

哀傷或不哀傷？

當西方的哀傷治療遇上台灣 的宗教信仰與民俗

王純娟*

摘要

本文旨在探索台灣民間喪葬習俗與佛教淨土宗念佛往生，以及它們的典故，因為作者執行研究計畫而接觸的九二一震災哀慟父母，極可能因宗教信仰民俗而不敢哭泣、不敢想念孩子、不敢碰觸孩子的遺體，這些禁忌似乎壓抑了哀慟者的哀傷。本文的另一目的是探討受到西方諮商與哀傷專業養成的哀傷治療者，在面對西方專業養成與受台灣宗教民俗影響的哀慟者時，自己所應面對的重要課題。

經由本文的探索，台灣民間的喪葬習俗似乎以某些時間點或儀式為界，允許遺族在之前或之後得以哀哭，但不可碰觸遺體，然而佛教淨土的概念則全然禁止，尤其在逝者神識脫離肉體後到七七四十九天之間。

由於喪親經驗之獨特性，哀傷治療者與哀慟者實有若干

* 慈濟大學人類發展學系副教授。

相同之處，作者主張從這些「同」出發，治療者藉由易地而處，以哀慟者的立場感同身受，以及進行不斷的自我反思，隨時準備自己成為一位「正確的人」，以能夠敏覺到哀慟者自然流露的哀傷，並進入其內心去聆聽他的哀傷。這份聆聽需要是全人的、放空自己的，跟著哀慟者的心理頻率去體解他的哀傷。同時，本文亦初步提到哀慟者似能從自己的生命經驗中獲得力量，協助自己持續喪兒之後的生命。

關鍵詞：九二一大地震、哀傷、哀傷治療、淨土宗、喪葬儀式、親代哀慟

An Exploration of the Encounter of Grief Therapy and Taiwan's Mourning Rituals and Religious Beliefs

Wang, Chun Chuan^{*}

Abstract

This article aims to preliminarily explore the origins of religious beliefs in the Pure-Land sect of Chinese Buddhism and of mourning rituals in that both seem to suppress bereaved parents' grief in Taiwan. Children of these bereaved parents died out of the 1999 Taiwan Earthquake. With mourning rituals concerned, the bereaved are allowed to grieve for their deceased child but not to touch him or her in any format. From the aspect of the Pure-Land sect of Chinese Buddhism, no grief could be expressed during and 49 days after the death. Grief therapists, when encountering the opposing forces between bereaved parents' beliefs affecting their grief and professional training deriving from Western societies, are suggested to become the right persons who listen to the bereaved with a completely vacant mind. Deep inside the bereaved parents' mind, there seems to have living energy that possibly continues and heals their lives without the beloved.

^{*} Associate Professor Department of Human Development
Buddhist Tzu Chi University

Key words: *grief, grief therapists, mourning rituals, parental bereavement, the 1999 Taiwan Earthquake, the Pure-Land sect of Chinese Buddhism*

哀傷或不哀傷？

當西方的哀傷治療遇上台灣 的宗教信仰與民俗

壹、前言

因著九二一大地震的因緣，我投入了哀傷的領域。以起初義無反顧的社會責任感，與已閱讀的哀慟文獻為基礎，我進入若干哀慟者家庭，對家中有未成年子女因九二一而辭世的哀慟者進行訪談，獲得若干第一手的資料。²緣著其子女的驟逝，同時在關係逐漸地穩固之後，哀慟者也為了協助我蒐集資料，允許我掀開他們的慟；越是進入他們的內心，我越是感激與不忍。

我與哀慟者的互動帶來了自我沈潛，這段自我沈潛讓我發現了自己在哀傷經驗的有限性，也進而讓我反思，或許因

¹ 本文將「心理治療（者）」與「諮商（者）」分別交互使用，並不特別強調心理投入深度的差異；唯一的例外在註釋（12）。此外，Worden（2002）將哀傷諮商與哀傷治療的區別定位在：前者是處理正常的哀傷（normal or uncomplicated grief），後者是處理異常的哀傷（complicated or unresolved grief），本文並不做這樣的見解。

² 這些資料是利用深度訪談的方式獲得。訪談期間有錄音，之後並將之謄寫成逐字稿；逐字稿先由研究者複檢後，再交由受訪者檢視，請他們確定訊息正確無誤且願意釋出後，才定稿的。

而令我得以比初期進入哀慟家庭時更加貼近了他們的心理脈動³。同時，當我反覆咀嚼受訪者的逐字稿與自己所做的田野筆記（field note），我發現了西方哀慟文獻多在歐美社會中所建構（Laungani & Young, 1997），不見得適用於台灣社會。先不計哀慟者個人的表達意願與能力，哀慟者受到台灣的宗教信仰與民俗的影響而表達的哀傷或所經歷的哀傷歷程，似乎與西方的哀慟文獻所提及的有所不同。例如：在西方哀慟文獻十分有名的*Grief Counseling and Grief Therapy*一書中，Worden（2002）設定哀傷的任務有四：(1)接受喪親的事實；(2)充分經歷（work through）哀傷的痛苦；(3)逐漸調適到一個逝者不再的現實環境；(4)在情感上能夠把逝者放在心中的一個位置，並在現實生活中繼續走下去。而在台灣，我們通常在喪葬儀式結束後，要逝者遺族「節哀」，之後就繼續各自的生活了。本文的目的即欲由哀慟者本身的經驗為起點，了解影響其經驗背後的宗教信仰與民俗說法；受到西方諮商與哀傷專業領域訓練的哀傷治療者，又該如何面對哀慟者。

西方哀慟文獻自Sigmund Freud表達「哀傷的功課」（grief work）的重要性（Stroebe, 1992），Lindemann（1944）也主張哀慟者要進行哀傷的功課才得以解決（resolution），後來的哀慟文獻也逐漸定於這樣的論調。這個哀傷的功課需要透過治療者適當的技巧，協助哀慟者從不正常的哀傷轉型成正常的哀傷反應；其後逐漸興盛的哀傷諮商與治療也是隱含有此假設在內（Frantz, 1984；Raphael, Middleton, Martinek & Misso, 1993；Stroebe, 1992；Worden,

³ 這段自我沈潛曾花相當篇幅地陳述在一篇我正在投稿送審中的論文。在此暫先不列。

2002)。

相對於順利進行哀傷的功課以達到解決、復原 (recovery)，學者們以不同的用辭來描述未能經歷正常哀傷的歷程。例如：Lindemann (1944) 使用病態的哀傷 (morbid grief) 一詞表示正常哀傷的扭曲型態 (distortions)，他將之分為延緩的和扭曲的兩種病態哀傷，後者又被細分為九類 (詳見第144-146頁)；Middleton, Raphael, Martinek和Misso (1993) 以病態的哀傷 (pathological grief) 來描述個體偏離預期的哀傷時程或反應；Bright (1996) 以受阻的哀傷 (blocked grief) 來表示未能解決的 (unresolved) 哀傷；Worden (2002) 以異常或複雜的哀傷 (abnormal or complicated grief) 來描述無法有正常哀傷反應者；Doka則以剝奪的哀傷 (disenfranchised grief) 來表示未能公開承認、公開哀悼，也難以獲得社會支持的一種哀傷 (Corr, 1998)。自Lindemann對病態的哀傷進行分類後，後來的許多學者們亦為非正常的哀傷進行分類 (Stroebe, 1992)，不再贅述。這些異於「正常哀傷」用辭呈現了一個現象：在西方的社會文化，哀慟者可能因為心理、社會角色、人際互動等因素而令哀傷受到壓抑或不被鼓勵。例如：覺得被逝者背叛 (心理)、婚姻的第三者為外遇對象的去世而哀傷 (社會角色)、害怕家人為自己擔心而隱藏哀傷 (人際互動) 等因素，仍屬存活者的課題，請參看表1。

表1：西方文獻中，影響個體不能正常哀傷的因素與相關名詞之含義

出處	異於「正常哀傷」的用辭	含義	影響因素
Lindemann (1944)	morbid grief	正常哀傷的扭曲型態 (distortions)	人際互動； 心理
Middleton, Raphael, Martinek & Misso (1993)	pathological grief	個體偏離預期的哀傷時程或反應	心理（作者以精神分析與依附理論解釋之） 人際互動
Bright (1996)	blocked grief	未能解決的哀傷 (unresolved)	
Worden (2002)	abnormal or complicated grief	無法有正常哀傷反應	
Doka (Corr, 1998)	disenfranchised grief	未能公開承認、公開哀悼、也難以獲得社會支持的一種哀傷	社會角色； 標籤或污名化

