

南華大學九十七學年度

生死學系研究所碩士論文

「正德西方蓮社」與「諾那華藏精舍」
助念方法之探討

Research on approach of Buddhist
chanting services of Cheng-Te and No-Na

研究生：張寶珠

指導教授：尤惠貞

中華民國九十七年十二月五日

南 華 大 學

生死學系

碩 士 學 位 論 文

「正德西方蓮社」與「諾那華藏精舍」助念方法之探討

研究生： 張冠傑

經考試合格特此證明

口試委員： 紀潔芳
尤惠貞
李燕慧

指導教授： 尤惠貞

系主任(所長)： 蔡明昌

口試日期：中華民國 2008 年 12 月 5 日

誌謝

論文的誕生，意味著三年半的研究生涯終告一段落。

尊貴的竹清本樂仁波切在《狂野的覺醒》一書中提到，金剛乘的修持目的不把證悟當成目標看，因為證悟就存在於我們日常生活當中的種種隙縫。同樣地，在這趟論文撰寫的旅程中，我享受了很多生平第一次的體驗，但這體驗並非像覺者的證悟，而是或多或少的覺知或覺察到。例如：第一次的暑假「閉關」，在人丁稀少、交通不便，又沒得好吃的時候，如何在校園「搜尋」可充飽的蔬果（感覺有點像當年學舍那隻「來喜」黑狗在 7-11 到處覓食）。又第一次單槍匹馬北上採訪智敏慧華金剛上師教育基金會總幹事丁志勇和台北正德分社總幹事莊培基。在這趟採訪過程中，他們不只是簡單的回答我發出的問題，而且還以反問的方式刺激我進一步去思考每個問題所附帶的前因後果。兩位「蘇格拉底」般的善知識，讓我深深體會到他們不是只有給你答案，不只是你問我答，然後用 mp3 錄下來就了事，而是你要真的弄懂事件的來龍去脈和因果，感覺他們比我還認真，因此，可以深深體會到他們在教育眾生時的那一份真誠與熱情。

另外，因為這份論文，我又認識了許多善知識，或與生平認識的善知識有了更多的互動。我非常感恩以下數位善知識，沒有他們，我的研究可能無法如期順利地進行：首先，非常感謝我的指導教授尤惠貞老師，她總是像母親般的給予鼓勵，她最能讓我欣賞的地方就是，寬中帶嚴—她會給你無限的自由發揮空間，但最終卻督促你要精益求精，要培養出一種自我要求的態度。再來，我非常感謝諾那華藏精舍嘉義助念團副團長廖惠品，因為她的帶領下，讓我有幸地參與了他們多次的臨終助念。我還要感謝台灣噶瑪列些林高級佛學院副院長 Khenpo Tengye 及 Jamba Lama（乘宗）、李燕蕙老師、周子鈴學姐、蕭玉霜學姐，還有生死學系所的許許多多學長姐等，提供許多有關藏傳佛教經論或佛學方面的知識；Brother Cornelius（Australia）二話不說的在百忙之中抽空修改英文摘要；周子鈴學姐協助藏文字體的輸入；辜美安教授提供電腦技術上的幫忙，可謂有求必應。另外，我要感謝我的家人、大馬好友陳雪萍、Jane Lui、大馬獨立新聞在線總編輯莊迪澎、新加坡阿尼學明、Lama Sherab 等的關懷、勉勵。最終，我要感謝佛光山人間文教基金會提供兩年的獎學金，以及佛光山慧顯法師和滿緣法師，沒有他們當年的推薦與支持，或許我還沒有機會在南華暢遊生死學大海。

總之，沒有以上善知識的協助、對話、支持，本研究絕對無法完成，也不趨圓滿。在此，願將這份研究所作的種種功德利益，迴向世間所有如父如母般的眾生，尤其今生今世對我恩重如山、深如海的祖母，願她身體安康，將來亦能平安到達阿彌陀佛的家。

摘要

本研究旨在探討和對比「正德西方蓮社」與「諾那華藏精舍助念團」的助念方法，包括其所依據之根源和呈顯出的死亡觀解及意義。本研究以文獻探討、實際參與二者助念活動和一般性內容訪談作為研究方法。對於「助念方法」，本研究涵蓋了助念內容、助念時間和助念專用法物。

從二者助念方法的探索中，本研究發現其依據根源有些是來自經論義理，有些則是應客觀因素形成，並歸結成以下數點：

- 一、根據經論義理，念誦彌陀佛號和六字大明咒皆可往生西方淨土極樂世界，念六字大明咒還可選擇往生觀音毛孔中。就佛菩薩的本質而論，阿彌陀佛與觀世音菩薩是無二差別。又無論是往生西方極樂淨土或觀音毛孔中，都將常住於此，不再受六道輪迴之苦，直至修成證果，但前提是必須具備絕對的「信心」。
- 二、儘管經論中記載著誦持六字大明咒、往生咒、大悲咒、尊勝咒、一切如來全身舍利咒等，都能仰仗佛菩薩的力量，淨除罪障惡業和排除冤親債主的干擾，正德與諾那仍以誦《地藏經》作為幫助亡者消除罪障的主要途徑。這是根植於地藏菩薩入獄救母的大孝精神，正適合中國人的孝道思想。
- 三、二者著重的是臨終八至十二小時的助念，而且都只念佛不念經，因為依據經論記載，一句佛號或六字大明咒，皆俱攝大小諸乘經論教義，涵攝了佛菩薩之慈悲智慧與功德威力。
- 四、除了念佛（或持咒）以外，二者亦強調「開導」為助念最重要的一環。二者開導文中對於中陰境相的敘述，多參考自《西藏度亡經》，但只籠統講述，非依照此經對中陰每天境相的詳盡記述，而且文中又只特別介紹西方淨土極樂世界。
- 五、正德之出殯公祭助念內容和程序，原則上，參照於一般淨土宗暮時課誦的內容；諾那的中陰共修助念內容，則是出自於他們自己的編排。這種冗長的助念內容，更多是基於一種「慎終追遠」的精神體現，同時，也是基於一種「保障」的信念，即爭取機會幫助亡者盡可能往生佛國淨土或投生到善處。
- 六、「八至十二小時不動身體」的觀念，是出自於弘一大師等人的主張，並非源自於佛教任何經論義理依據。中陰「七七四十九日」的說法，或受《地藏經》和《西藏度亡經》之記述影響為多。就數字上而言，「七七四十九」可能代表的是「滿數」或「無限」的意思。
- 七、除了用咒語加持沙土是依據佛陀時代的作法，其餘陀羅尼被、咒輪貼紙、電子念佛機、西方三聖像和四色燈，都是因近代助念活動的興起，而依各助念團自行提倡使用的。另外，助念敲引磬則是源自於中國淨土宗高僧大德的論述記載，但各人對助念是否要敲法器的看法不一。

最後，經由二者助念方法的探討，本研究總結為以下：

- 一、二者呈顯了漢藏傳佛教教義的融合，以及顯密修持法的糅合。這種獨特助念方法，主要是為了迎合本土盛行之彌陀信仰之風氣，讓社會人士容易接受。
- 二、二者的助念呈顯出一種負有「教育」大眾的深層意義，而這種教育是潛移默化式的，包括啟發個人思考念佛與死亡的關連性、探討修行的目的和生命的意義、帶動社會人士正視死亡恐懼的問題，以及糾正一般人對助念的錯誤觀念。
- 三、二者助念方法是建立於一般人憑著信心和願力即可幫助臨終者或亡者助念的見地上，也就是靠不一定有證量的人幫助臨終者或亡者助念，以輔助亡者和家屬渡過服喪時期。
- 四、二者助念方法呈顯出相同的死亡觀解，即人斷氣後，會經驗八到十二小時之昇墮關鍵時刻。若錯過這往生西方淨土的關鍵機會，亡靈則便進入中陰過渡期，而且罪障惡業會隨著時間的增長而逐漸現前。二者並以西方淨土極樂世界作為生命最終的歸投處。雖然，二者提供了一張死後世界的藍圖，但這僅能是為一般人提供參考，以對死後的旅程有一種心理準備和寄託。實際上，佛教多有經論記載著虛空遍滿恆河沙數諸佛和其淨土，因此，本研究認為佛教的死亡因應法並非只有念佛往生一種選擇，而每個人死後的旅程和經歷也不一定是相同的。

關鍵詞：助念方法、助念內容、助念時段、助念專用法物、死亡觀解

Abstract

The purpose of this research is to explore and compare the way of chanting services between the Chang-Te Western Lotus Society and the No-Na Hwa-Chang Chanting Group, which includes studying the foundation and the application of perspectives and meanings of death that their approach of chanting services is based upon. The methodology includes literature review, actual participation and general interviews. In regards to the details of approach taken by the two organizations in services provided, we specifically looked at their chanting contents and procedure, their timing and specific instruments and objects that they used.

By studying the approach of chanting services provided by both organizations, the research found out that part of it originated from the tantra but other parts were modified due to influencing factors. It could be generalized as below:

1. According to chronicle of the tantra, ones will reside in Western Pureland regardless of Amitabha or the Six Words Mantra (Om Mani Padme Hung) was being chanted. The latter even could reside in the pores of the skin of the GuanYin Bodhisattva's body. There is no difference between essence of Buddha or bodhisattva. Again, either way, one could reside there forever without transmigration to the other six routes until one had achieved enlightenment with the prerequisite of faith or confidence.
2. Cheng-Te and No-na chanted *Ksitigarbha-Pranidhana Sutra* even though it was clearly stated in the tantra that Six Words Mantra, one could rely on power of the Buddha and Bodhisattva to purify ones negativity and obscurations. This act is probably due to the will of the Ksitigarbha Bodhisattva rescuing his mother from hell and this spirit fits the Chinese filial piety.
3. Both of organization emphasized on eight to twelve hours chanting services, only chanted Amitabha's name but not other sutra because according to the tantra, a verse of Amitabha or Om Mani Padme Hung encompassed all theory of tantra as well as compassion, wisdom and power of the Buddha and Bodhisattva.
4. In addition to chanting, both organizations stress on "counseling", which is also one of the most important part of chanting services. Their counseling contents would include the Bardo circumstances with reference to *The Tibetan Book of the Dead*. However the description was brief as compared to the book. Moreover, the idea of Western Pureland were introduced in the counseling.
5. In public memorial ceremony (funeral procession), the contents of chanting services from Chang-Te, in principle, refers to the general night chanting contents of the pureland lineage. On the other hand, the Bardo chanting contents

of Nona were compiled by themselves. This kind of copious chanting contents were very much an expression of remembering the dead. Furthermore, it is also an assurance for the passing soul to reach Western Pureland or at least could rebirth in higher and better realms.

6. The concept of “not touching the body for eight-to-twelve hours” comes from Master Hong-Yi which was based on their personal experience but not according to any chronicle from the tantra. However, the concept of “Forty-nine days of Bardo” often appear in general tantra. It could be influenced by *Ksitigarbha-Pranidhana Sutra* or *Tibetan Book of the Dead*. It could also come from the belief that number “seven” in numerology represents the meaning of “Full” or “Infinite”.
7. Other than the empowerment of mantra on sands is according to the way of the epoch of the Buddha, others like the Dharani Cover, mantra stickers, electronic chanting machine, Three Western Pureland Saints and Four-colored Lights are being created for professional chanting services in this modern times and being widely used by different chanting groups. Beating of instrument is according to the Chinese pureland lineage but its usage in this context is quite debatable.

Finally, after going in-depth into the ways of chanting services of Chang-Te and No-Na, it is concluded that:

1. Their ways of chanting services demonstrated fusion of Han (Chinese Mahayana) and Tibetan Buddhism theory and practices. This unique way of chanting service was mainly catered to the locals, strongly influenced by Amitabha lineage.
2. Their approach of chanting services held deeper meaning in “educating” the public, which will influence them unobtrusively and imperceptibly. These include to enlighten someone to consider the relationship between chanting practices and death, to search the purpose of dharma practice and the meaning of life. Besides, it creates social awareness on the matter of fear of death as well as to address misconception of the general public on Buddhist chanting services.
3. The basis of their chanting services was built upon the faith and will power of lay person assisting another lay person’s soul to transcend through chanting. It is empowering and not solely relying upon the enlightened one to serve the purpose.
4. Both organizations had similar concept of death. Once person died, he or she would experience “eight-to-twelve hours” critical moments. If the dead misses the golden window to “ascend” to Western Pureland, he or she will experience the coming Bardo period, obscurations and negativities will follow him/her and will take form with time. Both of them identified the Western Pureland as final

destiny of life after death. Even though both of them were able to show a map of world of life after death, it should only be a reference, in order to help the lay person to be mentality prepared on journey of life after death. Since there were different views which were recorded in many tantra regarding the universe or pureland, one would not have to rely upon chanting services to transcend and journey of life after death would not possibly be the same.

Keywords: way or approach of chanting services, contents of chanting services, time slot of chanting services, objects and instruments used in chanting services, concept of death.

目次

第一章 緒論

第一節	研究動機與目的	1
第二節	研究範圍、研究方法	
	一、研究範圍	2
	二、研究方法	4
第三節	研究論題與限制	
	一、研究論題	5
	二、研究限制	6
第四節	文獻回顧	
	一、助念之定義與意義	7
	二、助念理論之奠定	10
	三、「助念」思想之起源	
	— 印度	12
	— 中國	19
	四、助念的成形—台灣	22
	五、西藏佛教之中陰超渡	26

第二章 正德西方蓮社之助念方法

第一節	正德西方蓮社概況	
	一、正德西方蓮社簡介	33
	二、正德西方蓮社成立緣起	34
	三、現況	34
	四、助念人員之培訓	35

第二節	助念方法	
一、	臨終階段	36
二、	死後階段	
(一)	斷氣二十四小時內	39
(二)	死後第二天至頭七出殯	43
(三)	死後第八天至第四十九天	44
三、	小結	44
第三章	諾那華藏精舍助念團之助念方法	
第一節	諾那華藏精舍助念團概況	
一、	諾那華藏精舍助念團簡介	47
二、	成立緣起	48
三、	現況	49
四、	助念人員之培訓	51
第二節	助念方法	
一、	臨終階段	52
二、	死後階段	55
(一)	捨報後十小時內助念	55
(二)	中陰期之助念	61
三、	小結	66
第四章	正德與諾那的助念方法與死亡觀解之對比研究	
第一節	二者助念方法之對比研究	69
一、	助念內容	69
(一)	四字彌陀佛號	72

(二) 六字大明咒	77
(三) 佛說阿彌陀經	83
(四) 般若波羅密多心經	84
(五) 補闕真言	86
(六) 往生咒	86
(七) 大悲咒	88
(八) 拜願	90
(九) 懺悔文	90
(十) 授三皈依	92
(十一) 迴向文	93
(十二) 地藏菩薩本願經	95
(十三) 開導文	98
二、助念時間	103
(一) 八、十、十二小時關鍵時刻之說	103
(二) 七七四十九日之說	106
三、助念專用法物	110
(一) 陀羅尼被	111
(二) 金剛明沙	113
(三) 四色燈	117
(四) 咒輪掛牌	118
(五) 西方三聖像	119
(六) 引磬	120
(七) 電子念佛機	123
四、小結	124
第二節 二者助念方法呈顯的死亡觀解	128
一、人死業隨身	128

二、八至十二小時的關鍵時刻	128
三、中陰過度期	130
四、終極歸投處－西方淨土極樂世界	132
五、小結	137
第五章 結論	
第一節 發現與反思	141
一、二者助念方法探索中的發現	141
二、二者助念方法呈顯的死亡觀解	145
第二節 回顧與省思	147
第三節 未來研究之展望	148
參考書目	151
附錄	161

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

近年來，看著身體日漸衰弱，行為反常的祖母，死亡的陰霾籠罩著心房。雖然，本研究已經建議家人如何為祖母助念和處理後事，但腦海裡總是盤旋著一個疑問：助念是不是真的可以幫助祖母往生西方淨土？這一層的疑慮不光是為了祖母，也呈顯了本研究未來要面對的問題。因此，如果說，這疑慮的生起，是在關懷怎麼幫助祖母善終，那應該更確切地說，是本研究者在為自己的善終作準備吧！

達賴喇嘛曾言：「幫助別人死得安詳，與準備自己的死亡同樣重要。」¹ 秉著這位高僧大德的智見和以上心中的疑慮，也就順理成章地朝向佛教的死亡處理層面探討。本研究曾在某個漢傳佛教組織參與過無數次的助念活動，常有不同的感受經驗，甚至對於助念事件的意義感到質疑。助念，是真正在幫助往生佛國淨土呢？還是基於一場師徒關係，純粹是為了活人的場面？其次，本研究這幾年，又據聞藏傳寧瑪派的助念團—諾那華藏精舍，其助念方式結合漢藏傳顯密教法儀軌，形成獨特的漢藏顯密助念方法。這與本研究者《西藏生死書》和其紀錄片 VCD² 所見聞的傳統西藏中陰超渡有所出入。紀錄片裡的超渡儀式是專門由一位上師為亡者中陰指導或修頗瓦法（phowa），沒有所謂的「助念」。於是，本研究好奇的是，諾那華藏精舍到底根據了甚麼樣的經典義理或客觀環境因素，而發展出自己的一套助念方法。

¹ 見索甲仁波切（2006）。《西藏生死書》（The Tibetan Book of Living and Dying）（鄭振煌 譯）。台北：張老師文化，達賴喇嘛序，p.v。

² 西藏生死書之 VCD—迎向生命的朝陽（1998），馥薰發行。

因此，本研究之目的，希望透過本土兩個不同佛教宗派的助念團，以探討他們的助念方法所依據的經論義理和客觀因素，以及二者助念方法所呈顯的死亡觀解和意義，期望可以為社會人士提供一個處理往生事宜的參考途徑。

第二節 研究範圍與研究方法

一、研究範圍

本研究的主題是觀察和比較本土不同宗派佛教團體的助念方法，以「正德西方蓮社」（以下簡稱「正德」）和「諾那·華藏精舍助念團」（以下簡稱「諾那」）的助念方法為探討的主軸與研究範圍。首先，本研究之所以選擇「正德」，是因為在與當前所有漢傳佛教助念團的相較之下，「正德」不僅對助念要求莊嚴經濟，對助念蓮友也要求如儀如法，並為助念蓮友提供相關的教育訓練，包括開導文模擬演練、助念交接班示範、問題解答等。自 1999 年起，其創辦人常律法師在全國各縣市成立了十一個「正德西方蓮社」，二十四小時開放免費提供臨終助念及後事的協助與服務。至今，仍稱此助念和治喪志業為正德第二大的濟世工程，或稱「渡亡工程」。³ 常律法師還著有《中國生死書》⁴，並落力推出系列助念主題的光碟和結緣書。由此可見，正德對於助念事業，要比現有的佛教組織來得更重視。然而，台北正德分社總幹事莊培基指出，最近幾年由於助念個案過於頻密，又人手不足的情況下，無法維持助念的品質，故只好暫時停止開放大眾申請助念。但他們仍然繼續培訓和新增有意願參與助念的新進會員，以期將來能夠再度落實原初開放為大眾免費助念的志業。本研究正基於正德這種對於助念品質的高度要求的精

³ 參考正德社會福利慈善基金會網站 <http://www.chengte.org.tw/Default.aspx>。

⁴ 原名《台灣生死書》，於 2002 改版為《中國生死書》，台北：宇何文化出版，紅螞蟻圖書發行。

神，故而選其做為研究的最佳對象。

另一方，本研究選擇傳承自藏傳寧瑪派的「諾那」，乃基於它是目前台灣唯一一個以開放助念為主要事業的藏傳佛教道場。「諾那」是於 1987 年起，開放予大眾二十四小時申請助念。至今，已在全省各地創建了十五處具有制度、組織規模和開放性的助念團，而且多年來普受教界及各大醫院給予極度的肯定。根據王千蕙的研究，其台北總舍在 2002 年間，單月所受理的助念申請便高達五百多件。⁵ 隨著助念需求的遽增，創辦人智敏·慧華上師逐步推廣「一念蓮華」⁶ 的助念口號，以教育病人和輔導家屬自己助念，以求臨終者及時把握往生淨土的黃金機會。因此，在所有台灣藏傳佛教組織中，突顯了它在這方面的發展特色和貢獻。

王千蕙在其《死亡與宗教生活－以佛教臨終助念為例》研究中，有附表列明當前台灣五個規模較大的助念團，即諾那華藏精舍助念團、法鼓山基金會助念團、承天禪寺之蓮池共修會、正德西方蓮社，以及慈濟助念團。其中諾那華藏精舍助念團與正德西方蓮社在組織性質上較為相近，即兩者皆以助念為其首要業務，包括臨終關懷、臨終助念，而且全省都有助念分團。與其它三者助念團不同的是，兩者均沒有固定提供頭七誦經、公祭助念、公祭行禮和佛化喪儀，而是著重於斷氣前後八到十小時的助念。⁷

有鑑於此，就組織性質上而言，本研究認為選擇「正德」與「諾那」來作為考察對象，或許可以探討出本土佛教助念的特點。

⁵ 見王千蕙（2004），《死亡與宗教生活－以佛教臨終助念為例》，p12。

⁶ 又稱「臨終一念往生」之助念，與教內、教外一切大德居士、醫護天使、傳播媒體等，共同推廣，願此知見普及社會，深入人心，成為生活常識，大眾臨終之時，便易於把握最後一念，念佛往生。參見諾那華藏精舍網站 <http://big5.fjnet.com/gate/big5/nona.fjnet.com/index.asp>。

⁷ 參見王千蕙（2004），p60。

二、研究方法

本研究進行的是，對於「正德」和「諾那」的助念方法之探討。針對二者助念過程的分析，本研究融合了（一）文獻探討，主要依現存之經論、史料、論文和相關著作，加以整理、排比推敲和分析；（二）實際參與兩者助念活動及一般內容訪談，以釐清本研究前述所提及的疑點和相關資料來源之查證。

首先，本研究將助念方法，界定於以下三方面：（一）助念內容—包括念誦和開示之內容；（二）助念時段—二者著重的助念時段；（三）助念法器—助念時所使用的種種法器或其它法物。本研究認為以上三方面是構成助念事項的基本因素，因此，從這三層面的細分和探討，期望可以較具體的比較和指出正德與諾那在助念方法上的同異處和著重點。

本研究於第一章先交代研究的動機、研究目的、研究範圍和方法、研究論題與限制，以及助念的相關文獻回顧。接著，第二和第三章將各別探討「正德」及「諾那」的助念方法。每章分兩節：第一節為敘述其組織概況，使用該組織相關歷史文獻陳述其發展歷史，包括組織簡介、成立緣起、發展現況和助念人員之要求與福利；第二節探討其助念方式，使用該組織助念手冊、網站資訊、該組織出版品，包括著作、cd、vcd、dvd 等，以撰述其助念內容、助念程序，以及助念時段。本研究分別以兩階段來闡述其助念方式，即斷氣前的「臨終階段」和斷氣後的「死亡階段」，而「死亡階段」又分為：（一）斷氣二十四小時至第三天，以及（二）死後第三天至頭七出殯。針對這兩章節，為考量本研究的信效度，本研究採取一般訪問方式，以獲取最新、最確切的資料，並實際參與他們兩者的助念活動，包括臨終和死後助念，以對照實際助念情況和文字上的陳述有無出入。

接著，第四章第一節則具體將「正德」與「諾那」的助念方法，分成助念內容、助念階段和助念專用法物三方面，深入探討和分析其所依據之經論義理和客觀因素。第二節，進一步從二者的助念方法探討其所呈顯的死亡觀解，以對照經論裡的死亡觀解與其呈顯的死亡觀解有無同異處。針對本土漢傳佛教的助念，主要參考淨土宗的《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》、《華嚴經普賢行願品疏科》、《往生論》，以及近代淨土傳揚者之作，如印光之《飭終津梁》與《臨終三大要》、世了的《飭終須知》、余定熙的《人生最大的一件事》等，以對照和探究正德與諾那的助念方法。另一方面，本研究亦參考許明銀翻譯之《中有大聞解脫》⁸、索甲仁波切之《西藏生死書》、張宏實之《圖解西藏生死書－認識中陰聞教救度大法》等，以對照諾那之助念手冊《人人必備－往生淨土必成要訣》，進而探討二者助念方法的經典義理依據。

最後，第五章回顧研究歷程和面對的問題與限制，總結正德與諾那在助念方法上所呈顯的特點和死亡觀解，並檢討和反思二者之助念方法對亡者、家屬、助念者和社會的實質意義，或可令社會各階層人士對於本土佛教的助念方法有較具體的認識，並由之提供一個處理往生事宜可資參考的途徑。

第三節 研究論題與限制

一、研究論題

本研究將依研究進路之順序提出以下論題：

⁸ 根據張宏實的比照，這是中文譯本當中最完整正確的版本，是許明銀直接由藏文譯為中文，不同於過去由藏譯英，再英譯中，因此，減少了翻譯時意義流失與誤解的問題。見張宏實（2005）。《圖解西藏生死書－認識中陰聞教救度大法》。台北：橡樹林文化出版，p16-17。

（一）「正德」與「諾那」的組織成立與助念方法之探討

1. 誰創辦？助念團成立於何時？組織形式如何？
2. 助念團有什麼樣的紀律規定？
3. 兩者如何進行助念？助念時機有哪些？助念分幾班？每班幾人？
4. 助念內容有哪些？
5. 有否給亡者提供哪些助念專用法物？

（二）兩者助念方法之比較及其根源探討

1. 兩者之助念內容、助念階段和助念法物是參考或依據甚麼經論而定？或有其它客觀因素造成？

（三）兩者的死亡觀解

1. 兩者的實際助念方法呈顯了甚麼樣的死亡觀解？
2. 兩者所依據之經論又如何闡述死亡現象？

（四）結論

1. 兩者的助念方法呈顯出甚麼特點？
2. 從二者所依據的經論義理發現了甚麼？
3. 二者助念方法對亡者、對家屬、對助念者、對宗派、對現實社會呈顯了甚麼樣的意義？

二、研究限制

本研究在探討兩者助念方法過程中，面對的問題主要是，正德和諾那在台灣

全國皆有十多個分社或分舍，每個分社／分舍在助念方式上，又難免會有些微的差異或不一樣的想法，每個助念人員的想法或做法，也不盡然相同。因此，本研究將以助念團創辦人的著述為重點參考，或依據總社／總舍的主幹或助念團重要領導幹部的意見為代表。

其次，本研究對藏文不熟諳，無法直接閱讀藏文佛教經典或藏文歷史文獻，故唯有依據中文現有的文獻來考究藏傳佛教之中陰超度（頗瓦法）的發展淵源。為了避免資料多重譯介可能產生的偏差，本研究僅參考由藏文翻譯成中文的相關史料，而避免引用由藏翻英，後再英翻中的文獻。

第四節 文獻回顧

一、助念之定義與意義

「助念」是佛教特有的臨終或死後處理儀式。依據《飭終須知》一書，釋世了對助念有精簡的解釋：「『助』是幫助，『念』是正念。拼攏來講，就是幫助臨終的人，正念念現前的意思。」⁹《最後的摯愛—為他超度》書中，則解釋道：「助念，是幫忙人們在呼吸終止的前後，將神識由迷茫徬徨中，指引出解脫方向的一種行為」。¹⁰ 近代佛教學者印順法師又進一步解釋道：「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」¹¹；另外，聖嚴法師對助念亦有更廣泛的解釋：「助念，就是以念佛來助人，不一定是

⁹ 參見世了等著（2000），《飭終須知、人生最大的一件事、為什麼要做佛事》合刊，p26。

¹⁰ 參見圓覺宗諾那華藏精舍金剛贈經會印贈之《最後的摯愛—為他超度》，p4。

¹¹ 參見印順（1995），《華雨選集》，台北：正聞出版社，p356。

為往生蓮友而念，在共修的同時，也就是助念。」¹² 有鑑於此，本研究將助念之定義含概臨終與死後，即幫助或意識清楚、或陷入彌留狀態的臨終病人和亡者提起「正念」的心，讓他／她或跟隨眾人念佛，或聽聞眾人念佛音聲，而能憶念佛，並一心發願往生極樂淨土。

根據王千蕙《死亡與宗教生活－以佛教臨終助念為例》之研究，「助念」一詞最早便出現於 1930 年印光大師之《臨終三大要》一書裡。不過，王千蕙又指出雖然作者使用「助念」一詞，但他也使用其它詞彙來形容助念活動，如「念佛」、「助念佛號」，或「換班念佛，以助淨念」等。另外，1931 年《海潮音文庫》¹³ 收入兩篇討論臨終處理的文章：〈念佛飭終津梁〉¹⁴ 與〈飭終須知〉¹⁵ 一文中對於助念活動的描述，除了使用「助念」一詞外，較常使用「臨終念佛」、「念佛助生」、「念佛飭終」等，而〈念佛飭終津梁〉文中更鼓勵大眾成立「念佛飭終團」。爾後，1932 年，印光的〈一函遍復〉文中就只用「助念」與「臨終助念」兩個詞彙，而 1954 年世了之《飭終須知》中，則用「臨終助念」一詞，並提倡「臨終助念團」的組織。有鑒於此，根據王千蕙在這方面對於當時可見的各種文獻與佛教雜誌的考究，得知助念與助念團已成為教內對於助念活動的專有名詞，而隨著專有名詞的確認與沿用，助念活動的內容與施行方法也更趨細緻。¹⁶

助念之意義可分為狹義和廣義兩層面。在狹義層面上，就是幫助亡者臨終時，提起正念，放下萬緣，一心念佛、憶佛往生西方極樂淨土。另一方面，「助念」本身的行為更多時候是助念者為自身創造出來的意義。這是基於「因果論」的深層

¹² 參見聖嚴（2004），《臨終關懷－助念功德怎麼做》，台北：財團法人法鼓山佛教基金會，p3。

¹³ 民國九年出版的佛教雜誌《海潮音》，於民國十八年時，將過去十八年時，將過去十年收錄在雜誌中的文章，經過篩選，重新編類，整理為《海潮音文庫》。參見王千蕙（2004），p26。

¹⁴ 炊萸主人（1931），〈念佛飭終津梁〉，《海潮音文庫第二編》，佛學本論四，淨土宗：p326-340，上海：佛學書局。

¹⁵ 耿君鏞（1931），〈飭終須知〉，《海潮音文庫第二編》，佛學本論四，淨土宗：p340-349，上海：佛學書局。

¹⁶ 參見王千蕙（2004），p26-27。

信念，印光大師在《飭終津梁》就已明確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，因是而獲得無邊閱歷，可為自己法戒；
- (三) 我為他人助念，則他時人亦為我助念，可獲相助之功；
- (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。¹⁷

釋世了就說得更白：

我們現在幫助人念佛往生西方，是代替如來荷擔了度脫眾生的責任。令得到我們助念的人，往生西方極樂世界。從易行的法門，仰仗阿彌陀佛的願力，很快地出離生死，圓成佛道，是一種最大的功德。這種最大的功德，便是我們成佛的因；將來我們自己，便可以仗了這種功德，也能往生極樂世界，出離生死，圓成佛道。¹⁸

因此，為人助念的意義，簡單而言就是：(一) 承擔如來度眾的任務；(二) 為自己種下成佛的因。以上所述，是屬於宗教面向的意義。

就廣泛層面而言，當今佛教助念之意義不僅限於宗教面向，更涵蓋了社會面的意義。印光大師說道：

能如是行，於父母，則為真孝；於兄弟姐妹，則為真弟；於兒女，

¹⁷ 參見李圓淨編（出版年份不詳），《飭終津梁》，台北市蓮友念佛團監印，p13。

¹⁸ 參見世了（2000），《飭終須知》，p41。

則為真慈；於朋友，於平人，則為真義真惠。¹⁹

助念因此有著實踐倫理道德—孝道的意義。就佛教而言，能為親人助念往生西方淨土極樂世界，實為真正的大孝，而非以一般民間「五子哭墓」的虛有其表方式來表達孝道。

另一方面，助念行為具有社會支持的意義。無論是病重者、臨終者或亡者，尤其對家屬而言，助念都給予他們一定的社會支持力量，減低他們的徬徨或無助感。謝雯嬋的研究指出，佛教助念儀式為喪親者提供了一種正向、無有恐懼、身心安定的內在支持之神聖力量，將其原本「痛苦不捨的念」轉成「幫助他（臨終者）的念」。²⁰再者，助念活動實際上也提供助念者一種為社會服務、為社群奉獻的機會，進而開拓個人的人際網絡。這種助人為本的精神，最終也成就了助念者創造個人生命的意義。

二、助念理論之奠定

王千蕙在其研究中，詳細闡述從 90 年代至今，以助念為書名的出版品共有二十種以上，而這些書中資料主要還是立論於印光的《臨終三大要》、李圓淨主編之《飭終津梁》、弘一之《人生之最後》、世了的《飭終須知》以及余定熙之《人生最大的一件事》。不過，至今較常被引用和重刊的，以《臨終三大要》、《飭終須知》和及《人生最大的一件事》為最多。這三份文獻各相隔近二十三年，並反映出不同時期的助念要點。²¹

¹⁹ 參見《印光大師文鈔菁華錄》，p139。

²⁰ 參見謝雯嬋（2005），〈佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討〉，南華大學生死學研究所碩士論文，p133。

²¹ 依據本研究的查證，此三份文獻出版的實際相差年數應為約 24 或 23 年，而非王千蕙所述相隔

首先，有關「助念」的完整理論與作法，要算印光撰述之《臨終三大要》為最早、最詳盡的資料，此書於 1930 年出版。²² 同年，印光亦另著《飭終津梁》，由李圓淨主編。印光在《臨終三大要》中，強調助念的意義與重要性，並提出三大重要的助念準則：（一）善巧開導安慰，令生正信；（二）大家換班念佛，以助淨念；（三）切戒搬動哭泣，以防誤事。²³ 他以個人孝順慈悲的心理出發，認為個人應盡力規勸親朋戚友念佛求生西方，使他們能夠解脫生死輪迴之苦，在他們病亡之際，為他們助聲念佛，幫他們提起正念，而得生西方淨土。印光對於助念的幾個基本看法成為後來助念的指導準則，現有的助念或喪儀手冊，大都不離此範圍。

其二，世了在《飭終須知》²⁴ 所述關於助念的施行與理論，更為細緻，於 1954 年出版。全文細述念佛就能往生西方的原因、助念的方法、家屬應該注意的事項、開示的範例等等。他認為往生佛國淨土，要視臨終時的「因緣」是否具足。「因」就是指真信、切願與念佛時所生的心念，「緣」則是指阿彌陀佛與其名號的力量。因此，往生的要件不只是要靠個人有能念的心，即「自力的因」，還要仰仗佛的願力和蓮友助念之力，即「他力的緣」來促成。²⁵

其三，余定熙之《人生最大的一件事》（於 1977 年出版）則更深一層從佛教死亡觀談起，說明神識在軀體死亡後，其知覺屬於彌留狀態，心識的感受如同「生龜脫殼」²⁶，非常痛苦。因此，任何外界的干擾，亡者都能像常人一樣感受得到，

近三十年。

²² 王千蕙在其研究中指出，這是她在國家圖書館、佛教圖書館和各種搜尋網站上，所能找到最早以助念為主題的文獻。見王千蕙（2004），p25。

²³ 印光（1999），p21。

²⁴ 《飭終須知》是以印光的《飭終津梁》（1930 出版）與弘一的《人生之最後》（1932 出版）為主要資料，並以白話書寫成此書，比起前兩者以文言文書寫和充滿難懂的佛教術語詞彙，此書更能讓現代人易讀，流通更廣泛。參見王千蕙（2004），p37。

²⁵ 同上，參見 p36-37。

²⁶ 死後身心如「生龜脫殼」的說法，乃初見於宋朝宗曉法師編之《樂邦遺稿卷下》之〈真歇禪師示眾文〉：「無業問隨後之人，大顛說無聲三昧，或聞鼯鼠而便脫，或為愚癡而再來，或豎指而休，或翻船而往，一一坐亡立化，箇箇逞神現通。其顯也目擊正容，其混也忘蹤失跡。用得純

包括溫度的變化、外力的拉扯、哭喊的音聲等，對亡者都是巨大的刺激與震動。除此之外，余定熙亦將觀點延伸至後續的處理。他認為當時的殯儀館有諸多不當的措施或處置，家屬不應把親人屍體，聽任太平間和殯儀館的擺佈，而必須要如法助念與後續處理，並提倡家屬發揮「隨侍在側，親視含斂」的傳統，以確保亡者的利益。²⁷

三、「助念」思想之起源

追古溯源，當今佛教助念，是應古印度原始佛教時代的「淨土思想」演變而來。淨土思想傳入中國後，又衍生出獨特的「念佛往生淨土」思想。本研究以下將從印度一路探討到佛教淨土思想傳入中國後所產生的變化，以敘述淨土思想的演變與助念興起之關連性。

（一）印度

淨土的思想，淵源於佛陀時代的念佛與生天的思想而來。根據《大智度論第二十二卷》之記載：

聲聞法中說念欲界天，摩訶衍中說念一切三界天。行者未得道時，
或心著人間五欲，以是故佛說念天。若能斷婬欲，則生上二界天中；若

熟，措手自由，滿路光生迥無依著。此乃衲僧平常轉身亦未足為奇也。若也已見未明，眼光落地，如生龜脫殼，似方木逗圓，為形軀之所滯，被火風之所迫，蓋一念念散亂，心識分飛。」參見《樂邦遺稿卷下》，T1969B，Vol.47，p0385a01，宋宗曉編。

²⁷ 同上，參見 p36-37。

不能斷婬欲，即生六欲天中，是中有妙細清淨五欲；佛雖不欲令人更身受五欲，有眾生不任入涅槃，為是眾生故說念天。²⁸

此段記述佛陀為眷戀五欲的人，施設了解脫現實痛苦的方便教法。佛陀之所以開設此法，是基於在印度從古以來，人們抱有一種根深柢固之「人生是苦」的觀念，並且共同希求擺脫現實的痛苦，追求人生快樂或解脫的願望。因此，生天的思想很快普及全印度。《大智度論》中，亦記載佛陀教導弟子皈依三寶，也就是三念（念佛、念法、念僧）的法則，再加上念戒（憶念戒行加德）、念施（憶持而不忘布施功德）與念天（以念天為富樂，而修施戒的善業），同稱六念處，這是佛陀依眾生之根器，而教以不同的解脫痛苦方法。由於三念中有念佛的思想，六念中有生天的思想，再由生天的思想，演變成往生的思想。爾後，又進一步由念佛思想與往生思想的結合，形成念佛往生淨土的思想。針對種種有關菩薩建立淨土之記述，可見於以下經典：

《般若經》之第二會〈願行品第五十七〉云：

有菩薩摩訶薩修行淨戒波羅蜜多，見諸有情煩惱熾盛……作是思惟：「我當云何拔濟如是諸有情類，令其遠離諸惡業果？」既思惟已作是願言：我當精勤無所顧戀，修行淨戒波羅蜜多，成熟有情、嚴淨佛土，令速圓滿疾證無上正等菩提，我佛土中得無如是眾惡業果諸有情類，一切有情皆行十善，受長壽等殊勝果報。²⁹

以上記述的是菩薩以精進修持六度波羅蜜來嚴淨佛土的事蹟。

²⁸ 見《大智度論·卷二十二》，T.1509，vol.25，p0227c13 & p0227c16，龍樹菩薩造 後秦 鳩摩羅什譯。

²⁹ 見《大般若波羅蜜多經·卷第四五一》，T.0220c，vol.7，0275a19，唐 玄奘譯。

《華嚴經》中〈入法界品第三十四之三〉有曰：

善男子！我唯知此普門光明，觀察正念諸佛三昧；豈能了知菩薩圓滿清淨智行？諸大菩薩，得圓滿普照念佛三昧門，悉能覩見一切諸佛及其眷屬，嚴淨佛刹……得虛空等念佛三昧門，見如來身普照法界，及虛空界。³⁰

此段文中，記述功德雲比丘為善財童子教說念佛三昧方能見佛的事，這是大乘佛教經典中最早對於念佛與見佛的記載。

隨後，《妙法蓮華經》則有具體記述十方佛與十方國土之事蹟，其中〈化城喻品第七〉記載如下：

諸比丘！我今語汝：『彼佛弟子十六沙彌，今皆得阿耨多羅三藐三菩提，於十方國土現在說法，有無量百千萬億菩薩、聲聞，以為眷屬。其二沙彌，東方作佛，一名阿閼，在歡喜國，二名須彌頂；東南方二佛，一名師子音，二名師子相；南方二佛，一名虛空住，二名常滅；西南方二佛，一名帝相，二名梵相；西方二佛，一名阿彌陀，二名度一切世間苦惱；西北方二佛，一名多摩羅跋梅檀香神通，二名須彌相；北方二佛，一名雲自在，二名雲自在王；東北方佛，名壞一切世間怖畏，第十六、我釋迦牟尼佛，於娑婆國土成阿耨多羅三藐三菩提。』³¹

原則上，品中說明十六位王子在大通智勝如來處出家學道，後來於各方面成佛並教化眾生之事。另外，經中第六卷〈藥王菩薩本事品第二十三〉提到：「若有女人

³⁰ 見《大方廣佛華嚴經·卷第四十六》，T.0278，vol.9，0689c24，東晉 佛馱跋陀羅譯。

³¹ 見《妙法蓮華經·卷第三》，T.0262，vol.9，0025b23，姚秦 鳩摩羅什譯。

聞是經典，如說修行。於此命終，即往安樂世界，阿彌陀佛、大菩薩眾，圍繞住處…」³²，此段記述開始說到往生極樂淨土的事。

事實上，在印度原始佛教與部派佛教時代，淨土思想非常隱沒。這是因為小乘傳統的教說中，佛陀是具有超人的聖格，普通人只能聞佛陀言教修持而得自我解脫而已。因此，部派佛教多傾向於出家僧團，重視寂靜主義，偏於消極主義的一面。後來，教團中的一派大乘先進者，因不認同這種無活動的形式，便提出人人只要立大志、發大願、行菩薩道，終必可以成就佛道的看法。但是，他們強調這種理想並非一生一世可以達成，而是透過生生世世不斷的修持，奠立上求佛道，下化眾生的大願，將來亦可成佛。這種想法便衍生出「補處菩薩」或「候補佛陀」的概念。《阿含經》中所記載的彌勒菩薩，就是「候補佛陀」的第一位菩薩，現居兜率內院（淨土），可謂往生淨土之端緒。

