關於悲傷階段論中如 Kubler-Ross (1969)的五個階段分別為否認與隔絕、憤怒、討價還價、沮喪、接受。Parkes (1970)的四個哀悼時期即麻木期、渴望期、解組與絕望期、重組期等，但不同階段可能同時存在或跳過，也可能因個人或文化背景因素而有不同，也有將渴望追尋和解構兩階段結合在一起，成為三期模式：震驚、強烈或主動的哀傷、身體與心理平衡的重建，同樣的 Rando (1983)也提出哀悼歷程中的三階段：逃避、質疑、適應，但有些人認為哀悼的時期論過於被動，而以哀悼歷程為基礎的理論如 Stroebe 和 Schut (1999)所稱的雙軌歷程模式，則認為喪慟因應的歷程乃在失落取向與復原取向中有著擺盪或交互作用產生（引自張靜玉等譯，2004）。

不論是 Kubler-Ross (1969)所提的「接受」或 Parkes (1970)的「重組」，是否代表走完失落經驗？此種質疑引發對「失落」觀念的轉變，Silverman 與 Klaas (1996)、Rosenblatt (1993)、Miller 與 Omarzu (1998)等學者認為「失落是一種生活轉變，在此轉變中當事人失去某些原來擁有的，但也從中獲得成長、更

為成熟」此種「重新適應」與「轉變」的觀點，為近年來的失落與悲傷之研究與治療方向（引自黃君瑜，2002）。

在悲傷及失落中我們仍具有自我轉變與成熟的機會，這在存在心理治療中亦有述及自我察覺與重新建構意義世界的可能性。

又悲傷的歷程，Worden (1991)的四個哀悼任務模式，其認為一個成功的悲傷調適歷程必須喪親者完成下列四個悲傷的任務：

(一) 接納失落的事實

悲傷的第一個任務便是理解到失落是真實的，承認逝者不可能再回來了。

(二) 經驗悲傷的痛苦

為了完成悲傷工作，生者必須經歷悲傷的痛苦，唯有生者親身體驗喪親之痛，才能通過悲傷，完成悲傷歷程。

(三) 重新適應一個逝者不存在的新環境

生者唯有不斷的提醒自己，認知到生活環境的改變，逐漸調整修正逝者在自己生活中所代表的意義，並重新界定自己人生的目標，才有助於適應死者死亡後的新生活環境。

(四) 將情緒的活力重新投注在其他關係上

將情感從逝者身上放開，轉而投注在另一個關係上，就是生者不再將希望與回憶依附在逝者身上。

這些內在、外在不同的特質和因素，對於個人在處理哀傷反應上都會有所影響，復原歷程也將因而有所不同，有關於最後一個悲傷的任務「重新投注」，就是去重整或轉型與死者生前的關係，以便在生活不斷前進之下，能維持對死者的聯結感，而這種將情緒的活力重新投注在其他關係上，不論是象徵的或具有象徵意味的表達方式，都是很重要的（張靜玉等譯，2004）。

擁有這種「持續連結」、「繼續存活」之意念對於喪親者而言是相當普及的。過去西方之悲傷理論著重於釋放悲傷並告別逝者，而至九十年代「相連感」（continuing bond）之概念已取代了「釋放」的主導地位（梁美儀、張燦輝，2005）。

三、儀式協助生命轉化

悲傷之復原歷程，生命的轉化是一個必經的歷程。如何令喪親者內心得到性靈哲理上的平和，乃是悲傷復原歷程之重要動力，如蔡昌雄(2002)認為在哀悼與悲傷歷程中，是否痊癒繫乎於對死亡事實的接納與意義的昇華。

對逝者持續連結的渴望即在重新定位與死者的關係，將實質關係提昇為精



神層次上的互動，或是轉化為其他形式上的關係（李佩怡，2000）。

因死亡的發生，歷經儀式過程，能夠逝者的客體存在成功的轉換為超越的意識存有（林素英，1997）。此轉換之功能對於喪親者而言，不但滿足持續與逝者情感連結之內心需求，並協助面對死別之轉化。

儀式本身即是以外在之具體象徵表現「分離、過渡、連結」等性質以協助通過生命內在之歷程。故儀式的真正內涵即協助生命歷程的轉化。即儀式正有著協助喪親者與逝者連結與悲傷轉化之功能。

且當喪親者面臨失落的悲傷，儀式能夠提供某些程度的定序或定向，不管是預期性或非預期性悲傷（張靜玉等譯，2004）。

除了撫慰不安與混亂之情形外，Doka (1993)認為儀式還能夠提供機會，一方面幫助觸及死亡的真實性、一方面表達並補償情感。即儀式本身即被期待著一種轉換的力量（Watson,1990）。

吳典擇在(2000)的研究中亦提及透過神聖的儀式行為，在面對生命困境時，可以達到對宇宙觀與生命觀的詮釋，可以感應、體驗力量的存在，將生活的世俗空間轉換成精神的神聖空間，提供一個協助解脫和治療的力量。

綜合以上文獻分析可知而宗教提供了喪親者一種可以祈求及庇護的神聖力量，也提供了「失落意義的資源」，「死後世界的存在解說」，免除了對逝者未來去處的擔憂，又懷有「持續連結」、「繼續存活」之意念對於喪親者而言是相當普及的，遭受喪親之痛的人會因為了解死亡只不過是分離及終結的假象，彼此之間的關係從來沒有中斷過等之觀念，而得到了慰藉與轉化，如何在失落事實找尋到意義，在悲傷療癒的過程中透過各種形式以健康與全新的關係方式，如儀式歷程與逝者合宜的連結，幫助其走上復原之路，令喪親者內心得到性靈哲理上的平和，這些都是悲傷復原歷程中之重要力量與因素。

參、助念歷程與悲傷療癒

在整個助念歷程中主要藉由助念人員以不斷念誦佛號，及強調「阿彌陀佛極樂淨土」之信念，並勸導臨終或往生者簡扼佛法之義理導示，帶領喪親者一同為逝者祈求、念佛，在儀式結束時將所有行持佛號的功德「迴向」給亡者，除了助念人員的協助為喪親者於悲傷中的一種社會支持力量外，藉由「祈求」、「不斷念佛、憶佛」之過程，這種集中心力、相當專注的助念過程，對於心理轉變可能產生之作用，研究者認為可由超個人心理學中的「專注」產生療癒（易之新,胡因夢譯，2003），及人格的 A-B-C 理論（李茂興譯，1994）對於「信念」的看法，及以「心像」的角度來予輔助了解，對於「迴向」之觀點

則認為可以由能量學的观点來解釋其對悲傷療癒的作用，甚至助念人員帶領助念的簡易方式也提供了喪親者一個學習的模式，下面就此作一略述。

(一)助念人員的「社會支持」

喪親者在助念人員的陪同帶領下進行整個助念歷程，而陪伴與帶領之過程也在給予喪親者提供社會支持。社會支持(Social support)是克制緊張的一劑良方，社會支持主要是由親朋、好友家人以及其他個人所屬團體、會社之成員所提供，社會支持可以減少個人的孤單感，它能對當事人提供的幫助包括實質的支持、情緒上的支持、資訊上的支持以及評估認知上的支持，社會支持乃是克制緊張壓力的一個具有相當潛力的方法（劉安彥，1999）。

(二)「專注」產生療癒

在助念進行中，喪親者跟隨著助念人員的導示並持誦佛號，祈求一個更偉大的神聖力量救渡「阿彌陀佛的無量光、無量壽的極樂世界」，這時因為專心祈求與不斷念誦佛號的緣故，自而對喪親者就很自然的帶入一種較為專注的狀態。

