

國立政治大學
宗教研究所碩士論文

當代佛教臨終關懷的理念與實踐：
以法鼓山台北文山區助念組為例



指導教授：李玉珍 教授

研究生：李明傑 撰

中華民國一〇六年七月

目 錄

摘要	3
第一章 緒論	4
第一節 研究動機	4
第二節 研究問題與背景	5
第三節 研究回顧	7
第四節 佛教對臨終關懷的定義	9
第五節 研究方法與研究範圍	12
第二章 當代佛教的理論對助念的相互關係	14
第一節 西方生死學與佛教的生死觀	14
第二節 助念的時機	18
第三節 法鼓山的大事關懷對遺眷的影響	27
第四節 小結	29
第三章 法鼓山文山區助念組的發展與理念	30
第一節 法鼓山助念團成立的淵源	30
第二節 文山區助念組的成立及理念	35
第三節 成員加入的動機與歷程	42
第四節 小結	45
第四章 法鼓山助念的訓練及運作	47
第一節 助念組的共修課程	47
第二節 助念時的儀式	52
第三節 慰問關懷與佛事的做法	56
第四節 佛化奠祭	62
第五節 小結	68
第五章 文山區的臨終助念個案研究	70
第一節 個案的描述	70
第二節 個案的往生與助念	74

第三節	佛事的做法與分析	78
第四節	小結	87
第六章	結論	89
一、	研究提要	89
二、	研究過程與反思	92
附表		
表一	四種決定往生的力量	19
表二	法鼓山大事關懷服務服裝穿著表	35
表三	佛化奠祭與民間習俗奠祭之差異	65
表四	訪談者基本資料	74
附圖		
圖一	家屬為亡者做佛事的原則	61
附錄一	法鼓山佛化奠祭程序表	94
附錄二	佛化奠祭儀程	95
附錄三	佛化奠祭儀軌	96
附錄四	照片說明	97
參考文獻		105

摘 要

隨著時代的變遷，死亡的課題逐漸受到重視，如何善終是廣受討論的課題。以佛教的觀點來說，人體是由地、水、火、風等四大組成，當壽命即將結束時，四大會逐漸分離。除了四大分解所產生的痛苦之外，人可能也會有彌留的現象，或是對世間迷戀而抗拒即將死亡的事實。此時需要以佛法及助念安住臨終者或亡者的心，使其保持正念。

聖嚴法師最常提到的一句話是「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」因社會大眾對於佛法有諸多誤解，因而建立法鼓山，期望將佛法推廣至社會上每個角落。法鼓山體系有許多護法單位，助念團亦為其中之一，所負責的是人生的最後階段。法鼓山是為一個教育團體，所做的事皆有教育及關懷的功能，大事關懷以關懷完成教育的功能，以教育達成關懷的任務。

法鼓山成立助念團後，台灣各地區亦紛紛成立助念組，本論文針對台北文山地區的助念組組織及運作進行探究。加入助念組的成員多有過親人往生的經歷，在受過大事關懷的課程培訓後及實際參與助念及佛化奠祭後，對於人的生死觀念有了轉變。受到傳統社會的影響，許多人對於生死大事鮮少談論，透過大事關懷的培訓，學員了解到這不再是個禁忌，了解親人想法與及早準備方可避免遺憾。相較於民間傳統喪葬儀式，佛化奠祭強調往生者進入另一期生命的起點，因此在會場裡是肅穆、莊嚴、隆重的佛事而不是喪事。

關鍵詞：法鼓山、助念、佛化奠祭

第一章 緒論

第一節 研究動機

人自從誕生以後，每個人便會隨著不同的經歷而體驗到生、老、病、死等不同的階段。在中國傳統的禮俗當中，從出生、成年、成家立業，到最後的死亡，都會有不同的生命儀式來幫助人們通過這個生命的過渡階段。而在面對一個生命的死亡狀態時，也會有一套嚴謹的儀式來協助死者與其家屬，一方面是希望亡者可以去到他所應該去的地方，另一方面也希望亡者的家屬，能夠接受亡者已經離開人世間的事實。

法鼓山於民國七十一年(1982)成立福慧念佛會，在當時僅有會員三十多人，而在隔年成立了關懷小組，民國七十五年(1986)，關懷小組為配合念佛會人數的增長，擴大為助念團。民國八十二年(1993)，在法鼓山創辦人聖嚴法師的指示下，正式成立了助念團。而時至二十多年，據助念團統計的人數，會員已經達三千多人。

法鼓山致力於推廣佛法教育，希望將佛法落實於日常生活中，其宗旨是「提昇人的品質，建設人間淨土。」坊間一般的誦經團，除了只做經懺佛事外，且流於商業原則，替亡者誦經；法鼓山助念團的理念為「關懷眾生苦難，推動助念關懷」、「淨化喪葬儀式，推動禮儀環保」，除了為亡者助念外，也鼓勵家屬一同參與佛事。助念團的成立，乃為了以佛法來幫助臨終者或往生者解除恐懼，放下萬緣，往生淨土，此外，助念團也提供臨終關懷、佛事諮詢、慰問關懷等服務，在喪親者無助時，可以從旁協助。

自筆者於宗教這領域學習時，便開始對每個宗教的儀式進行與意涵非常感興趣，尤其關切宗教在處理生與死這類的人生大事。關於死亡，可以說是一般人最不願意面對的事，但卻又不得不面對。筆者母親在學佛一段時間後，有時會跟我們分享著她學佛的心得，之後母親也隨著道場中的師兄姐們一同至往生者家中或是殯儀館為往生者助念。「人生的目的為何？」、「人生從何來？死又從何去？」如此生死大事的問題是各宗教對於人生的最終極關懷。筆者曾於某次的因緣際會下，跟隨母親到殯儀館參與了兩小時助念，這也開啟了之後筆者欲於了解佛教對

於生死大事關懷的態度。之後，歷經祖父於醫院病房中安詳捨報，獲悉母親的通知便迅速趕回家鄉的殯儀館為祖父助念，猶記得那天有許多師兄姐一同來幫忙助念，看到如此多人一同在完成一件大事，也讓我生起了懇切之心來助念，也知道當下這是最重要的事，也從佛號中讓自己情緒較為平靜。

法鼓山助念團的成員分布於全台灣各地，法鼓山助念團希望藉著平常的教育讓大眾能夠處變不驚。筆者有位朋友，一次因緣際會下與他一同前往台北文山辦事處學習法器的打法，後來有兩週的時間缺席，負責教導法器的師姐打電話來關心，得知家中正逢祖父佛事期間，便問到：「你們有助念嗎？」因曾經有在殯儀館助念過的經驗，幾年後又遇到祖父的過世，後來知道文山地區有法鼓山的助念組，透過朋友找到了當時的副組長，便參與了助念法器教學的課程，至此正式接觸了文山地區的助念組，亦是選擇法鼓體系來作為研究的原因之一。

大事關懷所服務的項目中除了為往生者助念外，也有為活著的人服務。法鼓山助念團秉持著聖嚴法師的理念，推動正信的佛教，希望由此帶動社會的淨化，與其他的誦經團有何不同之處，他們所做的大事關懷之特色，為本論文之研究動機。

第二節 研究問題與背景

死亡在佛教的觀念中，是自然不過的現象，所謂緣聚則生，緣散則滅，這也說明了成、住、壞、空的因緣法則。而隨著時代的演變，人們對於死亡與佛教的認知，若還是停留在早期的誦經儀式與助念，這是不夠的。我們可以說，尤其台灣是處於資訊爆炸的環境，但同時也是意義極端貧乏的時代，因理念的喪失、許多似是而非的觀念易造成混淆、是非不分，在這樣的時代中，是一個從少年至老年人，任何人都可能迷失方向的時代。本篇論文主要討論的是文山區助念組的大事關懷，目前所做的文獻回顧則以助念相關的文獻為主。

傳統社會習俗上認為生是希望的開始，而死代表著一切的結束。然而以佛教的觀點來說，死亡並非結束，而是另一期新生命的開始，而死亡後另一期的生命重生時，會以何種形式出現，則要看亡者生前的善惡業多寡與修行的成果來決定。除了極善或極惡之人在命終後會立即決定其去處，多數的人則會有四十九天的中陰身階段，此時若有他人從旁助念的協助，則能夠幫助亡者度過此階段，

往生西方淨土或投生於善道。淨土法門認為臨命終時，為達到往生極樂淨土，除依靠平常修持的功夫，達到一心念佛、心不顛倒外，還能依靠阿彌陀佛的接引。因此對於能夠讓臨終者有個安詳往生，不容易被打擾的環境，陪伴其一起念佛，不會因痛苦而失去信念，是很重要的。

以佛教的觀點來說，生命是體，不生不滅；生死是相，在六道輪迴中，改形換身，隨業現相；生活的態度為人生只有使用權，沒有所有權。人在即將死亡時，是生命中最重要階段，因為那是改變生活空間維次的一個關鍵時段。臨終助念是佛教所實行一種臨終處理的方式，對於臨終的病人，四大要分解、心識即將離開身體時，此時病人通常會因身心的痛苦而感到徬徨、無助。此時若有人在旁邊勸請他念佛，或是在臨終者身邊與其一起念佛，陪著他度過這徬徨無助的時候，是很重要的。

往生助念已經成為許多佛教徒會做的事，甚至於非佛教徒受到佛教的影響，在其往生之後也有家屬為其助念的。現今佛教分為許多宗派，臨終救度亦有許多方法，而淨土法門可以說是最為人接受的修行法門。尤其是持「阿彌陀佛」聖號，被認為是往生助念中最容易之超渡法門。在《佛說無量壽經》中提到，「設我得佛，十方眾生，聞我名號，係念我國。殖諸德本，至心迴向。欲生我國，不果遂者，不取正覺。」¹可見只要相信阿彌陀佛的願力，並誠心念佛，就可往生西方極樂世界。生死是很自然的事，因此，死亡的課題是無可避免也無須忌諱的。隨著時代的進步，死亡的課題愈來愈受到重視。佛教傳到中國後產生了淨土法門，且又推崇助念與念佛往生。助念不只影響了佛教徒，也影響了非佛教徒。

法鼓山創辦人聖嚴法師，融合了原始佛教、大乘佛教與現代化的佈教方式，並且利用佛教中「心靈環保」為主軸的思想，提倡「提升人的品質，建設人間淨土」為法鼓山的理念。法鼓山的做法則是利用大學院、大普化、大關懷三大教育來讓世間成為人間淨土。關於助念，聖嚴法師於 1986 年 1 月 25 日在農禪寺念佛會助念團中開示，人都會死，但死後若不是解脫生死，便是輪迴生死。其後又講了助念的意義、助念所需物品、方式與規則等。

佛教的組織以入世的服務，直接投入臨終關懷，提供人們了解人生的意義，更進一步面對死亡、接受死亡，以及建立對於死亡的積極態度，這可以說是佛教

¹ 《佛說無量壽經》，《大正藏》冊 12，第 360 號，頁 268b。

人間化的趨勢。而臨終助念即是佛教在臨終關懷方面所落實的具體表現。以佛教的發展來說，在淨土信仰中，信仰者透過對於經典的理解及實踐，以念佛作為修行之方法，發展出以聲音助人念佛。佛教強調「善知識」的重要性，尤其在生死關頭更為重要，佛教的臨終助念可說明遇到善知識的積極性與結合性。

助念對於佛教團體來說，不僅只為了宣揚淨土的理念，也因為其靈驗性及義務性而成為佛教團體重視的項目。助念與喪葬結合，也為傳統的喪葬儀式開啟了新的一頁。助念團的興起，也讓禮儀公司的服務項目中有了佛化喪儀，在佛教徒的促成之下，也出現了完全以佛教儀式進行的喪葬儀式。

第三節 研究回顧

如何落實助念，王士峰〈人生的最後告別：如何健康助念〉也做了一些說明，臨終即為生命即將終止之意，自古人類即非常重視死亡的品質，一般來說，臨終關懷可以定義為：「提供照護與關心給即將面臨生命終止的個體，提供死的自然、無痛苦，並使其感到此生值得，問心無愧，免於恐懼及絕望。」佛教中的臨終關懷方法則以助念為代表，此乃一種臨終處理方式，希望藉由對臨終者說明佛國淨土之存在與佛的願力，讓其對佛法產生信心，發願往生淨土。也就是說，助念是幫助臨終者的心念能夠念念現前，能夠時時憶念佛、法、僧三寶而心得平安。人在即將死亡時，聽覺是所有的身體機能中最後消失的，所以在病危時，以助念的佛號聲，最能夠讓病人安詳往生。這逐漸發展出為人助生念佛的具體行動，落實到了臨終時刻，便促成了臨終助念的產生。

釋宗惇等人所著〈臨終說法與助念之臨床應用〉是自民國 87 年開始，透過臨床法師將佛教的臨終開示應用於緩和醫療癌末病患的引導上，稱之為「臨終說法與助念」。在這篇研究中，作者將臨終說法與助念法門的指引中分成了三組，分別為：持續關照組、臨終照顧組、緊急照會組，並以 20 位個案來完成這份研究。持續關照組乃團隊中較難處理而較早轉介由法師照顧的個案，由於法師與病人長時間接觸，雙方建立起互相信任，病人也成長了許多，對於佛法也能夠起信，甚至發展出個別化、專屬的法門受持方式與經驗，他們有較多的時間可以回顧其生命，因此在這組法師以過去相處的經驗中，以個別化、簡要的提醒，讓病患能夠在短時間內超越身體的不適。在病人往生後，一般人常會以病人的面孔、四肢、整體神情是否安詳來判定是否善終，亦即「瑞相」。瑞相的現前需要諸多因緣條

件的配合，包含身體、心理、社會、靈性四個面向。瑞相與奇蹟並不是由法師創造，而是病人有證悟、有正念的提升，自然就產生安詳莊嚴的瑞相。臨終說法與助念在臨床上的效益極為明顯，直接的證據就是從助念前後亡者所表現出的瑞相可看出。病人在經過臨終說法、助念、開示後，會顯得更為莊嚴。

對於八個小時是否可以移動往生者大體或是器官捐贈也是一項值得關注的議題，黃培禎、郭正典〈『臨終八小時』是否為往生淨土的關鍵時段？〉中說明弘一大師與印光大師均曾經對佛教徒提出「人死之後八小時內不得移動大體」的觀念，這個說法也一直被修持淨土法門的佛教徒接受，也影響了中國的佛教徒，對於臨終處理特別慎重。在過去的社會中，人死後有足夠的條件不被擾動，因此對於「人死後八小時不得移動」之說法甚少有人會去懷疑其真實性。但由於社會的生活型態改變，臨終處理的方式有不得不變得隨著我們的周遭環境而簡單一些。這時候人一斷氣就立即被送到太平間、殯儀館，或是在幾天之內迅速火化等，仍是不被淨土法門的信徒所接受，因為他們認為在這過程處理不好，可能會使亡者墮入三惡道中。文中也引用佛典中「阿耨達王瞋墮惡趣」的故事來說明人死不得任意搬動之禁忌。

王千蕙的《死亡與宗教生活：以佛教臨終助念為例》是以宗教社會學的角度，探討台灣佛教團體的助念活動，從助念的歷史沿革、理論與儀式談起，進入當代台灣佛教的助念活動，並從助念後的瑞相與助念的意義來說明台灣佛教的臨終及死亡的關懷方式。謝雯嬋的《佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討》在研究助念對於喪親者的悲傷療癒，採質性深入訪談法，透過接受過助念的喪親者的述說來探討助念對於悲傷療癒之影響。這本論文的研究可以歸結出：一、助念對於親人過世後的去處的解說及引導形成一個「可以想像的死後存在」，對於親人來說，他們會認為死亡不是結束，終有會再相遇的一天；二、透過助念人員引導「往生」的過程中，可以將親人死亡的悲傷轉換成到另一個好的地方的祝福；三、助念儀式中蓮友的陪伴，對於親屬來說也是種支持；四、助念過程中念佛與念經迴向的引導，在助念結束後，繼續成為親人調適悲傷、安定的方式。在陳仲瑛的《台灣佛教喪禮研究》中，他提出了佛教本無所謂的喪葬儀式，所謂佛教的喪儀也多是從俗，並從中依照教法增刪某些環節，例如助念、開示、告別式，皆希望家屬一心繫念佛號，使整場佛教的喪葬禮儀具有安定人心的作用。關於台灣的佛教喪儀，作者的研究歸結出：一、助念具有安定人心的作用；二、相對於民間信仰，佛教的喪禮具有節省開銷的作用；三、簡化傳統的殯葬風氣；四、佛化喪禮應具

有做佛事的精神；五、從傳統喪葬習俗改變而來的佛教喪儀，亦即從印度佛教到中國佛教，並無所謂的佛教喪儀，而是從俗中依教法斟酌增刪些許環節。

關於法鼓山助念團的研究，有釋自恹〈法鼓山助念團與喪葬禮儀改革運動〉及鄭文烈《法鼓山助念團大事關懷研究》。〈法鼓山助念團與喪葬禮儀改革運動〉以助念團工作者在日常生活中所見、聞喪葬禮俗的反思為論述對象對象，採取了「口述歷史」的訪談法，亦即從錄音的訪談中收集口傳記憶與擁有歷史意義的個人觀點進行研究。為了能夠以文章提出認同與改革獲得較為理想的回應，文章以自然保育、保衛自身空間、反文化的深度生態學、拯救地球、綠色政治等五種環境保護議題來討論禮儀改革運動。《法鼓山助念團大事關懷研究》則說明了傳統的中國佛教發展多偏向於「超度亡者」與「超度鬼為主」，在太虛大師提倡「人生佛教」，而後印順法師也提倡「人間佛教」，希望能將神化的佛教現象，回歸到現實人間的佛法本義。這種理念成為現今台灣佛教界主流，台灣幾個佛教團體如法鼓山、慈濟、佛光山等，皆以此為弘法的基礎，法鼓山也由此延伸出「提昇人的品質，建設人間淨土」。要做到此理念的做法，即以「心靈環保」為核心，因應時代的需求，融合了原始佛教、大乘佛教與現代化來做弘法。

依筆者目前回顧之期刊論文，介紹的是佛教觀點來論生死，人在遇到生死關頭之時該如何抉擇，對於生者與亡者來說才是最好。碩士論文《死亡與宗教生活：以佛教臨終助念為例》是以宗教社會學的角度來探討臨終助念與死亡之間的關係，並逐一介紹了助念的歷史、理論、實踐方式等。《法鼓山助念團大事關懷研究》是以作為一位法鼓山信仰者及理念的實踐者探討助念團如何運作並落實於台灣社會中，在當中介紹了法鼓山助念團的創立歷史、服務項目。鄭文烈以大方向介紹了法鼓山助念團，筆者雖也探討此一團體，不過因筆者親身參與台北市文山區助念組的助念與關懷活動，遂將焦點放於文山區助念組的運作。

第四節 佛教對臨終關懷的定義

要了解助念，首先要先了解到：

- (一) 佛教並不只是專門「度亡」的死人宗教，更重要的是還有積極教化活人的宗教。
- (二) 佛教強調生死乃是「空性」，是很自然的現象。
- (三) 助念不只是幫助亡者順利往生，也能撫慰生者的心靈。

(四) 佛教的喪葬儀式宜簡單隆重而又不失莊嚴。

(五) 佛教並不是一味地迷信，而是具有正知、正見的信仰。

若要了解佛法，釋聖嚴所著的《正信的佛教》及《學佛群疑》做了詳盡的解說。《正信的佛教》乃法鼓山聖嚴法師早期的著作，釐清了初學佛者，對世俗間佛教的迷惑。法師以大眾皆可理解的語言，淺顯易懂的方式，介紹佛教的基本概念。聖嚴法師解釋「正信」應具備的三個條件：第一為永久性，第二為普遍性，第三是必然性，經不起考驗的信仰，就是迷信。而依據佛陀慈悲、智慧教法所建立的教團型態，稱之為「佛教」。《學佛群疑》這本書從體裁、目的及對象來說，乃《正信的佛教》之第二冊。撰寫此書的因緣即自一九七六年後，《正信的佛教》受到海內外讀者的普遍歡迎。許多讀過此書的人，不斷向聖嚴法師建議再寫一本類似而探討更深層面的書。關於佛教的死亡觀，這兩本書也說明了佛教認為天堂與地獄的存在與否，乃是業力所變現的。佛教認為有它的存在性，但不認為人死後，必須下地獄接受閻王審判的說法。佛教認為既然有地獄之苦，這時就必須仰賴生者的善業為亡者超渡，而並非是依靠出家人的誦經。而在現今的佛教喪葬儀式中，出家人誦經，卻不是整場儀式的主體。正確的佛教喪禮應以出家人為亡者誦經為主體，與會大眾應手持佛經跟著一起念誦，接著法師再介紹亡者的生平與學佛、利人利己的功德，並且對亡者開示應放下對世間的執著，一心念佛，跟隨阿彌陀佛至西方極樂世界修行。此外，釋慧律所著《臨終被覽》，從度亡、喪葬殯殮、僧伽善後，悉無不備，此書分別講述了死亡、靈魂是否存在、中陰身、正確臨終處理、助唸、斷氣後處理原則、如何利益亡者、設置靈堂、殯殮儀式、葬禮、僧伽臨終及善後、往生實例等章節，對於生死觀與喪葬禮儀不清楚的佛教徒而言，在急需時可供參考。

關於助念的形成，最早與曇鸞法師主張仗他力往生有關。曇鸞法師認為能夠以信佛因緣，乘佛願力，往生極樂淨土，此稱之為「易行道」。且認為凡是能夠往生極樂淨土的眾生，皆是緣於彌陀本願力故。助念的實踐，在民國初年印光法師確認了助念的理論與實踐方法，並加以推廣，而後隨著中國大陸的佛教大德來台，助念也逐漸進入台灣佛教徒的生活中。由於早期助念與死亡的禁忌有相違背，因此只有在少數佛教徒實踐助念，直到 1980 年代助念的風氣逐漸興盛。

佛教臨終關懷也用於安寧病房，「臨終」乃一個生命從生到死，從有形到無形的過程與階段。隨著生命的徵象逐漸消逝，臨終者在過去所適用的生存法則已

無法應付當前身心衰敗的情況，此時病人會處在恐懼、痛苦的階段中，在這時靈性極需被照顧。「善終」有兩個層次，其一為放下，即能捨棄執著；其二為放空，「放」是解放、解脫，「空」是證悟到空性不生不滅、不垢不淨、不增不減之境界。一位病患能否得到善終，則與「有無事後準備」、「靈性需求程度」、「往生前的靈性境界」有關。病人在出現瀕死症狀，進入彌留到往生的期間，通常需要臨床的佛教法師在旁開示說法與關懷，以舒緩往生者的恐懼不安，之後達到善終，而參與助念對家屬也有莫大的助益。

顯教中常提倡淨土法門，亦即平時常心念佛，念念不離佛號，即使在臨終之時，佛號仍會從心中自然升起，藉此念佛因緣，當可往生淨土。《阿彌陀經》中亦提及：「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。」蘇逸玲〈從佛教觀點論助念〉說明了當今社會中，安寧緩和療護教育不斷推廣，社會上看待「生死學」和「臨終關懷」已不像早期如此忌諱，甚至也形成了一股研究的風潮。在臺灣民眾的信仰當中，佛教徒逐漸增多，助念也為佛教徒在歷經死亡時主要的心靈支持儀式。

隨著醫學的進步，現在的醫療技術不僅可將瀕死之人搶救回來，甚至醫生可用器官移植來延長病人的壽命，且在現在這個社會愈來愈多人有如此需求，因此死者大體中的臟器即成為了器官移植之來源。然而淨土法門則認為人在死後八小時內神識尚存時尚有知覺，若貿然摘除體內之器官，亡者會感受到強烈痛楚進而產生瞋惱，導致無法往生善道或極樂淨土。由於現代的社會器官捐贈的需求愈來愈大，使得八小時不能移動大體的說法成為值得重視與討論之問題。雖然在佛經中並沒有明確說明神識離開身體要多久的時間，且佛教各宗派對於臨終處理的觀念上也有不同，八小時不能移動大體也也就有了可討論的空間。

台灣傳統喪葬禮俗多沿襲著儒家思想並且文化也是多彩多姿，喪葬文化的多樣性不僅受到世界人們的矚目，然而卻也為台灣帶來了諸多破壞與不良的影響。法鼓山助念團秉持著聖嚴法師的禮儀環保的理念，在 1994 年完成體系化後立即與台北市政府聯合舉辦第一屆佛化奠祭。藉由與政府合作的目的，是希望藉著佛教團體的推動，可以讓聯合奠祭有更多的成效。法鼓山助念團推出聯合佛化奠祭幾乎不曾間斷過，除了政府重視這活動之外，另一個原因則是助念工作者認同禮

儀的改革運動可以帶來更好的居住環境。

法鼓山自成立助念團以來，不斷地成長，每個階段中，無不扣緊著法鼓山「心靈環保」、「人間淨土」的理念。佛教認為死亡乃人生中的大事，而這件事卻也讓世人受不了、痛苦，透過對於佛法的撫慰，能夠讓生者釋放哀痛，也能夠讓亡者安心。民眾對於死亡的認知，依然存在著不吉利的心態。佛教認為生命無常，此乃正常的現象，助念團以佛法的帶動，希望轉變民眾能重新認識生死，即死亡不是喜事，也不是喪事，而是場莊嚴的佛事。

以上文獻均提及人在即將死亡之時身心會有極大的痛苦，需要有人在旁邊叮嚀亡者一心念佛求往生，而在病人往生時，家屬也需要在旁邊為其助念。在〈法鼓山助念團與喪葬禮儀改革運動〉中提及，台灣傳統喪葬禮俗沿襲儒家思想，但也摻雜了許多不合時宜的成分在裡頭且破壞環境，對社會造成不良影響，法鼓山的助念團秉持著環保的理念，朝著保護環境生態及人人皆可動手自己做的禮儀，重新提出新的作法，期望為社會帶來淨化與永續發展的空間。〈『臨終八小時』是否為往生淨土的關鍵時段？〉中探討淨土法門認為不可在往生八小時內移動大體，所以器官捐贈也要避免，而這個觀點卻與聖嚴法師相反，聖嚴法師認為器官捐贈者是為大菩薩。

第五節 研究方法與研究範圍

本論文以蒐集文獻，從佛教經典與學界關於生死學與佛教生死觀的研究來做基本探討，做為實務運作上的理論支撐。此外，本論文有一半的結構採田野觀察的方式，除了親身體驗文山區助念組的法器共修、助念、關懷與佛化奠祭的流程，再設計訪談大綱，以引導式的方式訪談。在訪談過程中以自然模式進行對話，並於對話中受訪者談論的某件事物再進行更為深入的探究。訪談的對象分為三種，第一為法鼓山助念團的團長，內容為助念團所運作的大方向及朝著改變台灣喪葬風氣的途徑進行，第二為文山區的資深悅眾，針對地區的運作，第三為接受過大事關懷中一項或以上關懷的信眾或其他家屬，針對選擇法鼓山的做法來進行探究。

