

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

佛教淨土信仰者臨終助念經驗

及其生死觀之探討

A Study on the Pure-land Buddhist Chanting Assisting Experience
for the Dying Process and Their View of Life and Death

林淑妃

Sue-Fei Lin

指導教授：釋永有 博士

Advisor: Yong-You Shi, Ph.D.

中華民國 111 年 1 月

January 2022

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

佛教淨土信仰者臨終助念經驗及其生死觀之探討
A Study on the Pure-land Buddhist Chanting Assisting
Experience For the Dying Process and Their View of
Life and Death

研究生：林淑妃

經考試合格特此證明

口試委員： 蔡昌雄

釋依昱

釋永有

指導教授： 釋永有

系主任(所長)： 楊田松

口試日期：中華民國110年12月13日

致謝

哇！時間過得好快，一輾轉，三年半過去了。想當初進入南華大學是帶著興奮、好奇、忐忑不安的心情走入校園。第一堂課，「催眠治療與神經語言程式」的課程，突然間，潘朵拉的盒子被打開了，神秘的面紗緩緩揭開。在這當中不管是家庭，及許多其他事物的擠壓或誘惑，往往不如來到學校聆聽師長與同學互相學習各類課程，分享經驗還來的重要。

從孫智辰老師的長期照護課程，自認年輕的我，驚覺老後安頓的必要性；蔡昌雄老師的超個人意識及佛學課程，觸動自我靈性探索歷程；慧開法師的生死學基本問題與討論，生死學英文名著選讀，讓自己陷入生死苦海，欲求一盞明燈，回頭是岸的覺醒。

在這期間，經歷母親的離世，母親的離開，成就這篇論文的動力。感恩恩師釋永有老師，您的陪伴與教導，總讓學生很安心、放手的去執行每一項任務，您的關懷與指點，總讓我有機會深入內心，整理自己的生命歷程與完成任務。感恩口考委員依昱法師、昌雄老師，最後給予論文的指導與潤筆。

感恩研究參與者：踪盜、眉立、大嫫、小慧、小芹，因為您們真誠的經驗分享，參與臨終助念的菩薩行，陪伴往生者及家屬，自利利他，廣眾福田的心路歷程過程，成為論文的精華。

感恩南華大學中陪伴我的同學們，女滿姐、健如、潘潘、美芳、如芳，還有一群論文的加油團隊們，因為您們的支持，提升學習助緣與動力，豐富學習生涯的樂趣。

感恩親愛的清江家族、兄弟姐妹、志彥、瑞萱、婉仔，一路的扶持與包容，無論是順境、逆境，有您們的支持，在此只有無限感恩。

感恩佛菩薩護佑，靈能的滋養，甘露法語灌溉著眾生乾涸的心靈，當我受困之時，您總能給我力量與契機。最後將這一切的榮耀迴向諸眾生及我的母親，祈願所有眾生都能夠平安順遂，祝福大家。感恩！

研究生 林淑妃 謹致 2022/01/7

摘要

本研究的目的，探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣及體驗過程，與助念前後之生死觀之探討

研究方法採質性研究，深入訪談的方式，立意取樣，選擇參與臨終助念三年以上，每年須超過10次以上，五位佛教淨土信仰者為訪談對象，採用「半結構式的訪談大綱」為設計準則，將其訪談內容作整理與分析。

研究結論：

一、佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣

佛教淨土信仰者接觸臨終助念的最初的因緣，包括親人往生、家人罹癌、電視佛學講座的介紹、配偶皈依三寶；投入臨終助念關懷的動機包括親人曾接受到他人的助念，感恩回饋他人、克服死亡的恐懼、廣結善緣、自利利他。

二、佛教淨土信仰者參與臨終關懷的體驗過程

第一次參與臨終助念的體驗，包括能同理安頓家屬喪親的無助感，視往生者為親人、對初次的助念經驗忐忑不安、緊張害怕。印象最深刻的助念經驗包括過年期間為自殺的男子助念，自覺惋惜、不吉利、助念後往生者面帶微笑的瑞像，深受激勵。臨終助念能增強佛教信仰的信心，深入佛教義理，明因識果，有因緣因果觀，更能與佛感應道，發長遠心參加助念善行。

三、佛教淨土信仰者參與助念前後生死觀之探討

參與助念前的生死觀包括：畏懼、避諱談論死亡、生命僅存現世，人死了就會變成鬼。參與助念後的生死觀：少欲知足、真誠向家人懺悔、並珍惜相處、了脫生死、大家皆發願，往生極樂世界。準備自己的臨終事宜包括尚未想過自己臨終事宜、生前代辦事項皆在計畫進行、與家人行四道人生、簽署器官捐贈。

關鍵字：佛教淨土信仰者、臨終關懷、生死觀、臨終助念

Abstract

The purpose of this research is to explore the cause of experience process on the Pure-Land Buddhist chanting assisting for dying process , and the exploration of their view of life and death before and after chanting assisting experience

The research method adopts qualitative research, in-depth interview method, intentional sampling, choose to participate in hospice meditation for more than three years, more than 10 times a year, five Pure -Land Buddhist believers are interviewed, and a "semi-structured interview outline" is adopted. In order to design guidelines, organize and analyze the content of interviews.

Analysis conclusion:

1.The cause and fate on Pure-Land Buddhist chanting assisting for dying process.The initial causes for Pure-Land Buddhist believers to contact the dying process include the death of their relatives, cancer in their family members, the introduction of TV Buddhist lectures, and the conversion of their spouses to the Three Jewels; the motivation for the hospice meditation care includes the relatives who have received help from others chanting assisting and are grateful for feedback Others, overcome the fear of death, make good destiny, self-interest and altruism.

2. The experience process of Pure- Land Buddhist chanting assisting in terminal care. The first experience of participating in the end-of-life meditation, including the feeling of helplessness of being able to settle the family bereavement, treating the deceased as relatives, being uneasy and nervous about the first meditation experience. The most memorable experience of chanting assistance included chanting for men who committed suicide during the Chinese New Year, consciously regretting, unlucky, and smiling Swiss statues of those who passed away after chanting, and were deeply inspired. Dying meditation enhances the confidence of Buddhist beliefs, can go deep into Buddhist principles, understand cause, knowledge and effect, and have the concept of cause and effect. It can also interact with the Buddha and take a long-term heart to participate in helping meditation good deeds.

3. A discussion on the views of life and death before and after the Buddhist Pure Land believers participate in the chanting. The concept of life and death before participating in the chanting include: fear, avoid talking about death, life only exists in this world, and when people die, they will become ghosts. Participate in the concept of life and death after participating in the chanting: less desire to be content, sincere confession to family members, and cherish getting along, get out of life and death, everyone will make aspirations, and be born in the world of bliss. Preparing for your own dying matters includes having not thought

about your dying matters, planning to do matters before your death, living a four-way life with your family, and signing an organ donation.



Keyword: Pure-land Buddhist, Terminal Care, View of Life and Death, Chanting Assisting
Experience For the Dying Process

目錄

致謝.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	6
第三節 研究問題.....	6
第四節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 生死觀與來生信念.....	9
第二節 佛教生死觀.....	18
第三節 佛教助念內涵與型式.....	25
第四節 生命永續之終極關懷.....	34
第三章 研究方法.....	37
第一節 研究方法的選取.....	37
第二節 研究步驟.....	39
第三節 研究參與者.....	42
第四節 研究工具.....	45
第五節 資料整理與分析.....	49
第六節 研究嚴謹度與研究倫理.....	52
第四章 研究分析與討論.....	54

第一節 佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣.....	54
第二節 佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的體驗過程.....	63
第三節 佛教淨土信仰者參與助念前後之生死觀.....	75
第五章 結語、建議與限制.....	89
第一節 研究結語.....	89
第二節 研究建議.....	94
第三節 研究限制.....	96
參考文獻.....	97
壹、中文文獻.....	97
貳、外文文獻.....	104
附錄.....	105
附錄一、參與研究同意書.....	105
附錄二、研究參與者基本資料表.....	106
附錄三、訪談大綱.....	107
附錄四、訪談札記範例.....	108
附錄五、為往生者祈願文.....	109

表目錄

表3-1 研究參與者訪談基本資料表.....	43
表3-2 研究目的與研究問題對應訪談大綱.....	47
表3-3 編碼說明表.....	50
表3-4 文本分析範例表.....	51



圖目錄

圖3-1 研究步驟流程圖.....	39
-------------------	----



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

台灣目前社會人口結構的演變，根據衛生福利部統計處（2018），中華民國人口從 2018 至 2065 年推估，65歲以上老年人口比率將由 2018年之14.5%，2026年我國老年人口將超過 20%，邁入「超高齡社會」，2065年之41.2%；死亡人口數到2026年為止，增加2.1萬人死亡，2065年增加到33.6萬人死亡。

根據行政院主計總處調查（2021）指出，台灣65歲以上老年人口總共367.1萬人，約佔總人口數15.9%，較民國99年，劇增122.6萬人，快速進入高齡社會。因應人口急速老化，死亡人口數預期性暴增，醫藥科技發達，平均餘命越來越長，坊間媒體面對老年安養、生死議題的討論漸漸開放，大家對於“死亡”的傳統觀念，認為「生」是希望的開始，「死亡」則代表一切的結束，因高齡化時代演變，資訊豐盈，對死亡僵固的觀念，慢慢解套，開始從禁忌、逃避、不吉利、蹙眉頭的話題，開展轉變成跟自己生命息息相關的活動議題。許多因為高齡者本身生理與心理的轉變，認為年齡越大，距離死亡的威脅越大，對深怕自己變成家人無形的負擔，隨著身旁的親人或朋友相繼離世，及不知死後往何去？害怕亡靈作祟，沖煞，避諱談死不願意正向面對死亡，死亡禁忌的枷鎖，讓人諱於死後的安排與準備，不敢也不知道如何尋求與別人討論的資源，家人也不知道該如何開口與長者討論溝通，彼此背負著「未知如何妥善準備死亡功課」的課題，無形之中都加重對死亡的恐懼與焦慮，難以解脫。

華人社會向來注重倫理孝道，但是對於近親的死亡生命議題，卻又是個隱諱不討喜的話題。當遇到「家人死亡」的情境時，誠如《論語·為正篇》提及：「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮」，這不是個人的事，而是全家族的大事，當親族中若有不同

意見或想法時，往往是親族長輩做決定，或是他人介入，致使當事人的想法或宗教信仰的儀式往往被忽略，事過境遷，家人回首當時的茫然無措，造成心中難以抹滅的遺憾。

1996年起，衛生福利部開始推動安寧療護體系，許多醫院開始設立安寧病房。當死亡已是不可避免的事實時，肉體的病痛已經不是最沉重的負擔，對死亡的焦慮、心靈精神上不知死後何去何從？才是最無助的恐懼。

財團法人佛教蓮花基金會，2000年起，致力將佛法的應用與臨終關懷結合，開始進行「臨床佛教宗教師」及「臨終關懷志工」的培訓工作，其目的是希望將佛法融入臨終病人照顧，念佛法門及臨終助念也成為主要的應用法門之一。此外也有許多佛教道場或助念團體，正視臨終關懷之議題，期望家屬與病患能在此期生命的臨終階段，緩解身心不適的痛苦及對死亡的恐懼，學習超越生死的態度，甚至在臨終的階段，由家人、宗教師或佛教淨土信仰者的陪伴協助，積極協助家屬與病人正向的面對死亡，引導臨終病人提起正念，一心念佛，放下執著，往生助念，為下一期即將開展的新生命，指引往生西方極樂淨土，以達生死兩相安之人間佛教的實踐。

二、研究動機

1995年，研究者剛從學校畢業，當任護理師照護病人工作，初生之犢不畏虎的我，選擇極具挑戰性的外科加護病房成為工作學習的單位，哪知道理想歸理想，病人及家屬因每日病情的變動改變，或喜或憂。若遇生死關頭，對死亡的送往迎來，更是家常便飯。生、老、病、死，輾轉眼前溜過，只知道病患常為其生命徵象（呼吸、脈搏、血壓）的正常運作，除了自身的求生意念，同時也需要所有的醫護人員、家屬的支持，運用相關的醫療儀器、手術治療、藥物的協助處置。

因為是重症病房，工作繁瑣忙碌，其重點通常著重於肉體、生理上的變異及生命徵象呈現的數字變化。若天不從人願，真的到了此期生命的盡頭，醫師必須成為一位病人危急或死亡的宣告者，而護理人員成為協助慰問家屬、提供臨終護理的小天使！

曾無數次在加護病房外，看到家屬拿著佛珠為病患誦經念佛，或床頭邊放著念佛機播著佛號，祈求諸佛菩薩加持守護，希望自己的家人能平安健康。但幾家歡樂幾家愁，誰能逃離生離死別呢？死亡是甚麼？死後的世界是怎樣？其實這些問題曾在我內心跳躍過，但是當時年輕，困惑也只能存放於心，無暇思索！長期下來，我自問，我到底是為什麼選擇護理臨床工作？遇到了生死關頭，我到底能做甚麼？面對病人及家屬的生離死別，尤其是急重症單位的醫護人員為表達其專業與急迫性，通常只能理性處理病患生命的最後一程，做好遺體護理之後，聯絡太平間的工作人員，制式化的陪伴家屬，送出加護病房外。想要探研究生死的靈性課題，探索死亡歷程的究竟，對當時年輕的我，始終無能為力。

4年前，媽媽重病住院，我無法接受媽媽有一天終究會死亡，會離開人世，我又回到面臨死亡何去何從的問題了。為尋求答案，及了解生命的意義，因緣際會，我開始參加了佛教團體所舉辦的禪修佛學班，隨著禪修課程學習佛學概論，加入佛教臨終助念的團體。陸陸續續，跟著師兄師姐隨緣隨喜，參加各種的助念關懷，從喪家或到殯儀館助念室，或到醫院太平間往生室。尤其在醫院的太平間往生助念，那種感覺更是不一樣。以前的護理工作，陪伴病人的死亡經驗，最多將死者的遺體護理作好，隨著家屬及殯葬工作人員將遺體送出至病房外，就告一段落。現在參加剛往生8小時為亡者的助念的儀式，彷彿又接續著過去臨床工作中將往生者送出病房後，未完成的臨終關懷課題及生死靈性議題，內心不禁深感懺悔，卻又感恩能在此生當中還有機會能繼續學習。

二年前母親突然車禍意外身故，生前並未交代清楚其身後事及遺言，全家人就在一時之間，不知所措，眼見家人在醫院內匆忙、慌亂，為母親安排相關的殯葬事宜及聯絡家屬！雖然媽媽是一位基督徒，妹妹與我跟家人商量之後，決定啟動往生助念關懷的事宜，在助念組的組長及師兄師姐們發心聯繫，誠摯幫忙，與家人在醫院的助念室，齊聲地為母親助念，虔敬懇切執持佛號祝福引導，聲聲彌陀聖號。因無量光、無量壽的加持，全體專注念佛，助念迴向後，整個儀式告一個段落，發現家人對母親不捨悲痛的情緒已

轉化成為一份祝福往生西方極樂世界的信念。“生者平靜，往者安詳”，爾後的殯葬事宜，依序圓滿，爸爸及兄弟姊妹們對母親驟逝的悲傷及身後遺留的事物，也能慢慢釋懷及面對。

師兄師姐們也因為能為往生者念佛祝福而感到法喜充滿；甚至感恩能有這一份福報，能為臨命終時的往生者及家人陪伴最後的一哩路，自我生命存在的價值與意義賦予不同的領受，只要有機緣需要助念關懷，因其助人的信念與毅力，自利利他之便，師兄師姐們義不容辭、誠摯發心奉獻圓滿，以念佛作為修行，以音聲助人念佛，對自身的要求，至誠懇切，發菩提心，精進修行念佛法門，祈願達到一心念佛，心不顛倒，深信發願往生西方極樂世界，以智慧和慈悲普渡眾生，行菩薩道，直至成佛。

根據研究者目前針對國內期刊論文以關鍵字以「臨床宗教師」來搜尋，搜尋18篇相關期刊文獻，陳慶餘、邱泰源、胡文郁、釋宗惇、黃鳳英、釋惠敏（2003）提出，佛教臨床宗教師在安寧病房中從事臨終病人的靈性照護的研究，針對本土化的靈性照護提到，臨床宗教師是以佛法為基礎，協助病人提升內在力量、指點迷津的協助者。釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏（2004）提出，臨終說法與助念也是其重要的修持法門之一，臨終說法是在病人器官衰竭之時，維持身心安定，正念現前，助念則鼓勵家屬隨後陪伴病人稱念佛號，延續臨終說法的利益以及讓家屬有參與感，幫助家屬悲傷的撫慰。

以「助念」、「臨終助念」、「佛教生死觀」、「念佛」、「淨土法門」進行搜尋，及共搜尋到45篇相關期刊研究文獻，11篇碩士論文，然而與助念及悲傷療癒的相關文獻及碩士論文共3篇，針對介紹宗教信念與或某團體助念團大事關懷相關性質的碩士論文有7篇；念佛淨土法門相關文獻有9篇，碩士論文1篇；從臨終關懷與執行助念的相關文獻共有15篇；佛教助念志工或義工助念經驗的探討與利他角色轉變的相關碩士論文2篇；最後這2篇的主題與本研究最相關，但是都沒有討論到佛教淨土信仰者從助念之前的生死觀，經歷了無數的助念經驗，從中體悟生命的意義、人生的目的為何，身為佛教徒其自我生死觀的影響。

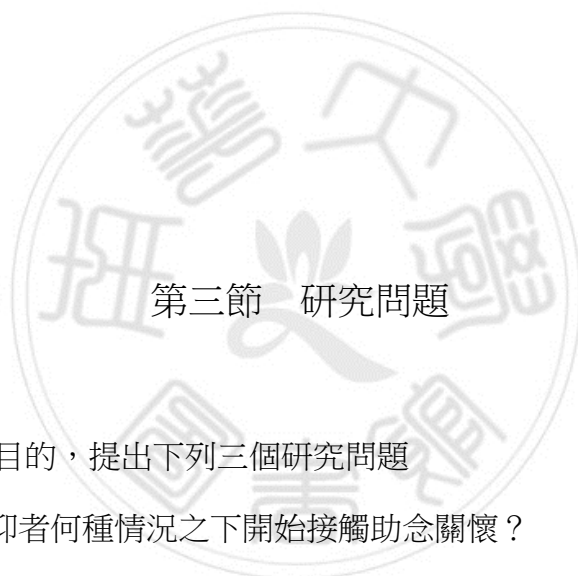
因此，本研究希望了解，面臨亡者臨命終時的臨終關懷，佛教淨土信仰者是因為甚麼樣的因緣，開始投入佛教臨終助念的工作，及透過助念過程自利利他，自我成長的歷程經驗，以及對助念前後生死觀的探討。



第二節 研究目的

根據上述的研究背景與動機，佛教蓮友的臨終助念經驗及生死觀探討的研究當中，將立意取樣，訪談六位資深的佛教淨土信仰者，以深度訪談方式進行研究，其研究目的為：

- 一、探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣
- 二、探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷之體驗。
- 三、探討佛教淨土信仰者參與臨終助念前後之生死觀之探討。



第三節 研究問題

根據上述的研究目的，提出下列三個研究問題

1. 了解佛教淨土信仰者何種情況之下開始接觸助念關懷？
2. 了解佛教淨土信仰者參與整個助念過程中的經驗與感受為何？
3. 了解佛教淨土信仰者參與助念關懷前後的生死觀為何？

本研究希望了解，面臨亡者臨命終時的臨終關懷，佛教淨土信仰者是因為甚麼樣的因緣，開始投入佛教臨終助念的工作，及透過助念過程自利利他，自我成長的歷程經驗，以及對助念前後生死觀之探討。

第四節 名詞釋義

一、佛教淨土信仰者

方立天（2004）指出，淨土宗為中國佛教的一個宗派，淨土思想基本特質是極樂往生及念佛往生，以稱名念佛為內因，阿彌陀佛願力為外緣，祈求死後往生西方極樂世界。以阿彌陀佛的淨土修行法門中，念佛的修行方法非常簡單，最受中國人歡迎。周文廣（2008）指出中國佛教的流傳演變中，廬山慧遠大師是淨土宗的初祖。佛教淨土信仰者，是指修行淨土法門者專修念佛法門，篤信阿彌陀佛慈悲願力，化現的西方極樂世界，臨終之時，念佛、憶佛、想佛，蒙佛接引往生西方極樂世界的人。

本研究指的淨土信仰者在佛教信眾中，一般稱之為「蓮友」。在本研究訪談過程紀錄中，會將佛教淨土信仰者以「蓮友」稱呼之。

二、往生

釋慧開（2009）認為「往生」蘊涵佛教三世生命的生死觀。通指有情命終時，依業報，受生三界、六道或諸佛國土；廣義而言，指有情個體這一世生命的結束，同時轉換到下一世生命的開始，包括了「上升天界」、「往生佛國淨土」、或「轉生人道」等各種趣向。

釋依昱（2019）指出，佛教認為人的形體結束消滅之後，因著業力，或升天，或以另一個形體再為人，或流轉五趣六道。

往生是一般所說的死亡，但是在本研究，所指的往生，是一般經醫師判定軀體死亡後，其神識經由死亡的通道，提升到更光明的精神世界裡，或是流轉到他道世界裡。接受本研究的佛教助念團服務的對象，有一部份的往生者或家屬生前曾接受佛法薰修，一部分並沒有接觸過佛法薰修，所以研究參與者對於這兩類族群協助臨終助念八小時後，其往生過程的看法及體驗皆有不同的感受。

三、臨終助念

釋世了(1993)『「助」是幫助，「念」是正念，就是幫助臨終的人，正念念現前』。

聖嚴法師(2018)「以柔和的聲音、慈悲的心、堅定的信念，在亡者身旁誦念阿彌陀佛的聖號。使臨終者神識跟著念佛，得蒙西方三聖(阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩)的慈悲願力，能夠往生西方極樂淨土之念佛祝福，安定家屬的身心，以佛法的立場，建議處理往生者的佛事，給予關懷和幫助，體會到學佛的好處。」

本研究指稱的臨終助念是在臨終病人，剛往生八小時期間，佛教淨土信仰者共同與家屬稱念「阿彌陀佛」聖號的儀式，目的是希望能藉由誦念佛號的過程當中，協助病人順利善終，能夠順利往生他們所信仰的西方極樂世界，同時安定家屬的身心，給他們溫暖關懷，撫慰喪親的悲痛。

四、佛教生死觀

佛教認為生命是無始無終的生死流轉，有生必有死，是一體的兩個段落。每個人的生死流轉歷程都是跨越「過去、現在、未來」三世生命觀的生命函數，死亡並非結束，而是另一期生命的開始(釋慧開，2014)。

肉體是物質的結構體，內在靈性的生命是不會斷滅消亡，生命之輪永不止息，故「死亡」是眾生無限生命跨越時空之際，所經歷的一種轉化狀態，是一期生命的終結，過渡到下一期生命的開始(釋慧開，2010)。

本研究指稱的佛教生死觀是指，研究參與者，學習佛法，經歷助念經驗，自己本身對生命價值看法及態度；以及如何看待死亡和準備死亡的所有事項，期待下一世生命的內涵。

第二章 文獻探討

本章節主要探討有關於生死觀與佛教臨終助念之相關文獻，歸納為四部分，首先，探討生死觀與來生信念；其次，探討佛教的生死觀、佛教助念內涵與形式；最後，探討佛教生死觀與助念之終極關懷。

第一節 生死觀與來生信念

探討生命，終須面對存在的起源與終結，海德格曾提過：「人是向死的存在」，死亡是生命不可分割的一部分，不能思考或接受死亡的人，其生命就不是「真正的存有。」生命必將走向死亡，所有的聚早已隱伏著終究的散，這也是人類最難以理解的課題。失去與死亡成為生命中的最痛，也是難以超越的困境，這個困境卻隱藏著生命的奧妙，成為尋覓真實生命價值的基礎。「生死觀」，是指人們對生與死的根本看法和態度。包括人們如何看待生命，為什麼活著，生命的意義、目的手段、權利義務、快樂痛苦，以及如何對待及死亡。即是「面對生命，接受無常，處理死亡，放下身後」的智慧。

生命的結束不是一了百了，死亡是一個出口，將人的精神體穿透時空剎那轉入，通往另一個境界。傅偉勳（1994）認為死亡是一種超越，我們應將死亡視為生命的過程，而非生命的終點，認識死亡成為生命的規劃與前進的動力，豐富生命的意義，培養健全的生命態度，轉換心性，得到安於生，順於死，生死都幸福。