專注對於身心所產生療癒可以「超個人心理學」對於專注及覺察的論說予以說明：

根據長青哲學，真理就在我們裡面，而拯救來自拓展我們向內的覺察。把注意力「轉向內在」、「轉向自己」，並完全認識我們內在的領域，這是人天生就有的能力，而超個人心理治療則是要加以充分運用，我們必須越來越覺察自己的內心本質，只要能轉向內心，許多人都能取用深層的內在智慧，憑直覺知道自己需要什麼，好使生活成為自己生活成為自己真正想要的方式。就如波爾斯所說的：「覺察本身，就能治療」（易之新、胡因夢譯，2003）。

蘭姆·達斯(Ram Dass)說：「我們都是自己心靈的囚徒，這種認識是踏向自由旅程的第一步。」皮爾·維拉雅特·可汗更簡潔的說：「鎖鍊就在心靈之內」，未經鍛鍊的心靈雖然混濁而不受控制，卻可以經過鍛鍊而變得澄清，而鍛鍊的技巧和方法雖然有多種，但超越技術的核心似乎都是由六項常見的要素所組成的：倫理道德的訓練；專注力的培養；情緒的轉化；把動機從自我中心與匱乏而造成的需求，轉向高層次的動機，比如自我超越、覺察力的提升、智慧的培養（易之新、胡因夢譯，2003）。

倫理道德視為訓練心靈的必要紀律，而心靈專注於什麼事物，就會呈現出該事物的性質，而能夠控制專注力的人就能夠控制並培養特定的情緒和動機，如正向的情緒，如愛、快樂和慈悲。而能夠產生自我超越的淨化作用，而知覺



力和覺察力得以純化精鍊，則本身即具有療癒的力量，進而能從限制與苦難中覺察轉化而孕育出智慧，而專注覺察力的培養有不同方式，如把注意力放在呼吸、咒語、頌禱等，排除其他會分心的事、念頭和輸入的訊息，在這種狀況下，心靈往往是非常快樂的，其內是不受干擾、平和、寧靜的（易之新、胡因夢譯，2003）。

喪親者在念佛誦禱過程即可能產生一種專注覺察的安祥經驗，提高自我覺察力，提供更客觀與正向之思考，而幫助內在達到平和與寧靜，產生自我療癒的力量。

(三)「信念」形成身心轉變

艾里斯(1989)在理情治療法有一個假定，即認知、情緒、行為明顯地交互作用，它的基本假設即情緒主要是由信念、評價、解釋，以及對生活情境交互反應而產生的，而理情治療法的核心是教導人如何改變直接導致其困擾情緒結果的錯誤信念，而人格的 A-B-C 理論是理情治療理論和實務的核心，A 是存在的事件、B 是信念、C 是情緒和行為的結果，而 A 並沒有導致 C，而是 B 信念導致情緒的反應 C（李茂興譯，1996）。是而認知、信念將導致情緒和行為結果。

艾里斯(1989)認為人是自我談話(self-talking)的一意指持續強調某種假設信念的自我對話（引自李茂興譯，1996），即不斷地重覆強調之自我對話便會形成信念，在助念儀式歷程中便不斷地提供「死後去處的答案」、「彼岸之希望」、「救渡意焦」、「極樂世界之美好之想像」、「放下、人生如幻」及「極樂世界擁有永恆自在的生命」及「發願往生未來可與親人再相聚」等之觀念，在儀式歷程即易形成一種信念，也就影響情緒及行為。

「心像法」是一種問題導向解決歷程的心理治療方法，在此歷程中藉由感官連續性的想像過程，藉以獲得相關的訊息，並且運用了基礎與高層的訊息處理過程使當事人能夠「身歷其境」置身於問題情境之中，促使自己能夠面對與瞭解問題情境、緩和身心的緊張、減低心理的壓力，並透過重新學習、重新聯結，以達到良好的身心適應狀態（邱獻輝，1999）。

藉由不斷地重覆「往生極樂世界」時，便容易形成一種具體存在的目標與信念。而藉著「導示」描述極樂世界之美好，也提供予喪親者內心中產生對於死後去處極樂世界之美好的想像，這時候因為不斷加強著信念，及想像著美好的極樂世界，因而“幫助逝者往生到一個美好的極樂世界”便形成一個很具體的目標及希望。

而助念歷程進行中，藉由不斷地祈請聖者「阿彌陀佛」來救渡時，無形中提供了喪親者一種「意焦」，而所謂「意焦」乃一種觀點，即是對事物某一角度的認知結果，助念儀式之「救渡」意焦，提供了喪親者對於已逝親人能因此蒙受救渡及往生到一個美好的地方之想像，而這種「意焦」經不斷重覆便可能形成信念，同時佛教助念對於亡者之「導示」如「極樂世界是一個永恆且無生死的世界」、「發願往生極樂世界可再相見」等之觀念，亦無形中貫輸入生者內心，提供親人離逝後未知的解說，同時也提供了對於死後世界的想像，而此信念及心像便會影響喪親者內在的情緒與感受，從而幫助其跨越悲傷療癒歷程（李成嶽譯，1994；慕瑞斯，1992）。

(四)「迴向」與情感傳達

迴向者，即「迴己善法，有所趣向」（引自釋慧通，2005）。「迴向」在佛教儀軌中佔有很重要的意義，就是將佛教祝禱或誦經念佛所有行持的功德，藉由意念的凝聚傳達給迴向對象，是一種心念能量的傳達，喪親者面臨喪親事件的衝擊時，原本熟悉的情感關係被迫割離及受到阻扼，藉由助念歷程持續的迴向，提供情感的能量持續傳達。

迴向可說是一種心念或心力能量的傳遞。在能量學的觀點人體是由許多互動能場組成的，在當中意識與身體是相互作用的（林妙香譯，2003）。當面臨喪親之慟，與摯親的關係突然的割裂，造成情感上極大失落，於身心狀態亦產生極大之影響，而在佛教助念歷程中藉由佛號行持傳達心念能量，幫助情感持續連結，幫助喪親者維持身心療癒的平衡。

(五)社會學習的模仿方式

由助念人員帶領喪親者念佛及引導的過程，也在示範一個如何幫助親人的方式。美國心理學家，史丹佛大學教授班都拉(Bandura)根據深入研究的結果相信模仿學習包括下列基本歷程（引自劉安彥，1999）：

- A.注意：學習者觀看一個榜樣，而對此一榜樣的某些特殊徵象加以留意辯識，以為學習的根據。
- B.記憶：學習者記取由觀察而得的行為象徵，以為日後行為的範本。
- C.行動：模仿者根據記憶，而表現出以前所觀察的行為。
- D.結果：行為表現之後，依據操作制約原理，而增加或減少此一行為以後再度發生的次數。

助念人員在帶領助念儀式的過程，也可說在示範一個如何幫助離逝者的方式，而喪親者在跟隨著助念的過程，即可能地模仿學習到為親人持誦佛號及誦



經迴向的方式。

是而綜合以上文獻可知助念人員是為喪親者之社會支持，而在助念儀式「念誦佛號」與「導示」過程，「專注」產生自我療癒，「信念」、「情緒」與「行為」彼此間互相影響，對於身心都可能產生覺察與正向思考的信念與支持力量，助念歷程的「迴向」幫助情感能量的傳達，同時由助念人員帶領喪親者念佛及引導的過程，也在示範一個如何幫助親人的方式。

第三章 研究方法

本研究之主題為探討佛教助念對喪親者悲傷療癒之影響，研究族群是以佛教助念儀式幫助離逝親人，參與儀式進行之家屬為主。為能適切地呈現研究主題，故研究方法採以質性深入訪談法(in-depth interview)。所訪談對象的來源是同一助念團體所助念過之家屬，共邀請五位家屬參與研究。