本論文針對大事關懷內容與文山地區助念組的成立的沿革、組織運作及與大眾互動關懷的過程進行研究，同時藉著大事關懷的進行，探討參與者與對於佛教

的死亡觀及佛事作法的接受度。當中也訪問到在還沒接觸佛教前，歷經過以佛教以外的方式來進行告別式的喪禮，在接觸佛教後，對於親人的往生，以助念、日常的佛事到佛化奠祭，對於學佛前後的心境。法鼓山對於佛法的弘化方式，因現代人的需求而做了些改革，與人的生死息息相關的大事關懷也是其中之一。法鼓山以「心靈環保」為主軸，助念不僅僅是助念，佛化奠祭也不僅僅只是一場告別式，在這當中也包含了教育與關懷的功能。



第二章 當代佛教的理論對助念的相互關係

每個人都會死亡，因此死亡的課題是無可避免也無須忌諱的。隨著時代的進步，死亡的課題愈來愈受到重視。佛教徒相信，人在將要死亡之時，會產生彌留，對世間的一切放不下心，或是對死亡產生恐懼及抗拒之心。在佛教之觀點中，人體乃由「四大」所組成。在臨終之時「四大」會逐漸分解，而「四大」在分解時所產生的任何症狀，皆會使患者非常不舒服，此時患者的心無法安定，因而需要靠助念使其保持正念。

現今佛教分為許多宗派，臨終救度亦有許多方法，而淨土法門的修持乃為最方便的修行法門，且最容易被人接受。淨土法門的修持方法為持「阿彌陀佛」聖號，被認為是往生助念中最容易之超度法門。

第一節 西方生死學與佛教的生死觀

在早期，死亡是一個非常忌諱的課題，大家一聽到「死亡」兩字，立刻聞之色變。但在現代，它卻是變得越來越重要的一個課題。因為死亡的課題日趨重要，漸漸開始有「生死學」(死亡學)的出現，愈來愈多人在研究。一般人在解決死亡的問題當中，會從互相交流中產生眾多的疑惑，也就是會不斷地懷疑自己或是別人在解決生者與死者的問題的過程當中是否得當，或者是有更好的方法。因此，死亡學的興起，即是為了要了解關於死亡問題的研究所形成的一門學科，它具有揭開「死亡之謎」及擬定「因應死亡的策略」的功能，也就是為了要解決死亡所帶來種種不便及疑慮，²生死學固然是一門新的學科，但在其內涵卻早已經融入於民俗的生活之中，關注的人們養生送死的終身大事，這一點是不容被忽視的。在這裡所要談世俗的死亡觀念，主要為醫學上所認定的死亡現象與一般大眾對於死亡的認知，進而探討佛教的死亡觀帶給世俗的影響，而產生了新的看法。

我們所稱的「生死學」(life and death studies)本是源自於西方的死亡學(Thanatology)。³若以精神學與死亡學專家 Kubler-Ross 之語辭來說，亦即「(生

² 周慶華，《死亡學》，台北市：五南，2002年，頁9。

³ 呂應鐘，《現代生死學》，新北市：新文京開發出版有限公司，2001年，頁19。

命)成長的最後階段」(the final stage of growth)之相關課題。⁴死亡學的興起乃因當時美國的行為科學家發現到多數美國人無法正視死亡、和平善終，進而提倡死亡覺醒運動(Death Wareness Movement)。這項運動進而又與英國的臨終關懷運動(Hospice Movement)相呼應，而發展出與死亡學的相關議題，如死亡教育、臨終關懷、悲傷輔導等。

以死亡學研究人類的行為稱為人類死亡學(Human Thanatology)。人類的死亡學所涉及的學科非常廣泛，其內容包含了死亡的生物學、醫學、心理學、社會學、哲學、法學、宗教學、倫理學等。這讓人類更為認識死亡，對於促進社會的文明與發展具有非常大的意義。

依據筆者目前所找到的資料來看，一些學者對於臨床醫學對於死亡的定義所作的解釋，如 Schifferes 及 Synovitz 根據 Dorland's 在醫學辭典上的解釋，死亡乃「由心跳與呼吸的停止所顯示的外表生命的消失」；Whaley 對於「醫學死亡(Medical Death)」的解釋為：「持續十二小時無自發性的自主運動，瞳孔對光無任何反應，心臟與呼吸機能呈現出不可逆轉的停止。」而「臨床死亡(Clinical death)」的解釋則為：「人的身體系統，如心臟、血管、呼吸系統等停止工作。」⁵

從上段的敘述來看，在臨床的醫學上認為只要身體的器官或機能停止運轉，即稱為死亡。但若是只以心臟停止跳動即判定死亡，是不行的。有時心臟會產生暫時性的停止，這時只要用心臟按摩或電擊，就可以讓心臟重新跳動。除非心臟是永久停止狀態，否則不能立即斷定為死亡。⁶

生與死是一個廣泛且深入的議題，近代受到東西方的關注，分別從醫學、哲學與宗教等多樣性的角度去探討。佛法的基本思想，說的是知苦及離苦，⁷釋迦牟尼佛的出世，是為人類解決問題而來，對於世間無常性的發現是非常獨特的，而對於人類死亡的看法亦是如此。以佛教的觀點來看，「無明」及「業力」主宰了現世的人。⁸佛教以輪迴觀來看待生死，人類累生累劫經歷了無數次的生死，也有了像是種子般的記憶，帶著這些記憶來到現世，並且關心著生死的議題。

⁴ 呂應鐘，《現代生死學》，新北市：新文京開發出版有限公司，2001年，頁19。

⁵ 黃天中，《死亡教育概論－死亡態度及臨終關懷研究》，台北市：業強，1991年，頁2。

⁶ 品川嘉也、松田裕之著，長安靜美譯，《死亡的科學－生物壽命如何決定》，台北市：東大發行、三民總經銷，1997年，頁119。

⁷ 釋聖嚴，《平安的人間》，台北市：法鼓文化，1999年，頁98。

⁸ 陳俊輝，《超越生死的智慧》，台北市：宇河文化，2008年，頁234。

生命與死亡乃一體的兩面，因此生存及死亡，在無限的時空當中是必然的現象。生存與死亡是權利也是責任，活著時要接受並妥善運用短暫的生命，結束時也必須要接受與面對這個事實。⁹對於佛教徒而言，分析死亡的現象，並非讓人感到畏懼，而是感恩短暫的生命是珍貴且可以有更多的修行，¹⁰倘若能夠了解死亡是生命的一部分，當它實際到來時，便不會感到恐慌，而是可以用輕鬆且自然的態度去面對即將發生的事。

台灣人對於死亡會特別感到畏懼且負面，與漢文化對於死亡的描述有關。在傳統的觀念中，人死後皆成為鬼，並赴地獄接受閻王的審判，而中國人又相信意外橫死會成為厲鬼，死後無人祭祀則成為孤魂野鬼，¹¹如此根深蒂固的迷思便一代代傳承了下來，然而這些說法皆與佛教無關。若從《地藏菩薩本願經》來看其對地獄的描述，是為犯下五逆十惡重罪者死後為業力所感而去的地方，生前貪婪、慳吝誘殺生者即墮入惡鬼道。從此來看，若非大惡之人是不會到地獄的。關於佛教對鬼的說法，鬼有分多財福德鬼、少財普通鬼及無財的餓鬼，並沒有「厲鬼」，有孤獨偏遠地獄，而沒有「孤魂野鬼」的說法。¹²

佛教認為生死是痛苦的，對於生死之痛的解決即整個佛法的主體部分，亦即佛法的真正內涵與終極的理念。四聖諦、十二因緣與六度，即是三種解脫生死之苦的主要內容。四聖諦是「依苦尋因，慕滅修道」的解脫法，十二因緣是「推因知果，觀果斷因」的解脫法，六度則為「自利利他，攝末歸本」的解脫法，在佛法中這三者稱為「三乘佛法」。¹³除了這三種是佛法基本的解脫生死的方法，在漢傳佛教的各宗派中，對於修行的方法，也各有詳盡的說明。雖然各宗派對於修行的方法有著各自的特色，然而就破除「我執」來說，卻是解脫生死之苦的共同核心，而在淨土法門中也可以透過殊勝的方法來解脫生死。

佛教宗派眾多，修行體系亦相當多元，但各宗派均把人生當作修學道場，期望可以早日悟道，擺脫生死輪迴，這是相當一致且無可否認的。各宗派對於生死的看法，主要即是參透「生、老、病、死」四個字。佛教認為世間一切皆是因緣

⁹ 釋聖嚴，《平安的人間》，台北市：法鼓文化，1999年，頁128。

¹⁰ 達賴喇嘛著、傑佛瑞·霍普金斯(Jeffery Hopkins, Ph.D.)英文編譯、丁乃竺譯，《達賴生死書》，台北市：天下雜誌，2003年，頁16。

¹¹ 釋聖嚴口述、李慧菊採訪整理，《歡喜看生死》，台北市：法鼓文化，2009年，頁113。

¹² 釋聖嚴口述、李慧菊採訪整理，《歡喜看生死》，台北市：法鼓文化，2009年，頁114。

¹³ 達照，《超越生死：佛教的臨終關懷與生死解脫》，台北市：有鹿文化，2013年，頁23。

而生，因緣而滅，以佛教的十二因緣法來說，人會有老、死的現象，皆是由生而來。而這四苦僅是一種外相，其內在的本質為「明性」及「空性」。¹⁴

佛教以「諸行無常」來解釋萬物的一切變化。若從宇宙觀而論，即「成、住、壞、空」，亦即一個世界的產生，再來會產生變化，接著會逐漸地崩壞，最後再生成一個新的。此理論若以人生觀而論，「生、老、病、死」四苦，每個人都會因年老、生病，最後死亡。這是一個必然發生的現象，無人能夠逃避最後死亡的命運。

慧開法師認為要正確地了解生死的道理，先須掌握佛教對生命的見解。根據佛教的根本教義，生命同時包含了兩個不同的層次與向度：一者、「不生不滅」，二者、「緣起緣滅」。¹⁵不生不滅從理上來說，乃常住之意，生命雖因因緣法而有不同的變化，但就生命的本體來說，它是無始無終的，故名曰「不生不滅」。佛教認為世間萬事萬物皆是由諸多因緣之下和合而成，因緣若和合則生，若分散則滅，而生命的現象即是在這種情況下有了生、老、病、死，如此則稱為「緣起緣滅」。索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)在其所著《西藏生死書》中也引用了達賴喇嘛的話：「佛教相信普遍性的因緣法則，認為一切事物都會改變，都有其因緣。因此不相信有一個神聖的造物主，也不相信生命可以自我創造；相反地，一切事物的生起，都是因緣和合的結果。」¹⁶因此人的生命即是經由此種法則如此不斷地輪迴著。

佛教認為生命是無始無終，會不斷地輪迴。《西藏生死書》中提及：「佛教徒接受輪迴觀念，主要是以意識的連續為基礎。」¹⁷因此，死亡並不是結束或終點，只是一個過渡時期，在這一世的生命結束之後，會繼續投生至下一世，故佛教徒通常不會用「死亡」或「過世」，而是使用「往生」。「往生」之意，即是「往」下一個「生命」。佛教的淨土法門盛行之後，「往生」一詞通常只到佛國淨土，但若就廣義而言，「往生」指生命結束之後，受生於三界、六道之中。故這一詞頗富有正面觀，佛教徒對於死亡並不會覺得悲觀，而是光明且積極的。

在生死流轉的過程當中，生命結束時又將投生至何處？佛教認為人過世之

¹⁴ 謝坤欣，〈神聖與世俗－從佛教喪葬儀式探討當代台灣殯葬發展〉，頁 84。

¹⁵ 釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，台北市：洪葉文化，2004 年，頁 175。

¹⁶ 索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)著，鄭振煌譯，《西藏生死書》，台北市：張老師，1996 年，頁 125。

後，由四種原則決定他的去處。一是隨重往生，隨他生前所做善惡諸業中最重大的，先去受報。二是隨習往生，隨著他平日最難革除的習氣，而到同類相引的環境中去投生。三是隨念往生，隨亡者命終時的心願所歸，善念則轉生人間、天上，惡念則轉生三惡道中。第四是隨願往生，發願學佛則往生佛國淨土，或轉生人間繼續修行。¹⁸由此可知，人在過世之後若未往生於佛國淨土，則仍會因自身所造的業力持續輪迴於六道之中。

第二節 助念的意義與時機

助念，又可稱臨終助念，簡單地說即是助人念佛，而幫助的對象是臨終者，包含意識清楚的臨終病人與陷入彌留或已經斷氣的死者，目前台灣的佛教徒普遍都接納這個做法。¹⁹甚至佛教的助念也影響了非佛教徒，現今有許多非佛教徒在臨終時，家屬也會為其助念。助念者相信，肉體的死亡並不代表身心完全的消滅，當身體的功能停止時，心靈仍舊在作用，故能夠感受到外界發生的一切。助念者希望藉由在臨終者身旁稱念阿彌陀佛的名號，宣說阿彌陀佛所在的西方極樂世界，以便幫助陷於臨終痛苦的人們，提起正念，消除面對臨終之時的恐懼，生起往生西方極樂世界的信心。而斷氣後的八小時內，是影響亡者最關鍵的時候，因此助念佛號中至少必須持續八小時。

以佛教的角度來說，在臨終或斷氣之後的儀式，重點是放在協助亡者的未來前途，即亡者之後所去的地方，因此在死亡之際，「正念」是死往何處非常關鍵的一部分。人在面臨死亡之時，即便有許多的痛楚，也或許會有緊張與不捨，而這些都要試著放下，否則會進一步捨不得身體而不甘願死亡。倘若能明白死亡的一切過程皆為正常現象，當身體的神經及細胞逐漸地宣告死亡時，此時能夠依靠的只剩下往生者念力及願力。²⁰佛教認為人過世後有四種力量會決定其去處，第一為隨重往生，即以生前所做的善惡業中最重大的，先去受報；第二為隨習往生，依平日的習氣而投生至同類相引的環境中；第三為隨念往生，依照亡者的心念所歸，善念頭生善處，惡念則投生惡處；第四為隨願往生，即發願學佛則往生佛國淨土或到人間繼續修行。從這四點來看，佛教徒知道要發願，一般人若不知道發

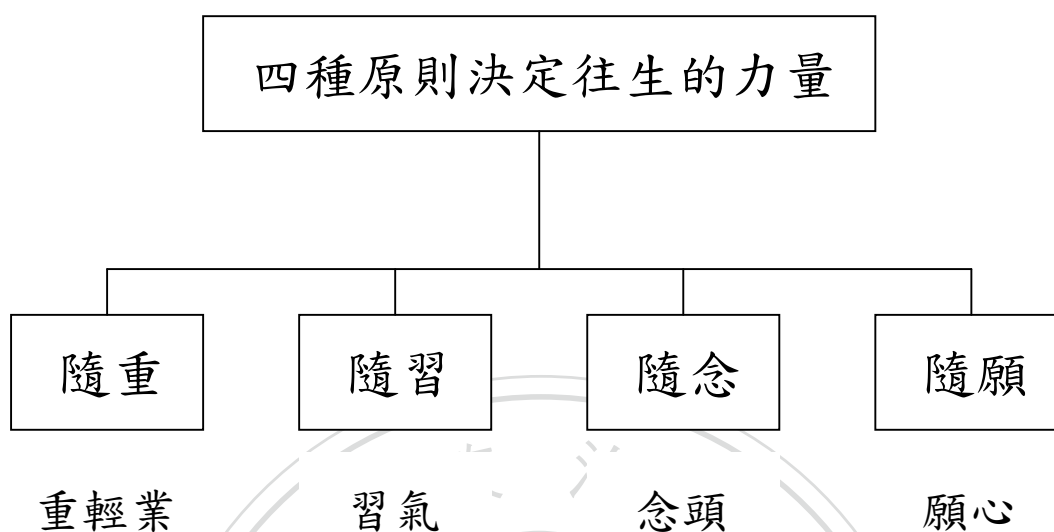
¹⁷ 同上註。

¹⁸ 釋聖嚴，《歡喜看生死》，台北市：法鼓文化，2009年，頁171。

¹⁹ 佛教分為許多宗派，其中以淨土法門普遍為人所接受。

²⁰ 釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，台北市：法鼓文化，2010年，頁54。

願則可能會隨著重善惡業去受報。²¹



表一 四種原則決定往生的力量²²

關於正念的說法，在《大般涅槃經》中，佛陀說明了臨終之時須保持正念，方能生於清淨之地，否則便會受前生業力所影響，進而輪迴或墮入地獄之中：

爾時，世尊而告之言：「一切諸行，性相如是，汝今不應生於悲懼。」世尊即便普為來眾而說法言：「汝等從今護持禁戒，勿得虧犯。破戒之人，天龍鬼神，所共憎厭！惡聲流布，人不憙見，若在眾中，獨無威德。諸善鬼神，不復守護。臨命終時，心識怖懼，設有微善，悉不憶念，死即隨業受地獄苦，經歷劫數，然後得出，復受餓鬼畜生之身，如是轉轉無解脫期。比丘持戒之人，天龍鬼神，所共恭敬。美聲流布，聞徹世間。處大眾中，威德明盛。諸善鬼神，常隨守護。臨命終時，正念分明，死即生於清淨之處。」²³

而在《瑜伽師地論》中對於臨終正念則有更進一步之說明：

²¹ 釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，台北市：法鼓文化，2010年，頁50~51。

²² 在《聖嚴法師教淨土法門》第50頁中提及決定往生的四種力量，文山辦事處為了讓學習助念法器的學員更加了解，製作了此圖。從此圖可看出臨終時最重要的是念頭所歸及發願往生佛國淨土。

云何死。謂由壽量極故而便致死。此復三種。謂壽盡故。福盡故。不避不平等故。當知亦是時非時死。或由善心或不善心或無記心。…

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。乃至麤想現行。若細想行時。善心即捨唯住無記心。所以者何。彼於爾時。於曾習善亦不能憶。他亦不能令彼憶念。

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。乃至麤細等想現行。如前善說。又善心死時安樂而死。將欲終時無極苦受逼迫於身。惡心死時苦惱而死。將命終時極重苦受逼迫於身。又善心死者見不亂色相。不善心死者見亂色相。²⁴

在助念相關的文獻之一，《人生最大的一件事》中從佛教的觀點來說明人的身心狀況：「世人誤認病者停止呼吸脈搏，即是死亡，即當作死屍看待了，致貽害病人受極大痛苦。」²⁵身體是物質，有成住壞空的現象，然而心靈是不滅的。雖然病人的呼吸及脈搏都已經停止，但是心靈（亦稱為神識）尚未離去。神識不但還處在有知覺的彌留狀態下，且其感受就如生龜脫殼般痛苦。因此在神識尚未脫離肉體前，應該要特別留意亡者的狀況，盡量給其平靜與安寧。

在大部分的狀況中，助念者是大多是出自於自願性的，他們可能與臨終者及其家屬互不相識。²⁶由於在臨終的時刻不一定，他們可能在白天，抑或可能在晚上接到通知，便從不同的地方趕到助念地點，坐在亡者的身旁，為這位素未謀面的人助念兩個小時至八個小時不等。助念除了利益亡者，作為面對悲傷家屬的第一線，助念者也提供了家屬一個「安定」的機會。因為每個家庭在面對突如其來的死亡時都是無助的，而助念的蓮友不只要為亡者助念，還要帶領家屬為亡者助念，陪伴家屬面對這個歷程。

每個人都會死亡，這也是一種必然的現象，因此死亡的課題是無可避免也無

²³ 《大般涅槃經》，《大正藏》第一冊，卷上，經名 0007，頁 195a。

²⁴ 《瑜伽師地論》，《大正藏》第三十冊，經名 1579，頁 281b。

²⁵ 《人生最大的一件事》合訂本，彰化市：佛教善來志業中心，1997年，頁 1。

²⁶ 筆者的母親助念經驗豐富，常與其他的蓮友一同前往助念，她表示有時候大家對於往生者與

須忌諱的。當一個人死亡時，其家屬會要如何為這位往生者舉辦其後事，如何送這位往生者最後一程，在現今的社會，是變得越來越重要的一個課題。佛教徒相信，人在將要死亡之時，會產生彌留，對世間的一切放不下心，抑或對死亡產生恐懼及抗拒之心。這時便需要用臨終關懷與助念的方法幫助其往生者，坦然面對即將死亡之事。

淨土法門的修持乃為目前台灣佛教界之最方便且最廣為人所接受的。其以持「阿彌陀佛」聖號作為修持的方法，被認為是最容易之超度法門，如在《佛說觀無量壽佛經》中云：「稱南無阿彌陀佛，稱佛名故，除五十億劫生死之罪。」²⁷又云：「具足十念，稱南無阿彌陀佛，稱佛名故，於念念中，除八十億劫生死之罪。」²⁸故人們相信，無論何時，不論眾生根基為何，只要誠心念佛，便可消災除難，獲得現世與後世之利益。

臨終助念是為了要幫助即將臨終之人的可以順利往生至西方佛國淨土。因此，若要了解助念的意義，就必須先了解佛國淨土的概況。阿彌陀佛的淨土之名稱，有極樂世界及安樂國兩種，²⁹其位置位於我們的娑婆世界的西方，過十萬億佛土遠的距離。此說法乃根據《無量壽經》及《阿彌陀經》而來，在《無量壽經》中云：「法藏菩薩今已成佛，現在西方，此去十萬億刹，其佛世界名曰安樂，成佛以來凡歷十劫。」³⁰在《阿彌陀經》中亦云：

從是西方過十萬億佛土，有世界名曰極樂，其土有佛號阿彌陀，今現在說法。舍利弗！彼土何故名為極樂？其國眾生無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。……彼佛何故號阿彌陀？舍利弗！彼佛光明無量，照十方國無所障礙，是故號為阿彌陀。又舍利弗！彼佛壽命及其人民，無量無邊阿僧祇劫，故名阿彌陀。舍利弗！阿彌陀佛成佛已來，於今十劫。³¹

從這兩部經典可看出，阿彌陀佛成佛以來，至今已有十劫³²了。從成佛至今，一

家屬是互相不認識的。

²⁷ 《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，第 365 號，頁 345 下 15。

²⁸ 《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，第 365 號，頁 346 上 19。

²⁹ 釋慧嚴，《淨土概論》，台北市：東大，1998 年，頁 23。

³⁰ 《佛說無量壽經》卷上，《大正藏》冊 12，第 360 號，頁 270 上 4。

³¹ 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，第 366 號，頁 346 下 10~頁 347 上。

³² 劫，指長久之時間單位。人壽自十歲起，每過百年增一歲，至八萬四千歲為增劫之極；又自八萬四千歲起，每過百年減一歲，至十歲為減劫之極。此一增一減，共計一千六百八十萬年，稱為「一小劫」。若總括成住壞空等四劫，為一期世界之始末，則稱為「一大劫」。阿彌陀佛在過去

直在極樂世界不斷地說法，同時經文也指出具有無量光及無量壽，因此稱之為阿彌陀。

據《無量壽經》中記載，包含燃燈佛在內的五十三佛之前的世自在王佛時，有一國王聽聞世自在王佛說法，便發起了無上菩提心，捨棄王位而出家成了沙門，法號名為法藏。後又請世自在王佛為其說法，法藏比丘遂在世自在王佛前發起了四十八個莊嚴佛土的大願，若有其中一個願無法達成，則不成佛。之後阿彌陀佛不斷地因地修行，或現菩薩身，或現聲聞比丘身，或現國王太子等王公貴族身，不斷渡眾，歷經了無數歲月，終於成佛而有了莊嚴的佛國淨土。

要知道阿彌陀佛的佛國淨土是如何的莊嚴殊勝，《阿彌陀經》裡即記載：「極樂國土，七重欄楯、七重羅網、七重行樹，皆是四寶周匝圍繞，是故彼國名曰極樂。」³³又云：

極樂國土有七寶池，八功德水充滿其中，池底純以金沙布地。四邊階道，金、銀、琉璃、玻璃合成。上有樓閣，亦以金、銀、琉璃、玻璃、車磔、赤珠、馬瑙而嚴飾之。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。舍利弗！極樂國土成就如是功德莊嚴。³⁴

此兩段經文所描述的為極樂世界中的園林、建築、池塘之美的概況，而在《無量壽經》中亦有相關的記載，且比《阿彌陀經》更為詳細。在阿彌陀佛的悲願中，只要有人願意誠心執持他的名號，阿彌陀佛就願意接引到他的國度之中。況且大部分的佛教徒都希望能夠解脫生死，脫離六道輪迴，往生至西方極樂世界。筆者認為，我們可以發現到，在經典把阿彌陀佛的佛國淨土描述得美輪美奐，那個地方只有快樂而無痛苦、煩惱，這對大眾無非是一個誘因，希望領導大眾精進修行，而對於佛法不了解的人，或是即將臨命終之人，也是一個不錯的方法。因此，助念是為了幫助臨命終之人能夠念佛號，以期許阿彌陀佛前來接引，這是必要的。

主張淨土法門的印光大師（1861～1941）在畢生中極力推崇於念佛往生。關於臨終助念的時機，筆者在閱讀眾多資料後，將助念的時機歸納為「病重時」、「臨

世為法藏比丘，於修行時，立四十八願以期許自身成佛。自成佛以來，至今已有十劫。在《阿彌陀經》及《無量壽經》中皆有阿彌陀佛成佛，至今已十劫之記載。但依所譯之不同，亦有分十小劫或十大劫之說。

³³ 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，第 366 號，頁 346 下 14。

終時」、「往生後」三種。³⁵

(一)病重時：

在病人病重時可勸其將身邊的事物及自身的身體放下，專心念佛，並告訴病人，阿彌陀佛乃大醫生，若此人命不該絕，阿彌陀佛會讓他康復；若此人的壽命到此為止，則應一心祈求願往生西方極樂世界。在此時的助念也可鼓勵病者回憶一生所行之善業，以便讓病人對其一生感到安慰與滿足。