壹、死亡觀念的論述

「死亡」在各國民族中，大多是避諱的話題；在西藏地區的佛教徒，因堅固的信仰，死後不忌「千刀萬剮」的天葬習俗，印度教徒於恆河岸邊焚燒屍體「理所當然的淡定。」

鄭曉江（2004）指出，中國文化受到儒釋道家思想影響，也經歷數千年來帝王封建制度的「死亡政治化」的意識操作，君要臣死，臣不得不死，因官方、聖賢的推崇，臣

為君亡乃變成一件榮寵之事，而將生命的神聖性棄之不顧，造成中國文化生死的問題的弱化及淡化，以致現代中國人對死亡採取迴避與漠視的態度進而避諱論死。但是，釋慧開（2004）指出，孔子在「論語」中提及「未知生，焉知死」的說法，人是不能離「死」而論「生」，也不能離「生」而論「死」，必須「生死並論」。

蕭登福（1986）指出華人傳統民俗，認為人死後之神秘現象，「陽魂離形生天，陰魄附體降於地」，人死之後成為鬼神，神靈，需招魂、豎幡，以厚禮葬之，中國人重視死亡的倫理皆展現於祖先祭拜的儀禮，當自我生命結束後，期盼返家「受終正寢」，親人「隨侍在旁」，希冀祖先神靈保佑，家族能無憂的存續，普遍中國人一生最後的心願。

綜合以上論點，研究者認為在華人世界的民俗傳統，生死觀念受到儒、釋、道多方面觀念的衝擊與文化型態的不同，對於死亡過程及死後的祭祀儀禮，各有其特色的形態風貌展現對其生命的意義。故研究者依序以儒家哲學觀點、道家哲學觀點、基督教對生死觀念及來生信念分別闡述說明。至於佛教生死觀，包含涅槃、輪迴觀、生死解脫等等，是本研究文獻探討的重點，故將在第二節佛教的生死觀此章節中，詳細的探討。

貳、儒家哲學的生死觀

儒家哲學是以人類自身存在為本位，期待自我與群我之間的融合與圓滿，終極目標是大同世界。仁者樂山、智者樂水，儒家將自然人文化，哲學中心皆以人為主，宇宙存在及秩序，在人的意識中才具有價值意義。儒家思想主要於「立命」，強調生命如何在世間「安立」，《易經》有「天行健，君子以自強不息」展現不斷往前超越的歷程。「面對生死也是從世間的角度去思考，強調以人為本，將人視為道德的主體，期待以立德、立功、立言創造道德上、精神上不朽之道德世界。」（辜琮瑜，2017）

尉遲淦（2015）認為儒家對生死的觀念，分為三個部分。第一個部分是生命的意義；第二個部分是死亡的意義；第三個是如何超越死亡。生命是來自於父母的期許與結合而孕育，在道德的祝福中來到人間，也是天地所生。死亡也不是單純的事實，完成傳家的任務，除了生命終結之外，也代表生命的完成。此外臨終時能獲得回到祖先國度的資格，死後成為祖先。人只要能與天地合一，在死亡之實可以回歸天地，與天地為一體，成為天地的一員。

釋慧開（2003）認為中國傳統的生死觀深受儒家思想影響，季路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」敢問死。曰：「未知生，焉知死？」其意指的是，孔子重視活著時的進德修業，己立立人，己達達人。儒家將死亡與群體利益緊緊相扣，將個人生命價值建立在群體安和樂利的現實社會當中。如同志士仁人，無求生以害仁，有殺生已成仁。死有輕於鴻毛，重於泰山，死亡不可怕，只要能成就仁義道德，便能無懼面對死亡。

羅光（1994）指出，儒家並不避談生死，也不否定死後世界的存在，是著重人倫、國事的討論，重視現世的行誼思想，對於鬼神、生死的問題，保持著理智審慎的態度，另一方面繼承商周以來尊鬼敬天的祭禮習俗，其對來生信念的思想與做法上並不協調。

釋道興（2016）指出漢朝時代，認為死人為鬼，鬼居於地下，這是儒家對於故亡先人抱著誠敬「慎終追遠」的態度。然而儒家以群體價值實現個人價值取向，面對生死關頭之時，倫理道德可凌駕死亡之上，成為超越生死困境的依歸。

李玲珠（2006）指出孔子認為：朝聞道，夕死可矣。以道德主軸形成的內在超越，安頓生命的價值依歸與超越死亡的關鍵，但也容易形成形式上的道德化。

釋慧開（2014）認為一個人老病而至瀕死死亡時，會產生二種痛苦，一是肉體上的痛苦，主要是衰老、虛弱、疾病或因治療上帶來的痛苦；二是心理及精神上的痛苦，包括孤單、不捨、恐懼、遺憾、悔恨、無助、有被世界遺棄的感覺、不知何去何從、恐懼自我生命就此結束的感覺，而儒家的客觀標準及價值觀超乎奇高，容易另一般百姓陷入死亡困境，產生陷落。

牟宗三（1985）指出，儒釋道三教，重視「宗」的意涵，肯定生命超越普遍的道德精神實體。一般人所處的時空環境，並非個人面對儒家孝道之死亡倫理及三綱五常的倫理架構下，個體存在的價值被淹沒於倫理結構之中，迫使生命末期面對臨終狀態之醫療處理的困頓及省思。人怎麼生活，就怎麼死去；要怎麼死去，就必須怎麼生活。若要死而無憾，就必須努力「生而無悔」；若活的無明懵懂無知，很可能死的驚恐、倉皇失措。所以死亡觀念須從傳統倫理結構中斷裂出來，坦然面對死亡，對個人的死亡與處置能有

更多的思考，接受生命無常及本體的孤獨性，讓死者安然離去，家屬的哀傷與恐懼可以得到適當的緩解與安撫。

參、道家哲學開展的生死智慧

羅光（1994）指出道家以自然態度來看待生死議題，以「氣」為概念，《莊子之北遊》指出「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死」。道家強調生死是自然界的一個現象，人們不因生而樂，不因死而哀，豁然態度面對。從來生信念的探討，生命形成與消逝，來自於「氣」的聚散，所謂死後的世界，不一定是另一個有知覺、形體、情感的世界而是一種近乎能量轉換的機制。人氣聚而來猶為生，氣散返歸自然謂之死。然後再隨機緣組成萬物。

沈明昌（2012）認為老子以宇宙關照個體生命，人道的生死是天道發展的自然規律，個體的死亡是復歸於道的必然過程。老子呈現的生死觀，無論生死只需順應自然之道，不須執著，坦然面對死亡，進而超越。莊子的生死觀乃以生死自然觀以善生死、生死一體觀乃樂生死、生死自然觀乃為不悅生、不惡死，把生死置之於度外的超然態度。

劉見成（1996）指出先秦諸子之中，公開宣導有鬼神只有墨子；《墨子明鬼》列舉許多鬼神的存在，鬼擁有超能力，地位崇高、賞善罰惡，能賜福降禍於人。為政者必須「明天鬼所欲，避天鬼所憎」、「上尊天、中事鬼神、下愛人」，在墨子心目中，鬼與神是並列的，並無優劣之分。墨子雖相信鬼的存在，但並不探討死後的世界，是一種功利主義的鬼神觀。

此外根據《左傳召公七年》中討論人死後可否為鬼？子產即言：「能，人生始化曰魄、既生魂、陽生魄，用物精多，則魂魄強，是以有精爽，至於神明」。甚至後來有所謂的「魂氣盛者為神，魂魄盛者為鬼」，連結了神鬼與魂魄關係的說法，也指出傳統文化中人死而成為鬼神的基本想法（蕭登福，1986）。

李玲珠（2006）指出道家哲學以人為中心建構的哲學，卻直接勘破人類只是宇宙存在之一，宇宙有其客觀的運作規律，人類不應過度放大自我的重要性，不論治世或亂世，宇宙自然都不因此而改變。道家哲學核心觀念的「道」，《老子》即是指出「道可道，非常道；名可名，非常名」，語言文字雖是人際溝通的重要工具，凡是可以用文字語言詮釋說解的道都不是道家追求的真理。

道家思想強調自然，老子《道德經》說：「天地不仁，以萬物為芻狗」，天地的就是天地，宰治的天，是一個自然的現象，死亡對生命而言，是自然的現象，也是自然的一部分，若要跨越人的極限，扮演造物者或天的角色，想扭轉或改變自然現象，終歸產生悲劇，最好是回歸、順應自然。從自然天地萬物生命演變之過程，萬事萬物皆有變化，生與死自由出入，故老子提出「出生入死」的觀點，發展到莊子認為，「生也，死之徒。死也，生之始」，故出生是步向死亡的開端，而死亡則是另一段生命開啟的關鍵點。萬物生死存亡，必然轉化的現象。

辜琮瑜（2017）認為生死是同一件事，生死不是問題，重點是我們如何看待生死一體。包括天體運行、山川自然，將人類及宇宙萬事萬物的存在，等其看待。由整體性的體悟，祈求突破存在的盲點，再反觀人類自身的存在，享受生命真正的大樂與逍遙。

道家的「方生方死，方死方生」，運用更寬廣的宇宙自然觀，消泯人類自以為是的存在感，無法切割生與死，將死亡納入生命的一部分，部分消融死亡的失落與恐懼，接受「生死一體」，是生死教育的基本進路，也是道家哲學超越生死的智慧。

肆、基督教之生死觀

基督教就信仰的面向而言，其教義是「啟示宗教」。《聖經》是神的啟示及記錄，耶穌被釘在十字架上死而復活，戰勝死亡，因而重新詮釋死亡的意義跟歸向。在許多的生死的經文與故事中，其中的死亡事件中，都蘊含著天主耶穌所傳達的生命意義。

聶雅婷（2001）指出基督宗教死亡觀念，重視來世，透過「死亡」、「復活」、與「永生」建構出死亡觀點。死亡是人生旅程中的一段，不是人生幻滅與終點，身體化歸塵土，靈魂依舊會到他該前往的地方，死亡是通向永生之門，死亡不是結束而是復活。死亡絕非生命的終結，而是天國的新生。因為死亡會脫去朽壞的血肉之軀，準備承受圓滿、永恆、新的軀體，期待與上帝相遇，在上帝胸懷中安歇的喜悅，堅信生命在耶穌基督的支持而獲得轉化；勇敢面對生命死亡的這一刻。人的肉體會死會朽壞，但靈魂不死，而且會復活。信上帝悔改而死的人回到耶穌身邊，稱之為「樂園」。當耶穌再臨時，樂園中的人，將被賜予「屬靈的身體」再度與自己的靈魂結合，進入天國；「得救」就是向神悔改，並接受耶穌為救主，與他結合而進入永生。

在死亡之前，真心接受福音(Gospel)，悔改信神的人就可以進入樂園，純淨喜悅等待復活。不信上帝也不知悔改的人，便進入「陰間」，靈魂獲得一個軀體，在地獄中一面受苦，一面等待最後的審判。故基督教強調人在世的時候要把握生時的機會，誠心誠意接受耶穌基督為救世主，由它改造自己的心智，因為神的恩典，讓真正接受耶穌的人不會因死亡而恐懼，因為耶穌曾死而復活的事實證明，祂證明自己即是「生命」，具有永生的力量。祂將此力量贈與信祂的人，罪的刑罰不存在，信者則以蒙主赦免此罪。

陳尚仁（2007）指出基督教信仰的態度是不喜歡「死」，但是不怕「死」。在舊約中，「生」是上帝給的寶物，能夠享有長壽。平安而死是上帝的恩創，活著是一種關係的存在，死亡是一種關係的斷絕。新約中的基督教信仰，是耶穌基督被釘十字架，死而復活的經驗中，肉體死亡是必經的過程，但不代表個人歸為無有，肉體死亡也不是社會關係的斷絕，人的存有也不會因肉體死亡而消失。

根據曾煥堂（2018）基督信徒必須堅信耶穌即是基督，基督救贖救濟的世人，必定死後復活得永生。聖經中指出，「因為凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命」（〈馬太福音〉第八章三十五節）。經文中鼓勵著帶罪、疲憊苦難的世人，回頭是岸，重新做人；傅偉勳（1994）引導思索對生死問題終極關懷的人類，面臨生命臨終之時，能以「信、望、愛」安身立命，超克死亡。

伍、來生信念

人死後是否有來生？會去那裡？會用甚麼樣的生命形體存在？死後的世界又是甚麼樣子的世界？會遭遇甚麼事情？又該如何前往呢？人是向死的存在，一個人處事態度的基礎，應包含對生死終極議題所抱持的信仰與信念，而在諸多的生死終極議題中，來生信念（afterlife beliefs）可說是相當重要的一項。

根據蔡明昌（2007）將「來生」的界定是為「人死後將面臨的處境」；「信念」界定是「對於某些命題（Proposition）、陳述（statements）或事實（facts）之真實性的確信」。綜合二者，「來生信念」系指「個體對於人死後所將面臨處境的真實性之確信」。

蔡明昌、吳瓊洳（2010）認為，「來生信念」與「死後的世界」、「死後的世界觀」、或是「死後的生命觀」雖說法不同，認為來生信念包含了複雜的生死觀與死亡概念，因為每個人對死後來生的見解或信念的不同，皆會影響其現世的所作所為；也因東西方宗教信仰、傳統文化的差異等因素，無論是基督教信耶穌者得永生，或是佛教徒的因緣因果關係及六道輪迴的觀念，或是民間信仰的十殿閻羅王審判的觀點，今生今世的所作所為，皆與來世的境遇會有所關連。

根據蔡明昌、歐慧敏（2008）進行本土化大學生來生信念量表建構與發展之研究，其來生信念的評估量表其定義，第一層次是「相信程度」，指個體是否相信來生存在的程度，分為「確信其有」、「確信其無」；第二層次是「決定來生的機制」，包括「審判」、「救贖」、「因果報應」、「非關道德的自然法則」；第三層面「來生境況」，是個體認為人死後經過第二層「決定機制」所遇到的境遇，包括「天堂」、「地獄」、「輪迴投胎」、「另一個人間」、「成神變鬼」、「化成其他能量」。

根據嚴景惠、蔡明昌（2009）進行大學生的宗教信仰與來生信念的研究指出，「宗教信仰」指的是一個人對該宗教所抱持之態度，參與該宗教之活動及歷經一定的宗教儀式。大學生傾向相信死後世界的存在；而個人生前所作所為必須負起責任，決定來生的機制會受到因果報應，經過審判，決定投胎轉世或化成其他能量主要的因素；因果報應、

審判是大學生最能接受；有宗教信仰的大學生偏向相信死後必須接受審判，有天堂地獄的存在，死後將在另一個世界過生活以及死後會變成鬼或神。其中有佛教信仰的大學生相信來生信念的決定機制在於因果報應觀。

根據國外來生信念的研究， Flynn and Kunkel (1987)、Greeley and Hout (1999) 研究中發現，美國一般社會調查 (General Social Survey,GSS)，來生信念分成以下十個題項：

一、和平安寧的生活(a life of peace and tranquility)。二、歡樂欣喜的樂園(a paradise of pleasure and delight)。三、充滿愛的理性溝通之地(a place of loving intellectual communication)。四、與上帝同在(union with God)。五、與所愛的人重逢(reunion with loved ones)。六、積極行動的生活(a life of intense action)。七、如同在地球一樣，為較美好(like here on earth ,only better)。八、沒有許多世俗歡樂的生活(life without many earthly joys)。九、蒼白灰暗的生活形式(a pale,shadowy form of life)。十、牽涉到精神而非身體的靈性生活(spiritual life involving the mind ,not the body)。

Flynn and Kunkel (1987)分析資料指出，「來世的酬償」(otherworldly rewards) 之來生信念，分別為：和平、歡樂、愛、上帝、所愛的人；「現世的酬償」(worldly rewards) 之來生信念，分別為積極行動、美好概念屬於。「無酬償」(no rewards) 之來生信念，分別為缺乏世俗的歡樂，灰暗的及精神層次的靈性生活。

張愛佳(2009)根據研究顯示，有宗教信仰較無宗教信仰的大學生更確信有來生的存在；也偏向相信死後會接受審判與因果報應，死後世界有天堂和地獄的存在；信仰基督教的大學生，有較高的審判觀、救贖觀、天堂觀跟另一人間觀。信仰民間信仰、一貫道、佛教的大學生，較相信因果報應、投胎輪迴及成神變鬼。

劉金鳳(2011)也針對信仰基督教及佛教的老年人的研究結果，兩者皆確信有來生的概念，基督教徒的來生指的是「新天新地、神的國」；佛教徒對死後來生的概念，即是往生佛國淨土。根據《佛說阿彌陀經》，說明了「其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，

故名極樂。」對於「審判」、「救贖」、「因果報應」、「天堂與地獄」雖然兩者的教義不同，但是皆有同樣的觀念。但是佛教有「業力」、「輪迴」、「成神變鬼」的概念存在，人死後會經過自身業力的牽引，重複不停止的在天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生六道中輪迴投胎，而基督教信靠上帝，相信死後是可以復活的，耶穌在十字架上釘死，第三天便復活了。每個人僅僅只有一生，沒有「輪迴」或「成神變鬼」的觀念。

閱讀以上文獻資料，研究者對其東方華人社會中，從小受到許多傳統觀念與社會教條的規範，經文獻考察之證明，其中對死亡的觀念，在生之時，從恐懼，避諱談論死亡，但是對於死後的喪葬禮俗，繁文縟節之講究，原來都是受到儒、釋、道、等教義所影響，近幾百年來，西方基督教等教派對死亡觀念的影響，開展對死亡後來生信念的研究，在近年來更是一股解封的潮流。故不同宗教信仰對於死後來生的信念，確實是會有不同的結果。故下面研究者以佛教的觀點，作為重點式佛教生死觀的文獻探討。



第二節 佛教生死觀

壹、佛教的起源與人間佛教

佛教開創教主「釋迦牟尼佛」，降生於公元前六二三年，為古印度迦毗羅衛國的太子悉達多·喬達摩·釋迦。年輕時候在路旁看見村人歷經生、老、病、死、苦狀，體會人生無常，榮華如浮雲，只求享樂安逸，富貴美麗容貌易逝，但不能救助眾生，於是捨棄榮華富貴，二十九歲出家求道。悟道之始，受盡身體苦煉，甚至瀕臨生死邊緣，爾獲牧羊女乳糜之供養，乃以中道修行，三十五歲於菩提樹下，證悟成佛。佛陀當初的覺悟，覺悟四諦，因緣成就下，佛教生死觀和十二因緣說、輪迴說、涅槃，關係十分緊密。此後帶領跟隨修行的弟子，沿著恆河說法49年，並教導開悟的道理，直至涅槃。

佛教起源於印度，由佛、法、僧三寶所組成，佛是釋迦牟尼佛、法是釋迦牟尼佛所說的教法、僧是皈依佛門的修行團體。佛教的子可分為出家修行及在家修行兩種類型，生活所受不同的戒律規範。佛教自創史以來，遍佈世界各地，成為世界性的宗教之一，隨著區域性及當地文化之殊異，可分為印度佛教、西藏佛教、南傳佛教及漢傳佛教。

人間佛教及人間淨土，源自佛陀本來的教法。其思潮演變的發展歷程中，二十世紀初，中國佛教史上，中國佛教改革家，太虛大師，主張「仰止為佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實」，其方法是受持三皈、五戒、十善法，傳揚佛陀出生在人間、修行在人間、成道在人間，回歸佛陀本懷的人間佛教之教法。

台灣自六零年代之後，印順法師乃以菩提思想為依據，信守佛教精神，及從事社會教化及服務，提倡「人間佛教」，六道眾生以人類為優先，改善人類生活環境及解脫為要。釋印順（1995）提到，人間佛教，是整個佛法的重心，關涉到一切聖教。論題的核心，就是「人·菩薩·佛」，從人而發心學菩薩行，由學菩薩行而成佛。佛是我們趨向的目標；學佛要從學菩薩行開始，菩薩道修學圓滿了，即是成佛。

星雲大師，1967年創立佛光山佛教團體，是當代大力推廣人間佛教理論的倡導人，關注現世人生，重視人與自身關係的調節，將現實倫理引入世間。星雲大師（2016）「以

無盡燈傳承後代，以自性佛覺悟心性，以三法印印證佛法，以四聖諦統攝信心，以五乘法貫穿法界，以六度門進佛國，以七覺支開展智慧，以八正道圓滿修正。」，人間佛教發展的方向：以教育培養人才、以文化弘揚佛法、以慈善福利社會、以共修淨化人心，讓信仰者幸福與安樂感，歡欣喜悅，實踐佛教濟世功能。

故《六祖大師法寶壇經》：

佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角

說明了一個人要安身立命、修行、悟道、成佛，都不能離開人間。研究者也認為人身難得，佛法難遇，我們除了珍惜身為人身，擁有自由思考，選擇、判斷是非的靈性本能，回歸佛陀本懷教育核心，實踐五戒十善法之外，自立立他，社會利樂祥和，進而覺悟自性，離苦得樂。

貳、佛教生死智慧

余永湧（2015）認為佛教生命是無始無終的輪迴著，死亡不代表生命的結束，而是一個新生命的開始。根據常延法師（2019）佛法以貫穿三世的因果觀，確立善惡業因與苦樂果報之間的關係，肯定道德因果的價值，佛教生死觀主要以業力輪迴說、緣起觀、因緣法來詮釋死後來生的觀點。

一、生死是身心相續的流轉

鄭振煌（1999）指出佛法認為生死不過是身心相續的流轉。身係指肉身，心為意識、思想。生命是從過去世、現在世、未來世，處於成、住、壞、空之變異現象，不停流轉，生、住、異、滅。

星雲大師（2016）指出人間佛教的核心是生命是永恆，不會死亡。主張十法界流轉，心、佛、眾生三無差別；我與時間是無限的、我與空間都是無邊的，我與眾生都是共生。生命是個體，也是群體的。對輪迴的看法是無限的未來，生命在輪迴裡就解脫了，沒有所謂輪迴的問題。

釋慧開（2014）每個人的生命流轉歷程都是一種連續函數，跨越「過去、現在、未

來」三世生命的連續函數，每一個人的「生命經驗」與「死亡經驗」是息息相關，不管變動的如何激烈與曲折，都不曾斷裂，更不曾斷滅。每個人的生命經驗會延續及反映其死亡經驗，所以每個人的死亡經驗是呼應及承接自己的生命經驗的效應。

釋慧開(2010)指出，死亡對生命而言，死亡是一種必要的休息，對大多數人而言，面對「死亡」，即須面對肉體的「衰老、腐朽、惡疾、絕症、災難、橫禍」。古德講究五福臨門，長壽、富貴、康寧、好德、善終，此期生命的圓滿，也是臨命終時是否能善終，圓滿善終對人生有十分重大的意義。生命的尊嚴包含了死亡的尊嚴，而死亡的尊嚴也圓滿了生命的尊嚴。

世間任何物質構造的組成，都有其相應的使用年限，故人身肉體也是宇宙中奧妙生物的物质體，汰舊換新本是自然常態，故「死亡」對生命而言，不是個障礙，它讓生命得以休息之後再出發。而生命的終極價值，不再於肉體生命的不朽，而是該建立在思想與靈性層次上自在與自主。

慧開法師(2019)認為佛教三世生命觀而言，一體看待「死後的未來」與「現世的未來」，好好規劃經營「現世的未來」突破生死迷失，做好「三世生命永續經營」的準備，不必擔心死後的未來。生命流轉因過去「業力」的牽引、未來「願力」的引導與開展，今生不斷累積自己的福德資糧、智慧能力，開展人際關係的善因緣，以「智慧力」、「精進力」提升生命品質，讓自己有更大的力量及機會規劃選擇現世或來生。

二、輪迴轉世 — 生死過程

聖嚴師父(2018)指出從佛教觀點而論，眾生有三種生死：

(一)、凡夫眾生的分段生死：凡夫歷經一個階段，一個過程，一生又一生，從生到死，由死到生。只有生死，沒有提升生命的品質與意義。

(二)、聖者的變易生死：由菩薩階位到聖者的果位，乃至成佛，不斷提升用佛法來修行、成長，提升生命品質，因此慈悲與智慧不斷增長。

(三)、大涅槃的不生不死：前面二者都有生死，但證成佛果，已超越肉身，達到絕對的不生不死，雖然有生死現象，已經沒有生死執著、煩惱不安了。

三、輪迴轉世—業力與輪迴：

根據釋道興（1997）所謂「業力」，就是行為的造作，經驗的累積，加上意識，成為人個性的根底，及行為的內在動力，招感未來果報的主要原因。所以一切行為都可以成為一切事物內在的主因。如《大般若涅槃經》：

業因者，及無明、觸、受。因無明、觸，眾生求有。求有因緣，即是愛也。愛因緣故，造作三種身、口、意業。

達照（2013）指出佛教不主張造物主創造萬物，主張業力感召世界。在每一個眾生的生命中，無論何時何地，任何行為都會產生相應的力量，在適當時空條件下發揮作用，不會因時空環境的改變而消失，只會在不同時空環境之下，以不同形態出現，讓人有不同的感受與作用。