根據以上各大乘經典的記載，可以得知，十方諸佛和無量無數的菩薩淨土，並不是單為自己而建立的，而是與眾生共有，由此就有往生淨土的思想。往生在諸佛、菩薩國土中的一切眾生，也並不是只為自己享受快樂而已，他們同樣立大志，發菩提心，上求佛道，下化眾生，因此他們自己又建立了新的淨土，來接引其他的眾生、救度眾生、教化眾生，以期達成他們的願望。從淨土中產生新的淨土，這樣就構成有無量無數的淨土了。

在諸大乘經論中，皆有記載十方恒河沙無量諸佛，其所居住的世界皆是淨土，且在其國土中教化眾生。不過，有關這些無量無數的佛和淨土，也就是有關某佛和他的淨土，確實詳盡說明的極少。唯有阿彌陀佛、阿閼佛、藥師佛和當來下生彌勒佛等及其淨土，才有個別經典的記載。其中，又以有關阿彌陀佛的經典為最

³² 見《妙法蓮華經·卷第六》，T.0262，vol.9，0054b26，姚秦 鳩摩羅什譯。

多。淨土思想的發展到了龍樹菩薩³³ 時代，約公元 150 - 250 年間，大體可分為三大流：（一）彌勒菩薩爲主的兜率淨土；（二）阿閼佛（亦稱不動如來）爲主的東方妙喜淨土；（三）阿彌陀佛爲主的西方極樂淨土。有關這三種淨土的經論當中，並有奉勸眾生精勤修持和發願往生其淨土之記述。例如，《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》有云：

應當繫念念佛形像稱彌勒名，如是等輩若一念頃受八戒齋，修諸淨業發弘誓願，命終之後，譬如壯士屈申臂頃，即得往生兜率陀天。³⁴

在《大寶積經卷第二十》之第六〈不動如來會〉中，說明阿閼佛在因地修菩薩道佛比丘時，於大目如來之下，立種種大願，即自行願十六及二十三淨土願，共計三十九願，終於滿此願而成佛，建設淨土於東方。此國功德無量，而欲求往生到妙喜國的條件，是修菩薩六度之行與般若空觀爲主，以及稱念諸佛聖號。其中，第六〈不動如來會〉之「往生因緣品」就有此記述：

若菩薩摩訶薩，欲生妙喜世界者，應學不動如來往昔行菩薩行……行檀波羅蜜時，以此相應善根，迴向無上菩提，願與不動如來共相會遇……捨離二乘心者，安住真實空性者，於佛如來一切智性及法僧名號，念住相續者，舍利弗，若善男子善女人，聞是色類菩薩名者，於彼佛剎當得受生。³⁵

³³ 龍樹菩薩是印度大乘佛教的集大成者，大乘佛教由他而發揚光大，佛陷的根本精神，佛法的真義，因他而弘傳於世。

³⁴ 見《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》，T.0452，vol.14，0419c11，宋 沮渠京聲譯。在彌勒成佛經、彌勒下生經等經典，有記載菩薩下生此土而成佛的次第，這是人間的淨土，在未成佛這段長遠期間，居於兜率內院，教化眾生，這是天國的淨化。《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》有曰：「得生於兜率天上，值遇彌勒，亦隨彌勒下閻浮提」，說明親近彌勒菩薩，目的是將來跟隨彌勒菩薩下生此世界，淨化人間，以達到善根的成熟而得解脫，並不是因爲貪著兜率淨土的快樂而往生的，這是著重在實現人間淨土，並非希求上天享受快樂的。

³⁵ 見《大寶積經卷第二十》，T.0310，vol.11，0109c24，唐 菩提流志譯。

而有關阿彌陀佛及稱名念佛往生西方極樂淨土的記載，可見於諸多的經論中，例如《佛說阿彌陀經》、《佛說無量壽經》、《佛說觀無量壽經》的旨意就是「念佛生淨土」。阿彌陀佛四十八願中，第十八願又開出了與其他佛所沒有的方便法門，即「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」³⁶，是為救度純粹依賴「他力」信仰者往生成佛的方法。實際上，佛說此三部經，也意在宣示阿彌陀佛以大願力創造此佛國淨土的緣由，但唯一的特點就是開闡此眾生念佛往生的「方便」法門。

大乘經論中，最具體記載當時古印度佛教念佛生淨土的狀況，可見於《佛說無常經》³⁷。根據大唐三藏法師義淨³⁸ 翻譯之《佛說無常經》³⁹，附有一篇〈臨終方訣〉，文中記載著古印度原始佛教的「臨終關懷」模式，即：（一）先為病者宣說佛土因緣、十六觀等；（二）教導觀想佛身；（三）向佛菩薩祈請三遍；（四）十念佛名，授三皈依；（五）懺悔；（六）受菩薩戒；（七）扶病人面向西方而躺，觀想佛相；（八）開示四聖諦、十二因緣法等。最後，經云：「若臨命終，看病餘人但為稱佛，聲聲莫絕。然稱佛名，隨病者心稱其名號，勿稱餘佛，恐病者心而生疑惑。」⁴⁰ 由此可知，現代佛教之助念，實際上，是與此經記載相似的，這種使病死者身心安頓的方法，是與古印度的「臨終關懷」模式相差不遠。

³⁶ 見《佛說無量壽經·卷一》，T.0360，vol.12，p268a26，曹魏 康僧鎧譯。

³⁷ 梵名 Anityatā-sūtra，在經籍中又有《三啓》、《三啓經》、《無常經》、《三啓無常經》、《佛說三啓無常經》等異稱。

³⁸ 義淨（635-713），唐代譯經僧。年十五即仰慕法顯、玄奘之西遊，二十歲受具足戒。於唐高宗咸亨二年（671）經由廣州，取道海路，經室利弗逝（蘇門答臘巴鄰旁，Palembang）至印度，一一巡禮鷲峰、雞足山、鹿野苑、祇園精舍等佛教聖蹟後，往那爛陀寺勤學十年，後又至蘇門答臘遊學七年。歷遊三十餘國，返國時，攜梵本經論約四百部、舍利三百粒至洛陽，武后親至上東門外迎接，敕住佛授記寺。其後參與《華嚴經》之新譯，與戒律、唯識、密教等書籍之漢譯工作。自聖曆二年（699）迄景雲二年（711），歷時十二年，譯出五十六部，共二三〇卷（智昇），其中以律部典籍居多，今所傳有部《毘奈耶》等之諸律大多出自其手，與鳩摩羅什、真諦、玄奘等共稱四大譯經家。參見《宋高僧傳》，T.2061，vol.1，p0710b08，宋 贊寧等撰；王亞榮（1997），《西行求律法—義淨大師傳》，台北：佛光，135-149p。

³⁹ 唐武后大足元年（701）九月二十三日，義淨（635-713）譯於東都（洛陽）大福先寺。全經旨在論說人生老病死之無常與不可避免，乃七世紀時，印度佛教徒為亡者送葬所諷誦的一部經典。參見白金銑（2007），〈佛說無常經的傳譯與喪葬禮儀〉，中華佛學學報，（20），p65，台北：中華佛學研究所。

⁴⁰ 見《佛說無常經·卷一》，T.0801，vol.17，p746b21 & p746c09，唐 義淨譯。

另一方面，談到「助念」則必提及「正念」，如前所說，助念就是幫助病重者或臨終者提起正念。根據以下《大般涅槃經》其中一段文，說明了持戒與臨終時提起和保有「正念」的重要性：

破戒之人，天龍鬼神，所共憎厭…臨命終時，心識怖懼，設有微善，悉不憶念，死即隨業受地獄苦…如是輾轉無解脫期…比丘持戒之人，天龍鬼神，所共恭敬…諸善鬼神，常隨守護，臨命終時，正念分明，死即生於清靜之處。⁴¹

由上所述，可以得知，在臨終之際，「正念」是死往何處去最關鍵的一部分。而臨終之際，個人能否提起正念，則有賴平時持戒的慣性。《瑜珈師地論》更進一步說明臨終「正念」提起的條件：

云何善心死？猶如有一將命終時，自憶先時所習善法，或復由他令彼憶念，由此因緣，爾時信等善法現行於心…云何不善心死？猶如有一命將欲終，自憶先時串習惡法，或復由他令彼憶念，彼於爾時貪瞋等俱諸不善法現行於心…⁴²

此處「善心」指的就是正念，其所謂「善心死」與「不善心死」闡明了人在臨終時，「善念」與「惡念」現起的主要兩個因素：（一）臨終者自身的善惡憶想，如前所述與個人平時的修行和習氣有關；（二）他人的所作所為有可能幫助臨終者生起善念，也有可能勾起亡者的貪、瞋等惡念。

⁴¹ 《大般涅槃經·卷三》，T.7，vol.1，p194c27，東晉 法顯譯。

⁴² 《瑜珈師地論·卷一》，T.157，vol.30，p281b15，彌勒菩薩說，唐玄奘譯。

實際上，「正念」並不只有在個人臨終時才強調的概念，佛陀終其一生所弘揚的教法四聖諦、八正道，就是教導眾生如何生起和培養「正念」的習慣，進而達成涅槃寂滅的終極目標。而中國佛教中，淨土思想的興盛，使得「正念」得以持名念佛來追求。由此觀之，當今的助念，即幫助臨終者提起正念往生淨土的本意，就是從此一「正念」衍生而來的。

（二）中國

印度淨土思想傳入中國後，於是出現了淨土崇拜的趨勢，大致分為彌勒淨土與彌陀淨土兩種。彌勒淨土信仰由東道安首創，一時盛行於北魏，梁齊間還有所聞，不久即衰。彌陀淨土信仰，一般認為始於道安的弟子慧遠⁴³，他於東太元十五年（390年）在廬山白蓮結社，首倡念佛，中間經過曇鸞、道綽、善導、承遠、法照、少康、延壽、省常、蓮池、智旭、行策、實賢、際醒的倡導弘揚，遂使彌陀淨土法門遍及民間，而「助念」也逐漸發展成形。⁴⁴ 依據本研究文獻的考察，論其中國佛教為臨命終者「助念」的具體講述，或當首推唐朝善導（613 - 681年）為起使人。淨土宗第十三祖印光大師曾曰：「助念乃唐善導和尚所發明，認為即

⁴³ 慧遠（334~416），東晉僧，淨土宗初祖。雁門樓煩（山西崞縣）人，俗姓賈。十三歲，遊學許昌、洛陽，博通六經、老莊之學。二十一歲，聽道安講般若經，頗有領悟，感嘆「儒道九流皆糠粃」，遂投道安座下，剃度出家。師內通佛理，外善群書，為當代所宗，亦受國外僧眾所欽敬。廬山之東林寺為當時南地佛教中心，與羅什所居止之長安中分天下。師於義熙十二年示寂，世壽八十三。後由唐、宋諸帝賜贈諡號「辨覺大師」、「正覺大師」、「圓悟大師」、「等遍正覺圓悟大師」。為別於隋代淨影寺之慧遠，後世多稱為「廬山慧遠」。

⁴⁴ 曇鸞當時於北方專修淨業，立難行、易行二道之說，主張以彌陀如來本願為根本，並為建立淨土宗奠定了理論基礎。曇鸞以後有道綽，曾講《無量壽經》，著有《安樂集》二卷，立聖道、淨土二門，認為只有淨土一門是唯一出離之路。善導在玄中寺聽道綽講淨土要旨後，到長安光明寺、慈恩雨寺弘揚淨土教義，以繼承道綽的傳總，並著《觀經疏》（俗稱《四帖疏》），正式創立了中國淨土。二祖善導（613~681）、三祖承遠（712~802）、四祖法照（其生卒年不詳，因創「五會念佛」，故又稱五會法師）、五祖少康（？~805），皆為唐代淨土宗僧。六祖延壽（904~975），則為唐末五代僧，世稱永明大師。七祖省常（959~1020），是宋代淨土宗僧。八祖徠宏（世稱「雲棲和尚」、「蓮池大師」，1532~1612）與九祖智旭（字滿益，號八不道人，1599~1655）為明代僧，兩者又與紫柏、憨山並稱為明代四大高僧。爾後，第十祖行策（字截流，1628~1682）、第十一祖實賢（字思齊，號省庵，1686~1734）和第十二祖際醒（字徹悟、訥堂，號夢東，1741~1810）皆為清代淨土宗僧。參見報佛恩網站 <http://www.bfnn.org/brief/13ers.htm#002>。

使平日不念佛的人，也能因為這個助念方法而往生。」⁴⁵ 此話可從以下善導在《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門卷一》之記述得到印證：

又行者等，若病不病，欲命終時，一依上念佛三昧法，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；決定作往生想，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，傍人即為念佛，助同懺悔，必令罪滅，若得罪滅，華臺聖眾，應念現前，准前鈔記。⁴⁶

從此段文來看，確實證明善導在當時已具體教導人們如何為重病者和臨終者「助念」。本研究亦發現善導在《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》中所云，與《佛說無常經》所提及的「臨終關懷」之說是大同小異的。雖然此處亦未出現「助念」一語，但目標仍在幫助臨終者念佛懺悔業障，往生淨土，與當今「臨終助念」形式可說十分相近。

另外，根據釋慧嚴的考究，道綽⁴⁷的「各宜同志三五預結言要，臨命終時，選相開曉，為稱彌陀名號，願生安樂國，聲聲相次，使成十念也」⁴⁸與善導之「要期七日，日別誦《阿彌陀經》十遍，念阿彌陀佛三萬遍」⁴⁹，亦逐漸樹立了後世打佛七的模式，也可稱是「臨終助念」的緣起。⁵⁰

基本上，唐宋起已有許多著述記載往生念佛的實際個案。根據王千蕙之研究

⁴⁵ 見佛教城市網站 http://www.fishchen.idv.tw/Doc/Lotus_Functions/Lotus.htm。

⁴⁶ 《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門·卷一》，T.1959，vol.47，諸宗部，p24b。

⁴⁷ 唐代僧人（562 - 645），是善導大師的前輩。

⁴⁸ 同上。

⁴⁹ 《觀無量壽佛經疏·卷四》，T1958，vol.47，p8a22，唐 道綽著。

⁵⁰ 參考釋慧嚴（1998）。《淨土概論》。台北：東大。

指出，唐宋以後教徒編纂之〈往生集〉，出現了將臨終助念與往生連結起來的場景，例如五代的《往生西方淨土瑞應刪傳》中，有曇鸞⁵¹ 預知自己即將命終，而號召三百餘名弟子齊聲念佛，並在佛號聲中往生的事記：

集弟子三百余人，自執香爐，面西教戒門徒，勸崇西方，以日初出時，齊聲念佛，即便壽終。寺西五里有一尼寺，聞空中音樂西來東去，須臾又聞東來西去。⁵²

又北宋沙門戒珠所編集的《淨土往生傳》，記載了兩則更近似於現代助念的往生事蹟，兩者皆是唐朝比丘，於臨終前號召弟子在傍爲其助聲念佛，以增正念。其一，神素告訴弟子曰：「今吾之病，幸無諸苦，奴徒何以助我？即令弟子藉聲以讀觀經，素乃靜聽，聽已，又復自念阿彌陀佛、觀音、勢至二菩薩，並海會諸菩薩，如是稱念往返數番…迄於中夜，聽身安坐，以謝于世。」⁵³ 其二，惟岸在觀想時，見觀音和大勢至二菩薩，便知自己「吾之西行乃其時也」，而「令諸弟子助聲念佛…乃仰目西顧，遽以亡焉。」⁵⁴ 此兩則事蹟比前面往生集個案記載的特別之處，在於它使用了「助」這個字，至此，中國佛教之「助念」形式就越顯越清晰了。⁵⁵

要說中國「助念團」的正式成立，若依據著書文字的記載，則要算印光大師爲第一位具體提倡成立「助念團」的發起人。因此，中國漢傳佛教的助念團是成形於清末民初時期。印光大師在《飭終津梁》序中，有說編者李圓淨之所以要編寫此書，其動機就是基於擔憂當時助人念佛往生的組織會過於簡略，而導致眾人

⁵¹ 曇鸞，生於北魏孝文帝承明元年（476年），是一位適應社會發展，將儒、道、釋三學融會於淨土思想中的一位淨土宗大師，是一位在佛教中國化的變革中有重大貢獻的佛教學者。見方立天（2000），《佛門大師評傳叢書》，宗教文化。

⁵² 《往生西方淨土瑞應傳·卷一》之〈曇鸞禪師第二〉，T2070，vol.51，p104a23。

⁵³ 《淨土往生傳·卷二》，T2071，vol.51，p119a。

⁵⁴ 《淨土往生傳·卷二》，T2071，vol.51，p119c。

⁵⁵ 參見王千蕙（2004），p19-20。

不了解助念的意義。⁵⁶ 從此書內容可得知，當時的助念團皆是由原有的佛學會所成立起來的，也就是附屬於佛學會的一個獨立單位，現代助念團的成立多是屬於這類形。當時最早的助念團稱為「餘姚念佛助生極樂團」、「紹興臨終正念團」、「雲南助念生西會」。這些助念團名稱雖各異，但組織性質是相同的。此書共分四篇：（一）列舉當時數個助念團章程，包括以上三個，以助宣導和提倡助念團的成立；（二）論淨土修持法門與念佛往生；（三）勸人助念；（四）助念的實際個案。其中第一篇，詳盡地陳述邀赴助念規則、助念辦法、團友須知，以及家屬須知。而當今的助念團之章程和助念手冊內容與此《飭終津梁》所述皆是大同小異。繼印光大師之後，其後輩弘一等人也都著書提倡成立助念團，例如弘一大師之《人生之最後》，第六章寫的就是「勸請發起臨終助念會」⁵⁷。也由弘一大師起，開始興起了助念八小時、或十小時、或十二小時的風氣。關於這一點，本研究將於第四章詳盡論述。

縱觀以上所述，在佛陀時代，是沒有所謂的「助念」一詞或「助念團」，經論記載的，則是闡述個體往生佛國淨土所必須具備的基本條件，即依靠自己念力（自力）、傍人念佛（他力）或仰仗佛的願力（他力）。不過，往後經過佛經的傳揚和翻譯之下，在印度、中國等地，隨著時代的變遷與眾生的需求，不同教派則發展出不同的死亡因應方式或儀式，當今漢傳佛教盛行之「助念」就是其中一個例子。

四、助念的成形—台灣

根據林美滿之《當代台灣淨土教法的發展》研究指出，台灣光復後，大陸佛教逐漸湧進，諸多僧侶和在家居士先後來台弘法，如白聖法師、道安法師、證蓮

⁵⁶ 參見李圓淨編（出版年份不詳），《飭終津梁》，台北市蓮友念佛團監印，p2。

⁵⁷ 見〈弘一大師全集〉編輯委員會編（1992），《弘一大師全集八一雜著卷／書信卷》，p10。

法師、靈源法師、道源法師、李炳南居士、廣欽和尚、東初法師、印順法師等人隻身來台宣教，締造出台灣佛教充沛發展的新面貌。當時，淨土法門在時代及環境的客觀條件下，以「簡單、易行、當生成就」的發展優勢，深得人心，普及民間。台灣地區淨土思想的傳承以中國印光大師⁵⁸ 倡導「五經一論」的思想基礎為主流，在以上緇素大德的奔波弘揚下，不僅推動了台灣佛教的迅速起飛，更促進了淨土法門的發揚光大。

淨土法門在台弘化的歷史進程中，淨土法門的倡導者，以不同的思想特質和實踐面向熱絡的在各地展開弘法活動。林美滿在其研究中，依據淨土思想特色及不同的行持導向歸納為三大類：（一）專弘淨土者，以李炳南居士、煮雲法師、智諭法師、妙蓮法師為具有代表性的弘揚者；（二）律淨雙修者，提出道源法師、懺雲法師、廣化法師三位代表性人物，並說明在律淨雙軌修持的弘化下，所產生的影響力；（三）禪淨雙修，導歸淨土的實踐者，以證蓮法師和廣欽法師為代表。此外，淨空法師弘揚淨土法門，有別於歷來倡導者的思想傳承，提出不同的主張，以《大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》作為淨業修行的依據。

弘揚淨土思想的具體模式，主要以提倡「持名念佛」為修行核心，這與歷代宗師大德所提示行者應發起「了生脫死」、「當生成就」的忻厭心，念佛要成就一

⁵⁸ 釋印光（1862～1940），俗姓趙，名紹伊，出家後法名聖量，字印光，被後人尊稱為淨土蓮宗第十三祖。陝西郃陽人，俗姓趙。別號常慚愧僧。少治儒學，喜讀程、朱之書。曾排佛，遭日失明，繼而猛省，轉研佛典，以至誠所感，目疾獲癒。年二十一，至終南山南五臺，歸依蓮華洞道純長老出家。光緒八年（1882），掛搭湖北竹溪蓮華寺。未久，受具足戒於陝西興安雙溪寺。二十六歲，赴淨土道場紅螺山資福寺念佛，自號「繼廬山行者」以明其志。其後，往浙江居普陀山法雨寺二十餘年，朝夕唯閱藏念佛，不求聞達。曾兩度閉關，空諸色相。民國元年（1912），以文稿刊於佛學叢報，署名「常慚愧僧」，名震遐邇。民國七年，為募印「安士全書」而常至上海，遂駐錫太平寺，各方投函請益者甚眾，師皆慈悲攝受。師畢生弘揚淨土，其行事堅守「不當住持，不收徒眾，不登大座」之三大原則；且淡泊名利，刻苦儉樸，恆示人以老實修持之道。年七十，閉關於吳縣報恩寺，初不欲見客，後始對大眾開示。曾修輯普陀、清涼、峨眉、九華等四大名山之志書。又於吳縣復建靈巖山寺，由真達和尚主其事，為我國淨土宗第一道場。民國二十九年，示寂於靈巖山寺，世壽七十九。荼毘後，得五色舍利花及舍利珠無數。師一生操守弘毅，學行俱優，感化甚廣，被譽為民國以來淨土第一尊宿。坊間有印光大師文鈔及印光大師全集行世。參見報佛恩網站：<http://www.bfn.org/brief/13ers.htm>。

心不亂的境界，以及平日念佛功夫的養就和培養定課念佛的環節是相同的。除正行外，修持淨業三福，聚積福德因緣，諸祖勸勉：「萬善同歸，導歸極樂」，以成辦信願行資糧，回向發願往生西方淨土。

從二十世紀的 50 年代起到 80 年代以前，台灣佛教的臨終助念是伴隨著念佛共修的活動，於信仰淨土思想的道場中推行。根據王千蕙的研究，台灣佛教助念活動之興起乃始自上世紀 80 年代，其發展因素歸因於三方面。首先，是基於新興佛教之「走出叢林，投入社會」理念的主張。自上世紀 60 年代起，台灣佛教以「人間佛教」作為基點，展開了一波「佛教復興運動」。他們以淨土信仰為基石，將淨土思想加以闡釋及引申，積極重建佛教的僧伽教育，並檢討出家眾之貫常活動與行為的合理性。對外則強調積極參與社會，並開始有組織、有系統地推行人間佛教理念與儀式。在這場革命運動中，除了一改以往出家人只會「趕經懺、做佛事」的形象外，誦經團也成為首要改革的對象，並逐步推廣佛化儀式和宣說佛教生死觀。而作為接觸生死問題的第一線「臨終助念」，亦開始被重視，各教團以信徒為主體的助念團紛紛成立起來。各種有關助念手冊開始大量印行，包括《臨終三大要》⁵⁹、《飭終須知》、《人生最大的一件事》、《念佛論》等，而第一本以「助念」為名的《念佛與助念》手冊，於 1986 年面世，由聖嚴所著，東初出版。⁶⁰ 其二，乃基於九十年代安寧療護與臨終關懷議題的興起與關注。台灣安寧療護運動草創於 1983 年，財團法人康泰醫療照護基金會所開辦之「癌症末期病患居家照護」，由醫護人員及受過訓練的志工前往癌末病患家中提供照顧服務。到了 1990 年，淡水馬偕醫院成立安寧病房，並於當年年底成立財團法人中華民國安寧照顧基金會，安寧照顧在國內才算初具雛型。⁶¹ 安寧療護與臨終關懷議題的興起，呈顯出人們積極地尋求臨終與死亡處理的方法。其三，則因為人們對制式化、非透明化

⁵⁹ 根據王千蕙的研究，最早版本已無，目前本研究也只能參考佛陀教育基金會於 1999 年出版之合刊版。

⁶⁰ 參考王千蕙（2004），p27-33。

⁶¹ 參見賴允亮（1998），〈台灣安寧療護的現況及展望〉，《應用倫理研究通訊》，（8）。國立中央大學應用倫理研究中心網頁 <http://www.ncu.edu.tw>

的傳統喪葬儀式產生質疑，而開始選擇不同的喪葬處理方式。⁶²

清末民初，臨終助念在印光大師的落力推動下，已廣為佛教徒實行。大陸佛教人士湧入台灣後，即 1950 年代起，印光大師的在家弟子李炳南居士在台中創辦佛教蓮社後，亦積極推動信徒從事助念活動，並明訂助念各項規則，在中部各地發起念佛會和助念團。他創設的台中佛教蓮社及聯體機構投入各項文化、社教、慈益等佈教活動，深入社會各階層，影響深遠，躍登為台灣「居士佛教」發展的尖峰。這期間除了台中蓮社，台北善導寺也成立了助念團，桃園、宜蘭等地亦有念佛會和助念活動，可以說是台灣最早期的助念團了。⁶³ 然而，早期的助念活動並不易推行，因為當時民間對於死亡仍然心存恐懼和避忌。助念者不但要克服自身對於死亡的恐懼，還要面對來自家人、親戚、鄰人等的壓力，因此助念團人數相當有限。在接受助念的一方，除非家屬能了解助念的意義和目的，又或者是亡者臨終前已經跟家人交代好後事處理方式，否則助念團到了現場都常會碰上釘子，而無法順利為亡者助念。另外，佛教在進行助念時，並不建議家屬拜「腳尾飯」和燒「腳尾錢」，因此，對一般非佛教徒而言，他們是無法接受的，因為擔心亡者的不滿會造成子孫厄運。事實上，拜「腳尾飯」和燒「腳尾錢」是屬道教的喪葬儀式，拜「腳尾飯」，是在亡者斷氣後，就一直擺放在往生者腳尾，上面倒插一雙筷子，再擺放一顆鹹鴨蛋的一大碗發霉白飯，用意是使亡魂吃了以後有力氣赴陰府；燒「腳尾紙」，則是給亡者通往靈界路中用的過路費。⁶⁴ 但是，根據佛教的助念，並沒有以上這種做法，而是著重於為臨終者或亡者專心念佛，以便引導他／她提起正念，一心憶佛和往生佛國淨土，而非走向陰府。

基於以上的緣由，這時期的臨終助念活動多以精舍或寺院為中心，對象也僅

⁶² 同上，見 p102。

⁶³ 同上，見 p49。

⁶⁴ 參見黃文博（1992），台灣冥魂傳奇，台北：台原出版，p20。

限於同一道場的蓮友或由此延伸出來的人際網絡。不過，這時期卻也衍生出「誦經結緣」的助念模式，通常是在入殮後到出殯前的停靈期間為亡者誦念《阿彌陀經》。這種助念模式較能被一般民眾所接受，因為沒有早晚時間的限定或八小時的限制，也不須要面對亡者誦經，就其靈位前即可，亦不會阻止家屬拜腳尾飯或燒腳尾錢，而且誦經程序跟在家裡早晚禮拜一樣，沒有特別要求。

根據王千蕙的研究，台灣正式具有組織、有行政系統作業的助念團是在 80 年代成形的。這時期的佛教團體除了擴大原先慈善與宗教方面的功能，另一方面，也積極從事文化、教育、社會、教育等事業，在組織層面亦相應地建立起「企業化」、「連鎖化」與「多元化」的分工系統。⁶⁵ 而助念團也從念佛會或共修會中獨立出來，有專人負責，成為固定的組織。服務對象也隨之擴大，從原先的道場蓮友，擴大至一般民眾。另外，這些團體在全省各地都設有分舍、分院或分會，因此助念團也獲得了社區的基礎。這時期，助念團的功能也從以往單純的臨終助念，提升朝向完善的臨終處理發展，也就是包含了醫療、法律與心理輔導。台灣第一個免費開放民眾申請助念的就是「諾那華藏精舍助念團」，成立於 1987 年。1989 年以後，承天禪寺的蓮池共修會、法鼓山助念團、正德西方蓮社、中台禪寺助念團等在全省各地也陸續成立起來。除了這些佛教助念團外，實際上，一般的佛教精舍或道場也有提供助念，但對象通常只限於同屬道場的蓮友或其直系家屬。

五、西藏佛教之中陰超渡

在藏傳佛教裡，對於死亡或死後之行儀，通稱為「中陰超度」。關於「中陰」，漢文有的譯成「中有」或「中蘊」，藏文稱為 *Bardo*，梵文稱做 *antarabhava*。所謂

⁶⁵ 參見王順民（1995），p328-329。

「中陰」，密乘佛學研究者許明銀在《中有大聞解脫》一書中指出，佛教所說的「四有」，即（一）「生有」—結胎無間一剎那所有心識；（二）「本有」—從結胎第二剎那起，至未捨身命以前的一段時間的身心；（三）「死有」—（四）「中有」—在輪迴世界中，前一死有和後一生有之中流轉的有情（又稱中陰身或中陰有情）。在西藏佛教的寧瑪派古老教說，把「中有」分成：（一）自然處生中有；（二）死位中有；（三）法性中有；以及（四）輪迴受生中有。而噶舉派的「那洛六法」則認為，人的一生從出生到生命結束，進而轉生投胎，一共會經歷六種形式的中陰，即（一）自然處生中有（等於顯教的本有）；（二）夢境中有；（三）禪定靜慮中有；（四）死位中有；（五）法性中有；以及（六）輪迴受生中有。⁶⁶ 根據張宏實的《圖解西藏生死書》，則將後三者譯成「臨終中陰」、「實相中陰」和「投生中陰」，⁶⁷ 而此三種中陰階段，正是這部古老八世紀的救度亡靈經典《中有大聞解脫》所主要講述的「中陰超度」大法。

「臨終中陰」，意即人在死亡時，會出現短暫的昏迷（彌留）狀態，生理上的死亡徵候一一顯現，肌肉、體力，體熱、呼吸和身體氣色逐一崩解。隨之進入一種暫時的無意識狀態，延續期間的長短不定，平常人大約持續三天半到四天，證悟能量高者可達七天以上。此時，意識尚未脫離肉體，臨終者可以看見第一明光。根器極佳的瑜伽修行者可掌握此一時刻，獲得解脫。⁶⁸ 接著，臨終者停止呼吸，但未真正死亡，體內的生命之風會留在人體的中脈，持續到心臟不再跳動為止。這時亡靈的意識突然變得清楚，能見到身旁哭泣的親友，但不知道自己已經死了。此時的亡靈稱為「淨幻身」，並體驗到第二明光，只要認出此道明光即可解脫。

接著，第二明光之後，臨終者會再次突然昏迷，失去意識，進入真正的死亡狀態。直至三天半到四天後再醒過來，此時其意識已經脫離肉身，肉身並開始腐

⁶⁶ 見許明銀（2000），p13-14。

⁶⁷ 見張宏實（2005），p56-57。

⁶⁸ 同上。

化。意識完全脫離肉體的狀態稱為意識體（mental body），此意識體知道自己已經死亡，飄盪在中陰世界，業力幻影紛紛顯現，此階段稱為「實相中陰」。不久後，意識體具神通力，感受到具有生前與來生的「有形」身軀，並準備進入另一個新軀體，進行另一回合的生命輪迴。意識一旦進入此「投生中陰」，極可能無法獲得解脫，而將再度承受輪迴之苦。總之，從「實相中陰」到「投生中陰」天數大約為四十九天左右。

在藏傳佛教的中陰超度過程裡，其中一個最重要的部分就是「頗瓦法」的施行。索甲仁波切在《西藏生死書》指出，頗瓦法就是「把意識射入本覺的虛空中」，是幫助臨終者和為死亡做準備的「相應法」和「禪定法」。它的原則是修行者在死亡的那一刻，要把他的意識射出，與佛的智慧心相結合，進入蓮花生大士所謂「不生的本覺的虛空中」。這個法門可以由個人來修，也可以由具格上師或良好的修行者替他修。不過，索甲仁波切一再強調，修習頗瓦法，都必須由具格上師指導方能修此法門，如果沒有適當的指導，千萬不可自己修。⁶⁹

伊凡在《西藏度亡經—生死輪迴大揭秘》一書中，稱頗瓦法為「轉識成就法」，他對施行頗瓦法的步驟闡述得更詳盡：

頗瓦法，是藉由某種加持、集中念力的手段，激起病人生理上的潛能，而能令亡者在臨終前不致顛倒昏沉，一直保持清醒，直到他的靈識，經過全身穴竅，最後匯集於「梵穴」（百會穴）。梵穴位於頭頂，兩頂骨縫合關節之間，經由上師從旁的修法，以咒音包藏宇宙無限的玄妙之振動頻率，用以刺激梵穴，達到共鳴相應的剎那，靈識就由此梵穴處，脫

⁶⁹ 參見索甲仁波切（2006）。《西藏生死書》（The Tibetan Book of Living and Dying）（鄭振煌 譯）。台北：張老師文化，p308-309。

離物化的色身。⁷⁰

張宏實之《圖解西藏生死書》則指稱，頗瓦法就是「遷識法」，就是在臨終中陰的關鍵時刻，將意識遷移到淨土的方法。⁷¹ 一般而言，上師通常會在亡者斷氣的三小時半之內，使用「勾召」的方法，進入亡者本身來「勾召」遷識，最後令亡者往生善處。但如果亡者斷氣超過三小時半，就必須再等三天半後，再用中陰密法超度。張宏實又列出遷識法的種類：法身遷識法、報身遷識法、化身遷識法、強力遷識法和尋常遷識法。⁷² 索甲仁波切指稱，不同的遷識法，目的在於適合個人不同之根器、經驗和訓練。但是，最普遍的頗瓦法，稱為「三認證的頗瓦法」，即認證我們的中脈是道路；認證我們的意識是旅行者；認證佛土是目的地。⁷³

伊凡在其書中指出，根據許多修行大德經驗的傳述是，修頗瓦法是「六成就法」⁷⁴ 中，最易修、成效最快，比較不靠定力，只須上師加持的一種「開頂法」，在臨終之前，如有機緣能受上師頗瓦法的領引，是最保險的往生。然而，問題在於每個人的臨終示現不同，如有人因車禍而死，麻醉而死，或因意外而死，剎那之間，即使平常學佛的人，恐怕連句佛號也來不及念，更遑論去請有成就的上師在旁為亡者修法。他也認為，平時有學佛的人，要在臨終前不昏沉、不顛倒、不為病魔所惑，恐怕也不容易。因為死亡對活人是一種今生「前所未有」的第一次經驗，靈識要由一個住了很久的色身過境到你我今生未曾去過的中陰界，或過渡到自己最原始的明光中時，沒有人是不惶恐的。因此，即便是生前有修為的上師，在他臨終前，也會囑咐另一位上師，為他修頗瓦，而他自己也在臨終前修頗瓦，

⁷⁰ 參見伊凡（2002）。《西藏度亡經—生死輪迴大揭秘》。台北：曼尼文化事業，p88。

⁷¹ 參見張宏實施（2005），p86。

⁷² 同上，p87。

⁷³ 參見索甲仁波切（2006），p308。

⁷⁴ 又稱為「那洛六法」，此法由噶舉派祖師那洛巴創建，後由其弟子瑪爾巴傳承。所謂六成就法，就是指：靈熱成就、幻觀成就、夢觀成就、淨光成就、中陰成就，以及轉識成就。

兩者的感應，會更保險。⁷⁵

以上所言之中陰超度和頗瓦法，其依據乃源自於《西藏度亡經》（The Tibetan Book of the Dead）⁷⁶。實質上，這本《西藏度亡經》並非藏傳佛教原典的名稱。根據許明銀在其翻譯之《中有大聞解脫》書中指出，這本書的正式書名很長，稱做《從〈甚深法·寂忿密意自解脫〉一書，所謂〈中有大聞解脫〉卷》（Zab chos Zhi khro dgongs pa Rang grol las Bar do thos grol chen mo 編按：或作《寂忿密意自解脫深法·中有大聞解脫》⁷⁷），一般簡稱「Bar do thos grol (chen mo)」⁷⁸，許明銀譯成《中有（大）聞解脫》。⁷⁹ 雖然，目前市面上的西藏相關生死書，其中英文版有不同的譯名，例如：索甲仁波切之《西藏生死書》、徐進夫譯本《西藏度亡經》⁸⁰、許明銀譯本《中有大聞解脫》等，不一而足，但都是出自此藏文原典而著述的。

這本經典是由八世紀西藏佛教祖師蓮花生大士（Padmasambhava）⁸¹ 所著，由他的大弟子空行母益希措杰（Ye Shes mtsho rgyal）密藏於黃金河畔的崗波達山

⁷⁵ 參考伊凡（2002），p87-90。

⁷⁶ 1920年代，美國學者伊文思·溫慈博士（Dr. W.Y. Evans Wentz）在印度的一個書攤，偶然發現了一本由西藏學者達瓦桑杜格西喇嘛（Lama Kazi Dawa-Samdup）以英文撰寫之《西藏死亡書》。於是，他與該喇嘛正式合作編輯第一本英文版《西藏度亡經》（The Tibetan Book of the Dead）。1927年面世後，這部神秘的西藏經典成功地公開於西方世界，西藏世界的死亡觀引發了西方歐美社會的探討興趣，並對西方世界的生死觀產生極大的影響。

⁷⁷ 張宏實則翻譯成「寂靜與忿怒諸尊自然顯現於覺悟之中」（The Self-Emergence of the Peaceful and Wrathful Deities from Enlightened Awareness）。參見張宏實（2005），《圖解西藏生死書－認識中陰聞教救度大法》，台北：橡樹林文化出版，p40。

⁷⁸ 英文常翻成「The Bardo Thotrol」。

⁷⁹ 見許明銀（2000），《中有大聞解脫》，香港：密乘佛學會，許明銀自序，p10。

⁸⁰ 有說這部經之英文命名「The Tibetan Book of the Dead」，乃是參考西方人士熟知的古代《埃及度亡經》「The Egyptian Book of the Dead」而取的。早在公元前16世紀，古埃及就有了自己的關於死亡的書，即《埃及度亡經》。古埃及人認為人死後神識不滅，人的死只是肉身的死，而神識又開始新的生命，是到另一世界「生活」的繼續。古埃及人這種神識不滅的觀念，以及死人復活的遐想，使得他們把死亡看得比生命更重要。正因為如此，埃及度亡經的原意是指「從白天出來」（The coming forth from day），暗指一個人從此生出來進入另一生的埃及聖道，這就是古埃及人關於死的一般命名。參見馮智（2002）。《藏傳文化死亡的藝術－喪葬考察》。台北：大千，p7-8。

⁸¹ 蓮花生大師是古印度烏仗那國人，公元八世紀，被吐蕃贊普赤松德贊邀請到西藏傳播佛教。當時，蓮花生大師將許多佛教密宗典籍從梵文譯成藏文。

(Gampodar)⁸²。後來，在十四世紀由其弟子龍幢譯師轉世者事業洲尊者（又稱噶瑪林巴 Karma Lingpa, 1376-1394）⁸³ 發掘出來。當時，除了這本法典，被發掘出來的還包括後代祖師的釋論，共七十篇，其中根本論四十四篇，增補釋論二十六篇。此七十篇法典，主要包含兩個法系：（一）「六中有自解脫導引」，即提供行人修習方法，包括修持與行持；（二）「中有聞解脫導引」，則提供替亡者作念誦之用，即指導亡者如何於臨終及中有階段，應付所見境界，以至如何往生或入胎。⁸⁴ 因此，藏密的中陰超度就是依此經典而發展成形的，就像漢傳佛教的「助念」一樣，是依據淨土經典發展成形的。

儘管如此，在中陰超度法上，不同的藏傳教派，各有其本尊之超度法本，但由於這部《西藏度亡經》並不屬特定本尊的法本，所以，就普遍成爲一般藏傳佛教徒的死亡歷程指引地圖了。有鑒於此，本研究將以這幾本西藏生死書的中陰超度內容爲參考資料，期望能夠深入探究出當今正德西方蓮社和諾那華藏精舍助念團之助念方法，其所依據之義理是否與此經典有所關係。

⁸² 公元九世紀初，當地佛教遭受破壞，爲保存這些珍貴的法典，於是，蓮花生大師將部份法典埋藏在巨岩山洞之間，或是較隱密的地方，後人稱之爲「伏藏」。當時負責埋藏這些法典的僧侶等護法者，都被殺害，或被驅逐出境，所以這些法寶就一直遺留在原處。這其中，又經過好幾個世紀，一直到近代，有人發現，才得以問世。參見馮智（2002），p6-7。

⁸³ Karma Lingpa 屬寧瑪派大伏藏師，但他的弟子全部都是噶舉派傳承的。他首先把這本書傳給第十三世大寶法王堆都多傑（Dödül-Dorje），後大寶法王又傳給創巴八世吉美天佩（Gyurme-Tenphel）。創巴傳承的什滿寺（Surmang Monasteries）保存了這項傳承，然後又把教法傳回寧瑪派。參見丘揚創巴仁波切（2005），《藏密度亡經》，台北：知識領航，p9。

⁸⁴ 參見許明銀（2000）。《中有大聞解脫》之談錫永—序 1。香港：密乘佛學會。

第二章 正德西方蓮社之助念方法

第一節 正德西方蓮社概況

一、正德西方蓮社簡介

正德西方蓮社是附屬正德佛教五大志業中的治喪志業，其餘四者為教育、慈善、文化和醫療。這項志業號稱為第二大濟世工程—亦名「渡亡工程」。正德創辦人常律法師⁸⁵ 首先於 1986 年，在高雄創辦正德慈善文教機構，爾後在彰化、埔里、新營、屏東、台北、永和、花蓮、宜蘭、台中等連續成立了分院或分社。另外，他也在加拿大設立了海外分院。二十年來，共創立了五家慈善連鎖中醫院、十家佛堂和西方蓮社、十三家文教學苑及圖書館、正德埔里大佛佛教文化院、正德孤兒院、慈音雜誌社，以及正德慈善社會福利基金會，國內外共十個機構。⁸⁶ 乞今，正籌建五星級設備之「正德慈善癌症中西醫院」，以及蓋建癌症患者全方位照顧的「生老病死四大機構」和六大建設的「佛教城」。⁸⁷