表 3-1 研究對象基本資料一覽表

受訪者代號	性別	年齡	學歷	職業	信仰	與逝者關係	離逝原因	助念後至今(助念結束後至訪談時)	接受助念時機及時間
A	女	34	碩士	教職	無	夫妻	罹癌 4 年餘後因併發症過世	3 個月	往生後助念四個小時
B	女	42	高中	家管	佛教	父女	總膽管癌症二至三年	4 年 3 個月	往生後助念二個小時及中陰期助念二個小時
C	男	22	大學	學生	佛教	母子	憂鬱症多年後不想拖累子女及不堪病擾上吊自殺	1 個月	中陰期助念二個小時(二次)
D	女	49	專科	教職	佛教	夫妻	敗血病發病後二十四小時內驟逝	半年	往生後助念八個小時
E	女	53	高中	公職	佛教	夫妻	肺癌化療二年	1 年 10 個月	臨終前關懷及往生後助念八個小時

本研究以深度訪談方式進行蒐集資料，以半結構式訪談指引進行訪談，訪談進行過程首先擬出一份「訪談同意書」，與屬意的受訪者面談邀約，訪談進行時間為每次一小時三十分鐘左右、以錄音方式為之，平均以二至三次為主。

訪談時除用心聆聽，並輔以錄音機予以記錄，對於研究對象之語言與非語言之表達，如動作及面部表情以及情緒狀態均以備忘錄予以記錄，訪談過程中如受訪者願意提供書面資料亦蒐集成為參酌資料。

研究分析之步驟如下：一、轉錄；二、登錄(coding)與摘記；三、命名；四、分析、綜合、歸納、演繹形成結果。

質性研究是以嚴謹度來探討研究的信、效度。本研究以「可信賴性」與「可應用性」、「可依靠性」、「可確認性」四項標準作為嚴謹性的控制。

第四章 研究結果與討論

壹、喪親者接受佛教助念之經驗歷程

研究者由五位受訪者的經驗歷程所呈現之共同的模式(圖 4-1)為「內在聲音」、「傳遞」、「跨越」、「支持」、「改變」、「持續」、「轉變」，此模式之間並非直線式，而是相互影響的關係(如圖一)，在此受訪者最後之經驗歷程中也發現了原有之悲傷經驗如難過、深痛、感無常、一直哭泣、慌亂、難以接受等之狀況都產生了轉變，以助念來幫助離逝親人過渡生死境界的過程，其實也是在協助受訪者在跨越自我的生命歷程。