陳兵（1997）指出業力是延續生命進程，推動生死輪轉的動力。亦如經典所說「欲知前世因，今生受者是；欲知來是果，今生作者是。」過去世的善惡業行，決定今生命運際遇，今生所做的所為，決定未來或來世的處境

郭秀娟（2003）指出「輪迴」又譯輪轉、流轉，原始於古印度婆羅門教，「輪迴」就是每人的生命都是由無限的過去所累積的種種經驗，經營自己的生活，期經營的方法，再變成新的經驗，如此無限的變化。佛教認為一切中生從「無始」以來，就在「六道」輪迴，循環復始。六道生命型態，地獄、畜生、惡鬼的眾生，身心苦迫，無暇修行，天人福報最好，卻多沉溺於享樂，難以修行提升，而生為人身，雖苦樂參半，容易修行，自我超越。

《法句經·生死品》云：

識神走五識，無一處不更，捨身復受身，如輪轉著地。

個人的善惡修為，決定來世的生死輪迴，故佛教相信眾生造作的，業有善業、惡業之分，有輕、有重，凡善業者，必能得善果，往生後，必能轉升為天道或人道；凡惡業者，必

得惡果，往生後輪迴轉生阿修羅道、畜生道、餓鬼道或地獄道。

四、緣起觀

余永湧（2015）認為佛教一切事務或現象的變化、產生、消亡，都有一定的依據條件，理論基礎「緣起論」及諸法皆由「因緣」而起，世界萬事萬物皆因緣生而生，皆因緣滅而滅，佛陀成道，悟得有情之流轉，皆與「無明」為緣，感召業因果報，而輪轉不息。《雜阿含經》：

此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生、老、病、死、憂、悲、惱、苦集；所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生、老、病、死、憂、悲、惱、苦滅。

一切諸法皆為因緣所生「諸法因緣生，諸法因緣滅」，即是緣起性空、性空緣起。

吳岳聰（2018）指出以緣起論觀察個體的生死輪迴過程，構成「無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死。」之因果關係，名「十二因緣」。具體內容：無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死；個體生命又受「過去世、現在世、未來世」三世輪迴，起惑、造業、受生等造業，周而復始。過去、現在、未來，因因果果，果果因因，無始劫串鎖著。也就是說，一個人今生的狀況，是過去世的生活行為與思想所造就；過去生的業，造就現在的生，現在世的業，成就未來世的生，「依惑生起業，依業而感果，輪迴不已」。人生是一個不斷流轉的過程，生命隨著因緣不斷變化而不斷的改變，生死流轉無窮盡，死亡不是最終的歸宿，。又因人生苦本的根源是「無明」，「無明」就是執著，只有破除「我執」和「法執」，才能獲得最後的超越及解脫，即是生命還滅過程：「老死→生→有→取→愛→受→觸→六入→名色→識→行→無明。」

參、生命的意義與生死奧妙

禪宗教導人參悟生死大事，要人「大死一番，再活現成」，唯有透過死亡才能實實在在的生活，並承擔與之而來的痛苦和責任。Yalom（1980）也認為統整死亡的觀念，

才能夠成為生命的主人，了解生存的意義，進而有創造性的改變，讓生命活得更好。

地球會毀滅，人類的文化歷史會消失，但個人的精神生命，亦是「靈」的生命永恆存在。聖嚴法師（2018）指出，從佛教角度來講，精神生命就是「福」跟「慧」兩種功德；「福」就是為眾生奉獻，造福；「慧」是般若、無我的智慧。兩者生命都是永恆不僅存於一生一世，而是生生世世的延續。信仰是對自己生命的體驗，只要相信，佛教將修行證得智慧的解脫者，以功德身或智慧身獻身於任何的時空，生命是生生世世存在的相續，不因一期生命的結束而中止，故永恆的精神生命是存在的。

依據釋慧開（2014）生死來去的奧妙，在於我們生命是一種多層面、多重向度的動態歷程。以個人主體而言，「身」與「心」互相影響；以社會人際關係層面討論，個人與個人之間、個人與群體、甚至群體與群體之間，互相影響彼此。另外以時間向度的考量，我們的「過去」不斷影響、制約我們的「現在」，「現在」又不斷牽動、投射、形塑著「未來」；我們對「未來」的憧憬與規劃，激勵影響著「現在」。所以佛法說「諸法無常」，「過去、現在、未來」交織的因緣法，無時不刻都在變動的歷程中產生作用。無論是現世或是死後，個人過去生的身、口、意業力，所累積的習氣、現在自己對未來所懷抱的方向、規劃與願景、個人當下所做的判斷、抉擇，以及現在所做的努力，都會影響一個人未來的生命。

根據聖嚴法師（2018）以佛教的觀點闡述生命的意義：生命是因為因果的事實而存在，過去許的願，或所造的業，皆須受報與還願；生命的價值：是要自我負責，自利利他完成一生中必須要完成的責任，運用有限的生命，做最大的奉獻。生命的目標：把自己所有的一切，與他人分享，把所有功德都迴向一切眾生。同時不斷發願，願圓融與超越的態度，做永無止盡的奉獻。

生死課題以「個人」的自身為主體，個人的身心依存與活動離不開所處的時空環境與背景，生死的探索以整體的「宇宙與人生」為背景，以「生命的流轉」為主軸貫穿。

根據釋慧開（2010）世間現有理論可歸納成：

（一）、斷滅見：此乃唯物論的看法，眾生死後乃化為塵土，灰飛煙滅，灰飛煙滅，沒有所謂靈魂存在。此一觀點被東西方宗教駁斥。

(二)、恆常觀：吾人在生時，有一個永恆不變的自我，死後成為永恆不變的靈魂，此為多數東西方宗教所接受。

(三)、生死流轉或輪迴說：生死流轉（samsara）又做「輪迴」，依業因於天、人、阿修羅、惡鬼、畜生、地獄，六道迷界生死相續，永無窮盡。佛陀將宇宙與眾生統為整體，輪迴是宇宙與眾生整體的生態系統與流程，每個人的生命歷程中，每分每秒都身處輪迴之中而不自覺，從生、老、病、死，死而又生，生死輪轉的時空結構，生住異滅，成住壞空，中陰身與神識由今世的身體脫離，再次經歷輪迴投胎的過程。

慧開法師（2017）認為佛教將眾生一期生命分為：1、生有：受生投胎最初始那一剎那間身心的生命形式。2、本有：從出生至瀕臨死亡的過程，即是一般人所認為的現世一生人們活著的生命形式。3、死有：死亡命終那一剎那間身心狀態。4、中有：人死後到下一期再生過渡階段的生命形式，亦是此生與來世之間的過渡狀態的階段。

劉見成（2005）指出「中有」階段是死者正式進入此其生命完全結束，尚未取得下一世生命，此中有身會隨業力的牽引，投胎受生。若一個人無法透過修練得以解脫，就會在六道輪迴生死無盡的流轉。故《勅修百丈清規》：

「是日已過，命亦隨滅；如水少魚，斯有何樂；眾等，當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸」。

故佛教強調關照注重修持實證，把握當下一念現前，留心關照諸法緣起緣滅的契機。

綜觀以上的文獻，研究者認為佛教的生死觀乃以三世因果觀的論點，生命流轉的歷程，皆受到善惡因果業報、萬事萬物皆因緣而生，因緣而滅。十二因緣，因無明困惑造作業力，依業力感召果報，輪迴不已。故每個人的生命經驗與其死亡經驗，都是呼應自己本身身口意三業的造作，而承接不一樣的死亡經驗，跨越「過去、現在、未來」三世的生命流轉。死亡是讓生命得以休息而再度出發的一個轉運過程，故自我應對生命的意義與價值作深入的省思與判斷，運用有限的生命，做最大的奉獻，終將了脫生死，生命永續善循環流轉。

第三節 佛教助念內涵與型式

本節藉由對彌陀世界的介紹，開展其往生助念的定義，緣起、助念的服務內容及實踐，期能對助念有進一步的認識。

壹、彌陀淨土

淨土宗念佛法門，是佛教徒普遍受持的修行法門，其因「三根普被」念佛法門則歸屬於「易行道」。我國淨土宗，以淨土三經為主要介紹阿彌陀佛極樂世界的主要經典。根據蔡昌雄（2016）《無量壽經》與《佛說阿彌陀經》分別說明彌陀淨土的構造、法界的屬性，阿彌陀佛發四十八大願而成就的極樂淨土，《觀無量壽佛經》著重論及修行的方法、步驟及心識轉化的過程。

根據楊曾文（1993）回溯中國淨土宗歷史發展，「東晉慧遠(334~416)在廬山結社，倡導念佛法門，被後世奉為淨土宗初祖。」、「東魏曇鸞(476~542)倡導淨土念佛，為中國淨土念佛理論奠定基礎。」唐代中國佛教鼎盛時期，前有道綽、後有善導大師，奠定完整的淨土念佛理論根基，是中國淨土宗實際創始的大德高僧。

釋道興（2016）指出佛教東來，大力譯經推廣，從東漢末年，歷經魏晉南北朝，直到唐朝，隨著當時帝王認同，寺廟的增建，佛經翻譯經典大增，佛教迅速滲透人民的生活層次當中。包含死亡的儀禮與身後的世界，希望仰仗佛力救濟，讀經念佛希望亡者得能往生善趣，以免下生三惡道。唐朝佛教鼎盛，念佛往生西方極樂世界的淨土思想，深受當世人民接受。又因道綽大師、善導大師，提倡稱名念佛之易行道，臨終助念，能以信佛因緣、乘佛願力，臨終之際，稱名念佛，滅除罪障，蒙佛接引，往生西方淨土。

唐代善導大師《觀念阿彌陀佛向海三昧功德法門》提及佛教助念：

「又行者等，若病不病，欲命終時，一依念佛三昧法，正當身心，迴面向西，心亦專注，觀想阿彌陀佛！心口相應，聲聲莫絕；決定做往生想，華臺聖眾來迎接想。病人若見前境，即向看病人說，既聞說已，即依記錄記，又病人若不

能語，看病人必須數數問病人見何境界，若說罪相，旁人即為念佛，助同懺悔，
必令罪滅，華臺聖眾，應念現前，準前鈔記」

藉由旁人協助不斷念佛，專注觀想彌陀，一心求生西方極樂世界，便能消滅罪業，往生極樂世界。

明代藕益大師提及念佛往生之信願於《淨土十要》云：

若信、願兼顧，縱使臨終十念，一念，亦決得生；若無信、願，縱將此名號
做個語頭，持至一心不亂，風吹不入，雨打不濕，如銀牆鐵壁一般，亦無得生
之理。

釋永有（2014）指出中國佛教受淨土思想的影響，會期待離開時是跟著阿彌陀佛往
生西方淨土；父母乃至諸眷屬接引亡者意識，協助亡者臨終不致惶恐慌亂，也是幫助亡
者到達西方極樂世界。

西方彌陀淨土法門，確定死後往生西方極樂淨土，以信心、至誠心、深心、迴向心
執持名號。《佛說阿彌陀經》云：

「舍利弗！於汝意云何？何故名為一切諸佛所護念經？舍利弗！若有善男子、
善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者；是諸善男子、善女人，皆為一切諸佛
共所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。是故舍利弗！汝等皆當信受我
語及諸佛所說。」念任何一佛名，皆能滅除罪愆，得現世後世利益。

《觀無量壽經》云：

命欲終時遇善知識，為讚大乘十二部經首題名字。以聞如是諸經名故，除却千
劫極重惡業。智者復教合掌叉手，稱南無阿彌陀佛，稱佛名故，除五十億劫生
死之罪；如是至心，令聲不絕，具足十念稱南無阿彌陀佛，稱佛名故，於念念
中，除八十億劫生死之罪。

《無量壽經》云：

其有得聞彼佛名號，歡喜踴躍，乃至一念，當知此人，為得大利，則是具足無
上功德。」

所以有福報因緣聞佛名號者，便能心生歡喜，乃至僅僅一念，也得無上功德，鼓勵常常

念佛，隨處念佛。

聖嚴法師 (2017)依據佛教經典《佛說阿彌陀經》云：

「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。」

即臨終之時，要能執持名號，一心不亂，心不顛倒，就可以順利往生極樂國土。

釋永有 (2014) 也指出阿彌陀佛願力接引眾生，清楚說明往生淨土的方法，只要臨命終時，一心不亂持誦阿彌陀佛名號，一日乃至七日，阿彌陀佛與諸聖眾就會現前，接引往生阿彌陀佛極樂世界。

《佛說阿彌陀經》云：

「眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸善上人，聚會一處。

舍利弗！不可以少善根、福德、因緣，得生彼國。」

除了一心念佛，往生西方不可缺少「善根與福德因緣」。所謂「善根」、「福德」，可經過布施、持戒、禮懺、轉讀、畫佛、鈔經、隨喜日常的善行，來培植的。在台灣安寧療護的醫療體系，不管是佛教臨床宗教師、各類的助念團體的蓮友，念佛法門已經成為主要臨終病人照顧中，所使用的重要法門。不僅病人被教導引導念佛，也鼓勵家屬加入臨終助念的行列，形成了現代華人臨終照顧場域，實踐人間佛教重要意義的面向。故佛教不是專門「度亡」的死人宗教，更重要的是積極教化活人的宗教（夏金華，2014）。

貳、助念的定義

依據釋世了 (1993)『「助」是幫助，「念」是正念，就是幫助臨終的人，正念念念現前』。達照 (2013) 也提出助念是「當人壽命將近，臨命終時，請別人幫助念佛，用念佛功德，走完人生最後一程，讓他安樂自由自在往生佛國。」佛教臨終關懷或處理死後的儀式，就是幫助臨終的人，正念念念現前。

《三時繫念佛事》：

「九品蓮邦，同願往西方。」

《佛說觀無量壽佛經》云：

「若念佛者，當知此人是人中芬陀利華，觀世音菩薩，大勢至菩薩，為其勝友，當作道場，生諸佛家。」

蓮友則是專修淨土法門者彼此之間的稱謂。蓮邦是西方淨土的別稱；修行淨土法門者也是本研究至稱的佛教淨土信仰者，其發願往生西方極樂淨土，蒙西方三聖佛的接引，往生西方者皆是蓮花化生，與諸上善人，俱會一處。

本研究將助念的定義，界定為佛教淨土信仰者陪伴往生者的親友家人，在往生者在往生八小時內，為他們能提起正念的心，跟隨眾人念佛，或聞眾人念佛音聲，憶佛並依心發願往生極樂世界。佛教臨終關懷或處理死後的儀式，就是幫助臨終的人，正念念現前。

「正念」又叫做「淨念」；念佛的心念，是成佛正因，所以叫正念。不與六塵相對，其心清淨的緣故，所以叫做淨念，也是往生淨土的淨因。一般人到臨終現前之時，身體面臨四大分離的痛苦，根本無法作主，需要依靠旁人念佛，幫助提起念佛之心。

釋印順（1995）解釋：「臨終助念，是幫助病人，使他能憶念佛，心向佛，願生淨土」，不是病人躺著，一切讓別人來幫助的。」

星雲大師（2013）認為助念更廣泛的解釋，「助念，是以念佛來助人，不一定是為往生者而助念，在共修的念佛，同時也就是助念。」、「心念專一，念出法樂是自受用，讓別人生起信心是他受用」。

李聖俊（2017）認為「佛」就是「覺」，人的福德圓滿，智慧圓滿就是佛。「阿彌陀」就是無量光明，無量壽命，無量的清淨平等覺。阿彌陀佛以慈悲的光普照一切眾生，永遠為眾生做慈航依怙，是永恆的，對任何眾生都是平等的，沒有期待心、差別心、沒有私心、偏頗心、選擇心，無量平等的清淨，任何時間地方只要需要祂，就會前去照顧。故臨終助念，念佛即是稱念阿彌陀佛名號。

聖嚴法師（2017）助念念佛不只冥陽兩利，自覺覺他、自利利人，一個人念佛有成，無時無刻不將彌陀的智慧慈悲稱誦在心，自然不生妄念。」

印光大師也在《飭終津梁》也道出為人助念的意義：

- 一、我為他人臨終助念，我之善根因是而長大，功德因是而增加；
- 二、我為他人臨終助念，因是而或無邊閱歷，可為自己法戒；
- 三、我為他人臨終助念，則他時人憶為我助念，可或相助之功；
- 四、彼人因我助念故，得生西方，他日以此善因緣故，彼人當從西方侍佛來迎，助我得力。

參、助念的效益：

李明書(2019)往生助念，是建立在互相服務的共識下，圓滿成就生命關懷的目標，助念團體，即是義務性，完全業餘、發心的互助會。往生助念最大的意義，「對生者安慰，對往者慰靈」。佛教中為往生者助念，就是對「生」者安慰，勸其節哀，讓世上的親眷都能安心，這就是「了生」；「死」者慰靈，祝福亡者可以到一個好的去處，就是「脫死」。「了生脫死」，同時為生者、死者，解決生死問題，又能廣結善緣，是真正的「了生脫死」。

Frederic J. Streng (1985 / 1991) 提及：「信仰不是一種思維方式，而且是一種生活方式，它把日常生活置於永恆實體的籠罩之中。這種信仰的行為不僅使人精力充沛，而且使人獲得一種信念，即人們可以從至善的無限力量中獲得最深厚的充實感。由此，人們把自己的生活轉向最高的（主的、安拉的、黑天的、阿彌陀佛的）精神目標。無論生活中風行什麼，他或她都會充滿力量、覺悟與安寧，並且高高興興地為他人服務。」

助念者的宗教意義，幫助亡者往生西方極樂世界、協助家屬新生活和生命的定位、生命歷程的成長；助念的自身行為，很多時候由助念者自身創造出來的意義，助念不只幫助亡者順利往生，也能撫慰生者心靈及悲傷調適。藉由宗教信仰的信念，道德倫理的實踐，透過參與儀式與分享共同經驗，提供轉化機會、彼此安慰，經驗互相分享、獲得感情、肢體和靈性的支持，提供連結生死過程或跨越的意義，肯定生死價值，再重新架構繼續發展心生活。

肆、台灣助念的緣起

民國以來，印光大師主張生死事大，與弘一大師極力倡導念佛往生，臨終三大要印光大師（2019）指出「其有父母兄弟，及諸眷屬，若得重病，勢難痊癒者，宜發孝順慈悲之心，勸彼念佛求生西方，併為助念，俾病者由此死已，即生淨土。」故鼓勵大家專心念佛，也勸導親人眷屬念佛，於臨終之際，為其助念佛號求生西方極樂世界。

助念就是幫助臨終者念佛，包含意識清楚的臨終病人或是陷入彌留或已經斷氣的亡者。目前台灣的佛教徒都接受這樣的作法。同時也影響了非佛教徒面臨臨終之際，家屬也會為其助念。助念者相信，肉體死亡之初，其身心狀態並未馬上停止運轉，心靈感受狀態仍存在，而助念的重點，是在幫助亡者的神識能保持正念，即便身體的神經、細胞逐漸死亡，心理產生許多的緊張、痛苦與不捨，仍要學著放下，在家屬及蓮友的引導襄助之下，保持正念的念力與願力，蒙佛菩薩加倍接引，往生西方極樂世界。

伍、臨床佛教宗教師

生活就是修行，生病也是修行的功課之一。陳榮基（2018）指出，台灣自2000年，通過安寧緩和醫療條例，緩和醫療的目標，是希望病人與家屬都能在生命的末期當中，得到身、心、靈、社會健全的生命品質，家屬與病人都能得到充分正確的醫療資訊，使病人能自我無悔地做出適合自己的醫療決定，以所剩的時間，做好餘生規劃，圓滿有意義的人生。其中也包括沒有痛苦的死亡，承認死亡是醫療過程的一部分。

1994年蓮花基金會創立，2009年佛教蓮花基金會，與台大安寧病房合作，開始培訓臨床佛教宗教師與安寧志工的訓練。在安寧病房以靈性照護陪伴，是一個期待病人與家屬被告知病情時，能接受死亡，感念靈性的存在，依持佛法，安詳善終，前往極樂世界。

陳慶餘、邱泰源、胡文郁、釋宗惇、黃鳳英、釋惠敏（2003）研究指出，臨床佛教宗教師對病人善終的影響，提供病人及家屬面對死亡其宗教儀式的諮詢，對病人善終的有相當大的助益、皈依法門及念佛法門的教導及施行，對病人心平氣和接受死亡有相當助益；臨終說法與助念對病人後事的安排、心平氣和接受死亡與死亡時間的恰當性皆有助益。

釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏（2004）研究指出，臨床佛教宗教師在病人臨中

之時，其臨終說法與助念，能夠緩解往生者的恐懼不安，參與助念對家屬身心撫慰也有莫大助益，已達善終的目標。

佛教淨土信仰者雖然不是臨床宗教師，但是一接到家屬緊急申請往生八小時的臨終助念事宜，他們馬上在群組中發布，迅速在病人剛往生後八小時的時間內，前往助念場地，依照一定的程序儀軌，與家屬一起為往生者持念佛號助念，對其來生的期待亦是相輔相成的助益，對家屬而言，能陪伴往生者一起念佛助念往生極樂淨土，彌補喪親失落之缺憾與哀傷療癒之慰藉。

陸、助念的服務內容與實踐

一、助念的時機：

助念為臨終前後救度法門，施行重要時機：

(一)、病重時：

根據弘一法師（1992）人生之最後提到：「當重病時應當將一切家事及身體悉皆放下，專意念佛，一心希冀往生西方。」生病時，親友虔誠為病人助念，經善知識勸導，將一切身外之物、名、利、錢財放下，並未病人宣說極樂世界清淨莊嚴，及阿彌陀佛慈悲願力，請求佛菩薩加持，心生歡喜心及正信願力，勸請病人與家屬一起念佛，心無二念，求生佛國。倘若壽命未到，將消災延壽，病情自然轉好，壽命已盡，則蒙佛接引往生西方極樂世界。

(二)、臨終期：

弘一法師（1992）助念最重要的時機是斷氣後8小時，因為在這8小時是神識出離，投生三善道或三惡道的重要時機，若臨終者升起正念，一心念佛，即得往生極樂世界，應輪班念佛，念佛聲不間斷，使耳根聽的清楚明瞭，與佛的願力相應，此時切勿哭泣或搬動身體，若要洗身更衣，必須在8小時之後，以免破壞正念，無法往生西方極樂世界。

星雲大師（2012）特別指出，現今社會而言，一個人往生後，限制多少時間不可移動，並不是最要的事情，農業時代交通、訊息傳達皆為不方便。現今年代，需依時空

人事之權宜，若有意外事故橫死或亡者在死亡之後產生惡臭，應該先在往生者耳邊輕輕告知，要為其清潔身體，搬動其身體，更換清潔衣物，以不增添亡者痛苦的關懷，把握住「不要立刻搬動」、「稍待處理」的原則，重視當下環境或時宜的條件配合。勿使往生者產生瞋恨心，保持正念，仍需專心一意，持念佛號。

（三）、中陰七七日內期：

釋永有（2014）指出「中陰身」指人自死亡至再次受生期間之識身，是一種生命無有身體的意識狀態。若能在七天或七七日內，家屬為亡者廣修功德，誦經念佛，祈求佛菩薩加持，消除業障，使亡者遠離惡障，即得救渡。

二、助念儀軌

（一）、開示：

印光大師（2019）在臨終三大要，提出臨終之時，首要為「善巧開導安慰，令生正信者」。開示是助念核心儀式，開導臨終者協助回溯生命意義，引發善念，勸導諸事放下，名利、財富、未完成的事、及牽掛的人，解答臨終者障礙困惑，一心念佛。

對即將死亡的了解，說明佛教對死亡過及死後歸宿，安撫臨終者對死亡和疾病的恐懼。認識阿彌陀佛的慈悲願力，引導離苦得樂，順利往生，蒙佛接引往生佛國淨土。

（二）、誦念佛陀聖號：

印光大師（2019）提到助念規矩，首要「大家換班念佛，以助淨念者」。在開示後，引導臨終者提起正念，引導家屬和大家一起誦念佛號，家屬對於臨終者親近祝福。因為斷氣後八小時，是神識出離投生三善道或三惡道之重要時間，深怕蓮友家屬體力負荷不堪，每次念一小時或二小時，三班輪流替換。原則上斷氣後持續助念八小時，甚至更長。

（三）、迴向：

迴向是佛教徒完成誦經、念佛等佛教儀式，藉由意念凝聚，將行持的功德，迴向利益眾生，祖先、冤親債主等對象。助念中可以將功德回向利益亡者，蒙佛接引西方極樂世界，助念者本身修善行佛慧的功德利益，所以，迴向是一種心念能量的傳達，佛教儀式中具有很重要的意義。根據釋星雲（2017）也為往生者祈願文，見附錄五，祝福祈願