近年來，西方文獻也開始探討非西方社會文化對死亡與對喪親哀慟的了解，例如，*Death and Bereavement across Cultures* (Parkes, Laungani & Young, 1997) 與 *Patterns of Transcendence* (Chidester, 2002) 二書，他們對於非西方的社會文化的哀傷所持的態度也較為尊重與寬容。Rosenblatt (1997) 就認為，哀傷治療者要尊重不同文化哀慟者的信念、價值和儀式，而且也要願意向不同的文化學習。若僅看台灣社會民間盛行的喪葬習俗、宗教信仰，似乎與相信者在表達哀傷的頻率、強度、時間有關。因此，本文想要了解與許多台灣民眾有關的宗教信仰與民俗及其典故。

台灣到了九二一震災後，哀慟實徵文獻才有明顯的累積。但似乎仍是由專業領域內的理論、模式而探討出來（即以蒐集哀慟資料以探討或印證理論／模式的適切性），而非由哀慟者的實際經歷去了解他們的哀傷。例如：探討分類大略從Worden（2002）的哀傷反應四大分類去了解哀慟者的哀傷反應（如：吳蕙蘭，2001；李佩容，2001；林家瑩，1998；張淑玲，2002），以階段論或時序去了解哀慟者在不同階段的哀傷反應（如：李佩容，2001；葉何賢文，2003），以不同理論／模式去了解哀慟者的因應、調適、復原的結果（如：吳蕙蘭，2001；周梅琴，1997；張淑玲，2002；蔡麗芳，2001；葉何賢文，2003）。而我從九二一震災哀慟家庭所獲得之資料，看到除了上述西方的理論重點與其心理社會所造成之因素外，似乎有一些與本地宗教民俗有關之因素。有一位哀慟母親⁴說：

別人都說妳想、妳哭都對他不好，所以我儘量都不敢。

不要一直念他，不要念他，對他有好沒有壞，所以儘量不要念他。

當我回應：「這樣對他有好處，可是我覺得對妳不是很公平，因為對妳自己的心情」這位母親回答：

對，比較鬱卒，一個當媽媽的，總是說對兒子好就好了，不要去想說對我們自己怎麼樣，所以都沒有想，只要兒子好就好了。

⁴ 這些哀慟母親訪談資料之取得乃獲國科會研究計畫《子女驟逝者的哀傷：以九二一災後的母親為例》（NSC90-2413-H-260-007）之經費支持。

另外有一位母親提到，在九二一地震當晚，她陪伴在已逝的女兒身旁：

我就叫：「 啊， 」有時候這樣親一親她，然後就哭，人家就說不行，就是叫我趕快給她蓋起來，說這樣子不好。

另一位母親則是每年在女兒的忌日，都會偕同家人到她的墳前。

但是絕對不要掉眼淚，對，那是另外 我們隔壁一個阿叔告訴我的，絕對不可以在她的面前掉眼淚。

不然呢？

我是聽說，最好不要哭，因為哭的話，對她不好。

有一位父親想為孩子建造一座雕像，放在家中，這是他懷念孩子的方式，但是被妻子否決。妻子提到否決的原因是：

可能是我聽比較多，這樣子不好，算是台灣人說的，卡到陰的，如果說你這樣子的話，萬一要有什麼後果，這樣不好呢

「孩子好，我就好」是很多母親（父親）的哲學，甚至對已逝的孩子亦然。因為擔心孩子在「另外一個世界」不好，母親們經常出現的話語是：「就不要再想他就好了」，或是告訴自己「不要哭」。不但如此，哀慟者與家人（族）、朋友或鄰居都鮮少提及逝者或對逝者的懷念，喪親成了一個「向內不可思念，對外不可表達」的家庭秘密。哀慟母親們口中的「別人」、「人家」、「隔壁一個阿叔」似

乎表達了一種廣為流傳且接受的、因襲的信仰和氛圍；爲了孩子好，哀慟者對這個信仰採「寧可信其有」的態度：不可以想念他、不可以碰觸她（連親一親都不可以）、不可以在她面前掉淚，或許因此而抑制了自己和家人的哀傷。

諮商和哀慟等領域的知能都是由西方社會傳遞過來，或許因此，台灣諮商心理的理論與實務都是鼓勵哀慟者要找到社會支持系統，令哀慟者說出自己的感受、表達自己的哀傷，以完成哀傷的功課。然而，西方的不能哀傷與台灣的不能哀傷的因素，似有宗教信仰和民俗之差異，對哀傷接受或壓抑的氛圍也不盡相同。台灣的喪葬民俗與盛行的佛教淨土宗是如何看待人的死亡？哀傷治療者在考慮了台灣民俗與宗教信仰後，如何讓自己成爲有效的助人者？以下將初探台灣的喪葬民俗、佛教淨土宗對死亡的看法，也特別針對遺族哀傷表達之禁忌（不可哭泣、不可思念、不可碰觸遺體），續而探討面對台灣的哀慟者——當這些喪葬民俗宗教等觀念深植其心時，治療者如何深入其內心，以成爲有效的協助者。

貳、台灣喪葬儀式中的哭泣與其禁忌

吳瀛濤（1998）指出，台灣的喪葬習俗略與閩南相同。就喪葬禮儀而言，吳瀛濤（1998）、徐福全（1999）與陳瑞隆（1999）都提到，在親人死後，全家遺族圍繞在逝者身邊號哭；但吳瀛濤和徐福全特別提醒，病者未死時嚴禁在他的面前哭泣，徐福全（1999）說：「親人未卒，家屬禁哭，悲不可抑，則掩泣於屋隅，不可使病人見之……」（第48頁）。似乎吳瀛濤和徐福全以死亡作爲一分界點，死後喪家是可以哭的，但不可將眼淚滴在遺體。

而徐福全（1999）、陳瑞隆（1999）和黃文博（2000）

則提到要避免碰觸遺體——包括眼淚或肢體接觸；而且要在某些儀式完成之後，遺族才可哀悼。這些儀式是：在逝者過世之後，立即「分手尾錢」（黃文博，2000），接著「燒魂轎」（陳瑞隆，1999；黃文博，2000），遺族都還是不能哭的，否則逝者將不忍離去；直到「做譴爽」，在婆仔的帶領下，喪家才能開始嚎啕大哭（黃文博，2000）。池田敏雄（1991）研究台灣的葬禮，提到在喪禮的時候，婦女於棺木旁啼哭，以示哀悼；所以是可以哭泣的。徐福全（1999）指出，死後何時始哭，各地各人說法不一：有死後逕哭者、有燒香或燒魂轎後哭者、有須擊碎逝者常用之藥器後哭者。許忠仁（1998）也另提若干喪葬儀式，遺族是可以哀哭的。但現代喪家只要神情哀戚即可（陳瑞隆，1999）。釋聖嚴（1991）也說，台灣習俗總認為哭泣表示逝者的哀榮，遺族常以盛大的葬儀來表示。他認為過於虛偽，因此「佛教徒當以佛事代替哭泣」（第45頁）。

在此要對喪葬的禮儀的部分名詞作一說明。根據陳瑞隆（1999）和黃文博（2000），「分手尾錢」是遺族取下亡者手上的錢，分送給遺族，表示亡者富有，亦期望子孫富有萬年，也要勤儉。「燒魂轎」是遺族向天神報告死亡的消息，「做譴爽」是台灣人祈求吉祥的一種吉咒；「婆仔」是專門替人料理喪事的專業人員。

對於哀傷禁忌的典故，任騁（1996）考究了中國多處的習俗，徐福全（1999）亦廣考台灣民間的習俗，此段落的討論將以二文為主要依據。在中國的部分，任騁（1996）指出，在安徽、河南一帶，忌淚灑屍身，因恐涕淚落到逝者身上，會引起走屍僵屍之惡果（或有不吉利之說）。在舊時廣西、雲南交界地帶，有趕屍者能夠貼符起咒，將遠地過世的逝者運回家鄉，縱使時間很長，屍體仍不會腐爛，但是，其