(二)臨終時：

一般人在病重且臨命終時，會面臨到不知所措的狀況，也會對世間產生彌留，而有時家屬也會因為處於慌亂之中而不知道該如何協助往生者即將面臨往生的問題。這時應該要請出家法師或助念團之領眾居士來到亡者家中為其開導。開導即將臨終之人的內容大略為，人來到世間，總免不了一死，而此時身體的病痛也正在折磨著此人，這時千萬不可因身體的苦痛而有不當的思想。此時應隨時保持著正念，不要留戀於世間一切的萬事萬物，當一心念佛，祈求彌陀來接引，往生於西方極樂世界，這時應該保持心不貪戀，意不顛倒，專注觀想彌陀如來、西方淨土。³⁶而法師也會引導臨命終之人念佛號，佛號可以分為「南無阿彌陀佛」與「阿彌陀佛」兩種，此時若亡者無法講太多的話，則可頌唸四字佛號即可，速度不可太快，以免亡者無法喘息並造成其負擔。

佛教相信人是有神識的，若臨命終之人在往生前呈現昏迷狀態、無法言語，雖然身體無法動彈，但其內心依然是很清楚，耳朵依然是可以聽見聲音，故可以當成是神智清楚之人，一樣可以為其開導、唸誦佛號。³⁷此外，在往生之前，若臨命終之人並非為佛教徒，倘若其願意皈依佛教，則可以為彼皈依。若臨終者願皈依三寶，則必須要有出家法師在場；若無出家法師在場，則在場的在家眾必須說明是代表某位法師為其送行、皈依。³⁸

³⁴ 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，第 366 號，頁 346 下 16～頁 347 上 6。

³⁵ 在謝雯嬋〈佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討〉中提及，印光大師除了將助念的時機分為以上三種外，尚有「中陰七七日內」，在此所要探討主要為臨終前至臨終後，故「中陰七七日內」在此不討論。

³⁶ 釋聖嚴，《佛教入門》，台北市：法鼓文化，1979 年，頁 265～266。

³⁷ 釋聖嚴，《佛教入門》，台北市：法鼓文化，1979 年，頁 266。

³⁸ 釋聖嚴，《臨終關懷－助念功德怎麼做》，法鼓山智慧隨身書，台北市：財團法人法鼓山佛教基金會，2000 年，頁 12。

(三)往生後：

聖嚴法師於《佛教入門》一書中提及，人在斷氣後可分為三種：³⁹其一為造大惡業，一斷氣即馬上墮入三惡道中。其二為淨業深厚之人，可往生淨土；禪定功夫深厚之人，可往生禪定天；善業力量強之人，可往生人間與欲天。其三為隨個人之業力，等待合適因緣而投生於三界中六道之中其中一道，而在這死後與生前之過渡時期，則稱為中陰身，也可稱作中有身。

無論在斷氣後的狀況是上述之中的哪一種，佛教強調身體雖已死亡，但內部機能尚未死亡，且神識還留在身體之中，如此便不可說已死亡，待八小時後，神識完全脫離軀殼，方可謂真正死亡。因此，在神識尚留在體內的期間，亦即人在死後八小時至十二小時中，切勿移動其遺體，以免讓往生者因痛苦而生起了嗔恨心，影響其往生善道，而遺體最好也不要二十四小時內將其埋葬或火化。此外，也不可撫屍痛哭，對亡者說傷心話，如此也會擾亂亡者神識，甚至讓亡者產生不忍而彌留。

而在這裡有些問題值得注意的是，依據民間信仰的說法，臨命終時會見到過去往生之親友前來接引，但以佛教立場來看，過去往生的親友可能是惡道眾生所變，欲令其墮入三惡道中，如在《地藏菩薩本願經》云：「閻浮提行善之人，臨命終時，亦有百千惡道鬼神，或變作父母，乃至諸眷屬，引接亡人，令落惡道，何況本造惡者。」⁴⁰

臨命終之人要往生之前，或許會出現諸多幻像，若此人並非佛教徒，而有其他的宗教信仰，或是無信仰，毋須刻意提醒親友乃惡道眾生所變。筆者在民國100年（2011）6月初，曾參訪台大醫院的緩和病房(安寧病房)，在緩和病房中有幾位出家法師，他們給予即將臨終的病患靈性上的照顧，據 A1 法師告訴筆者：

我們只會聽病患訴說，並不會完全按照經典所說的來做。此病患若是佛教徒，當然可以按照經典的解釋來告訴他提起正念，不斷念佛。但若病患不是佛教徒，我們並不會刻意告訴他們經典上面所說的，以免造成他的困

³⁹ 釋聖嚴，《佛教入門》，台北市：法鼓文化，1979年，頁267。

⁴⁰ 〈閻羅王眾讚嘆品〉，《地藏菩薩本願經》，《大正藏》冊13，第412號，頁785中27。

擾。⁴¹

若為佛教徒，則可提醒不可跟著親友走，應隨時保持正念，並念誦佛號，在《佛說阿彌陀經》中云：

舍利弗！若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。⁴²

唸誦佛號時，觀想西方淨土，彌陀接引時才可跟隨佛菩薩，如此便有機會可往生西方極樂淨土。最重要的一點，病人於臨命終時會對世間產生彌留的狀態，家屬應給予病人多鼓勵，勸其心中毋須有任何掛礙，以阻礙其往生。故家屬也不可在病人面前訴說傷心難過之言語或是哭泣，以免病人因不忍而產生罣礙。

現今佛教界主張人在往生之後八小時內不得移動遺體，甚至於許多非佛教徒的大眾也多採用。其實這並非出於佛經所記載，而是弘一大師在民國 21 年(1932)在廈門妙釋寺演講時所說，⁴³弘一大師也認為最好要為亡者助念八小時。筆者認為，八小時不得移動遺體，在現今社會中並不見得全體適用，原因有二：一、若有人是因意外而橫死者，殯葬公司人員必須趕緊處理遺體。二、亡者若在死亡之後產生了惡臭，若不立即更衣、沐浴，不僅影響助念者，同時也會影響到亡者往生善道，在這種情況下，筆者認為是可以搬動大體，並為其擦拭身體。

佛教主張為臨終者助念以八小時為宜，助念團要動員人力達八小時。但現代的人生活忙碌，要連續助念八小時，似乎是有一點難度。因此，家屬助念的時間一樣是八小時，而家屬們則可視個人的情況，決定要連續助念八小時，或是輪流換班助念。助念團為往生者助念時，也是可依自己的時間來輪流換班。要注意的事項是，助念須由家屬親自來念，亡者的神識才可感覺到大家的誠心，以便提起正念，跟著大眾念佛。播放念佛機的聲音，除非是萬不得已的情況下才使用，否則播放念佛機，只有聲音而無感情也無意念，形同沒有助念。

⁴¹ 2011 年 6 月上旬口述。

⁴² 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，第 366 號，頁 347 中 10。

⁴³ 釋慧開，〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議—以《瑜伽師地論》為主之初探〉，《生死學研究》第九期，嘉義縣：南華大學生死學系，2009 年，頁 91。

現在有愈來愈多的亡者，往生後家屬立即送至殯儀館。家屬也可在殯儀館中為往生者助念，例如在台北市第二殯儀館即設有助念室可供家屬助念。另外，因佛教主張八小時不得搬動遺體，故殯葬人員也會待八小時後才將遺體送入冰櫃中。德元禮儀公司的工作人員 B1 告訴筆者：「因為有些家屬會很堅持，現在殯葬人員會等到八個小時，讓家屬助念完畢後，才將遺體送到冰櫃。」⁴⁴

在《觀無量壽經》介紹到阿彌陀佛所發的願，即便是犯下五逆十惡之人，臨命終時若遇善知識，為其說法並教導至誠懇切念佛，就得往生彌陀淨土。因此，助念者為臨終者介紹阿彌陀佛，便是臨終者的善知識。⁴⁵法鼓山創辦人聖嚴法師提及助念除了是一種有弘化功德的修行方式，助念的意義也是幫助亡者往生善處，也幫助家屬安定身心及轉化他們的無依與無奈。⁴⁶而對於助念的定義與該念什麼經典？筆者蒐集了許多資料，也訪問了其他道場出家法師與在家居士。如下：

(一) 台南市湛然寺的 C1 法師：「助念是在亡者臨終後的八小時內，讓亡者提起正念，跟隨大家念佛，在 8 小時中，大部分是念彌陀的聖號。」⁴⁷

(二) 台南市湛然寺的 C2 師姐：

助念狹義的意思，是在臨終後的 8 小時；廣義的意思，是往生後的 8 小時乃至於 8 小時後，甚至到 7 天，所做的一切佛事，都可稱之為助念。而助念是在亡者在臨終之前，產生彌留的狀態，這時要開導他放下一切，發願往生西方。助念的時間從彌留到往生後，保守估計算 8 至 12 小時，但最主要還是在往生之後的 8 小時。超過 8 小時則稱為普佛。在助念期間，所有經典都可以念，但最主要還是以念佛號為主。普佛的時候，則念任何經典皆可。⁴⁸

(三) 南投中林寺的 C3 法師：

助念就是要幫助亡者提起正念，跟著大家一起念佛，希望讓他能夠往生西

⁴⁴ 2011 年七月上旬訪問。

⁴⁵ 法鼓文化編輯部，《生死 50 問》，台北市：法鼓文化，2015 年，頁 106。

⁴⁶ 法鼓文化編輯部，《生死 50 問》，台北市：法鼓文化，2015 年，頁 109。

⁴⁷ 2011 年七月上旬訪問。

方極樂世界。在這 8 小時中，任何經典皆可念，但主要是以佛號為主。念經必須要念誦切合的，譬如《藥師經》主要在消災延壽，在這種場合較少人在讀。⁴⁹

(四) 筆者在馬來西亞實習機構的 C4 法師：「助念沒有特定要讀什麼經典，只要是佛所說的，且對於亡者有利益的，都可以念。」⁵⁰

綜觀上述訪問的例子可看出，每人對於助念的見解與助念期間應誦讀何種經典皆不盡相同，但最主要的目的是為了要利益亡者，使其能夠順利往生，這是一樣且永不變的。

第三節 法鼓山的大事關懷對遺眷的影響

當人即將面臨死亡時，其家屬通常會顯得不知所措與無助，甚至有悲傷的現象出現。林德門 (Lindemann) 認為，「人在失落尚未發生時，因為預期到失落即將發生，會產生一連串的悲傷反應」，即是所謂之「預期性悲傷」。⁵¹而寇爾更進一步指出發生「預期性悲傷」的前提下，必須是對自己重要的人。在人死亡之後，接著才會產生「失落後的悲傷」。喪親者的情緒壓力也是相當巨大的，家屬雖然早已經有預知病患即將死亡的心理準備，但在病患死亡之後，免不了還是有難以阻擋的失落與沮喪等的悲傷情緒出現。

臨終的助念是現在的佛教中最受到重視的殯葬禮儀，發揮了佛教的終極關懷及實踐的精神，重視生命臨終關懷與佛菩薩的接引。⁵²對臨終者而言，助念最主要是引導亡者於臨命終時，可以提起正念，生起信心，並以念佛、持咒或是禪定等來和平地看待死亡，不畏懼即將死亡所產生的種種痛苦。對家屬而言，助念也是一種情緒宣洩的管道，從原本的哀傷不已，經過佛號不斷地唸誦，也可以使心逐漸地平復下來。透過助念，可讓家屬把「痛苦、不捨的念」轉化成「幫助臨終者的念」，在這過程中學習感恩及放下。

⁴⁸ 同上。

⁴⁹ 同上。

⁵⁰ 筆者就讀大學時，系上有門「宗教實習」之必修課程，學生必須在大三升大四之暑假至宗教機構實習。因教育部有「海外實習」的方案與補助，筆者選擇至馬來西亞的孝恩集團做殯葬實習，時為 2009 年 7 月。

⁵¹ 胡文郁等，《臨終關懷與實務》，新北市：空大，2005 年，頁 250。

助念團到家中去為人助念時，通常是出自於自願性且不分對象的。有時亡者並非為佛教徒，對於助念不了解，此時應該先為家屬解釋佛教的基本教義、生命的本質及真諦，並勸家屬放下對往生者的執著，隨大眾一同念佛。台南市湛然寺的法師告訴筆者：

有時我們去助念時，碰到的家屬並不是佛教徒，我們也會擔心他們不接受助念，這時我們會先跟家屬開導，說明佛教對於死亡的看法，以及為什麼我們需要助念，並勸家屬一同隨我們助念，祝福往生者可以順利往生西方。⁵³

在助念儀式中不變的是，助念團與家屬會為往生者助念，以求佛菩薩的慈悲願力加上大眾的誠心可以讓往生者順利往生西方極樂淨土。而在這過程中，決定往生者是否能夠順利往生西方，往生者的意念與其自身的業力也是很重要的因素。如在《地藏經》中云：

若有男子、女人，在生不修善因，多造眾罪，命終之後，眷屬小大為造福利，一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德生者自利。以是之故，未來、現在善男女等，聞健自修，分分已獲。⁵⁴

從經文中可看出，當我們為亡者助念或做其他佛事，七分功德，生者可獲得六分，而亡者只獲得一分。故佛教主張人在世時就應該靠自身修行，如此一來，臨命終時，靠自身所行的善業，也能往生於善道。若畢生所行之惡業多過於善業，即使是有助念，也只能消除一點業障。

即使如此，家屬仍願意相信，助念可以經由他們的誠心與亡者的意念，往生者可往生西方極樂淨土。無論往生者是否有往生西方，在助念的過程中，對家屬是一種心理的療癒，也是一種壓力、悲傷的抒發管道。從這裡可看出，相對於所處的娑婆世界，大眾對於死後往生西方極樂世界的渴望，並希望斷除六道輪迴之苦。同時家屬也會了解到，生命是無常的，生命觀的「生、老、病、死」類似於宇宙觀的「成、住、壞、空」，是永恆不變的道理。

⁵² 鄭志明，《宗教生死學》，台北市：文津出版，2009年，頁157。

⁵³ 2011年七月上旬訪問。

⁵⁴ 〈利益存亡品〉，《地藏菩薩本願經》，《大正藏》冊13，第412號，頁784中8。

第四節 小結

近代無論東方或西方，人類逐漸關注生死的議題。生與死是一個既廣泛且深入的課題，可以從不同的角度去探討。若從佛教的立場來看，佛教認為人世間充滿著苦，生死亦包含在內，無論身分及地位為何，任何人皆無法避免生、老、病、死四苦。佛陀的出世，即是發現宇宙間的無常現象，因而教導人類知苦及離苦。佛教認為人類皆受無明與業力的影響，因而累劫累世不斷地輪迴於六道中，也經歷了無數次的生死。

宇宙間的現象有生必有滅，人類的生命亦同，死亡乃是一種自然不過的現象，大家最終都會走向這條路，這是無可避免也無須忌諱的。當親人往生時，家屬也都會思考如何為往生者辦一場身後事及送其最後一程。人即將往生之際，會對世間產生留戀，對於即將離開世間感到不放心，有些人會產生彌留的現象。此時對於即將臨終實施臨終關懷，幫助其坦然面對即將離開世間的事實，是很重要的。



第三章 法鼓山文山區助念組的發展與理念

「我們的理念：提升人的品質，建設人間淨土；我們的精神：奉獻我們自己，成就社會大眾；我們的方針：回歸佛陀本懷，推動世界淨化；我們的方法：提倡全面教育，落實整體關懷。」此為法鼓山的方向，法鼓山的信眾們無不朝著此方向努力，以期許淨化人間的理念可以全面落實於日常生活中。

法鼓山眾多護法體系單位，助念團也是相當活躍的單位之一。助念團發展至今，台灣各地有地區所成立的助念組，也有許多人參與助念的工作，文山區助念組便是其中一例，所服務的對象，除了法鼓山的信眾外，也包含了社會大眾。會參與助念工作的人除了是對於法鼓山的理念有所認同外，亦有可能曾經受助於助念蓮友的幫助而投入了助念工作。加入一個團體並對其有熱誠乃需要動機，是何原因使地區蓮友願意加入助念組並認同法鼓山的理念？本章將闡述從法鼓山助念團的成立與會員的加入，到文山區成立了助念組後的運作，針對地區幾位助念的工作人員，接觸了佛教與積極參與助念的動機及過程，來呈現他們對於助念理念的認同。

第一節 法鼓山助念團成立的淵源

法鼓山的助念團成立至今也有二十多年，然而若要追溯助念團成立的淵源，得回到當初設於農禪寺「福慧念佛會」下的「助念組」開始談起。「福慧念佛會」成立於民國七十一年四月，當時僅有會員三十餘人，由果梵法師帶領。民國七十四年十一月改由果淳法師接任輔導師，至民國七十五年三月則由果鏡法師繼任。此階段，均由方蔡貴美菩薩擔任會長。會員人數不斷地增加，在民國七十五年十月四日，福慧念佛會正式召開第一屆「會員大會暨成立大會」，會員人數達三百餘人。選出廖雲蓮菩薩擔任第二任會長，並遴選出幹部多人，共同推動會務。⁵⁵

當時為因應參與念佛信眾身邊親友的往生給予關懷，念佛會開始有了助念組，但參加的人卻是寥寥可數，只能靠著寺院的法師隨機帶著蓮友至往生者家中進行關懷及念佛。

⁵⁵ 引自法鼓山福慧念佛會

http://web.ddm.org.tw/main/page_view.aspx?chapid=87&mnuid=1552&modid=441 2015.01.03

法鼓山助念團成立之前，當時在農禪寺已經先有念佛會，聖嚴法師在當時要推動理念，但可能因緣沒有那麼具足，所以沒有對外擴大。所有事情的成就必須要因緣具足才能夠推動，但當時就已經有蓮友之間互相關懷，針對的是農禪寺念佛共修的成員，此時法鼓山還是在草創期，民國 78 年的時候，還沒有這麼完整的組織，因此當時就是互相認識及一起共修的蓮友會互相幫忙。助念團顏金貞團長提及：「法鼓山的助念團是在民國 82 年正式成立，那在這之前我們就已經在做這樣的事情，當時是在福慧念佛會的下面的關懷組。」⁵⁶

當會員與義工的人數越來越多時，就有人力可以做這件事情，便正式成立了助念團。而根據助念團本部的統計，現今全台的助念義工已有三千多人。⁵⁷現在助念團本部在北投的雲來寺，每天都有義工和專職，有需求的民眾打電話進來，並且願意配合法鼓山理念的，團本部就會請地區的菩薩過去支援。助念是無法預期的，當親人往生之後，法鼓山的信眾或一般民眾若有需求就會打電話至助念團申請往生助念。

其實聖嚴法師的理念，就是希望將佛法觀念落實在各個角落，落實在生活當中。透過臨終關懷，是很容易接引人進來學佛的。因為在他最無助的時候，有人可以去引導他。⁵⁸

法鼓山所推動的事情與其他團體稍微有些不同。法鼓山都是以教育為主，在做關懷的時候都是與教育相輔相成的。因此聖嚴法師曾說教育之中也要有關懷的功能，在關懷之中也要達到教育的目的。這兩者乃是相輔相成的，切勿為了關懷而忽略了教育。因此在法鼓山推動的任何一項活動或工作都是兩樣並行的，這是法鼓山與其他團體比較不一樣的。尤其法鼓山是以心靈環保為主軸，所以所有工作裡面的內容都是要跟心靈環保相應的。筆者訪談顏金貞團長時，團長提到助念團剛成立時在推動理念上的辛苦，因為不見得每一個人需要助念時，並不一定會顧慮到這個部分。尤其在推動的早期，因為世俗及一般民間習俗的觀念很重，要把心靈環保的觀念推廣到社會上時，其實走了很辛苦的一段路。一般民間在儀式上或作法，即在人過世後拜腳尾飯與誦腳尾經，或是把整個儀式場面搞得哀戚，認為死亡是件不吉利的事，如此傳下來的觀念已經根深蒂固，一時間去改變也是

⁵⁶ 助念團團長顏金貞 2014 年 4 月 24 日訪談。

⁵⁷ 同上。

⁵⁸ 同上。

很不容易的。

聖嚴法師於〈莊嚴的佛事〉中提及，⁵⁹佛出世於人間成佛，所教化之對象，主要是以人為主。故誦經拜懺等事，也均為人而設。人的一生當中，必經生、老、病、死等階段，而佛法主要就是在解決人世間的生死大事。佛教的出現，與生死有著密切、重大且密不可分的關係，因此，從佛陀的時代開始，對於人的死亡，也有一套儀式。

然而到了後來，逐漸將超度亡靈是為僧眾與信徒之間的關係之一，尤其到了近代的中國，出家人能夠為居士們所做的，多半為送亡薦亡，而送亡更是被在家人視為排場、鋪張之象徵。出家人在道士、鼓號手、花車等隊伍中成了送葬行列中的點綴品，並且用擴音器，夾雜在五花八門的噪音聲中唱誦佛號與經咒，這不僅是對佛法不敬，更是有損出家人的尊嚴。

對於誦經拜懺，延生薦亡，是受到佛教所肯定，而非反對的，佛教徒應該要更努力積極去做，不過方式與觀念，應該加以改善。否則流於經懺佛事，則違背了佛教原本的精神。

聖嚴法師幼年出家，即是個經懺僧，以經懺佛事來維生。法師在後來研究過經懺佛事後，認為需要改良。經懺佛事可以作為與信徒間互相聯絡的橋樑，祝生、度亡、消災、祈福，這些是宗教的所必須的條件，而齋僧、佈施、禮拜，也是佛陀鼓勵佛教徒來做的遺教。然而聖嚴法師認為，佛教的出家眾若僅以經懺作為謀生的工具，在佛教寺院中僅以經懺做為行業，未免太過罪過，也不合佛教的「法」。⁶⁰現出家相，是因求生死解脫與度眾，若僅因此商業行為而自貶身分，只是讓出家眾自招侮辱。

我也不知道從哪裡來的精力，天天跟著「師父們」趕進趕出，往往是日以繼夜，夜以繼日，白天翻了三個堂，晚上又要放焰口，焰口下臺已是十點多鐘，拖著兩條腿子回寺，正想倒頭睡覺，偏又接到殯儀館的臨時通知，某某廳的某府要七個和尚繫念伴屍。剛接這家殯儀館，另一家殯儀館也來了電話，於是，夜裡也得翻堂。在繫念臺上，坐中主壇的人，往往白了一

⁵⁹ 釋聖嚴，《明日的佛教》，台北市：法鼓文化，1999年，頁81。

⁶⁰ 釋聖嚴，《歸程》，台北市：法鼓文化，2007年，頁103。

段又昏沉地睡了過去，旁邊的人推他一把，他竟又睡眼朦朧地找不到下文。我是經常被人驚醒：「小和尚要跌下來啦！」⁶¹

經懺出身的聖嚴法師，知道經懺的功用，同時也深知經懺僧的痛苦與罪惡。也因如此，在建立法鼓山時，特別注意法鼓山助念團的大事關懷，且不允許法鼓山的出家弟子到喪家或殯儀館做經懺佛事。法鼓山助念團乃聖嚴法師一手帶出來的，特別注重關懷與教育並重。助念團的任務是關懷眾生的生死大事外，另外還要讓大眾明白正信的佛法對於生死的態度，並且將佛法推廣到社會上，而非只是誦經團。

法鼓山助念團的大事關懷項目有七項：佛事諮詢、臨終關懷、往生助念、慰問關懷、佛化奠祭誦念、公祭行禮、後續關懷。其中佛事諮詢、臨終關懷及往生助念為任何人只要有需求皆可申請；慰問關懷、佛化奠祭誦念與公祭行禮為核心會員為主。以下將針對七項服務項目詳加說明。

(一) 佛事諮詢：家屬面臨親人病重、彌留、即將往生的情況，對於即將面臨的佛事相關問題，產生了種種不安，不知如何處理或想了解佛教對於生死大事之觀念時，可打電話至法鼓山助念團詢問，⁶²助念團之義工會提供相關之訊息，而這也是法鼓山推廣「莊嚴的佛化奠祭」教育的好時機。

(二) 臨終關懷：對病危或彌留者臨終前的關懷，蓮友前往給予安慰、關懷，並引導家屬一起念佛，使其心能夠安定下來。適當的臨終關懷除了代表法鼓山佛教團體對於社會大眾的關心，有能夠使關懷的家庭得到佛教正信的生死觀念與安頓心靈的喪葬禮儀作法。

(三) 往生助念：從剛往生起算八個小時的助念關懷，藉由助念的力量，加上佛的本願力，協助往生者能夠往生佛國淨土。

(四) 慰問關懷：助念團蓮友主動慰問護持信眾或社會大眾並介紹法鼓山對於守喪期間的理念與做法。此外，蓮友還要示範讀誦經本或帶動誦念，即教導家屬如何做早晚課。誦念場所則限於自宅或自家公司處所。

⁶¹ 釋聖嚴，《歸程》，台北市：法鼓文化，2007年，頁106。

⁶² 法鼓山助念團本部位於北投雲來寺，電話：02-28975700 或 02-28939966 轉 6117 至 6119。

(五) 佛化奠祭誦念關懷：一場懇切的追思儀式與祈福佛事。法鼓山推動禮儀環保，主張淨化喪葬儀式，以簡化、節約、惜福、培福等原則，來完成一場莊嚴的佛事。

(六) 公祭行禮：關懷重視的是品質、威儀與誠心的祝福，行禮的方式同樣也能表達懇切祝福的心意。此項關懷乃隸屬法鼓山關懷體系內各區的信眾為原則，以非佛教儀式或與法鼓山理念不同之奠禮者。

(七) 後續關懷：喪禮結束後的延伸關懷，建議家屬尋找有益於身心的方式度過悲傷期，可利用精進修行，讓自己不沉溺於哀傷的情境中，是協助自己走出哀傷的一種好方式。亦可接引家屬至法鼓山參加各式活動、擔任義工、參與共修，進而播下菩提種子，成為健康、平安的快樂學佛人。

為了提倡禮儀環保，法鼓山於 1992 年起推動禮儀環保運動，包含佛化聯合婚禮、佛化聯合祝壽、佛化聯合奠祭，並以簡約、簡化、惜福的觀念與做法，為台灣做一示範。尤其是臨終助念關懷與佛化奠祭，也讓內政部不禁讚嘆：「我們無法做到的事，法鼓山做到了。」⁶³然而，聖嚴法師甫推出佛化聯合奠祭時也有許多的義工前往幫忙，但並不是這麼順利，過程中也遭遇到了反對的聲音。

聖嚴法師剛推出聯合奠祭時遭到很多人反對，還有會搶到喪葬業者的生意。因為他們說自己誦經讓他們也沒飯吃了。一次十個往生者，沒有鏗鏘鏘鏘也沒有燒紙錢，就只有自己誦經，我們這些義工早上四點多就出門去幫忙。前一天就要去打掃，從二殯景仰廳出去到火葬場。後來他們有感動到，覺得我們還不錯，沒有製造髒亂。這不是助念團的活動，是聖嚴法師提倡的，而我們去幫忙。⁶⁴