往生者能放下萬緣，在彌陀聖靈的接引，到清淨自在的極樂國土中，無煩無惱，花開見佛，聞聲佛法。證無聲忍，永不退轉。



第四節 生命永續之終極關懷

壹、佛教對生死問題探索之殊勝

佛教對死亡的觀點，基於人們對死亡的無知，而對死亡產生懼怕。在佛教禪者的心中，生與死是可以超越的，再從超越終發現無相的真我，並打破生死的對立和矛盾的意識。生死乃是「空性」，是很自然的現象，「生死大事」，首重理論與實踐並行，依「緣起性空」的思想，涵容各種宗教的存在，不假天啟、外力，依靠自身的生死經驗、內省功夫、智慧洞見、如實觀照一切的生死現象，掌握生死解脫之道。

辜琮瑜（2017）指出面對死亡，是修行者最寶貴穩當的的方法。看穿死亡，也是看穿人生及一切，死亡是生命另一個開始，面對死亡，把握當下，以此作為修行的工具。佛教認為精進修行和養成平時念佛的習慣，對死亡的往生有很大益處。聖嚴法師（2018）指出佛教認為有四種原則決定死後的去處：

- 一、隨重往生，隨他生前所作善惡諸業終最重大的，先去受報。
- 二、隨習往生，隨他平日最難革除的習氣，而到同類相引的投生。
- 三、隨念往生，隨往者命終時的心願所歸，善念則轉人間天上，惡念則轉生三惡道中。
- 四、隨願往生，發願學佛則往生佛國淨土或轉生人間繼續修行。

發心幫助他人念佛往生西方，那麼自己到了臨命終時，自然也有人發心幫助我們念佛往生西方，就可以決定往生西方極樂世界。阿彌陀佛發四十八願，莊嚴西方極樂世界，淨土法門，仗阿彌陀佛願利接引，往生西方極樂世界，不斷煩惱，便出生死，圓成佛道，這種最大的功德，是成佛的因；將來我們自己，願以此功德，往生極樂世界，出離生死，圓成佛道。

貳、生命永續經營與超越生死

生命的選擇權，牽制於個人的身口意三業都受到自己眼耳鼻舌身意六根的變動，隨時隨地都被自己的思考方式、人格特質、習氣性向，慣性行為制約而不自知，致使個人

做任何選擇決定的時候，容易落入既定的思維模式而難以跳脫，甚至毫無自覺的陷入自我設限的生命框架與牢籠。一般大眾仍避諱談論死亡，恐懼死亡，現代的醫療將死亡當疾病來處理，藉由進步的醫療科技延長壽命，延緩死亡，對死亡識能卻沒有提升，又加上對佛教生命三世觀的流轉，未曾探究與了解，對來生的選擇權只能隨業力與習氣而流轉。

釋慧開（2014）提倡「生命永續經營」，強調一個人的來生，是生命中最後也是最重要的生命選擇。在中年步入老年時期開始進行，生命選擇及規劃，依照個人的理想，實現個人心願，以宏觀的視野，重新建構開展健康、正向的三世生命觀、宇宙觀及生死觀；重新認識生命、死亡及死亡的流程，在生命開展之中，「斷除煩惱」與「破迷起悟」。此外更需在現世當中，累積福德資糧，身體力行，聞思修，戒定慧、信願行、廣結善緣，修福修慧，同時以至誠懇切心，發願往生或乘願再來。個人現世壽命即將圓滿前能「預知時至」；臨終之際，能有充沛的體力與精神，保持意識清醒，清醒覺知，才能夠「正念現前，身無病苦、心無罣礙」依照自己的意願，乘願再來或轉生善道，或是上生天界，或是往生佛國淨土，達到生死皆自在的境界。

星雲大師（2016）提到超越生死的五個階段：1.我對生能滿足，對死無畏懼，就是了生脫死。2.在生的時候，我有餘力幫助別人，死後有很多功德留給人家，就是了生脫死。3.瀕臨死亡，心不顛倒、意不貪戀，我要乘願再來，就是了生脫死。4.我能夠不墮惡趣，能有瑞相現前，佛國現前，就是了生脫死。5.到西方極樂淨土，住在蓮台裡，慢慢修行，往後乘願再來，就是了生脫死。

綜觀以上資料，研究者認為「死亡」是生命一個轉換現象與階段，不是落入終結。若個人平常就將信仰與日常生活行為與思想緊密結合，而有堅固的信念，深信生命是永續的，非單一世的生命，平常就能發願往生善道或極樂佛國，廣結善緣，培福植福，在臨命終時，就能有福德因緣，受他人助念，或自己臨危不亂，正念現前，而得能往生佛國淨土或往生善道。

因為研究者所蒐尋到的文獻資料，雖然分別都與生死觀，助念相關，但都沒有與助念前後生死觀探討的文獻，故本研究希望針對佛教的助念蓮友參與往生助念前後其生死

觀的狀況，做深入的探討分析。



第三章 研究方法

本研究旨在探討佛教淨土信仰者助念經驗及生死觀之研究，佛教淨土信仰者開始投入佛教臨終助念的工作，及透過助念歷程的經驗，以及對助念前後生死觀，涉及主觀性感受及看法，其情境適用於質性研究。本章共分為六小節，第一節為研究方法的選取，第二節為研究步驟，第三節為研究參與者，第四節為研究工具，第五節資料整理與分析，第六節為研究嚴謹度與研究倫理。

第一節 研究方法的選取

本研究重視研究參與者的主觀性經驗與意義，研究參與者從為何開始加入助念組參與助念關懷的因緣及經驗，和參與助念前後本身對生死觀的看法，做主體性經驗的探討。所以本研究採質性研究方式以了解研究參與者的切身的經驗感受與對生死觀看法。藉由對研究參與者的訪談過程當中，對其獨特感受的內心世界，能深入的了解，並獲得深度且具意義的資料，探索受訪者對於參與助念關懷經驗感受並對生死觀所賦予的意義脈絡。

林金定、嚴嘉楓、陳美花（2005）指出質性訪談是社會科學研究中，收集資料運用最廣泛的研究方式之一，主要著重於受訪者的個人感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者的對話，研究者將之收集、歸納，藉由解釋、分析受訪者對訪談議題的認知。

齊力（2003）認為所謂質性研究方法就是指關於社會現象的經驗研究，不依賴數據化的資料和方法，直接對於現象性質直接進行描述與分析的方法。高淑清（2008）指出人類內在經驗內涵的揭露，適合以質性的研究方法作為依據，質性研究所欲知道問題，了解主體性經驗者正在經驗的經驗，及詮釋經驗，如何建構所生活的社會世界。

Warren（1988）認為深度訪談是收集以個人為中心詳細訊息。是質性研究經常用來蒐集資料的方法之一。范麗娟（2004）指出只有在訪談者與受訪者建立某種深度關係

所做的訪談，才是深度訪談。Seidman(1998)指出研究者與研究參與者之間的互動及重構過去經驗的過程，而不是單單挖角過去的記憶。

本研究採取深度訪談方法，進行回溯性資料收集。希望藉由研究者與研究參與者透過事先擬定的訪談大綱，作為訪談依據。訪談技巧則運用半結構方式，彼此雙方重複接觸談話，並視研究參與者實際回答的內容加以探問，令其有較大彈性空間說出主觀感受，談話內容順序以彈性為原則，不受訪談大綱局限，隨時因應訪情境而調整。

根據潘淑滿（2003）半結構式訪談，研究者在進行訪談之前，必須根據研究目的及研究問題，設計訪談大綱，為訪談的指引方針。訪談者不必根據訪談大綱的問題順序，可依其實際的狀況，彈性的調整進行訪談工作(Berg,1998)。

故本研究的目的是以研究對象為主體性經驗，以質性深入訪談法(in-depth interview)為研究方法，進行回溯性來蒐集資料。訪談者在資料收集過程中除依據本研究預計擬定的之半結構式訪談大綱，詢問主要問題外，並視受訪者實際回答內容加以探問，同時對研究對象所呈現出的線索抱持「存而不論」的態度，以增加資料的豐富性與可信性。

第二節 研究步驟

為確保研究品質，本研究研究程序依其連貫性邏輯概念，研究者本身與指導教授共同討論助念臨終關懷相關的主題，經收集並閱讀相關資料後，共同擬定研究主題並確立研究目的與問題後，尋求適當研究參與者為訪談對象，選擇以質性研究半結構式深度訪談方式，收集訪談資料，並提出研究程序(如圖3-1所示)，說明如下：

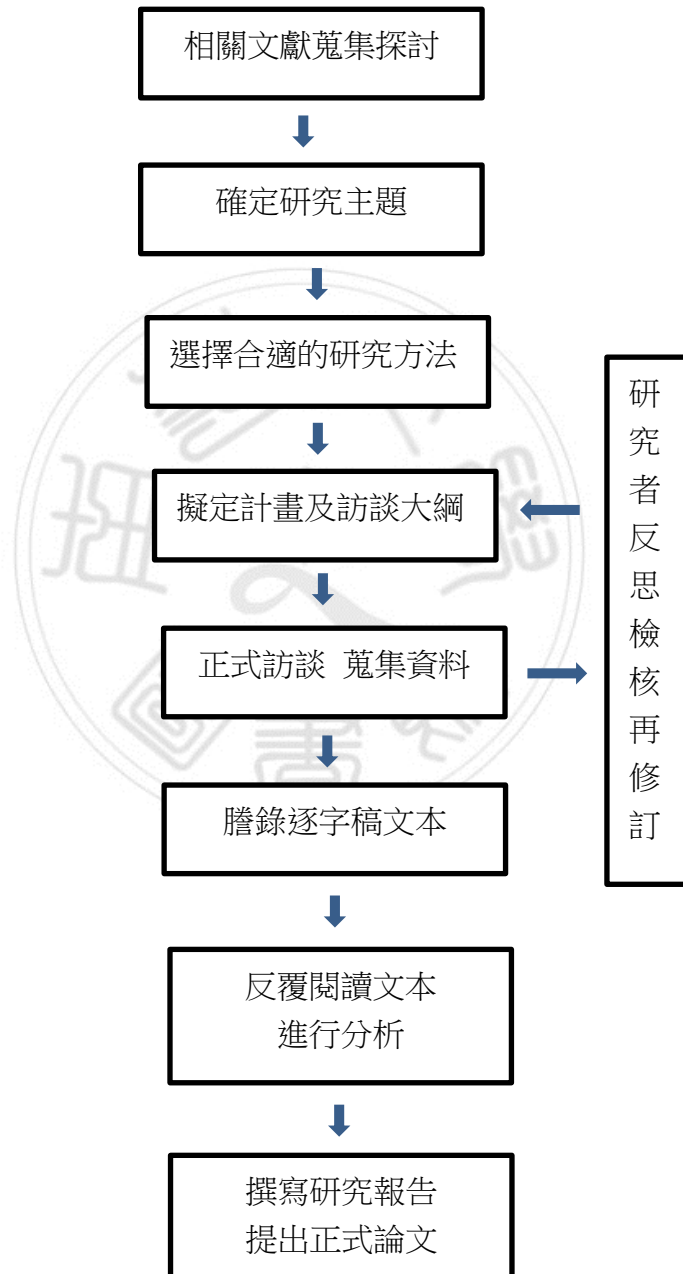


圖 3-1研究步驟流程圖

一、相關文獻蒐集

利用圖書館及網路資源，台灣碩博士論文加值系統-國家圖書館全球資訊網及 CEPS 中文電子期刊資料庫 Airti Library 華藝線上圖書館、台灣期刊論文索引系統，蒐集和研究主題相關的國內外文獻，仔細閱讀並做分類整理、依研究成果做成記錄，提供研究主題的前行準備。並在研究過程中反覆閱讀及作文獻查證，以增加對主題的理解與廣度。

二、確認研究主題

將其研究動機與背景資料閱讀完畢，與指導教授共同討論擬定研究主題，再根據研究目的、問題，閱讀相關文獻及做資料的收集記錄與統整。

三、選擇研究方法

根據研究目的及研究性質，參考近年來研究相關領域的文獻資料，與指導教授共同討論，本研究採質性研究半結構式的深度訪談法，作為研究方法。

四、研究計畫校正

依論文計畫審查，審查委員提供寶貴資料，經過調整及修正細項內容，繼續進行本研究計畫，隨時與指導教授討論修正及補充。

五、正式研究

採質性研究的深度訪談法，作為研究方法，訪談程序遵守學術研究倫理的準則，訪談前事先擬定一份「參與研究同意書」(附錄一)。

計劃書內容：訪談目的、訪談流程、地點環境的選擇、保密原則及全程訪談皆以錄音筆錄音記錄，及部分作書面重點紀錄。訪談前先說明，訪談資料運用的程序及個資保密，對研究參與者提出詳盡的說明並達成共識，須簽屬參與研究同意書、以取得研究參與者信任及配合。

(一)、邀約訪談對象：根據研究主題，設定適當的研究參與者，先用電話或 LINE

聯絡說明訪談用意，是否同意進行訪談，再以郵遞或電子信箱或是 LINE 寄出訪談邀請函給研究參與者，並約定時間及地點。

(二)、正式訪談程序：本研究以半結構式訪談指引進行訪談，與研究參與者依照訪談大綱，深入淺出引導，面對面訪談，與主題相關的敘說經驗與感受。

(三)、訪談時間與地點：訪談地點選擇以寧靜，不受干擾，舒適為優先考量，訪談時間大約1.5-2小時，全程訪談進行以錄音做記錄，研究者以親切、傾聽、接納、尊重、同理心支持對方的思惟、情緒、態度等等，順其研究參與者的思考模式或表達之主觀經驗來發展，不批判以免落入個人的主觀經驗。

(四)、謄寫逐字稿：訪談結束後，將訪談錄音用電腦謄寫逐字稿，並檢視省思研究方法及訪談過程的流暢性，記錄內容包含參究參與者受訪時的情緒、語氣、態度、特殊語調，肢體語言等非語言的訊息，記錄與訪談手札內，形成文本，透過反覆閱讀及同儕校閱，以保謄寫的正确性。

六、資料分析

以主題分析法，來回檢視逐字稿，逐步發展共同主題，擬定編碼架構；研究者仔細聆聽其訪談內容與合對逐字稿，並將逐字稿內容作主題性意義分析，在進行開放性編碼，根據訪談的內容摘要作分析，並確立其概念，進行概念排序，以研究目的與研究問題作為根據，將訪談的資料，進行資料分析。

七、結果報告撰寫

根據資料分析結果，撰寫研究報告

八、書寫正式論文

第三節 研究參與者

研究對象本研究的對象為台南嘉義地區某佛教團體的助念的淨土信仰者，預計邀六位，由研究者依照研究目的，以下分別說明邀請標準及過程。

一、研究參與者的來源與範圍

本研究旨探討研究參與者參加臨終助念的助念因緣及體驗的主觀經驗，及助念前後對生死觀的看法。至少參與三年的助念。為避免不同的佛教團體助念儀式的程序不同，而影響參與研究者的體驗，故研究參與者來源的選擇採同一佛教團體的淨土信仰者。由於研究者也在該佛教團體擔任助念的工作，故本研究參與者的研究對象選擇於該團體的淨土信仰者，透過台南、嘉義道場的法師及助念組組長的推薦。

- (一)、要有三年以上的助念經驗
- (二)、每年參與往生助念需超過10次以上的淨土信仰者，才符合條件的研究參與者。
- (三)、立意取樣，預計採訪六位研究參與者。

二、研究參與者的取樣方式

Patton (1990) 提出質性的研究重點，樣本一般都很少，甚至只有一個，但需要有深度的立意抽樣。胡幼慧、姚美華 (2009) 指出質性研究取樣方式著重提供研究資料的深度與資訊內涵的豐富性。故本研究採取立意取樣，預選取六位助念經驗豐富的對象（附錄二）為原則，以進行深度訪談研究。依據立意取樣之考量，本研究取樣標準如下：

- (一)、在該佛教團體中有參與助念的義工，並在台南嘉義地區助念超過三年，每年參與往生助念10次以上之淨土信仰者，且有意願陳述自身經驗者。
- (二)、訪談的對象，年紀介於45至65歲之間。
- (三)、無精神方面的疾病，意識清楚且口語表達清楚

三、研究參與者之訪談實際過程

訪談之前與該助念團體的法師及助念組組長的討論與推薦研究參與者人選，根據該團體的助念組組長及法師的說明，該團體的助念關懷活動，女性淨土信仰者參與的人數比較多，原預設訪談六位研究參與者，其中包含一位男性及五位女性，但是此男性研究參與者在研究訪談期間不克參與訪談；故此次的研究參與者，因其推薦名單，故皆為女性淨土信仰者。

研究者從109年12月8日開始針對六位研究參與者依序進行約訪，其下表為研究參與者的整體資料。因但其中一位研究參與者因必須帶著孫女接受訪談，因訪談過程中，多次受到孫女活動的干擾，原本想重新訪談，預定5月中旬，但又是逢 Covin-19的防疫期間，不克當面進行訪談，與指導教授商討之下，決定以五位女性研究參與者的訪談資料進行逐字稿的研究。

研究參與者基本資料如下表：

表3-1 研究參與者訪談基本資料表

編碼	A	B	C	D	E
化名	小慧	大嫫	小芹	眉立	踪瓷
年齡	63歲	51歲	50歲	64歲	58歲
婚姻狀況	已婚	已婚	已婚	已婚	已婚
工作性質	商	商	文創藝術	家管	家管
學歷	專科	國中	研究所	高中	五專
學佛資歷	25年	8年	7年	25年	22年
參與助念期限/ 擔任團務幹部	16年/無	6年/組長	7年/副組長	24年/組長	20/組長
參與往生助念 次數/年	每年10次 以上	每年10次以 上	每年10次以 上	每年10次以 上	每年10次以 上
皈依時間	民75年	民105年	民103年	民86年	民89年
受菩薩戒時間	民105年	民106年	民105年	民89年	民90年
訪談日期	109-12-8	109-12-14/1	109-12-25	109-12-29	2021-1-26

/時間（當面訪 談錄音）	/93分鐘	06分鐘	/42分鐘	/90分鐘	/75分鐘 2021-2-1 /104分鐘
訪談日期/時間 （line 聯絡）	110-6-8 /文字對話	110-6-4 /文字對話	110-7-8 /文字對話	110-7-8 /文字對話	110-7-8 /文字對話



第四節 研究工具

一、研究者

Padgett (1998)認為，質性研究者須具備創意與學識、成就、自律、彈性與反省，擅長觀察與人際溝通的技巧，同理心、敏感度，有概念化思考和良好寫作能力（高淑清，2008）。

依據潘淑滿（2003）質性研究中，研究者本身就是主要研究工具，也是整個研究能否成功的關鍵。所以研究者具備上述的特質，將有助於與研究參與者背景經歷的了解。研究者的能力、技巧、訓練與經驗，將影響研究歷程正確性及結果的可信度。

本研究中，研究者曾擔任多年加護病房護理人員的工作經驗，孕育出對人事、物、微細變化的敏銳的觀察力，具有耐性及親和力與積極處理事務的應變能力。能同理、傾聽、陪伴他人。目前也擔任助念工作，只要有空閒，隨著助念組組長的安排，發心圓滿助念。熟悉助念組的組織及相關助念事宜及流程，且與多數的淨土信仰者建立良好的互動。有助於尋找合適參與研究者訪談的研究對象。

進入南華大學生死研究所進修，修習課業涵蓋：生死學概論、人格心理學、輪迴與轉世、正念系列相關課程、長期照護理論、催眠治療與神經語言程式學、畫曼陀羅等，又修習論文研究法：質性研究，人文研究法的相關理論課程，研究者也大量閱讀與研究主題相關的文獻資料，並經指導教授等多方指導，希望以嚴謹的學術方式撰寫本研究。

二、參與研究同意書

為確保研究參與者的權益與研究倫理與個資法保護，訪談前透過邀請函說明研究主題、目的、研究者身分、訪談方式，訪談過程使用的工具，訪談的時間、次數、訪談地點等，參與研究的權利與義務，研究結果的使用，同意者簽屬訪談同意書，取得雙方的信任，收集正確可信的資料，見（附錄一）。

三、訪談大綱

本研究採用「半結構式的訪談大綱」為設計準則，完成訪談內容的順序架構。其目的旨在探討佛教淨土信仰者臨終助念經驗及參與助念三年後其生死觀之探討，訪談大綱提供給研究參與者敘述臨終助念經驗的敘述過程綱要。為了讓訪談內容貼近研究參與者的真實的體驗陳述，研究者盡量不做刻意的引導或提醒，自然而然的表達與敘述。但為確保訪談方向能夠契合研究主題，研究者參考相關文獻等概念，與指導教授討論，列為正式的訪談大綱。(附錄三)

(一)、本研究的訪談大綱

1. 請問您還沒參加助念關懷以前是從事甚麼工作？
2. 為什麼會接觸到助念關懷的事情？
3. 請問您是在甚麼樣的情況下，您決定要參加助念？
4. 可否談一下您接到第一次助念通知的情況？
5. 一年大約參與幾次往生助念？
6. 請問您覺得助念的過程中讓您印象最深刻的案例經驗是甚麼？
7. 請問您是否曾幫自己的親人助念？
8. 請問佛教信仰對於您的助念關懷有甚麼影響？
9. 請問參與助念經驗前，對生死觀的態度及看法是甚麼？
10. 請問參與助念經驗後，對生死觀態度看法是甚麼？
11. 請問助念如何影響您的生死觀及來生信念？
12. 請問您現在會如何準備自己臨終相關事宜？

(二)、「研究目的與研究問題」對應於「訪談大綱」

依據「研究目的」與「研究問題」對應「訪談大綱」的擬訂，表二則將研究目的與研究問題對應訪談大綱的表述

表3-2 研究目的與研究問題對應訪談大綱

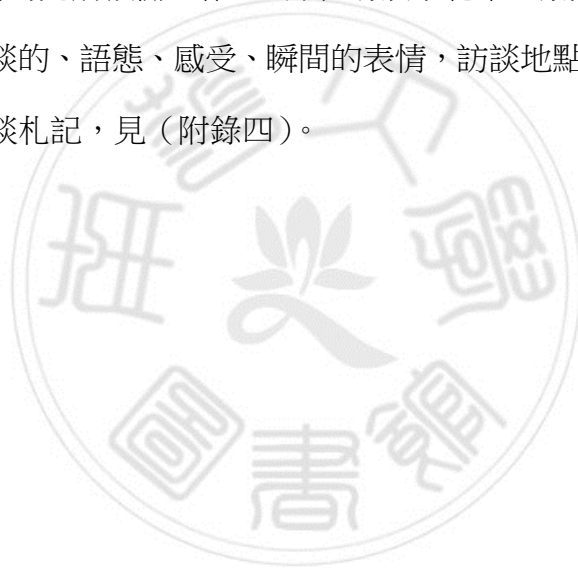
研究目的	研究問題	訪談大綱
探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣	了解佛教淨土信仰者何種情況之下開始接觸助念關懷？	1. 請問您還沒參加助念關懷以前是從事甚麼工作？
		2. 為什麼會接觸到助念關懷的事情？
		3. 請問您是在甚麼樣的情況下，您決定要參加助念？
		4. 可否談一下您接到第一次助念通知的情況？
探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷之體驗	了解佛教淨土信仰者參與整個助念過程中的經驗與感受為何？	5. 一年大約參與幾次往生助念？
		6. 請問您覺得助念的過程中讓您印象最深刻的案例經驗是甚麼？
		7. 請問您是否曾幫自己的親人助念？
		8. 請問佛教信仰對於您的助念關懷有甚麼影響？
探討淨土信仰者參與助念前後生死觀之探討	了解佛教淨土信仰者參與助念關懷前後的生死觀為何？	9. 請問參與助念經驗前，對生死觀的態度及看法是甚麼？
		10. 請問參與助念經驗後，對生死觀及態度及看法是甚麼？
		11. 請問助念如何影響您的生死觀及來生信念？
		12. 請問您現在會如何準備自己臨終相關事宜？

四、訪談工具

為保存研究參與者的訪談內容，語氣及態度能詳實記錄，研究者在訪談前徵求研究參與者使用錄音筆設備，確實記錄整個訪談內容，使用筆記本做簡要的資料記錄。以便日後作資料整理與資料分析。

五、訪談札記

訪談前，詳細閱讀與研究主題相關的文獻資料，反覆思考後，將要訪談的細節，注意事項，邀請研究參與者的先前預備工作，記錄在訪談手札中。訪談過後，把訪談過程中，對研究參與者進行訪談的、語態、感受、瞬間的表情，訪談地點的描述，以及自我的觀察、反思等記錄在訪談札記，見（附錄四）。