唯一禁忌是親人的眼淚：倘若親人放聲一哭，屍體將立刻化為臭水。因此，喪家必須含悲忍淚，直到入殮後方可哭出聲來。在台灣民間的部分，徐福全（1999）考究若干文獻指出，忌淚灑屍身的原因恐日後屍不化而成僵屍、或靈魂不易脫離形體、或入地府必受苦。如此對哀哭的禁忌，可能生者基於對死亡（或死後去處的無知）的恐懼，或擔心對逝者遺體的損毀。

另一種對哀哭的禁忌的原因乃植基於逝者的立場。安徽一帶有忌逝者死後三日後哭者，因死亡三日之後，逝者才知道自己亡故，若家人哭泣，將使逝者之心更加悲痛（任騁，1996）。林明峪（1989）是將哀哭的禁忌限定在入殮之時，若有人啼哭，將使逝者不忍離去，而其鬼魂滯留喪宅。若流淚在屍上，將使逝者留戀不走，且不得轉世超生（林明峪，1989）；或是逝者靈魂不能脫離肉體而超生（徐福全，1999；陳瑞隆，1999）。任騁（1996）歸納了這些習俗的兩個涵意：為亡者考慮，「恐驚屍、恐屍變、恐魂悲」；為生者考慮，「恐重喪、恐不吉、恐不能節哀」（第490頁）。

至於對碰觸遺體禁忌的解釋，僅有黃文博（1994）認為不可碰觸遺體與民俗中的「死亡即不潔」的觀念有關。此外，台灣有「長輩不可以拜晚輩、不可以參加晚輩的喪禮」的習俗，根據陳瑞隆（1999），否則亡者將不得再轉世。

因此，若跟隨著中國、台灣民間的民俗信仰時，哀慟者的哀傷的表達是允許的，只是適宜的表達時間點各有不同的陳述。例如：吳瀛濤（1998）認為逝者死亡後，遺族是哀哭的，而陳瑞隆（1999）和黃文博（2000）則認為要在某些儀式後方可哭泣。但回到因九二一震災而喪兒的父母而言，他們所在的氛圍卻是由一些抽象的主詞（「別人」、「人家」、「隔壁一個阿叔」）告訴哀慟者「不可哭泣，不可想

念，不然對亡者不好」，周圍有一股不准他們哀傷的信仰或訓誡（injunction），阻卻了他們面對突如其來的、孩子驟逝的事實所帶來的哀傷；然而，在成人的喪親經驗中，子女去世比失去配偶或父母更來得難以忍受、應對，甚至可能是最難過的一種失落（Parkes, 1986），如上述九二一哀慟的父母親們爲了逝去孩子的福祉，不敢思念、不敢哭，抑制了自己的哀傷；而相當部分的台灣社會也依循這樣的習俗達千百年之久。但是經上述民俗的初探，似乎哀慟者是可以哀哭的，但不要碰觸遺體；而「佛教徒當以佛事代替哭泣」（釋聖嚴，1991，第45頁），故而想要追查「不可哭泣、不可碰觸、不可思念」的可能來源，本文將焦點轉至佛教淨土宗對於「往生」的看法。

參、佛教淨土宗的念佛往生

所謂淨土，有國土、殊勝而清淨的國土之義，也有淨佛國土之義（釋慧嚴，1998）。釋宏印（1994）、釋印順（1992）取上述第二義，而爲清淨安樂的地方、或莊嚴淨妙の世界。大乘佛教和小乘佛教都有「淨土」的概念，往生淨土也是大小乘共同的理想（釋宏印，1994）。在大乘佛教中，淨土是基於諸佛菩薩爲成就眾生而清淨莊嚴自己教化的國土（釋慧嚴，1998），眾生透過不同的法門，期達「往生淨土，以出輪迴」的目的。淨土三部經⁵之中的《佛說阿彌陀經》就有這一段話：

若有善男子善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一

⁵ 淨土三經為《大無量壽經》、《佛說阿彌陀經》、《觀無量壽經》。

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

依《大無量壽經》，西方極樂淨土是阿彌陀佛在成佛前，看到世間眾生的受苦，發四十八本願後，精進修德而成。它是十方佛國淨土中的一個而已（太虛，1979；常愧，1979；釋宏印，1994；釋印順，1988；釋聖嚴，1992，2004；釋慧嚴，1998）。然而，阿彌陀佛的淨土被認為是大乘淨土思想的歸結，而且中國佛教亦廣談西方極樂世界（釋印順，1992）。在現代台灣，一般人幾乎將阿彌陀佛的極樂世界與淨土畫上等號（釋慧嚴，1998），基於這樣的見解，再加上本文〈前言〉所引用的九二一喪親哀慟者的文字，我假設因九二一震災而親人驟逝的哀慟者或亦如是，故而，本段落僅探討逝者往生至彌陀極樂世界的「旅途」，亦即為多數台灣眾生所相信的人往生後的經歷，以及生者該如何「送行」才使得逝者「順行」，以從宗教信仰的角度來了解九二一喪親哀慟者何以選擇忽略／壓抑自己哀傷的需求。

續回到佛教經典。上述《佛說阿彌陀經》中的「聞說阿彌陀佛，執持名號」與「念佛」有關。「念佛」貫穿整個佛教發展的歷史（藤原凌雪，1997）。「念佛」從釋迦牟尼在世時，佛弟子對他的歸敬、禮拜，到佛涅槃後，佛弟子心中對釋迦牟尼佛永恆的懷念，逐漸發展為念佛的功德、佛的色身，到大乘時代而更形發達，也發展出不同的念佛法門（李世傑，1978；釋印順，1988；藤原凌雪，1997）。

中國的往生淨土法門自東晉的竺法曠始（黃懺華，1994），繼由東魏的曇鸞大師首先提倡「（仰）仗他力而以

佛陀本願攝受往生」（釋宏印，1994，第51頁），亦即以一個人的「念佛行業為內因，以彌陀的願力為外緣，內外相應，往生極樂國土」（黃懺華，1994，第20頁）。人透過念佛修持的自力與佛陀慈悲本願的他力，因緣具足而得往生。大乘淨土宗幾經傳承而逐漸發展出不同的念佛修持法門，近代則以唐朝的善導大師弘揚之「稱名念佛」法門為主⁶，盛行至今（黃懺華，1994；李世傑，1978；釋宏印，1994），到清末民初的印光大師更是獨尊淨土法門，認為「十方諸佛捨此法門，下無以度眾生；九界眾生捨此法門，上不能圓成佛道」（引自釋宏印，1994，第90頁），影響了今後中國佛教徒對淨土的概念及修持的法門。

「稱名念佛」即口稱「南無阿彌陀佛」的念佛方式，以達「見佛、離苦得樂和求永遠的生命與絕對的光明」之目的（李世傑，1978，第240頁）。「阿彌陀」為梵語，為「無量壽」、「無量光」之義，即永遠的生命、絕對的光明（太虛，1979；李世傑，1978；釋慧嚴，1998）。如此稱名念佛需要信、願、行，亦即相信有極樂淨土、發願往生西方極樂淨土、以及努力持執名號一心不亂以達往生淨土之目標。它們是淨業的必修條件（李世傑，1978）；三者具足，即得往生淨土（釋印順，1992；釋聖嚴，1999a）。故而，縱如下品下生者⁷，只要有人為其說法，連續十念，一心不亂，亦得往生。《觀無量壽經》提到下品下生者：

遇善知識種種安慰為說妙法，教令念佛，彼人苦逼
不遑念佛。 如是至心，令聲不絕，具足十念稱

⁶ 另三種是觀相念佛、唯心念佛、實相念佛（釋印順，1988）。

⁷ 下品下生者，即沒有能力作功德，或作不善業，具諸不善者（釋慧嚴，1998）。

南無阿彌陀佛，稱佛名故於念念中，除八十億劫生死之罪。命終之時，見金蓮花猶如日輪，住其人前如一念頃即得往生極樂世界

一般人多以為「往生」即個體死亡、往生西方極樂世界之義，然往生實為「死此生彼」（妙峰，1978；黃則洵編，1997），它並非只限於往生淨土，「或往生天上，或往生人間，或往生他方佛國，或者甚至往生其他豬馬牛羊的畜生世界，都叫往生」（妙峰，1978，第389頁），所以，不是往生就成得了佛（曾景來，1979；釋宏印，1994）。但是，人生苦海無涯，人們便希望離苦得樂，到達彼岸永出輪迴，因此，淨土法門佛教徒修持念佛即為得以往生淨土，進修成佛。也由於《觀無量壽經》所指：連下品下生者都只要臨終具足十念，亦得往生淨土，「在日後的中國彌陀淨土信仰潮流中，與第十八願⁸相結合，終於發展出臨終助念」（釋慧嚴，1998，第56頁）。