佛化奠祭有別於民間的殯葬傳統，採肅穆、莊嚴、祥和的方式。聖嚴法師也提到，「從佛教的觀點來看，出生時固然抱著無限的希望而來，死亡時同樣也向著似錦的前程而去。」⁶⁵、「人生的結束，雖不是喜事，也不是喪事，而是一場莊嚴的佛事。」⁶⁵

⁶³ 胡麗桂，《分享法鼓山》，台北市：法鼓文化，2005 年，頁 102。

⁶⁴ 姜品涵 2014 年 12 月 15 日訪談。

⁶⁵ 胡麗桂，《分享法鼓山》，台北市：法鼓文化，2005 年，頁 103。

關懷項目	穿著服裝	備註
臨終關懷 佛事諮詢	以法鼓山禮服為原則。無禮服者，穿著法鼓山義工服。 ⁶⁶	
往生助念	穿著法鼓山義工服，外搭海青，佩帶山徽。	不方便時，得著素雅便服
慰問關懷	以法鼓山禮服為原則，如有誦念，外搭海青，佩帶山徽；無禮服者，可穿著法鼓山義工服，外搭海青，佩帶山徽。	
佛化奠祭誦念	以法鼓山禮服為原則，外搭海青，佩帶山徽；無禮服者，可穿著法鼓山義工服，外搭海青，佩帶山徽。	
公祭行禮	以法鼓山禮服為原則；無禮服者，可穿著法鼓山義工服。	
後續關懷		

表二 法鼓山大事關懷服務服裝穿著表⁶⁷

第二節 文山區助念組的成立及理念

⁶⁶ 法鼓山的正式禮服包含了外套、藍大衣、背心、白襯衫，以及深藍色長褲或裙子，再搭配上藍色領帶或領結。義工服則為白色上衣（長袖和短袖）、深藍色長褲、外套（薄、厚兩款）。穿著禮服的場合為：專職菩薩上班、拜見聖嚴法師的活動、法鼓山年會、大會、代表法鼓山出席外部會議、接待外賓、婚喪喜慶關懷、對外慰訪工作、合唱表演等。義工服則適合：參與教育訓練、環保工作、園遊會、平時聚會等場合穿著。詳見法鼓雜誌第 190 期，2005 年 10 月 1 日，<http://www.ddm.org.tw/maze/190/page2.asp> 2015.08.14

⁶⁷ 資料來源：法鼓山助念團。服裝換季日期為 4 月 15 日及 10 月 15 日。

聖嚴法師成立助念團之初，是由念佛會的組織來做，其動員的人數遍佈於各地區。而助念組在每個地區皆有一位組長，就會開始在地區運作。文山區助念組的成立，最資深的師姐為何玉秀師姐。助念團尚未成立之時，據她所描述，她於民國 78 年至法鼓山共修，雖然那時候是參加禪坐會，但是一直在做助念的工作。何玉秀於民國 81 年至 85 年為文山區助念組的組長，民國 85 年接任助念團副團長。時任文山區組長時，同時期也有尚未出家的常哲法師，任板橋地區的組長。她在接任副團長時，現任方丈和尚果東法師則是那時助念團的輔導法師，那時法鼓山也尚未分出「關懷院」這個單位。創立之初，一行人就常跑到全台各地關懷。

文山區助念組是 81 年成立，85 年接副團長，那時候大概是五、六月。副團長那時候很忙，全省各地都要跑，現在中部、南部都有助念組，以前只有我們這裡有法鼓山的助念團。⁶⁸

法鼓山助念團成立後，助念是由地區去負責，而團長、副團長則是去做關懷、宣導，主要是法鼓山的精神要一致。否則只有北區知道法鼓山的理念，而中南部則可能會不清楚。何玉秀除了全台各地做關懷外，並且也在各地如高雄、台東做助念法器的教學。工作執掌何玉秀師姐是第一任組長，姜品涵師姐為第二任組長，後來因工作緣故，連絡助念的相關事項則由何李淑枝師姐負責，成為第三任組長。那時農禪寺有開一期幾天的課，上課的時間是在晚上，何玉秀、姜品涵、何李淑枝師姐等人一起到農禪寺去上課。在文山區助念組剛成立時，因其他蓮友自覺法器並沒學得很好，又何玉秀師姐的法器基礎不錯，因此由她負責教導法器。

文山區助念組成立的時間比較晚，大約是在民國八十一年，那時候還沒分區。何玉秀師姐的梵唄基礎很好，當時也是由她在教導，且也很嚴謹。筆者訪問邱玫玲師姐時提及，何玉秀師姐及姜品涵師姐較為資深，當時還有另一位是何李淑枝師姐，那時後是大家一起去的。成立當時還有林立師兄，有了他的地方才有共修處，才有地方可以共修，否則大家都要到北投的農禪寺去上課。最早是在林立師兄的家，當時他的住處樓上是安親班，地下室當時是空的就讓文山區的師兄姐使用。⁶⁹有了共修處之後即任何資源都要有，亦即助念團本部有的資源文山區也必須要有。

⁶⁸ 何玉秀 2014 年 12 月 22 日訪談。

⁶⁹ 邱玫玲 2014 年 12 月 11 日訪談。

文山區助念組尚未成立前與新店為同一組，後來因新店區人數眾多，再加上當時認為文山區可以獨立，遂爭取文山區獨立的機會。文山區剛開始規模比較小，人數沒那麼多。何玉秀提及後來會分出去也是因為慈基會，從福田會到慈基會的過渡期。當時文山區分出來因人數稀少，要去助念較為困難。於是她一開始就教助念法器，訓練文山區的蓮友，因為以前訓練的工作大部分都是由新店區來擔任。當文山區尚未從新店區獨立出來時，文山區的人比較少過去參加助念的活動，因此起初要訓練時較少人，而要助念時也是不容易的事，病患在尚未往生時要做關懷，也都是何玉秀一人獨自一人做關懷。

助念組剛成立時，依據名單上的人數來看大概只有二、三十個人，然而在需要助念時，因為有一些人工作或其他要事，不一定全部都能出來。當時能夠前往助念人數甚少，可能只有兩到三位，而今到七、八位，這些都是後來一直在訓練的結果。何玉秀在訓練成員時也都給成員一個觀念，一般人都講「死人」，而蓮友前往助念時不將其當死人，不是去為死人念佛，而是送一尊未來佛往佛國淨土。病患還沒往生之前要先與家屬做溝通，說明法鼓山的理念與作法，看家屬是否可接受，否則若不接受也不能去助念。那時候法鼓山的理念和做法已經成形，但大眾一般接受度不高。因此那時候在推動理念上甚為困難，當時何玉秀是第一任組長，在訓練成員時極為嚴格，任何事情皆要照規矩來做，因為她認為一旦破例，以後可能會很難做。發展至今，大家秉持著去助念、不做七，一般是民間七天就要做一個七，倘若做七則性質就會變成誦經團了。

家屬可能在之後會有一段時間做七，那個期間助念組不會去。因為做七對於助念來說，就如同變成趕經懺，但法鼓山助念團的本質和精神不是這樣的。蓮友要助念之前會先跟家屬溝通，是否有拜腳尾飯、誦腳尾經、燒紙錢的情況，助念團會要求家屬在助念期間不可做這些事。若到了現場發現到有這些情形，蓮友則必須與家屬溝通，溝通無效則帶動家屬念佛半小時至一小時後，之後向往生者代說佛法與迴向後，先行離開。在民間的觀念中，人在往生之後會燒紙錢，對於死去的親人在葬禮或祭祀時，仍要提供飲食、設衣物、制器具，這是屬於祖先崇拜、人鬼思想下的產物。⁷⁰但以佛教的立場來說，在往生之後的八小時中，以為往生者念佛最為重要，其他的事物均無助於往生者順利往生西方佛國淨土。

⁷⁰ 曾景來，《台灣的迷信與陋習》，台北市：武陵，1994年，頁180。

我記得有一次我們去助念時，先跟家屬說不能誦腳尾經，家屬原本答應，但我們助念半小時後聽到外面鏗鏘鏘鏘、打法器的聲音，我交代其他蓮友繼續助念，就去外面看，發現是誦腳尾經，後來還跟家屬溝通，但他們不體諒，說：「反正你們都來了。」我說：「我們是來了，但是我有說過不能誦腳尾經，你們這樣做會擾亂亡者的心，我們在這邊念佛他也聽不到。」後來我們也是照流程把這場佛事結束，雖然只有半小時，我們在最後也有迴向，跟亡者說佛法，請他好好念佛。⁷¹

助念開始前會先簡單說一下佛法，結束後會講得比較詳細，主要是希望亡者可以跟隨阿彌陀佛修行，之後道駕慈航、還入娑婆度眾生。聖嚴法師曾開示，人往生後其神識會是生前的七倍聰明，因此在這時跟往生者說佛法，其會變得敏感，聽了會知道這是好的且有益。雖然在剛往生時會很緊張及恐懼，但當其心定下來後，我們跟他說佛法，往生者會知道該如何選擇。

蓮友前往助念時，任何東西都不接受，亦不得接受供養。水必須自己帶，因為有時候喪家正在忙亂的時候，若突然要喝水，家屬還得燒開水，這樣只是增加他們的麻煩。如果助念時間是接近用餐時間，組長或副組長會先交代蓮友，在用餐時間以前的人結束後離開後再用餐，晚點要助念的人則須先用餐。總之，即一切以不麻煩喪家為原則。

文山區助念組的助念法器共修至今已至第四年。念佛有念佛共修，禪坐有禪坐共修，助念要是沒有共修，理念就會無法落實，就會變成只是為了誦經和助念而助念，也不知道法鼓山的助念團與坊間的誦經團差別在哪裡。誦經團要收費，法鼓山助念團不收費，但是助念團成員為什麼去呢？只是因為有個理念。而關於理念是什麼，假若沒有共修，大家會說不出來。大家都知道「提升人的品質，建設人間淨土」，但對於助念來說，要提升人的何種品質，這就是成立共修的目的，為了要落實理念，讓大家都清楚知道。

「提升人的品質，建設人間淨土」是一個大方向，但助念團所要做的就是將佛法落實於日常生活中，這與民間信仰有所不同。民間信仰是經懺佛事，在形式上社會大眾都有著一套做法，而助念團所做的不是這樣，助念團成員在助念的過程當中，自己的心安定，進而讓家屬的心也跟著安定。這就是用佛法落實於日常

⁷¹ 何玉秀 2014 年 12 月 22 日訪談。

生活裡，可以說助念跟修行是一起的。

助念是一個互相支持的系統，讓他對未來有希望，不會消極，認為死了之後什麼都沒了。佛法講的是三世因緣的果報，種了什麼因就得什麼果報，那我們現在念佛就是種了到淨土的因，這就是在落實聖嚴法師所講的佛法，而我們去助念也會幫助他們身心安定。我們的佛號聲具有安定的力量，可以轉化家屬悲傷的感覺，而家屬大聲把佛號唱出來，透過此過程，也算是紓解心中的悲傷。⁷²

共修其實就是把聖嚴法師所教導的佛法親自去體驗，是否真的就是如此。共修就是清楚理念為何，聖嚴法師所講的為何，之後去印證是否真的是這樣。去助念可以感受到家屬很悲傷、徬徨、無助，而去到現場之後，家屬就有如抓到浮木的感覺。跟著蓮友平穩地念佛，氣氛就會開始轉變，變成比較祥和、寧靜及安定。透過他們唱出聲音之後，轉化悲傷的感覺，轉而成為一種祝福的感覺，最後有沒有瑞相，已經不重要，這過程中的安定，已經是很好的果報。

我們不太有機會可以觸摸往生者，通常我們都是助念完就走了。大部分是家屬，因為家屬還要做最後的道別。道別時往生被會掀起來，他們會看到，他們會自己去感受。助念團的顏金貞團長也曾說過，她曾經去助念，媽媽叫小孩子眼睛睜大一點，嘴巴張大一點。助念結束後有一個蓮友看到了嚇一跳，覺得與瑞相不同，但媽媽很高興，覺得孩子真聽話，就放心了。⁷³

由此來說，這是一種心的呈現，也就是動什麼念頭，就會那樣子呈現。因此最重要的是過程，是用什麼心態去做的。這就是跟誦經團不一樣的地方，蓮友是抱著讓家屬安定的心、祝福的心來的，另一方面也算是去共修兩小時，時間也沒有浪費掉。

在工作執掌方面，分成了組長與副組長，任期為一任兩年，因助念組發展至今人數眾多，因此擔任職事者也較往年多了一些。何李淑枝師姐闡述，以前文山區的人力很少，做助念組的組長非常辛苦，後來每天做早課時都會發願、迴向，希望如此小區的文山區能夠運作順利，能夠多一些人力來參與。⁷⁴現在的副組長

⁷² 邱玫玲 2014 年 12 月 11 日訪談。

⁷³ 同上。

⁷⁴ 何李淑枝 2014 年 12 月 15 日訪談。

為邱玫玲師姐、李貴屏師兄、楊卻師姐、吳蕙良師姐、陸素玉師姐。以前的職事為前三個月為某位負責，而現在五位副組長的分工則分為李貴屏師兄與楊卻師姐⁷⁵為單月，邱玫玲師姐與陸素玉師姐則為雙月。文山區助念組與其他地區不同的地方，是有經過培育的及計畫性的。⁷⁶從某些層面來說，助念與念佛其實是一樣的。但有一點較特別的是，因有些人年事已高，故參加念佛會的人不一定會參加助念；參加助念的人也不一定會參加念佛會，因他們可能也沒有時間再參加另一場共修。

要做助念的工作與領職事，正知的觀念是很重要的。文山區的助念組發展至今都即秉持的一點，即團本部怎麼教導，下面就怎麼做，不會再添加一些與法鼓山無關的事情，例如去助念即以念佛號為主，不會再誦念金剛經、地藏經或阿彌陀經，地區助念組就是好好地把聖嚴法師所教導的原則與理念推廣出去。筆者訪談的師姐向筆者闡述，聖嚴法師曾說一切簡單，讓大家可以聽得懂，不需要太過複雜。

需要助念的人找到助念組的方式有兩種，一種是勸募或護持會員，亦即本來就有參加共修或是知道有助念組，透過勸募體系來申請；另一種是都不認識的人會透過雲來寺的助念團總部把需要助念的案子發過來。他們找到法鼓山助念團的方法，有時是上網查到雲來寺的電話，有時是有一些禮儀公司會告訴他們打法鼓山助念團的電話。就筆者參加過幾次的助念經驗中，有一些是會員申請，有一些助念團本部把案子發過來的。有的是病人要臨終了，家屬申請臨終關懷，團本部即會告知此訊息，助念組成員知道就會去做關懷，他們有需要就會留助念組的連絡方式，等到病患往生了就會打電話來申請助念。假如不認識法鼓山的民眾需要申請就必須要致電至團本部，若有認識的人就會打電話給組長，或是輪值的副組長，而副組長的輪值有單雙月之分。不過大部分的情況都還是會先打電話給組長，因為組長必須知道副組長的情況。

助念的地點可能是在台北市立萬芳醫院、往生者家中、台北市立第二殯儀館，偶爾也會在新店的耕莘醫院，通常會分成三班，一班為兩小時。有時當人力吃緊時，則會請其他地區的蓮友前往支援，而其他地區有相同情況時，文山區也

⁷⁵ 楊卻師姐也是第一批與資深悅眾們一起學習法器共修。

⁷⁶ 組長是何李淑枝師姐，已經當了十年。副組長有邱玫玲師姐、楊卻師姐、李貴屏師兄、吳蕙良師姐、陸素玉師姐。姜品涵師姐也曾是助念組組長，何玉秀師姐也是組長，現在是念佛會組長，她們都是最早的。

會支援。不過也必須留意地區的人力，避免需要助念時沒有人可以前往助念的情況發生。有時也有一些往生者是直接送到第二殯儀館的，是助念團直接把申請的案子發過來，例如有一些是病患在三軍總醫院或榮總醫院往生，那邊無法助念，因此必須送到第二殯儀館，並打電話到助念團本部申請，團本部會請文山區、新店區、中永和區的蓮友幫忙支援。

在這科技發達的時代，出現了許多通訊軟體，現今助念組通訊的方式有 Facebook 與 Line 群組，設立文山區助念組的 Facebook 與 Line 群組的目的，Facebook 是理念與訊息的交換，Line 是助念訊息的佈達，是屬於運作的即時系統，設立至今有一年了。除了 Line 以外，有時還是要透過電話的名單去打電話。共修名單中的蓮友，只要他們不排斥，就會將他們編到電話的名單中。以前大部分都是以電話連絡蓮友，但因最近共修的人比較多，因此使用 Line 的成功率也提高許多。然而有些人沒有通訊軟體，因此若他們願意有奉獻的機會，必須要以電話通知助念的訊息。

助念的工作，無論是團本部或是地區運作的時間是到晚上九點。而就筆者在參與助念的經驗當中，偶爾有些時候是超過九點，那是更早之前如六、七點接到的案子，蓮友於七點半、八點前往助念，有時候家屬的心不夠安定，如果家屬願意的話，會再繼續助念，協助到十點。若是病患在半夜時往生，這時家屬只能自行用念佛機來念佛。對於何時會往生，這是無法預測的事，因此若家屬有申請臨終關懷時，蓮友會提醒並提供念佛機，教導他們自己念佛。若是有到文山辦事處參與共修者，應該會知道組長或副組長的電話，到早上六點可打電話申請助念；而一般情況則是到了早上九點才致電至團本部申請。

當病人處於病危或是彌留狀態，可申請臨終關懷。地點在萬芳醫院或是家中，會視病人的狀況而定。大部分是家屬想要知道，若病人往生時要如何申請助念，以及他們可以做什麼，通常都會約在醫院。臨終關懷若不知道文山區助念組可以打電話到團本部，⁷⁷若知道的就會直接過來申請。大部分會知道的人都是有參加共修的人或是勸募體系、護持法鼓山的人，透過自己的勸募會員或是小組長來申請。佛事諮詢也是一樣，認識文山區的人會直接詢問，不認識的人就會打電話到團本部。團部就會把他們的電話給文山區的組長、副組長，接著就會去關懷。所有來的案子都是地區有在共修或是護持法鼓山的人，或是從團本部過來的。

⁷⁷ 文山區的知客電話是 02-22364380。

慰問關懷以會員為主，但不一定是每戶人家都會申請，通常是有在關心四十九天的佛事要應該如何做，就會有蓮友去關懷，也會打電話連絡他們，詢問是否需要。慰問關懷大部分都會宣導理念，因為家屬會關心告別式應該如何做。因此慰問關懷就會講兩件事，一為四十九天的佛事如何做，二為佛化奠祭，是用佛教的觀點來做告別式，並且會與家屬詳述佛教的儀式與民間習俗的區別。有一些是助念之後會接著去關懷。通常若家屬不需要，則不會去；家屬需要，才有機會可去。告別式是他們可以接受法鼓山的理念，蓮友才會去佛化奠祭，否則就是公祭行禮，這些都是有助念過的對象。

助念團的目的與誦經團是不一樣的，誦經團是有收取費用的，也有可能是謀生的一種方式；助念團是一種修行的法門，也是一種自利利他、助人的法門。與誦經團不同的是，助念團更注重生者的教育與關懷。透過教育去關懷家屬，也藉著往生者的因緣來關懷家屬，讓家屬知道佛教的教育。這即是做助念最重要的原則：以關懷完成教育的功能，以教育達成關懷的任務。

「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」這是聖嚴法師數十年來最常說的一句話，也是數十年來法師苦學苦修立志弘揚佛法之因。法鼓山的存在，也是為了承擔起這項重大的責任。在近幾十年間，人類的物質生活以改善許多，然而在豐衣足食後，人類的心靈卻顯得空虛許多。尤其在面臨生死大事的時候，或許會有更多的無助之感，此時佛法就可以帶給面臨無助的家屬或即將要往生的病人有正面的幫助。佛法可以從信仰諸佛菩薩與信仰護法善神的層面，讓能夠有受到呵護而免於危險無助之恐懼。⁷⁸

第三節 成員加入的動機與歷程

會加入文山區的助念組，即是他們也認同法鼓山的理念。筆者於訪談過程中，受訪者也有著許多她們的故事。B 師姐認為法鼓山的理念與生活很契合，都可以用在生活上。⁷⁹

Y 師姐早期並沒有特別深入哪個團體，中台禪寺、慈濟都有參加，甚至還買

⁷⁸ 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，台北市：法鼓文化，1999年，頁119。

⁷⁹ B、Y、P、J、H 師姐於2014年12月15日訪談。

了中台禪寺的塔位，民國 89 年因文山區 P2 師姐的接引而接觸法鼓山，成為護持會員。每個月 500 元。後來 P2 師姐想接引她當義工，找盡各種藉口推託。推了好幾年，民國 94 年法鼓山慈善基金會有義賣活動，P2 師姐邀約到某位師姐家包飯糰，之後一起到法鼓山。後來去到山上之後覺得安定自在，那次是 12 月歲末感恩關懷，之後便每個月上山做義工，從護持到參與義工，那時尚未皈依。之後又邀了一位師姐一起做勸募會員，因此她是先做勸募會員再皈依，到方丈和尚交接後才皈依，助念方面一直都沒碰過，但早期有跟過何玉秀師姐學過引磬，但是都學不會，真正接觸助念是因為有位退休老師，退休不到五年就在台大醫院往生。龐師姐就找她和 B 師姐一起去，從那次之後有機會就會去，但是並沒有很熟練。直到近兩、三年有辦助念法器共修，從第一期開始就參與，從參與助念、佛化奠祭、陪伴的次數逐漸增加。一路走來法鼓山給她的感覺是很正向、正面的，法鼓山的理念是很有遠見的。對她來說，法鼓山給了她很大的安定感，無論是法師或是其他的事物，均與其他的道場不同，每個月當義工，即便沒有很好，但法鼓山都會使用愛語讚嘆他人，整體的感覺就是莊嚴安定。

P 師姐提及一位師兄同一年介紹三位大師：淨空法師、聖嚴法師、證嚴法師。因為有認識的朋友在淨空法師的道場共修，因此去過一次。後來在一次因緣際會下，慈濟的活動與法鼓山的朝山活動撞期，她選擇了法鼓山，從此就與法鼓山結下了這緣分，而那時法鼓山也尚未落成，且剛接觸時即與 H 師姐認識了。她至今仍有護持慈濟，但是都還沒踏進去。相對地，她的同修則是有很多人會介紹他至其他道場，她則建議同修待在一個道場，一門深入即可，否則多跑其他道場，可能會心無法安住，對自己的修行也會無益。對她而言，其實佛法懂得不多，對佛學名相不大了解，但是聽到一句話，覺得不錯，就會去實踐，例如：平常要多念佛，要多接引大眾來學佛。

J 師姐於民國七十多年最早先接觸聖嚴法師的《正信的佛教》，但卻想不起來這本書怎麼來的，她從小跟著奶奶念佛，然而到祖父母往生之後就怠惰了，到了讀專四或專五時，有次跟了一位法師辦了冬令營，但是與那位法師的因緣不具足，無法幫忙全程。過了很久之後才知道母親很早就護持了法鼓山。後來在某次的因緣際會下，大妹邀請她到農禪寺參加由聖嚴法師主持的皈依大典，遂與母親一同到寺裡皈依。接觸了法鼓山後開始與 P 師姐有互動，才知道是她小學同窗的母親。皈依、念佛對她來說沒有任何理由，從小就知道要這麼做，後來要辦助念法器共修，也和 P 師姐一同參加。因為平常因工作關係無法參與助念，直到共修

練習的第二期才去助念。印象中在她很年幼時，表哥和外公很早就往生了，所使用的是民間信仰儀式，以前的房子很長又黑，靈堂又蓋上白布就顯得恐怖許多。她記得第一場參與的助念是與 P 師姐和 H 師姐接最後一班，也是第一次敲引磬，因她從小對黑暗會害怕，但那時候與 Z 師姐一同前往，便安心許多，只有經過放牌位的地方會稍微害怕，但是到了助念室就不會怕。她並提到多出去助念幾次就不會有心理障礙，至今仍對黑的地方有些害怕，但若是去助念，比較不會有心理障礙。

H 師姐談論自己學佛的過程，她覺得自己在原地踏步好幾年，以前每週六去念佛會，聖嚴法師都會講開示。早期有接觸過聖嚴法師的人都知道，法師講話的腔調與台灣人稍有不同，因此必須更花些心思去聽，國語不好的人可能會聽不懂。對於佛學不甚了解的她，既聽不懂開示，名相太多也不了解，只聽得懂聖嚴法師說要多念佛、多接引一些人學佛。若以現代人的觀念，聽不懂就不要去了，而她雖然聽不懂，但是都還是會繼續去共修。早期的交通沒這麼方便，搭新店客運到農禪寺要花很久的時間，因此凌晨四點多就必須出門。一開始是她的弟弟要帶她去念經，去到農禪寺才發現是念佛，接著就喜歡上念佛，之後便請了一本佛門儀軌回去自行研讀，內容也包含進入殿堂該守的規矩。她是民國七十七年去參加共修，七十八年三月就皈依，而她的同修則是在同年的年底皈依。學佛的路上，她覺得都很順利，入門沒多久即參加佛三。其他師姐談及 H 師姐的印象是，她平常生活非常儉樸，對於護持三寶也非常發心且不遺餘力。

Q 師姐一開始不知道佛教是什麼，⁸⁰只聽說求小孩要拜觀音菩薩、誦普門品，也聽說九華山朝山能夠消業障及得子，也朝山長達八年，卻仍無法懷孕，於是苦悶不解究竟是為何因，就有人拿聖嚴法師著做《聖者的故事》讓她閱讀，在這本書中第一篇即提到一對夫妻膝下無子，後來天神賜與他們一個小孩，但他長大後就出家了。在這個故事中，聖嚴法師說到了因緣法，有些孩子可能胎死腹中，或活得長壽，而沒小孩也有沒小孩的因緣。她以前的因果觀念就是報應，但看了聖嚴法師的開示之後即轉念，認為一切是很自然的現象，例如有的小孩胎死腹中或無疾而終，沒有孩子也是一種因緣，因此就比較釋懷，不會再認為沒有孩子是報應。

因為這件事讓她覺得可以到法鼓山來學習。而初到法鼓山所學習的是禪修，

⁸⁰ Q 師姐於 2014 年 12 月 11 日訪談。

但沒有接觸死亡這件事，因為覺得很可怕也不願意去面對。由於跟父母親感情甚好，甚至從不願意談及死亡，且深怕那一天的到來。但當她的父親往生時帶給她很大的衝擊，她的父親是位基督徒，也將身後事都規劃好，並且交代在病危時不插管。但她對於生死大事不了解，也沒參加過共修，因此在最關鍵時刻做了許多錯誤的決定，也將父親插管急救，最後拖了五週才往生，這個過程讓她非常懊悔。