第五節 資料整理與分析

本研究的資料分析處理，主要針對佛教蓮友助念經驗的訪談，其內容採用「持續比較法」，進行分析，將所有的訪談錄音內容轉換成逐字稿，仔細反覆閱讀逐字稿，從中開始尋找有代表意義的敘述加以編碼分類，最後再依照不同層次的次主題，分門別類歸類。以方便日後分析。本研究預計採用的質性研究分析過程如下：

一、資料蒐集

本研究以半結構式深入訪談的方式作為蒐集來源，訪談前先以電話或 LINE 事先聯絡徵求研究參與者的同意及確認訪談時間、地點，並徵求同意以錄音筆錄音。訪談前再度與研究者參與說明研究目的及訪談過程中的安全與保密性，並同時記錄訪談過程中的表情、特殊語氣、動作環境情況等，以作為謄稿之輔助資料。

二、謄錄為逐字稿

確保研究參與者的隱私，訪談過程中所有的錄音檔皆由研究者自行進行，逐字以電腦謄寫為文字稿，並重複聽錄音檔核對，同時加上手札紀錄的謄寫，將幫助研究者回憶訪談的情境，例如情緒、態度、語氣、特殊語調等，忠誠完整的展現研究參與者所續說的現象原貌。

三、標註重要敘述及編碼

研究者先淨空自己原先對這些助念經驗的印象詮釋，以及具備的知識背景，然後再仔細閱讀整體的文本，進入研究參與者的情境世界中，將明顯重要的經驗描述從文本自然的呈現，將逐字稿內容每句話都需要編碼，以方便後續資料分析，本研究編碼方式說明如下：

(一)、將逐字稿內容，依照語句順序，以完整的一句話作為區隔。

(二)、將每位參與者、訪談次序、談話序號，分開計算編碼，共分為三組，以表3-1說明，

例如：「RA1-017」，表示研究者與參與研究者 A 在第一次訪談的第17句話；「C1-099」，表示研究參與者 C 在第一次訪談的99句話。之後透由反覆閱讀逐字稿，標註重要敘述，進行分類，透過主題層次的不同，進行整理逐字稿。

表 3-3 編碼說明表

	第一組	第二組	第三組
意涵	發言對象	訪談階段	談話序號
研究者發言的代碼	大寫英文字母 RA、RB、RC、 RD	數字1、2 1：代表第一次訪談	三碼阿拉伯 數字 001-999
研究參與者發言的代碼	大寫英文字母 A、B、C、D	數字1、2 1：代表第一次訪談	三碼阿拉伯 數字 001-999

四、歸節主題或概念

研究者初步將逐字稿分類後，運用對照、比較、歸類等方式，將每一份逐字稿的對話歸納成為主題或概念。

五、資料分析

將逐字稿的內容，尋找特殊及重要的發現，其對話的主題或概念，歸納為重要意義單元，依其文獻的查證與閱讀，理解之後，有目的及意義的歸納其次主要的意涵及主題，加以討論，呈現描述出佛教淨土信仰者其助念的因緣及體驗，經三年的助念歷程體驗，對生死觀看看法的過程，做出綜觀評論，給予建設性的研究建議與反思。如下頁表3-4 文本分析範例表

表3-4 文本分析範例表

逐字稿文本	意義單元	次主題	主題
<p>我是民國82年我爸爸往生，我爸爸要往生了，我希望有人可以來我家來跟我們助念… (A1-014)</p> <p>R：…他很用心耶，我爸爸差不多7點多往生，約快7點就送回家，他每隔2個小時來帶我們助念…我們要請他喝一杯水也沒有，甚麼都沒有，這樣連續四台車趟，這樣連續助念八小時圓滿，圓滿！ (A1-016)</p>	<p>父母往生，蓮友誠摯發新來家中為父母助念，祝福父母往生極樂世界</p>	<p>感恩蓮友誠摯發心為父母往生助念</p>	<p>接觸助念的起因</p>
<p>R：嘿，對！那時候是在淨空法師那邊，大概應該是八年吧，八九年，八九年！ (B1-022)</p> <p>I：阿你是什麼因緣去開始學？</p> <p>R：在淨空法師，我們電視共修，有的時候會去台南。他們安平那邊有個精舍，一個朋友跟我介紹那個蔡禮旭老師的講座，所以我就聽了之後，我就覺得真的是很感動，然後後來才又相繼到淨空法師這裡… (B1-021)</p>	<p>經由電視佛學講座，學習佛法後，才接觸助念的活動</p>	<p>希望自己死後也能回到西方極樂世界</p>	

第六節 研究嚴謹度與研究倫理

壹、研究嚴謹度

本研究研究資料在根據 (Lincoln& Guba,1999) 在質性研究提出可信性 (trustworthiness) ---可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性，四個指標外；高淑清 (2008)同時呼籲文本解釋有效性，以下分別以這五個嚴謹度的重要指標說明如下：

一、可信賴性 (credibility)

指研究結果與研究歷程貼近真實資料以及研究主題，因此在進行研究前，研究者曾受過質性研究課程訓練。另外，本研究方式為使用文本資料一再閱讀、找尋意義並梳理脈絡，且與指導教授、相關授課老師與其他研究生參與討論，再次釐清疑慮與確認。

二、可轉換性 (transferability)

研究參與者的陳述能有效轉換成文字，並且研究者在分析脈絡能參考相關文獻，於這之間來回檢視轉換成文字，使讀者可以在閱讀時感同身受。

三、可靠性 (dependability)

本研究資料皆由研究者獨自完成收集，研究過程中每一個步驟以及相關文獻能充實對應資料的脈絡。

四、可確認性 (confirmability)

研究者於分析過程維持中立、一致與客觀的立場，訪談過程採全程錄音，依研究參與者的訪談內容據實逐字謄寫為文字，並站在研究參與者的角度來瞭解他的觀點，不給予評價與批判。本研究之研究者在每次的訪談後填寫研究記錄表與省思日誌，隨時記錄自己的想法、心得、檢視研究者對研究參與者的瞭解，以作為研究資料的可驗證性。

五、解釋的有效性(interpreive validation)

透過與參與研究者之間互為主體檢核過程，研究者根據研究主題與收集的資料分析，可依據的當下時空背景，洞悉參與研究者具體的描述經驗，做清楚的敘述與

解釋，並呼應主題的命題。並與指導教授再度討論與核檢。若是不清楚，需再與研究參與者繼續發問澄清，研究者反覆檢視訪談資料，解析文本中的生活世界經驗，秉持嚴謹的態度，提升文本解釋的有效度。

貳、研究倫理

研究者就讀研究所當中，已詳細研讀研究倫理相關的課程，並完成台灣學術倫理教育資中心的倫理教育課程，取得修課時數6小時，並已經了解學術研究倫理相關事宜及內容，且願意遵守。

本研究誠然以研究參與者的隱私及權益作為首要考量，絕對遵守學術研究倫理，並在邀約之時，向研究參與者說明整個研究目的及訪談過程，並徵求研究參與者同意訪談時錄音及相關記錄。

接受訪談之前簽屬參與研究同意書。訪談的過程當中，秉持著信任、尊重、安全的理念，使研究參與者信任、舒適、自在、不具威脅性的環境之下接受訪談。訪談過程當中，受訪者隨時有拒絕繼續會談與錄音的權力。此外研究者嚴格保密研究參與者的基本資料、辨識個人身分的資訊，均以別名呈現，其訪談內容也嚴格保密，在研究發表的成果上，辨識個人身分的資料，應以匿名或別名呈現。

第四章 研究分析與討論

本章根據佛教淨土信仰者的助念經驗及生死觀的探討，將蒐集到的訪談資料，完成逐字稿，並進行研究分析與討論，依序如下：第一節：佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣。第二節：探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的體驗之過程。第三節：探討佛教淨土信仰者參與助念前後之生死觀。

第一節 佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣

壹、開始接觸助念關懷的原始初因

一、尚未參加助念關懷前的狀態

(一)、繼承上一代家業

1. 承襲婆婆開立的家業，家裡是開「當舖」，因為時機不好，物品賣不出去，幾乎都沒有生意可做了。

A1-002：是「當舖」(台語)從嫁過來之後就都在用了。現在繼承婆婆的事業。現在幾乎都沒在做了。時機不好，賣不出去！

2. 婚前是在學校念書，因公公意外往生，先生為繼承家裡的中醫診所與藥材批發的事業，經雙方父母同意，與先生緊急結婚，承接家族事業。因為工作繁忙勞累，目前只留下中藥批發的工作，夫妻共同經營。

E1-005：我是從臺北嫁到臺南來，那我同修，他們家是做中醫的那個呢等於是從他爺爺他爸爸一直到他都做中醫。

E1-007：因為他爸爸在外面意外往生嘛！他是長子，然後所以變成他不得不接，是因為這樣，然後我也是因為這樣子纔會嫁來臺南

E1-010：他們家就從中醫的門診，也做那個那個批發，他覺得太累了，他就把這些全部都收起來，他就只留下門市，幫人抓藥。

(二)、自己成立工作室或公司

1. 結婚後與先生一起創業，當會計管理公司，自己照顧小孩子，孩子讀書，會去學校當志工，也曾經在醫院志工，接觸過慈濟慈善團體，後來接觸到法鼓山慈善團體。

B1-002：嗯，就是自己創業了，應該是跟先生自己創業。

B1-005：所以我算是在在家，就是那時候是照顧小孩子，然後有時候會到那個學校去當義工。然後後來就是也有到到嘉基去當志工。

2. 未參與助念前的工作是創意手作的講師，以自然素材、園藝、歐式彩繪、押花、蝶古巴特、反正是各種 DIY 手做，自己成立工作室教學。

C1-002：做創意手作的講師，嗯做工作室，內容就是自然素材做創作，或者是說做跟園藝的課程有園藝的，然後也有壓花，然後比如說蝶古巴特、歐式彩繪，反正是各種各種 DIY 手作。

3. 家裡是開成衣廠的，有請員工在工廠車縫成衣，今年6月退休了，就把成衣廠收起來了，機器都送給別人了。

D1-001：我們是在家裏開成衣代工廠

D1-002：呃，我我今年6月份收起來，退休了。

小結：

未開始參與助念關懷活動之前，

一、研究參與者 A 與研究參與者 E，結婚之後，皆繼承了夫家的家族事業，從買賣工作。

二、研究參與者 B、研究參與者 C、研究參與者 D，都是自行創業

貳、接觸助念關懷的初始的起因

一、家人往生，急切需要蓮友幫忙助念

民國72年，公公往生，請法師來家中做經懺法事，覺得很有意義。有這樣的經驗後，民國82年爸爸往生，就希望有人能來家中幫爸爸助念。緊急連絡與介紹，民雄鄉有一位居士，發心聯絡與接送助念蓮友來到家中，他很用心與家屬共同參與父親的往生助念，圓滿8小時的往生助念。

A1-012:我公公72年就往生了，那個時候就有請法師來念經，那時是來做法事。

A1-014:民國82年我爸爸要往生了，我希望有人可以來我家來跟我們助念。

A1-016:民雄有一個開百貨店的，我知道他姓賴而已，我也不知道他叫甚麼名字？住在哪裡，但是我齣跟他講說，他很用心耶，他每隔2個小時來帶我們助念，一台汽車一台汽車就過來，一台車，他們從民雄開車來呀！自己來，一滴水都沒有給我們喝，我們要請他喝一杯水也沒有，甚麼都沒有，這樣連續四台車趟，這樣連續助念八小時圓滿，圓滿！

二、配偶罹癌，希望了解生死真正的意涵

小時候的環境，死亡是一個很忌避的問題，都不能談，所以對死亡是非常害怕的。因為先生生病，是肺腺癌末病人，夫妻兩人面臨死亡的到來，所以就想去了解這「死亡」，希望能做最好的準備，最壞的打算。學佛的原由也是剛開始到處求神問佛，但是都不能解除疑惑，一直接觸到法鼓山，聽到佛法所說的因緣果報，聖嚴法師（2014）所教導，凡是遇到事情皆誠然的「面對它、接受它、處理它、放下它」。因此產生勇氣去面對自己的因緣。為更了解佛法，開始參加法會及學習佛法，在學佛之後，開始有因緣觀，接觸淨土法門，所以開始參加助念，了解死亡對生命的意涵

C1-013:因為我先生那時候生病嘛，一開始就是癌末了，知道的時候，嗯，肺腺癌。

C1-015:因為我我從小我們家是一般信仰的觀念嗎？那對於死亡就是都不能談嘛，就是一個很忌避的很忌避的話題嘛！

C1-016:所以你完全對死亡就是非常的害怕的，對，所以說我想說我們必須要去面臨到，所以我想要去多瞭解這一塊，那學佛之後我們有因緣觀，然後學佛之後，呃師父也有講那個淨土法門嘛，然後有接觸到，那我就是想要去多瞭解這一塊，所以我就看呃想要去參加助念，去了解這一塊

三、電視佛學講座

(一)、因為朋友介紹看電視頻道，蔡禮旭老師的佛學講座，觀看之後覺得很感動，得

知蔡禮旭老師是淨空法師的弟子，又陸續觀看淨空法師的電視佛學頻道，也會去台南安平的精舍上佛學課程。因為淨空老和尚介紹西方極樂世界，又去了解最早期，在幫往生助念的一個「蓮社」的助念團體，才知道原來有一個西方極樂世界；同時想到小時候阿嬤往生的時候，有做一個「轉西方」的儀式，就是要讓阿嬤轉向西方去。心想著如果自己沒有透過助念的因緣，自己的往生是否能到西方極樂世界那麼好的地方，後來因為在醫院當志工，接觸到法鼓山，得知這個團體有助念團，於是就開始加入助念義工的行列。

B1-022：朋友跟我介紹那個蔡禮旭老師的講座，所以我就聽了之後，我就覺得真的是很感動

B1-021：在淨空法師，我們電視共修，有的時候會去台南。他們安平那邊有個精舍，想要去瞭解更多嘛！延伸到有一個什麼叫蓮社的，就是在它最最早期，在幫往生助念的一個蓮社。

B1-023：原來真的是，就是有一個西方極樂世界。

B1-025：我記得我阿嬤的那個那個，那個往生往生的時候好，就是它會有一個那個，做有一個好像是「轉西方」，然後後來好像他們就是說那個就是要讓她往西方去，原來去西方，就是西方極樂世界，那如果自己沒有，沒有沒有來透過接觸自己助念的這個因緣，以後自己往生的時候可能不曉得能不能去到那麼好的地方？

(二)、有一天正在店裡抓藥，無意間看到家裡的電視機呈現師父在電視上講經的影片，心裡突然閃過一個念頭，「這人不是就是我要找的人嗎？」電視畫面在旁邊打著法鼓山，聖嚴法師。民國八十八年去道場開始上初級禪訓班後，每星期四固定參加念佛共修。民國九十年，法師邀請我，要我到道場幫忙，開始學接電話，及學習有關助念的相關事宜。從那個時候開始，在道場學習接引信眾申請往生助念及大事關懷及佛化奠儀的事情，直到去年年初接助念組長。

E1-023：那一天，我就要經過電視，電視所呈現的是師父，

E1-024：那我整個好像我的身體被電到了，整個人脹着，脹是哪個嚇到了，我

就說這人不是就是我要找的人嗎？他其實是我要找的人。

E1-025：其實我去學禪訓班是八十八年去學的

E1-027：我禮拜四都有回去唸佛共修

E1-029：法師就跟我說：「踪盜菩薩，以後你來的時候你就直接就坐這張桌子。」

E1-031：法師說：「誒，會有，會有家屬，嗯打電話來申請助念。」

E1-033：法師有跟我找我聊了一下，希望我，就是禮拜一到禮拜五的下午哦，去那個分院，那法師就就是 **one by one** 這樣教我助念這區塊！

四、 配偶學佛因緣，皈依三寶

民86年，進入法鼓山的。因為先生上班關係，有機會聽到聖嚴師父講經，覺得師父很有內涵，邀請我一起去參加一場演講，其實那是一場佛教的皈依大典，就這樣陪伴因緣，我那一天同時也接受佛教的皈依。從此以後都有其他的義工菩薩會來關懷我們，推薦我們參加念佛會，念佛會也是接觸助念的前緣，所以我就是這樣接觸到念佛會的。

D1-043：這個因緣要感謝我師兄，他自己去上班啊，上班就有因緣，他就上班值班嘛，有因緣看到聖嚴師父的講經，他覺得我們師父非常的非常的有內涵

D1-045：他已經報名要要皈依了

D1-047：其實那是皈依大典啊，當下我就民國86年皈依。然後我同修、我就進來參加我們的念佛會，

小結：以上五人的接觸助念的因緣雖然不同，但是為了自己或家人的生死議題，或是家人的接引，開始接觸念佛共修及助念活動。

參、一年參與往生助念的次數

接受訪談的五位研究參與者，其往生助念的經驗都非常豐富，但對於實際上參與的次數，都沒有確切的紀錄，因為她們秉持著只要工作、時間、體力可以，都很樂意付出。

A1-267：我就跟你講，我們沒有去記，因為我去幫人家助念我沒在記的，所以我說有我都盡量參加，一年大概十次到20次的往生八小時助念應該有。

B1-217：那時候我記得我的往生助念的數量也好多從民國104年開始，每年至少參加10場以上的往生助念。

C1-147：有，大概10~12次或者是呢，大概十幾次左右吧！

D1-247：一年超過十次，超過，超過！一定超過。

E1-256：往生助念八小時的那個去參加的次數，超多的，超多，每年的往生助念次數超多的，每年不只參加十場，

小結：

五位訪談者積極參與往生助念關懷，每年一定超過10場以上。

肆、決定參與往生助念的驅動力

一、雙親往生，蒙蓮友助念之恩澤，發願回饋

民國93年，母親往生時，○○師兄，在母親耳邊輕聲細語的開示，把母親當作是自己的親人，其他蓮友也主動發心真誠的助念與祝福，小慧深受感動，為回饋父母雙親接受別人助念的恩澤，開始加入居士會，發願日後開始投入為往生者助念的願心及願行，回饋給別人。民100年，白天在行善團鋪橋造路當義工，晚上有機會就參與助念及修學佛法，真正投入助念的工作，104年開始在法鼓山認真的參與往生助念關懷及誦念關懷。

A1-102：真正投入助念的工作，就我媽媽往生，那時候，我媽媽是93年往生，那時候應該是93年開始開始助念。

A1-106：我們有認識一位果同師兄，他很好，修持到很好，真的不輸出家人，他就很發心，我就跟她說我媽媽往生了，他就帶幾位師兄姐來，給我們持續助念，果同師兄就在我媽媽耳邊喔，都跟她輕聲細語在她耳邊說話。

A1-107：哇！我都很感動，我都沒有辦法這樣子。

A1-108：我就當下說，好，我要從現在起，為了要報我父母接受別人的恩澤，我要回饋，我就從這樣出來助念的！

二、自助助人，廣結善緣

(一)、自從參與電視佛學講座，發現與阿彌陀佛相應，深信有西方極樂世界，希望自己先協助別人助念，讓他能夠往生西方極樂世界，廣結善緣。期許自己往生時也希望有人可以幫忙助念。特意向佛菩薩許願，希望能參加往生助念，以了解自己的內心是否害怕及需要克服甚麼！

B1-186：因為我就是想要說我如果參與助念，我就能夠結善緣，然後可能有因緣，我往生的時候也會有人來來幫忙我我助念

因為以前你就會去回溯到以前，說我們的以前的迷失，民間信仰的迷失，**B1-188**：就是認為說人死了就是變成鬼，哦，原來不是這麼一回事，然後你就想說要參與助念。

B1-190：我們可以幫忙一個一個人能夠讓他到西方去，哇，這樣就很棒，我我覺得可能應該是一種因緣啊！

(二)、第一次參加朝山回程，有義工宣導說明，助念組需要蓮友加入。可以跟一個你完全不認識的人，臨終時，為他念佛結善緣。將佛號深深的注入他的心裏他一定會受到很大的感動。你願意陪伴着他，你跟他講的話，他會聽得進去。我很用心做這一件事情，我會去幫忙助念，那是我們三世不知哪一世所結的善緣，我總是把老的就當作爸爸媽媽，平輩就像兄弟姊妹，年紀小的就當作是我的兒女看待。

因為常要為往生者代說佛法，而且我覺得人真的很苦，不管他在這個人間做得好不好，他生命已經結束的時候，他應該可以去好的地方，助念等於是我們送一尊未來佛去西方極樂世界，所以當下我就報名，這樣加入助念組。

D1-286：就是我們去去朝山的回程，有菩薩在宣導，就是在說，唉，我們有一個助念，有一個助念團，很需要蓮友來加入，啊，那個當下，我就請問他要有什麼條件，他說任何人都可以參加，所以我當下就報名了，就這樣走進助念團。

D1-290：你去陪一個你不認識的的亡者，你陪他在那邊唸佛，對不對，那個佛號深深的注入他的心裏，你想他會害你嗎？絕對不會，那是你陪伴著他，有的親人還沒辦法在那邊陪伴著他

D1-291：我常常在代為說法啦，啊，代說佛法，代說佛法啦，那麼說那個感覺，所以我在說的當下，我會把它當做是自己的親人。

(三)、開始學習處理一般信眾所申請的往生助念及佛化奠儀的工作。同時也學習法器。

在某一次念佛共修的快結束的時候，法師突然佈達往生助念的訊息，希望有時間的蓮友可以去參加助念。於是師姐邀請去參加助念，因為從來都沒去參加過，師姐解釋，就是去跟大家一起唸佛號，同時也跟我說明一些事情，這就是第一次參加助念的因緣，此後就開始參加助念的活動。

E1-250：是就是在佛化奠儀這部分，我一直在學習，然後那噯，那時候法師就就呃有跟我跟我們講說，助念八個小時，我們這裡很缺，很缺法器，然後那她就就叫我們去去學。

E1-253：那時候法師會在念佛共修上面會佈達，就是呃就是說等一下哪個唸佛共修完，因為現在有一場助念八小時

E1-255：因為我畢竟沒有出去過，然後我就說，誒那那我去要幹嘛？她就說那你就跟，跟大家念佛啊！

三、克服對死亡的恐懼

民間信仰忌避談論死亡，對死亡是「未知」與「害怕」的，當被迫要去面對「死亡」的時候，你就想要了解，才知道要如何做，才不會處在害怕擔憂的情緒當中。聖嚴師父說過：「死是一件莊嚴的佛事，然後你就會覺得說，而且呢生不一定是可喜的，死也不一定是可怕的。所以會想要去了解，生死大事。

C1-150：對，因為我想要克服對死亡的恐懼

C1-151：，因為以前就是一般信仰的都是很忌避談死亡嘛！所以你對死亡就是只有害怕跟所有的未知嘛！

C1-152：當你要一定必須要去面對的時候，你就會呢想要去了解它，讓，瞭解他之後，然後知道怎麼做，你才不會去一直處在害怕擔憂的情緒當中

小結：

- 一、研究參與者 A 因為父母親的往生，蓮友真誠開示、助念與祝福為回饋這份恩澤，開始參加助念關懷的活動。
- 二、研究參與者 B 聽聞佛學講座，深信有西方極樂世界的存在，希望能參加助念活動。
- 三、研究參與者 D 招募助念義工而加入助念的行列
- 四、研究參與者 E 因為因緣學習民眾申請往生助念及佛化奠儀的活動。
- 五、研究參與者 C 面對配偶罹癌，希望能克服死亡的恐懼。



第二節 佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的體驗過程

壹、第一次參與往生助念的體驗

一、同理往生者家屬的需要

自己親身經歷三位家人的離世，接受過蓮友助念的經驗，更能同理失去親人的無助感，更能把往生者視為自己的家人對待，為他念佛，祝福他能往生西方極樂世界。

A1-223：我對我失去親人那種無助跟那個要如何幫助長輩的那個心情，好像是熱鍋上的螞蟻，真的像是無頭蒼蠅。

A1-226：如果是他是我的親人，我會怎樣做這樣子，這樣子的心情，對，對對，所以所以我我對每一個往生者，我都把他當成我自己的家眷屬一樣的。

A1-228：我不會說我今天是隨便應付去那一種.....你就是要去幫助他的，把他當做我自己的人，我要怎麼幫助他這種心情，不是說我今天就去了，念念阿彌陀佛，阿彌陀佛，不是這樣而已呀！

二、期待助念經驗，助念後的法喜充滿

(一)、從電視佛學講座及其他佛學概論，相信有西方極樂世界，期盼看大體及察覺自己是不是會害怕的心情，期待能去參加往生助念。

第一次的往生助念，助念完之後完全無任何恐懼的經驗，與家人分享，去參加助念是幫助別人，也是幫助自己，菩薩會保佑，連兒子也覺得既然媽媽參加往生助念的就像當志工一樣很開心、歡喜的，又不會害怕跟恐懼，支持媽媽的慈悲行

B1-216：我第一場去，然後我就很想心裡面也很也想著說我真的很想察覺自己的心，看是不是還是害怕，所以我好想看大體，結果我去的時候那個阿公他是往生被就蓋到這裡(頸部)，嗯，這個就是讓我看到臉部啊 **B1-223**：大體就在那邊，然後你就這樣看，你發現你一點害怕的感覺都沒有，你就覺得除了那個往生被不同之外，那個阿阿公好像就是在睡覺。

B1-225：後來回程的路上，你就心裡一直在想說，嗯，這樣自己會害怕嗎？...