正德西方蓮社創辦人常律法師剃度於聖印長老座下，並傳承於禪宗之臨濟法脈⁸⁸。雖然如此，其教法弘揚的卻是趨向於淨土宗念佛法門。常律法師有大部分

⁸⁵ 1951 年生於彰化市，出身家境清寒，29 歲時曾是南部最大的進口貿易商董事長。不過，正當其事業如日中天之際，身體健康卻嚴重敗壞，好幾次在鬼門關前排徊。當時，其家裡的香爐時常無故發爐，加上其妻一連五天夢見他的死亡、出殯到入殮火葬的過程，便四處求問神明，而答案盡是出奇的一致，皆示意他的命若不出家就會早死。於是掙扎一段時日後，終在 1987 年 6 月 6 日於台中慈明寺禮拜聖印長老剃度出家。參見正德網站 <http://www.chengte.org.tw>，第 251 期慈音雜誌〈常律法師出家滿二十年特刊〉。

⁸⁶ 依據內政部公開查核全國 95 年度 126 家全國級(規模較大)的慈善基金會的業務及帳目報告中，正德基金會被評定為佛教慈善團體中最優等的慈善團體，並為台灣佛教界第二大的慈善團體，受內政部頒發獎狀表揚。參見〈常律法師的悲心大願—蓋建正德僧伽癌症醫院廣救眾生痛苦〉，p33。

⁸⁷ 參見〈正德癌症醫療基金會—蓋建癌症醫院及佛教城的偉大計劃書〉之附錄二。

⁸⁸ 參見台中縣佛教會網頁 http://www.tcsbuda.org.tw/image_temple/temple/temple_3-2.html。

的著述或有聲出版品都是關於往生西方淨土的修持法門，如：《中國生死書》、《西方菩提錄》、《西方天堂路》、《西方使者》、《往生西方二十法要》等。由此可見，常律法師在實踐和宣揚彌陀淨土法門方面，可謂不遺餘力。

二、正德西方蓮社成立緣起

正德西方蓮社創立於 90 年代。其創立緣由乃基於常律法師當時有感世俗人普遍缺乏處理往生喪葬事宜的知識。親人往生時，家屬常被迫面對各種繁文縟節的喪葬習俗，往往慌亂不知所措，而不肖殯葬業者又藉機敲詐高額費用，不但家屬勞神傷財，對亡者而言，亦不得圓滿其後事。有鑑於此，常律法師遂興起成立蓮社的念頭，於 1999 年 3 月，在高雄總部正式成立第一家助念團，同年又陸續在全國各縣市成立「正德西方蓮社」。至今，全國共有十家正德西方蓮社，即高雄總社、高雄市分社、屏東市分社、新營市分社、彰化市分社、台北市分社、永和市分社、宜蘭市分社、花蓮市分社和台中市分社。⁸⁹

三、現況

正德西方蓮社在成立的早期幾年，一度將其服務擴展成點線面的網路服務，以掌握黃金八小時助念關鍵時刻，迅速動員提供亡者家屬即時的關懷與協助。當時，助念團只提供免費的臨終和死後助念，而後事處理服務則收取低廉費用，其目的在於減輕家屬在心理上和經濟上的雙重負擔，令家屬得以省錢、省力、省操心，讓亡者的後事能夠圓滿順利。然而，台北正德分社總幹事莊培基在受訪時指

⁸⁹ 參見〈正德癌症醫療基金會－蓋建癌症醫院及佛教城的偉大計劃書〉之附錄。

出，這些年下來，助念案子令他們應付不暇，在人手不足的情況下，導致助念品質下降，也由於一些助念人員過於頻密參與助念而造成家庭不和諧的現象出現。因此，基於考量人力資源的不足以及助念的品質，從他們過去原有的二十家助念分社已縮減到十家。⁹⁰ 莊培基進一步稱道，雖然現在無法像以前那樣開放大眾申請助念，不過，這只是暫時性的過度期，他們目前仍然繼續培訓和新增社員，以期再度落實原初開放為大眾免費助念的承諾。目前助念服務暫時只開放給社員、志工和員工，以及三者的一等親。正德西方蓮社在多年前，為保障其本身社員之權益，已與全國各地多家葬儀社簽訂合約，以防止葬儀社向家屬濫收費用。不過，社員必須依照蓮社整套的佛教後事處理方式，否則不予全權處理。至於非社員者，則僅介紹葬儀社讓家屬自行交涉。基本上，其全套費用保持在十萬元以內，包含靈骨塔位、牌位等費用。常律法師之《中國生死書》中，並有提供讀者參考佛化後事之服務程序表（見附錄一）。

四、助念人員之培訓

正德西方蓮社的新進助念人員必須接受一年的助念專業知識訓練和考試。莊培基指出，訓練課程是由常律法師或其門下弟子定期每個月教授一次，課程包括開導文模擬演練和助念交接班示範。助念人員並且必須接受嚴謹的紀律訓練，例如助念前必須茹素、上車禁語和念往生咒、公祭出班務求莊嚴肅穆，服裝整齊等。莊培基解釋道，他們之所以採取精英式的訓練制度，主要是為为了提高助念人員的助念水準。因為過去的情況，很多助念人員只是憑著依賴領導人的心態參與，而不熟悉助念程序，也不懂為亡者開示。因此，一旦法師或在家眾領導人無法助念時，就沒人可代替帶領助念。有鑑於此，他們要求訓練每個社員都可以隨時，乃

⁹⁰ 參見常律法師（2002），《西方菩提錄之一》，高雄：慈音雜誌社，p174。

至於緊急時刻（尤其三更半夜）都能獨當一面地挑起助念的神聖任務。

正德蓮社的捐助人員，凡每月參加助念二次以上者，其一等親友往生者皆可於蓮社佛堂安奉靈位，並由師父率領蓮友免費為亡者作七誦經超渡七次，全省各地一等親友往生，亦可獲得往生後事服務。另外，正德醫藥基金會之一等親，以及助念人員之六等親，在全國各地往生，亦可獲得正德各縣市助念團六至十小時助念服務，及助念人員一等親公祭誦經服務，並提供完善周全、費用低廉的後事服務。⁹¹

第二節 助念方法

依據常律法師之《中國生死書》，正德西方蓮社（以下簡稱「正德」）提供助念的時機分為：一、臨終階段；二、往生後；三、中陰七七日內。不同時機的助念，它有不同的關切事項，主要針對臨終者和亡者的處境狀況，因此，在助念內容方面也會有些差異。不過，莊培基指出，就目前而言，他們只為亡者提供免費助念一次而已，也就是亡者氣絕七天之內的一天。死亡七天後，則建議家屬到佛堂參與共修法會，將功德迴向亡者。本研究以下主要分兩階段，即未斷氣前的臨終階段和死後階段，闡述正德的助念方法及其過程。

一、臨終階段

在此階段，趁臨終者還有意識存在，正德助念人員通常會先替他／她授三皈

⁹¹ 見釋常律（2002），p33。又見正德基金會網站 <http://www.chengte.org.tw>，制喪志業篇。

依。依據《中國生死書》中，為臨命終者授三皈依可以有兩種方式：一種是禮請法師在病重者尚有意識時，為其授三皈依；另一種則是自性皈依，也就是在沒有法師授皈依的因緣之下，由家屬婉轉解說皈依佛、法、僧的益處，讓臨終者願做三寶弟子，然後勸其觀想皈依佛、法、僧的益處，如此便得皈依戒體，當下即是佛弟子。⁹²

皈依完後，為臨命終者念四字佛號。常律法師在「往生西方淨土二十法要」裡，亦提到在臨命終前後，家屬可為亡者誦持《地藏菩薩本願經》（以下簡稱《地藏經》）三部，又或者以拜懺等功德加被臨終者，使臨終者減輕痛苦安然往生。⁹³ 文中也指出，家屬可以臨終者之名或臨終者本身財物悉數做功德，即供養三寶，行善布施，以幫助臨終者藉此累積善業，得以順利往生西方佛國淨土。⁹⁴

念完半小時佛號後，接著由法師或在家領導人為臨終者開示，臨終開導文如下：

○○○居士，我是佛教正德慈善中醫院，正德西方蓮社常律法師三寶弟子 X X（自稱法名），今天奉師父上人指示，有一些話要告訴你，請你一定要放下心中一切的執著罣礙，專心聽我說，並照我所講的話去做，才能讓你脫離痛苦，不致墮入六道輪迴，並可助你往生西方極樂世界，得到真正的安樂。

○○○居士，你現在已經面臨往生時刻，你的靈魂將會脫離肉體，你會感覺難過痛苦，但是千萬不要驚怕，更不要難過，只要你專心跟著大家念阿彌陀佛，一直念佛，不要停止，阿彌陀佛自會現前接引你往生

⁹² 見釋常律（2002），p12。

⁹³ 見正德網頁 <http://www.chengte.org.tw>，「往生西方津要」之「往生西方淨土二十法要」。

⁹⁴ 同上。

西方極樂世界，修行成佛。

○○○居士，如果你見到已過世的親友來迎接你，或冤家來找你，或有天仙美女來迎接你，千萬不可跟他們走，此乃是惡道鬼神或冤親債主所變化的，他們要誘騙你到惡道去受苦，要一心念佛，千萬不要理他們，也不要跟他們講話，誠心祈求阿彌陀佛接引你到西方極樂世界，若看到阿彌陀佛或是蓮花，就快踏上蓮花，投入阿彌陀佛的光明中，隨著阿彌陀佛往生西方極樂世界去吧！

○○○居士，阿彌陀佛西方極樂世界是一個非常莊嚴美妙世界，生此世界的人壽命無量，身體光明無量，沒有諸苦難，但有諸樂趣，每位皆是蓮花化生為善男子，此世界沒有惡人惡事，思食得食，思衣得衣，衣食豐足無缺，住家房屋皆是金、銀、琉璃、琥珀、瑪瑙、珍珠所蓋成的樓房，人人俱足神通，飛行自在，可遊行十方佛世界、沒有障礙，此世界遍地黃金、珠寶，到處有七寶池、八功德水，風景美妙勝仙境，往生此世界則永遠脫離輪迴生死苦海，每天可聽聞阿彌陀佛說法與觀世音菩薩及諸大菩薩作伴修行，將來可於西方世界修行成羅漢、菩薩乃至成佛，功德無量，福報無量。

○○○居士，當你往生西方世界時，就俱足六大神通，則能隨時隨地飛行至人間，看看你的親人子孫，也俱有神通力保佑你的子孫家人平安如意，若你不幸往生惡道或人間，不但自己受苦，更無法隨時回來看看家人子孫及無能保佑他們平安如意，所以，○○居士，你只要專心跟著大眾念佛，就能感召阿彌陀佛慈悲接引你往生西方極樂世界。

○○○居士，汝已面臨無常，身體四大將分開，莫執著諸痛苦，專

心誠念阿彌陀佛，此世命終壽盡時，決定捨報證佛果，願發無上菩提心，
娑婆一切有情眾，同證圓滿佛果位。⁹⁵

在此階段，助念分兩班輪替，一班約四至五人，每班助念約兩小時。這兩小時內，四字佛號和開示各重複三遍，每遍佛號持誦約半小時，誦念佛號的速度為一字一秒，接著開示約十分鐘，最後第三遍才唱誦〈三皈依〉和〈迴向文〉。而第二班助念人員必須在第一班助念結束之前準備好接棒念佛。

二、死後階段

（一）斷氣二十四小時內

呼吸停止後，先替亡者覆蓋陀羅尼被（又名往生被，從腳蓋到頸部），十小時內不移動亡者軀體，家屬先自行念佛一小時和開示佛法，然後再請蓮社會員助念。基本上，在這十小時助念內，連續念佛和開示各三遍，每次念佛約兩小時，然後開示約二十分鐘。⁹⁶ 第三遍念佛開示後，若亡者臉孔仍未呈微笑紅潤狀，身體未酥軟，助念人員得繼續開示念佛，並作諸功德和加誦《地藏經》，迴向亡者業障消除及累世冤親債主。⁹⁷

經十小時後，由家屬親自替亡者更衣洗身，以表孝道。為亡者穿上在家居士服及海青後，在其眉間、心窩、肚臍三處灑上少許金剛明沙。這金剛明沙是由常律法師從印度帶回來的恆河細沙，並經由他誦持金剛明咒加持。另外，亡者床頭邊，左右各放紅、黃色蓮花燈，腳部則放白、青色各一盞，蓋上陀羅尼被後，家

⁹⁵ 見釋常律（2002），p59-62。

⁹⁶ 常律法師有說，除非亡者死狀恐怖，才須要蓋到頭部。參見同上，p36。

⁹⁷ 同上，p98。

屬再繼續念佛一天。⁹⁸ 此時，正德助念人員通常也會幫忙家屬佈置靈堂和靈桌。

這一階段，常律法師提出幾個要點。首先，助念時，助念人員必須請家屬一起念佛，不容許吵雜閒談。助念人數不宜多，如有人前往念佛，則以二人上前念佛，其他人員則於旁邊默聲念佛。常律法師強調，助念不在乎念幾天幾小時，而在於當下是否心誠，心誠即俱足功德。其二、念佛時只敲引磬領眾助念，但不須大聲，因磬聲尖銳，恐刺激亡者神識；亦不打木魚，因木魚乃大眾唱誦時控制速度節拍之用，個人誦經念佛則不需用引磬木魚。念佛聲音方面快慢適中，不急不徐，不唱讚、不唱偈，只有一心專念四字佛號。⁹⁹ 其三、助念前，蓮社會員須先通知喪家用白布幔遮蓋屍體或以屏風隔開，以避免助念者看到死者貌相後心生恐懼。助念時或帶沈香、香花、佛像往喪家與亡者結緣，擺設好後看著佛像念佛，不瞥視亡者，以免剎那間受到驚嚇，並強調助念者應以慈悲心念佛，觀想亡者得佛光的注照，而往生善道。¹⁰⁰

常律法師在其書中強調助念應於十小時內進行。他認為，一般人誤以為助念就可以往生西方極樂世界，但實際上，要往生西方，得須於臨命終前，個體意識清楚和心無罣礙、無雜念下，專注念佛方可往生西方世界。往生後的助念須有善知識開導，亡者必須放下執著隨眾念佛，當可往生西方世界，否則僅能引渡亡者往生天堂或人道；若生前做惡多於善者，則因念佛之功德而不致墮惡道受苦。¹⁰¹

根據正德助念之模式，在斷氣命終後這一階段，更要進一步對亡者開示，其開導文如下：

⁹⁸ 見釋常律（2002），p32。

⁹⁹ 同上，p26。

¹⁰⁰ 同上，p26-27。

¹⁰¹ 同上，p27。

○○○居士，我是佛教正德慈善中醫院，正德西方蓮社常律法師三寶弟子（自稱皈依法名），今天奉師父上人指示，為你講示佛法，請你一定要放下心中一切的執著罣礙，專心聽我說，並照我所講的話去做，才能讓你脫離痛苦，不致墮入六道輪迴，方能蒙阿彌陀佛接引往生西方極樂世界，得到永遠真正的安樂。

○○○居士，你現在已經死亡往生了，你的靈魂已經脫離肉體，人生只不過是一場夢，受苦還債完結後，我們就得離別人間，請你得放下親情與財物，忘記所有愛恨情仇，每個人終究都會死亡，不是只有你一個會往生，所以不要再留戀這個世間親情、財物和肉身，千萬不可再存有貪念、怨恨、執著不捨的念頭，如果再留戀這個世間財色名利，將會再輪迴惡道或人間受苦，但你不用驚怕，也不要難過，只要你專心跟著大家念阿彌陀佛，一直念佛，不要停止，阿彌陀佛自會現前，接引你往生西方極樂世界修行成佛，永享極樂。

○○○居士，如果你見到已過世的親友來迎接你，或冤家來找你，或有天仙美女來迎接你，千萬不可跟他們走，此乃是惡道鬼神或冤親債主所變化的，他們要誘騙你到惡道去受苦，千萬不要理他們，也不要跟他們講話，要一心念佛，誠心祈求阿彌陀佛接引你到西方極樂世界，若看到阿彌陀佛或是蓮花，千萬不可猶疑，趕快踏上蓮花，投入阿彌陀佛的光明中，隨著阿彌陀佛往生西方極樂世界去吧！

○○○居士，阿彌陀佛西方極樂世界是一個非常莊嚴美妙世界，生此世界的人壽命無量，身體光明無量，沒有諸苦難，但有諸樂趣，每位皆是蓮花化生為善男子，此世界沒有惡人惡事，思食得食，思衣得衣，衣食豐足無缺，住家房屋皆是金、銀、琉璃、琥珀、瑪瑙、珍珠所蓋成

的樓房，人人具足神通，飛行自在，可遊行十方佛世界、沒有障礙，此世界遍地黃金、珠寶，到處有七寶池、八功德水，風景美妙勝仙境，往生此世界則永遠脫離輪迴生死苦海，每天可聽聞阿彌陀佛說法與觀世音菩薩及諸大菩薩作伴修行，將來可於西方世界修行成羅漢、菩薩乃至成佛，功德無量，福報無量。

○○○居士，當你往生西方世界時，就俱足六大神通，則能隨時隨地飛行至人間，看看你的親人子孫，也俱有神通力保佑你的子孫家人平安如意，若你不幸往生惡道或人間，不但自己受苦，更無法隨時回來看看家人子孫及無能保佑他們平安如意，所以某某居士你只要專心跟著大眾念佛，就能感召阿彌陀佛慈悲接引你往生西方極樂世界。

○○○居士，死亡無常已來到，汝已離別人世間，非唯有汝之一人，無人不是獨面對，切莫執著臭皮囊，縱然不捨也不憂，執著死屍強留下，若自眷戀此人間，將成輪迴受苦因，莫再留戀捨不得，切莫驚恐念彌陀，西方三聖來接引。

○○○居士，現在就請你專心跟著大家念佛吧！¹⁰²

常律法師認為，斷氣後十小時助念是關鍵時刻，因此，誦持佛號的時間比斷氣前較長。助念分兩班或三班輪替，一班約四至五人。¹⁰³ 每班助念約兩小時。助念人員坐於近亡者耳邊開示，開示前先觀察亡者臉色和眼嘴有無張開，後蓋上陀羅尼被開示一次，接著念佛三十分鐘。開示念佛須反覆三次，並觀看亡者眼嘴是

¹⁰² 見釋常律（2002），p63-67。

¹⁰³ 2008年7月8日訪問中，莊培基指出，以往助念人員較多時，10小時助念都分為5班，現在人力不足，所以改為2班。不過，他們仍然在鼓勵和培訓助念義工，將來會隨著人數增長而增加班次。

否閉合，臉色有無轉紅潤或微笑，若沒有，則繼續開示念佛三次。若亡者表情仍無任何變化，就得問明家屬有關亡者生前最執著掛礙的人事物。後再針對亡者所執著之事開導和念佛三次，若亡者表情仍無改善，則要加誦《地藏經》一部或三部，誦經後再開示念佛。¹⁰⁴ 原則上，每班在第三遍念佛後，加誦〈三皈依〉和〈迴向文〉。接班助念人員必須在前班結束前，提早準備接棒念佛。

（二）死後第二天至頭七出殯

根據常律法師的觀點，人往生三天後才好入殮。又說，亡者雖先入殮，但最好等七天後再封釘，而且棺蓋不合閉為宜。¹⁰⁵ 這是為了避免亡者萬一復活而白白被悶死的事件發生。¹⁰⁶ 入殮時，亡者頭部宜放枕頭，身體擺吉祥臥，然後，再灑少許金剛明沙於其眉間、心窩、肚臍三處，陀羅尼被則蓋在棺木上。

入殮時，助念內容較簡單，只念四字彌陀佛號，然後念〈三皈依〉和〈迴向文〉。出殯公祭時，則念誦：（一）阿彌陀經；（二）往生咒；（三）大悲咒；（四）念佛；（五）拜願；（六）懺悔文；（七）三皈依；（八）迴向文。頭七做完後才出殯。出殯火化後，撿骨灰時，將陀羅尼被放入罈內後迎請至寺廟，一路念佛，不必引魂，家屬可於正德蓮社安奉牌位。骨灰和牌位安奉後，法師帶領誦經迴向。莊培基指出，通常法師會放小蒙山，持誦大悲咒和施食咒語，然後迴向功德。

¹⁰⁴ 見釋常律（2002），p74-75。

¹⁰⁵ 同上，p109。

¹⁰⁶ 常律法師在《中國生死書》中，記述高雄市立殯儀館孫所長和陳組長多年來於火化場，親眼目睹很多亡者死而復生，卻於棺木中活活被燒死成灰，因從燒化後的骨頭倒背成弓狀，就知死者死又復活，但因被釘死在棺木中，無力掙開棺木蓋，就活活被燒死於火葬場中，真是慘不忍睹，亡者一定相當痛苦的，這是活生生的例子。見釋常律（2002），p116。

（三）死後第八天至第四十九天

《中國生死書》上說，凡安奉於正德蓮社之亡者蓮位，這期間將由法師率領蓮友為亡者作七誦經超渡七次。超渡儀式主要誦念《阿彌陀經》及彌陀聖號。若牌位安奉在家中，則建議家屬自行在家持誦《阿彌陀經》迴向亡者。¹⁰⁷ 不過，莊培基在訪問中指出，現在一般的情況，大多建議家屬到佛寺做佛七，若適逢農曆初一或十五，晚上就隨同大眾誦持《地藏經》或《藥師寶懺》。另外，即使四十九天過後，他們仍鼓勵家屬繼續參與日後的初一十五共修法會，以迴向功德亡者。

三、小結

縱觀以上所言，正德目前只為其社員、志工、職員，以及這三者的一等親提供免費助念一次，而這助念主要是在人死後的七天內進行。不過，他們還是以斷氣後十小時為助念的關鍵時段。原則上，現在助念分兩班輪替，每班助念約兩小時，人數四至五人左右。斷氣前的助念，先給臨終者皈依三寶，然後持誦四字彌陀佛號半小時，再開示十至十五分鐘。總之，兩小時內念佛和開示各三遍，之後，再接第二班助念。這期間，他們也會建議家屬自行為臨終者持誦《地藏經》，以消除他的罪障惡業，免於冤親債主的干擾，才能順利往生西方淨土極樂世界或善道。

斷氣後，助念時間較長，約十小時左右，分三班進行助念。每班念佛兩小時和開示約二十分鐘。最後一班第三遍助念結束後，若亡者臉色未現紅潤，身體未酥軟，助念人員得繼續開示念佛，並作諸功德和加誦《地藏經》。在這十小時關鍵時刻，常律法師特別強調為亡者開示中陰境界種種景象出現的可能性，以幫助亡者了解自身處境。常律法師建議三天後才入殮，但不封棺，七天後才行公祭禮和

¹⁰⁷ 見釋常律（2002），p46。

出殯。入殮時，只念佛號、三皈依和回迴文。出殯公祭時，則念誦：(一)阿彌陀經；(二)往生咒；(三)大悲咒；(四)四字彌陀佛號；(五)拜願；(六)懺悔文；(七)三皈依；(八)回迴。亡者頭七做完後，才建議出殯。火化後，若家屬願意將亡者骨灰和牌位安奉於正德蓮社，則法師會帶領家屬誦經迴向，然後再放小蒙山，即持誦大悲咒和施食咒語，並迴向功德利益給亡者和十方一切眾生。

中陰期間，他們建議家屬自行在家念誦《阿彌陀經》、四字佛號和《地藏經》，以便功德迴向亡者。又或者，家屬前往正德佛堂為亡者設立蓮位和參與七七法會，即初一十五之地藏或藥師共修法會。

根據正德的助念原則，念佛時只敲引磬，不打木魚，並強調只念四字佛號，一字一秒，不唱讚，也不唱偈。他們並於助念時，免費提供亡者陀羅尼被、金剛明沙、四色蓮花燈和念佛機。陀羅尼被上書有諸佛咒語；金剛明沙則以金剛明咒加持過，這兩樣法物的使用，主要是幫助亡者消除業障，免於冤親債主的干擾。而四色蓮花燈，則是光明的助緣，藉以引導亡者順利往生西方極樂世界。

整體而言，從助念方法上來看，正德雖然以淨土宗之「念佛往生」方法為主，但同時亦並用藏傳佛教的中陰開導法，也就是透過開示，告訴亡者中陰界的情境，進而引領亡者渡過險關，並能一心念佛和發願求生西方極樂世界。除了念佛開示，其助念也滲入了密宗以咒語加持法物，消除亡者惡業罪障的方法，即透過咒語加持過的金剛明沙和書有咒語的陀羅尼被。不過，這是屬於外在形式上的做法，其實際上的做法，則是以持誦《地藏經》來幫助臨終者或亡者減除罪障惡業。總之，正德的助念方法，糅合了漢藏佛教的教義以及顯密的修持方法。

第三章 諾那華藏精舍助念團之助念方法

第一節 諾那華藏精舍助念團概況

一、諾那華藏精舍助念團簡介

諾那華藏精舍助念團成立於 1986 年，其創辦人為智敏金剛上師¹⁰⁸ 和慧華金剛上師¹⁰⁹。他倆為紀念第五代諾那呼圖克圖祖師及第六代華藏祖師廣弘圓覺心法之恩德，故以兩位祖師為名，成立「諾那·華藏精舍」，以繼承祖師之遺志。根據智敏慧華金剛上師教育基金會總幹事丁志勇稱，諾那華藏精舍分舍和助念團並非相同組織，但台灣的每個分舍，都設有該分舍的助念團。除台北總舍外，目前高雄、新竹、台南、台中、花蓮、台東、埔里七個分舍。另外，有些地方未設分舍，但亦設有助念團，如桃園、中壢、屏東、嘉義、雲林、宜蘭、南投、玉里、苗栗十六處助念團。海外方面，在紐約、洛杉磯、達拉斯、加拿大多倫多、香港、馬來西亞沙巴和汶萊，這七個海外分舍皆設有助念團。目前，除了以上國內外原有的助念團，他們現在也透過實地研習營及網路，將臨終關懷和助念的觀念推廣到大陸。諾那華藏精舍助念團乃屬於台灣唯一以推動助念為重要佛行事業的藏傳佛教團體。諾那華藏精舍是傳承自藏傳佛教寧瑪派之圓覺宗，而此法脈則融匯了藏密無上密法與中國淨土宗、禪宗、天台宗之精華，並宣稱以禪為體，以密為用，以常寂光土¹¹⁰ 為歸宿。儘管如此，為救度眾生，兩位金剛上師開創了方便法門，

¹⁰⁸ 1928 年生於浙江上虞，1973 年皈依藏密寧瑪巴圓覺宗大成就者一蓮華金剛藏聖者，蒙授諸佛心印，與慧華金剛上師同為世界佛教圓覺宗第七代法嗣及諾那·華藏精舍住持。於 2004 年農曆九月十一日圓寂。見諾那華藏精舍網頁 <http://www.nona.org.tw/edufound/edufound.htm>，教育基金會簡介。

¹⁰⁹ 1930 年生於江蘇泰興，1973 年同皈依密宗大成就者蓮花金剛藏聖者，蒙祖師傳授諸佛心印，並印證為明心見性，度母觀音即身成就者。於 2004 年，農曆正月初五日圓寂。見諾那華藏精舍網頁 <http://www.nona.org.tw/edufound/edufound.htm>，教育基金會簡介。

¹¹⁰ 常寂光土，即指諸佛如來法身所居之淨土。為天台宗所說四土之一。又作寂光淨土、寂光國、寂光土、寂光。佛所住之世界為真如本性，無生滅變化（常）與煩惱之擾亂（寂），而有智慧

以淨土宗之念佛方法和中陰開導的方式，幫助臨終者或亡者助念，以期接引他們能夠往生西方彌陀淨土。

二、成立緣起

根據財團法人圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會現任董事長陳聲漢指稱，諾那華藏精舍助念團的成立，要歸因於第六代華藏祖師的殊勝因緣。他於民國二十幾年皈依第五代諾那祖師，並在香港、澳門一帶弘法。華藏祖師因見南京大屠殺和第二次世界大戰造成死傷者無可計數，而生起大悲愍發願長期修一萬壇「阿閼如來大超度法」，每天晚上不間斷地超度一切受難的亡靈。這萬壇超度法修了四十餘年才圓滿。之後，華藏祖師把此超度密法傳授給第七代慧華和智敏金剛上師。他們為繼承祖師的志業，並於民國七十四年清明節後，開始每天晚上專壇修持「觀音度亡法」。¹¹¹ 在度亡過程中，見殊勝之感應不斷，智敏和慧華上師遂生起推廣救度亡靈觀念的悲願，尤其臨終的關鍵救度時段更為重要。因此，兩人遂發起成立助念團的大悲願，以教導社會人士如何面對死亡和如何做好事前準備，灌輸正確的佛教臨終和死後處理方式等觀念為其宗旨。¹¹²

之光（光），故稱常寂光土。此土乃佛自證最極祕藏之土，以法身、解脫、般若為其體，具足圓滿「常、樂、我、淨」等四德。參見《佛光大詞典—五》，p4528 下。

¹¹¹ 參見諾那華藏精舍助念團編（1993），《最後的摯愛—為他超度》，台北：諾那華藏精舍金剛贈經會，p11-12。

¹¹² 超度與助念是不同的死亡處理方式。根據《最後的摯愛—為他超度》上說，在密宗而言，有效的超度，必須結合法的殊勝、傳承法流之加持，以及超度法師本身之證量功德。若超度法師本身未有證量，雖仗傳承三密加持之力亦可起用，但在相應的程度與功德力用上，則與已證本體之法師相差甚遠；若更夾雜生滅心而行超度，雖口稱一乘法要，但心不入道，無真實加持力，不無虛誑亡靈之嫌。這是因為亡靈俱有五通，若超度法師許真金而予瓦礫，亡靈必有受欺弄之感，而生起瞋恨心，以致超昇未得反下墮，甚至惱亂法師，則法師非但無功德反致罪過矣。因此，自古密宗祖師有云：「未至見道位，不得修超度法」。反觀，助念，則人人可以行之，只要具備信、願、行，就可發心為臨終者或亡者助念，幫助他／她往生佛國淨土。參見諾那華藏精舍助念團編（1993），p39-40。

三、現況

助念團成立之後，十餘年，也就是上個世紀末，智敏與慧華上師觀察到當時助念團的發展，大多只能限於捨報後助念。實際上，最重要的，還是臨終最後一念的助念。他們認為要令亡者獲得更實際、更究竟的度脫，必須以「臨終一念往生」（後專稱「一念蓮華」）為要。特別是一般病危者，大多精神疲乏渙散，在生既無念佛修持，又加上世事諸多牽掛，臨終很難專心念佛，在此生死升墮關卡，若能助他見佛、聞佛、想佛，或僅得其一，或見或聞，堅持最後一念念佛，願生極樂，與彌陀願力相應，必能臨終往生極樂淨土。

有鑑於此，1999年起，智敏和慧華兩位上師便積極推動「一念蓮華」生命關懷系列活動，以使生命教育普及社會，深入人心，成為生活常識，尤其個人臨終之時，能夠易於把握最後一念，安詳自在地迎向生命的另一個旅程。「一念蓮華」意為一念往生，而「一念蓮華」生命關懷的要義，乃是在病人臨終捨報之際，幫他念佛，讓他在捨報的最後一念，眼見佛像、耳聞佛號，從而心中憶想於佛，則此生才一結束，下一生已於極樂淨土開始，繼續他更美好的生命旅程。¹¹³

根據智敏、慧華的觀點，助念的方式，有臨終前助念、捨報後八小時內助念，以及捨報三天半之後的中陰助念等不同。雖然各種助念，都同得佛力加持，助念後也都有明顯的瑞相，但功效仍有差別。以捨報者而言，臨終一念往生助念比捨報後助念，費力較少而且成效較大。但以助念者而言，臨終一念往生助念，卻有種種因緣限制，如人力不足、時間不定等。不過，近年來慶幸的是，安寧療護工作在國內日益發展，臨終關懷的觀念也逐漸普遍。諾那藉此機會與各地大醫院洽商，協助其成立佛堂及往生室。藉由醫院佛堂的成立，除了讓病患有所依託、與

¹¹³ 參見諾那華藏精舍網頁之〈一路順風到淨土〉<http://www.nona.org.tw/pureland/pureland.htm>

醫護人員做佛法交流之外，並進一步與他們攜手推動「一念蓮華生命關懷」系列活動及協調配合「一念往生」助念之實行。甚至藉由往生室之設置，讓所有在醫院面臨人生終點的病人，都能獲得死亡之尊嚴與生命昇華的喜悅。目前，他們仍舊與各地醫院護理人員、志工及安寧病房相互配合，為重症患者和臨終者做心靈關懷工作，每月全國總計有數百名至近千名不等的臨終病人接受關懷及助念。除了關懷重症者和臨終病人，諾那助念人員亦定期前往安養院、榮民之家等機構，給與年老者慰問關懷。他們也在多處榮民之家設立佛堂，由各地分舍分別輔導，定期帶領老榮民共修，讓這些半生戎馬護國衛民的老榮民們，除了心靈得到寄託之外，更能以實際的修持，讓生命真正獲得究竟的依歸。

另外，近幾年來，該基金會也將「一念蓮華生命關懷」理念推廣至中國內地，並提供種子培訓課程，使生命教育、臨終關懷和助念的正確觀念能夠在當地普及化，利益更多的社會人士。根據該精舍近期活動最新訊息，自今年（2008）五月四日緬甸「納吉斯」熱帶風暴和五月十二日四川汶川大地震災難發生後，他們於五月十七日週六下午一點半緊急發起「全省分舍視訊及網路連線中陰共修」，廣邀同門師兄、蓮友、曾接受助念的亡者之家屬和社會大德，一起為不幸受難的亡者中陰助念。因此，他不排除將來他們會朝向這種 e 世代的便利趨勢，開闢和推動「網路助念」的佛行事業。

自 1986 年開始推行義務助念起，直至 2001 年，據內政部公佈之統計資料，九十年全台灣死亡人數共有 127,647 人，而當年受諾那華藏精舍助念團的臨終關懷與助念之亡者，全台灣共計 12,766 人，佔死亡總人數的十分之一強。¹¹⁴ 但 2003 年 3 月 SARS 疫情暴發後，再加上智敏上師和慧華上師相繼圓寂後，諾那華藏精舍約兩年半時間縮小了助念範圍，僅對內部師兄親友提供助念而已。直至 2005 年

¹¹⁴ 參見諾那華藏精舍網頁之基金會報告－〈財團法人圓覺宗 智敏·慧華金剛上師教育基金會九十年工作報告成果資料〉，
<http://big5.fjnet.com/gate/big5/nona.fjnet.com/Article/ArticleShow.asp?ArticleID=20>

5月方又恢復開放大眾申請助念。2007年，全台灣受助念的亡者人數已恢復到8,373位，出動助念約22,615人次。¹¹⁵ 至於組織架構和運作方面，雖然兩位上師已圓寂，但仍維持兩人住世時的運作方式。目前在下一代諾那華藏精舍上師尚未出來弘法前，暫由智敏慧華上師基金會現任董事長陳聲漢領導，助念推廣則由副總幹事陳新熾及各分舍舍長、助念團團長繼續推動。¹¹⁶

四、助念人員之培訓

為配合「一念蓮華」生命關懷的推動，該基金會台中分事務所於2000年6月，成立「一念蓮華志工隊」。另外，基金會和其所屬助念團也聯辦一些相關種子培訓課程，例如：2002年與佛教蓮花臨終關懷基金會，結合醫師、護理人員、社工、教授的專長與力量，舉辦了一場近千人參與的「安寧緩和醫療（臨終關懷）種子培訓課程」。這類課程主要是加強智工¹¹⁷ 在安寧緩和醫療的知識及技巧，讓智工在靈性關懷中更易瞭解到家屬及病患的身心靈需要，同時亦清楚自己在安寧療護團隊的角色定位，讓自己更容易與病患及家屬拉近距離和建立良好的互動關係，以安撫他們無助的心靈。另一方面，也讓臨終者更易掌握到一念蓮華，讓亡者了無牽掛的離去，而家屬能了無遺憾的面對。

實際上，為達助念如法和品質保證，諾那華藏精舍助念團也定時為助念人員

¹¹⁵ 參見諾那華藏精舍網頁－〈財團法人圓覺宗 智敏·慧華金剛上師教育基金會九十六年度一念蓮華臨終關懷助念報表〉

¹¹⁶ 本研究透過電郵信函訪問諾那華藏精舍負責人有關兩位上師圓寂後，其助念團組織架構有何變動，並於2008年4月25日收到丁志勇之回覆。

¹¹⁷ 丁志勇指出，「智工」稱呼是由智敏、慧華金剛上師所取。其意義是為臨終者一念蓮華生命關懷與助念，是佛弟子發大菩提心，在眾生最需要幫助的關鍵時刻，提供最關鍵的法布施，是出自內心佛性智慧的布施。他又說，一般慈善機構多半都有志願的義工稱為志工，但是並不能幫助他人出離生死，而智工在關鍵時為臨終者提供生命終極關懷，指出出離生死的道路，這是出自於智工內心佛性的智慧，臨終者接受了智工的助念，選擇相信並願求往生極樂，也是出自於佛性的智慧，所以他們是佛菩薩的智工，實現佛菩薩的大悲願力，幫助眾生出離生死。

舉辦培訓課程，課程內容包括講解助念遵守規則事項、助念須知，以及實務模擬演練等。他們強調助念人員必須謹守紀律，例如：（一）不可向家屬收取任何費用；（二）服裝儀容以清淡端莊為宜；（三）前往助念路上，不得閒聊，要發起大悲利他之心，一路修法觀想念佛持咒，以最清淨心念來利益亡者等。另外，他們也叮嚀助念人員平時必須以念佛持咒，閱讀淨土經典為定課，以期以念佛持咒之功德，更能利益亡者往生。

諾那華藏精舍助念團強調助念人員就只負責助念，並且只以關懷的立場給亡者家屬有關助念或利益亡者的建議，至於決定權仍在對方手上。有關助念以外的事如：葬儀社的選擇或屬醫學範圍（是否拔掉氧氣管等）皆不予過問，更不談怪力亂神等事。他們著重的是，助念時，要儘量勸請亡者家屬一同參與，因為亡者最聽得進家人的聲音，助念是亡者家屬送亡者最後一程，至親至愛的表現，而助念團只是站在輔導示範的立場去做。因此，最理想的助念，就是亡者家屬全程參與。¹¹⁸

諾那華藏精舍助念團成員除了智工，也有聘請專職助念人員。白天助念多是智工及專職助念人員，晚間助念則以專職人員為主。丁志勇還指出，他們近年來也開始接受漢傳顯教的信徒參與助念，並提供他們助念培訓課程。

第二節 助念方法

根據諾那華藏精舍金剛贈經會出版之《人人必備－往生淨土必成要訣》，書中詳盡闡述三個階段之助念方法，即捨報前後半小時內之助念、捨報後十小時助念，

¹¹⁸ 見諾那華藏精舍網頁 <http://www.nona.org.tw>

以及中陰期的助念。但本文將其捨報後十小時助念和中陰期的助念併入同一階段—死後階段，並以「臨終」和「死後」兩階段闡述諾那華藏精舍助念團（以下簡稱諾那）之助念方法。丁志勇指出，原則上，他們的助念是從亡者斷氣算起八小時。助念分四班輪替，一班兩人，每班兩小時，若亡者已斷氣四小時，則他們只安排四小時助念，也就是說，他們的助念主要是在亡者捨報後八小時之內，更長時間的助念，則交由亡者家屬自行念誦。這是諾那一貫堅持的原則，即助念是家屬的本份，而非只是助念團的佛事。另外，他們也會勸請家屬到精舍參加每月兩次的中陰共修法會。

一、臨終階段

在臨命終者捨報的前後半小時內，助念方法包括開示和念佛。首先，助念人員齊誦祈請文，祈請佛菩薩蒞臨現場加持和庇佑臨終者。然後，為臨終者開導，提醒他放下心中的掛礙與執著。叮嚀了一、兩次後，助念人員和家屬才一齊同誦四字彌陀佛號或六字大明咒，直至亡者捨報半小時後。

（一）祈請加持

敬禮西方極樂世界阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩及十方三世一切佛、菩薩、護法聖眾等，今有一期報盡之○○○（亡者姓名）將入中陰險境，輪轉生死，痛苦無依，祈請諸尊以大悲願力降臨，放慈悲光明勾攝○○○，遠離惡業牽纏與中陰種種險境，得以安住一心不亂，憶念阿彌陀佛，融入阿彌陀佛強烈佛光，永出六道輪迴，往生極樂世界、諸佛剎土。¹¹⁹

¹¹⁹ 2008年10月，諾那華藏精舍正好完成最新「助念通用手冊」修訂版，目前已用於網路助念，並張貼於佛教在線網頁 <http://www.fjnet.com/>，故本論文有關諾那的助念內容全依照和參考此版

(二) 提醒臨終者

以下文字由家屬、親友或助念團一人，以清晰安慰的語調依臨終者習用之語言或方言，在他身旁導示以下文字。家屬唸誦時不可號泣悲歎，否則不利於臨終者，餘眾則輕聲念佛持咒或默念。導示完畢，導示者加入念佛，念佛聲量可較大。

○○○（三稱，家屬或親友依對亡者（臨終者）親暱或熟悉的稱呼，助念人員則依亡者可接受的一般稱呼，如：某某伯伯、某某太太、某某先生等），我是○○○（自我介紹，助念人員可自我介紹為家屬某某之朋友，或某某助念團等），請您一定要放下心中一切的牽掛和執著，專心聽清楚我告訴您的話，並且盡力照著做，才能讓您脫離痛苦，得到真正的安樂。

(三) 導示

○○○（三稱臨終者姓名），我們知道您的身心現在正受到很大的痛苦，現在，只有阿彌陀佛能夠幫助您，請您在心中默念阿彌陀佛不要停止，祈求阿彌陀佛接引您去極樂世界。

○○○（一稱），如果您見到已經過世的親友來迎接您，或是冤家來逼迫您，甚至有天上的天仙來迎接您，千萬不要跟他們走，因為這些都是惡道的鬼神來騙您到惡道去受苦，您應該告訴他們：「請你們跟我一齊念阿彌陀佛，回頭我會度你們。」然後，專心念阿彌陀佛，不要再和他們講話。