她認為雖然在法鼓山學佛，然而卻沒真正面對過死亡。死亡是生命中重要的大事，學佛要放下執著，然而對於生死大事卻執著、沒放下，因此藉著父親的往生，讓她接觸到死亡，也投入到生死大事的共修。她投入共修的原因即希望藉由她的故事讓參與共修或學佛的人能夠用正確的觀念來面對死亡，而不要讓更多人重蹈覆轍，因此會表現得相當積極。這也是因為有錯誤的選擇後，才知道要把握的是什麼。此外，也是發了願要幫助他人，在面對這樣的情況該做什麼讓他不後悔的選擇，無論他做了什麼決定，至少有充分的資訊給他，可以讓他做適當的判斷。

S 師姐的父親因夜晚值晚班，⁸¹白天又沒時間可以休息，後來罹患了肝腫瘤。在國小三年級至五年級時，時常看到母親時常進出醫院。後來在父親過世後，生死的問題便一直埋藏在心中，也從來沒跟母親聊過，直到母親要過世前一週才談到生死大事。

她是民國 101 年底時與 Q 師姐有接觸到大事關懷，問一些有關於大事關懷的事情。因為同事有一位先生病重，已經瀕臨往生階段，想要幫助他，希望這位同事也能夠明白緣起法，讓她能夠接受，而先生也能安然離開。否則兩邊拉扯，先生也走不了，所以就請教 Q 師姐一些問題，請她教導一些方法，便把方法告訴這位同事，相對也幫助到了這位同事，就覺得這個課程很好。因此她就從民國 102 年 1 月開始跟著 Q 師姐學這個課程，當時剛好是常健法師來文山區上大事關懷十堂課的課程，因為這樣的因緣，就持續上到現在。因此當母親過世的時候，她其實對這個課程已經相當了解，也有代說佛法。她認為母親的往生正是在驗收她的這項功課學習的程度。

第四節 小結

⁸¹ S 師姐於 2015 年 9 月 2 日訪談。

法鼓山的助念團成立至今也有二十多年，在成立前，農禪寺已經先有福慧念佛會。當時在福慧念佛會參與共修的人數甚少，後來在人數逐漸增多時，參與共修的信眾身邊有需要臨終關懷的親人，於是成立了助念團。由於助念團在草創時期，並未有完整的組織與制度，因此僅限於會員之間的關懷。發展至今隨著助念義工人數的成長，關懷的對象從體系內的蓮友擴增為能夠認同法鼓山理念的社會大眾。

在助念團成立後，各地區也陸續成立助念組，助念的工作是由地區去運作。文山區助念組尚未成立前與新店為同一組，後來因新店區人數眾多，且文山區的蓮友認為可以獨立，因此兩邊的助念組就分開了。何玉秀師姐於民國 81 年接任第一任組長後，開始訓練文山區的蓮友助念法器，以便為地區需要往生助念者做關懷，在民國 85 年她接任助念團副團長，與當時的助念團輔導法師果東法師至全台各地做關懷及宣導理念。何玉秀師姐在卸下組長職務後，而後還有姜品涵師姐、何李淑枝師姐擔任第二及第三任組長。而何李淑枝師姐任組長職務至今已十年，現任副組長則有邱玫玲師姐、楊卻師姐、李貴屏師兄、吳蕙良師姐、陸素玉師姐。文山區助念組從無到有，中間的過程也很艱辛。在成立後，其間蓮友的人數來來去去，直到四年前法鼓山法師教授並開始有共修及教學，參加的人數大幅增加。

聖嚴法師最常提到的一句話：佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。因此想將佛法推廣至社會上的角落，期望社會大眾在日常生活中也能將佛法用上。助念團的大事關懷亦同，是一種修行的法門，也是一種自利利他、助人的法門。與誦經團不同的是，助念團更注重生者的教育與關懷。透過教育去關懷家屬，也藉著往生者的因緣來關懷家屬，讓家屬知道佛教的教育。這即是做助念最重要的原則：以關懷完成教育的功能，以教育達成關懷的任務。

第四章 法鼓山助念的訓練及運作

現今社會上有許多佛教團體的助念團，而助念團所做的服務大都維持在誦經念佛。有些民眾對於團體的屬性不是非常了解，因此常會分不清「助念團」與「誦經團」的差別。筆者身邊即有些友人認為只要是在殯儀館為亡者誦經念佛的團體在結束後都會向家屬收取費用，殊不知在這場所活動的團體有助念團亦有誦經團，而助念團的蓮友多是發心前往助念，並不向家屬收取費用；還有一次與兩名陌生的基督徒婦女做宗教交流，期間提及參與助念的經驗，過程中一名婦女隨口提及到殯儀館誦經可以維生，當時因時間緣故，無法為她們做詳細的解釋。

至今仍有許多人對於這兩種團體的差別不了解。如何讓社會大眾了解助念團所做的事，是每位參與助念的蓮友應該盡的責任。隨著學佛風氣的盛行及聖嚴法師結合了社會上的需求，凡是申請法鼓山的往生助念者，都會先讓申請助念的親友明白法鼓山的要求：不必為前往助念的蓮友招呼食物、茶水，不收供養金，只要全心全意一起為往生者念佛，是當前最為重要的事。

第一節 助念組的共修課程

法鼓山成立助念團以來，各地區也紛紛成立助念組，文山區原本與新店區一起，後因新店區人數眾多，加上當時認為文山區可以獨立，因此文山區助念組便成立了，時至今日也有二十多年，人數也有明顯的成長。文山區助念組自成立以來都有固定的共修時間，而在近幾年有密集的課程，為的是希望有更多的人能夠對生死大事有更進一步的了解，同時當自身或身邊的人遇到問題需要幫助時也可以知道如何處理。

文山區助念組自民國 100 年（2011）起開始有密集的共修課程，為了讓大眾了解大事關懷，文山辦事處首先於 8 月 28 日（週日）在文山區行政中心 10 樓禮堂舉辦了一天的「利人利己的大事關懷」，⁸²內容包含了聖嚴法師所開示助念的意義、申請大事關懷的服務，並由擔任大事關懷的義工分享助念的心得及法師解答大眾關於助念的疑惑。同年，於 10 月至 12 月每週一晚間開始有兩小時的共修

⁸² 台北市文山區木柵路三段 220 號 10 樓，時間為 8：30 至 16：00。

課程，⁸³課程內容前半段為助念法器的執掌須知、如何蓋往生被、輪班助念成員的進退場演練、誦念《心經》及《佛說阿彌陀經》的儀軌，後半段則為以上內容實際演練。

民國 101 年（2012）7 月至 12 月的共修課程中，分成了初階與進階兩部分，以隔週上課的方式來進行。⁸⁴初階的課程分為解門與行門，解門課程為閱讀《生與死的尊嚴》隨身智慧書，同時也播放聖嚴法師對於生死的開示影片，行門助念法器的教學及練習，課程內容包含法器的執掌須知、如何蓋往生被、進退場演練、誦念《佛說阿彌陀經》及《心經》之實際演練。進階課程亦分為解門與行門，解門除了閱讀《生與死的尊嚴》並配合實例演練，另有一書為《聖嚴法師講「慈雲懺主淨土文」》，行門部分則演練助念法器、彌陀經與心經之儀軌、說法與迴向偈。在進階班演練的部分，會特別注重舉腔的音。

民國 102 年（2013）一開始的課程由關懷院監院常健法師主講，課程名稱為「面對生命—學習成長之旅」，從 1 月 14 日起至 3 月 25 日，每月有三週的週一晚上七時半至九時半，共計九週的課程。舉辦共修課程的目的是為了教育大眾活著時能積極奉獻，讓生命中充滿感恩與慈悲，而在臨終時也能夠坦然面對生死的課題，讓人在有限的生命當中創造無限的生命價值。這一年由常健法師先主講九堂課後，緊接著則由資深悅眾們帶領兩期的共修課程，一期為 4 月 15 日至 6 月 24 日每週一晚上助念法器共修，除了法器的練習外，也探討佛教徒而熟能詳的淨土經典—《阿彌陀經》的內容與現代人的密切關係；另一期為 10 月 7 日至 12 月 30 日每週一晚上研讀聖嚴法師著作《歡喜看生死》與助念的禮儀與法器練習。在 103 年（2014）則分為上下半年兩期的課程，上半年為 4 月 21 日至 6 月 30 日由常健法師主講共計十次的法器教學課程，下半年為 8 月 18 日起計有十二次的共修，在這期的共修課程中，除了認識佛教的生死觀與法器、慰問關懷、佛化奠祭的練習外，也加入了認識法鼓山的資源，含大法鼓、臨終關懷 App、心靈環保學習網及法鼓山網路電視台，藉以讓大眾無論是修學佛法抑或面臨生死大事能更方便獲取佛法的資源。

104 年（2015）的課程從 4 月 20 日開始至 6 月 29 日結束，為期十一週，從個案討論到演練在醫院往生室、殯儀館與往生者家中的助念程序、慰問關懷與佛

⁸³ 民國 100 年 10 月 3 日至 12 月 19 日，每週一 19：30 至 21：30。

⁸⁴ 進階班為 7 月 16 日至 12 月 17 日，初階班為 7 月 23 日至 12 月 24 日。兩班上課日期皆為週一，因此採隔週方式來進行。

化奠祭中的代說佛法技巧、關懷的流程需要動員的人力等，前期為解門課程，後期則為行門課程。為讓學員溫故知新及更為熟悉課程內容，本期課程結束後，辦事處於七、八月舉行了四次的密集課程，將前面所教導的課程分為層次性的演練。105年（2016）的課程自三月開始，期間有三堂課禮請法師主講，課程內容為：佛法臨終關懷中的觀念與做法、助念與我們的生命及共修之間的關係、法鼓山所推動的佛化奠祭與民間的喪儀的差別，其餘的時間則為自行演練。與104年相同，本期課程結束後，於下半年開始了為期十一週的精進班，全程並由資深悅眾帶領。如此，一年接著一年，而在106年（2017）的課程是從3月13日起至6月5日，計有十一次的週一晚間。

綜觀這幾年的共修課程，相同的內容每年不斷地上課，必要時加入新的個案讓大眾共同研討學習，畢竟這是每人均會遇到的問題。文山辦事處每年不斷舉辦大事關懷與助念法器共修課程，一方面讓已參加過學員溫故知新，一方面也不斷接引新人一同學習，其宗旨可分為：

- 一、如何陪伴親人臨終？
- 二、無常到來時該怎麼辦？
- 三、如何為亡者祝福及超度？
- 四、如何辦場既簡約且隆重的告別式？

在課程的設計上，可將課程內容分為：

一、解門：雖然每一個案子不盡相同，但只要能掌握原則，每個人皆能與大眾分享大事關懷的理念及作法。

二、自利：熟練法器，不僅可練心，幫助自身安定及專注力，亦可多參與助念，多方廣結善緣，又能培福及種福。

三、利他：可撫慰安定往生者與家屬的慌亂的心，再者分享冥陽兩利的佛事，推動追思祝福之佛化奠祭，方可淨化社會人心。

四、培育：培育執掌「維那」、「小木魚」之法器悅眾、代說佛法者、推動法鼓山理念的人、佛化奠祭場控人員。

為了讓大眾能更了解法鼓山的理念與對佛法的認識，每次共修開始前均會恭誦四眾佛子共勉語：

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈。
提昇人的品質，建設人間淨土。
知恩報恩為先，利人便是利己。
盡心盡力第一，不爭你我多少。
慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。
忙人時間最多，勤勞健康最好。
為了廣種福田，哪怕任怨任勞。
布施的人有福，行善的人快樂。
時時心有法喜，念念不離禪悅。
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛。

佛教認為法器是龍天耳目，平時不可隨便亂敲，又因在共修時需要練習，因此共修前恭誦四眾佛子共勉語後大眾會齊呼：「弟子眾等，練習梵唄，請諸護法龍天免參！」結束後則會恭誦法鼓山的共識：

我們的理念：
提昇人的品質，建設人間淨土。

我們的精神：
奉獻我們自己，成就社會大眾。

我們的方針：
回歸佛陀本懷，推動世界淨化。

我們的方法：
提倡全面教育，落實整體關懷。

每一期共修的課程中，因有新學員的加入，故都會先介紹法鼓山助念團的運作方向，也藉此讓已經參加過共修課程的人溫故知新，對於助念的流程更加熟

悉。法鼓山文山辦事處於最近這幾期的共修當中，每週一晚間七點半至九點半舉辦助念法器共修，時至今日已經過了四年。在兩小時的共修當中，並不僅僅只是教導如何執掌法器，同時也會有行門的課程。所謂學佛要解行並重，助念亦同，解門即閱讀聖嚴法師的智慧隨身書《生與死的尊嚴》、《人生最後的功課》並討論，這兩本書的內容皆是從聖嚴法師的諸多著作從擷取關於生死課題而來，藉以了解從佛教的觀點來看生死觀，及面臨生死大事時處理的態度與方法。而在最近一期的課程中，還加進了個案討論，讓蓮友了解在助念及家庭慰問關懷當中會遇到的各種情境，以便遇到狀況時不會慌亂。行門則是練習法器的執掌，在助念時僅需執掌引磬，而在慰問關懷前的誦念祝福及佛化奠祭中須執掌的法器則為引磬與小木魚。

由於每期的共修課程都會有新加入民眾，對於大事關懷相關內容不甚了解。有些為曾經遇到親朋好友的生離死別而曾受助於法鼓山助念團的關懷，有些則是受身邊有參加大事關懷的菩薩之邀約而前來參與共修課程。因此每次的共修，授課法師或資深悅眾皆會給學員們參與助念的觀念：一、助念是自己修行，同時也是幫助他人修行；二、助念乃蓮友與家屬送給往生者最後也是最好的一份祝福；三、參與助念的次數愈頻繁，念佛的機會也愈多，所結下的善緣也愈廣。除了給學員們這些觀念外，資深悅眾們鼓勵學員在殯儀館或醫院往生室需要助念時，可以嘗試參與助念。倘若一開始會害怕大體而不敢助念，則可以先從參與慰問關懷或佛化奠祭著手。許多人受到民間信仰的影響，認為人死後就會變成鬼，因此對於要面對大體助念會感到恐懼，甚至有人會擔心自身的修行不夠，參與助念可能會被沖煞，甚至有些人會認為喪家不能去，或以為在某些特定的日子中不可到喪家去。有如此迷思，便是缺乏對佛教的正確認識。⁸⁵若以佛教觀點來說，凡界眾生分為六類，人死後成為鬼道眾生的機率是六分之一，⁸⁶並不是人人死後皆為鬼，故無需感到恐懼。進一步來說，佛教相信眾生皆有佛性，人人皆可成佛，因此助念是送一尊未來佛至西方極樂世界，為其前程做虔敬的祝福，是為與其結善緣，亦不需要擔心沖煞之問題。助念者應心存敬仰與尊重，毋須將亡者當成鬼看，自然也就無需害怕到喪家。心安自然有平安，助念者不但要以佛法為人助念，更重要的是要用佛法讓自己安心。

授課的法師在民國 100 年 9 至 12 月為果選法師，102 年 1 至 3 月為常健法

⁸⁵ 法鼓文化編輯部，《生死 50 問》，台北市：法鼓文化，2015 年，頁 113。

⁸⁶ 釋聖嚴，《學佛知津》，台北市：法鼓文化，1985 年，頁 102。

師，106年4至6月前期為常健法師，後期為常導法師。最近這幾年的共修從法師授課到資深悅眾帶領，課程內容除了讀書會與實際演練外，在課程中還會教導學員要有同理心的態度，因為去助念及做慰問關懷時，蓮友以同理心的立場為亡者家屬著想是很重要的。為了讓共修的學員能夠更了解生命的無常，在近兩年的課程中，還加了與生死相關短片的觀賞，如史上發生過的空難。播放完史上的空難影片後，請學員思考當自己搭上死亡班機且不久即將墜機，此時想對親朋好友說的話。之後大量徵求願意體驗空難死亡者，想像自身已經死亡，接著請其他學員為其蓋上往生被並開始進行助念。在助念完畢後，學員分享心得，當往生被蓋上的瞬間，還無法相信自己已經死亡，但無論有再多的不捨，終究還是得放下，並告訴自己要念佛，隨著大眾為其助念，情緒逐漸安定。

綜觀舉辦密集共修的這幾年，除了讓參與的蓮友更清楚認識生死大事外，也要學會法器的執掌與唱誦的方式，慧律法師於《臨終被覽》中說明往生助念所執掌的法器，引磬聲音為清，能夠令人心地清淨；而木魚聲音較濁，故不適用於助念的場合上，⁸⁷念佛時敲打引磬於「阿」與「陀」二字上，佛號的速度不宜過快或過慢，正常的速度為二十二至二十四秒間。而在誦念關懷與佛化奠祭上的法器則兩者皆使用。

共修的課程除了讓學員了解大事關懷的內容與法器的執掌外，更重要的是希望人人皆可在助念、慰問關懷、佛化奠祭中盡一份心力，法師及資深悅眾勉勵學員上場難免怯場或法器敲錯，只要多練習及出席必可克服。筆者有次參與佛化奠祭，當時因人力之故請了其他地區的蓮友前來支援維那與小木魚，擔任維那的師姐因抗拒麥克風之故使得後面聽不到唱誦的聲音，而敲小木魚者也沒注意到速度而將心經的唱誦敲得太快，速度有如寺院早晚課一般。從這例子來看，擔任維那者必須要知道大眾要聽到聲音才知道儀軌的內容，因此對於麥克風的抗拒必須要克服，而敲小木魚者亦須了解整場儀式的速度皆由其掌握，速度宜適中，不可忽快忽慢，尤其參與告別式的親友若不是佛教徒，速度太快則會讓親友跟不上。

第二節 助念時的儀式

助念就是當病人醫藥無效，壽命已終時，請別人幫助其念佛，以念佛之功德，

⁸⁷ 釋慧律《臨終被覽》，高雄市：文殊講堂，1999年，頁143。

送這位亡者於人生旅途中的最後一程，以便讓其安樂、自在，往生佛國。無論對於生者或是亡者來說，都是極為重要，且能夠另兩方安樂。助念並不需要由特定的宗教師來執行，家屬及親友都可以為往生者助念，而這也是最重要的。家屬若與助念組接洽，在蓮友尚未到達前，可以先自行念佛，若不知如何助念則可用念佛機來引導，待助念蓮友到達後再隨眾念佛。

聖嚴法師曾在開示時提及，淨土念佛法門乃近代中國佛教之主流，法門可深可淺、易學易用。⁸⁸聖嚴法師亦勉勵大眾以恆常心、精進心念佛，以念佛來自利利人。從淨土信仰的立場來看，念佛不只是修行，也是臨終、往生助念的一項「方便法門」，無論是信與不信，有沒有修行的人，都可以從臨終時的一念中得解脫，而助念者也是透過聲音來表達被助念者的一種祝福，希望可讓其提起正念，一心念佛，求生西方。從淨土法門的經典來看，若一切眾生能至誠懇切地念佛，身心可獲得無邊利益，也能往生西方淨土，正如《無量壽經》中提及阿彌陀佛四十八願中的第十八願：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。」⁸⁹

經典所述之「唯除五逆，誹謗正法」乃犯了五逆罪⁹⁰及誹謗正法者無法往生西方淨土外，其餘無論有無罪、有無善，凡是願意信佛及念佛之人，皆可往生佛國。然而在《觀無量壽經》中對於「下品下生」的往生條件下又開了方便之門：

……或有眾生作不善業，五逆、十惡，具諸不善。如此愚人，以惡業故，應墮惡道，……如此愚人，臨命終時，遇善知識……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，除八十億劫生死之罪。……如一念頃，即得往生極樂世界。……聞已歡喜，應時即發菩提之心；是名下品下生者。是名下輩生想，名第十六觀。⁹¹

從經文上看，此即為救度五逆重罪之人而在臨終前懺悔所設的方便之門；而誹謗正法之人，因不信佛法亦不願往生，故臨終時無法往生極樂國土。因此，

⁸⁸ 林其賢，《聖嚴法師年譜 2：1989—1999》，台北市：法鼓文化，2016 年，頁 946。

⁸⁹ 《佛說無量壽經》，大正藏第 12 冊，經號 360，頁 268a。此願稱為「念佛往生願」，在彌陀淨土法門中的思想史上是很重要的。

⁹⁰ 五逆罪是佛教中五種最為深重的罪業，命終後即墮入無間地獄（亦稱阿鼻地獄），亦稱五無間罪。五逆罪原先為部派五逆：殺母、殺父、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧，後又發展出大乘五逆：犯小乘五逆罪之一、盜毀常住、誹謗大乘、殺害或妨礙出家人修行、不信因果。

⁹¹ 《佛說觀無量壽佛經》，大正藏第 12 冊，經號 365，頁 346a。

為人往生助念，更可以說是佛菩薩的大宏願與自利利他的具體表現。

對於往生者來說，這八小時是非常重要的時候，無論是家屬或是蓮友，當一心一意念佛為往生者念佛。若以佛教的立場來看，此時只要專心念佛，不宜拜腳尾飯及誦腳尾經。拜腳尾飯之典故乃源自於明代。相傳有一犯人之妻攜飯一碗、雞蛋一枚及筷子一雙前往刑場去探望。但到達刑場時，其丈夫已遭處決。妻子因未備香爐，遂以飯碗為爐，以筷子為香，於腳尾祭拜，以此告慰亡夫。⁹²時至今日演變成拜腳尾飯之習俗，以一碗白飯與一顆鹹鴨蛋，上面倒插著一雙筷子，象徵讓亡者食用完畢後有體力制陰府報到。在民間有許多的習俗，人往生之後，家屬會遵從禮儀公司的引導來做這些事。然而仔細想，若了解拜腳尾飯的由來後，因此位亡者未必是犯人，實在不需要沿習此習俗。

在初喪尚未入殮請道士或僧尼誦經，稱「腳尾經」，道教會誦《度人經》，佛教則多誦《阿彌陀經》、《金剛經》或《藥師經》。台灣民間的喪葬儀式中，對於死亡的處理，基本上是以「引鬼歸陰」為主要核心，其表示喪葬習俗乃扣緊著鬼魂信仰而出現的產物。⁹³當加入了佛教、道教的儀式後，讓「引鬼歸陰」的儀式更為複雜，這些儀式一般通稱為「開魂路」，為亡者開出一條路，可以順利到達陰間。⁹⁴這些複雜的儀式，用意在於引導亡靈脫離人間苦海，順利到陰間、獲得超渡。若亡者家屬希望一切以佛教為主，在八小時之中專念佛號即可。

有時家屬在助念的當下必須要一邊助念一邊處理一些事情，以下一則個案說明了家屬得邊助念邊處理遺體運往殯儀館的經過：

筆者曾接到萬芳醫院往生室需要支援助念的訊息，亡者為文山辦事處中某位師姐的母親。助念的時間為第一班為 20：00 至 22：30，第二班為 22：30 至凌晨 01：00。當天為週一晚上，適逢文山辦事處助念共修課程的時段，多數蓮友正在上課，因此人力吃緊。此時往生室中的亡者僅有文山辦事處所接到需要助念的一例個案，而由於醫院往生室是由某家禮儀公司承包，禮儀公司僅同意讓家屬助念至 22：00，之後大體必須運送至第二殯儀館景仰樓真愛室。期間關懷院監院常緯法師蒞臨關懷並對亡者開示，助念期間家屬為大體即將運送至二館事宜與館方聯繫。筆者與其他蓮友們助

⁹² 釋慧律，《臨終備覽》，高雄市：文殊講堂，1999 年，頁 157。

⁹³ 鄭志明，《民俗生死學》，台北市：文津出版社，2008 年，頁 90。

⁹⁴ 鄭志明，《民俗生死學》，台北市：文津出版社，2008 年，頁 92。

念到晚上十時後，蓮友叮嚀家屬大體運送至二館途中不要中斷念佛，並對亡者說明大體即將移動。因助念地點調整過後，第二班 22:40 才能抵達，故第一班蓮友於運送過程中跟隨至二館繼續助念。

從此事來看，此個案是由其他禮儀公司包辦，因而醫院往生室所承包的禮儀公司不同意讓家屬在此繼續助念。對於亡者或家屬來說，都不是慈悲的表現。

去助念時，事前的溝通是很重要的，蓮友必須要讓家屬清楚知道他們自己念佛才是最最重要的，畢竟往生者最熟悉的還是他們的聲音，而蓮友只是去幫忙帶動，並非把助念的工作全部交給蓮友。筆者有次前往亡者的家中進行助念，此個案是某位師姐的護持會員，或許是事前沒有溝通清楚，在筆者與諸位蓮友參與助念的兩個小時間，家屬們隨意走動、大力關門、聊天、滑手機，現場幾乎感受不到安定祥和的力量。家屬的人數比助念的蓮友多，然而卻完全沒有念佛的聲音，在與下一班蓮友交接之際，其中一位師姐才提醒家屬此時要念佛。若從此個案來看，可以歸納出兩個原因：其一是家屬不懂得要念佛，以佛號聲讓亡者與在場的生者的心安定，家屬不經意的動作，都有可能成為干擾亡者安定的心；其二是蓮友本身教育與訓練的不足，在家屬申請往生助念時沒有聯繫清楚，而在現場也未及時提醒家屬，在共修時需要再嚴謹訓練。

對於助念者來說，即使助念時間為八小時，專心念佛也是件耗體力的事。當辦事處接到需要助念的個案時，會先確定助念的時間與地點⁹⁵並分成兩或三班，一班為兩個小時。第一班第一個到達現場的蓮友會先對亡者代說佛法，⁹⁶說明法鼓山助念團來此為亡者念佛，並告訴亡者已經捨報，要坦然面對並接受事實，勸請亡者跟隨大眾一同念佛，願其仗佛的願力往生西方極樂世界。佛教有許多的修行方法，如觀音法門、地藏法門、藥師法門，也因所修持的法門有所不同，因此在助念時也有不同的方法。其他的佛教團體或許會依亡者生前所修持的法門而唱誦該法門之佛菩薩聖號，而法鼓山則一律唱誦阿彌陀佛聖號。

台灣有許多佛教團體會為往生者助念，每個團體做法不盡相同，有些或許會在助念的過程中告一階段，由法師或居士為亡者說法，於說法結束後繼續助念；法鼓山助念團則是在助念前與助念後說法，中間不間斷地念佛。助念結束的說法