然後我發現我一點都不害怕，而然後你就覺得都沒有，後來你就好歡喜哦

(二)、因為在助念之前觀看師父的書，又加上參加念佛會，面對死亡及往生者的的心理建設都已經有正確的觀念，第一次接到助念的經驗是，覺得這是很難得的機會，覺得很棒，很自在，最主要是有正確的觀念，所以不會怕。

D1-221：很難得的機會嘛，其實我們不知道什麼時候纔有再這個機會了哦，是不是，所以大家接到消息當然是很很歡喜就去了，

D1-222：去的當下，齣，因為我覺得我已經都心理建設好了啊，我我我不覺得說，呃，一般的人，對這個亡者，喔會被煞到，會被驚到，我都不會。

D1-226：第一次的時候，我覺得哎很棒誼，為什麼很棒，因為你當下你就是覺得很自在呀，你又不會怕啦，...，然後就坐下去啊，就跟着大眾唸佛。

D1-230：我們一個班都一個半小時了，哈，你這個一個半小時等於你就是在修行，因為你就是一心只為菩薩在念阿彌陀佛，阿彌陀佛，對不對，你在念阿彌陀佛的當下，你自己收到最多，因為你已經可以把你的心慢慢的安住了，安住。

三、臨時上場，信念戰勝恐懼

(一)、恰巧義工值班，剛好有人申請往生助念八小時，帶著忐忑不安的心，緊張跟害怕的到達助念現場，看到往生者沒有蓋往生被，就找一個遠離的位置，讓自己的心平靜，把自己的心安在佛號上面！

C1-178：因為那天我在○○分會當值班義工，然後有人剛好有人申請往生助念，那所以我就跟幾位義工一同前往去助念。

C1-180：尤其是我們到的時候那個亡者他是沒有蓋往生被的。對，就是，所以他你可以看到他的那個面容、對，所以我就找一個比較遠一點的位置做好，然後坐下來你就，你就儘量就是讓自己的心平靜，然後就是把自己的心安在佛號上面。

C1-182：第一次只有半個小時，我們這個團體就先就先告假了，就覺得自己要再加油啊！

(二)、答應師姐參加助念，沿路騎機車找目標，地址竟然是在墳墓地旁邊！心裡真的很害怕，雖然心中很害怕不能接受，可是又覺得自己不能不去，只能硬着頭皮，到達目的，師姐出來接引，穿上海青，隨即跟著大家一起念佛號，隨著佛號聲音，慌亂緊張害怕的心也慢慢安定下來。

E1-275:我的第一場是是在那個那個安平古堡的那個那個那個那個那邊的那個叫做什麼公墓嘛！嗯！對。有個公公公墓裏面，那是我的第一場，我那天真的嚇死了！

E1-278:找到安平古堡，然後找地址，哦……那個什麼那個那個叫墳墓地，你曉得嗎？……我那個我那個我永遠都不會忘記。

E1-280:可是我已經跟人家講好嘞耶，我又不能不去，嗯，其實我在我不能接受這個，我也我都一直不敢進去，然後可是就，又又自己又覺得又不能不去呀！

E1-280:佛菩薩真的不讓我回去吧，我真的聽到引磬聲音，我是先聽到引磬聲音，嗯，然後，然後再這樣仔細一聽，誒，真的那個引磬聲音，然後就一直在那念阿彌陀佛這樣。

E1-285:那是我的第一場，因為因為真的就是因為隨着那個大家一起唸佛，然後就一直覺得說念佛的聲音，真的讓我一直越來越安定，我就我個人，我就越來越安定。

小結：

- 一、研究參與者 A 親身經驗家人的離世。第一次參與往生助念的時候，更能夠體會同理失去親人的無助感
- 二、研究參與者 B 帶著期待的心參與往生助念，參與助念後，發現自己不但沒有害怕與恐懼，還能開心歡喜的與家人分享助念經驗。
- 三、研究參與者 D 在第一次助念之前，對死亡觀念及往生者已經建立正確的觀念，第一次接到的助念經驗的體驗是，不會害怕，很自在，很棒。

四、研究參與者 C 帶著忐忑不安的心，緊張害怕參與第一次的往生助念，助念完後，告訴自己要加油！

五、研究參與者 E 第一次助念的場所是在公墓旁邊，覺得恐怖，害怕。隨著大家一起念佛，內心越來越安定，覺得助念對家屬真的有幫助。

貳、印象最深刻的助念的經驗

一、新春期間參與助念，自覺忌諱、不吉利

因為在喜氣農曆新年的晚上，接到往生助念的訊息，來到醫院助念室，知道助念對象是一位跳樓自殺的年輕人，沒有蓋往生被，身上鮮血淋漓，接受助念，又是正月年初的，剛開始會覺得倒楣，忌諱、不吉利，同時又為往生者覺得自殺惋惜。

A1-267：反正是大過年的。他跳樓，在榮民醫院的助念室，他跳樓當然是鮮血淋漓，他他他那個，大過年的正月時，新年的時候，又是晚上，叫我們過去助念，我也去了！

A1-269：晚上7-8點，但是他都沒有蓋著，他都沒有蓋往生被(略)，一般人，你如果說那個，他會忌諱嘛！你說正月年頭的去那個的，那個對我來講，我有一點影響！

A1-272：我就說一般人吶，如果是叫我大過年的正月年初去看到這一幕情景，他一定會自認倒楣哦

A1-274：我還是一個感覺，我就說那個我只是可惜那個往生者為什麼要跳樓... 為什麼...不要退後想一下，或許他就不會做這一個舉動。

二、助念前的代說佛法，正念引導

(一)、如母憶子，誠摯祝福

幫助是一位20歲，癌症、瘦弱臉腫，生前有學佛的年輕人，助念之前，向往生者開

示說明，讚美他的孝順及善心，勸導現在凡事都要放下，一心念佛，祝福往西方極樂世界前去。把往生者當作是自己的小孩，發自內心的去跟往生者談話，而不是照本宣科說著往生開示的詞語。如母憶子的提醒他要放下，誠摯發心帶著自己的孩子一起念佛，甚至彎下腰來，很近距離的跟往生者談話，在身體四大解體，神識脫離之時，指引他們念著佛號往西方極樂世界前去，這是很感動的一種體驗。

B1-356：「呃某某，今天我會在這邊，應該是因為我們累劫累世以來，有過很好的因緣，所以今天在這個時候你需要別人幫你助念時，我會在這裡，嗯，也許前幾世我曾經當過你的母親。」...我這句話說出來的時候，我自己真的是覺得眼淚自己都快掉下來了。

B1-358：就像自己的孩子，觸動那個心，我就跟她說：「你很幸福，因為你有今世的媽媽跟前幾世的媽媽，嗯，我，就是我，都在這邊陪伴你一起念佛。」

(二)、極樂世界，殊勝美好

有一場助念要代說佛法，一路上都在想開示的內容，能讓往生者歡喜去西方極樂世界。原本往生者的嘴巴都是開的，助念大概一個多小時嘴巴就慢慢合上了。或許這只是一個醫學現象，但是還是會蠻感動的

C1-243：我就是稍微彎腰啊，然後跟亡者距離拉近一點，這樣子跟他講，我就跟他講說：「嗯，我就先跟他介紹阿彌陀佛成就的西方極樂世界是如何的，殊勝美好嘛，世間萬般都是無常幻化的，然後一切都是因緣和合而成的」

C1-246：「比如說我們的親情啊，家庭啊，事業呀，種種種種，這個都是，嗯，沒有，就是因緣，因緣盡的時候都是需要需要放下的。嗯，對，然後就是請他跟阿彌陀佛到西方極樂淨土去。」然後就是我們就是陪他念佛一段時間之後，然後他的嘴巴就慢慢合上了。

三、生前精進用功，念觀音，拜觀音

一位九十多歲的女眾菩薩，擁有一張兒子畫的觀世音菩薩畫像，平常都把佛像畫當

寶，自己獨居，天天念觀音，拜觀音，往生前幾天才跟兒子講身體不舒服，不久就在家壽終正寢，自然往生。

D1-236：剛好那個檢察官要去驗屍嘛...她媳婦突然間哭的好大聲吶，我們都嚇了一跳，我莫名其妙，好吧，那我去安慰她，...因為我們在助念呢！我就把她拉到旁邊，她哭着跟我說，我媽媽現在齣非常的慈祥啊，有夠水的，你知道嗎？還有對著我咪咪笑，微微的笑，她太感動了，太感動了！

D1-238：她在感動的當下，所以我說好，你既然知道念佛這麼好，你就要跟着我們一起唸佛，然後所以他們家屬也非常配合啦，八小時做得非常圓滿，...媽媽是現身說法哦，獻那個瑞相給她看，等於就是現身說法。

四、一心助念，瑞相現前

往生者是一位媽媽，看到往生者的臉，好像從陰曹地府被抓上來的那個臉，白到很恐怖的白，被嚇到了，馬上轉念，自勵不能害怕，今天是要來為她唸佛的，深恐待會進來的師兄師姐會被嚇到，也希望家人都能專心念佛，不再被往生者臉部變化而分心，當大家專心念佛之後，最後由法師掀開往生被，見其五官端正的面容而深感安慰與歡喜。

E1-267：我們要把她整個往生被蓋起來，...目的是要讓她，讓我們大家都可以專心唸佛啊，也請太太也跟我們一起唸佛這樣。

E1-272：那我們就當然就就要離席了嘛，...我就聽到那個法師在對，等於是她對她的弟媳在開示...就一直要提醒，要提起正念，要怎樣，要唸佛這樣子。

E1-279：才幾個小時，應該三個半小時，...我們才念多久，你知道他老婆真的他的那個那個什麼血色啊，然後就是那個什麼，她的五官，好像都全部都回到她本來的位置上。

小結：

研究參與者 A 在農曆新春大過年的期間，參與往生助念，認為倒楣，不吉利，同

時為往生者自殺而惋惜。

研究參與者 B 為年輕男子，助念前的代說佛法的開示，觸動自己的內心，把往生者當作自己的小孩，如母憶子。

研究參與者 C 輕聲細語為一位往生者介紹極樂世界的美好，隨著大家念佛，原本嘴巴開開的情況，經過大家的念佛聲，一個多小時，嘴巴就慢慢闔上了。

研究參與者 D 幫一位生前很精進用功的女眾老菩薩助念，助念後往生的老菩薩，面容慈祥，還對著媳婦咪咪笑，讓在場的人非常感動。

研究參與者 E 看到往生者的臉，臉色蒼白的很恐怖，經過大家誠摯專心念佛祝福，離開前，看到往生者的面相臉色紅潤，五官端正，面容非常的漂亮。

參、協助自己的親人助念之經驗

一、雙親往生，承蒙蓮友誠摯祝福

(一)、民國82年爸爸往生時，希望有人可以來家中助念，賴姓居士，當時就發心聯絡並前往家中，與家屬一起助念。因為分班助念，蓮友們自行開車，連續八小時，圓滿爸爸助念的佛事。事後要答謝蓮友的一杯水，蓮友們都不喝，可見其用心與不求任何回饋的心態。

民國93年，媽媽生病時因為都是自己親自照顧，事前已經做好母親往生的心理準備及相關事項，所以有心理準備，條理安置母親往生的處理過程，及時聯絡助念事宜，與家人一起參與母親助念事宜及其他的佛事安排

A1-360：我們有認識一位○○師兄，他很好，...他很發心，我就跟她說我媽媽往生了，他就帶幾位師兄姐來，給我們持續助念，○○師兄就在我媽媽耳邊喔，都跟她輕聲細語在她耳邊說話。哇！我都很感動，我都沒有辦法這樣子。

(二)、爸爸往生之前，已經開始參與助念之事宜。民國八十八年爸爸往生，我跟蓮友們一起將父親的佛事做得很莊嚴深具家族意義。但是媽媽因緣更好，多了七部《地藏經》。

D1-456：我爸爸八十八歲才往生，那個從奇美要送回來的路中...我就拿個引磬了，然後坐救護車，我就我就我坐救護車，然後我們一起送爸爸回來，然後我就一直唸佛送到家。

D1-458：爸爸往生了啊！念佛八小時結束以後，那開始我們就跟，因為我同修跟我都是法器組嗎，我們就一個引擎，我是木魚，然後我們就以我們的儀軌，誦念儀軌，就一天阿彌陀經，往生咒、佛號；然後一天是心經、往生咒、佛號。

D1-456：媽媽也是差不多了，佛事差不多，但是媽媽因緣更好，因為我一個表姐是出家眾，嗯，她在美國有自己的道場啊，她回來的時候，呃媽媽有多了七部《地藏經》了

二、父親車禍往生，心焦如焚

父親三年前車禍往生，事發的早上，錯過探視父親的機會。車禍當時，剛好人在新竹，深怕沒蓮友可以馬上到現場為父親代說佛法開示，心情很慌張，深怕無人去跟爸爸開示說法，他會有不好的果報。經蓮友們發心助念，爸爸還受到法師親自皈依三寶。

B1-456：我母親打電話過來，她問我說我要不要回家...如果那天我有回去...應該就會見到爸爸，然後自己哭，...為什麼因緣會這麼的，後來我自己再調整情緒之後進去，然後跟爸爸做開示的時候，其實我自己也有在流眼淚的，因為我父親，這個以佛教我們佛教觀念來說，他算是十大橫死之一。

B1-459：你當下就是心情是很很混亂的，因為就想說爸爸怎麼會用這種方式這，怎麼會是這個因緣這樣子齣！啊然後那時候我還在新竹，

B1-460：我現在趕快來安排助念，媽媽您現在不用煩惱，你現在趕快念佛，你一直念阿彌陀佛，一直念阿彌陀佛，讓你的心先安，你不要一直哭，...法師有來關懷，所以就是也幫爸爸皈依

B1-463：心好像是剖半的，一半是捨不得，難過，然後你另外一半是很歡喜，歡喜爸爸可以皈依，然後你有法師來幫忙助念，蓮友，在這八小時裡面最少，最起碼都是保持十個人以上的那個那個因緣。

三、鸚鵡情深，蓮池再相逢

同修是癌末的病人，生病之後，才接觸到佛法，所以夫妻一起上禪訓班、聽師父說法、講經。當義工，助念，回來都會跟同修分享心得、感想。夫妻兩個都已經受菩薩戒，都已經為死亡做好心理準備及安排。

C1-345：因為我們有，嗯、做好準備嘛！就是我們會談說，呃，往生你要穿哪一套衣服？然後你要用什麼樣的方式？那我們就是決定要用植存，然後到法鼓山生命園區的方式。...然後他也說他不要、不要插管、不要急救，對，所以說，嗯就是可以做做的準備，就是都先，嗯，先，先溝通好

C1-354：因為他就是呼吸不順嘛，對，結果到成大之後就嗯，醫生有建議，就是說插管，因為他的肺部再出血嘛...那我同修他是自己簽、簽不願意插管。...那我就說你要跟阿彌陀佛到西方極樂世界去嗎？然後他就點頭啊，所以後來我們就決定就是不插管。

C1-358：他擦澡之後，然後他就整個指數就下降了嘛 ...醫生就來判定他死亡了，那我們就直接移到助念的牀，然後就到成大的助念室那邊去，就開始助念。

C1-360：那時候其實因為我們有雖然說有心理準備啦，對，但是一開始還是心裏還蠻，就是說還蠻震撼的啊，因為你還是會呃慌張啊，不知所措啊什麼的，但是還好，因為呢都有做好好準備，然後也有朋友幫忙，所以是還蠻還蠻順利的，只是那時候你的心就是還很難過，還是比較浮浮動一點點，不知所措，還好有朋友幫忙，有準備，所以還是蠻順利的。

小結：

研究參與者 A，曾經為自己父母助念，當下就發願要出來當助念的義工，報答父母接受別人的恩澤。

研究參與者 D，幫助自己的父母往生助念時，做得很莊嚴。

研究參與者 B 的父親意外往生，因為友蓮友的祝福，內心歡喜。法師來幫父親皈依。

研究參與者 C 因為配偶罹癌，面對配偶往生的那一刻，還是會慌張，但是在朋友及

蓮友的助念協助之下，一切都很順利。

肆、佛教信仰對於往生助念關懷之影響

一、佛法正知見

(一)、深入佛教義理，尤其是對（聖嚴法師，2014）師父推行的四它心法：面對它、接受它、處理它、放下它最受用。佛教所說的生老病死，親情的割捨是最難以放下的，家屬面臨親人的離逝，通常都很慌張，難以接受的，雖然助念蓮友是第三者，但我們去幫忙跟家屬一起參與助念，適時幫助亡者提起正念，引導祝福他往生西方極樂世界外，家人也能夠盡最後的一點心意，不會有遺憾沒有幫往生助念。

A1478：因為你你你說的佛教說的，有生必有死，死是，人生的過程啊，嘿啊，你你的家屬當然不能接受。

A1-479：但是我們我們去幫它助念就是我們可以學習，我們讓他們感覺我們對往者有盡最後的一點心意，他才不會遺憾吶，哦，對吧？他才不會感覺，他才不會覺得當初那個時候怎麼沒這麼做！對嘛！

A1-481：我們去幫他助念的目的其實，我說我們佛教若要接引學佛的人，助念是一個非常好的，就像是...橋梁，接引的方法。

A1-482：我們不但是去幫助亡者，還能撫慰生者

(二)、先生的罹癌，起初的抗拒，拒絕接受這樣的事實，胡亂求神問佛，得不到合理的解釋。直到接觸，聽到佛法所說的因緣果報，又加上師父所說的四它：面對它、接受它、處理它、放下它，因此產生勇氣去面對自己的因緣。為更了解佛法，開始參加法會及參與助念工作。

C1-241：你完全對死亡就是非常的害怕的，所以說我想說我們必須要去面臨到，所以我想要去多瞭解這一塊，那學佛之後我們有因緣觀，

C1-242：因為同修生病之後，我們也是到處求神問佛嘛！啊，但是後來你會發現，呃，這些都沒有一個很有力的很有力的的說法再支持你

C1-243：師父講的佛法就是講的是四他，呃就是面對它，接受它，處理它，放下它，然後再講一些呃因緣果的問題，那你瞭解之後你就會覺得，嗯，會去有

勇氣去面對自己的因緣。

二、佛菩薩無處不在

佛教信仰，就覺得佛菩薩就在我們的四周，心反而很安定，因為自己會安定在那個心裏面，雖然起初學佛會排斥神明，但經過一段學習跟薰習，把這些神明當成我們的護法神、善神保護我們，所以更加融合。

B1-425：原本是從很很傳統的民間信仰，那時候民間信仰就...人家說哪邊廟好就跑哪邊廟，哪邊有靈就來哪邊求！

B1-428：你反而覺得你的心就很安定，因為你只安定在自己的那個心裡面，就是在佛菩薩這個地方，因為知道說哎佛菩薩就是我們周圍都有，然後剛開始的時候，其實你會去排斥神明，...後來又有經過一段時間的薰習之後...我們就把祂當成我們的護法神，還有就是善神

B1-467：我們去往生助念，我都會一直認為就是會有菩薩來帶著。

B1-470：我們說佛教一心向善，諸惡莫做，眾善奉行，就是這樣子哦！

C1-241：那再來就是佛菩薩的慈悲願力嘛，就是因為那個信願行嘛，...相信然後呢佛菩薩慈悲的願力，那我們也學習佛慈悲願力，對，然後我們也朝着一個呢方向去做。

三、明因識果

佛教的信仰，對助念得幫忙很大，學佛是因緣觀、因果觀，若今天有重要理由不能出去幫助念，也一定要捨下參加助念的念頭，因緣觀；因果觀是今天能來幫忙助念，這樣很好，廣結善緣，有福報，但是不貪求這樣的福報，這是因果觀

D1-478：我們學佛最重要就是因緣觀，因果觀嘛！嗯，對不對？你有因緣觀，因果觀的時候，你在做這件事情的時候哎等於說啊，今天因緣不俱足了，有些時候我不會勉強自己出去呀。

D1-480：那今天因為因緣不俱足，我會放下啦，我我也不會說，嗯嗯，因為一定要去，然後把工作在那一邊，還是遇到我剛好新工作進來，新工作進來的時

候，我要知道菩薩怎麼做，知道員工怎麼做，我還會去取捨...

四、維持安定的助念氛圍

維持適當的助念環境，及稱念佛號頻率的穩定性，是需要技巧及正確的佛學觀念，良好的助念氛圍可讓全體的蓮友、家屬及往生者，一心一意專注於稱念佛號，誠摯祝福，往生西方極樂世界。

A1-362：臨終的人耳根是聽得最清楚，你在他耳邊講的話，他都聽得很清楚，尤其是剛往生的人，神識是很清楚，有他心通，每一個人的心念，往生者都清清楚楚的，所以只要心存正念，善念，把他當作是自己的親人一樣對待，心想要怎樣去幫助他才能往生西方極樂世界，對他跟家屬最有利益的。

D1-546：哎！助念，有好的氛圍，也有不好的氛圍呢！...你在你在領眾的菩薩要非常有智慧，要會去判斷。

D1-547：心要靜下來，你要慢慢地，慢慢地引導他，慢一點是會比較疲倦而已...你可以安他的心吶！那個要怎麼處理要非常有智慧呢！

小結：

研究參與者 A 認為學習佛法，深入佛學的義理，適時幫助亡者提起正念，引導祝福他往生西方極樂世界外，家人也能夠盡最後的一點心意，不會有遺憾沒有幫往生助念。

研究參與者 C 對先生罹癌的事實，起初的拒絕接受事，聽到佛法所說的因緣果報，開始學習面對、接受、願意處理、放下的意念，為更了解佛法，開始參加法會及參與助念工作。

研究參與者 B 認為有佛教信仰，佛菩薩就在我們的四周，心反而很安定，神明也是我們的護法神、善神保護我們，所以更加融合。

研究參與者 D 認為佛教的信仰，對助念得幫忙很大，學佛之後開始有因緣觀、因果觀，能參與助念關懷的機會，可以廣結善緣，是很福報的。

研究參與者 A、跟研究參與者 E 認為助念不只幫助往生者或家屬，長時間念佛的修持對自己內心安定的練習跟效益是有很大的幫助。

第三節 佛教淨土信仰者參與助念前後之生死觀

壹、參與助念經驗前，生命的生死觀及態度

一、普世的生命價值，對死亡認知，不明不白，甚至恐懼死亡

沒接觸過佛法跟助念前，認為在生的時候，心存善念，認真打拼，認真的做我們的工作，好好地做人，把我們的角色做好，死了就喪事辦一辦就出去了，對死亡概念一點都沒有。

A1-456：我們就像是一般人啊，不能接受死亡，對對死亡也有恐懼嘛！...還沒學佛前你對死亡當然感到恐怖，你會怕呀！甚至對遺體也很害怕呀！

E1-567：都對死亡完全都沒有概念，因為可能我也沒有接觸過，所以我都，那個不知！我完全應該要說「無知」「不知」...也沒有沒有人去引導我。

D1-480：所以這個生跟死的話，當下就是知道生跟死這樣，知道責任，也知道死這樣就沒了，就是這樣，很簡單，就完了，就這樣子完全都沒有任何的那個，那個完全都沒有，

D1-478：沒有學佛，你不知道什麼叫成佛，什麼叫菩薩，什麼都不知道了，那不知道，那就只知道賺錢養小孩...過生活，哎就是這樣子啊，就這樣子。

二、經歷親人死亡，心感恐懼

小時候一般傳統的民間信仰，人死了就變成鬼！阿嬤的往生所穿的衣物，屍體在透明的冰櫃中，看起來像殭屍，死亡的經驗令人感到害怕、恐懼。

B1-489：我們的以前的迷失，民間信仰的迷失，就是認為說人死了就是變成鬼。

B1-492：阿嬤的往生，讓我很害怕，阿嬤往生之後，她穿的那個衣服，感覺就有點像那種小小時候看的那個僵屍片子裡面的僵屍！所以你就很很很害怕那個。

三、智慧求善終，但喪葬過程，心生畏懼

小時候阿嬤平常到廟裡拜拜只求要好死，生前自備衣服、錢、自畫像，預備辦後事用的，阿嬤在睡夢中自然往生。但是喪葬處理的過程，令人恐懼，害怕。自己未曾想過生從何來，死往何去，總認為死後就是變成鬼。