○○○（一稱），請不要慌亂，心中默念阿彌陀佛不要停止。現在，或是過一會兒，您會體驗到一種沒有邊界與中心，既沒有形相，亦沒有

本書寫。

顏色的光明狀態，在這片光明中，沒有生，也沒有死，這就是阿彌陀佛的佛光，也是您自己真正覺醒的心，您只要不想過去、現在、未來的任何事，住在這片光明中，您覺醒的心光，就如阿彌陀佛的佛光合為一體，不再分離。

如果您無法安住在光明中，就一心想像阿彌陀佛形相，像水中的月亮一樣光明而沒有實體，由阿彌陀佛心中放出強烈的紅色光明照著您，您這一生的事情都像作夢一樣，通通都要放下，甚麼也不要去想它，誠心祈求阿彌陀佛接引您到極樂世界，並投入阿彌陀佛的光明中，與阿彌陀佛的光明融合為一，一心一意念阿彌陀佛，遇到任何情況都不可停止。現在請您一齊與我們同誦阿彌陀佛。

亡者捨報半小時後，助念人員則接著念捨報後十小時內之「三、導示」。在這階段，家屬可將諾那提供之金剛明沙寶盒配掛於病人胸前，然後再蓋上陀羅尼被（頭部不蓋）。

二、死後階段

（一）捨報後十小時內助念

根據諾那之觀點，亡者雖經醫師判定死亡，仍不應馬上移動，或做屍體的種種處理，尤其切忌交殯儀館送入冰庫。因為亡者外相看來雖已斷氣或心跳停止，實際上仍可能有微細的氣息未斷，神識尚未馬上脫離色身。因此，他們主張最好能再助念滿八小時乃至十二小時。¹²⁰ 等斷氣滿十二小時之後，再為他送殯儀館、

¹²⁰ 見諾那華藏精舍網站 <http://www.nona.org.tw/pureland/pureland.htm>，一路順風到淨土之〈一念往生〉。

洗身、更衣等。在此階段，助念人員會在亡者額、喉、心及四肢關節處輕灑少許金剛明沙。沐浴更衣後，再將金剛明沙重灑一遍，並以膠水固定之，金剛明沙寶盒繼續配掛於病人胸前。然後，將陀羅尼被從頭頂往下蓋到腳部。總之，全身皆以布覆蓋，以免亡者受風刀之苦（據說亡者神識未出離肉體前，感覺十分敏銳，輕風微拂即痛如刀割）。¹²¹

亡者斷氣十小時內，助念內容如同以上，先祈請加持，提醒亡者和為亡者開導。不過，假使亡者捨報前已開始進行助念，待其斷氣後，則省略以下（一）祈請文和（二）提醒文，而直接念（三）導示文。此階段助念內容如下：

1. 祈請加持

敬禮西方極樂世界阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩及十方三世一切佛、菩薩、護法聖眾等，今有一期報盡之「臨終者或亡者姓名」將入中陰險境，輪轉生死，痛苦無依，祈請諸尊以大悲願力降臨，放慈悲光明勾攝「臨終者或亡者姓名」，遠離惡業牽纏與中陰種種險境，得以安住一心不亂，憶念阿彌陀佛，融入阿彌陀佛強烈佛光，永出六道輪迴，往生極樂世界、諸佛剎土。敬祈諸佛菩薩慈光加被，令本次助念吉祥圓滿。

2. 提醒亡者

○○○(三稱亡者姓名)，我是○○○，請您一定要放下心中一切的牽掛和執著，專心聽清楚我告訴您的話，並且盡力照著做，才能讓您脫離痛苦，得到真正的安樂。

¹²¹ 參見諾那華藏精舍網頁－法寶使用方法 <http://www.nona.org.tw/pureland/pureland.htm>。

3. 導示

○○○（三稱亡者姓名），當您的心和身體分離的時候，您會見到不斷閃耀的光明火焰，在這光明中發出像千萬個雷一齊響的巨大聲音，您不要害怕，這些光明的火焰，和巨大的雷聲，並非外來，而是由您自己心中發出來的真實光明和聲音，請您將這光明、聲音當成您真正的自己吧！

○○○（一稱），這個世界上的種種，不過是一場夢，請您放下心中對任何人或事的愛恨與執著，不要再依戀這個世界和自己的肉身，無論現在或未來您見到什麼，要知道這一切都是您自己心中反映出來的幻相，就像是作夢一樣，不要被迷惑，千萬不要有任何貪求、怨恨和執著不捨的心念，要保持心中善良，虔誠的心念。

○○○（一稱），您現在只有全心全意祈求阿彌陀佛和觀世音菩薩迎接您往生到極樂世界，才能使您永遠脫離生死的痛苦。極樂世界是一個只有永恆的快樂、沒有生、老、病、死和任何煩惱痛苦的世界，極樂世界充滿了光明和音樂，想要什麼：無論是飲食、衣服、珍寶、樓房，只要一想就出現在您面前。如果往生到極樂世界，想回來看這裡的親友，只要一個念頭就可以回來。

○○○（一稱），極樂世界是這麼美好，您現在一定要在內心虔誠地祈求極樂世界的教主阿彌陀佛接引您到極樂世界，並發願從今以後要幫助一切眾生成佛，自己過去以及這一生做過的任何善行，都用來祈願自己能往生極樂世界。

○○○（一稱），現在，請您過去、現在、未來的事都不要再想，一

心一意想像阿彌陀佛和觀世音菩薩顯現在您的面前，他們的身體像水中月亮的影子，光明而沒有實體，由阿彌陀佛心中放出強烈的紅色光明，或世音菩薩心中發出強烈的白色光明照耀著您，請您想像自己和佛菩薩心中的光融合為一，心中一直念阿彌陀佛，在任何情況下都不可停止。

此段叮嚀一、二遍後，助念人員與家屬一齊持誦四字彌陀佛號或六字大明咒。然後，接著誦下文〈助念圓滿的導示〉、《心經》、〈補闕真言〉和〈迴向文〉，再換下一班助念。不過，最後一班的助念團員或家屬，在誦完此段導示文後，要加誦以下「預先告知中陰情境導示」文一遍，以提早讓亡者知道即將面臨的中陰險境，如何才能投入佛光，而不致於墮入惡道。

4. 預先告知中陰情境的導示：

○○○（三稱）在任何時候，你見到像天或山一樣高的佛像，或是具有種種野獸頭的女神，祂們有些顯得慈悲，有些則顯現三頭六臂的忿怒相，從祂們心中放出藍色，白色，黃色，紅色，綠色光明，或是藍白黃紅綠五種顏色一齊放射的強烈光明和火焰，並發出巨大而尖銳，如打雷一樣的吼聲，你不要害怕，祂們都是由你自己的內心所變化出來的佛菩薩，祂們就是你脫離肉體後真正的自己，你只要毫不害怕，全心投入祂們心中放出的強烈佛光中，和佛光融合為一，就可以脫離生死的痛苦，往生到佛的世界。但是，和強烈佛光會同時出現的是六道輪迴暗淡柔和之光，你千萬不可喜歡或靠近這種光，否則會墮入輪迴，永遠受苦。六道輪迴之光分別是模糊白光、煙霧色暗光、暗藍黃光、暗淡的紅色光、暗綠色光、暗淡藍光，這時，你一定要停止一切貪愛、怨恨、迷惑、傲慢、懷疑、嫉妒的心念，過去、現在、未來的事都不想，一心意念阿彌陀佛或「唵嘛

呢貝咩吽」，選擇強烈的佛光投入，想像自己和佛心中的光融合為一，遇到任何情況都不可停止。

本段導示叮嚀一、二次後，助念者同誦阿彌陀佛或持咒，誦時觀想佛光加被亡者，亡者與佛光融合為一。念完佛號，繼續以下的開示：

○○○（三稱）如果你見到閻羅王、判官、獄卒、牛頭馬面和種種妖魔鬼怪追殺你，你不要害怕，因為這些都是你自己的幻覺，何況你已經沒有肉身，他們無法傷害您，你只要把他們想像成是阿彌陀佛，或是觀世音菩薩所變成，不可以逃避或躲到任何地方。但是你若是見到以下景象，一定要立刻回頭，千萬不可靠近：也就是見到雌雄天鵝、鳥類在湖上，牛馬牲畜散處在樹林、湖邊。或是美麗的樹林、旋轉的火圈。以及煙霧彌漫的岩洞，地洞。草木不生的荒野、枯根腐草、地裂淺洞、林中沼澤地。有可怕淒厲歌聲，黑白房相交錯，黑色道路穿插的地方，都要堅決地拒絕進入，否則就會墮入惡道，受種種苦刑並且聽不到佛法。遇到任何恐怖或美好的情景，你一定要明白是自己心中的幻相，既不貪戀，也不害怕，任何別的地方都不去，一心一意祈願往生阿彌陀佛的極樂世界。

現在，請你過去、現在、未來的事都不想，專心想像阿彌陀佛心中放出紅色強光，或觀世音菩薩心中放白色強光，自己一心一意念阿彌陀佛或「嗡嘛呢貝咩吽」融入強烈佛光中，遇到任何情況都不可停止。

5. 助念圓滿的導示

○○○（三稱），本次的助念即將圓滿，以下有幾句口訣，請您一定要記得：世間一切都是夢幻，什麼都帶不走，您一定要完全放下，全心念佛持咒，才能蒙佛接引。無論您遇到任何恐怖或喜愛的景象，都要記得這些景象都是自己心中的幻相，不是真的，絕不可在心中產生貪愛、怨恨、迷惑、傲慢、懷疑、嫉妒的念頭，應該既不追隨、亦不逃避，一心一意念佛持咒。

佛的光明非常強烈，有如百千顆太陽那麼強烈。由於您已經沒有肉身，所以您見到強烈佛光時，只要您心中想投入佛光，或立刻求佛接引，就能往生佛的世界。但是您一定要小心，見到令您感到喜歡，顏色暗淡的光絕不可喜愛和靠近，一喜愛就會墮入輪迴，受無盡的痛苦。

請您放下對這個世界的執著，過去、現在、未來的事都不要再想它，一心一意祈願往生到極樂世界，專心一志念阿彌陀佛或「唵嘛呢貝吽」，一直到阿彌陀佛和觀世音菩薩現前，接引您去極樂世界，您也不可停止念佛持咒，切記！切記！

本段導示叮嚀一、二次後，助念者同誦阿彌陀佛號及觀世音菩薩心咒「唵嘛呢貝吽」至少各一百零八遍或者更多，誦時觀想佛光加被亡者，亡者與佛光融合為一。最後，接著念誦〈般若波羅蜜多心經〉一遍（包括般若波羅蜜多咒二十一遍）、〈補闕真言〉七遍，以及〈迴向文〉。依據諾那之助念觀點，助念結束後，助念人員在各自回程路上，持續念誦〈般若波羅蜜多咒〉，以庇佑一切吉祥平安。

(二) 中陰期助念

丁志勇指出，他們的「中陰期」是依據《西藏度亡經》的說法計算。經中說，人死後第三天半，識覺才開始恢復清醒，進入「中陰身」。因此，第三天半才是中陰的第一天，也就是說，人斷氣後直至中陰四十九天，實際上是一共約五十三天左右。

諾那精舍強調，在亡者捨報後四十九天之內，家屬應盡力為亡者做種種功德，諸如以亡者名義印經、濟貧、供養三寶等，以增進亡者的福德善緣。一般往生極樂世界，多生凡聖同居土，有九品高下不同，為他多造功德，可助他蓮品增上，成就更殊勝。同時家屬亦不可造惡業，尤忌殺生祭拜，最好四十九天之內，家屬都能茹素，以免替亡者增加惡緣的牽纏。死後第二天至第七天期間，入殮時，所有法寶，包括金剛明沙寶盒和陀羅尼被都隨亡者入殮，棺木內可再灑金剛明沙少許。

另外，亡者在死後中陰階段，諾那會叮嚀家屬每日繼續為亡者念開導文和佛號，並咐囑親人在念誦時，不可號泣悲歎，否則將不利亡魂，若有需要時，亦可請助念人員實施。他們強調，開導時，要心想亡者前來聆聽；念佛或六字明咒時，則用意念想像亡者一齊專心持誦。中陰助念的內容和程序如下：

1. 祈請加持

敬禮西方極樂世界阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩及十方三世一切佛、菩薩、護法聖眾等，今有一期報盡之「亡者姓名」將入中陰險境，輪轉生死，痛苦無依，祈請諸尊以大悲願力降臨，放慈悲光明勾攝

「亡者姓名」，遠離惡業牽纏與中陰種種險境，得以安住一心不亂，憶念阿彌陀佛，融入阿彌陀佛強烈佛光，永出六道輪迴，往生極樂世界、諸佛剎土。敬祈諸佛菩薩慈光加被，令本次助念吉祥圓滿。

2. 提醒亡者

○○○（三稱亡者姓名），我是○○○，現在的你將會發覺，您想要與任何一位親朋好友說話，或是要傾吐心中的痛苦，也沒有人會理你，回答你；因為陰陽兩隔，空間不同，所以已沒有人可以聽到你的聲音。此時的你一定要放下心中一切的掛礙、執著，專心聽清楚我要告訴你的話，並且盡全力照著做，才能讓你脫離痛苦，得到真正的安樂。

3. 導示

○○○（三稱亡者姓名），你這一生已經走到了終點，沒有人可以避免死亡，請你不要悲傷。這個世界上的種種，不過是一場夢，請你放下心中對任何人或事的愛恨與執著，不要再依戀這個世界和自己的肉身，無論現在或未來你見到什麼，要知道這一切都是你自己心中反映出來的幻相，就像是作夢一樣，不要被迷惑，千萬不要有任何貪求、怨恨和執著不捨的心念，要一直保持心中善良，虔誠的心念。

○○○（一稱）你現在只有全心全意祈求阿彌陀佛和觀世音菩薩迎接您往生到極樂世界，才能使你永遠脫離生死的痛苦。極樂世界是一個只有永恆的快樂、沒有生、老、病、死和任何煩惱痛苦的世界，極樂世界

充滿了光明和音樂，想要什麼：無論是飲食、衣服、珍寶、樓房，只要一想就出現你面前，如果往生到極樂世界，想回來看這裡的親友，只要一個念頭就可以回來。

○○○(一稱)極樂世界是這麼美好，你現在一定要在內心虔誠地祈求極樂世界的教主阿彌陀佛接引您到極樂世界，並發願從今以後要幫助一切眾生成佛，自己過去以及這一生做過任何善行，都用來祈願自己能往生極樂世界。

○○○(一稱)現在，請你過去、現在、未來的事都不要再想，一心一意想像阿彌陀佛和觀世音菩薩顯現在你的面前，他們的身體像水中月亮的影子，光明而沒有實體，由阿彌陀佛心中放出強烈的紅色光明，或觀世音菩薩心中發出強烈的白色光明照耀著您，請你想像自己和佛菩薩心中的光融合為一，心中一直念阿彌陀佛，在任何情況下都不可停止。

本段導示叮嚀一、二次後，助念者同誦阿彌陀佛及觀世音菩薩心咒「唵嘛呢貝吽吽」至少各一百零八遍或者更多，誦時觀想佛光加被亡者，亡者與佛光融合為一。念完佛號，繼續以下的開示：

○○○(三稱)，在任何時候，你見到像天或山一樣高大的佛像，或是具有種種野獸頭的女神，祂們有些顯得慈悲，有些則顯現三頭六臂的忿怒相，從祂們心中放出強烈的藍色，白色，黃色，紅色，綠色光明，或者是藍白黃紅綠五種顏色一齊放射的強烈光明和火焰，並發出巨大而尖銳，如打雷一樣的吼聲，你不要害怕，祂們都是由你自己的內心所變化出來的佛菩薩，祂們就是你脫離肉體後真正的自己，你只要毫不害怕，全心投入祂們心中放出的強烈佛光中，和佛光融合為一，就可以脫離生

死的痛苦，往生到佛的世界。但是，和強烈佛光會同時出現的是六道輪迴暗淡柔和之光，你千萬不可喜歡或靠近這種光，否則會墮入輪迴，永遠受苦。六道輪迴之光分別是模糊白光、煙霧色暗光、暗藍黃光、暗淡的紅色光、暗綠色光、暗淡藍光，這時，你一定要停止一切貪愛、怨恨、迷惑、傲慢、懷疑、嫉妒的心念，過去、現在、未來的事都不想，一心一意念阿彌陀佛或「唵嘛呢貝吽」，選擇強烈的佛光投入，想像自己和佛心中的光融合為一，遇到任何情況都不可停止。

本段導示叮嚀一、二次後，助念者同誦阿彌陀佛及觀世音菩薩心咒「唵嘛呢貝吽」至少各一百零八遍或者更多，誦時觀想佛光加被亡者，亡者與佛光融合為一。

○○○（三稱），如果你見到閻羅王、判官、獄卒、牛頭馬面和種種妖魔鬼怪追殺你，你不要害怕，因為這些都是你自己的幻覺，何況你已經沒有肉身，他們無法傷害您，你只要把他們想像成是阿彌陀佛，或是觀世音菩薩所變成，不可以逃避或躲到任何地方。

但是你若是見到以下景象，一定要立刻回頭，千萬不可靠近：也就是見到雌雄天鵝、鳥類在湖上，牛馬牲畜散處在樹林、湖邊。或是美麗的樹林、旋轉的火圈。以及煙霧彌漫的岩洞，地洞。草木不生的荒野、枯根腐草、地裂淺洞、林中沼澤地。有可怕淒厲歌聲，黑白房相交錯，黑色道路穿插的地方，都要堅決地拒絕進入，否則就會墮入惡道，受種種苦刑並且聽不到佛法。遇到任何恐怖或美好的情景，你一定要明白是自己心中的幻相，既不貪戀，也不害怕，任何別的地方都不去，一心一意祈願往生阿彌陀佛的極樂世界。

現在，請你過去、現在、未來的事都不想，專心想像阿彌陀佛心中放出紅色強光，觀世音菩薩心中放白色強光，自己融入強烈佛光中，一心一意念阿彌陀佛或「唵嘛呢貝吽」，遇到任何情況都不可停止。

此段導示叮嚀一、二次後，助念者同誦阿彌陀佛號及觀世音菩薩心咒「唵嘛呢貝吽」至少各一百零八遍或者更多，誦時觀想佛光加被亡者，亡者與佛光融合為一。以上中陰期開導文叮嚀三至七遍後，家屬與親友繼續持誦四字佛號，亦可隨力加長持誦時間。然後，接著念誦以下〈助念圓滿的導示〉。

4. 助念圓滿的導示

○○○（三稱），本次的助念即將圓滿，以下有幾句口訣，請您一定要記得：世間一切都是夢幻，什麼都帶不走，您一定要完全放下，全心念佛持咒，才能蒙佛接引。無論您遇到任何恐怖喜愛的景象，都要記得這些景象都是自己心中的幻相，不是真的，絕不可在心中產生貪愛、怨恨、迷惑、傲慢、懷疑、嫉妒的念頭，應該既不追隨、亦不逃避，一心一意念佛持咒。

佛的光明非常強烈，有如百千顆太陽那麼強烈。由於您已經沒有肉身，所以您見到強烈佛光時，只要您心中想投入佛光，或立刻求佛接引，就能往生佛的世界。但是您一定要小心，見到令您感到喜歡、顏色暗淡的光，絕不可喜愛和靠近，一喜愛就會墮入輪迴，受無盡的痛苦。

請您放下對這個世界的執著，過去、現在、未來的事都不要再想它，一心一意祈願往生到極樂世界，專心一志念阿彌陀佛或唵嘛呢貝吽，一直到阿彌陀佛和觀世音菩薩現前，接引您去極樂世界，您也不可停止

念佛持咒，切記！切記！

此段導示叮嚀一、二次後，助念者同誦阿彌陀佛及觀世音菩薩心咒「唵嘛呢貝吽吽」至少各一百零八遍或者更多，誦時觀想佛光加被亡者，亡者與佛光融合為一。最後，接著念誦〈般若波羅蜜多心經〉一遍（包括般若波羅蜜多咒二十一遍）、〈補闕真言〉七遍，以及〈迴向文〉。另外，他們也會勸請亡者家屬到精舍參加一個月兩次的中陰共修法會。中陰共修內容包括念誦：（一）阿彌陀經；（二）般若波羅蜜多心經；（三）六字大明咒；（四）四字彌陀佛號；（五）開導文；以及（六）回迴文。

值得注意的是，後期爲了方便大眾背誦熟記，諾那兩位上師已將冗長的開導文濃縮成以下三句「往生精要口訣」：

- 一、世間是幻，什麼都帶不走，臨終或捨報後須完全放下，全心念佛持咒，方能蒙佛接引。
- 二、中陰期一切境界皆是虛幻、是夢，不是真的，須不取不捨一心念佛持咒。
- 三、佛的光明非常強烈，有如百千顆太陽那麼強烈。由於中陰身已無質礙色身，故只要心想投入佛光，或自己當下祈求接引，即能往生淨土；惟暗的光不可去，一去就會墮入輪迴，受苦無量。¹²²

三、小結

諾那之助念時段分爲臨終捨報前後助念、捨報後八或十小時助念，以及中陰

¹²² 同上，p41。

期助念。不過，他們著重的，還是捨報後八至十二小時助念的關鍵時段。其助念服務是全然免費和公開社會大眾申請。基本上，助念分四班輪替，一班兩人，每班兩小時。若亡者已斷氣四小時，則他們只安排四小時助念。

在臨終捨報半小時前，助念人員先齊誦祈請文，祈請佛菩薩庇佑臨終者能夠往生極樂世界。接著，給臨終者開導一或兩遍後，再持誦四字彌陀佛號或六字大明咒，直至亡者捨報半小時後。捨報後八至十小時內，一人接著為亡者開導一或兩遍，然後助念人員與家屬一起持誦四字彌陀佛號或六字大明咒。完畢後，接著念誦下文：助念圓滿的導示、般若波羅蜜多心經、補闕真言和迴向文，再換下一班助念。不過，最後一班助念人員或家屬，在念完導示文後，要加誦〈中陰期導示文〉一遍，以提早讓亡者知道即將面臨的中陰境相。

亡者死後的中陰期助念，則由家屬或親友每日繼續為亡者開導，亦可由助念人員實施。中陰期的助念內容如下：（一）祈請加持，（二）提醒亡者，（三）第一段導示文叮嚀三至七遍，（四）誦念四字佛號或六字大明咒，（五）第二段導示叮嚀三至七遍，（六）誦念四字佛號或六字大明咒，（七）助念圓滿的導示，（八）般若波羅蜜多心經，（九）補闕真言，以及（十）迴向文。此外，諾那也會勸請亡者家屬到精舍參加一個月兩次的中陰共修法會。中陰共修內容則念誦：（一）阿彌陀經；（二）般若波羅密多心經；（三）六字大明咒；（四）四字彌陀聖號；（五）開導文，以及（六）回迴文。

根據諾那的原則，助念時，他們不使用任何法器，只強調為臨終者或亡者念開導文、持誦四字佛號或六字大明咒，不唱讚，也不唱偈。另外，他們也會免費提供亡者和家屬一套助念專用的配備，如陀羅尼被、金剛明沙寶盒、西方三聖像、念佛機、咒輪掛牌等。其金剛明沙是屬印度恆河細沙，是經過上師以大密宗光明真言、六道金剛咒、大密宗根本咒和阿彌陀佛長咒的加持；陀羅尼被則書有諸佛

咒語；咒輪掛牌上，則書寫「六字大明咒」，另外亦提供「一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼梵字真言」貼紙，簡稱「一切如來全身舍利咒」。這些佛咒法寶的使用，主要是藉助佛菩薩咒語不可思議之力量，來幫助亡者淨除惡業罪障，好讓亡者能夠順利往生西方極樂世界。¹²³

縱觀以上諾那的助念方法，它結合了漢藏佛教之教義，融合了顯密修持法門。助念持誦四字彌陀佛號，引導亡者往生西方極樂淨土，就是體現了中國漢傳淨土宗「念佛往生」的修持宗旨，也是隨順本土盛行之「彌陀信仰」，而提供救度眾生的方便法門。而助念持誦六字大明咒，則是依據《西藏度亡經》的說法，即中陰期間持誦此咒，可以消除亡者的業障，往生極樂淨土。這是基於西藏盛行「觀音信仰」的緣由。無論如何，在助念前，諾那精舍助念團都會先了解和依據亡者生前的修持法門，若無信仰者，就會以持誦佛號為主；若生前有修持六字明咒的，則多為他／她助念此咒。基於顯密融攝之特質，丁志勇受訪指稱，他個人認為臨終階段主要念彌陀佛號，求與彌陀願力相應往生，中陰期助念除彌陀佛號外，亦加強六字大明咒持誦，以封閉六道輪迴之門，協助亡者融入佛光，遠離輪迴暗淡之光，對亡者而言，是最理想的助念。

¹²³ 參見諾那華藏精舍網頁－〈一路順風到淨土之法寶簡介〉
<http://www.nona.org.tw/pureland/pureland.htm>

第四章 正德與諾那的助念方法和死亡觀解 之對比研究

第一節 二者助念方法之對比研究

從正德與諾那的相關書籍、文獻和訪談資料中，本研究發現二者的助念方法有部分依據經典義理，有的則是因時代環境的客觀因素而形成。以下本研究將從助念內容、助念時間和助念專用法物三方面，著手探討、比對和分析其各項所依據的經論義理和客觀因素。

一、助念內容

根據第二章和第三章的各別探討之後，本研究發現在不同的助念階段，正德與諾那的助念內容有明顯的差別。二者在臨終與斷氣捨報之際，只有專注於開導，念誦佛號（臨終者若生前有修持六字大明咒，諾那則以此咒為他／她助念）、三皈依（只有正德）和迴向文。唯一不同的是，正德多為臨終者加授三皈依禮；諾那則於助念結束前，加誦《心經》和「補闕真言」。但在出殯公祭、中陰共修或七七法會，兩者的助念內容較傾向一般法會的課誦內容。正德在出殯公祭時，念誦《阿彌陀經》、往生咒、大悲咒、彌陀佛號、拜願、懺悔文、三皈依和迴向文。七七期間，若適逢初一十五共修會，則請家屬參與大眾念誦《地藏經》或《藥師寶懺》。諾那方面，則請家屬參加每月兩次的中陰共修會，共修時，會念誦《阿彌陀經》、《心經》、六字大明咒、四字彌陀聖號，接著念開導文和迴向文。

從正德和諾那在不同助念階段的念誦內容和程序來看，本研究發現二者在臨

終和斷氣捨報之際的助念內容，要比出殯公祭和中陰共修法會的內容來得簡單。正德在出殯公祭念誦的程序和內容，與一般淨土宗暮時課誦差不多。根據黃慶瀾在《朝暮課誦白話解釋》中的記載，當今寺院朝夜修持的規矩，是延自於晉朝慧遠法師時代。當時他創辦了蓮社，與會的人都是切切實實的念佛。後來的人也就依照慧遠法師的法子定下修行的功課，慢慢地，往後的祖師大德也從大乘經典裡，揀選了各種經咒，定了朝夜修持的功課。¹²⁴ 根據藍吉富主編之《中華佛教百科全書》的記述，念《阿彌陀經》，主要是先讓人生起對極樂淨土妙境的嚮往。接著念誦〈往生咒〉，即希求阿彌陀佛來住我頂，消除一切業障，再者就是重蒙彌陀舒光灌頂護念，六道變為淨土，有情即證十地，然後念佛迴向，以取實證。加持〈大悲咒〉，則為滌諸心垢。而念誦〈拜願〉和〈懺悔文〉，即懺悔自身業障和發心不為自求，願與法界眾生同得菩提。念〈三皈依〉，即自始至終，所有諸善，一一消歸自性三寶，當願法界眾生，發無上心，同圓種智。¹²⁵ 最後，則將上述所念一切，迴向有情眾生同得利益和往生西方淨土極樂世界。

本研究發現，二者在臨終和捨報後十小時內助念，皆是念佛（或持咒）不念經。在淨土經論中，曾有記述高僧大德對念誦一句佛號的真知灼見。其中，清朝徹悟禪師曾說：

一句佛號，俱攝悟修兩門之要。舉悟則信在其中，舉修則證在其中，信解修證，俱攝大小諸乘，一切諸經之要。¹²⁶

又云：

一句所念之佛，全德立名，德外無名，以名召德，名外無德。能念

¹²⁴ 參見黃慶瀾（1991），《朝暮課誦白話解釋卷上》，彰化：安瀾念佛會，p1。

¹²⁵ 參見藍吉富（1994），《中華佛教百科全書》，台南：中華佛教百科文獻基金會，p6518-6519。

¹²⁶ 參見《徹悟禪師語錄》，T1182，Vol.62，p0332c11，清 了亮等集。

心外，無別所念之佛；所念佛外，無別能念之心。能所不二，生佛宛然，本離四句，本絕百非，本徧一切，本含一切，絕待圓融。¹²⁷

明朝蕩益大師亦云：「一句阿彌陀佛，該羅八教，圓攝五宗。」¹²⁸ 他在《佛說阿彌陀經要解便蒙鈔》又說：「淨土正道者，一句佛號，乃淨土直道也。」¹²⁹

另外，同樣地，頂果欽哲仁波切在《唵嘛呢唄美吽—證悟者的心要寶藏》書裡，亦云：「唵嘛呢唄美吽，是諸佛慈悲智慧的音聲顯現，其中涵攝了佛所教授八萬四千法門的精義。」¹³⁰

從以上諸大德所云，可以了知，一句彌陀佛號或六字大明咒，實際上，就已俱攝了大小諸乘經論教義，是集佛菩薩之慈悲智慧與功德威力之精華。因此，從義理上來看，人在臨命終時，單念阿彌陀佛號或六字大明咒，就足以獲得諸佛菩薩的加持。從實踐面而言，在臨終斷氣關鍵時刻，臨終者內心開始感到茫然或心慌意亂，無論是對平時有修的人或從不認識佛法的人而言，這時念誦長篇大論的經文，亡者可能聽不懂內容而無法與佛感應，甚至感到更煩躁。反觀，四字佛號或六字大明咒，既簡單、清楚，又最具攝受力，或許更能讓亡者攝受妄念和定心，並跟隨眾人的佛號聲而憶起阿彌陀佛。

而兩者在中陰共修或出殯公祭時才念誦《阿彌陀經》和其他助念內容，就義理上而言，其意義在於幫助亡者懺悔和消除累世罪障惡業，並三皈迴向以利益一切有情眾生。不過，本研究認為，這種冗長的助念內容和程序，其意義則更多在於教育亡者家屬親友，即認識阿彌陀佛和西方極樂淨土，讓他們對阿彌陀佛生起

¹²⁷ 參見《徹悟禪師語錄》，T1182，Vol.62，p0337c10，清 了亮等集。

¹²⁸ 參見《念佛警策》，T1181，Vol.62，p0326b09，清 彭際清纂。

¹²⁹ 參見《佛說阿彌陀經要解便蒙鈔》，T0430，Vol.22，p0854c11，明 智旭要解，清 達默造鈔，達林參訂。

¹³⁰ 參見頂果欽哲仁波切著，劉婉俐譯（2003），p106。

信心，學習佛菩薩發大菩提心，並累積個人善根福德因緣，以便將來臨命終時，自己亦能順利往生西方淨土。

以下本研究將一一探討二者在不同助念階段所念誦的內容，以探究每一項內容的經典義理依據。

（一）四字彌陀佛號

在臨終階段或斷氣八到十二小時內的助念，正德全程以「四字彌陀佛號」為亡者助念。諾那則視亡者狀況，如果生前沒有信仰的人，就以阿彌陀佛號助念，若亡者生前有修持六字大明咒的習慣，則以此咒為他／她助念。不謀而合的是，正德與諾那的助念佛號都是「四字四音」的彌陀佛號。

二者以阿彌陀佛號助念的做法，主要是源自於淨土經典中的義理依據和古來大德們的教導與傳承。首先，就義理依據方面，釋迦牟尼佛在《阿彌陀經》上有說：

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。¹³¹

與助念較有密切關係的說法，更可見於《佛說觀無量壽佛經》上的記述：

臨命終時，遇善知識，種種安慰，為說妙法，教令念佛……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

¹³¹ 《佛說阿彌陀經》，T0366，Vol.12，p0347b09，姚秦 鳩摩羅什譯。

八十億劫生死之罪……如一念頃，即得往生極樂世界。¹³²

助念時，之所以要稱念阿彌陀佛號，這是基於阿彌陀佛曾發下四十八大願之承諾。根據《佛說無量壽經》上的記述，其中第十八願曰：「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。」¹³³ 又第十九願曰：「設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍繞，現其人前者，不取正覺。」¹³⁴ 此二願在在說明，如果有人念佛，而無法往生西方淨土，則阿彌陀佛本身就不成正覺，以證明他所說的話，非謊言或戲言。

除了深受以上釋迦牟尼佛親口所說和阿彌陀佛本願的影響，當今助念念佛也是傳承自古來大德們對淨土念佛往生法門的教導與宣揚。龍樹菩薩（Nāgārjuna）在《十住毗婆沙論》中，就提出了念佛法門為修持法門中的「易行道」。論中曰：「阿彌陀本願如是：『若人念稱我名自歸，即入必定得阿耨多羅三藐三菩提。』是故常應憶念。」又說：「及未來世彌勒佛，皆應憶念、禮拜。」¹³⁵

之後，又見《大乘起信論》有云：

當知如來有勝方便，攝護信心。謂以專意念佛因緣，隨願得生他方佛土，常見于佛，永離惡道。如修多羅經說，若人專念西方極樂世界阿彌陀佛，所修善根，回向願求生彼世界，即得往生，常見佛故，終無有退。¹³⁶

¹³² 《佛說觀無量壽佛經》，T0365，Vol.12，p0345c10，宋 良耶舍譯。

¹³³ 《佛說無量壽經·卷一》，T.360，vol.12，p268a26，曹魏 康僧鎧譯。

¹³⁴ 同上，p268a29。

¹³⁵ 《十住毗婆沙論卷第五》，T1521，Vol.26，p 0042c13 和 0043c19，龍樹菩薩造，後秦 鳩摩羅什譯。

¹³⁶ 《大乘起信論》，T1666，Vol.32，p 0583a12，馬鳴菩薩造，梁 真諦譯。

從以上大德所言，這種念佛修持法被認為是一種方便法門，因為它主要是依靠「他力」，而得以往生極樂世界，即：（一）仰仗阿彌陀佛的本願力；（二）依靠善知識的助念。

彌陀淨土法門傳到中國後，又得到了後人的發揚光大。其中，有後人提出淨土念佛法門之所以稱為「方便法門」，即是從「他力」說法衍生出「帶業往生」的概念。這可見於明朝智旭大師之《阿彌陀經要解》中：

今淨土中，則雖五逆十惡十念，成就帶業往生居下下品者，例皆得三不退。以淨土無退緣故，又一生淨土則皆壽命無量，任運進修，直至一生補處。觀彼十方世界何處無佛，何處機熟，便往示現成佛。¹³⁷

從上所述，可以得知，這種據稱可以帶業往生的方便法門，成了阿彌陀佛極樂淨土的特質，尤其對於末世眾生而言，是具有鼓舞和希望的力量。因此，這種方便法門也慢慢地衍生出「念佛往生」的概念。

根據本研究之探討，原初佛陀所說之「執持名號」，傳到中國時，演變成了念誦或唱誦「南無阿彌陀佛」或「阿彌陀佛」。根據文獻之記載，最初專以弘揚和主張念佛的是慧遠，他於東太元十五年（390年）在廬山東林寺創建了「白蓮社」。當時，慧遠是依般舟三昧，在禪定中念佛的，直至曇鸞才專重「持名念佛」求生淨土。之後，道綽、善導皆跟隨曇鸞的足跡，提倡「易行道」，主張「稱名念佛」，允許凡夫得以往生報土。善導後來還把往生淨土的行業，分為「正行」和「雜行」二類。「正行」，就是專依往生淨土聖典所修的行業，分為讀誦、觀察、禮拜、稱名和讚嘆供養。此五種正行，又分為「正定業」與「助業」兩種。其中又特別把「稱名念佛」作為正定業，其他讀誦、禮拜等四種則為助業，以突出「稱名念佛」

¹³⁷ 《阿彌陀經要解》，T1762，Vol.37，p 0370c03，後秦 鳩摩羅什譯，明 智旭解。

最爲重要。他將念佛方法分爲四種：一是，專念阿彌陀佛名號，即「稱名念佛」；二是、觀佛的塑像和畫像，稱爲「觀像念佛」；三是、觀想佛的妙相莊嚴（包括《觀經》的十六觀門），稱爲「觀想念佛」；四是、觀佛的法身，即諦觀實相，稱爲「實相念佛」；不過，後世最爲流行的，仍是「稱名念佛」，這與善導的大力提倡有直接的關係。由於稱名念佛的修行方法較爲簡便，老少長幼，甚至文盲都能做到，行住坐臥都可持念，沒有繁瑣理論和儀式，因此得到廣泛傳佈，直至今日還綿延不衰。

僅管正德與諾那以阿彌陀佛號爲亡者助念乃根據以上經典之說，但本研究認爲這裡頭或許還有更深一層的涵義，也就是源自於中國人對東南西北方向的象徵與信念。印順法師在其《淨土與禪》之〈淨土新論〉中，就這麼說道：

中國人有一特殊意識，即東方是象徵著生長的地方，是代表生機的，故演變為現實人間的消災延壽。阿彌陀佛在西方，西方是代表秋天的，屬於肅殺之氣，是死亡的象徵。《淨土安樂集》，解釋阿彌陀佛何以在西方時，即這樣說：日出處名生，沒處名死。藉於死地，神明趨入，其相助便，是故法藏菩薩願成佛在西，悲接眾生；故西方淨土為人死後的所生處。…西方的阿彌陀淨土，即成了死後的往生。¹³⁸

針對臨終或死後中陰階段助念，正德和諾那都只專注於念誦四字佛號而不念六字佛號，而且皆以四字四音念誦。根據本研究之探討，印光大師在〈臨終三大要〉中有說，助念開頭時，可先念幾句六字「南無阿彌陀佛」，接著才轉念四字「阿彌陀佛」，因爲四字佛號字少，病人容易跟著念或是耳聞心念。¹³⁹ 民國早期致力於弘揚淨土念佛法門之李炳南，則認爲助念六字或四字佛號，要視病人的狀況而

¹³⁸ 印順（2000），p32。

¹³⁹ 參見余定熙等合著（1999），〈臨終三大要〉p6-7。

定。如果不危急就先念六字，如果狀況危急，就直接念四字佛號。¹⁴⁰ 然而，弘一大師則強調助念時，必須先問過病人平時習慣或喜歡那一種念法，才能讓病人相隨默念。¹⁴¹ 由此看來，正德與諾那助念人員的一貫四字佛號念法，並非完全依照印光大師或李炳南的看法，亦沒有參照弘一大師的說法，而是主觀地為病人或亡者決定好念誦四字佛號。正德常律法師更具體的教導念誦四字佛號時，速度須保持為一字一秒，也就是說，一句佛號為四秒。¹⁴²

實際上，中國淨土宗念佛的調有好幾種，例如六字或四字海潮音、六字二音、四字五音、四字四音等。而念佛法門中，以「五會念佛」¹⁴³ 屬最獨特。不過，在助念方面，包括現流行助念用的念佛機，誦的調都是採「四字四音」佛號。此音調簡單，沒有較其它調子太多轉音變化，所以對臨終者或亡者會比較適用。常律法師強調助念佛號一字一秒的緩慢速度，或許有助於臨終者或亡者安定心靈，讓他／她不會感到煩躁。儘管如此，本研究認為，助念佛號的音調和快慢速度沒有絕對的說法，而是根據個人的喜好、習氣而定。有些人不一定就喜歡單調的四字四音，他／她可能喜歡的是海潮音或五會念佛的唱法等。念佛快慢，印順導師有說，慢念時，每字的距離長，雜念容易插足其間，所以要轉急念。但是，急念又容易傷氣，氣若不順，也會起分別妄想。¹⁴⁴

¹⁴⁰ 參見台中佛教蓮社網頁 <http://www.tcbl.org.tw/>。

¹⁴¹ 弘一（2003），p10。

¹⁴² 釋常律（2002），p215。

¹⁴³ 為唐代法照依無量壽經所創之念佛法門，又作五會真聲。法照模仿《無量壽經》中，風吹寶樹，出五音聲，而定「五會念佛」之法，令道俗欣羨淨土。其法主要在於念佛音聲的緩急，以此表達念佛的心情安靜和急切的意義。第一會是「平聲緩念」，即平聲靜意地念「南無阿彌陀佛」六字佛號。第二會是「平上聲緩念」，就是念佛號時聲音略高一些。第三會是「非緩非急念」，前兩會都是緩念，此言非緩，就是不再太慢，稍快一些，故言非緩；但也不要太快，這叫「非緩非急念」。第四會「漸急念」就是逐漸快念，並帶有急切之感。第五會「四字轉急念」，前四會都是念「南無阿彌陀佛」六字，此第五會只念「阿彌陀佛」四字，並且要更快、更急的念。這叫「四字轉急念」。這種「轉急念」是要表達出急切求佛救脫，急切求佛接引的心情，從而達到意志純誠，一心不亂的念佛境地。法照並有偈贊云：第一會時除亂意，第二高聲遍有緣，第三響揚能哀雅，第四和鳴真可憐，第五震動天魔散，能令念者入深禪。