⁹⁵ 助念的地點通常會在台北市立第二殯儀館或萬芳醫院，有時候也會到往生者家中或新店慈濟醫院。

⁹⁶ 以法鼓山體系來說，法師對亡者說法稱為「開示」，居士則稱為「代說佛法」。

與迴向程序為：

全體面向上（即面向佛像）

恭請法師開示（有法師到場關懷時）或恭請 000 居士代說佛法

迴向：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。

全體向上禮佛三問訊（引磬第一聲：彎腰，第二聲：起身）

家屬禮謝法師頂禮三拜

或家屬禮謝助念蓮友向上一問訊（引磬第一聲：彎腰，第二聲：起身）⁹⁷

在助念圓滿後則不另外誦念其他經典，倘若助念未能圓滿八小時，最後一班的蓮友離開前會教導家屬於助念圓滿後如何迴向，若不會唱誦亦可用念的。

聖嚴法師曾指示，在助念的過程中，為讓蓮友免於口渴或飢餓，家屬可能會招待蓮友開水或便當，甚至在助念結束後，家屬想以金錢做為回饋，如此情形應予以婉拒。倘若蓮友收受金錢或招待物，家屬則會以為人情已了，對於家屬來說是斬斷了其學佛的因緣。⁹⁸況且，收取金錢則此團體的運作即成為「誦經團」而非「助念團」。當有如此情況發生時，正確的處理方法為說明助念的含意，並待他日有機會時，邀請其一同參與助念的工作。

第三節 慰問關懷與佛事的做法

慰問關懷通常以法鼓山的會員為主，當往生者家屬欲更進一步了解四十九天佛事如何進行，蓮友們便會在助念後幾天去做關懷，地點為自宅或自家公司處所。慰問關懷所進行的內容為宣導法鼓山的理念，即四十九天的佛事與佛化奠祭，過程中與家屬說明佛教與民間習俗上的差別。

參與慰問關懷的蓮友們一開始會先做誦念，即帶領家屬一起於亡者靈前誦念

⁹⁷ 法鼓山小冊子，《誦念關懷儀軌》，台北市：法鼓山文化中心，修訂版十二刷，2013 年。

⁹⁸ 釋果毅總編輯，〈記事報導：國內篇〉，《1989—2001 法鼓山年鑑【記事報導】》，台北市：法鼓山佛教基金會，2005 年，頁 274。

阿彌陀經與念佛。誦念關懷中所需要的法器為引磬與小木魚，執掌法器的兩位悅眾分別站於兩側，家屬與蓮友則站於中間，儀式內容為：

誦念前說明

全體向上禮佛三問訊

南無蓮池海會佛菩薩（三稱）

佛說阿彌陀經一部

往生咒三遍

讚佛偈：西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛

南無阿彌陀佛（六句）

阿彌陀佛（12輪）

恭請000居士代說佛法

迴向偈：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。

全體向上禮佛三問訊

家屬禮謝蓮友，向上一問訊

（若有法師一同關懷，先呼：家屬禮謝法師頂禮三拜）⁹⁹

念佛結束後，蓮友會帶領家屬一起閱讀智慧隨身書《生與死的尊嚴》，這本書清楚說明了如何為亡者做佛事。聖嚴法師於〈為什麼要做佛事〉¹⁰⁰中說明了佛事的定義。佛教認為眾生皆有佛性，人人皆有成佛之可能，因而凡是所做的事為信佛、求佛與成佛之事，均稱為做佛事，此為廣義佛事的定義。所謂佛法無邊，就廣義的說法來看，成佛的修行方法有很多。而對於不懂佛法亦無修行的人來說，遇到親人及朋友死亡時，在無辦法之際，請出家人來代做佛事，確實也有一些作用，此即為狹義佛事的說法。雖然佛教重視臨命終的補救法門，但出家僧尼的職責為修持佛法、弘揚佛法之人，所超度的主要對象為活人而非死人。學佛的人在臨命終時最能得力的就是平日所做的佛事。

在民間的觀念中，一般認為同一個家族的人死了可以團聚，因此會葬在同一

⁹⁹ 法鼓山小冊子，《誦念關懷儀軌》，台北市：法鼓山文化中心，修訂版十二刷，2013年。

¹⁰⁰ 此文收於聖嚴法師著作《學佛知津》中。法鼓山將聖嚴法師諸多著作中挑選出一些主題性相關的文章編列為一本小冊子以讓方便民眾閱讀，解決生活上的問題。

個地方，例如宗祠。但若以佛法的觀念，每個人皆有不同的因緣與果報，而依照不同的業到不同的地方去受報。¹⁰¹人在死後有四種力量可決定未來的去向：一、隨重，隨著自己所造之善惡諸業中最为重大者先去受報；二、隨息，依平日較難革除的習氣，投生至同類相引的環境中；三、隨念，依臨命終時所生的念頭決定往六道或至佛國淨土。四、隨願，發願學佛則往生佛國淨土，或生為人繼續修學佛法。臨命終時，若願力強，則心念與願力就會相應；若業力強，則心念則與業力相應，此即隨願或隨重。因此，佛教主張人平時應修一切善、斷一切惡，革除平日的習氣，念念不離三寶，命終後方可做為往生善道或佛國淨土的資糧。

人在過世後，若無超凡入聖，會成為亡靈。命終後，除了罪大惡極之人會立即下墮地獄，善功極多之人會立即上升天界之外，一般人並不會立即轉生，未轉生的亡靈則稱為「中陰身」或「中有生」。以民間的觀念來說，人死即為鬼，但以佛教的角度來說，因有六道輪迴，因此做鬼的機率為六分之一。中陰身為附著於微少氣體而存在的一種靈質，而這並不是鬼魂。中陰身存在的時間通常為四十九天，在這段期間之中等待投生的機緣，親友若能為其做佛事及超度，將對未來中陰身未來的轉生很有幫助。

超度，乃超生樂土而度脫苦趣之意，這是藉著家屬及親友們為其所修善業力量之感應，而不是僧尼本身誦經即有超度的功能。總體來說，這是藉著超度者的修善力量與誦經者的修持而起的感應。然而，超度的功用實為次要的力量，並非主要的力量，如同《地藏經》中云：

若有男子女人，在生不修善因，多造眾罪，命終之後，眷屬小大為造福利一切聖事，七分之中，而乃獲一，六分功德，生者自利。以是之故，未來現在善男女等，聞健自修，分分已獲。¹⁰²

因此，佛教主張修持善業的時間應在各人生前，若為命終後由活人超度死人，雖然將所修持之功德迴向於亡者，但亡者只會獲得七分之一的利益，而七分之二則由修持的人所得。

佛教認為中陰身為七日轉生至下一期的生命，若七日未轉生則靜待下一次的

¹⁰¹ 釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，台北市：法鼓文化，2010年，頁56。

¹⁰² 《地藏菩薩本願經》，唐于闐國三藏沙門實叉難陀譯，利益存亡品第七，大正藏第13冊，經號412，頁784b。

因緣，中陰身最多存在四十九日，如《中陰經》中云：「中陰眾生壽命七日。」¹⁰³而在《瑜伽師地論》中亦云：

又此中有，若未得生緣，極七日止。有得生緣，即不決定。若極七日未得生緣，死而復生，極七日止。如是展轉未得生緣，乃至七日止。自此已後，決得生緣。¹⁰⁴

人往生後，每七天為一次祭拜的重要日期，稱為「做七」。七個日期分別為「頭七」是由孤哀子負責準備祭品；媳婦負責的「二七」；出嫁女兒負責的「三七」；姪女們負責的「四七」，客家人以這天為女兒七；出嫁孫女們負責的「五七」；出嫁姪孫女或曾孫女負責「六七」，最後的「七七」則由孤哀子負責，如此依不同的身分來負責祭拜。¹⁰⁵現今工商業社會繁忙、生活步調快，許多人多半以隔兩天舉行另一個七的祭拜。因此，民間大多會趕在告別式前將所有做七的儀式完成。

做七通常會禮請法師或道士至喪宅或家屬自行至寺院做祭拜的儀式，其餘的時間則自行為亡者誦經念佛。相對於民間習俗或其他佛教團體的做七方式，法鼓山僧團不會有法師至喪宅或殯儀館做經懺佛事，而是鼓勵家屬每天虔誠地為亡者誦經或念佛，而非七天再來做一次佛事，蓮友也不會安排或參與做七的佛事，避免流俗或落入民間信仰的迷思之中。蓮友在做關懷時所做的誦念，即是帶動家屬誦經、念佛，在七七四十九天當中，每天為往生者做早晚課，早課為誦心經：

南無般若會上佛菩薩（三稱）

《心經》一部

往生咒三遍

讚佛偈：西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛

南無阿彌陀佛（六句）

阿彌陀佛□遍

迴向偈：願生西方淨土中，

九品蓮花為父母。

花開見佛悟無生，

¹⁰³ 《中陰經》，後秦涼州沙門竺佛念譯，卷上，如來五弘誓入中陰教化品第一，大正藏第 12 冊，經號 385，頁 1059b。

¹⁰⁴ 《瑜伽師地論》，卷一，本地分中意地第二之一，大正藏第 30 冊，經號 1579，頁 282a。

¹⁰⁵ 李秀娥，《圖解台灣傳統生命禮儀》，台中市：晨星出版，2015 年，頁 192。

不退菩薩為伴侶。¹⁰⁶

晚課則誦阿彌陀經：

南無蓮池海會佛菩薩（三稱）

《阿彌陀經》一部

往生咒三遍

讚佛偈：西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛

南無阿彌陀佛（六句）

阿彌陀佛□遍

迴向偈：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。¹⁰⁷

親屬每日自行做早晚課，時間大約為半小時，如同將每一天都當作是新的七，一方面可以完成做七的習俗，同時又有超度之功能。法鼓山作為一個佛教教育的團體，這也是教育大眾，僧尼的主要職責為弘揚佛法，並非經懺佛事，而做佛事的主體則為家屬本身。倘若能每天為亡者誦經、念佛，或為亡者佈施、持戒，並將功德回向給亡者，比七天做一場法事更為有用。

佛事的做法，蓮友在做關懷時即會教導家屬們如何做。蓮友做慰問關懷時，除了適時給予鼓勵及陪伴，以同理心的角度理解家屬面臨喪親的悲傷，同時也讓家屬了解人的生命終有結束的一天，緣生緣滅，此即為佛法所說的無常，也感恩往生者的示現無常，讓彼此可以學習生命的功課。對於四十九天的佛事如何做，即便是親近法鼓山的家屬也可能不甚了解，蓮友便於此時向家屬闡述法鼓山的理念與佛教的作法。除了每天誦經念佛與做早晚的課誦之外，以佛教的角度來說，家屬應於四十九天內茹素及不殺生，並持守五戒。此外，盡自身能力做佈施與供養三寶，並將平日所修持功德迴向於往生者。

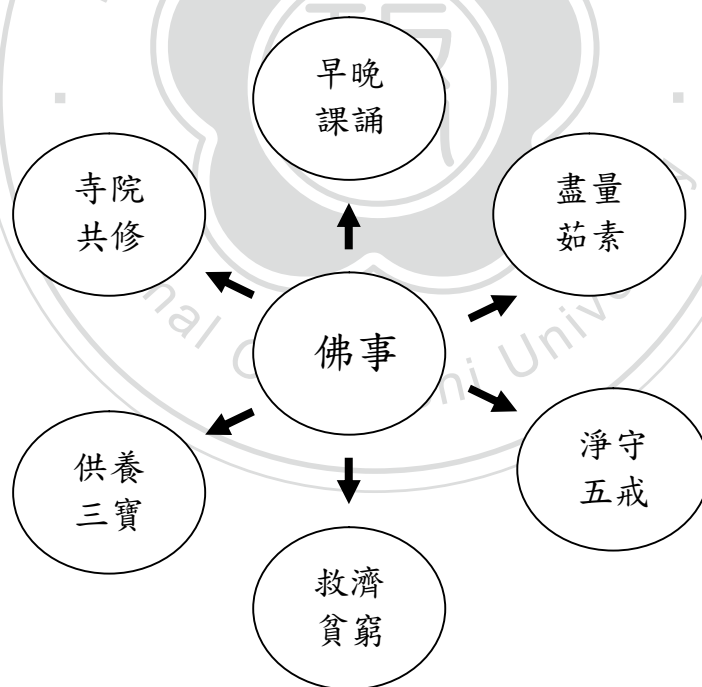
一般人的認知，超度是死人的事。然而，超度的內容，不僅僅只限於儀式，

¹⁰⁶ 法鼓山小冊子，《誦念關懷儀軌》，台北市：法鼓山文化中心，修訂版十二刷，2013年。

¹⁰⁷ 法鼓山小冊子，《誦念關懷儀軌》，台北市：法鼓山文化中心，修訂版十二刷，2013年。

儀式只是其中一個媒介，讓大家了解超度的重要性。超度並不在於所做的法會與所念的經之多寡，而是在於是否有將佛法的精神內涵實踐於日常生活中。¹⁰⁸法鼓山所做的任何事，均與心靈環保為主軸，亦包含大事關懷，其中亦包含教育的功能。透過超度讓家屬以智慧、慈悲與祝福之心，取代原本的瞋恨與不平之心，亡者便能放下對於世間的愛戀執著，心開意解地往生於佛國淨土或善道之中，家屬也能早日走出喪親之悲傷。

法鼓山與民間或其他佛教團體的不同之處在於，民間或其他佛教團體會禮請法師主持做七的儀式，而法鼓山僧團不會至喪家或殯儀館做七，基於佛事應該由家屬自己來為往生者做，法鼓山鼓勵家屬到各分院道場參加念佛、拜懺、誦經等法會共修，並將親做佛事之功德迴向於亡者，如此冥陽均能蒙受法益。若以《地藏經》中所述說，為親人做佛事，七分功德之中亡者獲得一分，其餘六分為生者自獲，一人做佛事可讓亡者獲得七分之一的功德，而在寺院中透過大眾集體共修的力量，必能使其獲得更多功德而投生至更好的地方。



圖一 家屬為亡者做佛事的原則¹⁰⁹

¹⁰⁸ 釋果毅總編輯，〈祝福大家皆能得度〉，《1989—2001 法鼓山年鑑【記事報導】》，台北市：法鼓山佛教基金會，2005年，頁428。

¹⁰⁹ 為了讓參與助念法器共修的學員更了解佛事的做法，文山辦事處將佛事的原則製成此圖。

做慰問關懷時，蓮友會看往生者家中是否有設佛堂，倘若已經有一佛堂，則不必再另設靈堂，將亡者牌位放於佛堂前面即可，並以香花、蔬果、素食供養。當家中有人往生時，除了會在自家門口張貼「嚴制」、「慈制」、「喪中」或「忌中」，¹¹⁰禮儀公司也會在鄰居門口貼紅紙，其意義是告知鄰居家中在辦喪事，也有著驅邪祈福之意。如果家屬能夠轉念並跟鄰居溝通這是場佛事而非喪事，自然不需要貼紅紙張。

聖嚴法師於〈佛教是主張焚燒紙庫錫箔的嗎？〉提到中國人以紙錢焚燒之習俗始自於漢朝後，如唐朝太常博士王嶼即說：「漢以來，喪葬瘞錢，後世以紙寓錢為鬼事。」中國自古以來即認為人死即為鬼，故在《說文解字》中亦云「人所歸為鬼」。因此中國人即認為陰陽兩世界均相同，人世間所需要的物質，在另一世界同樣需要，因此便以錢幣殉葬，後來再以紙剪成錢的形狀來燒。用火來焚燒可能與拜火教相關，相信火神能將所燒的東西傳達給鬼神。¹¹¹演變至今，除了燒紙錢外，還出現了各式家具、汽車、房屋等。以佛教立場來說，佛教認為人死後成為鬼的機率為六分之一，也更不相信經過焚燒後的紙庫錫箔能夠供給鬼用，佛教主張應以布施、供佛、齋僧之功德迴向及超度於亡者。

此外，當人家中有喪事時，通常會看到在家屬於靈堂中或是家中在摺紙蓮花。摺完的紙蓮花是要放入棺木中，隨著亡者火化。在民間的觀念中，認為亡者可以藉由這些蓮花而往生至西方佛國淨土。印有往生咒的紙蓮花，或許是為了佛教方便接引而產生了世俗化的現象。然而從正信的佛教觀點來看，經咒是讓人們修持讀誦、修行之用，被非燒給死人，故焚燒經咒可是大忌。¹¹²在《阿彌陀經》中有清楚說明往生西方靠的是信、願、行，即相信阿彌陀佛發的四十八願、發願往生西方、念佛至一心不亂。因此，燒化諸如此類的東西不僅對亡者無用，也是不環保的表現。佛教主張超度亡者是靠人的至誠感應，而非靠「燒」去西方的。

第四節 佛化奠祭

聖嚴法師的弟子—果鏡法師於日本留學期間，看到日本電視台的綜藝節目蒐集了各國的奇風異俗讓現場來賓猜，其中就包含了台灣民間的喪葬習俗。果鏡法

¹¹⁰ 書寫「嚴制」即告知他人家中輩分最高的男性過世了，「慈制」為輩分最高的女性過世，若書寫「喪中」或「忌中」即表示家中還有長輩在的晚輩過世了。

¹¹¹ 釋聖嚴，《正信的佛教》，台北市：法鼓文化，1999年，頁73。

師將此事告知聖嚴法師後，聖嚴法師有感於台灣的喪葬習俗被國際當成笑話看待，因此決定改革不良的喪葬風氣。聖嚴法師致力於推動喪葬改革的動機在於要改善台灣傳統喪葬之不良風氣及建立正確的死亡觀念：

以佛教的立場來看，死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。是亡者走上成佛之道的起點或過程；而對於參與佛化喪禮的人，則是修學佛法的機會。¹¹³

以佛教的立場來說，死亡是此生功德圓滿及果報的終極，但並不是前途的結束，乃是生命過程中的一個段落，也是走向未來的另一個起點。因而從佛教的角度來說，死亡及葬儀兩者皆為重要，然而對於尚未進入信仰階段的人而言，後者往往比前者重要。因此，要改善傳統喪葬習俗中的不良風氣，首先應先建立起正確的死亡觀念，如此方可接受簡單隆重的佛化喪儀，既不會認為對亡者失禮，又不會違背傳統之孝道精神。

法鼓山提倡佛化奠祭的儀式，乃以宗教宗教之淨化的理念，提供佛化的臨終關懷，並以節約、惜福、莊嚴肅穆且隆重的奠祭儀式，為人類帶來生命之尊嚴與死亡之莊嚴。聖嚴法師在 1994 年 7 月 26 日「當前台灣喪葬儀式的省思與改善」座談會中提及，莊嚴的喪葬儀式是配合著節約的原則，亦即要做到積德、惜福與培福之面向，如此對亡者才有益處，否則只是損亡者之福報。再者，儀式要肅穆莊嚴且隆重，隆重並非要家屬將告別式排場做得很大，而是要讓與會者在整場儀式中能夠感受到教育與感化的功能。¹¹⁴

佛化奠祭的做法，法鼓山有一套儀式，在會場外面會寫上○○○居士佛化奠禮會場，儀式的開始到最後為：

家屬到達○○廳（著黑袍）

迎靈（家屬保持佛號）

入殮

瞻仰遺容（大殮蓋棺）

家祭

¹¹² 釋聖嚴，《正信的佛教》，台北市：法鼓文化，1999 年，頁 74。

¹¹³ 林其賢，《聖嚴法師年譜 2：1989—1999》，台北市：法鼓文化，2016 年，頁 957。

¹¹⁴ 林其賢，《聖嚴法師年譜 2：1989—1999》，台北市：法鼓文化，2016 年，頁 954。

追思祝福

介紹生平、致答謝詞

公祭【聯合行禮】：一一唱名團體單位，於原座位起立，唱完名後，再請全體大眾起立，向上行三問訊禮

啟靈、發引火化（家屬保持佛號）¹¹⁵

在佛化奠禮上，靈堂布置宜莊嚴、肅穆、高雅、樸素，布幔以香檳色系為宜，不用鼓樂喧鬧。亡者靈前應以香花、水果、素食來供養，不以葷腥招待親友，亦不以酒肉葷腥祭祀亡者。為避免鋪張，家屬宜懇辭花圈、花籃、輓幛。若親友致送奠儀，除了喪葬費用及生活所需外，盡可能用於慈善、供養三寶，並將此功德迴向亡者。眷屬的喪服，以長袖黑色衣鞋為宜，取代不合時宜的麻衣與草鞋，並以素色的念珠做為「帶孝」，如此便可隨時念佛迴向於往生者，再者於守孝期間，不會因出入其他場合而招致他人忌諱或不悅。在出殯時，勿用擴音器沿路喧雜，但應於靈內播放佛號，家屬並隨車念佛。此外，亦不應沿路撒「買路錢」，此舉不但有違環保，甚至會影響到其他住戶。在整場告別式中，應全程保持莊嚴、肅穆、整齊且威儀，以表達對於三寶的虔敬與往生者的祝福。

法鼓山的佛化奠祭與民間的習俗也有著程序上的不同，在迎靈與入殮中，是由家屬親自來做，棺木中不放手尾錢、庫錢與陪葬的衣物，也不做辭生的儀式；而在民間的習俗中，會由師父帶領家屬迎靈，也有辭生、放手尾錢及庫錢等儀式。在瞻仰遺容及大殮蓋棺中，佛教沒有封釘的儀式，民間習俗則有封釘，且因有沖煞的問題，故在大殮蓋棺時，會全體向後轉。

在啟靈送往火葬場火化的過程中，民間習俗會由師父帶領，家屬在送行的隊伍中，會拿著黑傘遮往生者的牌位，在棺木推入火化時也會喊「火來了，趕快跑」；在正信佛教的儀式中，啟靈是由家屬自己送行，不會有黑傘及喊出這句話，¹¹⁶而是全程念佛。筆者曾經在第二殯儀館一場田野調查的告別式中，參與了全部的過程，棺木要火化的過程中，司儀帶領家屬跪下並叮嚀看到棺木推進去燒時要念佛，而不是喊「火來了，趕快跑」。

民間的習俗中，在迎靈與入殮後，會先由法師、道士或誦經團帶領家屬誦經，

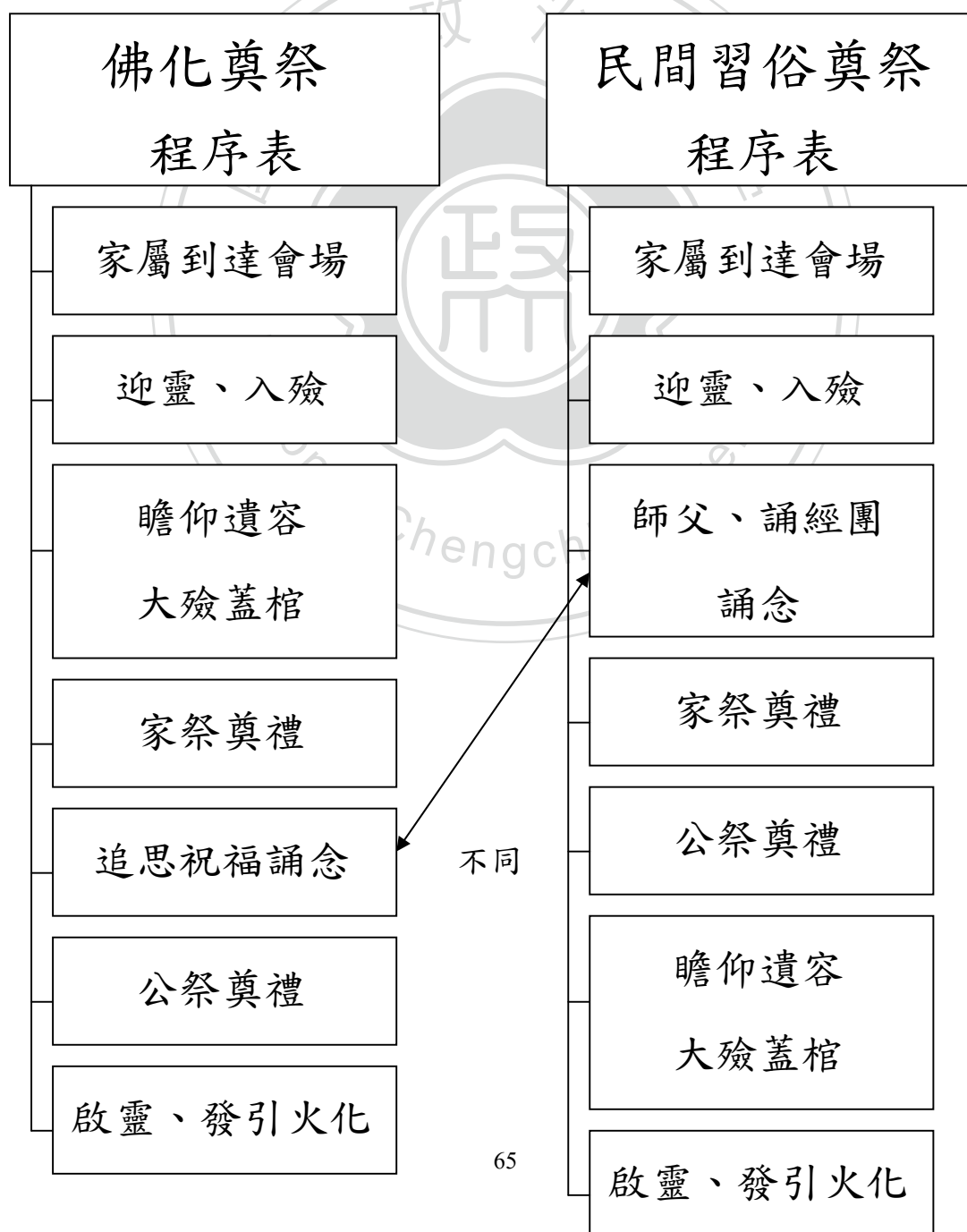
¹¹⁵ 詳見附錄一，法鼓山佛化奠祭程序表，頁 94。

¹¹⁶ 筆者與蓮友參與慰問關懷中，蓮友會向家屬解釋佛教與民間習俗的做法，除非將往生者當成鬼才需要撐傘，若把往生者當成未來佛則無需撐傘。

儀式結束後再舉行家祭與公祭，最後開放參與告別式人員瞻仰遺容及大殮蓋棺。法鼓山佛化奠祭的作法是將瞻仰遺容與蓋棺的程序提前，接著是家祭奠禮、追思祝福誦念與公祭奠禮。將這些流程調整的原因為一般人見到親人的大體會悲傷，因而先將瞻仰遺容與蓋棺提前，之後舉行追思祝福誦念時，藉著念佛讓情緒平穩，而此儀式於公祭奠禮之前，在於參與公祭的親友及團體差不多也已經到場，在此時由法師或蓮友帶動家屬及現場所有人員一同念佛為往生者送行，一來藉由此過程來營造出祥和、莊嚴且安定的氛圍，讓現場所有人員感覺來參加一場法會而非喪事，再者讓非參與公祭的非佛教徒可以認識佛教喪儀的做法與現場聽聞佛法，若只是捻香即離開是非常可惜的事。