概念分析：

喪親者在助念前以佛教助念儀式，幫助離逝親人想法認知及情緒，即編碼為喪親者之「內在聲音」。

而在佛教助念儀式之進行過程，乃藉由助念人員以言辭導示及不斷持續重覆唸誦佛號迴向的方式進行，在引導及迴向的過程中，喪親者進行情感的傳達，編碼為一種「傳遞」的過程。

而喪親者在佛教助念歷程中所感受到的各種信念或心靈的支持力量，將其編碼為「支持」。

而喪親者以佛教助念儀式幫助離逝親人，其最主要的目標乃希望藉由助念儀式的進行幫助親人跨越生死歷程，同時內在也感到安心，是而將其定義為「跨越」。

而在「傳遞」、「支持」、「跨越」循環交互的影響下形成了喪親者悲傷情緒上的改變，將其編碼為「改變」。



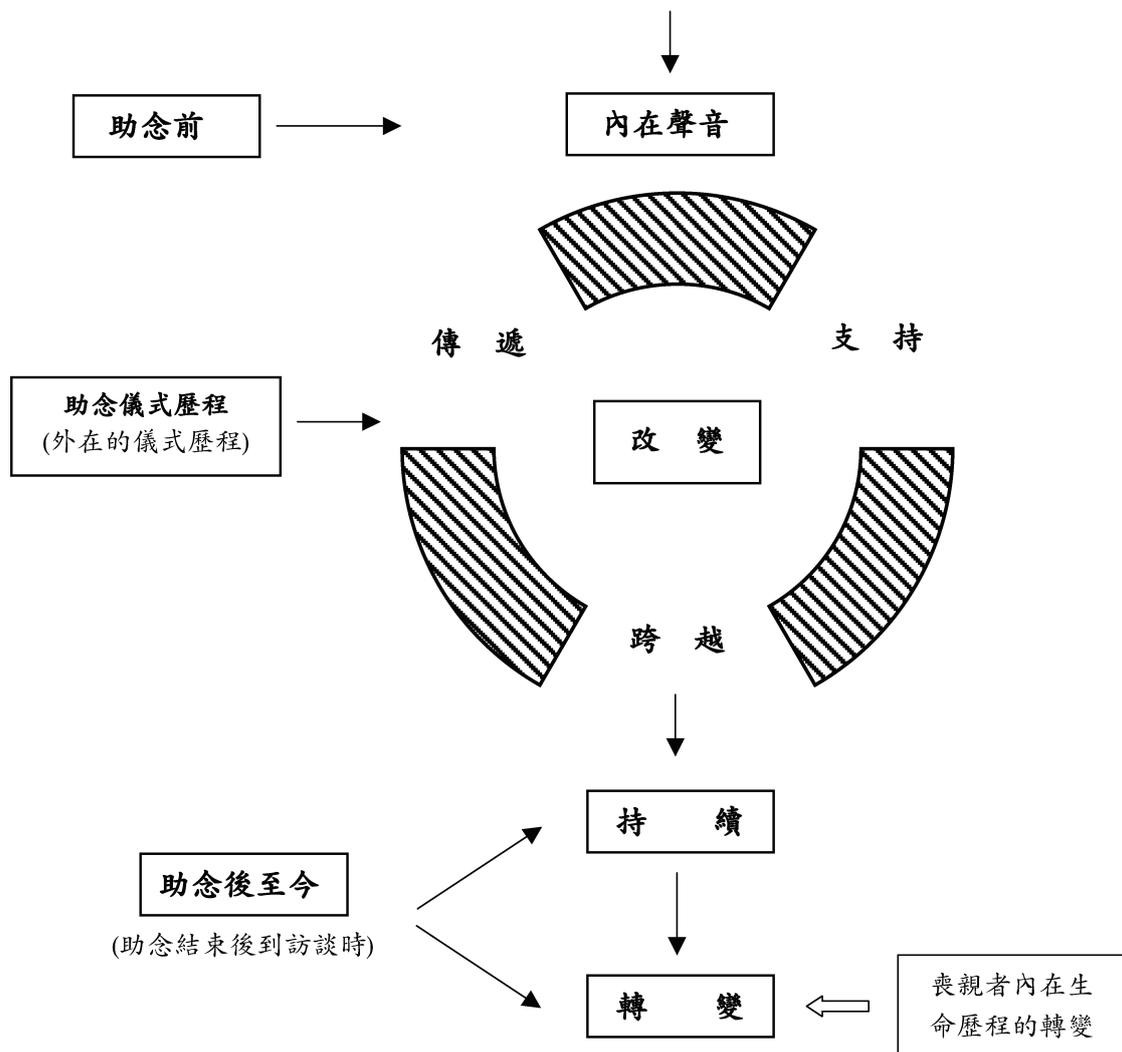


圖 4-1 喪親者接受佛教助念之歷程分析

佛教助念儀式結束後，受訪者延續以儀式中所學習到如「迴向」的方式持續的行持，將其編碼為「持續」。

最後受訪者所產生之轉變編碼為「轉變」。

以下將以此概念作為鋪陳。

一、內在聲音—認知及情緒

受訪者以助念方式來幫助離逝親人，原先對於助念的認知及當時的悲傷情緒如下：

(一) 認知

1. 幫助親人離開且走得更好
2. 幫助逝者及自己不害怕
3. 要對他/她好都會去嘗試

4. 過去已肯定助念價值

A 受訪者：「讓我先生可以來離開的、更好一點，對它的看法是正面的、是好的；至少我自己的心裏，會覺得很安…可以幫助他，讓他也不要害怕」。

B 受訪者：「希望藉此讓父親放下」。

C 受訪者：「只要對母親好的都會去嚐試」。

D 受訪者：「因有在學佛助念的關係，原本就肯定助念價值、自然就如此作，也為履行對先生“尊嚴死”的交待」。

(二)情緒

1. 非常難過、傷痛

2. 感嘆無常

3. 慌亂、哭泣不知怎麼走下一步

4. 很難接受

A 受訪者：「當我先生助念剛開始的感覺，從一開始的時候、因為那時候心裏還很非常、非常的難過」。

B 受訪者：「那因為這個過程當中我們在一個月之內喪失了三個最親的人，只是說我父親是比較摯親的，那所以對我母親來講這個感覺是很深痛、很深又很痛」。

B 受訪者：「我們最後再送他臨終助念的過程，感歎到生命的無常都湧上來，那種無常其實就是讓我們可能這口氣呼完了、下一口氣不上來、下不下去那一種無常」。

C 受訪者：「因為我們當時候就是一直哭一直哭，真是眼淚都哭到沒有了」。
「我原本就一直難過，真的不知道怎麼繼續走下一步」。

D 受訪者：「我覺得我很難去接受、因為我覺得怎麼會這樣！」。

E 受訪者：「一開始的時候我們也慌亂，就是知道我是知道我不能哭，兩個小孩子一直在哭，我跟兩個小孩子講說不能哭不能哭（哽泣聲），一直跟他們講說不能哭…」。

二、傳遞—情感的傳達

受訪者藉由助念儀式歷程，進行一種內在對話及情感傳達，如：

A 受訪者：「…心裏一直在想說…我要你走得好…我要你走得好。

…我心裏就這樣唸說你就跟著導示念的就去那個地方，然後你不要害怕…這邊的事情我會處理…就放心的走」。



- B 受訪者：「意念然後更集中把這種心的能量傳遞給他、祝福他然後能讓他向上」。
- C 受訪者：「…很難過、就是一直一心念佛迴向…」。
- D 受訪者：「…將不捨與愛轉而藉由助念的力量觀想傳遞…」。
- E 受訪者：「“爸爸”（指先生）你現在身體很好囉、完全沒病痛囉，跟著阿彌陀佛走囉、去ㄟ這樣可以過著快快樂樂的生活囉、都是一直這樣想」。

情感的連繫並沒有因為死亡而終結，A, B, C, D, E 五位受訪者在助念過程呈現出不斷地向親人傳達情感的情形。就如 Doka (1993) 所認為儀式過程所具有之功能，就是一方面幫助觸及死亡的真實性，一方面表達並補償情感。也就是幫助受訪者認知失落的事實，也幫助其渲洩情緒及補償情感。

三、支持—正向信念與心靈安定的力量

在正向信念與心靈安定的支持主題，五個受訪者之經驗歷程可以歸納出「神聖力量」、「社會支持—助念義工的關懷」、「專注」、「信念」等四個支持次主題：

(一) 神聖力量

- A 受訪者：「在那個時候我覺得很奇妙的就是說，在那時候我心跟著助念的師姊助念一直念下去嗯、然後心就很快的定下來，而且你的感覺是很快就說是非常溫暖的，因為你覺得說周遭好像就是有一種力量，在不斷的支持以很專心的去做這樣的一件事情」。
- B 受訪者：「助念有這個力量這個 POWER，對於病人(臨終者)是一個很大支持的力量，讓你不管是嗯、在你最危急的時候你就像是在汪洋大海中抓到一根扶木，我確定那是一個很正向的能量，又說不上來其實它像是一個磁場，這個磁場它有一種支持的力量」。
- C 受訪者：「我覺得真的就是因為佛幫助的力量很大，真的是那我現在講的還不完全、那種是無法用言語來講的，我覺得那種就它那個力量，真是無形的」。
- D 受訪者：「因為不管你/妳有沒有修佛，你/妳開始為這個亡者來念阿彌陀佛，你/妳的心就會靜，你/妳就自然會感覺到那個佛菩薩不妄語，你/妳會可以真的相信佛菩薩不妄語，你/妳會可以真的相信，感覺到那個力量，說不上來、同樣的遭遇，但我會覺得不苦」。

A, B, C, D 四位受訪者在“支持”的歷程主題中同樣都描述到在助念歷程中感受到莫明的“神聖力量”之支持，那是一種“很溫暖、很平安、安定、讓心情放鬆下來，能夠將不安及恐懼的感覺消除掉，很正向的能量支持、無法用言語來說、無形的力量、很大的那種力量，讓人感覺到不苦”的支持力量。

(二)社會性支持—助念義工的關懷

在佛教助念儀式中助念團義工們的無私奉獻，給予了受訪者社會支持力量。

B 受訪者：「怎麼會突然有一些那麼熱誠跟你是完全素不相識沒有關係，他不求利害關係，什麼都沒有他只是單純的來一個協助關懷…那是一種抓到扶木的感覺」。

E 受訪者：「像○○啦、○○的那些師兄姊，根本是完全說等於是像陌生人，他們能夠這麼無私的來對我們付出，Y 所以我就從那一刻起，我也說以後一樣我也要這樣子去幫助人家」。

(三)專注

隨著助念人員不斷的佛號重覆持誦過程，受訪者進入一種專注的狀態，在這種狀態下讓身心產生覺察與安定的力量。

從 A, C, E 三位受訪者描述隨著助念人員不斷持誦佛號聲的過程中：

A 受訪者：「可以跟著助念聲然後心整個定下來；C 受訪者：讓心寧靜專注有方向及寄託」。

D 受訪者：「心定下來轉念並產生自我省思」。

E 受訪者：「什麼念頭都沒有心裏就會覺得很平靜」。

(四)信念

不斷地重覆強調之自我對話便會形成信念，在助念儀式歷程中不斷地提供「死後去處的答案」、「到美好的世界去了」、「有一天會再相聚」、「到阿彌陀佛那裏去不再受苦了」、「到很好的地方去會過很好的生活」等之觀念，雖而對象是針對往生者，但是無形中亦不斷地貫輸入受訪者的意識層面而形成了一種信念，給予了受訪者對於離逝親人處境的了解與信心，進而這樣「親人將到達美好世界」的認知與信念，便形成了受訪者情緒的支持，是而有了「舒服」「平靜」的感受，也就符合了艾里斯(1989)所認為的人是自我談話(self-talking)的一意指持續強調某種假設信念的自我對話(李茂興譯，1996)，「信念」決定「情緒」與「行為」。而有希望的信念自然產生支持力量，對於受訪者之悲傷療癒同樣地亦提供支持力量。



A 受訪者：「就是變成說你原本是有一個想法說、我覺得我這樣做會對你好、可是後來是你知道、你感覺到真的是對他好、所以開始你就一直一直想辦法唸下去」。

B 受訪者：「所以最後我們在唱誦助念的時候，就在作這個動作好像就是一種祝福，越唱越大聲越唱越歡喜，你已經離開你的病痛、無病無痛了你到一個很美好的境界去了，希望你先到那邊去幫我們占位置（笑聲），等我們哪一天要走的時候，到那個地方再跟你相聚」。

D 受訪者：「藉由助念的這樣方式確信他到阿彌陀佛那裏了，而且不再受苦了，對、我就是很堅決的認為要這樣做、要一定去的」。

E 受訪者：「我就一直心裏一直一直想著說先生，嗯、一定到佛陀身邊去了，一定沒有病痛囉！他會過得很好的生活了Y」。

四、跨越—跨越生死也跨越生命歷程

而受訪者在助念儀式歷程進行，除了是一種情感的傳達連結外，最主要乃為了協助離逝親人跨越生死過程，同時也讓受訪者感到安心，亦在幫助跨越此段生命歷程。

受訪者在描述整個佛教助念儀式給予的感受時，特別的強調助念過程中的言辭導示及念佛方式，給予了離逝親人一個很重要的引導作用—，如：

A 受訪者：「師姊當時就是在導示、念了一段後就會告訴我先生說…你會經過什麼樣的地方，然後你要怎麼樣去走…」。

B 受訪者：「引導往生者的內容能夠幫助離逝親友達到內心的自在解脫」。

C 受訪者：「一直一直念佛迴向引導」。

D 受訪者：「有這個引導不會走錯路」。

E 受訪者：「師兄師姊的助念帶領下，會跟我先生講說：Y你現在要放下一切囉！你要跟著他們，看到前面有強光、有亮光Y，跟著強光、亮光走、不要回頭ㄟ…。到阿彌陀佛身邊都沒有病痛了”這樣的信念也貫輸入內心安定自己」。