故而，臨終者在臨終之際的心念便顯格外重要（余紹坡，1977；索甲仁波切，1996；釋世了，1993；釋聖嚴，1992）；臨終念佛將是影響因業受報、決定往生的因素之一（曾景來，1979；釋聖嚴，1992，2004）。為使臨終者一心嚮往佛淨土，不再執著不捨世間一切，且要引導臨終者不致因心念惡劣而墮惡道，佛教教人在親屬過世之時不可哀哭，並要遺族誦念佛號（余紹坡，1977；釋世了，1993；釋弘一，1997；釋印光，1997；釋聖嚴，1992），「使他一心嚮往佛的功德及佛的淨土；若無重大的惡業，這種臨死的心念

⁸ 第十八願：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。」（出自《大無量壽經》）

傾向，便可使亡者不致下墮，乃至可因亡者的心力感應了諸佛菩薩的願力，往生佛國的淨土——這是佛教主張臨終助念佛號的主要原因」（釋聖嚴，1992，第42-43頁）。這也是前述《佛說阿彌陀經》所言之「一心不亂」和「心不顛倒」。釋宏印（1994）提到，一心不亂可以翻譯為「正繫念」或「正念」；「繫」是相對於「散」而言，「這種念佛信願往生境界不會退失」（第36頁），即為一心不亂。

一心不亂的臨終正念乃由三種力量所融合（釋世了，1993）：佛力、心力、與法力。「佛力」指的是阿彌陀佛的四十八個大願。逝者緣著阿彌陀佛的四十八本願，加上自己的臨終一念⁹，一心不亂，得以前往極樂淨土與阿彌陀佛和觀世音、大勢至菩薩同修，使往生者不退轉、不墮輪迴之苦。「心力」即是眾生此時此刻所生一念之心。這一念心的本體是與諸佛相同的（禪宗、西藏佛教亦有相同概念），而且此一念心之心量廣大無邊，可以包含佛、菩薩、緣覺、聲聞、天、人、修羅、畜生、餓鬼、地獄等十種法界。換句話說，若我們的一念心所念是佛，則本體即是佛，其心量亦浩瀚無邊，一念即往西方極樂；而一念貪、瞋、癡，即墮餓鬼、地獄、畜生等道（倓虛，1997）。「法力」就是信願念佛感應道交的力量。臨終的一句「阿彌陀佛」，結合了上述佛力、心力、法力，即得獲接引至西方極樂世界。因此，臨終正念便格外地重要，哀慟者自然要以臨終者的今後的福祉為念，為塑造安詳的環境，忍住自己喪親的悲痛，不哭泣而專心致志地念佛號了。遺族的執著、不捨和悲傷最好在臨終者斷氣前處理完畢（索甲仁波切，1996），或若是真想哭泣者，必

⁹ 亦有十念之說。根據釋聖嚴（1999）：無論是一念或十念，實乃「用意念思惟無量壽佛名號欲生彼國，即能如願往生。」（第67頁）

須等到神識確實已脫離後方爲之（釋弘一，1997）。

至於臨終之際與去世之後，臨終者／逝者都要維持正念，這牽涉到佛教如何看待死亡。

死亡之時，身體要忍受四大分離之苦（錢學敏、朱靜華，1996；釋世了，1993）。根據索甲仁波切（1996）、倓虛（1997）和釋聖嚴（1992），所謂「四大」依序指的是地、水、火、風。當死亡來臨時，臨終者的五根（眼、耳、鼻、舌、身）逐漸無法完全經驗到外界後，身體開始喪失一切力量，難以挺直，這是地大溶入水大的徵象，「表示與地大有關的氣越來越無法提供意識的基礎」（索甲仁波切，1996，第316頁）；逐漸地，臨終者開始無法控制身上的液體，這是水大溶入火大的徵象；逐漸認不出家人和朋友，身上的溫度開始降低，這是火大溶入風大的徵象；最後，呼吸變得困難，逐漸吸氣短而呼氣長，開始產生幻覺，這是風大溶入意識的徵象。直到呼吸心跳停止，即醫學上所謂的死亡；雖然佛教認爲其實還有微溫留在逝者的身上。

佛教相信人在死亡後的八小時內¹⁰，神識尚未離開肉體太遠（錢學敏、朱靜華，1996；釋弘一，1997）。所謂「神識」，乃指心靈（余紹坡，1977）。臨終者的神識在那一瞬間特別地脆弱，哭聲和眼淚，對他而言，就是雷聲和冰雹（索甲仁波切，1996）。已斷氣而神識尚未完全離開身體的逝者，若有物觸，逝者的神識受到刺激，會知覺痛苦，便可能一念瞋恨，墮入惡道（天華編輯部，1993；余紹坡，1977；釋世了，1993；釋弘一，1997；釋印光，1997）。佛教認爲，物觸會影響逝者的神識由身體上的哪個孔（頂、

¹⁰ 就神識脫離遺體的時間，亦有10-12小時之說（如：天華編輯部，1993；余紹坡，1977）。

眼、心、腹、膝蓋、腳板)離開；神識由不同的孔離開身體，完全決定逝者即將轉生到哪一道(索甲仁波切，1996；釋印光，1997)。因此，在神識確已脫離之前，逝者的遺體儘可能不要搬動、或被碰觸；若要移動遺體，也是在神識離開之後，才可以移動逝者(天華編輯部，1993；余紹坡，1977)。全部冷後，再過兩小時才沐浴更衣(釋世了，1993)。

因此，爲了協助臨終者維持正念，遺族要令周圍的環境維持寧靜安詳。自臨終起，臨終者應儘可能維持正念，遺族最好是只有不斷的誦念「南無阿彌陀佛」，臨終正念讓逝者的自性光明與前來接引的佛陀的光明合而爲一，引渡至西方淨土(余紹坡，1977；李世傑，1978；金剛贈經會，1996；釋世了，1993；釋聖嚴，1992，2004)。遺族不可哭泣、不可碰觸身體，以免妨礙臨終者／逝者之正念，使之執著不捨、痛苦、瞋恨，甚至墮入惡道。

金剛贈經會(1996)、釋世了(1993)和釋聖嚴(2004)皆認爲，七七四十九天內的助念、超度，得以影響逝者最後的心念，進而增生其淨土善根，而有較好的投生，甚至往生淨土；四十九天之後，逝者多已投生，則念佛迴向僅能增加其福力。除了要齊心念佛(天華編輯部，1993；余紹坡，1977；釋世了，1993)外，遺族最好全數吃素，嚴禁殺生，淨守五戒，爲逝者修福做功德，爲期七七四十九日(天華編輯部，1993；釋世了，1993；釋弘一，1997；釋聖嚴，2004)。但是釋印順(黃則洵編，1997)對臨終助念的看法則有不同。他認爲臨終助念是要從病重到死亡這個階段進行，死亡之後就不用再念了，因爲，已逝或六識不起而還沒有死，臨終者聽不見聲音，已失去助念的意義。因此，從佛教的觀點來看，逝者臨終正念的重要性自不待言，而有關

遺族在逝者辭世後的念佛做功德，除了釋印順持有較為不同的看法，其餘多數僧人修行者傾向認為，這樣的他力是能夠協助其投生時的善念，降低隨業受生的機會。

至於為什麼要臨終助念，為期四十九天，這牽涉到逝者死後的經歷。逝者死後有一中陰階段。所謂中陰，即已死（神識脫離）未生之間，兩邊不著，中間所有，謂之中陰，而且，除修持有素或大善大惡之人外，一般人皆入中陰階段（余紹坡，1977；金剛贈經會，1996；索甲仁波切，1996；釋世了，1993）。根據索甲仁波切（1996），在中陰的頭幾個星期，逝者仍會回到家中看家人，但遺族對逝者全然沒有反應，會令逝者感到憤怒、難過；同時，逝者在中陰階段會經歷活著時的一切經驗（入中陰階段者皆一般人，一般人言行有善有惡），再加上死後意識的敏感度是活著時的七倍，故而令逝者昏亂、痛苦。若非有相當禪定功夫的修持者，能當下以清明的智慧來觀照生死的虛妄、而解脫生死之外，一般人幾乎只有隨業輪轉，身不由己落入六道輪迴了（金剛贈經會，1996）。所以遺族營造的寧靜安詳的氛圍，一心不亂的助念，便是逝者在中陰階段的浮木依恃。七七日後，逝者隨業隨念受報轉世；不然就算是因緣沒有具足，才沒得往生西方（釋世了，1993）。但是亦可能有七七之後，仍逗留在世間者（索甲仁波切，1996；釋聖嚴，2004）。