C1-478：整個喪事的過程，你看從看日子，然後衝煞...道士，然後你就還有很多莫名其妙的禁忌。

C1-480：燒庫錢時，你還要每個人拿一根棍子站那邊那邊敲、敲、敲，呃就是在那邊敲敲敲，就是除了阿嬤可以來領這些庫錢，其他的的的鬼都不可以過來。

C1-481：十殿閻羅的那個那個掛畫，然後就有什麼刀山啊，油鍋啊，然後那個人就在刀山上面啊在油鍋裏面啊，然後就很很很可，很可憐啊，很痛苦啊，就十殿閻羅整個那個過程你就會覺得很、很、很恐怖哦！

C1-492：所以我對死亡的恐懼，恐懼應該是在這一方面，然後你死了之後一般不知道你死了之後去哪裏？他們就是長輩給的觀念就是死了就是變成鬼，然後你就會覺得鬼很恐怖，就是這樣子

小結：

研究參與者 A、D、E 還沒有接觸助念前，對生死完全是「無知」。研究參與者 B、C 認為人死後會變成鬼對死亡是恐懼的。

貳、參與助念經驗後，對生命的生死觀及態度

一、佛法的薰修與助念的願行，轉化內心恐懼與執著

參與助念之後，有更多的因緣學習佛法，對死亡跟遺體不起恐懼心，都把他們當作是睡覺一般，接受生死是一般的自然現象，轉化自己內在對死亡跟遺體的恐懼，並當作是自己家人一樣看待，進而更能親近家屬及往生者及軟化自我的己見。

A1-589：我現在盡量在我生命當中不要有那個冤敵...以前我沒學佛，我會堅持我的甚麼的，為什麼我要聽你的，為什麼你不來聽我的，為為什麼我要接受你，你的意見，現在我絕對接受呀！

A1-591：因為每一個人因緣，其實我們的觀念跟我們累世以來的那個都有相關，所以我現在都要養成我要正知見，我不要起煩惱心，我不要與別人造成衝突，說更坦白一點就是，更柔軟。

A1-592：我們有時候去他們家人也沒有蓋蓋往生被啦！但是我們都會跟他講說啊，我們現在專心來念佛，我們就不要看他的變化，我們就專心來引導，我們來把他當作親人讓他心能靜下來，來一起祝福他這樣子。

參與助念之後，因為有佛法的薰習及正知見，了解每一個人的因緣及個人的觀念都是宿世累劫以來的因緣果報，所以自己惕勵自己，不與他人衝突對立，不肅立冤敵，身段更柔軟，軟言愛語，不起煩惱心。

二、來不及說再見，啟發積極面對臨終事宜

參加往生助念，事後與他們關懷聊天過程當中，得知亡者已生病很久，但是它們完全都不會討論死亡這一個重點，他們常常都是沒有準備的。

C1-568：就是也不會做四道人生的，就是道謝、道愛、道歉、道別，所以說當亡者走的時候，其實那些親人其實都還蠻，心裏都是有遺憾的嗯，然後很多，因為他們事先都沒有溝通自己的後事要怎麼處理。

C1-571：一般家家屬完全是都沒有，對後事完全沒有任何的看法，所以他們都只能交由那個禮儀公司去去處理。

C1-573：那我是覺得說在這方面我們看到的其實我們自己就會先跟我們自己的家人溝通這一塊，為自己做未來做準備。

三、解脫六道輪迴，菩提心為先

助念後對生死看法的改變，生死、死生、生死、死生，過去、現在，未來生，三世輪迴，三世因果，為求解脫六道輪迴，平常要累積福德資糧，福德因緣，才有機會在臨終之時，正念現前，往生西方極樂世界。

D1-679：我們參與助念接一個助念，你念到最後的時候，其實就把生死看得很平淡啊，有生就有死

D1-681：因緣生，因緣滅嘛！因緣有啊，自性空，最後都一定空的嘛！你有這個觀念的時候，是你如何把握當下，這個很重要哦，為什麼要把握當下，為了我們未來的資糧啊，往生那一霎那的資糧啊，隨願呀，隨業呀！對不對，這個都很重要。

D1-682：但是你平常要不累積一些的話，你沒有福德因緣，你也沒辦法去那個西方極樂世界，你平常一定要要培福！種福！哦，福德因緣具足啊！

四、助念後的溫馨關懷與分享

參與往生助念，我們的出現，讓家屬及往生菩薩更安定，而助念完迴向後，會撥空與家屬們關懷與分享，讓家屬知道怎麼做對往生者才是最有益的。同時也撫慰家屬的悲傷與遺憾。

B1-563：尤其是老菩薩的伴侶往生、我都會特別的關懷老人家、握住他們的手、或是女眾老菩薩就跟他們擁抱拍拍背、感覺就是自己的長輩、然後看到他們能

展現出一些笑容、自己就覺得特別的感動。

B1-565：我父親往生後、我也經常跟母親擁抱、感覺好溫暖、因為我小時候較沒有受到母親的關愛。

五、圓滿他人，成就自己

幸好助念祖的蓮友們都有同樣信念，大家一起努力，將助念關懷整個步驟，包括事後的慰問關懷的部分，念佛共修、超薦亡魂、還有佛化奠儀，喪禮等佛事，能夠一連串的把它做好。將彌陀的願心與慈悲的信念，確實懇切地實踐。能跟其他的家屬分享及勉勵，共同成就臨終關懷的價值與意義。不但圓滿他人，也為自己未來往生西方極樂世界，奠定信、願、行的基礎。

E1-569：像我們呢那個去在八小時把它圓滿之後，...我們當下我我不太會去，去打擾家屬，因為他們那時候也很心裏面，他們身體也是最累的時候，...也蠻悲傷的時候。

E1-573：我們邀請他來念佛共修，...我們大家那個念佛兩個小時，哦，的那個，那個念佛的力量，然後法師會把這所有念佛的功德迴向給誰誰誰...

E1-577：激勵他們可以回來，爲了他的爸爸媽媽後就是來念佛迴向，...就是儘量鼓勵他能夠那個圓滿七那個七個禮拜，七七四十九天。

小節：

研究參與者 A 參與助念之後，對死亡跟遺體不起恐懼心，接受生死是一般的自然現象。

研究參與者 C 明白生前做四道人生的事宜，莫徒增遺憾，啟發自己積極面對自己的臨終事宜。

研究參與者 D 對三世因果觀的看法，平常要累積福德資糧，福德因緣，臨終才能往生西方極樂世界，求解脫六道輪迴。

研究參與者 B 與家屬的分享經驗，怎麼做對往生者才是最有益的，同時也能撫慰

家屬的悲傷與遺憾，更可以做為自己臨終準備的借鏡。

研究參與者 E 在蓮友們共同支持下，一起學習將整個臨終助念關懷一系列的事項，確實實踐。

參、助念對生死觀及來生信念的影響

一、少欲知足，不起煩惱，祈願家人助念，往生極樂世界

因為參與助念當義工，有機會學習佛法，深入義理，得知自己體重過重，身體微恙，發願持齋，感受到吃的少，念頭、貪欲心也變少，深知肉體會消散，可是佛法的義理、少欲知足的觀念及體驗卻會留在八識田中，跟著下一世來生輪迴，這是助念及當義工培福後所留下對來世的想法。

A1-634：我們的觀念嘛！你的肉體會消散，你的在你八識田中的那個意識啊，會跟著你來生再輪迴了，我現在是養護這一刻，這一念心吶。**A1-689**：我覺得我需要人家助念。我，我這我一定要人家助念，怕我沒有那個定力，你了解嗎？

A1-691：我不知道我能到哪裡？我每一次都發願我要往生極樂世界呀，這個每一天我都懺悔偈、往生偈往生極樂世界我每天都發願呀！

A1-642：你去當義工，我感覺你自己都是受益者呢！是你都很高興，你你你是用歡喜心去做的！所以最大的獲利者是你自己不是別人！...法喜呀！很高興啊，每天都都都都有有有我們想要幫助別人的那份心。

不管當義工或是助念，助人的快樂與法喜是源源不絕的，以歡喜心去幫助別人，自己才是最大的受益者！所謂布施的人有福，行善的人快樂，用錢買東西所得到的快樂是短暫的，但是幫助別人的快樂，卻是源源不絕。

二、真誠向父母懺悔、感恩珍惜與家人相處，祈願來世回到極樂世界

學佛之後，真心覺察到自己很不孝，因為脾氣暴躁，若無法跟父母溝通，就會失去耐性，對父母大小聲，所以親自回家跪在母親面前，向母親懺悔承認自己的錯，也感恩有這個因緣，可以向母親懺悔；也抱著父親，向父親認錯。並感恩父母把自己生下來，可以學習佛法；參與助念之後，更深感世事無常，常以一份感恩珍惜的心，珍惜與家人相聚一起的機會，以溫柔包容的態度，會想要與家人溝通跟分享，注重家人的凝聚力，在利用 l i n e 群組中，分享事務。

B1-657：就是說人一定都會死，但沒有人真的會死，就是我們這個色身一定是會死的，一定是會敗壞的，嗯，可是我們的神識是一世一世的不斷的下去。

B1-659：所以助念等於是就是回到極樂世界這個觀點，...對到那邊好好的去修行修行哦，你看跟諸大善人在一起嘛！阿彌陀經都講的很清楚嗎，跟諸大善人，好好到那邊修行，...我都發說到了那邊，我一定好好認真的學習佛法，等證到無生忍，我再返回這個娑婆跟眾生結緣。

B1-659：我們一定會在蓮池，還會相逢，...我要跟隨佛菩薩什麼的，等到有一天彌勒菩薩真的下世，或什麼真的度盡，我們全部大家都被可以成佛，都會在一起，就是我們決心都出來之後，我們一定就是會都會會會會遇見的

三、把握往生助念的黃金時間，生死兩相安

參與往生助念，與其說是幫助往生者能夠往生西方極樂世界，其實是我們自己獲益最大，希望能藉由助念的行動，宣導並把握往生助念黃金時間的效益，更確信自己來生往生佛國淨土的決心。

C1-612：我們講的是說助念，好像是在幫助個亡者，能夠能夠往生西方極樂的是西方極樂世界能夠順利，好像我們在幫助他，但是其實其實我回想回來，我覺得自己在這當中其實學習到很多暨獲得到的利益更多。

C1-618：以一般信仰來講，他們不知道會有助念八小時，就是往生這八小時是一個黃金時期，所以他們不知道，所以通常會錯失了這一段時間...然後所以就錯失了這一段黃金時間...所以很多他們都因為不知道往生助念八小時的這個殊勝。

四、世事無常，解脫六道輪迴，超越生死

一個接一個助念後，覺察到世間的無常，生死一瞬間，也可以說是在呼吸之間。覺悟有生必有死，緣生緣滅，自然現象。如果想要超越生死，不被生死問題所困擾或束縛，要有三世因果觀。

D1-712：法師都常常給我鼓勵，勸人家來念佛，你功德最大，其實不是爲了這個功德，我是爲了大家都能來學佛。

D1-714：現在生是因，死是果；再來死是因，生是果，另一期生命開始，生死、死生，不可怕，要覺悟的是如何解脫六道輪迴。

D1-716：我希望大家菩薩都能夠安詳的走，嗯，好，勸他們唸佛很好啊。

五、往生者安詳入殮，信願堅定，心生嚮往極樂世界

參加助念之後，跟家屬分享回饋中，得知師兄師姐，花這麼多的時間來為他的親人助念，往者剛往生的時候，面容由愁眉苦臉的轉變成微笑的臉，入棺之時，整個面貌都很安詳，睡得很安詳。

E1-790：家屬都我跟我分享，他那時候真的很謝謝我們那個那個師兄師姐那個

呢，有的真正說我們跟他沒有任何的關係，然後我們居然願意花那麼多的時間來那個那個什麼為他的誰誰誰唸佛，他們每個人都很感動。

E1-791：本來是那個臉色這樣子愁眉苦臉的...那個唸佛之後，哦，哦我哦，她這整個都在在偷笑呢；他的那個那個面貌，就好像他睡得很安詳的那種。所以那這樣，就是我們有達到助念，幫助一個家族，好安心。

E1-793：所以我就覺得說我就會更想要，當然就是把所謂的信、願、行真的用在我現在的這個執事上。對我真的是，我個人是非常相信，而且我個人也是，有發願要到西方極樂世界的人。

E1-812：我自己就是說我都一直呢做功課、發願，我每天有做功課發願的時候就是說，我願往生西方，我往生西方的的那個是很很堅定的。

結論：

研究參與者A學習佛法，能少欲知足，不起煩惱，自己是最大的受益者。祈願自己能在家人及其他蓮友的助念之下，每天都發願往生極樂世界。

研究參與者 B 開始學佛後，覺察到自己不孝，向父母懺悔；以感恩珍惜包容與家人相聚一起的機會。祈願來世回到極樂世界。

研究參與者 C 藉由助念的實際行動，確立自己往生佛國的決心。宣導把握住剛往生八小時並給予助念的黃金時間之殊勝。

研究參與者 D 醒悟有生必有死，要有三世因果觀，才能超越生死，不被生死問題困擾或束縛。

研究參與者 E 與家屬的回饋中得到，往者入棺之時，整個面貌都很安詳，更堅定自己的信、願、行，每天做功課，發願往生西方。

肆、準備自己臨終相關事宜

一、尚未完整思考自己的身後事

(一)、臨終時希望有人可以助念，家書替代千言萬語

對自己往生西方極樂世界沒把握，所以希望自己臨終時，一定要請蓮友與家屬一起幫忙助念、提醒自己要往生極樂世界；另外，以簡約方式作佛事，再將遺體火化，放置新北市生命園區植存即可。但是目前還沒有想過自己會死亡的事情，希望自己給家人各寫一封信，以寫信的方式來跟家人陳述內心的祝福與感恩。

A1-781：師父也有開示說，你臨命終時你的親人要來帶你過去，你都不要跟他過去，那都是你的冤親債主幻化的...我怕我往生的那一個念，很不清楚，所以我很需要人家來幫我助念。

A1-785：其實我想要用這種方式來讓我那些子女，都要念一部經，每個人一部經，其實是我是要他們種下那個學佛的種子。

A1-787：佛法這麼好，誤解的人這麼多，知道的人這麼少，他們不能接受，你只有讓他們種種子。種子有種，總有一天他們就會發芽。

A1-784：我還是很想寫一封信給他們

(二)、往生淨土願心堅定，身後代辦事項尚未完全想好

在很早以前，就交代家人，如果可以的話，臨終時為我助念念佛12個小時，若體力不行，至少助念八小時。火化之後，送到法鼓山去，去植存。但是其他的詳細的臨終準備，自己好像沒有正式正視這個問題。

E1-851：坦白講，我好像沒有真正的在，正視到我自己臨終的這部分。

E1-852：我可能我已經交代我兒子我女兒啊，我同修了...誼我就是那個要放棄所有的急救。

E1-853：自己可能就是已經真的要行的時候，可是當然要在我還可以講話的

狀態下，我就會想要跟所有我的家人，...甚至我身邊比較，比較好的人，然後我會跟就是說，真的很感謝他們。

E1-855：我生了重病應該要讓我知道，然後我才可以，我可能我有想我想要做的事情，我又想要呢說的話，我有想要交代的事情。

E1-857：我個人的這個臨終的這個部分就是只要你一定要告訴我，告訴我現狀，我的我身體的狀況，然後我才能去去做，我才能及時的去對大家，可能謝謝，或者道別或者怎麼樣

E1-859：我自己就是說我都一直呢做功課、發願，我每天有做功課發願的時候就是說，我願往生西方，我往生西方的的那個是很很堅定的。

二、簽署器官捐贈同意書，大體遺愛人間

學佛以前，就已經簽下器官捐贈的同意書，希望往生後，捐贈有用的器官幫助他人；因為有要將器官遺贈他人的菩提心，利益眾生的心，在我們往生的當下，佛菩薩就會來接引我們了。每天的定課，能拜佛就多拜佛；醫療上的處置：不插鼻胃管、呼吸管。跟孩子叮嚀，若無常到來，請記住一件事，媽媽哪個方面值得學習的，請你們把它學習起來，這樣精神永遠跟孩子同在。都已經跟兒子及先生交代好臨終的佛事，也常常在談話之中，去跟家人說愛他們，也向他們懺悔，以前若有對他們太兇，都跟他們懺悔，道歉！所以現在我都很努力讓身體狀況好起來，所以我會用深蹲機、登山機跟啞鈴鍛鍊肺活量及肌耐力，讓自己活得更好

B1-672：萬一有一天，無常突然來了怎麼樣哈，你就要照顧好自己，...你就把媽媽值得你們學習的地方，你們學習起來，這樣媽媽的精神，就跟你們在。

B1-674：我也都把電話給他們，...然後就把步驟慢，慢慢慢慢慢慢的跟他們講一下，我就是媽媽要用什麼的方式，...媽媽就是要這樣子好啊，不要鋪張。

B1-676：醫生如果恐嚇你們，然後說什麼要插管吶，一定要插管，你們不要聽醫生跟你們這樣恐嚇哦，要把一插下去以後媽媽要走都走不了。

B1-678：對對對對，我都都都已經交代好了！

三、四道人生、身後代辦事項，皆已交代家人

已經簽屬安寧緩和醫療意願書，家中重要的東西放在哪裡，及自己的身後事都跟家人談論好了。利用平常與孩子相處的時間，就會跟她們分享，愛他們就會說出來，想到之前有做不對的地方，就跟他們道歉。由道愛、道歉、道謝，臨終後事，遺體火化之後，要植存到法鼓山生命園區。

C1-642：像我就簽的那個什麼安寧安寧緩和醫療意願書，...然後就也是跟家人說呢我以後的後事要怎麼辦！...

C1-644：有時會跟她們分享一些啦，...會回想以前自己有做不對的地方，會跟家人就是道歉，四道人生。好像有時候想到小朋友小時候，我們好像對他們太嚴厲或者是什麼啊，然後然後就會跟他們道歉啲

C1-646：比如說小孩都到外面唸書，對，那有時候會跟他們，小朋友跟他們表達，我們是愛他們的。

C1-647：對家人也是啊，兄弟姐妹啊，對呀，也是跟它們說道歉道歉啦，因為小時候很皮呀，然後就想到什麼事件，然後就跟他們道歉說哦什麼事情，...我那時候真的很不懂事啊，然後跟你們道歉啊什麼的，對，然後就感恩他們，感恩家人啊。對。哦，

C1-649：我我我就跟小孩說我我要跟爸爸一樣啊，就是就是火化之後，然後做植存到法鼓山的生命園區呀！

C1-651：我之前自己已經向我工作室之前東西很多嗎？嗯，那我就只留保留我目前用的到的，其他的我已經全部都捨出去了，嗯，因為我不想要造成小孩的困擾，所以我自己可以捨的東西我就全部幾乎都捨出去了！

四、生死皆自然，重拾年輕夢想

有生有起，有起有滅，有生有死！生老病死，都是自然現象，安排未來能多培福，多聽聞佛法，養精蓄銳，萌生智慧。除了當義工培福外，也想重拾年輕的夢想，小時候的國畫、書法都畫非常棒，退休之後去空大，再繼續寫書法畫國畫，做想做的事。

D1-621：我就跟我兒女講了一句話嘛，然後我真的時間到的時候讓我們一起唸佛了，而我走了，這是很自然的現象啊，您們就很簡單吶，唉，找個空檔把我火化完了以後，就磨粉把我送到生命園區呀啊！

D1-623：那你想我了，很簡單的，就回法鼓山，去大殿拜佛啊，去拜觀世音菩薩啊！

D1-625：我就跟他們講說，你都不要急救，都不要插管，所以我也跟我兒女交代呀，我以後就是這樣子啊，你就把我送安寧病房啊，那就慢慢慢慢慢慢慢的就走了，這樣很安詳啊。時間到回家也可以的啊，我有家，回家最好啊

D1-630：遺囑喔，是用口頭講的啦，呵呵呵！

D1-632：我現在因為我是想植存在法鼓山嘛！好，然後我就說好，你懷念媽媽你就回法鼓山上，哦對不對？我我曾經也跟他講，啊啊，你要是經濟可以的話，你就幫媽媽寫牌位。

D1-635：你就是很想媽媽的話，你就回法鼓山啊，...那你去禮佛就好了哦，對不對？因為你要去禮佛話，你要祈求保佑媽媽去好的地方哦！

你一定要記得去阿彌陀佛那邊喔，

D1-636：你不要貪戀，這娑婆世界，不要掛礙著，你就跟著阿彌陀佛去了，去那邊學佛修行喔！

小結：

研究參與者 A 目前還沒有想過自己會死亡的事情，希望以寫信方式，跟家人陳述內心的祝福與感恩。

研究參與者 E 交代家人臨終時助念念佛12個小時，火化之後，去植存。但是其他的詳細的臨終準備，自己還沒有正視這個問題。

研究參與者 B 已經簽署器官捐贈的同意書，目前很努力讓身體狀況好起來，利用

運動器材鍛鍊肺活量及肌耐力，讓自己活得更好。

研究參與者 C 已經已經簽屬安寧緩和醫療意願書，身後的代辦事項，都家人談論好了，遺體火化之後，要植存到法鼓山生命園區。

研究參與者 D 當義工培福之外，也想重拾年輕的夢想—畫畫。臨終之時，安詳的離世，家人一起助念祝福，火化磨粉，植葬於生命園區。



第五章 結語、建議與限制

透過五位研究參與者的訪談資料結果，與本研究的目的，整理成研究結論，並提出具體的研究建議。本章分為三節，第一節為研究結語，第二節為研究建議，第三節為研究限制

第一節 研究結語

根據本研究的主要目的是要探討佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣及體驗過程、參與助念前與助念後其生死觀的探討，進一步了解其開始接觸臨終助念關懷其背後所遇的因緣及印象最深刻的助念經驗感受，以及助念前後其生死觀的探究，進行相關之討論與結語

壹、佛教淨土信仰者參與臨終助念關懷的因緣

一、接觸臨終助念關懷的最初原因

根據研究參與者的訪談分析中顯示，其中因為家人罹癌生病，因緣學習佛法，接觸到淨土法門，了解因緣果報，或是經歷親人死亡的經驗，希望有人能來為親人助念，或是透由電視佛學講座及配偶皈依學佛的因緣，期望能了解生命意涵及死亡後生命的歸處，才接觸到臨終助念關懷的事情。

二、決定參與往生助念的機緣

一位研究參與者因為父母往生，曾受佛教淨土信仰者發心來為其往生助念，深受感動之餘，發願回饋其恩澤，進而專心參與助念關懷的行動。另外的受訪者也是因為因為家人罹癌對死亡是「未知」與「害怕」，加入助念團，可以實際幫助他人，為他人往生助念的經驗，減低對死亡的擔憂及焦慮，克服對死亡的恐懼。其餘三位研究參與者了解能為他人往生助念，就能廣結善緣，日後自己或親人需要時，就可以互助，尤其是臨終

時刻，更需要有人念佛引導往生者，前往極樂世界的信願。

貳、佛教淨土信仰者參與臨終關懷的體驗過程

一、第一次參與往生助念的體驗

一位研究參與者表示自己經歷家人相繼離世的經驗，同理失去親人的無助感，明白如何安頓倉皇緊張的家屬，把往生者視為自己的親人，帶領家屬一起為往生者祝福往生西方極樂世界。

其中二位研究參與者參加過佛學課程及持續參與念佛會，面對死亡及往生者，都有正向的心理建設，帶著期待歡喜的心情，參加第一次的往生助念，當下專注念佛，安定自己，也安定家屬及往生者的心。助念完後還與人歡喜分享經驗，並得到支持，繼續參與助念的善行。

另外兩位研究參與者雖然已經開始學習佛法及參加念佛會，但是對自己還是沒有很大的信心，面對首次的助念經驗，仍是忐忑不安，緊張跟害怕的，但因信念及心願所致，自我勉勵引導及佛菩薩的加被，隨著其他佛教淨土信仰者及家屬，整齊一致阿彌陀佛聖號的持誦，緊張慌亂害怕的心情，也就慢慢安定下來，自己深受安定的力量而感動，自勉繼續加油努力。

二、印象最深刻的助念經驗

一位研究參與者表示在農曆過年期間，幫助一位跳樓自殺的年輕往生者助念，覺得倒楣、不吉利，同時也為其輕生的行動感到惋惜。另外四位研究參與者表示幫生前精進用功的老菩薩助念，把往生者都當作是自己的親人，彎著腰，很近距離的為往生者開示，代說佛法，介紹阿彌陀佛成就的極樂世界的殊勝美好，引導往生者萬緣放下，一心念佛，原本面容凹陷毫無血色的樣貌，因為佛教淨土信仰者與家人都很真誠懇切的為往生者念佛祝福，都轉變成慈祥微笑的瑞像，現場所有的人都感到很安慰，同時激勵繼續參與臨終關懷的行動。