而由受訪者所呈現之“跨越”歷程的主題當中，可以看到佛教助念歷程被期許著，生死之際轉化生命到很好境界的引導力量，同時「期許離逝親人能因此到達很好地方」的想法不斷的在助念歷程中被重覆，也就形成了「離逝親人能因此到達很好地方」的一種信念，也因它是被期許著、它也就成為一個「繼續幫助離逝親人的很好方式」，受訪者可以“知道”「離逝親人將往哪裏！」及“變成”「何種存在！」，可以幫助情感關係的轉換連結。所以在喪親的不

安與混亂情緒中，心靈會得到了一種安定的力量支持渡過悲傷的歷程，所以以助念來幫助離逝親人過渡生死境界的過程，其實也是在協助受訪者在跨越自我的生命歷程，亦是藉由佛教助念儀式此“外在的儀式歷程”，幫助其通過喪親者“內在的生命歷程”。

五、改變—悲傷情緒的改變

A, B, C, D, E 受訪者認為在佛教助念歷程中產生了一些改變。

A 受訪者：「可是我覺得在一開始我心裏的感覺的確是很無助的、非常難過，可是跟著師姊不斷的助念之後，我的心就開始慢慢的定下來的」；
「我竟然可以跟著助念聲，然後心整個定下來，甚至真的就整個人就放鬆下來，然後有一度真的會覺得說自己好像放鬆到快要進入到睡眠的那種狀態，就是讓我覺得很不可思議的一點，在那種狀態下理論上是不可能」。

B 受訪者：「也讓自己的心變得平靜，而且就是有一個目標感、而且是一個是比較那個我們常說的法喜充滿」。

C 受訪者：「在助念過程當中我們雖然是帶著悲慟的心理來念佛，那時候心情真的不是那麼平靜，是因為慢慢的唸唸唸，愈來愈多迴向給媽媽後，在念著佛號聖號我們的心才慢慢的平靜下來，升起一種信心」。

D 受訪者：「我很痛、我思念，可是你不要牽累、趕快去阿彌陀佛那裏、立刻去”，這就是過程中最深的感受」。

E 受訪者：「誦佛號的過程中，我那時候還是止不住的眼淚一直掉一直掉，可是、可是還是慢慢的真的有那種一種力量牽引著，就慢慢的就可以把心情這樣的放輕鬆，可以很坦然的下來，就可以把自己那種悲傷的情緒給慢慢的釋放掉」。

也就是受訪者由原來悲傷經驗—難過、深痛、感無常、一直哭泣、慌亂、難以接受等。

經由傳遞、支持、跨越的過程對於原來的悲傷情緒產生了改變。

傳遞—受訪者藉由助念儀式歷程進行一種情感的內在對話，藉由儀式過程達到情感渲洩以及彌補情感的方式，同時不斷導引與念佛過程的傳遞過程，也會貫輸入受訪者內心而形成很好的信念支持，影響受訪者內在的情緒與感受。

支持—再而受訪者於助念儀式歷程中有著「神聖力量」、「社會性支持—助念義工的關懷」、「專注」、「信念」的支持，亦給予了正向信念與心靈安



定力量。

跨越—協助離逝者跨越生死過程，也在跨越自我的生命歷程，佛教助念歷程被期許著，生死之際轉化生命到很好境界的引導與力量，及一個「幫助離逝親人的很好方式」，同時「期許離逝親人能因此到達很好地方」的想法不斷的在助念儀式歷程被重覆，也就形成了「離逝親人能因此到達很好地方」的一種信念，受訪者可以“知道”「離逝親人將往哪裏！」及“變成”「何種存在！」，即幫助受訪者將離逝親人在內心的「生死意象」，作了適切的「安置與轉換」，幫助情感關係的轉換連結。所以在喪親的不安與混亂情緒中，心靈會得到了一種安定的力量支持渡過悲傷的歷程，所以以助念來幫助離逝親人過渡生死境界的過程，其實也是在協助受訪者在跨越自我的生命歷程。

改變—最後因認知信念及情緒上的交互影響而原有悲傷情緒產生了改變也就符合了艾里斯在理情治療法中認為認知、情緒、行為明顯地交互影響的假定。

六、持續—延續助念歷程的行持

由佛教助念中受訪者學習到了一個“可以幫助親人的方式”，在助念儀式結束後仍然以此重覆的行持，同時成為了內心寄託與目標。

A 受訪者：「我每天因為那時候每天到殯儀館去陪他，我心裏就很清楚一個目的，我每天來幫你來誦經給你聽，然後告訴你、你要怎麼走，然後那就是我心裏一個最清楚的目標和寄託，」。

B 受訪者：「站在一個想幫助父親的觀點上去誦經」。

C 受訪者：「對、我們本來是一直哀傷，變成是逃脫出，變成是念佛的方式撫平我自己的心裏，而且這也是對媽媽好的一件事，就是我有一個依靠，我寄託在佛法等於說我念佛寄託，一直迴向給媽媽，一心一意有時間就念佛念佛迴向給媽媽」。

D 受訪者：「像我們那個朋友、我們三個周遭的朋友就是這樣聚會、就是經過助念、現在就是用經典的方式，自己就開始作課了」。

E 受訪者：「就像我講的、我隨時把先生放在我心中一樣，到現在我還是一樣我每天早晚還是對著我先生說、丫爸爸早、丫爸爸晚安，我沒有覺得他離開過我丫、只知道說丫、他現在病痛的身體沒有了，他變得都很健康了，他隨時還是在關照我們家裏面，我真的就是這種想法」。

受訪者在佛教助念儀式歷程學習到以“念佛持誦經典”幫助離逝親人的方

法，也建立“親人已往生好地方”的信念，在助念結束後以此重覆持續著，並成為內心寄託及安定的力量。

喪親者悲傷療癒的歷程是一段長期的旅程，由一連串信念或思想的改變，持續有益的信念與心靈的支持力量，原有的悲傷經驗及生命觀點終究會產生轉變。

七、轉變—悲傷經驗的轉變

五位受訪者經由佛教助念歷程至今皆陳述原有悲傷經驗產生了轉變。

A 受訪者：「所以我覺得如果沒有經歷這個歷程，我心情不可能像現在這麼的安定，說實在話我自己也會覺得很訝異因為我先生離開才快要三個月，對、可是我覺得說我能夠在這段期間這樣子的好好的站起來，就是又活下來，就是其實跟這個助念、這個歷程有很大的影響，因為它可以讓我、就是對於我先生很安心，可以好好讓我再去面對我的生命、面對我的先生」。

B 受訪者：「後來我們自己也皈依也開始參加助念團、參加助念團的活動，在心裏的難過上也產生了移情的作用跟釋放」。

C 受訪者：「對、那在當時候助念它帶給了我們一個心情上比較撫平且是用正面的方式，ㄟ又ㄟ來念佛學佛，而不是用哭泣、悲傷甚至說無法平靜下來這樣子，那因此這是對我最大的幫助」。「助念後我的心理轉變就是說我的心裏比較沉靜下來、鎮靜」。