至於哀慟者要到何時才可豁免「不能哭泣」的禁忌？忌日可哭？不在逝者面前（私下）可哭？有無可以自在哭泣的時候？以及何以平日不能思念逝者？本文至今尚未回答。因為有關往生淨土的佛教經論，多著墨於臨終、新亡、最多到七七四十九天，其後的時期則不再多言生者的禁忌。然而哀慟父母親所聽到的「別人」、「人家」、「隔壁一個阿叔」所形成的一種信仰和氛圍甚至延伸至忌日、甚至到完全的禁

忌，或許是我們不知死後的經歷為何，加上口耳相傳，更重要的或許是父母親「孩子好，我就好」的哲學，他們寧可嚴以律己、犧牲自己，無限地委屈、壓抑自己自然流露的思念，只希望孩子在另一個世界能夠過得好。這也或許是他們僅能為已逝的孩子做的了。

針對「思念」而言，暉舟（1984）指出，為免逝者眷戀世俗，生者要避免想念逝者，以協助逝者對死亡（另一歷程）的覺悟，而這應該在第一個七天之前就要做到。釋聖嚴（2004）則說，在逝者尚未轉世之前的中陰身，逝者不受空間阻隔，親友一念至誠，他就回來了。既然如此，哀慟者雖然不捨逝者的離去，但又希望他死後「在另一個世界」能有好的未來，所以不可思念，免得他不捨離去或走得不安心。

根據以上對佛教淨土宗的探討，為免妨礙臨終正念、為助逝者得以往生淨土，哀慟者在逝者的神識脫離肉體之前，不可碰觸其身體，而且，最少在七七四十九天內不能哭泣；較為「寬容」的說法是，逝者斷氣前、神識離體後，遺族才可哭泣（索甲仁波切，1996；釋弘一，1997）。至於哀慟者可否在忌日、墳前哭泣，至今尚未找到任何說法、甚至是佛教經典。

肆、哀傷與不哀傷之間

喪親，是個體必須面對的終極而不可逆的慟（bereavement），因之而來的哀傷是油然而生，也是人之常情（釋聖嚴，1992；Charkow, 1998；Shuchter & Zisook, 1993）。從與九二一哀慟者的近距離接觸，我體會到哀傷像是個體一股內在的動力、或是一種心理需求，是個體因遭逢喪親，而本身有此一情緒表達的需要或自然流露的反應；這

是從自身的角度出發（爲己）。同時，在台灣，多數人對喪葬儀式或禁忌的典故不明，僅是依循社會上宗教民俗的傳統去做；加上天下父母心，任何可以做給逝者的，任何對逝者有益的儀式或行爲，哀慟父母都會去做，哀傷（哭泣、思念、親近逝者）也因此成了禁忌；這是依循外在傳統規範（爲兒）。哀慟者面對自己內在心理需求所自然呈現的反應，在碰到宗教民俗時卻必須壓抑成禁忌、在油然而生卻必須壓抑該心理需求、在爲己與爲兒之間，兩者的拉扯就是台灣社會哀慟者心中的現實（reality）。

哀傷治療者在考慮了台灣民俗與宗教信仰後，夾處在「哀傷的功課」與哀慟者「爲了逝者好而不敢哭泣、思念」的信念和經驗中，該如何同時考慮到這兩個拉扯的力量而面對哀慟者？基於以下三個共同點，我將進一步探討這個段落：第一，喪親是人們最爲終極、深層的共同經驗，無人可免；第二，生活在台灣社會中，我們都或多或少、或深或淺地接觸過前述的宗教民俗；第三，哀慟者拉扯於「哀傷與不哀傷，爲己與爲兒」之間，治療者也是夾處在專業治療方向與哀慟者的信念和經驗之間；哀慟者與治療者處境相似。從治療關係中兩造的「同」¹¹出發，我認爲是進入哀慟者內

¹¹ Yalom (1995) 提及團體中的治療性因素 (therapeutic factor) 之一為「普遍性 (universality)」，意即團體中成員隨著團體進程，逐漸發現自己的困擾並非唯一，可能其他成員也有相似的困擾；這種「發現自己並不孤單」的感覺，將帶給這些成員釋放的來源 (source of relief)。本文此處的「同」，若僅就「經驗」、「處境」來看，與 Yalom 所提之「普遍性」或有異曲同工之處。然而，若就本文其後所言之「由同所獲得之『洞察』」（第18頁），即治療者覺察、反思自己的禁忌、限制與恐懼，進而把自己放在哀慟者的角色，便較容易感同身受哀慟者的哀傷經驗，明白哀慟者兩難的心理經驗，則我認爲，基於「同」而來的洞察，較之 Yalom 的「普遍性」，是一種呈現心理深度

心、協助其喪親經驗的重要開始。這將是我進行以下討論之基礎。

先從自己的角度開始思考。我們－治療者－受到的學術專業訓練是，治療者要引導哀慟者抒發其哀傷，經歷它、面對它，能夠接受摯愛逝去的事實，到最後，逝者仍活在哀慟者的心中，而哀慟者亦能夠在現實生活中繼續生活。而在現實中，我們可能遇到哀慟者哀戚地告訴我們：「不要念他，對他有好沒有壞，所以我儘量不要念他。」或是將哀慟者的表達意願與能力考慮進來：「再談又如何？孩子也不會再回來了啊！」、「再問也差不多都是這樣……要看開……好命的就先走……」我們要尊重哀慟者不談、像是自我安慰式的話語嗎？

仍是從專業者自己的角度，但是換一個角色來體會。假如我們是考慮自己的孩子要不要再急救的父母親，我們真切地把自己放在父母親的位置，就能體會是否要拔管該是多麼難以做的決定！假如是我們自己的孩子死去，我們聽到老一輩的人說「不要哭，不要想念，孩子才不會捨不得走」，我們內心會有如何的翻騰、掙扎？我們會不會碰到任何人就向對方訴說孩子的美好、孩子生前的種種？在哀傷諮商方面的專業訓練，對哀傷反應、哀傷歷程的了解，對於我們正在哀慟的治療者是否有所幫助？

王純娟（2003）描寫自己同時身為諮商專業工作者與親代哀慟者的角色，在聽聞學生去世之後所記錄的哀傷反應。專業經驗似乎沒有減緩、縮短她的哀傷反應和進程。同時，當她試圖向重要他人表達哀傷時，她也經歷哀慟者所擔心的：對方會否澆冷水、對方能否體會、不應該把低潮傳染給

的覺察歷程。

別人（王純娟，2003；林家瑩，1998），顧慮極多，似乎無異於未受專業訓練的哀慟者。

而我由於執行研究計畫，與哀慟者互動所帶來的衝擊，促使我自我反思而獲得的洞察之一是看到自己的限制：是死亡的「不可逆性」（irreversibility）讓我無法全然地超越自己、投入哀慟者的立場；「除非我的孩子真的死去」，否則縱使與孩子長時間的分離，都還是可逆的，都還有一線希望，未能及於喪兒哀慟者的哀傷於百分之一。而這個「看到自己限制」的洞察，在我精讀了《西藏生死書》，發現可與索甲仁波切（1996）對於臨終關懷工作者自我反思的這一段話相互輝映：

除非你承認臨終者對於死亡的恐懼多麼擾亂你，讓你自己產生多麼不舒服的恐懼，你就不能去幫助他們。處理臨終的事，就像面對一面明亮而殘酷的鏡子，把你自己的實相毫無保留地反映出來。如果你不能注視並接受你自己痛苦和恐懼的臉，你怎麼忍受在你面前的那個人呢？當你想幫助臨終的人時，你必須檢查自己的每一個反應，因為你的反應將反映在臨終者身上，大大影響到你是在幫助或傷害他。當你成長到足以面對並接受自己的恐懼時，你將對於面前的人的恐懼更敏感，你也會發展出智慧來幫助人，把他的恐懼坦白表達出來，面對它，並善巧地驅除。（第232-233頁）