¹⁴⁴ 參見印順（2000），p111-112。

縱觀以上，稱念阿彌陀佛，主要是幫助臨終者或亡者消除一切妄念，將心安住在佛境上，以便順利往生西方極樂淨土。事實上，淨土經典中，並沒有所謂的四字或六字佛號，或說明特定念佛音調，這是後來中國佛教淨土念佛人士自創出來的。釋迦牟尼佛在經中說的「執持名號」，如果依印順導師的看法，即是玄奘所譯之「思惟」之意。他認為不應只限於口頭的唱誦，而是內心也必須思惟繫念，即稱念阿彌陀佛的名號，由名號體會到佛的功德、實相。¹⁴⁵ 因此，幫助臨終者或亡者助念佛號，重點在於讓他／她先了知阿彌陀佛的悲願，能夠生起信心，再句句佛號讓他／她聽得清楚、順暢、歡喜，使他／她能跟隨大眾憶念、稱念，或是默念。再者，念誦阿彌陀佛的助念法，正因為它沒有繁文縟節的儀軌，助念人員只須專心口念佛號及觀想佛像，最重要的是，助念可以幫助不論是何等根器的人，都可以先往生極樂淨土，在那裡成爲一生補處菩薩，得以親近佛菩薩和諸上善人，並修持佛法，直至成就佛道爲止。

（二）六字大明咒

在助念一事上，唯獨諾那有念誦六字大明咒的做法。尤其中陰共修會都有兼誦彌陀佛號和六字大明咒，而且也建議家屬在家繼續爲亡者持誦此咒，讓亡者感應到此咒的力量，避免接近和墮入暗淡明光之六道處。不過，如果是非佛教徒或生前沒有修持六字明咒習慣的亡者，他們則爲其念誦彌陀四字佛號。正德則完全沒有誦持此咒的做法。

諾那之所以提倡助念誦持六字大明咒，主要是依據《西藏度亡經》的說法。¹⁴⁶ 根據許明銀之《中有大聞解脫》¹⁴⁷，本研究發現此經有多處提到稱念六字大明咒

¹⁴⁵ 參見印順（2000），p109。

¹⁴⁶ 見李振明編（2001），p40。

¹⁴⁷ 《西藏度亡經》的別名，「中陰」又稱「中有」，本文一律稱「中陰」。

的詞句。其中，在〈指示輪迴中有的善惡本質之補充〉一卷裡，敘述俱生本尊咐囑部眾們，必須幫助在惡道輪迴的中陰身憶念六字真言，以便引導他到善道：「唵嘛呢貝吽，為了在中有的一切，要求唸誦六字真言。」¹⁴⁸ 在實相中陰階段，也就是文武百尊（寂靜尊和忿怒尊）紛紛顯現期間，此經之「中有的誓願救難」一篇亦有以下記載：「為惡業牽制受苦那時，願觀音菩薩排除苦厄；法性本聲千雷震響時，願一切轉六字大明聲。」¹⁴⁹ 又曰：「以任何所思力到達時，願不生惡業迷惑怖畏；野獸發出忿怒吼聲時，願轉六字大明妙法音。」¹⁵⁰ 依文而解，在中陰期間，若亡者憶念六字大明咒，可藉由觀音菩薩的加持力，將一切惡道的恐怖音聲化成六字大明咒。由此可知，六字大明咒的力量，是可以幫助亡者解脫中陰之種種險境。有鑑於此，丁志勇認為，將六字大明咒納入中陰助念是相當合理和切題的。

其次，為亡者助念六字明咒，歸根究底仍淵源於藏傳佛教之觀音信仰文化。在藏傳佛教的信仰裡，六字大明咒是最普遍、最為廣修的咒語。在藏地沿山都是刻滿六字明咒的石頭堆，藏人稱之為「嘛呢堆」。對大部分的藏族而言，手持轉經輪，口誦六字大明咒，就是他們生活的一部分。藏傳佛教有諸多的史記和經典，記載藏人何以那樣虔信和念誦六字大明咒的緣由。首先，據說是觀世音化身的法王松贊干布，當年曾對其西藏子民給予忠告：「這即是大慈悲主（觀自在菩薩）的心要，沒有比「唵嘛呢貝吽」更優越之法。這是達到最高證悟的無誤要點。」¹⁵¹

松贊干布亦說了以下最後的證辭：

未來惡世來到時，人們功德減少。在那時期，如你期望歡欣快樂，

¹⁴⁸ 見許明銀（2000），p136。

¹⁴⁹ 見許明銀（2000），p154。

¹⁵⁰ 同上。

¹⁵¹ 參見佛網電子商城 <http://www.buddhanet.com.tw/zfrop/tibet/ggab-59.htm>

就向大慈悲主觀自在菩薩祈求，念誦精要六字大明咒「唵嘛呢貝吽」，所有這一世的快樂、歡欣、需要和所求將會生起，就像是向一個如意寶祈願，並且未來你的業障會得到淨化，而成正覺。不要對六字大明咒有疑慮或三心二意！¹⁵²

另外，烏金仁波切在西藏卡媽熱州時，他亦留下了以下的證辭：

六字真言的利益，甚至三世諸佛也無法盡述或計算。為什麼？因為他是不斷慈悲伺察六道眾生的觀自在菩薩心要；因為他讓眾生從輪迴中解脫。所以，未來世的施政者與民眾，抓緊大慈悲主！念誦六字真言！那麼，就不必擔心將會轉世到悲慘惡道。這是西藏雪國的保護尊，所以，以信心、虔誠心與崇敬之心，獻祈請文，加持會直接體驗。不要三心二意起疑心。三世諸佛沒有教過比這更甚深的法。我，蓮華生阿闍黎，也沒有教導或知道，比這更深的法。讓所有現在、未來的西藏諸王與民眾緊記於心。¹⁵³

藏傳佛教後弘初期著名女瑜伽成就者、密宗大師瑪吉拉準¹⁵⁴ 說：

現在我已經到處強調觀自在菩薩與度母。看來這兩位主尊，是我們住在雪國西藏的護祐主，他們的確是我們的監護尊。由於這個關係，當小孩開始講話時，就知道念誦六字真言；這是他們的心流，已被觀自在菩薩加持的表徵。我們一定要把觀自在菩薩當作我們的監護尊。¹⁵⁵

¹⁵² 同上。

¹⁵³ 同上。

¹⁵⁴ 瑪吉拉準生於 1049 年（有說 1055 年）生於藏地一個被稱為措買的村鎮，是藏傳佛教後弘初期著名女性瑜伽成就者、密宗大師。參見華藏佛友蓮社網頁：

<http://www.hzfj.org/thread-65378-1-9.html>

¹⁵⁵ 同上。

從以上藏王松贊干布和兩位藏傳修行者的遺言，在在透露觀音信仰從久遠以來，就已深深烙印在藏民的心中。對於六字大明咒的功德利益，他們更是深信不疑，所以誦持六字真言，也就成爲他們的生活習慣，自然地融入了生活當中。

台灣梵文咒語研究專家林光明在《四臂觀音的〈六字大明咒〉》一書裡，敘述藏傳佛教的六字大明咒與漢傳佛教一樣，其來源經典都是《佛說大乘莊嚴寶王經》。此經乃是佛陀專爲宣說誦持觀音菩薩名號或心咒之功德利益的一部經。其漢譯本是由北宋比丘天息災所譯。漢譯此經共分四卷，前三卷述說此咒誦出的因緣。第四卷內容中，兩次誦出六字大明咒，最後再誦準提咒。¹⁵⁶

《佛說大乘莊嚴寶王經》中，清楚記載佛陀道出誦念六字大明咒可幫助眾生不落入輪迴之苦，而能生於觀自在菩薩的每一毛孔中，並且生生世世都能住於其毛孔中，直至證入圓寂之地：

如是善男子，彼觀自在菩薩摩訶薩，有六字大明陀羅尼¹⁵⁷ 難得值遇。若有人能稱念其名，當得生彼毛孔之中，不受沉淪。出一毛孔，而復往詣入一毛孔，於彼而住，乃至當證圓寂之地。¹⁵⁸

根據藏傳佛教經典《蓮華王本續》所記載：

主尊說除去疑慮，依此持咒，其爲三世諸佛集要義。如你至誠念一遍「唵嘛呢貝吽吽」，就如汪洋中的珠寶，眾生將不入地獄道受苦。念兩遍，不入餓鬼道之門。念三遍，不入畜生道之門…¹⁵⁹

¹⁵⁶ 參見嘉豐出版社之「咒語漫談」電子報 http://www.dodecyl.com.tw/epaper_027.htm#poem3。

¹⁵⁷ 亦即六字大明咒－唵嘛呢貝吽吽。

¹⁵⁸ 《佛說大乘莊嚴寶王經·卷三》，T.1050，vol.20，p0058c07，宋 天息災譯。

¹⁵⁹ 參見佛網電子商城網站 <http://www.buddhanet.com.tw/zfrop/tibet/ggab-59.htm>

另外，《觀自在菩薩一百零八名號》經中，佛陀亦云：

如果善男子、善女人能憶念觀自在菩薩，並念誦「唵嘛呢貝吽」，不會轉生惡道，不會去阿鼻地獄……不管他們投胎何處，憶起它，當他們死亡時，就會投生到極樂淨土。因此，不論誕生何處或住在何處，永遠不會與觀自在菩薩分開。¹⁶⁰

值得注意的是，松贊干布在《嘛呢全集》¹⁶¹ 中，如是記述持誦六字大明咒之種種功德，其中提到此咒能「關閉轉生六趣之門」，並指出咒字個別代表之業力和趣道：「唵」字，能消除由傲慢心牽引轉生天趣之業力，關閉轉生天趣之門；「嘛」字，能消除由嫉妒心牽引轉生非天之業力，關閉轉生非天之門；「呢」字，能消除由貪心牽引轉生人趣之業力，關閉轉生人趣之門；「貝」字，能消除由癡心牽引轉生旁生之業力，關閉轉生旁生之門；「吽」字，能消除由吝嗇心牽引轉生餓鬼之業力，關閉轉生餓鬼之門；「吽」字，能消除由嗔心牽引轉生地獄之業力，關閉轉生地獄之門。¹⁶²

從以上經典所言，六字大明咒之所以廣為藏族或藏傳佛教信仰者的傳誦，其中主要原因不離此咒語與生死的關連性。觀自在菩薩可說是，藏人從生到死的最得力的保護者、監護者。因此，持誦觀音六字真言，生時，可以保護他們消災免難，無論求財、求壽、求事等，一切得償所願；死後，更能關閉通往六道之門：地獄、餓鬼、畜牲、人、阿修羅及天道，並指引眾生往生極樂世界，從此超越輪

¹⁶⁰ 同上。

¹⁶¹ 是一切經續的總集，為藏地的第一個伏藏品。

¹⁶² 《嘛呢全集》，又作《末尼集》，相傳為松贊干布所著，至今學術界對其真偽未作過任何考證和評議，從書中所反映的密法修持和中觀思想分析，松贊干布著的可能性極小。全文上下兩卷，內容涉及有關大悲觀世音菩薩修行法，藏族歷史和藏王遺教，以及中觀思想等。確切地說，它是一部關於觀世音菩薩歷史的著作，全面介紹了觀世音菩薩與雪域大地、藏族人種的關係，以及觀世音明咒六字陀羅尼的修念方法、中觀性空思想，可以說是藏族最早全面敘述觀世音菩薩及其明咒的史書。參見藏密修海網頁-〈嘛呢全集與六字真言〉
http://www.siddham.org/yuan1/sutra/sutra_guanyin_six.html

迴之苦。

至於念誦六字大明咒的最終往生目的地，經論中並沒有提到亡者會往生到那一個特定佛國淨土。《西藏度亡經》上說，一切將依亡者的業力或意願，而往生到某個淨土去。根據二十世紀最偉大的藏傳佛法修行者之一頂果欽哲仁波切在《唵嘛呢唄美吽－證悟者的心要寶藏》上說，觀世音菩薩是一位完全證悟的佛，爲了利益眾生而示現菩薩身，觀世音菩薩亦爲三世諸佛之悲心化現，因此，諸佛的本性是同一的。他又說，觀世音菩薩是諸佛的總集身，即：

觀世音是佛，觀世音是法，觀世音是僧；觀世音是上師，觀世音是本尊，觀世音是空行；觀世音是法身，觀世音是報身，觀世音是化身；觀世音是阿彌陀佛，觀世音是蓮師，觀世音是聖救度母；總之，觀世音菩薩即是我們的根本上師。¹⁶³

頂果欽哲仁波切也如是記述：

觀世音菩薩的六字大明咒－唵嘛呢唄美吽，是諸佛慈悲智慧的音聲顯現。其中涵攝了佛所教授八萬四千法門的精義。在眾多不同的咒語中，如明咒、陀羅尼咒、密咒，沒有一個比觀世音菩薩的六字大明咒更殊勝。

164

從上所述，可以得知，在臨終或死後助念持誦六字大明咒，主要是基於此咒具有關閉六趣之門的功能，幫助眾生免於墮入六道輪迴，並且能夠常住觀音菩薩毛孔中或西方極樂淨土，直至成佛的信念。其次，以上的記述也透露了，在藏傳

¹⁶³ 參見頂果欽哲法王著，劉婉俐譯（2003），《唵嘛呢唄美吽－證悟者的心要寶藏》，台北：橡樹林文化，p106。

¹⁶⁴ 同上，p106-107。

佛教裡，觀世音菩薩被視為跟阿彌陀佛是一樣的，因此，念誦六字大明咒亦可往生到阿彌陀佛的西方極樂淨土。

（三）佛說阿彌陀經（簡稱阿彌陀經）

正德是在出殯公祭時才有念《阿彌陀經》，諾那也只有在中陰共修時才念。

《阿彌陀經》是大乘佛教經典之一，為釋迦牟尼佛在祇樹給孤獨園所宣說。此經為佛經中極少數非由佛陀弟子提問，而由佛陀不問自說的經典。經中於前半段宣說西方極樂世界種種的莊嚴以及彌陀佛號的由來與意義；其次，闡明勸導眾生誦念阿彌陀佛之名號以往生西方極樂世界；最後以六方諸佛亦勸導其土眾生相信阿彌陀佛及其極樂世界之事跡作結。

為亡者誦持《阿彌陀經》，主要是因為這部經的主旨，就是勸導眾生要發願往生西方極樂世界。因此，正德和諾那選擇在出殯公祭和中陰共修時念誦《阿彌陀經》，其意義更多在於教育家屬親友們認識此經的涵義，既讓他們能夠了解阿彌陀佛的願力，又明白佛教的死後世界，並非甚麼都沒有，或是人死後必定墮入恐怖黑暗的地獄世界，而是具有一個充滿光明、莊嚴的西方極樂淨土，正等待著人們發願往生。藉由誦持此經，可以感化家屬親友發起對阿彌陀佛願力的信心，跟隨佛菩薩發起菩提心，並落實幫助眾生的願力，以累積他們的福德因緣，將來臨終時也能具備善根福德因緣，往生西方淨土極樂世界。

（四）般若波羅蜜多心經（簡稱心經）

諾那每次助念結束前，將會念誦《心經》、補闕真言和迴向文。根據丁志勇的說法，助念最後加誦《心經》，其目的和意義在於，讓亡者有機會或因聽到一句「緣起性空」的真理，當下頓悟，而能放下過去、現在、未來的一切，專心念佛，往生佛國淨土。他指出，此時中陰身的智慧和敏銳度，要比生前高出許多倍，而萬法所說的，其最終根本又是回歸到自性本有的智慧。因此，《心經》放在助念最後階段念誦，目的就在於希望亡者能夠領悟現象界的「緣起性空」真理。藍吉富在《中華佛教百科全書》中，亦指出念誦《心經》的目的，能使悟罪福無主，人法雙亡，了達實相。¹⁶⁵

中國最早的漢譯《心經》，是由鳩摩羅什所譯，全名為《摩訶般若波羅蜜多心經》，後期又唐三藏法師譯成《般若波羅蜜多心經》，少了「摩訶」兩個字，直至後來又被簡稱為《心經》。根據文獻記載，在佛祖的遺教中，共分四個階段：（一）華嚴期—成佛後說了廿一天法，屬「華嚴經」部分；（二）阿含期—跟著說了十年經，屬「阿含經」部分；（三）維摩及勝鬘期—接著說了八年經，屬「維摩」及「勝鬘經」時期；（四）般若期—最後二十二年，屬「大般若經」時期。因此，以佛祖在世的演教而言，「般若部」所說的經時間最長，亦最具代表性。「大般若經」多達六百部，但其精髓卻結集在一篇二百六十多字的《心經》裡。因此，《心經》被喻為領悟《大般若經》的簡易法門，也是領悟佛法的心法所在。有大德說：「讀了《心經》，等於讀了六百卷《大般若經》。」

《心經》的主旨在於談論現象界的本質—緣起性空，以及人們如何從現象界的種種束縛得到解脫。從此經的記述—「五蘊皆空」，現象界共分為二類，即物質的和精神的。一切物質的現象，總攝為色；精神的現象，分為受、想、行、識四

¹⁶⁵ 參見藍吉富（1994），《中華佛教百科全書》，台南：中華佛教百科文獻基金會，p-6519。

種，故總名為五蘊。經中說「五蘊皆空」，主要是指自我的存在，是物質與精神現象所起的協調作用而已，是無自性的。印順導師在《般若經講記》中解釋得很清楚：

若離開五蘊，實體的自我是不存在的，因為身體是色，情緒上的苦樂感覺是受，認識事物的形相是想，意志上所起的欲求造作是行，了別統攝一切心理活動的是識，除此各種活動以外，還有甚麼是實體的自我呢？¹⁶⁶

經中以「色」一物質的現象為例作進一步闡明一切現象的無自性本質。也就是以「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，說明色與空的關係是相輔相成的，即色離於空，色即不成；空離於色，空亦不顯。色空、空色二不相離，而且相即。由此並可推論至其它受、想、行、識。簡而言之，物質現象與精神現象空，現象與空寂，是相即不相離的。經中以「六不三對」，即「諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減」，說明世間一切事物的相對性—有無、好壞、多少與空性的關係。不生不滅—空非先有後無，或本無今有；不垢不淨—空性離煩惱而顯，然在纏不染，離纏也並非新淨；不增不減—空不因證而新得，不因不證而失去。所有相對性的顯現都不離緣起性空的道理，而一切相對的顯現，也由個體的六根（眼耳鼻舌身意）所依緣之六塵（色聲香味觸法）而起。

此經最終談到了一切現象的顯現和相對性，都是基於個體對於現象本質的認知不足，故說：「菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無掛礙。無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」此段是指無智的凡夫，在不了解法空之下，處處執有，因此心中才會生起種種煩惱、生起恐怖。第三世噶瑪巴大寶法王所造之〈大手印願文〉中，對於心的本質有以下的敘述：「顯現是心空寂亦是心，了悟是心惑

¹⁶⁶ 參見印順（2003）《妙雲集（一）》—《般若經講記》，新竹：正聞，p175。

幻亦自心，生起是心滅者亦是心，願斷一切增益於自心。」由此可知，在中陰期間，亡者所見所聞亦是由心意識而幻化出來，關鍵就在於亡者是否能夠明了心的空性本質，若能明了，則能像菩薩那樣遠離顛倒夢想，究竟涅槃了。不過，一般人若生前沒有接受過心的訓練和修持，死亡後要憑聽聞《心經》就能證得空性，恐怕還不那麼容易。

有鑑於此，本研究認為，從實踐面來看，念誦《心經》雖然說能夠幫助臨終者或亡者了悟現象界的緣起性空真理，但這與念誦《阿彌陀經》是一樣的，除了為亡者，更多時候應該是對家屬親友認識佛法之空性道理的助益較大。

（五）補闕真言

「補闕真言」，即「唵 呼嚧呼嚧 社曳穆契 娑訶」(Om Duruduru Jaia Mukei Soha)，一般附加於經文之後面，通常念七遍。此咒之功能在於彌補助念過程中，所犯下之任何疏漏或過失。

（六）往生咒

從往生咒至以下大悲咒、拜願和懺悔文的部分，就只有正德在亡者出殯公祭時才有念誦，諾那方面則沒有涉及這四項。

往生咒是通行於漢文使用地區之俗稱，實際上，其全名有好幾種，目前一般《阿彌陀經》所附之往生咒，多為劉宋時期求那跋陀羅所譯之版本，稱〈拔一切

業障根本得生淨土神咒》。¹⁶⁷ 林光明在《往生咒研究》上說，現《阿彌陀經》之後附上此咒的編排法，是仿敦煌方式而成的。其次，他也提到有關往生咒何時及如何會有這種名稱轉變的現象發生，至今仍是個迷，還有待考查。¹⁶⁸ 由於往生咒的名稱之故，一般人多為望文生義，以為此咒只是與往生有關的事或時節才使用的咒語。事實上，此咒的根本意義是「消除業障」，而得往生淨土。因此，往生咒並不是只對死者念誦而已，平時任何時候，人人都可為祈求將來往生淨土而持誦。

根據大乘佛教經論之記載，持誦往生咒能得種種之功德利益，其中此咒對亡者有利的記載如下：

(一) 求那跋陀羅譯的《拔一切業障根本得生淨土神咒》：

若有善男子善女人，能誦此咒者，阿彌陀佛常住其頂日夜擁護，無令怨家而得其便，現世常得安隱，臨命終時任運往生。¹⁶⁹

(二) 失譯《大佛頂廣聚陀羅尼經》：

此咒誦滿百千遍，阿彌陀佛自身現來一切諸佛菩薩，辨諸四眾，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、天龍藥叉等，並皆得見命終之後，生極樂世界蓮花化生，更不隨邊地下賤八難六趣之身所生之處，常得宿命，

¹⁶⁷ 關於往生咒的譯名和出處，在《大正藏》和《卮續藏》都各有詳細的記載。然而，不同時期的譯者，多少都已添加個人的想法。根據林光明的考究，往生咒除了以上求那跋陀羅的譯名，還有以下四種：鳩摩羅什譯之《佛說阿彌陀經》附有〈無量壽佛說往生淨土咒〉、宗曉在《樂邦文類》譯為〈拔一切業障根本得生淨土神咒〉、王日休的《龍舒增廣淨土文》譯為〈拔一切業障根本往生淨土真言〉，以及法照法師在《淨土五會念佛誦經觀行儀》所譯之〈阿彌陀佛說咒〉。這些版本中對於往生咒的漢字音譯和內容，都有些微的出入。另外，林光明亦有提到參見林光明（1997），《往生咒研究》，台北：佶茂，p17-26。

¹⁶⁸ 同上，p485。

¹⁶⁹ 見《拔一切業障根本得生淨土神咒》，T0368，Vol.12，p0351c13，劉宋 求那跋陀羅譯。

所聞不信忌，若求願者，皆得成就。¹⁷⁰

(三) 宋宗曉編《樂邦文類》之〈無量壽如來總持法門〉：

日日誦持滿八百遍，發自利利他平等之心，如是依法消除八難，是人命終，不生地獄畜生焰摩羅界。如蛇蛻皮，即生極樂，獲大果報，受勝妙樂。¹⁷¹

由上所述，可以得知，念誦往生咒可以幫助亡者除去罪障惡業，不落入三惡道或六道輪迴，而能於臨終時得見阿彌陀佛、菩薩和諸上善人，往生西方淨土極樂世界。

正德常律法師有說，持誦往生咒，能總持無量佛法而不散失，能攝受各種善法，滅除諸惡法，有定心、除妄和增慧之用。咒語皆為佛之德名別號，與念佛號是同法義，皆得感召諸佛加持。¹⁷²

(七) 大悲咒

大悲咒，是「大悲心陀羅尼」的簡稱，出自於《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》。根據林光明的考究，與大悲咒有關的資料，在大正藏中收有二十本，而在歷史上亦有很多種不同的梵文版本及中文翻譯本。目前一般流通的大悲咒中文譯本，多是採用唐朝永徽顯慶年間（約西元 650~660 年），由伽梵

¹⁷⁰ 參見《大佛頂廣聚陀羅尼經》，T0946，Vol.19，p0166a10，作譯者已失。

¹⁷¹ 參見《樂邦文類》，T1969A，Vol.47，p0162b05，宋宗曉譯。

¹⁷² 參見釋常律（2002），p123-124。

達摩所譯之版本，全咒共八十四句¹⁷³。

根據此經之記載，觀世音菩薩親自述說了大悲咒和千手千眼的由來。在無量億劫以前，曾有一位名叫千光王靜住如來，爲了憐念一切眾生，而述說廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼，並咐囑當時還是住於初地菩薩的觀世音要常持此心咒，以利益未來惡世的一切眾生。當時，觀世音心生歡喜，並發誓說，將來若能利益安樂一切眾生，就請讓他立刻身生千手千眼具足。果然，此願一發，身上就立刻長出千手千眼來，自此以後，他就常持此咒，未曾廢忘，並且每次都以蓮花化生，生在佛前。

經中提到，觀世音菩薩曾向佛陀發誓說，誦持大悲咒的眾生，若還墮三惡道、或不生諸佛國土、或不得無量三昧辯才、或一生中所求不能實現、或厭女身欲轉男身而不成之這類情況發生，則他誓不成正覺。觀世音菩薩亦多次述說了持誦大悲咒的功德利益，其中有關對於臨終者或亡者的利益可見如下：

發是願已，至心稱念，我之名字，亦應專念，我本師阿彌陀如來，
然後即當誦此陀羅尼神呪。一宿誦滿五遍，除滅身中，百千萬億劫生死
重罪。¹⁷⁴

若諸人天，誦持大悲章句者，臨命終時，十方諸佛，皆來授手。欲
生何等佛土，隨願皆得往生。¹⁷⁵

¹⁷³ 伽梵達摩的大悲咒本文在原經中只分爲八十二句（見於大正藏編號 T1060），不過現一般台灣通行的大悲心陀羅尼經，在大悲咒本文分句上，都採用不空的八十四句型（見於大正藏編號 T1064）。也就是將伽梵達摩的第八十一句依不空分法分成第八十一、八十二和八十三等三句，而原來的第八十二句變成第八十四句。不過此經其餘文字則仍採用原伽梵達摩譯本，並未受不空略本影響。參見林光明（1994），《大悲咒研究》，台北：迦陵，p3-6。

¹⁷⁴ 參見《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》，T1060，Vol.20，p0107a04，唐 伽梵達摩譯。

¹⁷⁵ 同上，p0107a07。

以上這兩段主要講述，人在生前若虔敬跟隨觀世音菩薩發願，然後專一念誦觀音和阿彌陀佛名號，以及大悲咒，則臨終時，必能消除多生多世之罪障惡業，並且十方諸佛都會前來授手，想要往生何等佛國淨土，都能隨願往生。而對於亡者和惡道眾生而言，誦持此咒則能幫助他們解脫三惡道之苦，故觀世音菩薩有云：「若三千大千世界，幽隱闇處，三塗眾生，聞我此咒，皆得離苦。」¹⁷⁶ 由此可見，助念時誦持大悲咒亦能幫助臨終者或亡者消除罪障惡業，不落入三惡道，而能往生佛國淨土。

（八）拜願

正德在出殯公祭助念時所唱誦之「拜願」，即稱念阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩，以及清淨大海眾菩薩。唱誦拜願之意義可分為兩層而談，即狹隘和廣大的意義。狹隘的意義，即發願自身將來一心要往生西方極樂淨土；廣大的意義，則發大菩提心，跟隨阿彌陀佛的願力，幫助眾生也都能往生西方極樂世界。

（九）懺悔文

在出殯公祭時，正德之助念內容包含了唱誦〈懺悔文〉，即「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪障皆懺悔」。事實上，此精簡版懺悔偈文，乃擷取自〈八十八佛大懺悔文〉，而此大懺悔文則是一般佛門晚課必念的功課之一。不過，現在許多寺院道場已將精簡版的〈懺悔偈文〉列入一般共修會的內容。

¹⁷⁶ 同上，p0109a07。

「懺悔」是佛教修行中不可缺少的一環。根據慧廣法師在《懺悔的理論與方法》中的記述，懺悔在印度梵語叫做「懺摩」，其意思就是請求他人原諒自己的過錯，也就是做錯了事情之後的一種內心的後悔。從梵語的懺摩，演變到懺悔，則是在印度的梵文中，加入了中文。《金光明經》文句記卷三有曰：「懺悔二字，乃雙舉二音，梵語懺摩，華言悔過。」慧廣法師認為「懺摩」二字之所以演變成「懺悔」，可能是古代的祖師，希望「懺摩」的意義更容易了解，才將「摩」字改成「悔」字，成了「懺悔」。而懺悔二字在中國祖師的解釋之下，似乎比懺摩有了更深的意義。《摩訶止觀》卷七云：「懺名陳露先惡，悔名改往修來。」懺悔不但具有去舊，也含有更新，即去惡行善的內容了。¹⁷⁷

根據慧廣法師的觀點，中國大乘佛教的觀念中，念佛、拜佛、念咒都具有極大的懺悔功用，能滅除深重罪業。因此，過去祖師所編的懺本，都列有念佛、拜佛，乃至念咒。〈八十八佛大懺悔文〉就是其中一門最普遍的「禮佛懺悔」方法。然而，在出殯公祭或共修會中，只念誦精簡版的懺悔偈文，或許只是基於一般的共修內容，大多數人可能也只是抱著禮佛可以增福報，順便懺悔自己過去所造的惡業。因此這只是一種通俗的、隨緣式的懺悔。實際上，印度佛教原有的懺悔方法分為：（一）不辭辛苦的禮佛懺悔，直至見到瑞相以證明罪滅的「取相懺」；（二）出家五眾犯了戒，向僧眾發露陳述自己所犯的戒，然後經由「作法懺」滅除罪業；（三）觀察罪惡業的由來，了知業性本空，只是凡夫的虛妄執著的「無生懺」。¹⁷⁸

有鑑於此，本研究認為，在義理上，念誦懺悔偈文乃是為幫助亡者懺悔其罪障惡業，而《佛說無常經》裡的〈臨終方訣〉一文中，亦有記載當時的臨終助念也包含了為亡者懺悔業障一事。不過，就正德在出殯公祭所編排的助念內容來看，本研究認為，其意義更多是讓家屬親友能從參與這樣的共修會，多少可以體認佛

¹⁷⁷ 參見釋慧廣（1989），《懺悔的理論與方法》，高雄：法喜出版社，p17-19。

¹⁷⁸ 同上，p22-24。

法的義理和累積個人福德善緣，多過於真正了解懺悔的目的。

（十）授三皈依

根據《佛光大辭典》的解釋，「三皈依」又作三歸依、三歸、三自歸、三歸戒、趣三歸依。皈依一詞，含有救護、趣向之義。三皈依即歸投、依靠三寶，並請求救護，以永解脫一切苦。即指歸依佛、歸依法、歸依僧。係成爲佛教徒所必經之儀式。¹⁷⁹

在助念儀式上，臨終者在未斷氣前，正德助念人員會先爲他授三皈依，也就是讓臨終者成爲正式的佛教徒，以增強他／她對三寶的肯定和信心。諾那方面，則沒有爲臨終者或亡者授三皈依禮。丁志勇受訪中稱，授三皈依是顯教法師較適合做的事。他們只有在助念前，先祈請西方三聖和佛菩薩、護法聖眾放大光明加持臨終者或亡者，因爲他們深信佛菩薩之慈悲救度，並不因亡者有無皈依而有差別。

然而，在《佛說無常經》之〈臨終方訣〉一篇中，早有記述當時病人臨命終時，除了爲他／她祈請佛菩薩的加持、念佛，也有爲他／她授三皈依和懺悔。¹⁸⁰ 但是，近代淨土宗的祖師大德，包括印光大師和弘一大師，也都沒有提出助念前要爲臨終者或亡者先授三皈依禮的說法，只有李炳南說：

既然念佛，就是從內心裏皈依三寶了，當然有功德，如果有機會，
從儀式上皈依更好。儀式上的皈依，主要是能使自己從思想上真正認爲

¹⁷⁹ 佛光大辭典（一），p688-689。

¹⁸⁰ 參見《佛說無常經》，T0801，Vol.17，p0746b21，唐 義淨譯。

自己是三寶弟子。但是，若不能從思想上約束自己，儀式上的皈依並無作用。若從思想上真正約束自己了，沒有條件實行儀式上的皈依，也是不要緊的。¹⁸¹

關於皈依三寶之旨趣，《俱舍論卷十四》上說，皈依三寶能永遠解脫一切之苦。《大乘義章卷十》亦舉出三義：（一）為遠離生死之惡不善；（二）為求出世涅槃；（三）為利益眾生。《法界次第初門卷上》又說，三皈之用，正破三邪、濟三塗、接三乘、出三有；而佛法以此三皈為本，通一切戒品及諸出世之善法。¹⁸²

從以上經論之記述，可以得知，皈依三寶具備著種種功德，不過，正德之所以在助念前為臨終者授三皈依，很可能就是依據於《佛說無常經》的記載，目的在於讓臨終者歸向三寶，以增強他／她對三寶的肯定和信心。

（十一）迴向文

助念結束前，兩者皆會念「迴向文」，正德念的是：「願生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」；諾那則念：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三塗苦；若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。以此功德，上供下施，川流不息，行無緣慈，遍滿虛空，普週法界，四聖六凡，圓融無礙，大圓滿，大吉祥。」¹⁸³

根據黃慶瀾在《朝暮課誦白話解釋》上說，迴向，是把所修的功德，同時歸

¹⁸¹ 參見報佛恩網－淨土法門疑難問題解答 <http://book.bfn.org/article/0344.htm>

¹⁸² 佛光大詞典（一），p688-689。

¹⁸³ 參見李振明編（2001），p39-40。

向眾生和求生西方極樂世界。¹⁸⁴ 事實上，佛教一切修持法門都注重功德迴向。釋大寂在《淨土探究》中，強調迴向是往生淨土最重要的功課，修持彌陀淨土者一定要將當天念佛的功德和布施行善等功德，統統迴向到西方極樂世界，否則便會成爲人天有漏的福報。世親菩薩在《往生論》裡，提到修持五念門即可往生佛國，其中第五項就是「迴向門」。根據論中的記載，個人必須將五念門所修持的一切功德，迴向一切眾生，而這麼做是爲了遠離三種與發菩提心相違背法：一是，不求自樂，以遠離貪著自身的心；二是，爲撥一切眾生苦，以遠離無安眾生的心；三是，憐憫一切眾生心，遠離供養恭敬自身的心。而修持遠離以上三種相違法後，行菩薩道者即可得三種清淨心，即（一）無染清淨心，以不爲自身求諸樂故；（二）安清淨心，以撥一切眾生苦故；（三）樂清淨心，以令一切眾生得大菩提故，並幫助眾生往生極樂淨土。¹⁸⁵《大方廣佛華嚴經普賢菩薩行願品》中，普賢菩薩在教導眾生修持十種廣大行願，以獲得如來功德時，其中第十願行也提到「普皆迴向」的修持。這種迴向同樣是將前九項的修持功德，全迴向給盡法界虛空界一切眾生，以期眾生常得安樂、無有病苦，乃至關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路，甚至得大解脫，成就無上菩提。¹⁸⁶

另一方，根據藏傳佛教，一般修法都有前行、正行、結行三部份。前行，即修法之始要皈依和發菩提心；正行，即所修法之主體；結行，則指功德迴向。他們修法的開始，即是爲了一切眾生的究竟利益而修持，因此在修法結束時，自然也要將功德迴向給一切眾生。而迴向又細分爲三等：（一）上等迴向，將能迴向者、所迴向者及迴向本身視爲空性，皆如水月道場、夢中佛事，故又稱爲「三輪體空的迴向」；（二）中等迴向，觀想將自己過去、現在、未來所作的善法、修持功德，隨順諸佛菩薩的願，像他們那樣普皆迴向一切眾生，故又稱「隨願的迴向」；（三）

¹⁸⁴ 參見黃慶瀾（1979），《朝暮課誦白話解釋》，彰化：安瀾念佛會，p4。

¹⁸⁵ 又名《無量壽經優波提舍願生偈》，見《往生論》，T1524，Vol.26，p0231b08 和 0232c03，元魏菩提流支譯。

¹⁸⁶ 參見《大方廣佛華嚴經卷第四十》，T0293，Vol.10，p0844b20 和 0846a29，唐般若譯。

下等迴向，是指於空性無法了知，也做不到隨順諸佛菩薩發願迴向的觀想，只是在心中生起要將功德迴向給一切眾生的粗淺念頭，此種迴向其功德是有限的，故又稱為「如毒般的迴向」。¹⁸⁷

從上所述，可以得知，迴向是佛法修持上，相當重要的一門修持功課。以上兩者的迴向共同點，皆著重強調一切的修持功德利益並非以自己為首，而是要以一切眾生利益為重，彰顯出行菩薩道發菩提心的真正動機。

（十二）地藏菩薩本願經（簡稱地藏經）

根據本研究之探討，在臨終或死後中陰階段，正德和諾那都會帶領家屬或建議家屬自行為臨終者或亡者誦持《地藏經》，尤其病重者躺在床上既痛苦又斷不了氣的時候。不過，兩者比較起來，正德常律法師較多注重和提倡持誦《地藏經》，因其著述或開示多處提到為亡者念誦《地藏經》。

正德常律法師在《中國生死書》上說，如果亡者經過開示念佛後，眼睛嘴巴仍然張開無法攏合，則表示亡者心中仍有掛礙、執著、怨氣或煩惱，因此建議助念人員帶領家屬一同為亡者誦持《地藏經》。¹⁸⁸ 常律法師也針對以下幾種情況，建議為亡者誦持《地藏經》：（一）自殺身亡者—由於其意識非常執著，業力深重，故必須開示念佛多次，並針對其所執著之人、事、物，加以開導安慰，而且每日得誦持《地藏經》數部迴向亡者，以消除業障，令其往生西方；（二）生前為癡呆者—開示前要先持誦《地藏經》及藥師琉璃光佛號千聲及藥師咒一〇八遍，以迴

¹⁸⁷ 參見第七世詠給明就仁波切主講，喜笑之歌編譯群編譯（2004），《明心之旅—次第走過》，台北：喜馬拉雅，p184-186。

¹⁸⁸ 見釋常律（2002），p81。

向亡者業障消除，令其意識清醒，再予開示念佛¹⁸⁹；(三)生前為聾子一往生後先為其誦持《地藏經》一部，以消除其業障，再予開示，方能聽聞開示內容。¹⁹⁰另外，助念人員在助念後，若連續幾天精神不振，身體忽冷忽熱，吃藥無效，情況不見改善，則其中或許是受亡者求渡所干擾，因此助念者只要發慈悲心，持誦《地藏經》或往生咒迴向亡者，便可消除身體之不適。¹⁹¹常律法師也在書上說，《地藏經》是部感應力量強大的度亡經，家屬必需虔誠地懇求地藏菩薩加持和引度亡者往生西方世界，尤其全家最好能在四十九日中持素、守五戒、一心念佛誦經迴向亡者，以此孝心感動諸佛菩薩加持和超渡亡者往生西方極樂淨土。¹⁹²

由上所述，可以得知念誦《地藏經》，其目的在於幫助亡者消除罪障惡業。而從臨終助念之念佛又誦《地藏經》的事跡來看，這其中也彰顯了《地藏經》與淨土念佛法門之間的關係。這關係是依承著淨土宗八祖蓮池大師¹⁹³、九祖藕益大師¹⁹⁴、清末印光大師¹⁹⁵和近代弘一大師¹⁹⁶對地藏法門之讚嘆、推廣而延續下來。這些祖師大德認為修持淨土法門的同時，也必須修持地藏法門，因為末法時代，道高一尺魔高一丈，在淨土法門的修持路上，常會有魔擾，因此必須祈求地藏菩薩的隨時護持和幫助個人消除業障，讓修行者可以衣食豐足，疾疫不臨，離諸災難，而能在修持路上無有障礙。至於臨終或死後佛事要為臨終者或亡者修持地藏法

¹⁸⁹ 同上，p93。

¹⁹⁰ 同上，p112。

¹⁹¹ 同上，p94。

¹⁹² 同上，p82。

¹⁹³ 蓮池大師曾撰寫地藏經序文，勸誦讚歎此經應廣為流通。

¹⁹⁴ 藕益大師一生奉事地藏菩薩，因父喪誦地藏經而出家，因拜地藏懺願儀而得比丘清淨戒體。讚歎弘揚地藏最廣，居九華山很久，自稱為「地藏之孤臣」。大師曾云要常持地藏菩薩滅定真言，以懺除業障。他說，若想這世修行或做事如意，有貴人相助，運途亨通；或曾犯過五逆罪及十惡業不清淨的人，死後必墮無間地獄，受極重苦，這種業障鬼，可以說是定業已定，若要除去無間地獄之苦，只有修地藏法門才能得救。參見敬定（1991），《地藏法門與淨土之關係》，高雄：空埔圓照寺，p15-16&p51-52。

¹⁹⁵ 印光大師對地藏經亦十分盡力弘傳流布，當年曾刊印數萬冊，令淨業學者，至心讀誦，依教行持。參考同上。

¹⁹⁶ 弘一大師曾說，淨土宗的蓮友一般都固執以淨土三經為主，往往以為一句彌陀就能當生成就。其實這也得看根器，所以最好在三經以外兼誦《地藏經》，以做助行。因為地藏菩薩與娑婆眾生有大因緣，而地藏法門尤其與一般人根器相契合。故弘一大師普勸修淨土宗的蓮友應兼持地藏法門。參考同上，p49-50。

門，也是基於此法門可以幫助他們免於惡道之輪迴，也就是仗地藏菩薩之力，消除惡道鬼神的迫害和無間地獄受報的罪障，而能往生佛國淨土。故當今本地專以弘揚地藏法門之定敬法師有說，地藏菩薩也是接引往生西方極樂世界的大聖者。

另外，此法門之所以受到推崇，乃是基於深信它可以幫助「先亡離苦」，即供養地藏王菩薩，不但自身得益，連過去的祖先也能得到解脫，這被稱為是真正的大孝。此說法記述在經中供養讚嘆地藏菩薩的利益第二十三條。這條特別受到中國人的重視，也成為《地藏經》¹⁹⁷與其他經典的不同地方，是《地藏經》最大的特色之一。因此，中國古德稱《地藏經》為佛門孝經。此經的孝道就是以地藏王菩薩過去久遠劫來，兩度身為孝女救母的典故做出最佳的詮釋。其中一世，他生為婆羅門女，其母悅帝利生前不信三寶而墮無間地獄。婆羅門女為救母親，瞻禮覺華定自在王如來，並親歷地獄一趟。於是發心布施塔寺、為母設供修福，發願盡未來劫將廣度一切罪苦眾生。¹⁹⁸ 另一世則生為光目女子，其母墮于地獄受苦，為了救母，同樣發願救撥一切眾生，待眾生都成佛後，自己才要成佛。¹⁹⁹ 地藏菩薩入獄救母的至孝感人事迹，正好深合中國人的傳統孝道思想，因而促進了地藏信仰的流傳。