D 受訪者：「以助念這樣的歷程儀式來幫助我的親人，對於我的悲傷療癒而言，很快可以走出悲傷，因為你看ㄟ又ㄟ有一些人她先生走了以後有的是不敢回家、有的是用工作很忙用忙碌來充散（分散與轉移）悲傷的自己，其實是很寂寞、很空虛，可是我覺得在這種助念之下，因為妳相信他真的好，因為妳很相信所以妳不會去為他以後的路擔心什麼要去巧尤魂的（牽亡），妳完全不會去想這些，已經去阿彌陀佛那邊了還不好嗎！對、不會有這個懷疑了、完完全全不會、所以妳很快就可以把這個扔掉，知道是佛法幫妳的，可以有這個智慧，所以妳會反而就說，現在空下時間，妳自己清靜，助念真的就是這麼好，不會再去擔心哪裏、哪裏的！」。

E 受訪者：「先生會在阿彌陀佛強光帶領下，他真的就是會到往生善處去，嗯、捨棄了這個病痛的身體，他會換得一個更健康的身體來，我確認不疑。我先生現在都是過的很好的日子，對於我而言我現在也不



會那麼悲傷了，…我自己也確認先生現在過得很好，我現在要如何把自己的心事調整好，帶領孩子，讓先生不用擔心」。

A, B, C, D, E 受訪者在悲傷期的歷程均各有不同，歷程雖不一，但在原有的悲傷經驗上卻皆陳述了轉變。

由上述的分析資料中可看出受訪者經由佛教助念呈現出「內在聲音」、「傳遞」、「支持」、「跨越」、「改變」、「持續」、「轉變」等共同經驗歷程，在此經驗歷程中五位受訪者原來之悲傷經驗皆產生了轉變。

貳、助念對於喪親者之助益

在喪親者接受佛教助念之經驗歷程發現喪親者之悲傷情緒產生了轉變，綜合以上分析並予討論：

一、助念儀式之生死哲理

由受訪者分析資料中可知在親人死亡之後，生者內心最深的惦念就是「你/妳到底在哪裏」、「你/妳到底過得好不好」，因而受訪者認為如果沒有經過助念歷程，內心會一直懸掛親人的處境，因為助念歷程中提供死後未知的解說，可以清楚確信親人到好地方，不再受苦，內心就不再那麼難過，悲傷可以釋放，也因為不再擔憂親人的處境，所以可以站起來面對未來生命、重新投注生活，甚至可以自身經歷去幫助其他喪親者。

助念歷程亦提供一個明確過渡生死的儀式，儀式過程中提供之生死信念——「親人繼續存活的意象、死亡並非完全的結束、分離是短暫的、親人往生到好地方、來生再相聚」，給予喪慟中一個希望及很大的安慰，改變了原來「死別就是永遠分離」的痛苦想法。

並且助念歷程提供之生死哲理，給予逝者死後處境及存在的解釋，讓喪親者對於離逝親人的生死意象給予合理轉換——「他還是他，依舊存在」及「形成一個可以想像的死後存在」，幫助關係轉換連結。也因為這樣的經驗，能夠「想像離逝親人在天上彼此相見」，連帶的對於過去隱藏的喪慟經驗也隨之釋放了。也就與許多“死後接觸”研究（李傳龍、李雅寧譯，2001）所認為的“懷有喪親之痛的人，會因為了解死亡只不過是分離及終結的假象，摯親仍然在我們正常感官認知不到的另一個生命世界存活著，彼此之間的關係從來沒有中斷過等之觀念而得到了慰藉與轉化”之研究相符。

A 受訪者：「…可是如果你能知道說他們的死亡不是從此生命完全的結束，而是能夠有另一個新的開始，而且能夠有一個知道他是到一個好的地

方去的話，其實嗯對我們來說這是有很大的安慰的、能夠好好的去面對這一切」。

A 受訪者：「就是它給我一個信心，就是現在在人世間這種的分離是短暫的，…可是助念這件事情會告訴你說他人在哪裏，然後他歸屬在哪裏，然後你有一天也可以到那地方去，然後妳們一樣可以在那邊再相見」。

「…所以也許那是對我人生裏面一個很重要的目標跟動力」。

「我發現我最近可以感受到說嗯、我的父親跟我的先生兩個人在天上兩個人在相見，…我自己的心也被、被不知道該說救贖或說被解放，就是從我一直不願意想我父親的這件事情然後也跳脫出來（一直無法從過去父親去逝的陰影中跳脫）」。

B 受訪者：「那我們會再相見不會因為他死之後什麼都沒有了」。

C 受訪者：「是我到現在自己會會到現在、有一點時間念佛之後我的心裏就會覺得說，我們應該更要好好的活，因為怎麼說那就是說媽媽已經在很好的境界，她在看著我們了，她隨時都在我們身邊，所以我們會更珍惜自己的生命」。

D 受訪者：「然後沒有助念妳會懷疑，他到底好不好丫 尸又乙！人都會這樣子一丫！然後會、他不好時要怎麼辦！然後每天都陷在那個無謂的、搞不好就撐不下去了」。

E 受訪者：「走得時候我就可以到那邊，跟我先生會面了、跟他在一起」。

二、助念儀式之念佛及引導過程

佛教助念儀式之念佛及引導過程，給與喪親者一個彌補情感及幫助離逝親人的方法，因為「期盼親人得渡」，所以在儀式進行中會藉由迴向、內在對話之方式與離逝親人進行情感傳達，亦即佛教助念歷程提供了喪親者表達悲傷情緒的管道，藉由迴向之歷程，凝聚傳達心念能量，維持關係連結，幫助其悲傷療癒。

且助念儀式歷程之進行，不斷地提供「救渡的涵意」及「親人將往生到無病無痛的好地方」、「死亡不是永遠的結束、往生極樂會再相見」等之觀念，雖而對象是針對往生者，但亦無形中形成了另種「意象」，即「親人死亡」轉換成「親人將到達美好世界」的心像，為喪親者之悲傷療癒提供正向支持。

三、助念儀式之助人者

亦就是受訪者在助念義工人員陪同帶領下進行整個助念儀式歷程，受訪者



感動其無私關懷的付出，而感受到如「抓到扶木的感覺」，甚至「發願日後亦要如此付出」，助念義工人員之陪伴與宗教團體的後續關懷，也給予喪親者提供社會支持。即助念儀式之助人者為喪親者提供社會支持的力量。

四、助念儀式之力量

由受訪者資料分析呈現了佛教助念儀式提供了一種正向、無法用言語形容，能消除不安恐懼，令人放鬆，溫暖安定、不苦的神聖力量，給予喪親者內在支持，而且受訪者在助念儀式持誦佛號的過程，會感受到安定、有方向、寄託的力量，讓心境自然地進入一種無念、平靜的狀態，亦將原本“痛苦不捨的念”轉成是“幫助他的念”，對於原有之悲傷情緒產生轉化作用。

對於儀式中救渡力量的感應，如「親人托夢」、「遺體呈現的安祥」，都讓其對親人感到放心，協助悲傷釋然。

C 受訪者：「因為師兄師姊來助念之後，以及我們念佛迴向給媽媽，媽媽也讓我們安心，就是托夢給我的姊姊，ㄟ、說媽媽都一直跟隨在地藏王菩薩的身邊，讓我們整個心真的都是放下來了」。

五、助念儀式之延續

受訪者在儀式進行過程中無形地學習到以佛法迴向的方式，持續地幫助親人，在持續迴向的過程當中，也成為了一個目標寄託及安定內心幫助療癒的方式。

參、喪親者經歷助念之生命轉化

悲傷療癒的歷程就是生命轉化的一環，生命轉化與悲傷療癒有不可分割的關係由受訪者資料分析中不但其「原有之悲傷經驗」轉變了，研究者還發現了受訪者原有之生命觀點也產生了轉化。