雖是對臨終關懷工作者所提出的，但Kubler-Ross的臨終經驗五階段論可以被應用到哀慟者的哀傷階段（Kubler-Ross, 1969），故而，這段話中的「臨終者」應也可代換為「哀慟

者」，「處理臨終的事」也可以代換為「處理哀慟者的哀傷」。

回到索甲仁波切的這段話。終究，哀傷治療者必須回到自己。對我而言，一如我在〈前言〉所說，我是閱讀許多哀慟文獻、再加上自己的諮商專業養成，才進入哀慟者家庭，然而，自從我開始邀請哀慟母親接受訪談，母親們的傷痛彷彿孩子才剛去世、對要談到逝去的孩子所表現的困難、心理抗拒、延遲、甚至必須拒絕，一再地衝擊著我，我並沒有讀到學術論文傳達哀慟者的心理掙扎，我發現面對喪兒如此深層的經驗，我事先裝備的理論、閱讀的文獻幾乎找不到用武之地。索甲仁波切雖非接受學術專業訓練的臨終關懷工作者或治療者，但是面對死亡，卻能夠有這樣的見解，或許由生命中的「同」所獲得的洞察將比外圍的治療技術、宗教教義更能找到哀慟者的需要、切入哀慟者的內心。

治療者要勇敢地接受自己在協助哀慟者時，自己的信念、感受、言行等將無所遁形，就如同索甲仁波切所說「處理臨終的事，就像面對一面明亮而殘酷的鏡子，」哀慟者的哀傷，也會像一面明亮而殘酷的鏡子，讓我們必須面對自己，也就是治療者一連串的自我反思；反思之後，我們才有機會接近哀慟父母所在的掙扎、兩難的狀態－哀傷，卻不敢哀傷。

索甲仁波切（1996）引用英國臨終關懷先驅 Cicely Saunders 的話，她提到一位知道自己將不久人世的人，在未來有限的日子中最大的期望是「希望有人願意了解他」。我接觸的九二一震災哀慟者，在身處「向內不可思念，對外不可表達」的氛圍中，多數人在災後三年提及逝者仍有極強烈的情緒亟待抒解。Corsini（2000）指出，在心理治療中，傾聽佔整個晤談過程60%的時間，而在諮商中，傾聽則僅佔

20%¹²。或許在內心深處，哀慟者「期待被了解、被聽懂」的需求是存在的，只要說出自己的哀傷能夠是安全的，聆聽的人也能聽得懂的話，這份需求或能落實。也似乎，人在面臨越終極的、越深層的經驗，所要求的其實越簡單。

當把自己放在哀慟者的角色，便較容易感同身受。從另一角度而言，Frantz（1984）提到，由於每個人對喪親的反應、哀傷的進程都有其獨特性，治療者在這些部分的自我覺察，將有助於避免拿自己獨特的哀傷方式去衡量哀慟的求助者。因此，自我反思是要使治療者成為「正確的人」，以聆聽哀慟者深層的需求。縱使哀慟者可能因為宗教民俗、因為於事無補、因為不好意思把低潮傳給別人，而選擇忍住悲傷；但是無論再如何的兩難、掙扎，找一個對的人抒發情感，這樣的需求，經常會戰勝另一邊的力量（Raphael et al., 1993）。相對於被他人視為「奇怪」、「不正常」，哀慟者自然會選擇不願多談；但若哀慟者的經驗、反應能被視為正常的話，他們會較急於分享自己的哀慟經驗（Silverman & Klass, 1996）。因此，治療者在平時要將自己準備好成為一個正確的人；在哀慟者油然而生的哀傷需求出現時，要能夠敏覺之（Raphael et al., 1993）。

治療者要如何成為一個正確的人？Schumacher（1984）主張治療者該尊重哀慟者以自己的方式來哀傷，Rosenblatt（1997）提到治療者要尊重哀慟者相信、認為重要的信念與儀式，而且還要相信：無論哀慟者做什麼，都有其意義和價值。若加上治療者覺察自己身為哀慟者時的經驗（王純娟，2003），那麼就不僅可以尊重與理解，更可以深刻體會。

¹² 在此處，「心理治療」與「諮商」的心理投入深度的差異是有意義的。

所以，當一位哀慟母親告訴治療者，她去牽亡，因為很想知道孩子好不好；當一位哀慟母親到災後三年都還每天去孩子過世的地點，和孩子說話；當喪兒的母親認為孩子還徘徊在屋子裡；當許多哀慟母親們不約而同地提到，自己的孩子被算過命，會英年早逝；當一位哀慟母親說她夢到已逝的孩子在洗澡，結果孩子的墓碑真的被弄髒了；當她們相信新生兒是孩子再回來要當她的孩子；學齡前新生兒的一顰一笑，就是已逝孩子的翻版……，哀慟者所期待的是被了解、也被聽懂：這是哀慟者表達哀傷、與孩子連結的方式，這是她們說服自己接受事實、讓自己有所寄託的方式。

因此，治療者要以哀慟者獨特的方式，和他一起作哀傷的功課。尊重他獨特的哀傷方式，就要走進他的內心去了解他的哀傷。與哀慟者同在，當一個正確的人，我認為治療者要把自己放空，不以事先具備的理論模式、正常／異常哀傷等概念套用在哀慟者的經驗，以傾聽哀慟者的哀傷。這份「放空」，就如同莊子在《南華經·人間世》的這一段話：

若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣；聽止於耳，心止於符。氣也者，虛以待物也，唯道集虛，虛者心齋也。

莊子以「心齋」說明個體專心致志，用心聆聽，更要用氣來體悟；這段話指出：氣，是個體將自己虛空以容納萬物，「道」只集中在空虛的自心。根據牟宗三（2002），「無」所顯示的境界就是「虛」，「使我們的心靈不黏著固定於任何一個特定的方向上」（第94頁）。莊子也在《南華經·大宗師》中，以「坐忘」來描述一個人得以脫離外在的限制而與萬物合而為一：

墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。

因此，只要清除自己心中想要拯救、想要協助的欲念、原有的理論模式、技術等框架（「虛」），以自己的全人來聆聽，放空自己地接收、吸納案主所釋放的所有訊息，更要做到擺脫想要瞭解案主之欲望，僅聆聽、尊重、敏覺這些訊息，卻不急於挖掘案主暫不願呈現的情感糾結（拉扯），而是暫時放下，順著案主的心理頻率進入其經驗世界。治療者宛如一面鏡子，清明地將收到的訊息回映予案主，案主也看到透過治療者所映照出來的自己。治療者若能夠做到「鏡子」的角色，即是放空自己。

然而，哀傷治療者不就是受到理論實務的專業養成，才成爲一稱職的治療者嗎，若做到放空豈非形同「繳械」呢？但從另一角度來看，有誰能真正地教誰不要哀傷、走出哀傷了呢？恐怕沒有。成人哀慟領域的重要學者Parkes（1997）檢視了自己與Raphael過去的兩篇研究，他發現，受過訓練的志工所進行的哀傷諮商，與經驗豐富的精神科醫生一樣，都有好的結果（good results）（詳見第212-213頁的討論）。Klass（1996）提到，哀慟者需要的是有人陪伴（just being there），傾聽他們訴說哀傷、訴說痛苦。Klass引用喪兒父母自助團體the Compassionate Friends中一位哀慟母親的話：

請聽我說，聽我真正在說的，而非只是我口中說出來的話；因為，可能我說出來的話並非我真正要表達的。與我在一起，與我一起哭泣，那麼，我將會知道你真的聽到、也聽懂了。那麼，你就安慰了我。（引自Klass, 1996, 第206頁）

成人哀慟者因種種因素，不易表達哀傷；而外人（治療者或志工）只要細細聆聽，與哀慟者同在，無需給予建議（Klass, 1996；Parkes, 1997），哀慟者或許就有不孤單的感覺，這可能就是他繼續他喪親後的人生的助力之一。相對於喪親經驗的深刻，角色（治療者或志工）似也顯得太外圍，或許哀慟者需要的是「人」與「人」之間的真誠互動。