全程佛號陪伴

全程國樂陪伴



表三 佛化奠祭與民間習俗奠祭之差異¹¹⁷

基於節約及方便為原則，家祭與公祭的時間不超過一小時為宜，最多為一個半小時。而中西樂隊於儀仗花車等場面，對於非佛教徒雖有撫慰之作用，然而對於佛教徒來說，卻是虛榮鋪張，反而會擾亂往生者一心求生佛國淨土。佛化的喪儀一切以簡樸、莊嚴、隆重為原則。在告別式中，除了司儀外，主體為主持佛事儀式之法師或居士帶領現場與會者一同為往生者誦經念佛，與會者手持佛經隨著蓮友持誦，持誦的內容以簡短的經文與偈頌為宜。因此，法鼓山的佛化奠祭儀式為：

全體向上禮佛三問訊

南無般若會上佛菩薩（三稱）

《心經》一部

往生咒三遍

讚佛偈：西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛

南無阿彌陀佛（六句）

阿彌陀佛（12輪）

大眾請合掌，恭請法師開示（法師在場）

恭請 000 居士代說佛法（法師不在場）

迴向偈：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。

全體向上禮佛三問訊

家屬禮謝法師頂禮三拜（法師在場）

家屬禮謝蓮友，向上一問訊（法師不在場）¹¹⁸

中華文化注重慎終追遠，因此對於已過往的亡者的事一向慎重處理。因此既要在簡樸的儀式中不失禮，也是很重要的一項課題。佛化的喪禮於簡樸之中要有莊嚴隆重的氛圍，同時在儀式中也要讓與會者知道亡者生前的美德，並讓亡者覺得不虛度此生。讚美亡者的美德同時也是勉勵後備向其學習，對家屬而言也是最

¹¹⁷ 為了讓參與助念法器共修的學員更了解佛化奠祭及民間習俗奠祭之差別，文山辦事處將彼此的差異製成此圖。

¹¹⁸ 法鼓山小冊子，《誦念關懷儀軌》，台北市：法鼓山文化中心，修訂版十二刷，2013年。

好的安慰。再者，以佛法來開導亡者，不僅使亡者心開意解、超生離苦，祈願亡者蒙佛接引至佛國，並早日還度娑婆度眾，亦可使在場與會者聞佛法而修行。因此，這也是聖嚴法師一再強調的，這是場莊嚴的佛事。

據筆者參與過幾場佛化奠祭的經驗，除了靈堂布置莊嚴、典雅外，在會場的兩邊還掛著佛教的法語，如：「人生的終點，不是生命的結束，乃是無限的延伸以及圓滿的連續。」、「以佛教立場，死亡不是喜事，不是喪事，而是一件莊嚴佛事。」、「以佛教的觀點，日日是好日，時時是好時。」、「在簡化、簡約、惜福、培福的原則下，完成隆重、肅穆、整齊、祥和而又莊嚴佛事。」前方左右兩邊則掛著「佛教的觀點來看生命的過程，出生時固然抱著無限的希望而來，死亡時同樣地抱著似錦的前程而去。」、「靈堂對亡者而言，那是前往西方佛國的起點，對生者而言是共同來此恭送未來的佛陀前往西方的淨土。」從這些法語來看，親人的死亡固然會悲傷，但以佛教的立場來說，這期生命的結束是另一期新生命的開始，因此也是勸勉親屬以祝福及感恩的心來送別往生者。家屬也會在公祭單位簽到處提供些許法鼓山的書籍《正信的佛教》及智慧隨身書《生與死的尊嚴》與參加告別式的來賓結緣，這是法佈施的一種，讓其他人了解佛教，也是為亡者所做的佛事其中之一。

佛化奠祭中，現場會有一位負責場控的蓮友，會比其他誦念的蓮友早到達會場，其目的是依照法鼓山的理念來做佛化奠祭，告別式會場則是要以佛教的樣子呈現，其中若出現了不是佛教的擺設，如：招魂幡、淨符水、牌位上放置金童玉女...等，則可於儀式進行前與家屬溝通。

招魂幡又稱「引魂幡」、「招魂幡」，簡稱「幡仔」，它其實是代表亡者的衣服，主要的功用是引導亡者的靈魂回到軀體或其靈魂應去之地方，在喪葬過程中多用來招請亡魂。¹¹⁹招魂的由來乃先秦時期有所謂的「復禮」，亦即招魂儀式。當時人們認為人在死亡之後，靈魂會離開軀體，飛往北方的幽冥世界。招魂的方式，即在人斷氣後，拿死者的衣服，登屋向北方呼喊死者的名字，希望招回其靈魂，若招魂後，人仍未能回魂復生，才確定已死亡，並開始著手辦理喪事。而今所使用的「魂幡」，其實就是代替亡者的衣服，多半以白色或黃色的布製成長約4尺、寬約7吋的現成品，上面書寫亡者的姓名及生、歿日期與祝禱文。蓮友在慰問關懷時也會向家屬說明招魂幡的歷史由來。若希望以佛教的方式辦理告別

¹¹⁹ 臺灣殯葬資訊網：<http://www.funeralinformation.com.tw/Detail.php?LevelNo=470> 2015.10.10

式，在佛化奠祭的場合中不會擺放招魂幡。因為家屬希望亡者可以往生西方佛國淨土，卻又擺放了招魂幡去將亡者招回來，這是一個很矛盾的現象。

民間習俗中，淨符的主要功用在於去除穢氣，以免沖煞，消災解厄用。使用方式通常燒化為淨符水，讓參加喪禮的親友使用。在告別式中，禮儀公司通常會準備一桶淨符水，淨符是燒化後，將灰燼置於一桶水中，更完整的作法是工作人員會在水中再加入抹草、鹽、榕樹葉、米，讓離開告別式會場的親友，可以用水來擦頭髮、肩膀、雙手等，以達到去除穢氣的作用。有些禮儀公司現場也會準備淨符讓參與告別式者帶回去自行使用。家屬選擇以佛教的方式來辦佛化奠祭，在告別式會場中，是將亡者當成一尊未來佛送往西方佛國淨土，這是神聖莊嚴的佛事，自然不是件不吉利的事，因此也不需要擺放。

法鼓山既有意改革台灣傳統的喪葬習俗，為移風易俗、淨化喪葬儀式，既不流俗亦不落入排場，則必須堅定自身立場，以法鼓山所推動的理念來進行佛化奠祭。若家屬無法接受及配合，蓮友便不宜參與佛化奠祭。以公祭行禮的方式來關懷的情況為：一、會場不宜以帶動誦念祝福關懷時；二、採用非佛教儀式之奠禮者；三、喪葬的場合過於鋪張奢侈者；四、告別式會場已有其他道場之法師或居士帶領大眾誦經念佛者。告別式若不能符合法鼓山所推廣之佛化奠祭理念與作法，蓮友則改以公祭行禮的方式來關懷，此一般稱為公祭捻香，同樣可以表達誠懇的祝福。

第五節 小結

法鼓山助念團所做的大事關懷七件事為佛事諮詢、臨終關懷、往生助念、慰問關懷、佛化奠祭、公祭行禮、後續關懷。以文山區的助念組來說，若有需求者會致電於助念組的組長或副組長，若不知道文山區有此單位之民眾，則會致電於北投雲來寺的團本部，再由本部將個案發至地區。以文山區來說，比較常在做的則是第三至第六項。

世間萬物總免不了一死，身為凡夫眾生的我們亦同，無論在何時、何地，皆無法得到絕對的自由，無論我們做了什麼事，也都無法獲得十全十美的幸福，原因就在於有生必有死，誰都無法逃過，對於我們也是極大的束縛性。我們無法知道生與死的來源與去處，因此使得我們在這短暫的生命中加以思索。

有學佛修行的人，知道必須要發願，因此常會至誠懇切地發願，如此便會隨願往生。在臨命終時，若願力強者，心念則與願力相應；若業力強者，心念則與業力相應。一般沒有學佛之人，因不知道發願，因此則可能會隨重業往生，業可分為輕業與重業，隨重業往生則是會偏向重業，依照生前所造的重善業則投生至善處，造了重惡業則墮入地獄。以佛教的角度來說，在臨終或斷氣之後的儀式，重點是放在協助亡者的未來前途，即亡者之後之後所去的地方。聖嚴法師曾提及「死亡不是喜事，也不是喪事，乃是一場莊嚴的佛事」。聖嚴法師認為，人的生命在結束時以死亡的通過儀式中，依佛所言、行佛所行的佛事，為成佛的橋樑來進行。

法鼓山的關懷理念是要從人的出生就開始關懷，直到臨終之時，乃至於到往生之後。換言之，從「出生」至「往生」之種種面向的關懷，即是所謂「整體關懷」。法鼓山的助念團鼓勵人人皆來做助念的工作，以助念的方式來關懷他人，從這過程當中最先受益者為病危或臨終者，其次為臨終者眷屬，再者為助念者本人。但進一步來說，在整個儀式的參與過程中，所受功德最大的為參與助念者，其次為臨終者眷屬，再者為亡者。

大事關懷兼具教育與關懷的功能，即所謂「以關懷完成教育的功能，以教育達成關懷的任務」。聖嚴法師一再強調，助念團與誦經團的差別，因此特別注重威儀及誠心，蓮友的任務是傳達真摯的祝福及關懷，幫助往生者可往生佛國淨土，亦可使家屬在心靈上有所安慰。

第五章 文山區的臨終助念個案研究

生死一直以來皆為人所困擾，佛教出現於世上之因緣，即在於為人們解決「生死大事」，而在儀式的呈現上又與世俗、民間、儒家與其他宗教有所不同。以中國民俗的角度而言，「喪葬儀禮」乃具有生命的過程間「通過」及「脫離」兩種意義的涵義。¹²⁰在死亡的葬禮中，分離有著象徵性的意涵，其儀式主要為如何協助亡者的安全、從此岸安全地到達彼岸，以及避免亡者傷害到生者。¹²¹佛教的儀式同樣也有著「通過」及「脫離」。此外，佛教也一直在提醒人們，如何在日常生活中掌握好自己的人生，於未來生命結束時「通過」此岸與自在地「脫離」而到達彼岸，重要的是不必恐懼亡者於逝去後，會再度回來騷擾並危害到在世的人。佛教中關於人的生死大事的儀式，自然有著這些意涵在內，更重要的是佛法如何在儀式中呈現。本章以訪談文山區的個案為主，從個案的概述與分析來說明文山區助念組的運作與大事關懷存在的意義。

第一節 個案的描述

個案一¹²²：

孫師姐和母親是法鼓山的義工，其母親是在 2005 年法鼓山開山時即加入了法鼓山，於 2014 年 7 月 16 日公職退休。在她退休之前，孫師姐與其他兄弟姊妹們發現母親名下沒有財產，例如房子、錢財，大家都為母親擔心退休後如何過日子，但母親認為只要夠用即可。孫師姐認為，人修行到一個程度，真的是了無牽掛，因此即順著此因緣走。在她退休後，因為時間較多，只要有可以擔任義工的機會，就會帶她去做義工，亦即修福、修慧。

孫師姐的母親於同年 9 月 26 日下午三點半往生，享壽 67 歲。母親退休之後是住在三峽，通知蓮友需要助念時被告知，因為蓮友們是屬於文山區，必須要打電話到雲來寺，請三峽區的蓮友先支援第一班，而文山區的蓮友是第二班，第二班就是八點半開始運作，剛好可以陪伴我們到晚上十二點鐘。這個過程大家其實

¹²⁰ 陶立璠，《民俗學》，北京：學苑出版社，2003 年 9 月，頁 294。

¹²¹ 菲奧納·鮑伊 (Fiona Bowie)，金澤、何其敏譯，《宗教人類學導論》，中國人民大學出版社，2004 年 3 月，頁 188。

¹²² 2015 年 9 月 2 日訪談。

是很難過，但是有蓮友的助緣，讓她把心安定下來了，同時也安定了弟妹的心，因為他們是沒有學佛的人，沒有辦法接受母親突然離去的事實。待蓮友助念結束後，家屬持續助念到隔天早上七點，總共十二小時。

據孫師姐描述，其母親往生後，家中都是以法鼓山的理念去做佛事，桃園的齋明寺每一週都有念佛法會，因此在齋明寺有做一個四十九天的立牌，那裡即是全部的家人會在那裡為母親做念佛、做七的佛事。因自己與兄弟姊妹中，有住在台北、新竹、三峽，因此選擇了桃園作為中間點。此外，在台北地區，她自己也有在安和分院和農禪寺參加念佛法會，也相對地圓滿七次。這中間也有地藏法會、藥師法會、大悲懺、觀音法會，如此大型的法會，共修的力量非常大。藉助大家祈願的力量，她也引導了姊妹一起來參與。而齋明寺就有秋季法會，在秋季法會時剛好圓滿母親的四十九天佛事，中間也遇到了地藏法會，都有圓滿四十九天的佛事。佛事部分也都有做佈施，在她的母親往生之後就也要求兄弟姊妹吃素，所有能做的事都做，畢竟七分功德自己得六分，一分功德就給母親，他們就知道要多行善。

經過佛化奠祭與火化後，孫師姐母親的骨灰於 2015 年 3 月 8 日植存於法鼓山的生命園區，佛法的力量也安定了大家的心，因為每個人都有念佛與參加法會，法師也都有開示，因此除了一個妹妹還在難過的情緒中，其他人已經可以慢慢釋懷，沒有這麼悲傷。

個案二¹²³：

2015 年 8 月 19 日凌晨兩點林師兄的祖父在新店的耕莘醫院過世。原先只有他和外籍看護在，大概是到了凌晨十二點多，發現心跳、呼吸開始不穩定了，就把所有的家人都找來醫院。祖父過世後開始助念，一開始先放念佛機，地點是在病房。林師兄在早晨六點二十分左右跟文山區助念組副組長邱玫玲師姐申請助念，在凌晨兩點多到早上七點助念的蓮友到達之前，他們都是跟著念佛機在念佛。

林師兄的祖父是罹患胃癌，並且希望不要拖太久，也覺得活到 88 歲已經很長壽了且也滿足了。因此林師兄自從知道祖父這個意願之後，大概離他往生有一個月的时间，林師兄開始跟其他家人說明這些佛教的理念，亦即要大家放下，祖

¹²³ 2015 年 10 月 20 日訪談。

父的心願要幫他達成。他先讓家屬們知道法鼓山的理念與佛事的做法後，大家可接受也就願意去做這些佛事。

基於希望辦一場如法的佛化奠祭，因此喪葬儀式中不屬於佛教成分的東西皆被拿掉了。然而家人希望放手尾錢，象徵祖父祝福大家，讓大家都有錢能夠生財。林師兄雖明白家人的心意，但當下也向家人說明不放手尾錢的意義為何，而家人還是堅持要放，最後也隨順他們，因為這也不是一個壞的出發點。因此最後只做了兩件事，其一為放手尾錢，其他的民間習俗部份如招魂幡…等都沒有，其二就是只有念佛。

個案三¹²⁴：

李師姐的母親於 2014 年 12 月 13 日週六下午於新店耕莘醫院往生，享壽 72 歲。往生的時間為下午四點多，但因偵測機器的關係，有時候機器還會有波動，因此醫生在下午五點才確認死亡，往生助念則是從晚上六點至十二點。這天也正好是法鼓山舉辦水陸法會最後一天的送聖，因此助念人力非常吃緊。第一個師姐剛從法鼓山上下來就馬上趕過來助念，讓她深受感動。而那天在其母親要助念之前，前面也有一場助念，但是那場可能是家屬的一些狀況，助念的時間並沒有很久。因此她覺得母親很有福報，一方面是法會的最後一天，那個時間點剛好是大家都趕得及回來，如果是在下午的時間，人力很吃緊。

李師姐的母親要往生之前，李師姐拜託印隆法師以電話幫母親用電話做開示，因此李師姐除了按照法鼓山的理念來做佛事外，與印隆法師討論之後，認為承天禪寺的佛事做得不錯，她也到承天禪寺立了牌位與做七。

李師姐因母親年紀大的關係接觸法鼓山已經好一陣子，父親於 2008 年往生時還沒有接觸，往生後才開始接觸法鼓山。因之後母親的後事想幫她做佛教的儀式，因此她於 2013 年報名文山辦事處的助念課程並開始慢慢接觸與了解，希望可以這樣幫媽媽處理後事。在日常佛事方面，她問助念組副組長玫玲師姐很多問題，例如家中靈堂的擺法需要調整。後來跟佛教無關的皆拿掉了，而禮儀公司來家中豎靈時有在鄰居家貼紅紙條，也全部撕掉，因而被禮儀公司抱怨會被她害慘，鄰居一定會認為禮儀公司禮數都不懂。但她認為鄰居有意見即會去溝通，這

¹²⁴ 2015 年 11 月 9 日訪談。

是場佛事而非喪事。

個案四¹²⁵：

呂師姐的公公於 2015 年 10 月 8 日在自己的臥室床上往生，享壽 86 歲。往生的時間應該是凌晨兩點，是從家裡的狗叫聲判斷的，因為牠那天突然在半夜發出叫聲。呂師姐猜測，狗平常此時也應該休息了，可是牠突然就這樣叫，因此心中突然有個不祥的預兆。因為晚上她的公公還很好，因此並沒有多想，事後回想到狗的叫聲或許與公公的死亡有關。

呂師姐描述，她的公公是很虔誠的佛教徒，平常大概六點或六點半起床，起床後都會誦地藏經，在誦經的桌子上有花、水果、水，會依照節氣上有些小變化。大約早上七點時，她的先生請公公下樓吃早餐，才發現已經往生。當一知道公公往生後，因她也不會念佛，一直都是用念佛機助念。一發現公公已經往生，她立刻打電話給婆婆，婆婆就與宜蘭的一位師姐連絡，師姐即致電至雲來寺申請助念，接著便啟動助念機制，早上九點有六位蓮友來助念約三十分鐘，助念完畢後遺體即送往第二殯儀館。

中間他們採用民間習俗超度，因為遺體已經在二殯，就在二殯做七，這中間有幾個七是有請道士誦經的。10 月 8 日往生到 11 月 1 日舉辦告別式，所有的七就在這段期間完成。雖然中間的過程是以民間習俗的方式來超度亡者，但告別式仍以法鼓山的方式舉辦佛化奠祭。不過，在佛化奠祭前，先有道士來誦經，舉辦家奠後是佛化奠祭，而在蓮友離開後，還有玄空法寺的蓮友過來。

¹²⁵ 2015 年 11 月 27 日訪談。

個案	姓氏	性別	年齡	職業	宗教信仰	往生者
一	孫	女	47	商	佛教	母親
二	林	男	32	代理日系 電子元件 專員	佛教	祖父
三	李	女	47	產物保險 經紀人	佛教	母親
四	呂	女	55	幼兒園長	道教	公公

表四 訪談者基本資料

第二節 個案的往生與助念

個案一的母親所修行的法門是念佛法門，在民國 78 年（1989 年）時有因緣接觸到西方三聖，知道要念佛。約於民國 89 年（2000 年）時，她有把這中間念佛的經驗，做了一個敘述，並且孫師姐的小妹打成文字稿，並存放於師姐的隨身碟中。其母親認為學佛是很好的一件事，有意將此資料傳承下去，讓後代可以到學佛的好處，並落實於日常生活中。

孫師姐是民國 101 年（2012 年）底時與玫玲師姐有接觸到大事關懷。當時為其同事的先生生病已瀕臨往生階段，因想幫助他安然離開人世，因此請教了文山辦事處助念組的副組長玫玲師姐，之後再將方法告訴與幫助了同事，遂認為辦事處所舉辦的大事關懷課程很好。因此她從民國 102 年（2013 年）1 月開始學習大事關懷課程，當時為常健法師到文山區上大事關懷的十堂課。因為同事的先生離世加上 2013 年自己的外婆往生，讓她想了解法鼓山的大事關懷，至今仍持續上著課。

孫師姐認為母親那天往生應該是預知時至。因為那個時間剛好是其小妹搭飛機去新加坡，小妹的手機平常不關機，但那天要聯絡她時，她的手機是關機的。孫師姐認為那個過程就是佛菩薩的助緣，讓母親可以無疾而終，念佛可以屈身畢即，道蓮辭去。母親往生的那天為週五，是在家中看佛教電視台，孫師姐曾聽母

親說過那個時段是聖嚴法師在講經說法。據師姐表示，下午四點半老師打電話給弟弟並表示奶奶並未去接送小孩，因此請鄰居確認母親是否在家中，而鄰居發現母親躺在客廳沙發上，開著佛教電視台，叫不醒，感受鼻子是沒有呼吸，樣子即為很安詳睡著。之後法醫說明手是冷的，而背部尚有餘溫，反推一個小時，因此是三點半往生的。因為沒有任何的徵兆，法醫於報告上寫疑似心肌梗塞，其實就是當下三秒鐘沒有呼吸就睡著了，沒有任何的病痛與外擊力。因此，對於家屬來說，母親是無疾而終。

據孫師姐描述，儘管家人會不捨，然而能夠如此臨終無障礙，是很難求得的福報。因此一得知母親往生，立即把所學的課程、助念等功課落實，助念了十二小時，身後事全用佛事的方法去執行。因為有上課的緣故，當面臨母親的狀況時，其實已經相當了解該如何做，也有代說佛法。當時看到母親時，先帶動弟弟念佛，接著跟母親講一段話，跟她說這一生的功課已經圓滿了，要靠她自己平常念佛的功力，就跟著阿彌陀佛到西方極樂世界好好修行，放下所有的牽掛，大家當她的子女很幸福，感恩母親的養育之恩，之後便啟動助念。孫師姐當時心是安定的，沒有悲傷，知道母親也在驗收她平日所學的功課，因此知道一定要好好做，而弟妹則是很難過。當時已經蓋了往生被，於是先帶動弟妹讓心安住於念佛的當下，讓母親也安心跟著一起念佛，等到助念圓滿十二小時後，想看再看。

個案二林師兄的祖父從住院以來，每天晚上均會有家屬在醫院陪伴，而那天晚上正好輪到林師兄，因此也發現到祖父病危的狀況，於 8 月 19 日凌晨兩點發現祖父在病房過世時，便開始啟動助念。助念是從凌晨兩點在耕莘醫院，到早上十點。因為人手的關係，且往生的時間在凌晨，因此只能以念佛機輔助，待早晨約六點二十分跟文山區助念組副組長邱玫玲師姐申請助念。在早上七點四十分到十點，文山區的蓮友來了兩班前往助念。然而他居住於新店，卻在助念這塊跟文山區比較熟悉，因此當時是與文山區申請而非新店區。

2014 年時，林師兄因為想修行，而他本身已經有禪修經驗。此外，他也想試試看與念佛相關的修行方式，因此想要試試看助念。後來他發現自己是對禪修比較有興趣，所以並沒有特別深入，但也因此結下了這個緣份。林師兄透露其實當時還沒有很確定自己喜歡什麼，因此會多方接觸，法會也會參與，念佛活動也參加，經過實際參與之後，才找到跟自己比較相應的修行方式。在 2013 年他仍居住在文山區，因此找到文山辦事處。雖然之前早已於法鼓山皈依學佛，但都沒

在文山辦事處參與過共修活動，而這次單純想體驗念佛法門與禪修的不同而找上了文山辦事處報名助念法器的共修課程，此即為跟文山區申請助念的原因。

林師兄過去因已有經歷過祖母往生的經驗，而此次面對祖父的往生，他與家屬們是相對安定的。祖父是罹患胃癌，因之前有對家屬表示不要做治療，讓自己很自然地離開人世，家屬們還是會難過與不捨。但因祖父的交代，林師兄便針對這點對家屬們開導，以佛教的觀點來看，往生是一個新的開始，讓他們也可以知道，祖父將會有一個新的開始，且祖父做的善事也很多，也定了很多目標要去做，如義工、勸人為善、家庭和睦，因此未來一定會比現在更好。針對這樣的觀念跟家屬開導，便不會覺得死亡很可怕，而是另一個新的開始。在家屬接受了如此觀念後，無論是到醫院的陪伴，或是臨終階段，均以祝福的心態來面對祖父。因此在往生助念的當下，大家的心除了安定也有著祝福。

個案三的李師姐在 2014 年時上過兩期的助念課程，之後有實際參加過助念兩至三次，因為平常日在工作之緣故，故只有假日才可參加助念，或是多時間參與佛化奠祭。李師姐會接觸法鼓山是因母親年事已高，因為是在父親離世後才開始接觸法鼓山，將來想用佛教的方式準備母親的後事及佛化奠祭，因而慢慢接觸及了解，希望可以這樣幫母親處理後事。

母親往生的那天為週六，李師姐不用上班，因此一早即到醫院陪伴母親，到院時見母親戴著氧氣筒，以為母親在睡覺，但時間許久卻未見母親甦醒，猜想應該是進入昏迷、彌留的狀態了。中午李師姐的朋友即詢問是否找法師跟母親開示、說說話，因師姐接觸法鼓山也有段時間了，但沒有認識法鼓山的法師，而是認識了龍巖禮儀公司幫其父親做七的一位法師，遂傳了訊息，然而法師因忙碌而無看到訊息，於是又想起了印隆法師。師姐完全沒與印隆法師通過電話，而是在網路上發起需要資金做一些活動時有互動。

據李師姐描述，印隆法師正好是法鼓山水陸法會最後一天中午的休息時間，用完齋後看到簡訊，即回電話了。師姐於簡訊中已經有寫到母親彌留，能否請法師用電話開示，法師也答應了。法師表示她覺得很神奇，即在水陸法會休息時間用齋時，一直覺得心中好像有什麼事情，回到房間後就看到簡訊了，她就馬上回電並表示先取法名再幫師姐母親做皈依。因耕莘醫院的訊號不良，法師亦無市內電話，因此後來是把手機放在母親耳邊由法師帶領皈依與半個小時的開示，此時

母親因彌留狀態無法言語，皆由師姐帶領母親幫她說話。過程順利結束後，接著下午兩點多即將要開始送聖，因此將送聖的聲音小聲放出來給母親聽。

在申請往生助念方面，她覺得母親的福報也很大，因為在上課時也聽到一些案例是如果真的沒有福報也是沒有辦法，例如說半夜往生，也無法申請助念，或是有些其他的狀況也無法。她覺得母親的往生很特別，因為那天是法鼓山水陸法會的最後一天，人力非常吃緊。而此個案申請的時間是在晚上：