經過一千多年的歲月，地藏信仰已深深滲透中國的民風民俗中。一般漢傳佛教寺院供奉的，絕大多數除了釋迦牟尼佛、觀世音菩薩，必然少不了地藏王菩薩。有關地藏菩薩的經典，在浩如煙海的佛教典籍中，雖然數量不算多，但其影響却

¹⁹⁷ 目前絕大多數流通於漢傳佛教界的《地藏經》譯本，是由唐于闐國沙門三藏實叉難陀所譯。不過，根據中國當代佛教學者張總在《地藏信仰研究》上說，現代學者一般認為《地藏經》是由中土撰述，理由是此經的傳譯情況歷來不夠明晰，從佛籍考之，唐代經目中未有任何關於此經的記載。日本學者松本文三郎更指稱，此經乃仿照淨土經之《阿彌陀佛本願經》，以及參考《地藏十輪經》為骨架，增補而成，實屬疑偽經，所以並非譯自外來的梵本。儘管如此，地藏信仰早在唐代就已開始流傳，有說是始於五代時期。這是根據宋代端拱年間（988-989），常謹所集的《地藏菩薩靈驗記》之「清泰寺沙門知祐感應記」一文記載說，五代后晉之高祖天福（936-948）年間，有西印度沙門知祐來住清泰寺，帶來了梵夾本之《地藏本願功德經》，以及地藏像與十王變相。參見張總（2002），《地藏信仰研究》，北京：宗教文化，p7-8。

¹⁹⁸ 《地藏菩薩本願經卷上》，T0412，Vol.13，p0777c12，唐 實叉難陀譯。

¹⁹⁹ 《地藏菩薩本願經卷上》，T0412，Vol.13，p0780b17，唐 實叉難陀譯。

很大。據稱《地藏經》是釋迦牟尼佛在臨涅槃前，上昇忉利天宮爲母說法，一者爲報母恩，二者爲世間娑婆眾生說因果與孝道，要眾生依教奉行。另外，也有說這是佛陀在入滅前的托孤咐囑經，他把自佛滅後直至彌勒成佛之間的一切天人及惡道眾生，統統託付給地藏王菩薩，令其勸化向善，直至發菩提心成佛，了佛本願。²⁰⁰

總而言之，正德與諾那至所以建議家屬爲亡者助念誦《地藏經》，乃根植於地藏菩薩入獄救撥如父如母眾生的大孝悲願，正適合中國人的孝道思想口味，以及它被視爲死後爲亡者超渡之極爲重要的一部「救贖」經典。因此，在臨終或死後階段，爲臨終者或亡者助念誦《地藏經》，一來家屬親人可表達真正的孝心，免於一切繁瑣又表面功夫的俗禮，例如五子哭墓等；二來可幫助亡者懺悔和消除業障，往生佛國淨土或善道。

（十三）開導文

在助念事件上，正德和諾那都視開導爲最重要的一環，尤其後者在人死後四十九日期間，多強調讀誦「中陰開導文」。另一方面，兩者也都認爲，開示並非只是針對亡者而說，同時也是教育家屬的大好機會，以便讓他們藉此機會聽聞佛法，思維生死問題，了知生命的意義何在。在開導文內容方面，正德分爲兩種，即命終前和命終後開導文；諾那則分三種：臨終、命終後、中陰導示文。兩者在「臨終開導文」的文本上，主要是告訴臨終者，他／她已正在面臨往生的時刻，安慰臨終者不必害怕或難過，並叮嚀不可與中陰界任何人打交道，而且必須專注憶念阿彌陀佛聖號，因爲所有出現的生前熟悉人物或鬼神，都是自心幻化出來的冤親債主。正德在開導文中，更進一步介紹阿彌陀佛西方極樂世界美不勝收的莊嚴景

²⁰⁰ 見《飭終須知》電子書網站 <http://book.bfn.org/books/0233.htm#a02>

象，並告訴亡者還可以在那裡每天與阿彌陀佛和觀世音菩薩等作伴修行。另外，最後一段話語，他們認為是開導文中最重要的一段，也是最能牽動亡者的心意：

當你往生西方世界時，就俱足六大神通，則能隨時隨地飛行至人間，看看你的親人子孫，也俱有神通力保佑你的子孫家人平安如意，若你不幸往生惡道或人間，不但自己受苦，更無法隨時回來看看家人子孫及無能保佑他們平安如意…²⁰¹

諾那的臨終開導文，則比較著重告訴臨終者即將面對的「光明」情境，也就是即將體驗到阿彌陀佛之無邊、無相的「佛光」，同時亦是臨終者本身「覺醒之心光」。因此，叮嚀臨終者必須專心投入此光，想像阿彌陀佛形相和憶念阿彌陀佛聖號，以便祈求阿彌陀佛接引到西方極樂淨土。與諾那相較之下，正德的臨終開示讓人聽起來，較感性、較有說服力，並帶有阻嚇的作用，讓亡者不得不聽從，否則就無法實現探望親人的願望。他們運用的是「親情」之心理戰術，如同大人哄小孩的口吻：「乖就有糖果吃」的手法，以圖引導亡者能夠一心一意嚮往阿彌陀佛的西方極樂淨土。

在臨終斷氣前後階段，兩者依然著重為亡者開示。正德開導文的頭一句話就是告知亡者他已經死了，接著勸慰亡者放下萬緣，叮嚀不可跟隨「他人」（指過世親友、仙女、冤家等）而去，講述阿彌陀佛國土的莊嚴景象，最後就是再使用「親情」之心理戰術，規勸亡者必須專心跟著大眾念佛，以便往生到西方極樂淨土。諾那的死亡前後開導文，全文內容仍然著重於告訴亡者，在此階段所看見的景象和聽見的聲音，皆是幻化於自己內心。再來，就是規勸亡者放下萬緣，祈求阿彌陀佛和觀世音菩薩接引往生極樂世界，並籠統地介紹極樂世界的景象。最後，則進一步講述和教導亡者要融入阿彌陀佛的紅光和觀音菩薩的白光之中，勸請亡者

²⁰¹ 見釋常律（2002），p61-62。

跟隨大眾誦持阿彌陀佛聖號或六字大明咒。

死後中陰期間，正德沒有特別交待家屬要念誦開導文，因此，他們也沒有所謂的「中陰開導文」。反觀諾那在這期間，依然叮嚀家屬要繼續為亡者讀誦中陰開導文。其中陰開導文著重於告訴亡者，中陰境界所顯現之色、光、聲，即男的、女的、慈悲的、忿怒的色相；藍、白、黃、紅、綠之明光；以及尖銳雷吼的音聲，都是亡者自心幻化出來的。在實相與投生中陰階段，又時常會同時出現佛菩薩的明光及六道輪迴的模糊、煙霧、暗淡之光。進入投生中陰後，更會看見閻羅王、獄卒、牛頭馬面、妖魔鬼怪追殺等的恐怖境相，這全是亡者自心業力幻化出來的迷離虛幻景象。因此，開導文一再叮嚀亡者，不管遇到任何恐怖或美好的情景，都不逃避躲開，也不貪戀或害怕，而要專心憶念彌陀聖號或六字大明咒，以投生佛國淨土。另外，在助念過程中，他們還會多誦一則「助念圓滿導示」，主要是將以上中陰開導文濃縮成簡要，以方便復述和再三叮嚀亡者不隨境所轉，而專心一致的憶念彌陀聖號或六字大明咒。

正德方面，其開導文乃是經由常律法師多年的助念經驗，加上在禪定中所悟而撰寫出來的。²⁰² 不過，本研究發現《中國生死書》中對於臨終前或臨終後開導文之中陰境相，包括色相、音聲、明光之描述，不排除多是參考自《西藏度亡經》。事實上，常律法師在不少著述中，都有引用《西藏度亡經》之觀點，例如：每七天都會出現惡鬼惡相驚嚇亡者等。²⁰³ 其次，其開導文之特點就是附加描述西方極樂淨土的殊勝景象，以引導亡者不作他想，一心嚮往此極樂淨土。開導文中，專提阿彌陀佛放光、憶念彌陀聖號，只有一次提到觀世音的名字，告訴亡者可到西方極樂淨土與阿彌陀佛和觀世音菩薩作伴修行。其內容最重要的部分還是根據亡者心裡上的需求，使用「親情」的心理戰術，加以安撫亡者的牽掛和憂慮。除此

²⁰² 見釋常律（2002），p58。

²⁰³ 參見〈往生西方津要二〉，正德全球資訊網 <http://www.chengte.org.tw>。

之外，他們也會根據現實的情況而開導亡者，《中國生死書》中就有以下針對現實事件開導的實例記載：

「正德西方蓮社高雄總社，有位蓮友的同修往生時，嘴眼張開不閉合，經高雄總院監院師父慈悲開示三次，及蓮友助念數小時，嘴眼仍張大不閉合，師父知亡者定有重大執著，經回總院請示菩薩，方知亡者有筆數百萬私房錢定存在銀行，因不及告知親人，苦惱家人不知領回此筆存款而心起罣礙，經查問後，確有這筆存款，後經其太太辦妥轉帳手續，再對亡者開示存款已辦妥，毋須掛念，並經助念後，亡者眼嘴竟然閉合，真不可思議也！」²⁰⁴

諾那方面，其開導文內容所敘述之聲、光、色中陰世界景象，則不偏不移源自於美國學者伊文思溫慈（Dr. W.Y.Evans Wentz）英譯之《西藏度亡經》（又名《中陰得度密法》）。爾後，智敏慧華基金會又出版以趙洪濤²⁰⁵ 和王智揚合譯之中譯本—《夢幻生死》，但是，譯者王智揚在序中仍稱此書為「中有聞教得度密法」²⁰⁶。為確保《西藏生死書》之原典《〈從甚深法寂·忿密意自解脫〉一書，所謂〈中有大聞解脫〉卷》在中文翻譯上的最大正確性，本研究採用許明銀直接從藏文原典翻成中文之《中有大聞解脫》²⁰⁷ 與《夢幻生死》作對照。其中發現，參考自英譯本《西藏度亡經》之《夢幻生死》書中，人在死後所見到的第一明光，稱之為普賢菩薩法界體性，而這無生死光明，他們又翻譯命名為「阿彌陀無量光佛」（Immutable light-Buddha Amitabha）²⁰⁸，然而，在《中有大聞解脫》書中，則譯為「不動光佛」。因此，本研究不排除，英譯的文本對後來繆滌源撰寫之《了生脫死》

²⁰⁴ 見釋常律（2002），p75-76。

²⁰⁵ 趙洪濤早於 1945 年翻成《中有聞教得度密法》，是相當早期的中譯版，全文四字偈體，易於念誦。台灣地區在 1980 年由新文豐出版公司出版。

²⁰⁶ 見趙洪濤、王智揚譯（2002），p11。

²⁰⁷ 張宏實指出，此譯本是中文譯本當中最完整正確的版本。見張宏實（2005），p17。

²⁰⁸ 見 Evans Wents, W.Y. (1960). *The Tibetan Book of the Dead*. London: Oxford University Press Paperback, p96。

有一定的影響²⁰⁹，加深了專念彌陀佛號的信念。

諾那目前所使用的開導文，是參考自繆滌源之《了生脫死》，不過，前者內容較精簡又白話文易讀；後者內容較冗長又文言文難讀。《了生脫死》一書又名《念佛救度中陰法》，是結合《西藏度亡經》及漢傳佛教之淨土書籍《飭終津梁》、《人生之最後》、《人死問題》，以及大小乘經典，匯集而成的中陰救度法本。²¹⁰ 繆滌源是基於藏傳佛教的中陰救度法對於死後狀態的敘說非常詳盡，但又考量到中國人向有的念佛往生信仰，故匯編成此結合漢藏顯密教法特質的法本。然而，《了生脫死》並非完全依照《西藏度亡經》那樣詳細地分節述說中陰的三階段。書中省略了講述十四天實相中陰每天所顯現之特定明光、佛或神祇（寂靜尊或忿怒尊），只是摘要式的講述如何面對中陰界出現的種種聲、光、色、或恐怖險象、或仙境等，以及教導祈求阿彌陀佛和觀自在菩薩的救度。書中著重叮嚀家屬四十九日期間，每日輪班念佛三次，並請善知識為亡者開導，以幫助亡者順利往生西方極樂世界。因此，諾那目前所使用之《人人必備－往生淨土必成要訣》助念手冊，其內容可說是《了生脫死》的簡化版，不過，前者將不同的助念時段都列明，並把各階段的開導文撰述得更精簡。智敏慧華上師在《人人必備－往生淨土必成要訣》序中，開宗明義道出，他們特將《中陰得度密法》之精髓與淨土念佛法門結合為顯密的助念方式，以期能夠適合本地彌陀淨土信仰文化，真正利益和幫助亡者達成往生佛國淨土的目的。值得注意的是，後期為了方便大眾背誦熟記，他們又把原本用的開導文濃縮成三句「往生精要口訣」。²¹¹

與《中有大聞解脫》對照之下，本研究發現諾那和正德之開導文，都是勸請亡者專想阿彌陀佛，實相中陰階段之後，才又多加入祈請觀自在菩薩的加被。另

²⁰⁹ 繆滌源早於 1937 年出版此書，他在序中透露此書參考自張蓮菩提居士中文譯本，而其譯本則是譯自 E.W.Y. Evans Wents 之《西藏渡亡經》。見繆滌源（2001），了生脫死，台北：智敏慧華基金會，p12。

²¹⁰ 見繆滌源（2001），p12-13。

²¹¹ 見本論文第三章，p65-66。

外，無論那個中陰階段，內容所敘述的都是勸請亡者一起跟隨大眾念誦彌陀佛號或六字大明咒。然而，根據《中有大聞解脫》的開導文，內容都是勸請亡者憶念上師和觀世音菩薩、誦持六字大明咒，或把恐怖景象觀修成大悲觀世音菩薩。不過，書中也有多處提到亡者可依照自己生前所修習的任何本尊作觀想，或向自己的上師作祈求，可免於惡業的牽引墮入六道。²¹² 由此可見，在死後的世界，中國人依靠的救主是阿彌陀佛，而西藏人則多是觀世音菩薩；中國人念的是彌陀佛號，西藏人則念六字大明咒。

二、助念時間

根據正德常律法師和諾那智敏慧華上師的相關著述記載，以及兩邊訪談所獲取的口頭證實，本研究發現正德與諾那的助念時段，主要分為臨終前、捨報之際，以及死後七七四十九天。不過，二者所強調之助念時間，多在捨報之際。中陰期間的助念，則交由家屬自行在家繼續誦經、念佛或持咒，或到寺院／精舍參與共修法會，以迴向功德亡者。以下本研究將進一步探索和分析二者所強調捨報之際的助念時段和七七四十九日之說的依據來源。

（一）八、十、十二小時關鍵時刻之說

在助念事件上，正德和諾那皆強調斷氣後，也就是捨報之際，是助念的關鍵時刻。不過二者對時間的說法有些微差，正德較強調必須助念滿十小時；諾那則比較有伸縮性，他們建議助念八至十二小時。

²¹² 見許明銀（2000），p88、97。

正德常律法師在《中國生死書》中，多處強調「十小時」助念之觀點。例如：人死後十小內不可更換衣服、移動屍體，或要判斷亡者往生哪一道，必須在十小時後才可試探。²¹³ 又說，十小時之內的開示助念是非常重要的時刻，雖是一時的開示助念，但對亡者而言，卻是解脫生死輪迴痛苦的大事。²¹⁴ 他在〈往生西方津要二〉開示中說，十個鐘頭內助念是為保障往生西方的時間，如果超過十小時，亡者的業識、業力會慢慢加強，所有冤親債主一直接近，障礙會越來越大。²¹⁵ 同樣地，諾那方面，始終強調「一念蓮華」臨終助念的重要性，他們提供的助念是從死亡時間算起八小時。

對於斷氣後八小時、十小時，或十二小時因意識未離開而不能動身體的觀念，佛教經論裡並無此說法。根據有限的文獻記載，本研究發現這種「時間」說法，乃出自於中國近代淨土宗派人士的個人觀點。最早提及「八小時不動身」之文獻，始見於弘一大師的〈人生之最後〉一文。文中〈第四章—命終後一日〉說：「既已命終，最切要者，不可急忙移動。雖身染便穢，亦勿即為洗滌。必須經過八小時後，乃能浴身更衣」。弘一大師解釋說，八小時如果移動身體，亡者雖無法言語，但卻會有痛苦的覺受。又說：「命終前後，家人萬不可哭。哭有何益，能盡力幫助念佛乃於亡者有實益耳。若必欲哭者，須俟命終八小時後。」²¹⁶ 其前輩印光大師在《論生死事大之示臨終切要》一文中，只提到父母臨終時，宜以三小時不斷念佛；²¹⁷ 又在附錄〈臨終舟楫〉中說：「臨終助念…大家專心念佛，待至通身冷透，則神識已去，再遲二時，方可洗浴、穿衣。」²¹⁸ 後期的淨土弘揚者，如世了法師

²¹³ 見釋常律（2002），p17-18。

²¹⁴ 見釋常律（2002），p80。

²¹⁵ 見正德全球資訊網 <http://www.chengte.org.tw/往生西方津要 2.aspx>

²¹⁶ 〈弘一大師全集〉編輯委員會編（1992），p10。

²¹⁷ 參見印光法師嘉言錄（1993），p152。

²¹⁸ 同上，p160。

在《飭終須知》中，也多依照印光大師的說法。²¹⁹ 唯民國六十年間，始見余定熙在《人生最大的一件事》書中，提到十到十二小時的說法：

神識出離之遲速，與病者生平之行為、品德，有直接關係。簡單的說，極善、極惡之人以及往生聖境者去得最快……普通非大善、大惡之人，去得就慢了，但時間早遲各有不同，所以必須假定十至十二小時也…

220

同個時期，又見李炳南之〈助念生西須知〉記述：「十二小時內不許動，不許換衣服或摸身體等，誰都不准動，過了助念時間才能動。」²²¹ 無論是十或十二小時，余定熙認為這是就一般情形而說，而且還要視天氣和地方的狀況而論。²²²

以上無論何者提出八、十、或十二小時的說法，他們共同強調的是，人在死亡後，雖然呼吸和脈搏已經停止，但神識上尚未離去。而經論中亦有記載，人死之際，其心識的感受，正如「生龜脫殼」²²³，是萬般痛苦的事，而且這時候他們的感官敏銳度比生前多出許多倍。因此，如果這時候移動身體或哭泣，將會深深影響到亡者心裡的感受，或生憎恨，或不捨親情，而無法放下一切，專注念佛，往生西方極樂淨土。

然而，在藏傳佛教的《西藏度亡經》裡，並沒有所謂的八、十或十二小時不能動亡者身體的記述。根據此經的記載，人死後會昏迷三天半到四天。這時期，家人親屬或友人在亡者身旁都不可哭泣，或發出哀悼的聲音，亦不可搬動或碰觸其遺體，而是在遺體旁安排一位上師或摯友，仔細一次又一次地讀誦開導文，直

²¹⁹ 參見佛陀教育基金會出版（2000），釋世了之《飭終須知》，p59。

²²⁰ 參見余定熙編（1999），p7-8。

²²¹ 參見報佛恩網—雪廬老人網路專輯 <http://www.bfn.org/hsuehlu/relate.htm>。

²²² 參見余定熙編（1999），p8。

²²³ 參見本論文第一章 p15，注腳 26。

至亡者鼻孔流出濃血爲止，既可證明亡者神識已出離，爾後方能爲其準備後事處理。²²⁴ 由此可知，藏傳佛教的這一套，是憑證於亡者鼻孔流出濃血，來判斷神識出離肉身。經中又有記述，這種神識出離肉體的徵兆很可能在以下三種狀況出現：

（一）臨終斷氣前，透過「最高指導法」的禪定修持，個體自行往生淨土；（二）臨終時，透過身旁的上師觀察身體外觀與心靈上呈現的種種死亡徵候，例如肌肉、體力、體熱、呼吸等一一崩解的狀況，並在適當時機啓動「遷識法」²²⁵，若成功，亡者既以自發性的方式獲得了解脫；（三）如果錯過了前面兩者，最後則採用「中陰間教救度大法」，時間大約四十九天，這期間就看亡者的業力而定。²²⁶

因此，與中國淨土宗人士所提之「八、十、十二小時」的觀點相較之下，《西藏度亡經》的教法，沒有幾小時不能動亡者身體的說法，而是不斷爲亡者念開導文，直至鼻孔流出血水濃汁，才可判定其神識已出離。由上所述，本研究推論這種「八至十二小時」不可移動遺體的說法，乃是古來祖師大德根據其助念經驗所集，而歸納出較能利益亡者之觀點而已。

（二）七七四十九日之說

在助念事件上，正德和諾那雖然都強調臨終斷氣八至十二小時爲助念關鍵時刻，但實際上，助念還是一直持續至七七四十九日，只不過這期間的助念，是交由家屬在家自行爲亡者誦經念佛，或到他們寺院參與（中陰）共修。正德方面，會建議家屬每個七到寺院爲亡者作佛七，若適逢農曆初一或十五，就參與地藏經或藥師寶懺共修會。而諾那方面，也同樣咐囑家屬七七期間，每日繼續爲亡者開導和念佛持咒，並且參與精舍每月兩次的中陰共修會。

²²⁴ 參見張宏實（2005），p268。

²²⁵ 又稱「頗瓦法」、「轉識成就法」，見本論文第一章，p29-31。

²²⁶ 參見張宏實（2005），p52。

原則上，中陰四十九日期間，正德與諾那之所以會規勸家屬為亡者不斷誦經、念佛、持咒、行善佈施、不可在亡靈身旁哭泣或發出哀悼聲音等，這種信念多源自於《地藏經》和《西藏度亡經》的記載。其中，《地藏經》〈忉利天宮神通品第一〉有說：「新死之者，經四十九日後，無人繼嗣，為作功德，救拔苦難…」²²⁷，又〈利益存亡品第七〉云：「在七七日內，念念之間，望諸骨肉眷屬與造福力救拔……若能更為身死之後，七七日內廣造眾善，能使是諸眾生永離惡趣」²²⁸。《中有聞教得度密法》於最後叮嚀：

號泣悲嘆，不利亡魂，遺體如在，則當亡者，氣絕之時，或由喇嘛，曾為亡者，生前導師，或為亡者，信仰法侶，或為亡者，生前密友，附耳念誦，但毋觸耳。²²⁹

實際上，《地藏經》只有在〈利益存亡品第七〉提到人死後的中陰神識狀況之詞句：「亡者神識，七七日內，如癡如聾，或在諸司辯論業果。審判之後，據業受生，未測之間，千萬愁苦…」²³⁰。整部經一共出現三句「七七日內」²³¹和一句「四十九日」²³²的字句，但沒有對四十九日中陰的種種境相有任何詳細的敘述。

不過，值得注意的是，正德的四十九天是從亡者斷氣的那天算起；而諾那的算法，則是依據《西藏度亡經》的記載。《西藏度亡經》清楚記述著「四十九日」不同中陰階段的種種境相。根據此經的記述，每個人所經歷的中陰天數，並沒有絕定的數字說法，主要端賴亡者業力而定。也就是說，並非每個人都必須經歷四十九日的中陰階段。此經記載人斷氣後會昏迷三天半或四天，再度醒過來後，便

²²⁷ 見《地藏菩薩本願經卷下》，T0412，Vol.13，p 0783c28，唐 實叉難陀譯。

²²⁸ 同上。

²²⁹ 《中有聞教得度密法》為 1945 年趙洪鑄譯本，見張宏實（2005），p270。

²³⁰ 參見正德全球資訊網站 <http://www.chengte.org.tw>，〈往生西方津要〉之〈往生西方津要一〉。

²³¹ 記述於地藏經〈利益存亡品第七〉。

²³² 記述於地藏經〈忉利天宮神通品第一〉。

進入「實相中陰」，從這時開始，臨終者就「真的死亡了」，並且開始經歷所謂「死後七七四十九天」的歷程。「實相中陰」的階段，共有十四天，也就是頭七和二七。三七至七七，稱為「投生中陰」，但會因人而異，有些人還未經歷最後兩週便投胎去了，所以通常都認為大約只有持續二十一天而已。²³³《中有大聞解脫》有說：

像那樣的中有，或一七、或二七、或三七、或四七、或五七、或六七、或七七等，也有出現四十九天的。一般來說，輪迴中有的痛苦為二十一天。這是隨業力而定，不是千篇一律的。²³⁴

經中記載說，在「實相中陰」的每一天，會同時見到強烈的神祇之光（分別有藍、白、黃、紅、綠），以及模糊、柔和的六道虛幻光芒。其次，第一天至第六天，亡靈的「心輪」會投射出寧靜平和的「寂靜尊」²³⁵；第七天，由「喉輪」投射顯現「寂忿尊」²³⁶；第八天至第十四天，則由「頂輪」投射顯現「忿怒尊」²³⁷。在這期間，第一至第七天，亡靈有兩種選擇，一是體認出佛的智光，往生佛國淨土；二是投生六道。第八至第十四天，如果能體認到赫怒迦²³⁸或神祇之光的本質，與祂合併，就能證得報身佛果，否則就是進入另一天的考驗。²³⁹假如亡者錯過了這十四天往生佛國淨土的機會，則便又再度昏迷個五天半，然後，才進入另一段旅程—「投生中陰」，也就是邁入了「三七」。

²³³ 參見張宏實（2005），p111。

²³⁴ 見許明銀（2000），p91。

²³⁵ 據說「寂靜尊」共有42位，即10位五方佛雙身相、16位隨侍菩薩、8位守門聖尊、6道佛，以及2位本初佛雙身相。見張宏實（2005），p116-117。

²³⁶ 「寂忿尊」共有10位持明本尊。參考同上。

²³⁷ 「忿怒尊」共有60位，即10位赫怒迦佛雙身相、8位高麗女神、8位琵琶希女神、4位守門女神，以及28位瑜伽女。參考同上。

²³⁸ 赫怒迦（Heruka），在《中陰聞教救度大法》裡，是指佛陀的忿怒化身。原本梵語「赫怒迦」一詞泛指所有忿怒相的觀想諸尊。在藏語就其外貌特徵被轉譯成「飲血者」或「飲血英雄」（Blood Drinker）。赫怒迦由亡靈的腦浮現，明確而且清晰地顯現在亡靈的面前。參見張宏實（2005），p176。

²³⁹ 經中強調，在這十四天的實相中陰旅程中，所有寂靜尊、寂忿尊或忿怒尊等樣貌的出現，都是死者的幻覺。

以上已經說過，經書上談到，通常亡靈在「投生中陰」階段，最久會逗留二十一天，不過，經書上沒有明確的記述這「三七」到「七七」每一天會遇到的境相或考驗。因為這一切要視亡者業力的使喚而定。經中只提到，在這漫長的二十一天或三十五天的旅程中，亡靈將會感覺到有一個「肉身」的存在，即意識體(mental body)，並擁有完備的感官意識和超強的神通力。這期間，亡靈如羽毛般隨業風飄零；會看見親人但得不到回應；會經歷到被追捕的幻相險境、聽到黑暗的吼聲、感受到猛烈的業風。亡靈還會體驗到快樂幸福和無樂無痛的感受，不過時間久了後，到處飄零的意識體會逐漸感受到片刻無法休息的痛苦，並開始想要擁有一個身體，於是四處尋找自己原本的身軀。經中又有說，這意識體還會經歷到冥界的審判，同時也會有六道光芒誘惑去投胎轉世，以及索命惡鬼前來復仇。

從以上《西藏度亡經》所述，一般中陰之旅不會超過「四十九」天，何時轉生或往生淨土是基於個人的業力。以此來看，人的死後中陰經歷應該是三十五天，可為甚麼要以「四十九」天為最極限的期數呢？後人為甚麼不說「五七三十五天」或「六七四十二天」？本研究只能推論這「七七四十九」天之說，可能是基於當時當地的一種普遍說法，以七七四十九為「滿數」而說。²⁴⁰ 根據本研究的有限資料，尋獲得知此一數字「七七四十九」，實質上，當它用在其他方面時，則有代表「無限」²⁴¹ 的意思。

總結而言，對於人死後經歷「七七四十九」日的說法，本研究相信正德與諾那的助念做法絕大可能是深受《地藏經》和《西藏度亡經》的影響。就數字上而

²⁴⁰ 「七七四十九」，實則上就是七的自乘，而「七」這個數字，是一個星期的標誌，也是一個循環的標誌。《西藏度亡經》對於中陰境象的敘述，也都以七天為一期。在諸多佛教經文或咒語持誦中，也多以「七」的遍數為誦的，如補闕真言等。根據中國藏學研究者馮智在《藏傳文化死亡的藝術－喪葬考察》中，曾提到中陰的一些象徵意義，也有可能受到古印度神話或世界許多部落種族對數字七神聖化信仰的影響（參見馮智（2002），p115-117）。當中，本研究亦不排除，基督教舊約聖經中所記載之〈創世紀〉，即神用六天創造了天地萬有之物，於第七日定為安息日，可能與世界許多部落種族對數字七有關。

²⁴¹ 參見聖路易時報網站 <http://www.scanews.com/2005/08/s782/78206.html>

言，「七七四十九」普遍代表「滿數」或「無限」的意思。因此，「七七四十九」日之助念佛事，並非代表要助念滿四十九天，亡者才能往生西方極樂世界，其意義更多是一種對於亡者（尤其是長輩）之恩德的緬懷，一種「慎終追遠」的精神體現，同時，也具有「佛事圓滿」的意味。不過，印順法師曾在〈中國佛教瑣談〉一文中，就針對以佛教界知名長老、大德長者死亡後四十九日助念一事，提出質疑和批判這種助念的意義何在。他認為，長老們一生提倡念佛，精進念佛，而臨終及死後，還要人長期助念，是對長老、長者的一種侮辱。他說，這種以七七念佛為紀念，只是中國人厚喪厚葬的變形，不是為了死者，而是為了活人的場面。他又說，實際上，人死了，或六識不起而還沒有死，已聽不見聲音，所以助念並沒有意義，而只是轉為處理死亡的儀式罷了。²⁴²

儘管如此，本研究認為當今「七七四十九」日的助念佛事，對一般人而言，仍負有重要的意義：其一，家屬親友在這四十九天內，仍可爭取機會幫助亡者往生到佛國淨土，或至少也可以投生到善處；其二，家屬親友透過為亡者誦經行善，可累積個人福德因緣，將來臨終時，也能如願往生西方極樂世界；其三，果能四十九日內虔誠誦經念佛茹素，也是體現了佛教所說的最佳的孝道和報恩精神。

三、助念專用法物

在助念事項上，正德和諾那皆有提供臨終者或亡者相關助念專用法物。二者共同提供之法物計有陀羅尼被、金剛明沙和念佛機。另外，正德又提供四色燈，而且助念時也使用引磬；諾那則多提供咒輪掛牌和西方三聖像。本研究將如下一一探討每項法物使用之經典歷史依據和其它客觀因素。

²⁴² 參見印順（1995），p357-358。

（一）陀羅尼被

正德和諾那皆免費提供臨終者或亡者陀羅尼被一張。無論在臨終階段或斷氣八至十二小時內助念，兩者助念人員會先為亡者覆蓋往生被，像蓋棉被一樣，從腳蓋到胸部。除非亡者死於非命，例如車禍、火災、凶殺等，導致亡者死狀慘不忍睹，才由腳蓋到頭上。

陀羅尼被，又名「陀羅尼經被」，因其上面書有多種「陀羅尼」²⁴³，通常都是以梵文或藏文書寫，不過，現在一般人大多只有人在死後才使用這種特殊的被，故又稱「往生被」。

根據咒語研究專家林光明的考究，陀羅尼被的來歷乃起源於中國清朝時期，是藏傳佛教傳入中國的文物之一。陀羅尼被的使用始見於《嘯亭續錄》的記載。書上記述著，賜與「陀羅尼被」，是清代皇帝的一種特殊恩賜，只有親藩勛舊及大臣，為皇帝特別眷顧者，才有這份殊榮。²⁴⁴ 直至民國初年，陀羅尼被才開始廣為流傳，包括台灣、大陸、港澳、新馬及歐美等華人地區。

另外，本研究亦從另一位佛教學者談錫永之著—《細說輪迴生死書中》，得知西藏佛教徒也有使用陀羅尼被。書中記載，為剛斷氣的亡者蓋上陀羅尼被，是一種仰仗佛力補救的做法。他指出，在藏傳佛教裡，人在臨終時本可以自行觀想「咒

²⁴³ 陀羅尼、真言和咒語，現已互為通用，不加區別。但實際上，三者原有之含義並非相同。在婆羅門教的聖典吠陀中，真言- mantra，是讚頌神德並祈願恩寵的讚歌，同時也是咒語。Mantra 在漢譯經典裡，多半譯作真言，有時也譯作咒或神咒。陀羅尼，則是梵語 dharani 的音譯。原本 dharani 與咒語，並無關係，漢譯作持或總持。持的意思，是指修習某種法門，而能憶持不忘、保持不失。修習陀羅尼，有字門陀羅尼，是運用字母而聯想法義的修習方式，源於《般若經》。後來字門陀羅尼的發展特盛，於是陀羅尼與咒語，不期然而然的會通起來，陀羅尼變成專門指稱咒語的用詞了。在大乘顯教經典中，陀羅尼既有持的意思，也有咒語的意思，但是在密教經典裡，陀羅尼就專指咒語。見松長有慶著，吳守鋼譯（2007），《密教：東方智慧的崛起》，台北：大千，p128-129。

²⁴⁴ 參見林光明（2008），〈漢傳陀羅尼經被續考〉，宣讀於「佛光大學第一屆比較宗教學國際學術」研討會。2008年5月10日。宜蘭：佛光大學。

字遮蓋法」²⁴⁵ 來決定自己的往生出口，但是一般人臨死時，都會心慌意亂，不能冷靜作種種觀想，尤其聽到親屬哭泣悲嘆，更顯得六神無主，所以唯有仰仗這種他力補救的方法，才能幫助臨終者免於墮入惡道。²⁴⁶ 但是書中的記述，並無法知道藏人使用陀羅尼被是在中國清朝之前，即在西藏佛教徒本身就已使用，抑或是始於清朝之後。

林光明指出，現在華人地區普遍使用的「陀羅尼被」，是以「清宮版」的形式為基礎，民間流傳的版本，與號稱乾隆御用的縹絲「陀羅尼經被」，在形制上大致相同。在清宮版「陀羅尼被」的下方，有漢字注明該經被是依據《滅惡趣本續》所作。《滅惡趣本續》中云：

此滅惡趣威德王密咒功德不可思議，若為亡魂作利益者，書此密咒真言字種，貼於亡屍額喉心密等處，或復佩戴蓋覆之者，是人魂識承佛如來密咒功德攝受之力，無始劫來種種罪業悉皆清淨，不墮地獄餓鬼畜生諸餘惡趣，即得往生西方淨土，蓮花化生，阿彌陀前受菩提記。若彼亡魂罪極深重，不能往生西方淨土者，承此攝受亦得往生人間天上，精修善行，畢竟往生蓮花世界獲菩提果也。²⁴⁷

根據林光明的考究，「陀羅尼被」上書寫的是，藏譯本的「尊勝咒」。依《尊勝陀羅尼經》中記載，此咒具有為亡者消罪業、滅惡趣的功能，同時，也能令行者離病苦、增壽、得安樂、無諸災難等廿餘種功能。此經還記載著，只要尊勝咒一經於耳、須臾得聞，甚至經幢的影像映身，風吹陀羅尼的灰塵落在身上，都能

²⁴⁵ 咒字遮蓋法是指臨死八相出現時，以觀想咒字蓋緊五處，即兩耳及鼻孔用綠色字遮；口用白色字遮；密處（介於肛門與生殖器官之間）用黃色字遮；肛門用紅色字遮。如不能觀想成咒字，則觀成顏色光團亦可，總比不觀為佳。見談錫永（1998），《細說輪迴生死書下卷》，台北：全佛文化，p176-178。

²⁴⁶ 同上，p177-179。

²⁴⁷ 同上。

消滅罪業，免於苦難。有鑑於此，尊勝咒被視為冥陽兩利的咒語，而「陀羅尼被」是亡者和修行者的解脫生死之至寶。²⁴⁸

根據談錫永的說法，一張合法度的陀羅尼被，上半印有一根五股金剛杵及種種咒字，以及「金剛薩埵心咒」，下端則印上「滅三惡趣陀羅尼」。²⁴⁹ 不過，諾那所印贈的陀羅尼被則印有二十四種咒語²⁵⁰。由此可知，不同派別所使用的陀羅尼被也會有不同的版本，這是依照各自的修持法門而定。

實際上，佛教經論中，並沒有記載佛陀時代有此法物的使用，亦沒有為亡者蓋陀羅尼被的說法。因此，本研究推論陀羅尼被的使用很可能是藏傳密教傳至中國清朝時，特為皇室貴族制作出來的，直至民國初期才通用於民間。而當今助念為亡者蓋此被的做法，其意義主要是借助佛菩薩的咒語力量，幫助臨終者和亡者消除業障，免於墮入惡道。

（二）金剛明沙

金剛明沙，又稱「金光明沙」，現在坊間也有人叫「金剛沙」，早期李炳南則稱作「光明咒砂」²⁵¹。據說早期皆通稱「金光明沙」，因當時使用的沙土是從印度帶回來的恆河細沙，當太陽照射時，會發出金光燦燦，所以稱為「金光明沙」，而非它是金色沙土的緣故。「金剛明沙」的叫法則是由諾那精舍智敏慧華上師所命名，他們以六道金剛咒、大密宗根本咒、六字大明咒、大白傘蓋咒等密咒加持，

²⁴⁸ 同上。

²⁴⁹ 同上。

²⁵⁰ 釋迦能仁佛咒、龍華佛咒、毘盧佛咒、滅惡趣佛咒、妙勝寶佛咒、金剛輪佛咒、文殊佛咒、金剛勇士佛咒、普覺佛根本咒、金剛欲佛咒、金剛王佛咒、金剛寶佛咒、大吉金剛佛咒、金剛幢佛咒、日光金剛佛咒、金剛法佛咒、喜笑金剛佛咒、往生咒、善語金剛佛咒、增長天王咒、持國天王咒、多聞天王咒、廣目天王咒。

²⁵¹ 參見台中蓮社網頁 <http://www.tcbl.org.tw/old/help/index.htm>，助念生西須知。

而密乘又稱金剛乘，所以直取「金剛明沙」為名。

從助念方法探討中，正德和諾那都有給臨終者或亡者準備金剛明沙，兩者所使用之金剛明沙，據稱都是來自印度的恆河細沙。正德的金剛明沙是由常律法師以誦持幾千遍金剛明咒而得加持；諾那的，則由兩位金剛上師以大密宗光明真言、六道金剛咒、大密宗根本咒和阿彌陀佛長咒加持過。

正德只有在亡者入殮時，才會使用金剛明沙，由助念人員為他／她撒少許（三指幅）金剛明沙於兩眉間眉心、心窩、肚臍等三處。²⁵² 而諾那所提供之金剛明沙除了給亡者使用，也給生者配戴保平安。他們還精心設計了「恆河金剛明沙寶盒」，在臨終者未斷氣前，就先為他／她配戴掛於胸前。斷氣後，則輕灑少許在亡者額、喉、心三處，及四肢關節處。沐浴更衣後，再將金剛明沙重灑一遍，並以膠水固定之。若臨終捨報至入殮前，因緣不具而未能接觸法寶者，則於其棺木上之三輪相應位置，灑上少許金剛明沙，並將陀羅尼經被覆蓋棺木上。另外，火葬者，骨灰入甕前，甕內也灑少許金剛明沙。

從上所述來看，兩者在撒用金剛明沙之處並不相同，正德常律法師並沒有指明其建議的三處是根據甚麼經典，而諾那方面，丁志勇指出，他們所建議的三處並不是根據任何經典，而是依據一般密宗修行方法，即額、喉、心代表身、口、意，加持這三個地方，就是淨化身、口、意業的意思，而人之所以不斷輪迴，也是基於身、口、意之業力所牽引。因此，他們認為把金剛明沙撒在額、喉、心三處，可以直接淨化亡者之身、口、意所造作之罪障惡業。現在，這方法也成為坊間普遍的做法。

根據本研究的探索，清末時期，助念佛事並沒有人在使用所謂的「金剛明沙」。

²⁵² 見釋常律（2002），p100-101。

初步推斷，金剛明沙應該是在五〇年代由台中蓮社李炳南老居士先介紹為臨終者或亡者使用，直至八十年代，在諾那華藏精舍助念團和高雄文殊講堂住持慧律法師的提倡下，金剛明沙才普遍流通於坊間，而今許多助念團也效法使用此沙，以為臨終者或亡者加持和消除罪障惡業。

事實上，佛陀在世期間，當時的佛教葬禮就有使用沙土持咒後，灑在遺體上的做法。《佛說無常經》之〈臨終方訣〉中記載如下：

若聞經者，各各自觀己身無常，不久磨滅，念離世間，入三摩地。讀此經已，復更散花燒香供養。又請苾芻隨誦何呪，呪無蟲水滿三七遍，灑亡者上。復更呪淨黃土滿三七遍，散亡者身。然後隨意，或安窆堵波中，或以火焚，或屍陀林乃至土下。²⁵³

丁志勇又說，要幫助亡者不一定要使用恆河沙，只須要乾淨無雜質的沙，再持誦「毘盧遮那如來真實本願大灌頂光真言」，就會有不可思議的加持力。不過，一般認為，使用恆河沙會更殊勝，因為恆河一帶曾留有佛陀的足跡，所以被視為具有神聖的加持力。

以「毘盧遮那如來真實本願大灌頂光真言」加持土沙的說法，始見於密教經典《不空罽索神變真言經·灌頂真言成就品》第六十八卷：

若有過去一切十惡五逆四重諸罪，燼然除滅。若有眾生隨處得聞此大灌頂光真言二三七遍，經耳根者，即得除滅一切罪障。若諸眾生，具造十惡五逆四重諸罪，猶如微塵滿斯世界，身壞命終墮諸惡道。以是真言加持土沙一百八遍，屍陀林中散亡者屍骸上，或散墓上塔上。遇皆散