或許治療者真的不需要說些什麼，因為很多外在力量都被哀慟者內化為教自己持續走下去的內在力量。有一位協助我獲得資料的哀慟母親告訴我，來找她蒐集資料的人或團體中，我是她唯一願意接受訪問的邀請者，但在訪問之後，她也是唯一一位提出希望到此為止，不需要再連絡了。由此或可判斷，她未曾接觸任何專業資源，但是，從與她九個月的接觸，我不認為我有足夠的證據判讀她處在「尚未解決的」或「病態的」哀傷。這位母親因宗教民俗而不敢思念愛兒，卻也可能由宗教民俗得到力量。就如釋聖嚴（2004）所說：

九二一大地震，頃刻間家破人亡，受難者內心的哀傷、震驚，豈是旁人三言兩語就能撫平？但是，如果他們有宗教信仰，相信有過去和未來，那麼即使他們一時間無法接受痛苦的事實，但在心理上還會存有安慰和希望。因為從佛教的教理中，他們會逐漸體會出世間無常，相信生命三世相續不斷，所以親人雖過世，但不是就這樣消失，而是另一個新生命的開始，或轉生天上、佛國，或者轉世再來做人。這樣的信念，能讓受難者的心靈得到很大的慰藉與支持，有足夠的勇氣繼續完成生命的旅程。

（第133-134頁）

西方文獻對大部分哀慟者究竟需不需要哀傷諮商，仍在討論之中（Parkes, 1997; Raphael et al., 1993）。這些學者認為，這與治療的目標究竟是支持、預防或介入有關；通常是需介入（其病態反應）的人才需要治療。就技術層面而言，僅僅表達哀傷本身就是一個治療性的經驗（therapeutic experience）（Parkes, 1995），能釋放能量並促進治療（healing）（Frantz, 1984），所以，聆聽哀慟者表達其哀傷就是具有治療性的經驗。而我強調治療者「放空自己」去聆聽的重要性，也因為我從與哀慟者接觸的經驗中，看到了哀慟者自然地擷取外在資源的力量¹³。他們可能藉由相信孩子在菩薩那兒修行、夢到孩子告訴母親自己過得很好、相信孩子又回來當她的女兒、倖存的孩子都很上進……等，給予自己活下去的力量。有一位哀慟父親在喪兒之後，才願意相信「生命會為自己找出路」。或許是這股自然地擷取外在資源的內在力量、或許它更被哀慟者內化為人的韌性；當然，也或許是我尚未碰到極度哀傷的哀慟者，這些都值得進一步的探索。

伍、結語

世界上天災人禍不曾稍歇，摯愛似乎隨時可能驟逝，造成個體及其家庭突如其來的哀傷。哀慟者經常不願與外界接觸，尋求協助（Talbot, 1997; Thompson & Range, 1992），西方哀慟文獻所呈現出來的多因心理、社會角色、與人際互動等因素，而台灣社會的哀慟者似乎多了宗教信仰與民俗的因素。因九二一震災而喪兒的哀慟父母親，在面對如此難以

¹³ 林家瑩（1998）發現哀慟者存有「復原導向」，是類似的說法。

忍受的慟，仍是犧牲自己的需要，為了孩子在另外一個世界能夠過得好，他們不敢哭泣、不敢思念，孩子入殮或火化之前，也不敢再碰孩子的遺體。

站在父母親的立場，我探索了這些禁忌的由來，整理於表2。台灣民間喪葬習俗似乎較傾向遺族是可以哭泣的，只是各家對哭泣的時機有不同說法。而若有提及碰觸遺體者，傾向不能碰觸。佛教淨土宗則是哭泣和碰觸遺體都不行。站在「孩子好，我就好」的父母心，哀慟父母就必須忍受「雖然哀傷，卻不能哭泣」、「雖然將永遠見不到愛兒，卻不能抱他、親他」的掙扎。在哀傷之上，增添痛苦；但又心甘情願。

表2：台灣民俗與佛教淨土宗對於逝者新亡時，有關哭泣與碰觸遺體的禁忌與時機^a

	可哭？	哭的時機	可碰遺體？ ^b	碰的時機
吳瀛濤 (1998)	Yes；忌 淚灑屍身	死亡後	-	-
徐福全 (1999)	Yes；忌 淚灑屍身	各地各人說 法不一	-	-
陳瑞隆 (1999)	Yes；忌 淚灑屍身	某些儀式後	No	-
黃文博 (2000)	Yes	某些儀式後	No	-
池田敏雄 (1991)	Yes	喪禮	-	-
林明峪 (1989)	Yes；忌 淚灑屍身	入殮時不哭	-	-
淨土宗	No	-	No	-

a：另有任聘（1996）提到：【安徽、河南】忌淚灑屍身；【廣西、雲南】必須含悲忍淚，直到入殮後方可哭；【安徽】過世三日後不能哭。

b：此欄之「-」表示該書並未提及。

喪親經驗無人得以倖免；縱使飽讀理論技術，仍沒有人可以告訴另一個人應該如何做才是正常的哀傷歷程和反應。由於喪親是人類終極、深層且不可逆的失落經驗，治療者的反應將無所遁形地反映在哀慟者身上，它可能是幫助，亦可能傷害（索甲仁波切，1996）。故而，在面對喪親的哀慟者時，治療者需要有更多更細緻敏感的自我反思。

或許，當我們能夠深刻體會Parkes（1997）說的這一段極為深入哀慟者內心深處的掙扎，道盡了哀慟者的痛楚和滿懷的溫暖，我們才稍稍進入哀慟者的內心：

當哀慟者不再拼命地向外尋找逝者，他們才會發現，原來逝者不斷地在他們的內心豐富著他們的生命。因為，沒有失落就不可能有獲得，沒有哀傷就不可能有愛，沒有痛苦就不可能有喜樂。我們或許需要放掉一個外在的、能保護我們免於苦難的守護神，而安置一個內在的、豐富我們生命的神。我們只能全部接受或全部拒絕。或許早知道就不要愛她（他），現在就毋需承受哀傷的劇痛；或許用藥物麻醉自己，現在就不用承受哀傷的劇痛。然而，沒有愛和意識，我們並非真正的活著。像這樣的人生功課只能透過全然經歷哀傷、受苦、以及因之而浮現的愛和喜樂而習得。（Parkes, 1997, 第215頁）

當喪親經驗重擊哀慟者的生活和心理的平衡時，哀慟者縫補裂痕需要時間、需要在一個安全的環境。治療者若能成爲一個聽得懂、提供安全環境的人，哀慟者便得以在其中，以自己獨特的哀傷方式／風格、心理頻率，與治療者共同進

行哀傷的功課¹⁴。

有趣的發現是，由索甲仁波切（1996）所言之「處理臨終的事，就像面對一面明亮而殘酷的鏡子」（第232頁），哀慟者的哀傷對治療者而言，也會像一面（明亮而殘酷的）鏡子，令治療者無所遁形；而治療者在面對哀慟者的哀傷時，若能放空自己，自己也就扮演著鏡子的角色。「鏡子」——無論是哀傷或是治療者——似乎都是讓學習者¹⁵體會、觀照自己的限制、自己的哀傷。

多數的哀慟者或許能夠為自己的生命找出路，生命經驗侷限了他們，他們也從生命經驗中找到支撐自己的力量。因為自己能捨、能放（不思念孩子，讓孩子好好地去），逝者也是能捨、能放，生者和逝者才可能繼續走未來的路（釋聖嚴，1999b）。所以，縱使生死兩隔，哀慟者與逝者的關係還是緊緊連結、相互依存（Klass, Silverman & Nickman, 1996）。

眾生得以離苦得樂是諸佛菩薩的悲願，我們身處娑婆世界的眾生不敢發此誓願，但學了助人工作的專業，只求能夠在「盡人事」的範圍內，協助悲苦的人被了解、被聽到即可。台灣今後的哀慟文獻或許可以多從哀慟者的角度進行了解。

後記：本文作者感謝現任東華大學族群關係與文化研究

¹⁴ 西方哀慟文獻所要進行的哀傷的功課中，包含有介入（intervention）的探討，這是本文未能花篇幅著墨之處。請讀者參考Parkes（1997）、Raphael等人（1993）、Silverman和Klass（1996）等。

¹⁵ 在此，「學習者」分別指治療者和哀慟者。面對哀慟者的哀傷，治療者在「同」的基礎上，透過覺察、反思自己的禁忌、限制與恐懼，以學習成為哀傷治療中「正確的人」；哀慟者面對一個放空自己的治療者，也在學習著面對、體會、觀照自己的哀傷。