三、幫助自己親人的助念經驗

幫助自己的親人助念經驗的有四位研究參與者，根據研究結果，其中一位是雙親相繼離世，曾接受其他佛教淨土信仰者幫助來家中為父母助念，在耳邊軟言細語的開示及叮嚀，深受感動，進而轉變成發願要成為助人者的歷程。另外三位研究參與者是在加入助念工作之後，因為平常積極的幫助他人，當自己有親人往生需要助念時，其他佛教淨土信仰者也會相繼協助。其真誠懇切之心，更容易帶領家屬提起正念，祝福往生者，佛事皆能親自圓滿，同時也讓其他未曾接觸佛法的家屬，能受到佛法薰修，種下日後學佛的因緣。

四、佛教信仰對往生助念關懷的影響

五位研究參與者皆表示，學習佛法，對佛教信仰極具信心，能深入佛教義理，明因識果，有因緣因果觀念。在助念之時，家屬若慌張，他們就以法器引磬的頻率及速度，及念佛號的速度，維持一個安定的助念氛圍及助念環境，適時提醒往生者提起正念，並引導家屬親自陪伴往生者一起念佛，誠摯祝福，與阿彌陀佛感應道交，往生極樂世界，沒有遺憾的圓滿佛事。同時廣結善緣，自利利他，生生世世，發菩提心，行菩薩道，長遠心參加助念善行，自利利他。

參、佛教淨土信仰者參與助念前後生死觀之探討

一、參與助念前的生死觀

根據研究發現，三位研究參與者，是畏懼死亡，忌諱討論的議題，「死亡」，是詛咒或不吉利的覺受。認為人死後就會變成鬼的世界，對死亡的觀念及態度是恐怖的，會令人毛骨悚然，不舒服，對身後事的準備及交代，因不可隨意提起的無可奈何。另外二位研究參與者，對生命存在，認為僅僅只有現世，一世的因果觀念的認知。因為沒有機會接觸正信的佛法，隨世俗的觀念流轉，單純的認為在這一生的時候，只要心存善念，認真工作，好好做人，把該扮演的腳色工作做好，死了就把喪事辦好即可，生命在這一世就結束了。

二、參與助念後的生死觀

五位研究參與者皆表示認同，參與助念之後，有更多的因緣可以學習佛法，有正確的佛學知見，了解每個人獨特的因緣因果，都是宿世累劫以來的因緣果報，每一生都背負著神聖的任務來投生的，任務圓滿了，就會離開。對生死，死生，過去、現在、未來，三世輪迴，三世因果，接受生與死是一般的自然現象，對死亡跟遺體不起恐懼心，所以助念不僅幫助往生者，求生淨土，更是累積助念者的修行培福的因緣，為求解脫六道輪迴，平日積極爭取受派助念的機會，累積福德資糧，福德因緣，為求來日臨終之時，才能正念現前，隨願往生西方極樂世界，繼續修行，還入娑婆，廣度無量眾生，成就無上佛道。

三、助念對生死觀及來生信念的影響

五位研究參與者，因為常接觸到許多的往生者與家屬，與家屬的分享回饋中，往往會從他們的人生故事的經驗當中，得到許多的啟發，無論事務正向或負向，因層次的不同，感受到少欲知足，煩惱變少、真心覺察到以往對父母的不孝的行為，今生把握機會真誠向父母懺悔，感恩珍惜能與家人相處的時間。也從往生者助念後呈現的相貌當中，不管是瑞像或是苦惱像，都能感同身受，為助念的往生者及家屬提起正念，以一份安定虔敬的心，祝福陪伴最後一哩路。同時也認為深入佛學義理，發長遠菩提心，願多培福，布施的人有福，行善的人快樂。練習設身處地為對方著想，同理陪伴，真誠關懷。五位研究參與者對來生信念全部是發願能往生西方極樂淨土，蓮池再相逢。

四、準備自己的臨終相關事宜

二位研究參與者表示，平常對往生者的佛事處理流程是很清楚，但是對醫療上的臨終處理及相關的病人自主權利法的相關知識，是很缺乏的。所以還沒有想過自己會死亡的事情，也沒有想過如何準備自己的臨終相關事宜，但是藉由此次的訪談研究，開始深思想自己臨終的代辦事項。其中一位研究參與者就準備給每一位家人寫一封家書，以寫信的方式跟家人陳述內心的祝福與感恩。

另外三位研究參與者都已經將自己的身後事，藉由跟家人的聚會，平常的相處，特殊的機緣會互相討論，叮囑交代，疾病的醫療處置，不插呼吸管、急救等事宜都已經有交代的，甚至簽屬器官捐贈同意書，希望大體能遺愛人間。有機會開始執行道謝、道歉、道愛、交代身後代辦事項，重要物品的分配，甚至會和家人分享，父母親或長輩所行的優良事蹟，轉化成一份珍貴的精神資糧。

五位研究參與者也希望自己對往生西方極樂世界，期望家屬跟蓮友能齊聚一堂，誠心助念，提醒自己保持正念，蒙阿彌陀佛接引，回皈彌陀淨土，道不退轉，正道成佛。遺體火化，放置法鼓山的生命園區。此外也藉著自己的佛事，引領自己的子女們能種下學佛的種子，來日因緣成熟，學佛水道渠成。



第二節 研究建議

針對此次研究主題：佛教蓮友的助念經驗及生死觀之探討，提出研究建議與限制，說明如下：

一、研究建議

此次研究是針對佛教淨土信仰者的助念經驗及生死觀之探討，我們都清楚了解研究參與者，從未接觸助念活動到參與助念的心路歷程，以及助念前後其生死觀的態度與為自己所做的生前的準備。但是沒有針對被協助的家屬做其助念相關經驗的探討，故建議下次可做被助念的家屬，針對助念過程經驗的探討，及生死觀的探討。

二、實務建議：

(一)、根據本研究發現，本助念團體的原本助念相關的臨終關懷的教育是很完整且扎實的，但是若從時事的角度中，衛福部目前推廣的病人自主權利法案的內容當中，五位研究參與者對這些法案內容，似乎都不了解，對於自己醫療自主的決定權，完全不熟悉，只知道，疾病末期不插呼吸管、鼻胃管、不電擊，其他內容就不得而知。對自己本身生命末期的規劃及處置，就缺少一份實質的法律的保障。一切得仰賴家人或親友口述或紙筆的交代，是否會因為很多的變卦而有所變動也不得而知。

建議能夠推廣病人自主權利法案，將其內容與訊息更普及化，蓮友們更能讓他們對自己的生命永續經營與規劃的藍圖中，更有不一樣的省思與計畫。

(二)、根據研究發現，當家屬提出往生助念的用意，是否往生者早已經有交代要提出申請往生助念及相關佛事？還是隨順如流，應喪葬事宜的流程，把往生助念八小時列為必備的工作事宜，蓮友們真誠參與，家屬卻不知臨終助念靈性轉換的重要性，忽略參與助念，轉忙其他的事，甚至不參與助念的事情產生。

建議普遍的生命關懷的教育當中，應該置入臨終關懷的相關事項，把往生助念的意義與重要性可以鄭重提出來宣導，讓民眾都能夠理解往生助念的重要含意，若有民眾申

請時，不用讓負責引領的蓮友，都需花許多的精神、時間跟家屬溝通，為什麼要做往生助念的必要性，同時也邀請請家屬都能夠一起來參與往生助念的事情，連有與家屬可以共同完成一場圓滿的佛事。



第三節 研究限制

一、研究參與者限制

(一)、本研究為避免每一個佛教助念團的的制度、教育、儀程的不同，造成研究參與者主觀性經驗有影響的差異，故選擇同一個佛教團體的助念蓮友，共同參與本研究，因此取樣的樣本僅限於同一單位團體的蓮友，而有其侷限性。未來建議能對二個不同的團體或跨區域的團體，進一步做研究及探討。

(二)、研究者從109年12月8日起，針對六位研究參與者依序進行約訪，因但其中一位研究參與者因必須帶著孫女接受訪談，因訪談過程中，多次受到孫女活動的干擾，原本想重新訪談，預定5月中旬，但逢 Covin-19的防疫期間，不克當面進行訪談，與指導教授商討之下，決定以五位女性研究參與者的訪談資料進行，逐字稿的研究研究。

二、新冠肺炎疫情的限制

本研究曾逢新冠肺炎疫情流行之際，雖然第一次的訪談，皆能以面對面的訪談方式進行，但是內容不足的部分，又遇到新冠肺炎防疫隔離時期，原本預約單獨與研究參與者訪談的機會，因研究參與者的家屬，因疫情關係，婉拒面對面訪談，經協商只能改用 LINE 連線溝通，或文字溝通，造成無法當面訪談，造成資料收集些許的誤差。

參考文獻

壹、中文文獻

一、期刊參考資料

方立天(2004)。彌陀淨土理念：淨土宗與其他重要宗派中及信仰的共同基礎。學術月刊。11，27-30。

李聖俊(2017)。星雲大師對彌陀淨土法門的弘傳與型持。人間佛教研究。8，33-69。

李玲珠(2006)。生死困段的超越—哲學與文學雙應的生死教育。高醫通識教育學報。63-88。

吳岳聰(2018)。談星雲大師的生死觀。人間佛教學報藝文。17，138-151。

余永湧(2015)。台灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究。中華禮儀，32，19-28。
DOI:10.29420/CFC.201506_(32).0004

沈明昌(2012)。論涵靜老人在先秦儒家、道家生死觀的承繼。宗教哲學，62，161-178。
DOI：10.6309/JORP.201212_(62).0012

周文廣(2008)。廬山慧遠是淨土信仰者嗎？以慧遠與鳩摩羅十對念佛修行的書信問答為論據。中華佛學學報，21，175-191。DOI：10.6986/CHBJ.200807.0175

林金定、嚴嘉楓、陳美花(2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。身心障礙研究季刊，3(2)，122-136。DOI：10.30072/JDR.200506.0005

星雲大師(2016)。人間佛教回歸佛陀本懷·一、總說。人間佛教學報藝文，1，8-27。

尉遲淦(2015)。善終下觀點的儒家生死觀。應用倫理論，59，67-82。

郭秀娟 (2003)。佛教生死觀之現代詮釋。中華禮儀，11，1-5。

DOI:10.29420/CFC.200312_(11).0001

夏金華 (2014)。論「念佛往生」與「信願往生」—以民國時期守培與印光等人的爭論為例。人間佛教研究。6，91-106。

常延法師 (2019)。千古艱難唯一死，您準備如何面對死亡？--略談佛教的生死關懷。慧炬。621，9-14。

陳尚仁 (2007) 從基督教倫理學看臨終與死亡。台灣神學論刊。29，135-149。DOI：10.29756/TJT.200703.0007

陳榮基 (2018)。安寧緩和醫療及臨床宗教師的歷史。健康世界。497，27-45。

陳慶餘、邱泰源、胡文郁、釋宗惇、黃鳳英、釋惠敏 (2003) 臨床宗教師照顧對癌末病人善終指數之提昇。安寧療護雜誌。8(1)，13-27。DOI：10.6537/TJHPC.2003.8(1).2

曾煥堂 (2018)。基督教的生死觀 – 福音。禮儀文化，38，27-30。
DOI:10.29420/CFC.201806_(38).0006

蔡明昌 (2007)。我國大學生來生信念初探。中華心理衛生學刊，20(3)，235-260。DOI：10.30074/FJMH.200709_20(3).0002

蔡明昌、歐慧敏 (2008)。本土化大學生來生信念量表的建構與發展。生死學研究，7，1-88。DOI: 10.29844/JLDS.200801.0002

蔡明昌、吳瓊洳 (2010)。我國大學生來生信念類型及其內部關連性之研究。中華輔導與諮商學報，28，61-97。DOI:10.7082/CJGC.201009.0061

鄭振煌 (1999)。佛教的生死觀--生死輪迴。歷史月刊，139，59-65。

劉見成 (1996)。鬼神、魂魄與不朽：氣論的觀點。宗教哲學。2(3)，55-68。DOI：10.6309/JORP.199607_(7).0004

劉見成 (2005)。淨土法門的臨終關懷。宗教哲學。34，124-143。DOI：

10.6309/JORP.200510_(34).0009

蕭登福 (1986)。先秦冥界思想探述(上)。鵝湖月刊。92，34-44。DOI：
10.29652/LM.198611.0007

聶雅婷 (2001)。西藏《度亡經》與基督教《聖經》生死觀之探討。研究與動態。3，69-84。
DOI：10.7065/MRPC.200003.0229

羅光 (1994)。中國人的生死觀。哲學與文化。21(7)，578-583。

DOI：10.7065/MRPC.199407.0578

嚴景惠、蔡明昌 (2009)。大學生宗教信仰與來生信念關係之研究。生死學研究，10，
61-116。DOI：10.29844/JLDS.200907.0002

釋永有 (2014)。佛教中瀕死經驗相關理論與案例討論。生死學研究，15，51-84。

釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏 (2004)。臨終說法與助念之臨床應用。安寧療護雜
誌，9(3)，236-252。DOI：10.6537/TJHPC.2004.9(3).3

釋道興 (1997)。佛教生死觀。安寧療護雜誌，5，8-10。

DOI：10.6537/TJHPC.1997.2(3).2

釋道興 (2016)。佛教臨終關懷儀禮探究。人文社會與醫療學刊。3，281-300。DOI：
10.6279/JHSSM.2016.3(1).11

釋聖嚴 (1999)。人間佛教的人間淨土。中華佛學研究。3，1-17。

DOI：10.29669/CHBS.199903.0001

釋慧開 (2003)。《論語》「季路問事鬼神，章解讀疏證——一個生死學進路的義理探索」。
生死學研究。1，5-38。DOI：10.29844/JLDS.200501.0002

釋慧開 (2009)。佛教臨終與往生助念之理論建構芻議—以《瑜珈師地論》為主之初探。
生死學研究，9，81-125。DOI：10.29844/JLDS.200901.0003

釋慧開 (2017)。人間佛教的生死觀建構芻論—佛教生死輪迴觀的現代理解與詮釋。人

間佛教學報藝文，8，34-61。

二、書籍參考資料

弘一法師（1992）。弘一大師全集 八 雜著卷 書信卷。福建人民。

牟宗三（1985）。圓善論。台灣學生書局。

李明書（2019）。以星雲大師的「助念觀」看生命關懷。星雲大師人間佛教理論實踐研究。台北市：香海。

范麗娟（2004）。深度訪談。謝臥龍策畫主編。載於王雅各、盧蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰、蔡篤堅、魏惠娟、謝臥龍、駱慧文著，質性研究。(81-126)。心理。

胡幼慧、姚美華（2008）。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析。載於胡幼慧編，質性研究：理論方法與本土女性研究實例。(117-132)。巨流。

星雲大師（2012）。僧事百講第4冊。佛光。

星雲大師（2013）。星雲日記39：忙中修福慧。岳麓。

星雲大師（2016）。人間佛教佛陀本懷。福報。

星雲大師（2019）。人間佛教理論實踐研究。人間佛教叢書，佛光山人間佛教研究院。

高淑清（2008）。質性研究的18堂課—首航初探之旅。麗文。

陳兵（1997）。生與死的超越。圓明。

辜琮瑜（2017）。生死學中學生死。法鼓文化。

傅偉勳（1994）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學。正中。

達照 (2013)。超越生死：佛教的臨終關懷與生死解脫。有鹿。

楊曾文 (1993)。道綽、善導和唐代淨土宗。載於藍吉富 (主編)，**中印佛學泛論—傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集** (203-229頁)。東大。

齊力 (2003)。質性研究方法概論。載於齊力、林本炫(主編)，**質性研究方法與資料分析**。(1-18頁)。南華大學教社所。

聖嚴法師 (2014)。法鼓山的行動方針新五四運動。台北市：財團法人聖嚴教育基金會。

聖嚴法師 (2018)。幸福告別—聖嚴法師談生死關懷。法鼓文化。

聖嚴法師 (2017)。聖嚴師父教淨土法門。法鼓文化。

聖嚴法師 (2017)。念佛生淨土。法鼓文化。

蔡昌雄 (2016)。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。

2015星雲大師人間佛教理論實踐研究(下)。佛光。

鄭曉江 (2004)。生命終點的學問。正中。

潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。心理。

釋印順 (1995)。印順集。中國社會出版社。

釋星雲 (2017)。星雲大師全集。佛光。

釋依昱 (2019)。生生自如。香海文化。

釋慧開 (2004)。儒佛生死學與哲學論文集。紅葉。

釋慧開 (2010)。佛教生死觀與喪葬禮俗。載於林綺雲、張苑珍、邱鈺雯、黃勇誠、蔡佩真、劉清虔、陳武宗、王春雅、許禮安、釋慧開、李豐楙著，**臨終與生死關懷**。(179-211)。華都。

釋慧開 (2014)。生命是一種連續函數。香海文化。

慧開法師（2019）。從人間佛教的「生命不死」信念論「安樂死」的迷思與解套之方。

2019星雲大師人間佛教理論實踐研究。佛光。

釋世了(1993)。飭終須知。載於人生最大的一件事、飭終須知、為什麼要做佛事。(1-78)。

佛陀教育基金會。

Frederic J. Streng (1991)。人與神：宗教生活的理解（金澤、何其敏譯；1版）。上海人民出版社。（原著出於1985）

三、CBETA 佛教經典

《三時繫念佛事》卷一《卍新纂大日本續藏經》(卍新纂續藏)冊74，no1464

《大般涅槃經》卷37，《大正藏》冊12，no374

《六祖大師法寶壇經》《大正藏》冊48，no2008

《佛頂尊勝陀羅尼經教跡義記》卷2，《大正藏》冊39，no1803

《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊12，no366

《佛說無量壽經》卷2，《大正藏》冊12，no360

《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊12，no365

《法句經》卷2，《大正藏》冊12，no210

《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊8，no235

《勅修百丈清規》卷2，《大正藏》冊48，no2025

《淨土十要》卷1，《卍新纂大日本續藏經》(卍新纂續藏)冊61，no1164

《雜阿含經》卷10，《卍新纂大日本續藏經》(卍新纂續藏)冊2，no99

《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》，《大正藏》冊47，no1959

四、碩博士論文

張愛佳 (2009)。大學生來生信念與自殺傾向之探討：以嘉義地區為例【碩士論文，南華大學】。台灣碩博士論文知識加值系統

https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gswweb.cgi/ccd=h_mDtQ/search#result

劉金鳳 (2011)。台北市信仰佛教與基督宗教老年人來生信念與死亡態度之調查研究【碩士論文，國立臺北護理健康大學】。台灣碩博士論文知識加值系統

Open.<https://hdl.handle.net/11296/bhnh46>

五、維基百科

臨終三大要 (2019, 12月12日)。維基百科全書。

<https://zh.wikisource.org/wiki/%E8%87%A8%E7%B5%82%E4%B8%89%E5%A4%A7%E8%A6%81>

六、網路資料：

衛生福利部統計處 (2018)。106年調查報告-106年老人狀況。中華民國衛生福利部。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-5095-113.html>

行政院主計總處 (2021)。109年人口及住宅初步統計結果。中華民國行政院。

<https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=47564&ctNode=5624&mp=1>

貳、外文文獻

一、英文期刊

Flynn, C. P., & Kunkel, S. R. (1987). Deprivation, compensation, and conceptions of an afterlife. *Sociological Analysis*, 48(1), 58-72.

Greeley, A. M., & Hout, M. (1999). Americans' increasing belief in life after death: Religious competition and acculturation. *American Sociological Review*, 64, 813-835.

二、英文書籍

Berg, B. L. (1998). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Allyn & Bacon.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1999). **Establishing trustworthiness**. In A. Bryman & R. Burgess (Eds.), *Qualitative Research Volum III*(pp. 397-444). Sage

Padgett, D. K. (1998). *Qualitative methods in social work research : Challenges and rewards*. Thousand Oaks, Sage.

Patton, M. Q. (1990) *Qualitative Evaluation and Research Methods* (2nd ed). Sage.

Seidman, I. E. (1998). *Interviewing as qualitative research : A guide for researchers in education and social sciences* . Teachers Collenge Press.

Warren, Carol A. B.(1988).*Gender Issues in Field Research. Qualitative research methods series 9*. Newbury Park, CA:Sage.

Yalom, I. D.(1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

參與研究同意書

敬愛的_____您好：

我是研究生林淑妃，目前就讀於南華大學生死學系碩士班，目前正進行碩士論文的研究，主題為『佛教蓮友的助念經驗及生死觀之探討』。誠摯邀請您共同參與本研究，此研究目的主要探討佛教蓮友的助念經驗及生死觀。您寶貴的經驗，都有助於佛教蓮友對助念的經驗感受，及自我的生死觀探索、準備。

本研究採深度訪談法，訪談次數大約為一至三次，每次訪談時間約**60**分鐘到**90**分鐘左右，為了詳實記錄訪談內容及便於日後作資料分析，訪談中會使用錄音筆錄音，如果訪談過程中，讓您感到不舒服，您可以隨時告知，有權利終止訪談。

為保障受訪者利益，您的個人資料及個人隱私將會編碼或以代碼取代，不會洩漏個人資料在論文當中，期待您表達真實感受經驗的描述，以增加研究資料的正確性及嚴謹性。

本資料僅提供學術研究使用不做他途，並以匿名方式呈現資料，未經您的同意不會公開研究內容或訪談內容。我很期待珍惜這個因緣、感謝您的分享與參予，讓研究更能順利進行。謝謝您！

敬祝 體健安康，一切順利

南華大學生死研究所 指導教授：釋永有 博士
研究生：林淑妃

受訪者

我已了解研究過程及目的之相關說明，且同意參與此研究計畫
同意書一式二份，雙方各執一份

研究參與者：----- (簽名) 日期： 年 月 日

研究參與者電話：-----

研究參與者住址：-----

南華大學生死所

研究生：林淑妃 聯絡方式

手機： 0960XXXXXX

e-mail： 10659056@XXXXXX

附錄二

研究參與者基本資料表

編號：_____ 訪談日期：_____

時間：_____ 地點：_____

性別：_____ 年齡：_____ 學歷：_____

婚姻狀況：_____ 工作性質：_____

參與助念的起迄期間：民國____年____月 ~ ____年____月

參與往生助念的次數：每年少於10次 每年10次以上

學佛的資歷：_____年

皈依時間：_____

受菩薩戒時間：_____



訪談大綱

1. 請問您還沒參加助念關懷以前是從事甚麼工作？
2. 為什麼會接觸到助念關懷的事情？
3. 請問您是在甚麼樣的情況下，您決定要參加助念？
4. 可否談一下您接到第一次助念通知的情況？
5. 一年大約參與幾次往生助念？
6. 請問您覺得助念的過程中讓您印象最深刻的案例經驗是甚麼？
7. 請問您是否曾幫自己的親人助念？
8. 請問佛教信仰對於您的助念關懷有甚麼影響？
9. 請問參與助念經驗前，對生命的生死觀及態度是甚麼？
10. 請問參與助念經驗後，對生命的生死觀及態度是甚麼？
11. 請問助念如何影響您的生死觀及來生信念？
12. 請問您現在會如何準備自己臨終相關事宜？

附錄四


訪談札記範例

日期：

時間：

地點：

內容	省思	其他



慈悲偉大的佛陀！今天亡者○○居士世間塵緣已盡，放棄因緣和合的身體。

請求您，佛陀！

接引他到清淨自在的佛國，讓他無諸苦惱，但受諸樂；讓他花開見佛，見聞佛乘。

現在——他滿堂的子孫與親朋好友，都肅立在您的座前恭候著，

恭候著您的垂愛護念，恭候著您的接引開導。

偉大的佛陀！

亡者○○君

他是您的虔誠信仰者，他為社會急公好義，他對大眾慈悲關懷。

為家庭，他勤勞奉獻；為親友，他竭盡所能；

他能夠父慈子孝，他能夠兄友弟恭，他能夠尊重和諧，他能夠持家立業。

此時此刻，我們也要勸請，亡者○○居士：

你要放下萬緣，安心歸去；你要常隨彌陀，蓮登上品；

念佛、念法、念僧，修戒、修定、修慧。

他日有緣，希望仁者能夠乘願再來；他日有緣，希望發菩提心行菩薩道。

願你在佛陀接引之下，托質蓮邦，受諸眾樂；悟無生忍，得不退轉。

從此不再受惡道的苦難，從此不再受惡人的逼迫，

從此不再有男女情緣的纏繞，從此不再有經濟匱乏的煩惱。

那裡有七寶行樹，八功德水，那裡有諸上善人，聚會一處。

您就長眠安住吧！或者，您就乘願再來吧！

我們所有眾等，將無盡的哀思，化作經聲佛號，將無限的回憶，化為祝福感念。

如是祈願，

祈求偉大的佛陀垂哀納受，

祈求偉大的佛陀垂哀納受。出自（釋星雲，2017）