²⁵³ 《佛說無常經》，T0801，Vol.17，p0746c24，唐 義淨譯。

之，彼所亡者，若地獄中、若餓鬼中、若修羅中、若傍生中，以一切不空如來，不空毘盧遮那如來真實本願大灌頂光真言加持沙土之力，應時即得光明及身，除諸罪報捨所苦身，往於西方極樂國土。²⁵⁴

因此，本研究認為當今為亡者灑金剛明沙的做法，是根源和效法於遠古時期印度佛教的葬禮傳統儀式。儘管如此，本研究在探討過程中，發現重點並不在於沙土或恆河沙，而是咒語的力量。如果沒有咒語的加持，基本上，它們跟一般沙土是無有分別的。再者，以真言加持物件，不只有沙土，還可以是其他東西，這可見於《不空胃索神變真言經·灌頂真言成就品》第六十八卷中之記載：

復有眾生連年累月，痿黃病惱苦楚萬端。是病人者先世業報，以是真言於病者前，一二三日每日高聲，誦此真言一千八十遍，則得除滅宿業病障……若諸鬼神魍魎之病，加持五色線索一百八結，繫其病者腰臂項上，則便除差。若諸瘡病，加持白線索一百八結，繫頭項上，及加持衣著，即令除差……若患一切鬼病神病種種瘡病，或毒藥中、或失音者，皆當以藥和水研之，加持一百八遍，數點兩眼額上心上，當怒加持則便除差。²⁵⁵

以上說明了凡患有任何疾病者，只要在病者前持誦一千零八十遍的「毘盧遮那如來真實本願大灌頂光真言」，就可以幫他／她消除宿業病障；又或者被諸魔鬼怪纏身而病，用五色線打一百零八結並誦持此咒，綁在病者腰上可幫助消除諸魔鬼怪；或患了瘡病，在衣服上和用白色線打一百零八結並誦持此咒，後綁在頭上，可消除瘡病；又或者中了毒藥或失去音聲，將所服之藥和水誦持此咒語一百零八遍，然後滴幾點在其兩眼眉間和心間，就可令病消除。

²⁵⁴ 《不空胃索神變真言經卷第二十八》，T1092，Vol.20，p0385a01，唐 菩提流志譯。

²⁵⁵ 同上。

以上所言，可以得知，以咒語加持物件是密宗修持的一種方法，它可以是透過沙土、水、藥、繩線等，經過念誦咒語的加持後，可為病亡者消災免難、淨化罪障。因此，當今金剛明沙的使用，不在於它是甚麼沙，而在於此沙是經過百遍、千遍，乃至數十萬遍的密咒加持，才使得它變成神聖而具有法力的沙土。

（三）四色燈

在助念儀式上，只有正德有提供亡者四色燈的做法，諾那則沒有此做法。《中國生死書》上說，當亡者遺體抬放在廳未入棺時，頭部要各放一盞紅色及黃色的蓮花燈，腳下要各放一盞青色及白色的蓮花燈，四盞蓮花燈皆要點亮。此四種顏色乃是根據《佛說阿彌陀經》：「池中蓮花，大如車輪，青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光，微妙香潔」²⁵⁶，故四色燈代表西方極樂世界七寶池裡的四色蓮花。常律法師依據《地藏經》之記載，有說人剛往生時，魂魄所看到的前方，是一片白霧迷茫，尋不著方向。而此四色燈光則具有安定魂魄不至於害怕及飄浮不定的功用。亡者為四色燈光吸引而心有所住，待助念十小時圓滿後，阿彌陀佛來接引亡者時，佛陀座下蓮花剛好如四色光相同顏色。因此，正德常律法師認為四色燈具有指引亡者魂歸西方佛國淨土的功能，是一種光明的助緣。²⁵⁷

莊培基在受訪中指出，為亡者放置四色燈，與佛教倡導點「光明燈」有密切關係，點燈就是為了要讓一切眾生都能常得光明，都能走向光明大道的意思，因此四色燈也代表是光明燈。又說，四色燈的作用，在於讓亡者感受到溫暖、安神、平靜。至於紅色（左）及黃色（右）蓮花燈要放在頭部，以及青色（左）及白色（右）蓮花燈放在腳下，其用意在於考量旁觀者的感受，紅、黃色放在頭臉上方，

²⁵⁶ 《佛說阿彌陀經》，T0366，Vol.17，p0346c16，姚秦 鳩摩羅什譯。

²⁵⁷ 見釋常律（2002），p40-41。

可讓亡者的臉色好看，讓家屬感覺安心。這種做法，是基於中國人的色相觀念，紅光滿面代表瑞相、吉祥；臉青口唇白則象徵鬼魂眾生，讓人看了會毛骨悚然。

關於為亡者放置四色燈引導其往生佛國淨土一說，本研究並未搜尋到任何相關的佛教經典記載。不過，在《佛說無常經》之〈臨終方訣〉中，有簡略提到早期印度的佛教臨終關懷期間，病重者還未斷氣前，就已為他／她找一個乾淨的地方，然後用香、花、燈、佛像等擺設壇場。其中，提到了「四角燃燈」²⁵⁸一詞，但其作用和意義是否跟以上正德所言一樣，則不得而知。

（四）咒輪掛牌

只有諾那提供此咒輪貼，咒輪上書寫的是「一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼梵字真言」，簡稱「一切如來全身舍利咒」。一般放置於臨終者或亡者最尊貴的頭頂部位，因頂生天，宣稱可以幫助亡者消除業障。另外，放頭頂也是為了盡可能不讓臨終者的注意力往下走。此咒是出自於《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》。根據此經記載，誦持此咒有許多功德利益，其中有說，此咒能夠消除罪障。又說，若眾生至心發願，誦持此咒，文文句句，將放大光明，照亮三惡道，使三惡道眾生能夠脫離苦海，並可隨意往生極樂世界或十方淨土。²⁵⁹ 由此可見，為亡者貼咒輪，亦是旨在幫助臨終者或亡者消除罪障，免於一切冤親債主的干擾。然而，這種為臨終者或亡者貼咒輪的方式，並非傳自於原始佛教的禮俗，而且經中也無此說法，經中記述的是「持誦」咒語，而非「貼」咒輪。顯然地，這是當今諾那為安定臨終者和亡者心神的一種善巧方便的做法而已。

²⁵⁸ 參見《佛說無常經》，T0801，Vol.17，p0746b09，唐 義靜譯。

²⁵⁹ 見《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》，(2008)，台北：財團法人圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會，p24，29-30。

（五）西方三聖像

與上述相同，諾那還多為臨終者或亡者提供西方三聖像。由於目前許多助念地方或殯儀館沒有一個適合和容許懸掛大幅的西方三聖像，因此，他們只能夠提供一張 A4 大的西方三聖像。西方三聖像的作用，在於幫助臨終者、助念者和家屬可以更容易地邊念佛邊觀想佛像。丁志勇指出，過去助念，只要臨終者還有意識，他們通常都是直接拿在其面前，但是這樣做手會很累。所以現在只要醫院有往生室，則放在大家看得見的地方。而正德方面，只有在幫忙安奉靈桌時，才會擺上西方三聖像。

兩者所使用之西方三聖像，即阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩，是典型的中國漢傳佛教淨土宗之三聖代表。而這西方三聖的代表，可見於一般中國淨土宗之漢譯經典。其中，根據《佛說無量壽經》的記載，佛陀告訴阿難說：

彼國菩薩，皆當究竟一生補處，除其本願，為眾生故，以弘誓功德而自莊嚴，普欲度脫一切眾生。阿難，彼佛國中，諸聲聞眾身光一尋，菩薩光明照百由旬。有二菩薩最尊第一，威神光明，普照三千大千世界。阿難白佛，彼二菩薩其號云何？佛言：一名觀世音，二名大勢至，是二菩薩，此國土修菩薩行，命終轉化生彼佛國。²⁶⁰

其次，又見《佛說觀無量壽佛經》裡記述，佛在宣說阿彌陀佛功德時，空中同時出現的是阿彌陀佛、觀音菩薩和大勢至菩薩。經中並且主要講述如何觀想阿彌陀佛、觀世音菩薩和大勢至菩薩，以便將來可投生到此西方極樂淨土。²⁶¹ 另外，在《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》中，亦有記載說，觀世

²⁶⁰ 參見《佛說無量壽經卷下》，T0360，Vol.12，p0273b19，曹魏 康僧鎧譯。

²⁶¹ 參見《佛說觀無量壽佛經》，T0365，Vol.12，p0342a26，曹魏 康僧鎧譯。

音菩薩在無量劫以前，已成就佛果，號為正法明如來。但為了度眾生，而倒駕慈航，降低身分²⁶²，到西方世界作菩薩，輔助阿彌陀佛接引眾生。

但是，《西藏度亡經》對於西方淨土極樂世界的主尊和菩薩的記述，則有別於中國淨土宗所說的三聖。張宏實在《圖解西藏生死書》中，有圖解釋說，人在死後實相中陰的第四天，自心會顯現阿彌陀佛曼陀羅淨土。而在這自心幻化的西方淨土，將會看見中尊「紅膚色」的阿彌陀佛擁抱著白衣佛母，然後，周圍跟著四位菩薩，分別是觀音菩薩（象徵慈悲）、文殊菩薩（象徵智慧）、持琴菩薩（音樂化身）和持燈菩薩（光明化身）。²⁶³

另外，中國淨土宗之西方三聖像多屬站立型，藏傳的阿彌陀佛和菩薩則坐於蓮花上。在形象上，中國西方三聖屬漢人的造形，西藏的則傾向於印度人的造形。由此可見，漢傳與藏傳佛教對於西方淨土之主阿彌陀佛和菩薩的造型並不一樣，而且各自對於西方淨土的菩薩代表也有不同的說法。儘管如此，諾那仍與正德一樣採用中國漢傳淨土宗的西方三聖像，旨在幫助臨終者和助念者容易觀想三聖的莊嚴法相。

（六）引磬

根據正德的助念原則，念佛時只敲引磬，不打木魚；諾那則完全不使用任何法器。事實上，針對助念應不應該使用法器，或使用何種法器，淨土宗大德居士各有不同看法。

²⁶² 參見《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》，T1060，Vol.20，p0110a10，唐 伽梵達摩譯。

²⁶³ 見張宏實（2005），p143-145。

印光大師說：「念佛法器，唯用引磬，其他一切，概不宜用。引磬聲清，聽之令人心地清淨；木魚聲濁，故不宜用於臨終助念。」²⁶⁴

弘一大師說：「以余經驗，神經衰弱者，病時甚畏引磬及小木魚聲，因聲尖銳，刺激神經，反令心神不寧，儘用音聲助念，最為妥當。或改為大鐘聲、大木魚，其聲宏壯，能起肅敬之念。」²⁶⁵

李炳南則說：「使用引磬、木魚，不但聲調整齊，而且還有淨心的作用…也有看往生者的好惡，如果他喜歡聽木魚，就不妨引磬和木魚並用。」²⁶⁶

以上所述，三者的看法，各有其理，印光大師就尋常病況而概論，弘一大師就臨終重病而別言，李炳南就臨終者之喜好而論。

然而，佛教經論中，則有很多個案記載著，敲打法器能夠讓亡者從地獄苦難中，立即獲得暫時的解脫。例如，《付法藏傳卷五》提到：

古月支國王，因與安息國戰，罽賓王殺人九億，死作千頭魚，劍輪遶身，隨斫隨生，有羅漢充維那，依時打鐘，聞聲之時，劍輪住空，遣信白令長打，過七日已，受苦即止。²⁶⁷

又《高僧傳》上記載如下：

²⁶⁴ 參見余定熙編（1999），印光著《臨終三大要》，p6-7。

²⁶⁵ 參見《弘一大師全集》編輯委員會編（1992），p10。

²⁶⁶ 參見報佛恩網－淨土法門疑難問題解答 <http://book.bfn.org/article/0344.htm>

²⁶⁷ 參見《釋門正統》，X1513，Vol.75，p0304b22，宋 宗鑑集。

南唐先主，因殺降人囚陰獄，唯聞鐘聲則暫息苦。入冥者見之，以報後主，乃為造一鐘於清涼寺。鐫其上云，薦孝高皇帝，脫幽出厄。²⁶⁸

又見《增一阿含經》記述：「若打鐘時，一切惡道諸苦，並得停止。」²⁶⁹

以上所述，皆為鐘聲利生之最佳明證。

而臨終助念使用法器的記述也有不少，其中《佛祖統紀》第三十三卷就有記載智者大師臨終時，告訴維那說：「人命終時，得聞鐘磬，增其正念，惟長惟久，氣盡為期。」²⁷⁰ 又見《四分律行事鈔批》上記載如下：

隨命長短而作者，謂隨病人未死前時節延促，於中而示導之，故曰而作也。打無常磬者，立謂，為臨終前打之，欲令病人尋聲起念。今時死竟，方復打鐘者謬也。²⁷¹

由此可見，遠在中國南朝時期的臨終助念，已有大德開始使用法器。不過，就近代助念手冊裡的記述，也只有使用大磬、引磬、大木魚或小木魚而已，而且一般多使用引磬和小木魚，甚至有的只用引磬而已，誠如正德。對臨終者而言，敲引磬的目的，就在於以上所言，為幫助他／她提起正念，將心意識專注於稱念佛號上，以便求生西方極樂淨土；對亡者而言，除了提起正念，更可以幫助他／她從苦難、慌亂中，獲得暫時的解脫。就像以上《四分律行事鈔批》所說，敲打引磬，必須趁臨終者還有意識時就要敲，而非在死後才敲。不過，正德並不是依照以上這種觀點，而是基於一貫的原則，凡助念都會敲打引磬。他們的做法與上

²⁶⁸ 參見《佛祖統紀》，T2035，Vol.49，p0322a29，宋 志磐撰。

²⁶⁹ 參見《釋門正統》，X1513，Vol.75，p0304b22，宋 宗鑑集。

²⁷⁰ 參見《佛祖統紀》，T2035，Vol.49，p0322a29，宋 志磐撰。

²⁷¹ 參見《四分律行事鈔批》，X0736，Vol.42，p1041c10，宋 志磐撰。

述印光大師的建議一樣，助念只敲打引磬。至於諾那助念不使用任何法器的理由，根據丁志勇的說法，那是因為他們著重為亡者開示，而且最重要是將開示內容的意思傳達清楚，再來才是帶領臨終者和家屬一起念佛或持誦六字大明咒。

（七）電子念佛機

原則上，正德與諾那皆提供病亡者電子念佛機一台。諾那提供的念佛機附有四字四音阿彌陀佛號和六字大明咒。

電子念佛機的流通，相傳始於二十世紀九十年代，目前大多寺院都有訂制念佛機與信眾結緣。由於念佛機輕巧又方便，不像舊有的念佛錄音卡帶，須要播音機才能播放，它只須要電池就能全天候開著。因此，對於病亡者的助念有一定的幫助。不過，當今念佛機的使用，其意義主要是代替家屬親友等，無法二十四小時在病重者、臨終者或亡者身邊時，能夠借助電子念佛機播放的佛號，使他／她心中常提起佛號，並增添一份安定、肅穆、莊嚴、祥和的氣氛，讓病亡者能感應到安定的力量。然而，法鼓山聖嚴法師有說，對於已經斷氣的亡者，要靠錄音帶助念、超度是不可能的，這是由於電子產品所播放的佛號，缺乏了一份心的力量，亡靈得不到真正的感應。最理想還是由家屬親友們虔誠助念關懷，才能感應亡靈，使亡靈得到超度的利益。²⁷²

²⁷² 參見法鼓山美國護法會網頁 <http://www.ddmusa.org>

四、小結

從正德和諾那之助念方法的一番探索中，本研究歸納成以下幾項要點。首先，就助念內容方面，本研究發現二者在臨終和斷氣捨報十小時內的助念內容，要比出殯公祭或中陰共修來得精簡。在臨終和斷氣捨報十小時內，二者只有專注四字彌陀佛號（諾那或有時念六字大明咒），而沒有念誦《阿彌陀經》。這是基於經論上的記述，即一句阿彌陀佛號或一句六字大明咒，涵攝了八萬四千法門，亦總攝了諸佛菩薩的慈悲智慧和功德威力。就目的和意義層面來看，對臨終者而言，這或許是最容易聽取和攝受妄念的方法；對助念者和家屬而言，在這緊張時刻，這或許也是他們唯一能夠幫助亡者安定心神最簡便的方法。

其二，正德之出殯公祭助念內容和程序，原則上，依據於淨土宗暮時課誦內容；諾那在中陰共修的助念內容，則是出自於他們自己的編排。二者冗長的助念內容全加起來，包括了阿彌陀經、心經、補闕真言、往生咒、大悲咒、拜願、懺悔文、三皈依和迴向文。從每一項內容來看，各有其功能和目的。念誦《阿彌陀經》在於讓人了知阿彌陀佛和其願力，以及西方淨土的莊嚴景象；念《心經》在於讓亡靈能了悟緣起性空之真理；念往生咒和大悲咒主要是消除罪障惡業；念補闕真言是為彌補在助念過程中所犯過失或疏漏；拜願和懺悔文意在懺悔自身業障，並發心不為自求，願與法界眾生同得菩提；念三皈依，即從始至終，所有諸善，全歸自性三寶，當願眾生發無上心，同圓種智；迴向文則是將一切所修，功德迴向有情眾生和往生西方極樂世界。本研究認為，以上這些在七七法會、中陰共修念誦的內容，其意義大多在於讓家屬親友認識或了解佛法，並累積個人福德善緣；另一方面，也更多是一種對亡者慎終追遠的儀式。

其三，在臨終或死後中陰階段，正德和諾那都會帶領家屬或建議家屬自行為

臨終者或亡者誦持《地藏經》，尤其病重者躺在床上既痛苦又斷不了氣的時候。他們視此經為一部幫助臨終者或亡者消除罪障惡業的重要經典。這是受到淨土宗古來大德的推崇，並認為這是親人表達孝心的最佳方式。

其四，在助念過程中，二者都強調為亡者開導，是非常重要的環。二者開導文的共同點包括：（一）開導文中講述中陰界之聲、光、色境相，乃參考自《西藏度亡經》，但只籠統講述而已，而非像此經那樣將實相中陰的每天境相講述得那麼仔細；（二）特別加入介紹阿彌陀佛西方極樂淨土之莊嚴景象；（三）二者除了依照原有的開導文，提醒和勸慰病重者或臨終者放下對親人和俗事的掛礙，有需要時，他們也會另外針對亡者牽掛之事件作開導。而兩者開導內容之差異處則在於：（一）正德只叮嚀亡者祈求、觀想和誦念阿彌陀佛號，而諾那除了大部分建議念彌陀佛號外，同時也建議念六字大明咒；（二）正德只在臨終前後有為亡者念開導文，而諾那則從臨終到中陰四十九日，都建議家屬持續為亡者念開導文和佛號或持咒；（三）諾那兩位上師在後期將三階段之開導文，濃縮成了三句往生精要口訣，以利助念者方便背誦熟記。

針對助念時間方面，二者皆根據中國弘一大師等人之主張，即建議八到十二小時不動遺體的做法，因為不確定亡者神識是否已離開肉體，並認為這時候亡者會經歷「生龜脫殼」的痛苦經驗，同時也是往生西方淨土的緊要關卡。但是，依據《西藏度亡經》的觀點，神識的出離，是憑證於亡者鼻孔流出濃血一事。因此，淨土宗大德八到十二小時的主張，是弘一大師等人集助念經驗所得而提出來的看法，並非出自於經論上的記載。

對於人死後經歷「七七四十九」日的說法，本研究相信正德與諾那的助念做法絕大多數可能是深受《地藏經》和《西藏度亡經》的影響。不過，值得注意的是，正德的四十九天是從亡者斷氣的那天算起；而諾那的算法，則是依據《西藏

度亡經》的記載，從人死第三天半算起。實際上，《地藏經》裡並沒有對中陰七七四十九日的境相有任何的敘述，只是提到「七七日內」和「四十九日」的字句而已。而《西藏度亡經》中的記載，亦沒有指定人死後的中陰天數共有四十九天，而是記述著人一旦正式死亡，可能會經歷十四天的「實相中陰」，以及二十一天的「投生中陰」。經上又說，一般中陰之旅不會超過「四十九」天，何時轉生或往生淨土是基於個人的業力。就數字上而言，「七七四十九」可能代表的是「滿數」或「無限」的意思。因此，「七七四十九」日之助念佛事，並非代表要助念滿四十九天，亡者才能往生西方極樂世界，而可能是帶有一種「圓滿」的意思。由此來看，七七四十九天的助念佛事，其意義在於：（一）家屬親友可爭取機會念佛持咒行善等，幫助亡者往生佛國淨土，或至少也可以投生到善處；（二）透過為亡者誦經行善，家屬親友可累積個人福德因緣，將來臨終時，也能如願往生西方極樂世界；（三）四十九日內虔誠誦經念佛茹素，是體現佛教所說的最佳的孝道和報恩方法，也是對亡者（尤其是長輩）一種「慎終追遠」的精神體現。

在助念專用法物方面，本研究發現，除了用咒語加持沙土是依據佛陀時代的作法，其餘像陀羅尼被、咒輪貼紙、電子念佛機、西方三聖像和四色燈，都是因近代助念活動的興起，而依各助念團自行提倡使用的。其二，雖然金剛明沙的使用，源自於古印度佛陀時代，但金剛明沙的得名卻又是諾那自取的，並成為坊間通用的名稱之一；其三，今日金剛明沙的使用法，也跟古印度時代不同，古時是直接灑在覆蓋遺體的沙土上，現在一般則灑在亡者的眉間、喉間和心間，這也是諾那自行提倡的（正德的做法是灑在眉間、心間和肚臍）；其四，金剛明沙、陀羅尼被和咒輪貼紙之所以被採用，皆因為經過事先的咒語加持，才具備佛菩薩不可思議之保護力量，而這保護力量就是幫助臨終者或亡者消除罪障惡業，免除冤親債主的干擾。其五，四色燈和西方三聖像的使用，主要是視覺上的加強。四色燈是幫助亡者定魂，引導前往西方極樂淨土；西方三聖像，則是幫助臨終者和助念者觀想佛菩薩的莊嚴法相。其六，助念是否要敲打引磬，並沒有絕對的說法，其

用意在於幫助臨終者、亡者、助念者消除妄想，提起正念，專注念佛。另外，值得注意的是，中國早期佛教的助念事上，除了有敲引磬打木魚和擺放西方三聖像之外，並沒有使用其它法物。近代通行的陀羅尼被、金剛明沙、咒輪貼、四色燈和念佛機，全是現代人自己發明的。

從探討經論義理的過程中，本研究亦發現，不論持誦阿彌陀佛號或六字大明咒，皆可往生西方極樂淨土。不過，兩者又共同強調，往生淨土的基本條件必須具備「信心」，不管是念彌陀佛號或六字大明咒，亡者都要生起絕對的信心、虔誠心和崇敬心。其二，就諸佛本性而論，阿彌陀佛和觀自在菩薩是同一體，前者是以德立名，後者則是諸佛悲心的化現。其三，無論是住於西方極樂淨土或觀音菩薩毛孔中，其共同點就是，眾生可永遠住在那裡，不再受輪迴之苦，又可在那裡精進修持，直至成就佛道為止。其四，無論是六字大明咒、往生咒、大悲咒、尊勝咒、一切如來全身舍利咒等，都具有相同的功能，即仰仗佛菩薩的力量，可淨除人的罪障惡業和排除冤親債主的干擾。

總之，從兩者助念內容、時間和法物上來看，他們結合了漢藏傳佛教的教義，糅合了顯密宗修持法門的特色，而形成當今獨特的助念方法。兩者助念方法的共同點，透露了念佛往生西方極樂淨土的彌陀信仰，已深深紮根於台灣民間。若從漢藏傳佛教經典比較，則可看出中國盛行彌陀信仰，西藏則暢行觀音信仰，兩者都是基於不同地方、不同民族，而發展出不一樣的信仰文化。從死亡事件層面來看，中國人以阿彌陀佛為歸西投靠者，以地藏王菩薩為地獄救難者。西藏人則以觀世音菩薩為終身從生到死的監護者。其次，二者的助念方法，亦彰顯出因應時代各種客觀條件的需求，助念的內容會有所變異，同時也會製造出各種往生專用的法物。

第二節 二者死亡觀解之對比研究

從正德和諾那的助念方法探索中，本研究發現二者助念方法所呈顯的死亡觀並無差異，但與《西藏度亡經》所述，則有部分差別。

一、人死業隨身

二者的助念過程中，在在透露一般人在臨終和死後，業障會一一現前，這可從以下三件事得知：首先，從二者建議為臨終者，尤其躺在床上痛苦卻又斷不了氣的時候，又或者生前是自殺的、聾啞的要念誦《地藏經》；其二，從他們為亡者灑金剛明沙、蓋陀羅尼被、貼咒輪等事件；其三，又見他們開導文中敘述人死後所體驗到種種聲光色的境相，都是出自於亡靈內心的幻影之說法。基於人在臨終或死後會有種種業障現前的緣故，二者的助念方法因而借助了佛菩薩咒語的力量，幫助臨終者或亡者淨除罪障惡業。關於淨除罪障惡業的這種說法，二者皆依據於《地藏經》和《西藏度亡經》的觀點；而為亡者使用咒語加持過的法物，也是根據於經論上對咒語具有淨除罪障惡業的記載。

二、八至十二小時的關鍵時刻

正德和諾那在助念一事上，皆依據中國弘一大師等人的觀點，認為人斷氣後，八到十二小時內，意識可能還未出離肉體，會經歷一場猶如「生龜脫殼」的痛苦階段，同時，也是往生西方極樂淨土或善道，或墮入惡道的重要關卡。此時，他們對外在的聲、光、觸受會非常敏感，因此，不能碰觸亡者肉體，否則亡者將生起瞋恨心；亦不能讓亡者聽到親人哭泣，會使亡者捨不得親情，而無法往生佛國

淨土。

實際上，這種非源自於經論上的記述或非佛所說的觀點，並沒有對人死後其意識活動作出詳細的敘述。但《西藏度亡經》卻有詳盡的記述。本研究以下以《圖解西藏生死書－認識中陰間教救度大法》一書作為參考和分析《西藏度亡經》對於人死後的意識活動狀態。根據此書的敘述，人在臨終時，會進入「彌留狀態」(或稱無意識狀態)，生理上的死亡徵候會一一顯現，肌肉、體力、體熱、呼吸和身體氣色逐一崩解。這時，意識尚未脫離肉體，臨終者會看見第一明光，這段時間，大約是常人吃一頓飯所需的時間(約二十到三十分鐘)。接下來，臨終者會停止呼吸，體內的生命之風會留在人體的中脈，持續到心臟不再跳動為止。這時亡靈的意識突然變得清楚，能見到身旁哭泣的親友，但並不知道自己已經死了。此時的亡靈稱為「淨幻身」，並會遇見第二明光。第二明光之後，臨終者會再次突然昏迷，失去意識，進入真正的死亡狀態。這時，亡靈會昏迷三天半到四天，醒來時的意識已經脫離肉身，而肉身也開始腐化了。

從上所述，本研究發現，《西藏度亡經》裡並無記述人斷氣後，會經歷如「生龜脫殼」的痛苦經驗，因此，也沒有不能搬動身體的說法。不過，經中的記載是，臨終者在吸入最後一口氣，尚未吐出最後一口氣卻又停止呼吸的這段時間，是體驗第一明光的寶貴時間。它解釋道，這時，人體內的中脈(又稱智慧脈輪)，將吸收體內的生命之風(是指流動的生命能量)，而生命之風匯聚到中脈，是獲得解脫必經的秘密通道。因此，當生命之風在中脈停留的短暫時間裡，臨終者必須把握機會，體悟這即將脫離肉身的的第一明光，如此一來，生命之風便能筆直而上，逸出頭頂的梵穴，獲得解脫或轉世美好淨土。假如臨終者無法把握這關鍵時刻，讓生命之風逆流，逃竄於肉體的左右脈，則中陰境相將頓時顯現於前，正式走入死亡歷程。

經中又有說，爲了協助臨終者在臨終中陰狀況下體認第一明光，還必須留意頸部動脈震動的現象。動脈振動將導致臨終者進入睡眠的狀態，非常不利於臨終者。因此，當臨終者斷氣時，要立即幫他採用身體向右的獅子臥式，再由經驗豐富的上師穩穩地按住臨終者頸部的兩條動脈，直到動脈的振動停止。不過，經中又有叮嚀勸導，施行此法非常危險，一定要由有經驗的上師進行，否則操作不當，反而會阻礙亡者體認明光。

由此可見，人死後八到十二小時不能搬動身體，以及「生龜脫殼」的經歷，是中國後人流傳下來的觀點而已；《西藏度亡經》則沒有此說法，也沒有不能搬動身體的說法，只是要動亡者身體必須要由經驗豐富的上師來實行。

另外，本研究亦發現，有關亡者意識出離身體的說法，正德與諾那所依據的觀點與《西藏度亡經》之記述有所出入。二者所依據之觀點，其中印光大師在一篇〈臨終舟楫〉中說過，等亡者身體冷透了，就代表神識已離去。另外，余定熙在《人生最大的一件事》書上也只提到，亡者的神識出離必須假定十至十二小時。而根據《西藏度亡經》的記述則指出，在爲亡者持續讀誦開導文的過程中，若看見亡者鼻孔流出濃血時，即可證明其神識已出離。由此可見，二者所依據的是，印光大師先提出的「身體冷透」的觀點；而《西藏度亡經》的觀點則比較具體，是以「鼻孔流血」現象來定論。

三、中陰過度期

正德和諾那的助念方法和過程，呈顯了人如果在斷氣後八到十二小時內，無法往生西方淨土，則便進入中陰過度期，而這中陰過度期普遍認爲是四十九日。

實際上，二者的四十九日中陰概念，多來自於《地藏經》和《西藏度亡經》，但是《地藏經》對人死後的中陰現象並沒有任何的敘述，只提到「七七日內」或「四十九日」的字句而已；《西藏度亡經》雖詳盡敘述了中陰的每個階段，但它又有說，投生中陰的經歷通常持續二十一天而已，最長不會超過四十九天，是基於亡者業力而定。

根據《西藏度亡經》的觀點，他們相信人從斷氣那一刻到死後中陰期，是一個循序漸進的過程。這過程分成三個階段，第一個階段叫「臨終中陰」，會經歷兩次的「根本明光」，如果中陰身能在其中一次認出明光，便可直接證悟「無生法身」。²⁷³ 但是，他們認為只有生前曾經接受過特別修持訓練的人，才有可能認證出「根本明光」。因此，一般人絕大多數都會錯過這前面的機會，而進入短暫無意識的狀態，昏迷三天半到四天，然後才真正開始進入漫長的中陰之旅。中陰之旅又分兩階段，第一階段是「實相中陰」，也就是開始經歷十四天的業力幻景。在這十四天當中，每天都會出現不一樣的神祇，或寂靜尊，或忿怒尊，或寂忿尊；每天又同時會出現強烈的智光和模糊的、柔和的六道光芒。同樣地，在這十四天當中，只要其中一天能夠認出佛菩薩的智光，就可到達某個佛國淨土，或可證得報身佛果，否則就是投生六道輪迴。再來，如果連這十四天的機會也錯過，中陰身就會再度昏迷五天半。等到中陰身醒來，就進入最後一個階段—「投生中陰」。這時候，意識身擁有了「身軀」、「感官意識」和神通力，並且開始要面對更嚴峻的種種考驗。例如：（一）看見親人哭泣，但卻得不到回應；（二）身體如羽毛般隨業風飄零，時而感受到快樂、幸福，或無樂無痛，時而又感受到猛烈的業風和聽到黑暗的吼聲，或被追捕的幻境，然後，漸漸地感受到片刻無法休息的痛苦，並開始想要尋找一個軀體；（三）看見司善與司惡之神的審判，或閻羅法王持業鏡審判；（四）看見自己的葬禮以動物為祭祀品，或察覺誦法不當，或看見遺產被分配時，而心生瞋恨；（五）看見六道的業力光芒前來誘惑投胎轉世，或是被索命惡鬼前來復仇。

²⁷³ 「無生」意指不生不滅的意思，也就是一般所說涅槃的道理。見張宏實（2005），p78。

²⁷⁴ 這時候，唯有靠善知識念開導文、佛號或六字大明咒，才有辦法幫助中陰身避開六道，往生佛國淨土，或至少往生善道，尤其人道，而不落入其它三惡道受苦。經中又有說，一般投生中陰的經歷會持續二十一天，最長不會超過四十九天，要視亡靈的業力而定。

四、終極歸投處—西方淨土極樂世界

從正德與諾那的助念方法上來看，即：（一）念誦四字彌陀佛號（諾那偶爾也念六字大明咒）；（二）開導叮嚀臨終者或亡者專心憶念阿彌陀佛名號、法相，或觀音相，或西方三聖法相；（三）又特別介紹和強調西方極樂世界的莊嚴景致。以上三項，很清楚地，二者為亡者提供了一個生命終極歸投處的圖像，即「西方淨土極樂世界」。

西方淨土極樂世界的莊嚴景致，都詳盡地記述於《佛說阿彌陀經》裡。依據經中所述，西方淨土極樂世界周圍有七道帷欄，空中有七層羅網，地上有七重排列整齊的樹木，並且四面八方都是珍寶所圍繞。²⁷⁵ 其次，極樂國裡有七寶池²⁷⁶，池裡充滿了八功德水²⁷⁷，池底皆鋪滿金沙。池的四邊階道都是用金銀、琉璃、玻璃砌合而成。上面還有樓閣，也都是金流銀楣，玉階瓊壁，更有琉璃碑磬，赤珠瑪瑙，裝飾著寶殿瑤宮，真有說不出的莊嚴華麗。池中蓮花有青的、黃的、紅的、白的，開得像車輪一般的大，而且各自放出光彩，散發出微妙香氣。²⁷⁸ 在極樂國

²⁷⁴ 參見張宏實（2005），p224-235。

²⁷⁵ 見《佛說阿彌陀經》，T0366，Vol.12，p0346c10，姚秦 鳩摩羅什譯。

²⁷⁶ 七寶池，指藏有金、銀、琉璃、玻璃、碑磬、赤珠、瑪瑙的大池。見〈佛說阿彌陀經白話〉，報佛恩網：<http://book.bfn.org/books/0028.htm>

²⁷⁷ 八功德水，意指水質具有八種優點：一是水質潔淨；二是清淨涼冷；三是甘美；四是輕浮柔軟；五是滋潤滑澤；六是安和，可以沐浴；七是止渴又治病；八是喝了此水，可以增長善根。見〈佛說阿彌陀經白話〉，報佛恩網：<http://book.bfn.org/books/0028.htm>

²⁷⁸ 見《佛說阿彌陀經》，T0366，Vol.12，p0346c16，姚秦 鳩摩羅什譯。

裡，遍地都是黃金鋪飾，空中還時常發出天樂，芬芳美麗的曼陀羅花，晝夜無間斷地從天上飄落，滿地繽紛。²⁷⁹ 在那國度裡，還有各種不同顏色的奇異禽鳥：包括白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、歌聲輕妙的杜鵑鳥，以及一身兩首的共命鳥，牠們日夜不停地唱著和雅的歌聲；從他們的鳴聲中，演暢著五根五力²⁸⁰、七菩提分²⁸¹、八聖道分²⁸² 等種種微妙的法音，使那世界的眾生聽了，都會不期然地生起念佛、念法、念僧的心。²⁸³ 僅管如此，極樂國裡絕無畜生、餓鬼及地獄三惡道，甚至連三惡道的名稱也聽聞不到。²⁸⁴ 除此之外，極樂國中還有一種清妙的聲音，是微風吹過寶樹、珍寶羅網所發出的微妙音聲，彷彿千百種音樂同時奏起，令人聽了也會不期然地生起念佛、念法、念僧的心。²⁸⁵

極樂國裡的眾生，永遠常住於不可思議的安樂，而不會經歷任何娑婆世界眾生現在所認受的痛苦及悲傷。²⁸⁶ 他們每天早晨起來，用衣祴盛裝各種天華，送到十方世界供養諸佛，直至用餐時間到了，才回來極樂淨土，飯後還可隨意地散步行道。²⁸⁷ 另外，極樂國眾生的壽命與阿彌陀佛一樣，壽命都是恆久無盡，一生都是「補處」菩薩，在那裡不斷地修持，直至成佛為止。其中很多將在當生就會成佛，其數多得無法計算，只能說是無量無邊了。²⁸⁸ 在那國土上，阿彌陀佛有無量

²⁷⁹ 同上，p0347a07。

²⁸⁰ 五根指的是：信仰根、精進根、正念根、禪定根和智慧根；五力，則指五種可以破除惡法的力量，包括：信仰力、精進力、正念力、禪定力，以及智慧力。見〈佛說阿彌陀經白話〉，報佛恩網：<http://book.bfn.org/books/0028.htm>

²⁸¹ 七菩提分，即（1）擇法菩提分，以智慧來選擇法的真偽；（2）精進菩提分，以精進的態度來力行正法；（3）喜菩提分，心得正法而生歡喜；（4）輕安菩提分，煩惱減低，身心愉快；（5）念菩提分，常思維觀想正法；（6）定菩提分，常行禪定，心不散亂；（7）捨菩提分，捨棄一切錯誤的見解，而力行正法。資料來源同上。

²⁸² 八聖道：（1）正見－正確認識真理，走向正道；（2）正思惟－斷除惡的念頭，產生正當的念頭；（3）正語－說出和善與真實的話語；（4）正業－正確的身口意行為；（5）正命－以正當金錢收入來維持生命；（6）正精進－不斷地向真理及善的方向去努力；（7）正念－憶念正道；（8）正定－身心清淨，進入禪定。資料來源同上。

²⁸³ 見《佛說阿彌陀經》，T0366，Vol.12，p0347a12，姚秦 鳩摩羅什譯。

²⁸⁴ 同上，p0347a12。

²⁸⁵ 同上，p0347a12。。

²⁸⁶ 同上，p0346c10。

²⁸⁷ 同上，p0347a07。

²⁸⁸ 同上，p0347a25 和 p 0347b04。

的阿羅漢弟子，無量的菩薩弟子，數目多得也是無法估計。²⁸⁹

從上所述，可以得知，極樂淨土是沒有地理時空上的限制，沒有出入境的限制，不會像中國那樣，因人口過於密集，而限制人口誕生。噶瑪恰美仁波切²⁹⁰ 在《山居掩關親誠》中，對於此西方極樂世界的情況，亦有一番詳盡的敘述。書中說，一般的世界終究會被毀滅，但極樂世界則不同，它確實出現了，但不會被摧毀，不會變壞，也不會有任何改變。所以，它沒有繁榮時期或貧窮時期，也不會有時候比較好或比較壞的情況出現。極樂世界眾生的居處叫作「越量宮」，它被稱為「越量」，是因為它沒有固定的大小尺寸，它永遠有足夠的空間來容納所有的眾生，另一方，又不會讓人覺得它太大。極樂世界的食物都是甘露，不須要種植、購買或烹調，而是依眾生期望的形態和味道自然地呈現。這種食物沒有任何沉積或殘餘，因此，在極樂世界也沒有大、小便的必要。

在極樂世界，眾生是由蓮花自然化生，無須經過住胎期，而且一化生就是一個完全成長的年輕人。在肉體上，極樂世界的每一個眾生皆具有完全相同的身體，沒有男女性別之分，每位都具三十二相八十隨形好。在極樂世界誕生的同時，也成就菩薩初地的果位，一切煩惱都已得到淨除，不再生起三毒或五毒。而且，一旦生於極樂世界，眾生也可以藉願力轉生於其他非淨土，以救渡其他眾生，但絕不會是不由自主地轉生，因為他已經淨除了那些會轉生娑婆的煩惱。另外，在極

²⁸⁹ 同上，p0347a25。

²⁹⁰ 根據堪布卡塔仁波切的口述，那世的噶瑪恰美仁波切寫過很多書，但因為身份普通，不是著名的大堪布或教授，因此他所寫的書遭到一些有名的上師、博士到達賴喇嘛五世告發。達賴喇嘛就對他說，寫書要有三個條件：一是，要博通五明，對於各種的學問毫無阻礙才能夠寫書；二是，要親自見到本尊，得到本尊授記預言和允許後，才可以寫書；三是，自己證得初地、二地、三地等成就或證悟後，才把親自見到法性實相的證悟寫下來。達賴喇嘛說完，便問老人家具足以上那一個條件，當時有許多博士在場，在眾目睽睽之下，老人家自承沒有寫書的條件。於是，達賴喇嘛只好跟大家說，隔天要把恰美仁波切的手砍斷作為懲罰，以後他就無法再寫書，也不能再欺騙眾生了。但是，當天晚上，達賴喇嘛就夢見阿彌陀佛出現在他面前，他還拿著一把刀子把阿彌陀佛的手給砍了。隔天，他就跟大家報告這個夢境的真實意義，恰美仁波切絕對不是個普通人，他是真真實實阿彌陀佛的化身。從此，再也沒有人批評或反對恰美仁波切著述了。參見化育基金會－喇嘛教室部落格之堪布卡塔仁波切開示－「抉擇淨土：極樂世界」，http://www.hwaiyue.org.tw/lama/DharmaTeaching_KhenpoKartharRinpoche_10.htm

樂世界，是沒有死亡這件事，包括非時死或意外死亡。眾生從出生那一刻起，就一直住在極樂世界，直至成佛為止。當眾生成佛時，也就是成就了自己的佛土，因此，他便從極樂世界消逝。不過，眾生也可以選擇繼續留在極樂世界，或到其他地方去。這是極樂世界眾生離開的唯一情形，並沒有肉身的敗壞及死亡的過程，只是極樂世界的顯像消失，而自己的佛土接著現前而已。總之，在極樂世界沒有出生的苦，沒有煩惱的苦，也不會有衰老、生病和死亡痛苦。²⁹¹