所的羅正心教授就台灣喪葬民俗禁忌與佛教淨土信仰提供諮詢與指導。在我的眼中，羅教授是真誠且博學多聞的。

◆ 參考文獻 ◆

- 太虛（1979）：《往生淨土論講要》。張曼濤主編：《淨土宗概論》。台北市：大乘文化。
- 天華編輯部（1993）：《臨終自救手冊》。台北市：天華。
- 王純娟（2003）：《英年早逝——一個親代哀慟者的哀傷》。《輔導季刊》，39(4)，71-75。
- 任聘（1996）：《中國民間禁忌》。台北市：漢欣文化。
- 牟宗三（2002）：《中國哲學十九講》。台北市：台灣學生書局。
- 吳蕙蘭（2001）：《喪親青少年死亡態度、悲傷反應與因應行為之研究——以九二一地震中部災區為例》。靜宜大學青少年福利學系碩士論文。
- 吳瀛濤（1998）：《台灣民俗》。台北市：眾文圖書。
- 妙峰（1978）：《關於「帶業往生」的問題》。張曼濤主編：《淨土思想論集》。台北市：大乘文化。
- 池田敏雄（1991）：《出棺》。林川夫主編：《民俗台灣（第七輯）》。台北市：武陵。
- 李世傑（1978）：《念佛的哲學》。張曼濤主編：《淨土思想論集》。台北市：大乘文化。
- 李佩容（2001）：《喪親青少年之哀悼歷程——以921地震的個案為例》。中原大學心理學研究所碩士論文。
- 余紹坡（1977）：《人生最大的一件事》。台北市：世樺。
- 林明峪（1989）：《台灣民間禁忌》。台北市：東門。
- 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。
- 周梅琴（1997）：《支持性團體諮商對於喪親悲傷的大學生影響效果之研究》。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。

- 金剛贈經會（1996）：《人人必備 往生淨土必成要訣》。台北市：諾那 華藏精舍。
- 索甲仁波切（1996）（鄭振煌譯）：《西藏生死書》。台北市：張老師。
- 倓虛（1997）：《念佛論》。台北市：華藏淨宗學會。
- 徐福全（1999）：《台灣民間傳統喪葬儀節研究》。台北市：作者。
- 陳瑞隆編（1999）：《台灣喪葬禮俗源由》。台南市：世峰。
- 曾景來（1979）： 往生成佛論 。張曼濤主編：《淨土思想論集》。台北市：大乘文化。
- 常愧（1979）： 念佛往生淨土之意義 。張曼濤主編：《淨土思想論集》。台北市：大乘文化。
- 張淑玲（2002）：《國小喪親兒童支持性團體之成效初探》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 許忠仁（1998）： 喪禮儀式、習俗與悲傷諮商 。《諮商與輔導》，153期，14-16。
- 黃文博（1994）：《閒話人鬼神 台灣民俗閒話》。台北市：臺原。
- 黃文博（2000）：《台灣人的生死學》。台北市：常民文化。
- 黃則洵編（1997）：《印順導師語錄》。台中市：文采文化事業社。
- 黃懺華（1994）： 淨土宗 。林子青等著：《顯教與密教》。台北市：世界佛教。
- 暉舟（1984）：《佛學淺釋》。台北市：國家。
- 葉何賢文(2003)：《悲傷調適歷程及生命意義展現之研究 以喪子（女）父母為例》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 蔡麗芳（2001）：《喪親兒童諮商中悲傷經驗改變歷程之研究》。國立彰化師範大學諮商與輔導學系博士論文。
- 錢學敏、朱靜華（1996）：《最圓滿的修行勝緣 助念》。台北市：諾那 華藏精舍。
- 釋世了（1993）：《飭終須知》。台北市：世樺。
- 釋弘一（1997）： 人生之最後 。釋印光、釋弘一合著：《臨終三大要與人生之最後合刊》。台中市：台中蓮社。

- 釋印光 (1997) : 臨終三大要 。釋印光、釋弘一合著 : 《臨終三大要與人生之最後合刊》。台中市 : 台中蓮社。
- 釋印順 (1988) : 《初期大乘佛教之起源與開展》。台北市 : 正聞。
- 釋印順 (1992) : 《淨土與禪》。台北市 : 正聞。
- 釋宏印 (1994) : 《淨土思想述要》。高雄市 : 淨心文教基金會。
- 釋聖嚴 (1991) : 《學佛群疑》。台北市 : 東初。
- 釋聖嚴 (1992) : 《正信的佛教》。台北市 : 東初。
- 釋聖嚴 (1999a) : 《48個願望 無量壽經講記》。台北市 : 法鼓文化。
- 釋聖嚴 (1999b) : 《台灣, 加油》。台北市 : 法鼓文化。
- 釋聖嚴 (2004) : 《歡喜看生死》。台北市 : 天下生活。
- 釋慧嚴 (1998) : 《淨土概論》。台北市 : 東大。
- 藤原凌雪 (1997) (釋印海譯) : 《念佛思想之研究》。美國加州 : 法印寺。
- Bright, R. (1996). *Grief and Powerlessness: Helping People Regain Control of Their Lives*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Charkow, W. B. (1998). Inviting children to grief. *Professional School Counseling*, 2(2), 117-122.
- Chidester, D. (2002). *Patterns of Transcendence: Religion, death, and dying*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson learning.
- Corr, C. A. (1998). Enhancing the concept of disenfranchised grief. *Omega: Journal of Death and Dying*, 38(1), 1-20.
- Corsini, R. J. (2000). Introduction. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (pp. 1-15). Itasca, IL: F. E. Peacock Inc.
- Frantz, T. T. (1984). Helping parents whose child has died. In T. T. Frantz (Ed.), *Death and Grief in the Family* (pp. 11-26). Rockville, Maryland: Aspen Systems Corporation.
- Klass, D. (1996). The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* (pp. 199-215). PA: Taylor & Francis.

- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.) (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. PA: Taylor & Francis.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. NY: MacMillan Publishing Co.
- Laungani, P., & Young, B. (1997). Conclusions I: Implications for practice and policy. In C. M. Parkes, P. Laungani, & B. Young (Eds.), *Death and Bereavement across Cultures* (pp. 218-232). London, UK: Routledge.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, *101*, 141-148.
- Middleton, W., Raphael, B., Martinek, N., & Misso, V. (1993). Pathological grief reactions. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement* (pp. 44-61). Cambridge University Press.
- Parkes, C. M. (1986). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life (2nd ed.)*. Madison, Connecticut: International Universities Press.
- Parkes, C. M. (1995). Guidelines for conducting ethical bereavement research. *Death Studies*, *19*, 171-181.
- Parkes, C. M. (1997). Help for the dying and bereaved. In C. M. Parkes, P. Laungani, & B. Young (Eds.), *Death and Bereavement across Cultures* (pp. 206-217). London, UK: Routledge.
- Parkes, C. M., Laungani, P., & Young, B. (Eds.) (1997). *Death and Bereavement across Cultures*. London, UK: Routledge.
- Raphael, B., Middleton, W., Martinek, N., & Misso, V. (1993). Counseling and therapy of the bereaved. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement* (pp. 427-453). Cambridge University Press.
- Rosenblatt, P. C. (1997). Grief in small-scale societies. In C. M. Parkes, P. Laungani, & B. Young (Eds.), *Death and Bereavement across Cultures* (pp. 27-51). London, UK: Routledge.
- Schumacher, J. D. (1984). Helping children cope with a sibling's death. In T. T. Frantz (Ed.), *Death and Grief in the Family* (pp. 82-94). Rockville, Maryland: Aspen Systems Corporation.

- Shuchter, S. R., & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement* (pp. 23-43). Cambridge University Press.
- Silverman, P. R., & Klass, D. (1996). Introduction: What's the problem? In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* (pp. 3-27). PA: Taylor & Francis.
- Stroebe, M. (1992). Coping with bereavement: A review of the grief work hypothesis. *Omega: Journal of Death and Dying*, 26(1), 19-42.
- Talbot, K. (1997). Mothers now childless: Survival after the death of an only child. *Omega: Journal of Death and Dying*, 34(3), 177-189.
- Thompson, K. E., & Range, L. M. (1992). Bereavement following suicide and other deaths: Why support attempts fail. *Omega: Journal of Death and Dying*, 26(1), 61-70.
- Worden, J. W. (2002). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Co.
- Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.