一、生命哲理的啟發

五位受訪者在助念結束後都感到生命哲理的啟發，如：「以更好態度去面对生死，知道生離死別只是歷程」、「從持誦經文的內涵領略到生命的哲理，對於人生的因果遭遇更能了然於心」、「誦經念佛迴向過程達到了淨化心境的作用，幫助跳脫原本的人生執著點」、「從助念義工的付出及宗教團體的持續關懷，學到了無私、感恩及把愛傳遞出去的精神」、「經歷了助念歷程有了一個轉變，就是感到不要計較那麼多、看淡一點、多做善事」、「在助念歷程體會到生命與生命之間是互相提攜的」、「經歷了助念歷程，不但建立了彼岸未

來世界的信仰輪廓，甚至能夠將其反思到生命的信念，認為要多付出，多作善事，認真過好每一天」等。

二、服務他人與生命視野的擴大

有三位受訪者 B, C, E 認為經由助念歷程之後，多能以回饋感恩的心產生轉而為他人付出的想法，亦在付出的過程中感受到悲傷的釋放、自我成長與生命視野的擴大，而 D 受訪者則認為經由自身喪親經驗及助念歷程後而更能同理喪親者，更懂得如何幫助喪親者，這是過去擔任助念義工所無法體會到。

亦就是經由助念歷程之後產生了更為包容、同理、回饋感恩的心，生命視野也隨之擴大了。

三、生命觸角的延伸——自我生死的反思

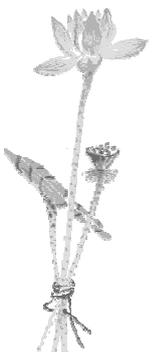
有三位受訪者 A, B, E 經由助念歷程了解到死亡歷程如何面對，並由生命的反思到死後世界的思索，從而建立信念，而以較正向、灑脫的方式面對死亡，亦認為死亡不再是那麼可怕的事，甚至有一天將面對自身或親友的死亡時，更能好好的面對。亦是受訪者由親人離逝及助念儀式歷程的引導，能夠延伸原有生命的觸角接而思索到死亡的問題，為生命提供轉化契機。

四、尋求意義

有二位受訪者 C, D 已能為親人的離逝尋求意義。即親人的離開是為了要引導自己生命成長，即受訪者為“親人離逝”尋求意義時，亦是接受失落事實及融入新生活的開始。

肆、走向療癒之路

而喪親者接受佛教助念所呈現之經驗歷程如（圖 4-1），而從如此之經驗歷程中發現佛教助念對於喪親者之助益及轉化呈現，如（圖 4-2）所形成之兩個如大小傘型的支撐架構，研究者認為可以如此方式解說：悲傷療癒之路是一生的過程，佛教助念對於喪親者悲傷療癒之助益幫助喪親者悲傷療癒，而喪親者經由助念所產生之生命轉化是其接受助念後生命自發所產生之成長力量，更是日後生命歷程走向療癒之路的支撐力量。



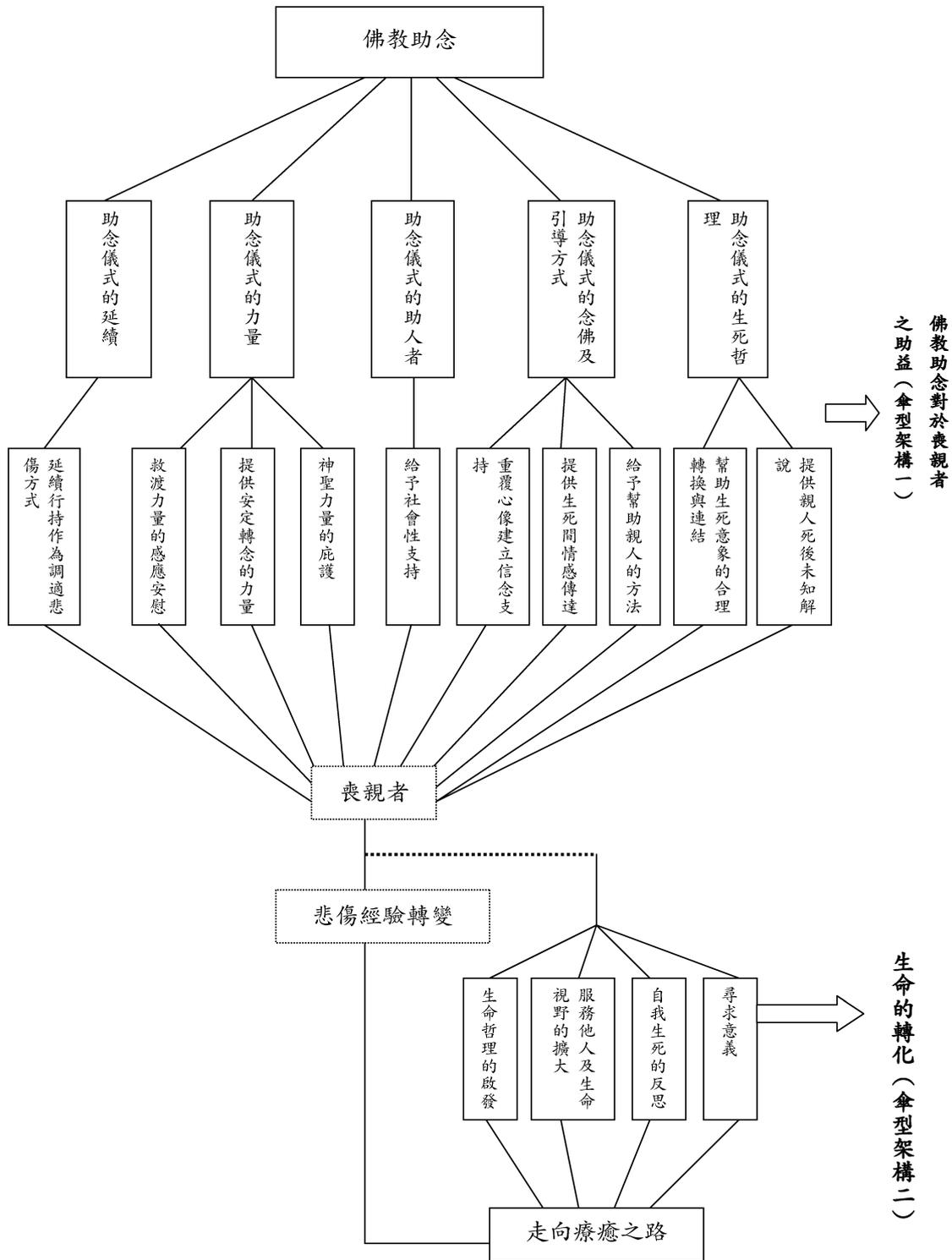


圖 4-2 佛教助念對喪親者助益及生命轉化分析圖

第五章 結論與建議

壹、結論

喪親者經歷佛教助念後所產生的生命轉化，呈現出佛教助念對於喪親者悲傷療癒影響之結果，有幾點結論：

- 一、喪親者接受佛教助念之經驗歷程，研究者由五位受訪者的經驗歷程所呈現之共同的模式（圖 4-1）為「內在聲音」、「傳遞」、「跨越」、「支持」、「改變」、「持續」、「轉變」，此模式之間並非直線式，而是相互影響的關係（如圖一），即以外在之助念儀式跨越訪者自我的生命歷程。
- 二、佛教助念對於喪親者之助益及轉化分析呈現如（圖 4-2）所形成之兩個如大小傘型的支撐架構：
 - （一）佛教助念儀式對於親人死後去處的解說及引導形成一個「可以想像的死後存在」，由形體之關係轉換成象徵性之連結，儀式導引之生死信念如「往生到彼岸世界有再相聚的一天」，給予喪慟者希望與安慰。
 - （二）佛教助念儀式的引導及念佛過程，給予了一個幫助親人的方法及情感傳達的通道，協助將「親人死亡」的悲傷轉換成「親人即將往生到一個很美好地方」的心像
 - （三）助念儀式歷程中助念人員無私的付出與陪伴，亦提供了喪慟中的社會支持。
 - （四）助念儀式的力量提供了安定與轉念力量、神聖的庇護力量、救渡的感應安慰（如遺體之安祥或夢境呈現），提供喪慟另種安慰力量。
 - （五）助念歷程中的念佛持誦經文迴向的引導方式，延續到助念結束後，成為繼續幫助親人及自我安定的方式。
 - （六）喪親者在接受了佛教助念儀式後產生了如：「生命哲理的啟發」、「服務他人與生命視野的擴大」、「生命觸角的延伸—自我生死的反思」、「尋求意義」等方面的轉變，協助喪親者終究走上療癒之路。