實際上，西方淨土修持法門，乃源自於印度原始佛教之「淨土思想」，而「淨土思想」又是淵源於佛陀時代的「念佛」和「念天」²⁹² 的思想而來。所謂「淨土」思想，是指由釋尊一佛，而產生出多佛的思想；更由佛陀前生所現的種種菩薩行，而發展成爲無量無數的菩薩思想。而菩薩爲達到與佛陀那樣崇高理想以及爲救度一切眾生，而立下了種種大願，淨土就是菩薩爲成就其大願，所經營的道場。根據深福在〈淨土源流〉一文中指出，淨土思想之經典具體成立，是在大乘佛教初期的《華嚴經》，以及《法華經》之後。²⁹³ 在諸大乘經論中，記載有十方恆沙無量的諸佛及其淨土，然而關於某佛和他的淨土，有確實詳盡說明的非常少數。唯有阿彌陀佛、阿閼佛、藥師佛，以及當來下生彌勒尊佛等及其淨土，才有個別經典的記載。其中，諸經典又以對阿彌陀佛因地發願修行，及其淨土「西方極樂世界」的構造莊嚴與人民生活等詳盡的敘述爲最多。由於此類相關的經論，在中國民間社會受到廣泛宣揚，才使得彌陀淨土的信仰很快地被普遍化。²⁹⁴

僅管正德和諾那皆依據漢傳佛教淨土經典，試圖提供人們一個清楚的死後最

²⁹¹ 參考同上。

²⁹² 在《大智度論》第二十二卷裡，記載著佛陀講述念天的緣由：「聲聞法中說念欲界天，摩訶衍中說念一切三界天。行者未得道時，或心著人間五欲，以是故佛說念天。若能斷婬欲，則生上二界天中；若不能斷婬欲，即生六欲天中，是中有妙細清淨五欲；佛雖不欲令人更生受五欲，有眾生不任入涅槃，為是眾生故說念天。」見《大智度論》，T1509，Vol.25，p 0227c13 & p 0227c16，龍樹菩薩造，後秦 鳩摩羅什譯。

²⁹³ 參見李淼編（1996），《中國淨土宗大全—第三輯中國淨土宗研究論著匯要》，〈淨土源流〉，長春：長春出版社，p636-637。

²⁹⁴ 同上，p637-638。

終歸投處－西方淨土極樂世界的圖像，不過，《西藏度亡經》所記述的死後世界，則有五大淨土，即大日如來「中央淨土」、金剛薩埵阿閼如來之「東方淨土妙樂佛國」²⁹⁵、寶生如來之「南方淨土榮耀佛國」²⁹⁶、阿彌陀佛之「西方淨土極樂世界」，以及不空成就佛之「北方妙行成就佛國」²⁹⁷。因此，對於一般藏傳佛教徒而言，並非只有西方極樂淨土才是他們的終極歸投處，而是依個人之修持法門，以及個人與該淨土因緣而定。事實上，根據蔣揚親繞在《藏傳佛教修淨土嗎》一文中說，在南傳佛教中，並沒有所謂的「外在淨土」，而只有「內在淨土」；在北傳佛教中，則承認有「外在淨土」，而且漢傳佛教主要分十宗，其中以淨土宗及禪宗最多，但並非人人自稱修淨土；而在藏傳佛教中，則人人皆修淨土，只是不另立淨土宗而已。文中亦有敘述，藏人所謂發願往生「觀音淨土」，即是阿彌陀佛淨土。另外，寧瑪派教徒主修往生蓮花生大師「銅色山淨土」，亦是阿彌陀佛淨土之一。儘管如此，單以阿彌陀佛淨土為主而論的藏傳佛教經論，卻不比中國漢傳佛教來得多。因為在藏傳佛教，他們認為宇宙中，有五方佛化現不同之淨土，所以不同修法，不同旨趣，而往生不同的淨土。根據藏傳佛教一些上師的著述，都曾記載過去許多大成就者依個人的喜好，而選擇往生不同的淨土，譬如：往生兜率天內院的，有阿底峽尊者、宗喀巴大師等²⁹⁸；往生極樂世界的，有龍樹尊者（他在世時，已證得菩薩初地果位）、法王岡波巴（他在世時，亦成正覺，圓寂後即在極樂世界證得佛果）、香巴噶舉派法王瓊波那覺、薩迦派法王索南參莫、卡秋旺波、南開嘉參、瑪巴多傑羌等，據說這些都是釋迦牟尼佛授記由此世界往生極樂世界的七十二億菩薩中最有名的幾位。²⁹⁹ 除了以上，亦有人希望往生東方藥師佛或空行淨土等。

²⁹⁵ 又稱「東方妙喜世界」，是東方不動佛的刹土，見許明銀（2000），p42。不動佛，又稱金剛薩埵阿閼如來。見張宏實（2005），p131。

²⁹⁶ 又稱「南方黃色極妙世界」，或「光榮佛土」，由寶生如來主管。見許明銀（2000），p44。

²⁹⁷ 又稱「北方綠色業積世界」、「勝圓世界」，是不空成就如來所主從。見許明銀（2000），p49。

²⁹⁸ 參見西藏佛教研究中心網頁 <http://www.taconet.com.tw/dalai>

²⁹⁹ 記載於噶瑪恰美仁波切之《山居掩關親誠》，參見參見化育基金會－喇嘛教室部落格之堪布卡塔仁波切開示－「抉擇淨土：極樂世界」。

http://www.hwaiyue.org.tw/lama/DharmaTeaching_KhenpoKartharRinpoche_10.htm

另外，在《佛說無常經》之〈臨終方訣〉中，記述著佛陀當時教導病人觀想佛、發菩提心，和為病人說三界難安，歸依菩提，「必生十方諸佛刹土」。接著，文中有云：「時說法人，當隨病者心之所欲，而為宣說佛土因緣、十六觀等，猶如西方無量壽國，一一具說，令病者心樂生佛土。」³⁰⁰ 由此可見，佛陀時代的「助念」，並沒有強調一定要念阿彌陀佛號，或助念往生西方淨土極樂世界，而是依據病死者的意願，也就是依他生前所修之淨土法門，而選擇要往生的淨土。

從上所述，值得省思的是，雖然二者的助念方法，皆提供臨終者或亡者一張往生西方極樂淨土的藍圖，但是常律法師在《中國生死書》上又有強調，助念不一定就能往生西方極樂世界；另一方諾那上師也提到，中陰身會較生人難度，因為中陰界有種種恐怖境相，以及亡者往昔業力一時現前，心亂如麻，不易靜心聆聽開示及解脫之修持法門。因此，雖然二者提供了這張死後世界的藍圖，但這只是基於一種幫助「非極善又非極惡」的臨終者或亡者，對死後的旅程有一種心理準備。再者，已有經論或著述對宇宙、淨土的不同記述，透露了佛教的死亡因應法並非只有一種選擇，而死後的旅程和經歷也不一定每個人都是相同的。

五、小結

從上所述，本研究探討出正德與諾那的助念方法，試圖提供人們一個死後世界的藍圖。首先，他們認為人死後，都會帶著罪障惡業一起走。其次，一般非極善又非極惡的人死後，會經驗八到十二小時之昇墮關鍵時刻。在這時段，雖然斷了氣，神識仍未出離肉體，並且會經歷「生龜脫殼」的痛苦階段。又感管敏銳度比生前來得高，所以主張不能碰觸亡者肉體，亦不能在其面前哭泣，否則會生起

³⁰⁰ 參見《佛說無常經》，T0801，Vol.17，p0746b21，唐 義淨譯。

貪瞋痴，而耽誤了往生西方淨土極樂世界的黃金機會。不過，這在《西藏度亡經》並沒有「生龜脫殼」的說法。此經記述的是，人在停止呼吸時，「生命之風」會聚集在中脈，而臨終者必須把握機會，體悟即將脫離肉身的的第一明光，以獲得解脫或往生佛國淨土。爲了協助臨終者能夠體認第一明光，待他斷氣時，要立即幫他採用身體向右的獅子臥式，再由上師穩穩地按住臨終者頸部的兩條動脈，直到動脈的振動停止。經中強調，施行此法非常危險，一定要由有經驗的上師進行，否則操作不當，反而會阻礙亡者體認明光。另外，對於神識出離肉體的判斷，二者是依弘一大師等人之說法，以至少「八小時」來斷定；《西藏度亡經》則是依「鼻孔流血」而論。

斷氣後八至十二小時內，若亡者沒有成功往生西方淨土極樂世界，便進入中陰過渡期。他們普遍認爲中陰期是四十九日，這種信念可能來自於《地藏經》和《西藏度亡經》，但也有可能是源自於古印度的神話，或淵源於久遠世界各部族對七數字神聖化的信仰。《地藏經》裡對中陰境相並沒有任何的敘述，只有《西藏度亡經》詳盡敘述了中陰的三階段：臨終中陰、實相中陰和投生中陰。根據《西藏度亡經》的記載，中陰世界時而充滿種種明光的、清淨的，時而又充滿恐怖的、險惡的境相，但無論如何，這一切都是個人之善惡業力所使喚出來的「幻相」。因此，他們藉由咒語加持過的陀羅尼被、金剛明沙或咒輪貼，輔助亡者消除其罪障惡業，以期能夠幫助亡者往生西方淨土極樂世界或善道。在此中陰世界，沒有固定的逗留時間，是憑個人的業力所定，一般投生中陰會持續二十一天，最長不超過四十九天。

二者的助念方法，呈顯出西方淨土極樂世界爲人死後的最終歸投處。不過，根據《西藏度亡經》的記述，宇宙共有五大淨土，並且是依個人生平修持的法門和意願，而決定往生哪個淨土；《佛說無常經》之〈臨終方訣〉亦記載：只要依眾生的意願，爲其宣說其所嚮往之淨土法門，令其生起信心，「必生十方諸佛刹土」。

另外，二者亦強調助念並不一定能往生西方淨土極樂世界。從上所述，透露了佛教的死亡因應法並非只有一種選擇，而死後的旅程和經歷也不一定每個人都是相同的。有鑑於此，雖然二者試圖提供一張死後世界的藍圖，但這可能只是基於幫助一般的臨終者或亡者，對死後的旅程有一種心理準備和寄託。

第五章 結論

第一節 發現與反思

經過第二、三章對於正德和諾那助念方法的各別敘述，以及第四章對於兩者助念方法上和死亡觀解的對比，本研究將一路探討所得和發現，歸納為以下數點：

一、二者助念方法探索中的發現

從二者助念內容依據之經論義理，本研究發現，念誦彌陀佛號和六字大明咒皆可往生西方淨土極樂世界。就佛菩薩的本質而論，阿彌陀佛與觀世音菩薩是無二差別，只是阿彌陀佛以德立名，觀音則是諸佛悲心之化現體，兩者只是名相上和象徵上有別而已。又無論是發願往生西方極樂淨土或觀音毛孔中，都將常住於此，不再受六道輪迴之苦，直至修成證果，但前提是必須具備絕對的信心、虔誠心和崇敬心。以上所述，改變了一般漢傳佛教徒對於只有念阿彌陀佛號才能往生西方淨土極樂世界的迷思或偏見。

第二，無論是誦持六字大明咒、往生咒、大悲咒、尊勝咒、一切如來全身舍利咒等，都能仰仗佛菩薩的力量，淨除罪障惡業和排除冤親債主的干擾。儘管如此，本研究發現，在幫助亡者消除罪障惡業一事上，正德與諾那較多建議家屬誦《地藏經》而非持咒。由此彰顯出了《地藏經》在漢傳佛教經論裡受重視的程度。此經被視為一部救度先亡離苦的寶典，是懺悔罪障惡業最有感應的一部經。這是根植於地藏菩薩入獄救母的大孝精神，正適合中國人的孝道思想。因此，誦《地藏經》的另一層意義，即是親人表達孝道精神最真、最切實的途徑。

第三，二者的臨終助念強調精簡，只念佛不念經，因為依據經論記載，一句阿彌陀佛號，或一句六字大明咒，實際上俱攝了大小諸乘經論教義，亦涵攝佛菩薩之慈悲智慧與功德威力。這種方法，對臨終者而言，是最容易聽取和攝受妄念的方法；對助念者和家屬而言，在這緊張關鍵時刻，是幫助亡者安定心神最簡便的方法。

第四，正德之出殯公祭助念內容和程序，原則上，參照於一般淨土宗暮時課誦的內容；諾那的中陰共修助念內容，則是出自於他們自己的編排。這些冗長的中陰助念內容，其意義多在於教育家屬認識或了解佛法，並累積個人福德善緣。而四十九日的助念，對中國人而言，更多是基於一種親人「慎終追遠」的精神體現，同時，也是基於一種「保障」的信念，即爭取機會幫助亡者盡可能往生佛國淨土，或至少投生到善處。

第五，二者皆強調「開導」為助念最重要的一環。二者開導文中對於中陰境相的敘述，多參考自《西藏度亡經》，但只籠統講述，非依照此經對中陰每天境相的詳盡記述，而且文中又特別介紹西方淨土極樂世界。然而，正德只在臨終前後有為亡者念開導文，而諾那則從臨終助念到中陰共修，都持續有念。不過，後期諾那又將冗長的開導文濃縮成「三句精要口訣」。本研究認為，這種走向「精簡」的開導方法，或許彰顯出原自藏傳佛教的這套中陰開導法，可能不適用於本土，因為與漢傳淨土念佛法門相較之下，後者的施行，對於一般人而言，則容易和方便得多，它沒有複雜的儀軌，而且不管平時有修沒修，或識不識字，只要憑著堅定的信心，都可以參與助念。

第六、二者皆強調斷氣後八至十二小時內，是助念的最關鍵時段，並主張在此階段不可移動或碰觸亡者身體，因為神識未脫離，而且還會經歷一場生龜脫殼的痛苦經驗。此乃出自中國弘一大師等人基於助念經驗所集的主張，並非源自於

佛教任何經論義理依據。《西藏度亡經》並沒有八至十二小時不能動身體的說法。經中記述的是，人的神識脫離，是端賴亡者個人業力而定，通常以「鼻孔流血」為依據，而漢傳淨土宗人士則以「身體冷透」來判斷。值得注意的是，雖然，兩者開導文都有參考《西藏度亡經》，但他們仍然依照漢傳淨土宗人士的主張。因為《西藏度亡經》對於人死後，以「鼻孔流血」來判斷神識出離的說法，是必須經由有證量的修行者來操作。因此，藏傳佛教的這套方式，對於本土人士而言，或許並不適合，而如果根據中國淨土宗派人士的觀點，在八至十二小時專心幫助亡者念佛持咒，會是比較有保障和實際利益亡者的做法。

第七，有關中陰七七四十九日的說法，是佛教經論常見的字句。《地藏經》確有「七七日內」和「四十九日」的字句，但並沒有敘述四十九天的中陰情境；《西藏度亡經》雖有記載實相中陰（頭七至二七）和投生中陰（三七至七七）的境相，但經中又有說，亡靈在投生中陰通常是二十一天，最長不會超過四十九日。另外，正德與諾那對於中陰四十九日的算法不同，正德是從亡者斷氣的那天算起；後者則依據《西藏度亡經》的觀點，即人死後第三天半才開始進入實相中陰。這種中陰四十九日的信念，很可能是源自於古印度的神話，又或是淵源於久遠世界各部落種族對數字「七」神聖化的信仰。就數字上而言，它可能代表的是「滿數」或「無限」的意思。因此，「七七四十九」日之助念佛事，並非代表要助念滿四十九天，亡者才能往生西方極樂世界，而可能是帶有一種「圓滿」的意思。

第八，本研究發現，除了用咒語加持沙土是依據佛陀時代的作法，其餘像陀羅尼被、咒輪貼紙、電子念佛機、西方三聖像和四色燈，都是因近代助念活動的興起，而依各助念團自行提倡使用的。另外，助念敲引磬則是源自於中國淨土經論的記載，近代中國高僧大德對此看法不一。從近代愈來愈多的助念法物使用事項上來看，本研究認為這是基於為求「保障」的心理需求，而這種渴求「保障」的心態，又是基於助念者可能自覺本身的修行功力或許還不夠，還須借助佛力的

加持，才能保障亡者能夠成功往生西方淨土極樂世界。更確切的說，這是基於一種渴求「圓滿」的心態趨使。

第九，正德與諾那的助念方法，呈顯了漢藏傳佛教教義的融合，以及顯密修持法的糅合。這明顯與本研究預期結果有所出入，以為二者不同的宗派傳承必然會呈顯出不一樣的助念方法和死亡觀。然而，正德雖然本身是典型的中國漢傳淨土宗弘揚者，但在助念方法上，它亦參考和採納《西藏度亡經》的中陰開導方式。同樣地，諾那雖然本身是傳承自藏傳佛教寧瑪派，但它仍然採用漢傳盛行的念佛方法和誦持地藏經消除罪業的方式。這種結合漢傳淨土念佛和中陰開導的獨特助念方法，主要是為了符合本土盛行之彌陀信仰，讓社會人士容易接受，而且可避免亡者或家屬對於《西藏度亡經》記述之死後種種佛菩薩或鬼神眾的顯現，感到恐懼、陌生或懷疑，而無法生起信心專注念佛，幫助亡者往生西方極樂淨土。另外，二者除了採用顯教的念佛誦經方法之外，也採用源自藏密的陀羅尼被、金剛明沙、咒輪貼等法物，以仰仗佛菩薩咒語的力量，幫助臨終者或亡者消除罪障惡業及往生西方淨土或善道。從意義上而言，這是隨順本地彌陀信仰的主流趨勢，以及滿足當今百姓在宗教心理上的需求，而衍生出的漢藏結合與顯密融合的助念方法。

總結以上，本研究認為無論是助念內容、助念時段的主張、助念法物的使用，都是建立於一般人憑著信心和願力即可幫助臨終者或亡者助念的見地上。這種助念方法，不像藏傳佛教的中陰超渡法或頗瓦法，須要有證量的人才可施行。而受助念的對象，對於極善的人而言，臨終一剎那便可助他往生極樂世界；對於極惡的人，或可幫助他減輕罪業，避免墮入惡道，乃至往生到下等下品蓮位；對於非極善又非極惡的人，尤其中陰期間，能引導他往生西方極樂淨土或至少投生到善處。由此可見，當今漢傳式的助念之所以較普遍於本地，理由很簡單，因為它只須要一般人的參與就可幫助亡者和其家屬渡過服喪時期。

經由二者助念方法的探討，即從正德著重「十小時」和諾那著重「一念蓮華」（八至十二小時）的臨終助念、二者都注重「開導」的方式、以念誦《地藏經》作為表達孝道精神的最切實途徑、為亡者持續四十九日助念的建議，以及強調「助念是家屬的本份事」之主張，本研究認為二者的助念呈顯出一種負有「教育」大眾的深層意義，而這種教育是潛移默化式的。對於臨終者而言，助念或許無法百分百確定可以保證他／她往生淨土，但至少它負有一種安定臨終者心神的作用。而對於家屬親友而言，參與助念的過程中或之後，或許可以從啟發個人思考念佛與死亡的關連性，並可能深一層去探索修行的目的和生命的意義，尤其可以刺激個人進一步思考「只靠臨終助念是否就能往生佛國淨土」的問題。其次，二者的助念可以帶動社會人士正視死亡恐懼的問題，例如：死亡是不吉利的事、接近死人是可怕的、人死後就是鬼等觀念。其三，助念或許可以漸漸地改變和糾正一般人對助念的錯誤觀念，即（一）助念不是助念團的佛事，而是從旁協助和帶領家屬一同為亡者助念；（二）助念是一項神聖的任務，是接引亡者到佛國淨土的重要助緣，而非商業性質活動。有鑑於此，本研究認為，這樣的助念方法，或許就像超市的「自動門」，越過「自動門」，就有機會窺探佛教的八萬四千之殊勝法門。以佛教的語言來說，助念就是接引眾生的一道「方便法門」，個人可以有機會在這八萬四千法門中，找到與自己相應的法門，進而為自己選擇臨終後的最佳歸投處。

二、二者助念方法呈顯的死亡觀解

經由以上的探討，本研究發現，諾那與正德的助念方法都呈現出相同的死亡觀解。他們深信一般人死後，罪障惡業會隨著時間的增長而逐漸現前，故必須借助佛菩薩的力量淨化一切業障。根據中國淨土宗大德的著述記載，一般非極善又非極惡的人死後，會經驗八到十二小時之昇墮關鍵時刻。在這時段，雖然斷了氣，神識仍未出離肉體，並且會經歷「生龜脫殼」的痛苦階段。在此期間，亡者若能

提起正念憶念佛號，便可順利往生西方淨土極樂世界，若起貪嗔痴，則墮入三惡道。如果錯過這往生西方淨土的關鍵機會，亡靈則便將進入七七四十九日的中陰過渡期。他們依據《西藏度亡經》的觀點，認為中陰期間，個人將依自己的善惡業，使喚出種種的清淨光明或恐怖險惡境相，並且將憑業力決定往生淨土或投生善惡道。

二者的助念方法，呈顯出西方淨土極樂世界作為人死後最終的歸投處。他們深信無論生前有修無修，或是罪業深重的人，都能依靠他人助念，仰仗佛菩薩的力量而往生西方淨土極樂世界。然而，二者又有強調，助念不一定就能幫助亡者往生西方淨土極樂世界。另外，《西藏度亡經》亦有五方佛國的記述，而大乘佛教亦有諸多經典記載對於宇宙充滿恆河沙數的佛國淨土之說；《佛說無常經》之〈臨終方訣〉中亦有記載，只要依眾生的意願，為其宣說其所嚮往之淨土法門，令其生起信心，「必生十方諸佛刹土」。從上所述，透露了佛教的死亡因應法並非只有一種選擇，而死後的旅程和經歷也不一定每個人都是相同的。有鑑於此，雖然二者試圖提供一張死後世界的藍圖，但這可能只是基於一種幫助「非極善又非極惡」的臨終者或亡者，對死後的旅程有一種心理準備和寄託。

從樂觀的層面而言，他們主要是依照佛陀和中國歷來高僧大德的咐囑勸導，即為眾生打開一扇「方便」之門，尤其對於那些對佛教、對生命、對宇宙只有粗淺認識的人而言，這是一種「先以欲鉤牽，後令入佛智」的善巧方便，也就是先渡他們到西方極樂淨土，讓他們在那裡可以親近佛菩薩或善知識，精進修持，直至成佛為止。其二，提供這樣一個未來生命的歸投處，除了讓亡者可以有一個明確的安身之處，最重要的是，還能讓家屬親友安心，這份安心就是基於他們相信亡者可以往生到一個無有輪迴之苦，以及全然安樂的理想國度，進而減低家屬親友內心的憂慮、掛礙或恐懼。不過，儘管有以上兩大意義，本研究認為，西方極樂淨土的過於強調，很容易讓一般人誤以為宇宙只有西方極樂淨土可以往生，而

沒有別的淨土可以選擇了。因此，對於亡者，助念的任務就只能先渡他／她到西方極樂淨土，但對於家屬親友而言，除了帶他們走進佛門內，接著應該就是一步一步地引領他們認識佛教的全貌，了知佛教的教義是八萬四千法門的，而非只有淨土宗一門，避免社會人士誤以為念佛就只為死亡而念，或修行念佛就只為求生西方極樂淨土而已。佛教組織應提供更廣闊的證悟途徑，讓社會人士思考、了知修行和自渡渡人的究竟目的，這樣才能有助於佛教的正面發展。

第二節 回顧與省思

本研究對於正德和諾那助念方法之探討，從一開始就抱著「這份論文是為華族社會人士提供一個對於助念有個初步了解和參考」的心態而進行。簡單的說，一來，讓不同教派的佛教徒能夠互相了解彼此助念方法上的依據根源；二來，讓社會人士能夠對當今佛教助念方法和其意義有個概略性的認知和了解。

本研究依正德和諾那的助念階段，一路敘述其各自的助念方法，然後才於第四章分成助念內容、助念時間，以及助念專用法物三方面，將二者加以對比和分析。回顧二者助念方法之探索過程中，本研究仍有許多不足之處。就經論依據方面，尤其藏傳佛教的經論，例如《嘛呢全集》、《蓮華王本續》等，本研究因限於文獻的不足，只能擇以現有的二手資料和中文譯本作為參考。再者，也限於本研究者的藏文學養不足，而無法直接以藏文之原典著作或文獻作深入討論和分析，對此深感缺憾。例如，在敘述西方極樂淨土方面，由於噶瑪恰美仁波切之《山居掩關親誠》一書，根據台灣噶瑪列些林高級佛學院副院長堪布丹傑指出，此書英文譯本直至目前為止，仍在美國翻譯當中，還未出版，而目前也還未有中文譯本，因此，本研究只能參考貼於化育基金會網頁之堪布卡塔仁波切開示的轉載資料。

爲此無法直接和徹底深入閱讀《山居掩關親誠》之原文，以便進一步與中國漢傳淨土宗之阿彌陀經論疏等文本作對照，本研究者甚感有些缺憾。

另外，由於正德在嘉義並沒有設立任何助念分社，其分社多分佈在高雄、台北、台中等，又助念乃多屬隨機性活動，基於交通、住宿、時間等因素，本研究者無法如願參與他們任何分社的助念活動，而只能透過親臨正德台北分院訪問莊培基總幹事，以獲取相關資料。這是本研究者對於原訂參與正德和諾那助念的計劃，未能多些機會參與和觀察二者助念的實際現況，感到不足的地方。

第三節 未來研究之展望

實際上，本研究有許多值得進一步深入探討的論題。其中，從正德與諾那的助念方法，似乎只彰顯出彌陀極樂淨土是佛教唯一的終極歸投處，或是佛教唯一的死亡因應方法。然而，這種助念往生西方淨土的觀點，乃是基於中國古來大德對於淨土宗的崇信和推廣而已。實際上，佛教各宗各派對於死亡因應方式，可能也有不同的觀點。從這一點，本研究希望未來的研究可以透過佛教不同宗派之經論的比對，進一步深入探討佛教的死亡因應方式。本研究相信，這類研究可以讓深受彌陀淨土信仰影響的社會人士有機會認識佛教多元性的死亡因應法，亦即不同宗派可能有其特別的死亡因應法，如此一來，有助於打破一般人以爲佛教只有一個阿彌陀佛淨土可以選擇往生的迷思。再者，釋迦牟尼佛雖然說過，末法時期眾生福德因緣薄弱，西方彌陀淨土或許是眾生往生的最佳地方選擇，但本研究認爲，對比佛教各宗派不同的死亡因應法和了知佛教較全面的死亡觀之研究，或許有助於本土佛教徒開始關注、探討死亡因應法；也有可能促進佛教不同宗派修持法門之發展，提升社區佛教信仰的層次。同時，亦可能有助於不同宗派之間的互

動，或許可以再現佛教多宗派良性發展的興盛面貌，還佛教原有八萬四千法門的璀璨面貌。

其二，本研究發現數字「七」和「七七四十九」之說，與萬物生死間存在著微妙的關係。本研究好奇的是，何以人們自古以來不說「八八六十四」、或「九九八十一」，或其他數字。本研究希望未來的研究可以從自然科學、物理化學、人類文化學、宗教學等各層面進行探討，以發掘自古以來何以人類只有星期一至星期日的循環，而沒有星期八、九、十等，也許與基督教創世紀記錄有關。又或者可以了解「七七四十九」對佛教、或對中國人的意義何在，或可解開中國人對數字「七」和「七七四十九」的迷思。本研究者相信這方面的深入探索將有助於生死學理論的建構與發展，或可讓社會人士對於數字和生死之間的關連性有更深一層的認識。

參考書目

一、經論

《十住毗婆沙論卷第五》，《大正藏》第二十六冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》第九冊，新修大正大藏經第四十六卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》第十冊，新修大正大藏經第四十卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》第七冊，新修大正大藏經第四五一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《大般涅槃經》，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《大智度論》，《大正藏》第二十五冊，新修大正大藏經第二十二卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《大寶積經》，《大正藏》第十一冊，新修大正大藏經第二十卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《不空罽索神變真言經第二十八卷》，《大正藏》第二十冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《中陰經》，新修大正大藏經第十二卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《地藏菩薩本願經》，《大正藏》第十三冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《妙法蓮華經》，《大正藏》第九冊，新修大正大藏經第三卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《宋高僧傳》，《大正藏》第一冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《阿彌陀經要解》，《大正藏》第三十七冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《拔一切業障根本得生淨土神咒》，《大正藏》第十二冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《往生西方淨土瑞應傳·卷1·曇鸞禪師第二》，《大正藏》第五十一冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說一切如來烏瑟膩沙最勝總持經》，《大正藏》第十九冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第十二冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說無常經》，《大正藏》第十七冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說無量壽經》，《大正藏》第十二冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》第十二冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說大乘莊嚴寶王經》，《大正藏》第二十冊，新修大正大藏經第一至四卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》，《大正藏》第十四冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《佛祖統紀》，《大正藏》第四十九冊，新修大正大藏經第三十三卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《俱舍論》，新修大正大藏經第二十九卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華

電子佛典協會。

《淨土十疑論》，《大正藏》第四十七冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《淨土往生傳》，《大正藏》第五十一冊，新修大正大藏經第二卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《無量壽如來觀行供養儀軌》，《大正藏》第十九冊，新修大正大藏經第一卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《瑜伽師地論》，新修大正大藏經第三十卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》，新修大正大藏經第四十七卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《增修教苑清規卷下》，《大正藏》第五十七冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《樂邦遺稿卷下》，《大正藏》第四十七冊，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《釋門正統》，《大正藏》第七十五冊，新修大正大藏經第四卷，大正新脩大藏經電子版（2008），中華電子佛典協會。

《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》，（2008），台北：財團法人圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會。

二、著作

于凌波（1991），《簡明佛學概論》，台北：東大。

王亞榮（1997），《西行求律法－義淨大師傳》，台北：佛光。

- 世了（2000），《飭終須知》。見世了等著，飭終須知、人生最大的一件事、爲什麼要做佛事合刊，台北：佛陀教育基金會。
- 印光（1999），《臨終三大要》。見印光等著，臨終三大要、念佛論、人生最大的一件事合刊，台北：佛陀教育基金會。
- 印光（1991），《印光大師文鈔菁華錄》，南投：靈巖山寺倡印。
- 印光（1993），《印光法師嘉言錄》，台北：世樺印刷。
- 印順（1995），《華雨選集》，台北：正聞出版社。
- 印順（2000），《淨土與禪》，台北：正聞出版社。
- 印順（2003）《妙雲集（一）》，台北：正聞出版社。
- 伊凡（2002），《西藏度亡經—生死輪迴大揭秘》，台北：曼尼文化事業。
- 余定熙編（1999），《臨終三大要》。臨終三大要、念佛論、人生最大的一件事合刊，台北：佛陀教育基金會。
- 弘一（2003），《人生之最後》。見弘一等著，臨終三大要、人生之最後合刊，台中：青蓮出版社。
- 李焱編（1996），《中國淨土宗大全》，長春：長春出版社。
- 李圓淨編（出版年份不詳），《飭終津梁》，台北：台北市蓮友念佛團。
- 李振明編（2001），《人人必備—往生淨土必成要訣》，台北：智敏慧華基金會。
- 松長有慶著，吳守鋼譯（2007），《密教：東方智慧的崛起》，台北：大千。
- 林光明（1994），《大悲咒研究》，台北：迦陵。
- 林光明（1997），《往生咒研究》，台北：佶茂。
- 南懷瑾（1993），《道家密宗與東方神秘學》，香港：老古文化。

- 許明銀（2000），《中有大聞解脫》，香港：密乘佛學會。
- 黃文博（1992），《台灣冥魂傳奇》，台北：台原出版。
- 頂果欽哲法王著，劉婉俐譯（2003），《唵嘛呢唄美吽－證悟者的心要寶藏》，台北：橡樹林文化。
- 黃英（2007），《光明和尚－善導大師傳》，高雄：佛光。
- 馮智（2002），《藏傳文化死亡的藝術－喪葬考察》，台北：大千。
- 張總（2002），《地藏信仰研究》，北京：宗教文化。
- 張宏實（2005），《圖解西藏生死書－認識中陰間教救度大法》，台北：橡樹林文化出版。
- 第七世詠給明就仁波切主講，喜笑之歌編譯群編譯（2004），《明心之旅－次第走過》，台北：喜馬拉雅。
- 聖嚴（2004），《臨終關懷－助念功德怎麼做》，台北：財團法人法鼓山佛教基金會。
- 諾那華藏精舍助念團編（1993），《最後的摯愛－爲他超度》，台北：諾那華藏精舍金剛贈經會。
- 繆滌源（2001），《了生脫死》，台北：智敏慧華基金會。
- 鄭振煌（2001），《認識藏傳佛教》，台北：慧炬。
- 釋大寂（1991），《淨土探究》，高雄：通法寺。
- 釋常律（2002），《中國生死書》，台北：宇何文化。
- 釋常律（2002），《西方菩提錄之一》，高雄：慈音雜誌社。
- 釋敬定（1991），《地藏法門與淨土之關係》，高雄：空埔圓照寺。
- 釋慧廣（1989），《懺悔的理論與方法》，高雄：法喜出版社。

釋慧嚴（1998），《淨土概論》，台北：東大。

丘揚創巴仁波切（2005），《藏密度亡經：中陰間教大解脫》（鄭振煌 譯），台北：知識領航。（原書於 1975 年出版）

〈正德癌症醫療基金會－蓋建癌症醫院及佛教城的偉大計劃書〉，高雄：正德。

〈常律法師的悲心大願——蓋建正德僧伽癌症醫院廣救眾生痛苦〉，高雄：正德。

Sogyal Rinpoche（2006），《西藏生死書》（The Tibetan Book of Living and Dying）（鄭振煌 譯），台北：張老師文化。（原書於 1992 年出版）

W.Y. Evans-Wentz（1995），《西藏度亡經》（The Tibetan Book of The Dead）。（徐進夫 譯），北京：宗教文化出版社。（原書於 1927 年出版）

Evans Wentz, W.Y. (1960) .The Tibetan Book of the Dead. London: Oxford University Press Paperback.

三、論文

王千蕙（2004），〈死亡與宗教生活：以佛教臨終助念為例〉，國立政治大學宗教研究所碩士論文。

文洛鈞（2002），〈十念往生之研究〉，輔仁大學宗教學系所碩士論文。

李函真（2004），〈中陰解脫之研究－藏傳佛教中陰超度法的生死意識轉化內涵〉，南華大學生死學研究所碩士論文。

林光明（2008），〈漢傳陀羅尼經被續考〉，宣讀於「佛光大學第一屆比較宗教學國際學術」研討會，2008 年 5 月 10 日。宜蘭：佛光大學。

林美滿（2002），〈台灣淨土教法的發展〉，玄奘人文社會學院宗教學研究所碩士論文。

許良后（2005），〈助念團志工參與動機及其成長之研究－以西方蓮社為例〉，國立

高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

黃金廷（2003），〈淨土思想中念佛與往生之研究〉，玄奘人文社會學院宗教學研究所碩士論文。

黃慶瀾（1979），《朝暮課誦白話解釋》，彰化：安瀾念佛會。

陳穎蓁（2004），〈蓮池大師淨土思想研究〉，國立中山大學中國語文學系研究所碩士論文。

曾靜玲（2003），〈佛教臨終關懷義工的助念經驗之初探〉，國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文。

謝雯嬋（2005），〈佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討〉，南華大學生死學研究所碩士論文。

釋昭慧（2000），《印順導師對本生談與西方淨土思想的抉擇》，宣讀於「印順思想：邁向 2000 年」佛學研討會，2000 年 1 月 23 日。台北：台大第二活動中心國際會議廳。

四、期刊

白金銑（2007），〈《佛說無常經》的傳譯與喪葬禮儀〉，《中華佛學學報》，（20），p65-103，台北：中華佛學研究所。

許明銀（2001），《試析寧瑪派版中有大聞解脫》，蒙藏委員會，藏佛教在台灣學術研討會。

姚麗香（2000），〈藏傳佛教在台灣發展的初步研究〉，《佛學研究中心學報》，（5），p315-339。

蔡惠明（1997），〈漫談念佛法門〉，《澳門佛教》，（3）。

蔡惠明（2000），〈淨土法門的修持方法〉，《澳門佛教》，（18）。

賴允亮（1998），〈台灣安寧療護的現況及展望〉，《應用倫理研究通訊》，（8）。

釋如石（2001），〈《西藏度亡經》略究〉，《法光學壇》，（5），p45-57。

釋惠敏（2004），〈靈性照顧與覺性照顧之異同一身、心、靈 vs 身、受、心〉，《人生雜誌》，（255）。

慧嚴法師（1995），〈從彌陀淨土信仰的漢化到淨土宗的成立〉，《佛教與中國文化國際學術會議論文集上輯》。中華佛學研究所，p29-48。

炊萸主人（1931），〈念佛飭終津梁〉，《海潮音文庫第二編》，佛學本論四，淨土宗：p326-340，上海：佛學書局。

耿君鑣（1931），〈飭終須知〉，《海潮音文庫第二編》，佛學本論四，淨土宗：p340-349，上海：佛學書局。

五、工具書

藍吉富主編（1994），《中華佛教百科全書》，臺南：中華佛教百科文獻基金會。

慈怡主編（1988），《佛光大辭典》，台北：佛光。

六、網站資料

正德全球資訊網

<http://www.chengte.org.tw/>

諾那華藏精舍網站

<http://big5.fjnet.com/gate/big5/nona.fjnet.com/index.asp>

台中佛教蓮社網站

<http://www.tcbl.org.tw/>

印光大師文鈔共修園地網站

<http://www.buddhism.com.cn/ygfs/index.htm>

國家圖書館-全國碩博士論文資訊網

<http://etds.ncl.edu.tw/theabs/index.jsp>

佛學數位圖書館及博物館

<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/index.htm>

中華佛學研究所網站

http://www.chibs.edu.tw/publication/c_index.htm

中文電子期刊服務（CEPS）

<http://www.ceps.com.tw/ec/echome.aspx>

澳門佛教期刊網站

<http://www.macau-buddhism.org/>

台大獅子吼佛學網站

<http://cbs.ntu.edu.tw>

《飭終須知》電子書網站

<http://book.bfn.org/books/0070.htm>

釋惠敏中文著作網站

http://ge.tnua.edu.tw/~huimin/paper/frset_chin.htm

佛教城市－佛教入口網站

http://www.fishchen.idv.tw/Doc/Lotus_Functions/Lotus.htm

報佛恩網站

<http://www.bfn.org/mainpage>.

菩提文庫網站

http://www.fjdh.com/Article/HTML/Article_20071214202213.htm

嘉豐出版社網站

<http://www.mantra.com.tw/>

西藏佛教研究中心網站

<http://www.taconet.com.tw/dalai>

華藏佛友蓮社網頁

<http://www.hzfj.org/thread-65378-1-9.html>

佛網電子商城網站

<http://www.buddhanet.com.tw/zfrop/tibet/ggab-59.htm>

藏密修海網頁

http://www.siddham.org/yuan1/sutra/sutra_guanyin_six.html

法鼓山美國護法會網頁

<http://www.ddmusa.org>

國立中央大學應用倫理研究中心網頁

<http://www.ncu.edu.tw>

正德西方蓮社蓮友親人往生佛化後事服務程序表

項目	程序	內容	服務者
一	臨命終	覆蓋往生被於亡者身上，十小時內不移動亡者，先自念佛一小時後，再向亡者開示佛法，可參考開示文，再請蓮社會員助念，經十小時後更衣洗身，用溫熱水清洗，動作要輕，亡者宜穿在家居士服及海青。更衣後，再繼續念佛一天，往生被、金剛明沙由蓮社免費供應（亡者遺體由家人親自洗滌更衣，是名孝順，勿由他人代勞）。	自家蓮社
二	移放冰櫃	亡者最好經三天後再入冰櫃，移至大廳，四周布幔圍遮。若無法維持三天，經念佛一天後再移入冰櫃。不可化粧。	蓮社葬儀社
三	準備靈桌 安奉靈堂	桌上安奉（一）西方三聖（二）蓮花燈（三）香爐（四）亡者牌位（五）花（六）亡者相片（勿太大張）。亡者頭部放置紅色、黃色蓮花燈，腳部放置白色、青色蓮花燈共四盞。念佛機一台。（自家設靈堂由蓮社免費佈置）	蓮社葬儀社
四	每逢七天	靈桌上拜一碗飯、一碗菜，誦阿彌陀經及念佛。家屬宜穿居士服，配黑布條。	蓮社葬儀社
五	申報戶口 註銷	領取死亡證明書，向戶政單位申報死亡註銷戶。	自家
六	擇日	擇選入殮、出殯日期。	蓮社
七	擇棺及骨 灰罈	挑選棺木及骨灰罈（已固定）。	蓮社葬儀社
八	擇靈骨位	參觀靈骨位及牌位之處，皆安奉於有出家眾師父主持的佛寺內。	蓮社葬儀社
九	火化手續	選擇火化地點及辦理火化手續	蓮社
十	往生三天 後入殮	入殮時，念佛即可，亡者穿著居士服、海青，勿穿太多衣服，亡者頭部得放枕頭，身體得吉祥臥。金剛明沙應灑於眉心、心窩、肚臍三處，往生被蓋在棺木上。	蓮社葬儀社
十一	頭七誦經	家屬可於正德蓮社安奉牌位，由師父領眾誦經迴向亡者，頭七做完才能出殯，方為圓滿。	蓮社
十二	出殯前	搭告別式場祭壇（一）在自家旁搭祭壇（二）或在殯儀館搭祭壇（三）於葬儀社搭祭壇。	蓮社葬儀社
十三	出殯公祭	（一）請司儀（二）神主幡仔頭，家屬若要披麻帶孝，布料自家訂作。佛弟子家屬可穿在家居士服。	蓮社葬儀社
		（一）結緣毛巾（二）手臂黑布條（三）簽名禮金簿（四）鮮花六盆（五）水果四盤。	自家

十四	出殯火化	(一) 雲車一台(二) 佛祖車一台(三) 花車一台(放亡者照片)(四) 勿請太多花車，以免浪費，節省開支，為亡者行善作功德，較有意義。	蓮社 葬儀社
十五	火化	撿骨灰時，將往生被放入罈內後迎請至寺廟，一路念佛，不須引魂，事先通知佛寺安奉骨灰、牌位時間。	自家
十六	誦經安位	骨灰、牌位安奉後，請佛寺師父誦經迴向。	自家
十七	作七誦經	於正德蓮社安奉牌位，每逢七日由師父領眾誦經迴向亡者，往生西方世界。(免費服務)	蓮社
參加助念福利		凡正德蓮社捐助人員，每月參加助念二次以上者，一等親友往生者可於蓮社佛堂安奉靈位，由師父率領蓮友免費為亡者作七誦經超渡七次，全省各地一等親友往生，亦可獲得往生後事服務，可省下很多喪葬費及時間。	