貳、建議

由上述之結論可以肯定佛教助念對於喪親者悲傷療癒之影響具有相當之價值，如何融入本土化的悲傷輔導領域，並真實的助益許多喪慟的角落，就「認知」、「教育」、「制度」、「設施」等層面提出幾點建議：



一、認知層面

宗教層面提供完善且深入對於死後世界之探討，面對摯親去逝，生者內心最深之惦念就是「到底往哪裏去？」「到底過得好不好？」等之問題，佛教助念儀式內含之生死哲理乃延伸自深奧的佛教生死智慧，及對於生死本質及死後去處詳盡的解說，並深植傳統的信仰力量，提供了喪親者對於離逝親人去處的觸角訊息及極大之安慰，其於悲傷之儀式治療力量及地位，須得到更充份的認識，不應僅止歸類為宗教層面的領域，於本土之悲傷輔導領域中是一股值得肯定及推廣的力量。

二、教育層面

建議於生命教育教材不但包含了宗教對於死亡世界的解說部分，建議納入佛教臨終儀軌的簡扼介紹，於生命教育之悲傷輔導教材，納入佛教臨終儀式治療之價值介紹，從而於教育層面即能學習到一個幫助臨終親人、也幫助自己安定的方式。

三、制度層面

醫院及殯儀館是面對死亡的兩大場所，醫院雖然有宗教師之設立，協助提供臨終者及生者死亡諮詢之解答，但在臨終或初終時，醫院或殯儀館方面更惶論有死亡諮詢及悲傷輔導方面之人力協助，慶幸地許多佛教臨終助念團體於此扮演了對於喪慟者的支持力量，是而建議於現今之醫院之安寧療護及政府的殯葬機構，能夠重視臨終宗教儀式在喪親者後續悲傷輔導的重要性，對於臨終關懷助念資訊有正式管道予以推薦及轉介。

四、設施層面

目前安寧病房設立有往生室或祈禱室，供喪親者作臨終儀式追悼用，而大部分的殯儀館則無此設施，但在研究者所服務之新竹市殯葬管理所則設立有所謂的“終極關懷室”，提供送至殯儀館之遺體停放，而喪親者可以依其信仰之宗教儀式予以禱祝迴向並追思，即“終極關懷室”的設置提供了喪親者一個哀悼的空間及場所，因此建議國內類似處理死亡的場所，都能夠設置可供作臨終或初終時宗教儀式的施作空間。

參考文獻

中文部分

- ◆ 印光大師(1999)人生最大的一件事。見印光等著，臨終三大要、念佛論、人生最大的一件事合刊。台北：佛陀教育基金會。
- ◆ 弘一(2003)。人生之最後。見弘一等著，臨終三大要、人生之最後合刊。台中：青蓮出版社。
- ◆ 邱獻輝(1999)。引導式意像法理論初探。諮商與輔導，(162)，8-4。
- ◆ 李玉嬋(2003)。悲傷輔導的理論基礎與康復之路。諮商與輔導，(212)，4。
- ◆ 李成嶽譯(1994)。喚醒心中的巨人。初版，臺北市：中國生產力。
- ◆ 李茂興譯(1994)。諮商與心理治療的理論與實務。(二版一刷)，臺北市：揚智文化。
- ◆ 李佩怡(2000)。悲傷之自我調適與基本助人技巧。生死學(林綺雲主編，頁349-372)。臺北：洪葉。
- ◆ 李佩怡(2000)。失落與悲傷。在生死學(林綺雲主編，頁312-348)。臺北：洪葉。
- ◆ 余定熙(1999) 人生最大的一件事。見印光等著，臨終三大要、念佛論、人生最大的一件事合刊。台北：佛陀教育基金會。
- ◆ 余德慧、石佳儀(2003)。生死學十四講。臺北市：心靈工坊。
- ◆ 林素英(1997)。以《禮記》為主的現代詮釋。在古代生命禮儀中的生死觀。臺北市：文津。
- ◆ 吳典擇(2000)。蒙山施食研究。南華大學生死學研究所碩士論文。
- ◆ 林家瑩(1998)。喪失子女的父母失落與悲傷反應及復原歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- ◆ 紀潔芳(2001)。從觀賞鐵達尼號影片談生命教育。台灣地區高中職學校生死教育教學研討會論文資料暨大會手冊。彰化：彰化師範大學。
- ◆ 索甲仁波切(1996)。西藏生死書。(鄭振煌譯)。台北：張老師。
- ◆ 蓮華生大士(1983)。西藏度亡經。(徐進夫譯)。臺北市：天華出版。
- ◆ 黃君瑜(2002)。悲傷治療之理念演變。諮商與輔導，(199)，2-5。
- ◆ 梁美儀、張燦輝合編(2005)。凝視死亡—死與人間的多元省思。香港：香港中文大學
- ◆ 蔡昌雄(2002)。評難以承受的告別—自殺者親友的哀傷旅程。台北：心靈工坊。



- ◆劉安晏(1999)。心理壓力與健康。心理學。臺北市：三民。
- ◆劉安晏(1999)。制約與學習。心理學。臺北市：三民。
- ◆潘素卿(1995)。佛教徒的死亡觀念與生命意義之關係研究及其在諮商上的應用。國立彰化師範大學輔導學系博士論文。
- ◆鄭曉江(2004)。佛教生死智慧。宗教生死書。臺北市：華成圖書。

中譯部分

- ◆李傳龍、李雅寧譯(2001)。穿透生死迷思：瀕死經驗真實個案教你如何去愛、去看生命。初版，臺北市：遠流。
- ◆易之新譯(2004)。存在心理治療(上)—死亡。初版，臺北市：張老師文化。
- ◆易之新、胡因夢譯(2003)。超越自我之道：羅傑·渥許(Roger Walsh)，法蘭西絲·方恩(Frances Vaughan)編超個人心理學的大趨勢。初版，臺北市：心靈工坊出版
- ◆張靜玉等譯(2004)。失落與悲傷的因應。死亡教育與輔導（張靜玉、徐有進、徐彬、顏素卿、黃慧玲、章薇卿、徐慧娟等譯）。臺北市：洪葉文化。
- ◆趙洪濤、王智揚譯(2001)。夢幻生死。臺北市：財團法人智敏，慧華金剛上師教育基金會。

英文部分

- ◆Doka, K. J. (1993).The spiritual crisis of bereavement. *Death and spirituality*. New York: Baywood publishing company.
- ◆Parkes, C. M. (1997). Bereavement : what most people should know. *Reading in Thanatology*. New York:Baywood publishing company.
- ◆Prend, A. D. (1997). *Transcending loss*. New York: Berkley Books.
- ◆Watson, J.L.(1990). The structure of Chinese funerary rites : Elementary forms, ritual sequence, and the primacy of performance. *Death ritual in late imperial and modern China*. California: University of California Press.

網路資料

- ◆釋慧通（2005，4月8日）。迴向之研究—以《大智度論》為主。上網日期2005年4月8日。網址<http://www.fuyan.org.tw/81/14.htm>