因為那天在送聖，第一個師姐來的時候就說剛從山上下來就馬上趕過來。我就覺得好感動，因為我知道水陸法會最後一天一定是很累的。如果她是參加全程的話，她一定是累透了。她一下山就馬上趕來，而且那天人力很吃緊，我聽玫玲師姐講說，其實那天下午，在我母親之前，也有一場助念。但是那場可能是家屬的一些狀況，助念的時間並沒有很久。所以我覺得我母親真的很有福報，一方面是法會的最後一天，那個時間點剛好是大家都趕得及回來，如果是在下午，我記得玫玲師姐說，下午的那個時間，人力真的很吃緊。¹²⁶

個案四呂師姐的公公是位很虔誠的佛教徒，每天早晨約六點至六點半起床，之後會先誦經，在其誦經的桌上供的花、水果、水也會依節氣的不同而有所變化，有時也會外面摘花供佛及已經往生的父母與弟弟。她的公公作息一向規律，早上誦完經下來吃早飯，會在客廳稍坐一下，或是上樓、看電視。有時還會去拿定期的藥，如高血壓、降血糖、痛風、控制心臟的藥物。

他沒有心臟病史，不過在往生的前一週因為感冒，肺不舒服、咳嗽有痰、心臟會痛。呂師姐立即帶著公公到長庚醫院、萬芳醫院、慈濟醫院去檢查。因為在長庚醫院有在考慮是否要裝支架，然而醫生說他已 86 歲，裝支架有程度上的風險。家屬們也擔心萬一支架有任何狀況，可能就會在手術台上下不來，因此以藥物控制，萬不得已再來裝支架。

發現往生的時候為早上七點，呂師姐的先生進房間請父親下樓用早餐，發現已經在床上往生，死因檢查出的原因為心臟麻痺。呂師姐事後回想到家中的狀況：

¹²⁶ 2015 年 11 月 9 日訪談。

公公往生的那天時間應該是凌晨兩點，我是從我們家的狗叫聲判斷的，因為牠那天突然就發出「敖～嗚」的叫聲。我也是猜測，因為狗平常這個時間也應該睡了，可是牠突然就這樣叫。那時候我心裡突然有個不祥的預兆，我想應該不會吧！晚上我看我公公也很好啊！所以我心裡也沒想很多，我想應該沒事吧！我那時候還沒有聯想到公公會發生什麼事，我是事後才回想。¹²⁷

由於呂師姐並非佛教徒，因此不懂助念也不懂念佛。她的婆婆住在羅東，是法鼓山的信眾，呂師姐先聯絡婆婆，婆婆透過羅東辦事處的師姐向雲來寺助念團申請助念。文山區蓮友約於早上九點到達家中開始助念，大約助念三十分鐘，遺體便送往第二殯儀館，到達二殯時間約為十點鐘。在蓮友到達以前，家屬都是以念佛機來助念。

第三節 佛事的做法與分析

個案一孫師姐的母親往生，在助念完大體送到殯儀館並瞻仰完遺容結束後，各自回到自己的家裡，其實每個人都在大哭的。

大哭完後，隔了幾天去安和分院禮佛，菩薩告訴我，其實我母親是去做菩薩了，她只是放下現在的色身，因此現在無法照顧我們，她換了另一個色身，力量會比較大。因此我用這樣的感覺去告訴弟妹，他們也能接受，他們就會慢慢放下思念，提起祝福的心，就不會再去牽掛，因為愈牽掛，就會障礙母親修行，所以法鼓山的力量滿大的。¹²⁸

在四十九天佛事方面，都是以法鼓山的理念去做佛事，每週均有念佛法會，在齋明寺做一個四十九天的立牌，那個地方即是所有家人會聚集於此為母親做念佛、做七的佛事。而雖然母親的牌位設在三峽，但家屬們每人自行請一張照面回去，如同供未來佛般地供香及水，其中有一位妹妹本來沒在拿經本的，也因此機緣自行誦念普門品，他們也設定念佛將近十萬聲，這也是給自己的期許，亦即要多念佛。此外，他們也佈施道場、助印經本並與文山區的信眾結緣，其他可以結緣的地方都有拿去。在佛化奠祭時也有和與會來賓結緣聖嚴法師的《生死自在》，

¹²⁷ 2015年11月27日訪談。

¹²⁸ 2015年9月2日訪談。

期許大家也都認同。除了家人一同做佛事外，孫師姐亦發心擔任法鼓山體系佛學課程的義工，除了擔任農禪寺「快樂學佛人」的關懷員，亦擔任文山區助念法器共修的班長，並將功德回饋給母親。「我覺得這是一個分享的機會，我願意把母親身後事的過程，有機會就和大家分享，讓大家都知道，其實在活著時要好好學佛。」¹²⁹子女透過母親的身教學習到很多。母親很認真地落實聖嚴法師所說的博學、佛學，即身後事由子女去做，自己為自己做佛事，藉由她的生命教育，希望可以讓大家有信心，多積極參與福慧雙修。

由於此個案是母親往生，筆者問及父親往生的時間。父親於三十五年前往生，當時師姐十二歲，且所用的儀式為民間信仰，還會對靈堂感到害怕。而今面對著母親的往生，孫師姐有著不同的心境，以祝福與感恩的心送別母親，有如此轉變，則是因學佛與參與大事關懷課程之故。

聖嚴法師有感於近年國內土葬與火葬入塔對於環境所帶來的負面影響日益加劇，因此推行了自然葬法以符合自然環保，進而改善國內的喪葬文化，並讓國人享有美好的環境，於是將法鼓山的生命園區捐給新北市政府，並由市府規劃與立法，期盼能達到拋磚引玉之效果。¹³⁰聖嚴法師於2009年2月3日捨報，並於2月15日骨灰植存於生命園區，更是一個帶頭示範環保葬的典範。孫師姐母親於佛化奠祭準備植存事宜，在植存前他們看到，佛化後的骨灰出現琉璃舍利子，有師兄表示此即為一位修行者，他們也感到不可思議。因母親用如此方式的示現讓他們了解到佛法的慈悲與智慧，要靠自身去體驗。綜觀其一生，家屬都認為是圓滿下課，其骨灰於2015年3月8日植存於金山環保生命園區，她的色身化做春泥，可以與大自然合而為一。

個案二祖父的佛事，林師兄勸請家屬念佛，即心不安定或想念祖父時，就會跟他們說，此時祖父能夠感應到家屬的心念，若能在這時候念佛，他可以感應得到。林師兄並無實際問其他家屬做佛事的情況，但他猜想應該是沒有參加法會或做早晚課。而他自身是沒有每天固定念佛，但自身與禪修法們較為相應，因此雖然沒有每天做早晚課，但都有固定的禪修定課，做完禪修的功課就會迴向給祖父。

在此個案中，除了林師兄是法鼓山信眾外，沒有其他人是佛教徒。主導這場

¹²⁹ 同上。

¹³⁰ 張錦德，〈生命最終的道場：金山環保生命園區〉，收於《人生雜誌》289期，2007年9月，頁21。

喪事的應該是父親、伯父等，然而家中員並沒有特別的信仰，就是希望能夠遵照老人家的意思，一切盡量簡單為宜，這即是跟整場佛化奠祭是很相應的。因為佛化奠祭就是一場很簡單的佛事，並沒有搞得很複雜，如要招魂或做其他的事，只是很簡單地誦經、念佛，並迴向給祖父，同時也為自己做功德。因此這個理念是很符合的，而家人也不是看宗教，而是看什麼事情做起來比較符合阿公的心願。林師兄知道這點後即用這樣的方式切入並跟家屬闡明，他們也認為法鼓山的方式是很簡單而莊嚴。尤其是一開始的助念，當他們看到有這麼多人在早上七點多願意來助念，一班又一班接著來護持這件事，這麼多蓮友願意無私地來做這件事，而深深被感動。一開始的助念有讓他們安心，而他們也認為佛化奠祭可以按照法鼓山的理念來做。

中間與長輩溝通的過程中也會有諸多不順利的小事。在佛化奠祭當中，屬於民間信仰的成分不會出現，例如擺菜飯、手尾錢…等。因希望這是一個如法的佛化奠祭，故大部分不屬於佛教的成分均沒有，唯獨家人希望放手尾錢，象徵著一種祝福。

家人希望放手尾錢，象徵阿公祝福大家，讓大家都有錢能夠生財。所以像這種，我就會明白他們的心意，但明白的當下我也不會聽他們的。我會跟他們說明，這個意義是什麼，為什麼我們不要。說明了之後，若他們還是堅持的話，就是要隨順他們，因為這也不是一個壞的出發點。¹³¹

在這當中，法鼓山有自己的理念要傳達，但法鼓山要把這些理念做起來，前面有一些可以包容的範圍，因此這些變成是內部在做的事，外部就是對於推廣佛化奠祭來說，不會有很大的影響。因此他在法鼓山和家屬可以包容的範圍中找到一個大家都可以接受的點，最後只做了兩件事，其一為放手尾錢，其他的民間習俗部份均被刪掉，其二為念佛。

與他們配合的禮儀公司服務人員，本身就有接觸佛教，也理解他們在做的這些事情，因此當他向家屬說明一些過去很繁雜的禮儀，至今都有在變化，林師兄即順著此機會去闡述並引導家人：

以前做這些事有其意義，而今做這些事是否還有意義呢？我就引導大家思

¹³¹ 2015年10月20日訪談。

考，我們做這些事的意義，如果我們不了解，那做了也沒有意義。如果我們做了，是盲目地跟隨這些禮儀，那不做好像也沒關係。¹³²

佛化奠祭主要是要推廣聖嚴法師的理念，重點是要讓大家感覺到，佛化奠祭和一般喪事的氣氛的不同：佛化奠祭是很莊嚴的，如同做一場佛事般，參加告別式者其實不是帶著悲傷來，而是以祝福的心送往生者一程，為亡者做功德，同時也幫自己做功德的一件佛事。法鼓山要推廣的是這個部分，若可以全部如法為最好，然而以當時的條件與因緣來說，若要硬性規定，也許幾乎會推不成，因此變成最主要讓與會者感受現場氣氛。外面的部份做得很如法，如不擺淨符水，與會來賓就會分清楚佛化奠祭與一般喪事的區別並探究何為正信的佛教。

個案三的往生對象是李師姐的母親。據她告訴筆者，當時她在助念時也是一直流淚，但她覺得助念也是安慰在世的人，至少在那段時間，大家就是全心全意地在助念，至少在那個時間可以讓自己的悲傷有一些許的安慰。李師姐的先生也提到，當時助念完後迴向結束後，禮儀公司有把母親的往生被拉開，他有看到往生者流眼淚，而李師姐站在比較後面沒有看到。

法鼓山鼓勵家屬在四十九天內每天為亡者做早晚課，如白天誦心經、晚上誦阿彌陀經、數聲佛號。李師姐雖然沒有照著這樣做，但四十九天內每天都讀一部地藏經並迴向，前一週都還有念出聲音，但時間久了喉嚨受不了，因此之後都用讀的。除了她之外，家人均有其他事情需要忙，就沒有做這些事，而她的弟弟是一名多重障礙患者也無法做佛事。

因為母親要往生之前，她拜託印隆法師用電話幫母親做開示，跟印隆法師討論後，法師認為承天禪寺做七做得不錯，因此師姐是到承天禪寺登記立牌位做七，七個七也都圓滿完成。

承天禪寺很嚴格，例如我母親是週六走的，我就是每週五都要去，其實就是他們下午做晚課的時候。他們會帶領往生者的家屬做，特別針對這些來做迴向。內容就是晚課內容，好像單雙週有些不一樣，而且每天都有，因為每天都可能有人往生。人都很多，然後他們很嚴格，就是要有一個負責

¹³² 同上。

的人，這個負責的人每一個七都一定要到，沒到就會把牌位撤掉。¹³³

因弟弟行動不便，先生有工作，兒子陪她去過兩次外，其餘時間都在學校，故大部分去到寺裡做佛事只有她一人。

與其他家屬溝通做佛事的過程中，因家裡只有她和弟弟，阿姨、叔叔都還很年輕，也沒有意見，一切都是她在做主。與助念組副組長玫玲師姐在溝通方面，還是會問她很多問題，例如家中靈堂的擺法需要調整，與佛教無關的皆被刪除了，禮儀公司來家中豎靈時在鄰居家貼紅紙條，也全部被撕掉。雖然有被禮儀公司抱怨如此行為會被鄰居誤會公司不懂禮數，但她認為會跟鄰居溝通，這是場佛事而非喪事。

承辦此個案的禮儀公司為龍巖，工作人員是她的朋友，知道她是法鼓山的信眾，也知道她希望遵從法鼓山的流程，告別式會場的擺設與牌位的寫法均按照佛教的方式來呈現。禮儀公司與法鼓山的做法稍有不同，在瞻仰遺容與公祭的時間花了較多的時間在協調。

我們比較有溝通的地方是在訃聞的時間，因為他們的時間跟我們的時間不一樣，玫玲師姐有提醒，我們是要先瞻仰遺容，這個部分他們有些搞不太清楚，他們的做法是放在最後，因為我爸以前就是這樣。我記得我爸那時候是瞻仰遺容後才蓋棺，接下來才起靈。而法鼓山這部分的做法和他們是不一樣的，所以他們還有點搞不清楚。

還有就是訃聞的寫法，格式是沒問題的，但就是家祭和公祭的時間，他抓的時間不是我們要的時間，會跟我們有些出入。例如玫玲師姐就是希望我們的佛化奠祭是在人最多的時候，就是家祭完公祭之前，所有要來捻香的親友都到達會場的時間。他們本來是家祭後公祭往後延，中間的時間就讓我們做佛化奠祭。我說不行，必須要把我們公祭的時間拉到佛化奠祭的時間，他就說這樣別人要等很久。接著我就跟他們溝通，我希望我們的親友來的時候是看到佛化奠祭這段儀式。¹³⁴

個案四亡者是呂師姐的公公。在宗教信仰方面，公公是佛教徒，她和先生則

¹³³ 2015年11月9日訪談。

是道教徒，信奉羅東的三清宮，回羅東時都會到三清宮虔誠地參拜。對於呂師姐而言，每一個人要信仰什麼宗教是個人的緣分。

呂師姐提及，無論是何種方式，並沒有特別的堅持。因婆婆很早就幫公公買了生前契約，公公一往生後，就打了兩通電話，一個是法鼓山的助念申請，一個是生前契約，工作人員將遺體送往殯儀館後，即開始洽談所有的事情。還有一個因素是，她有一位朋友會通靈，自稱看得見公公，並表示公公有提及希望用的方式。

通靈的那位朋友講說，公公想要一間房子，一個 iphone，他想要錢。為什麼我會覺得這是真的？因為我公公以前每天下午三、四點天氣較涼的時候，他都會到彩券行買彩券，他一直希望能夠中獎。所以他說公公想要錢的時候，我會相信就是這個原因。因為這是他個人的習慣。然後沒有房子的事情，因為他是公務人員，他把所有的積蓄都給了小孩，他一直很遺憾自己的名下沒有房子。任何一間都可以，只要是在他的名下，他可以自己作主的房子。¹³⁵

呂師姐會相信的原因，是因為沒有跟他提及任何事情，而對方卻主動上門並表示公公想做的事情。因此，她即順著公公之意，這是可以幫他做的最後一件事。婆婆是佛教徒，不相信這位通靈者的話，她希望可以用法鼓山的方式來做佛事，而呂師姐則與婆婆溝通，因公公與她和先生住比較久的時間，最後婆婆則尊重這對夫妻的決定。¹³⁶

在告別式會採用佛化奠祭，呂師姐告訴筆者，法鼓山的蓮友們很誠心來幫助他們，自己的婆婆是法鼓山的榮董，也很常參與法鼓山的活動，有事情大家互相幫忙，這是一個緣分。只要大家不互相抵觸，也希望公公在另一世界可以快樂、順心，他到晚年都有開始在念佛經，因為如此而採用了佛化奠祭。

綜觀四個個案，除了個案四的訪談者為道教徒，其餘三個的受訪者皆為佛教徒。一、二、三因為法鼓山的信徒，且都有上過文山區的助念法器共修課程。孫師姐一開始是因同事的先生即將離世，為了幫助同事而向助念組副組長請教生死

¹³⁴ 2015年11月9日訪談。

¹³⁵ 2015年11月27日訪談。

¹³⁶ 公婆因嚴重個性不合而分居十多年，公公與他們夫妻生活，婆婆長年居住於羅東。

大事的關懷方法，因此機緣而接觸了助念組；林師兄所修行的法門為禪修法門，想試試念佛法門是如何修持；李師姐在父親離世後開始學佛，因母親年事已高，之後想幫母親以佛教的方式來辦理其身後事，遂逐漸探討佛教生死議題。此三位因如此機緣接觸了文山區的助念組並參與共修，因而希望家中的往生者能夠使用佛教的儀式且為法鼓山的理念，並讓未認識佛法者因長輩的示現人生無常而能夠認識到佛法；而個案四的呂師姐，在筆者訪談過程中，她是個崇尚自由的人，且因為沒有接觸過佛教，因此最初並沒有想過要以佛教的儀式，而是認為依亡者的喜好來辦理，一切隨緣。

從往生的地點來看，四位受訪者的家屬在往生的過程中有兩位是突然往生的，個案一是身體健康，在往生前無任何徵兆，個案四是患有感冒身體偶有不舒服；兩位是因病過世且有家屬陪伴在旁。除了個案三是在醫院往生外，其餘皆是在自家往生。

從心理層面來看，孫師姐、林師兄、李師姐因為有學佛及參與大事關懷課程的緣故，知道這是人生的最後階段，因此在面臨親人往生時，心情依然是安定的，知道如何處理人生大事，而不會手忙腳亂，甚至以佛法安頓其他親人的心。雖然在助念的當下，依然會不捨、難過，甚至在當下或助念結束返家後因難過而哭泣，但他們依然相信在助念的當下，藉著佛號，當下一心一意念佛，藉著佛號讓自己能夠安定。¹³⁷法鼓山是一個禪修的道場，亦教導大眾在做任何事都要保持「身在哪裡，心在哪裡」的原則。面臨親人的往生會有很多的情緒及念頭，若能處理好這些情緒與念頭，將其轉成正念，當下的正念就是念佛，使自己一心不亂，¹³⁸不只能幫助自己，亦能使周遭有著安定的氛圍。聖嚴法師曾經開示過，生者安亡者才能安，因此當下先整理好自身情緒，進而影響到亡者能夠放下一切萬緣，隨眾念佛，使亡者能夠往生到更好的地方，是一件極為重要的事。宗教需要和理想主義是一樣的，每個人都有宗教需要，因為沒有人不需要行為的指針和努力的目標。¹³⁹佛教徒會希望在人生的最後階段時能夠往投生到善處或往生西方。而呂師姐或許是宗教信仰不同與崇尚自由之故，也不知道如何助念，需要靠蓮友的引導，從助念的當下到佛化奠祭結束後，心境上並沒有太大的改變。

從儀式層面來看，孫師姐於桃園的齋明寺設立母親的牌位，她與家中其他成

¹³⁷ 釋聖嚴，《放下的幸福》，台北市：法鼓文化，2009年，頁23。

¹³⁸ 釋繼程，《安心：和繼程法師一起禪修》，台北市：本事文化，2014年，頁125。

¹³⁹ E·佛洛姆著、欣瑜譯，《心理學與宗教》，台北市：有志圖書，1980年，頁24。

員每週均會到此為母親念佛，而她自己在家中也會做早晚課、念佛，甚至鼓勵其他的家人也一同為母親念佛；林師兄本身與禪修法門較為相應，雖然沒有每天念佛，但禪修的定課一定都有，藉著禪修的功德迴向於亡者；李師姐則在承天禪寺設立母親的牌位，並於每週下午到承天禪寺做七，雖然平常沒做早晚課，但每天固定誦讀一部地藏經；呂師姐因公公的遺體及牌位都在第二殯儀館，因此做七都在殯儀館，且偏向道教儀式，在告別式則採用了法鼓山的佛化奠祭。個案一、二、三受訪者雖同為佛教徒，但做佛事的方式不盡然相同。個案一及個案三分別都有在寺院裡設立亡者牌位，也會到寺院裡做佛事，然而一個在法鼓山體系內的分道場，一個在體系外的道場。李師姐於承天禪寺做佛事，儀式的進行自然與法鼓山體系內的作法不同，據李師姐告訴筆者，做七當天至少有一人得到場，若家屬不在場牌位則會被撤走。個案四則是在第二殯儀館做七，儀式偏向於道教，往生者於 10 月 8 日往生，11 月 1 日舉行告別式，所有的儀式即在不到一個月的時間全部完成。

在佛事溝通方面，孫師姐因排行老大且有學佛，家中成員只有她與母親為親近法鼓山的佛教徒，故一切的佛事由她來安排，可以說完全是照著法鼓山所推廣的理念在做，過程中皆以感恩及祝福母親往生西方極樂世界的心情在報父母恩、三寶恩，因為母親往生的機緣，也間接接引了沒有學佛的弟妹認識佛法及法鼓山，母親的告別式與植存日也沒看日子，是照著順序的安排，可謂實踐了佛教所說的「日日是好日，時時是好時」。

林師兄的祖父罹患胃癌，自從罹癌後便表示在人生的最後階段不想拖太久，且活到八十八歲已經足夠且滿足，並表示未來的身後事盡量簡單，知道祖父的心願後，且家中其他成員並無宗教信仰，林師兄便趁此機會向家中長輩說明佛教的死亡觀與佛化奠祭的作法。主導喪事該是父親與伯父等長輩，但因他們無特信仰，又希望遵照老人家意願，因此身為孫子輩的林師兄有機會向長輩們推廣佛教的理念。但在與長輩溝通的過程中也不是所有的事情都如此順利，長輩們也會有民間習俗的觀念，林師兄也在這當中受法破除他們的迷思。

李師姐在母親往生後，因家中只有她和多重障礙患者的弟弟，佛事也是她自己安排，因此在家族裡並沒有碰到需要溝通的問題。唯有需要溝通的是禮儀公司與她的想法稍有出入，以及禮儀公司對於她的做法深恐被鄰居誤會，而李師姐在接受筆者訪談時表示若鄰居有意見，即會去與其溝通，但從辦佛事以來，並未接

收到鄰居抗議的聲音，而私底下鄰居會如何討論她也不清楚。

呂師姐與先生皆不是佛教徒，從發現公公往生後到告別式，完全不懂佛教的他們，除了助念及佛化奠祭外，其餘以道教的儀式在做超度。在中間的過程中，師姐的婆婆希望以佛教儀式超度亡者，但這對公婆因個性不合分居十幾年，亡者與晚輩同住的時間較久，師姐亦相信通靈者之言，希望做出符合公公想要的事，因此婆婆最後是尊重晚輩的決定。

從此四個案來看，個案一與個案三在執行佛事方面相較於個案二及個案四是相對順利的。個案二與個案四必須與其他家屬溝通才可執行，雖然個案四在最後以佛教儀式進行奠祭，在中間的過程中，也是沒以佛教儀式做超度的一個個案。

佛化奠祭方面，個案一和個案三均按照法鼓山的作法來做。個案二雖然也是以推廣法鼓山的理念來執行，林師兄亦希望一切遵照法鼓山的方法，然而在與家屬溝通上，雖然不符合佛教的成分均被刪除，但家屬希望棺木裡擺放手尾錢，象徵亡者的祝福，林師兄認為在推廣佛事的理念之際或許還有可包容的範圍，因此找到家屬與法鼓山均可包容的平衡點：內部為達到家屬的期望，外部則以佛教的方式來呈現，最重要的是讓參加告別式的親友看到佛教以何種方式來送別往生者，佛教所呈現出的形式與傳統民間習俗的差異，以及希望與會者是帶著祝福而非悲傷的心情來送別亡者。個案四的往生者雖然是佛教徒，然而其兒子與媳婦皆為道教信仰者，中間的超度儀式還燒化了紙錢與其他道具，在最後的告別是因婆婆希望以佛教的方式呈現，故申請了佛化奠祭，而在法鼓山蓮友退場後，因亡者的二兒子接觸南部的另一個佛教團體，此團體也進場為亡者舉行誦念儀式。換言之，若非婆婆與小叔接觸佛教，此場告別式或許不是以佛教的方式進行。

四個個案中除了個案四外，其餘個案的往生者與家屬都是佛教徒，因此當然以佛教的方式來處理其後事，個案四雖為佛教徒，但兒子與媳婦信仰道教，在中間的過程中雖然是以道教的方式來做七，但最後告別式仍以佛教的方式來處理；此個案與筆者在寫作論文的過程中遇到自己師長的父親的告別式有著相同的地方，即師長是佛教徒，而父親不是佛教的信仰者，因此在告別式則是以另一種宗教儀式來呈現。從這些地方來看，即是若長輩與晚輩的信仰是相同的，則中間的過程與告別式會比較好處理，然而若彼此的信仰不同，為尊重往生者，在儀式上面還是會以其宗教信仰為主。

從儀式的主導層面來看，個案一及個案三的受訪者皆為長女且為佛教徒，家中除了她們外，其餘成員較沒接觸過佛教。個案二雖為孫子輩，然而因長輩對於處理後事的概念較為模糊，且他了解到祖父的心願，配合著如此因素，因而佛事可由他來主導。個案四因與兒媳同住，雖然亡者為佛教徒，然而兒媳不懂佛教，因而以他們較為熟悉的道教儀式來做七，在告別式方面因信仰佛教的婆婆建議下，因而以佛化奠祭的方式來呈現。由此可見，若往生者與主導儀式的家屬信仰的宗教相同，則會由其主導，進而影響家中其他成員，若成員的信仰不同，則需要溝通，並以亡者的信仰為主。此外，若家屬未告知禮儀公司後事的安排做法，則禮儀公司也會有一套做法，亦即彼此對於佛教的認知上會有差異，因此在與禮儀公司的溝通上也極為重要。

第四節 小結

面臨親人的往生，在助念的當下也會不捨和流淚，或是助念結束後回家會大哭，此乃是人之常情，然而助念除了是讓亡者提起正念，隨著大眾念佛，藉著佛的願力往生西方佛國淨土，同時助念也是安慰在世的人，在那段時間家屬全心全意地念佛，藉著佛號聲讓情緒有宣洩的管道，讓悲傷的情緒有一些許的安慰。所謂「生者安，亡者才能安」，因此在助念的當下，不僅生者要先將自己的心安頓好，才能讓亡者放下對於世間不捨與留戀的心，隨眾念佛，往生至善處或西方佛國淨土。筆者於訪談期間，受訪者透露在經過一段時間後，還是會想起自己的親人與難過，但還是感恩親人的示現無常讓自己有學佛的機會，並有機會可以報恩。

受到傳統社會的影響，大多數的人對於生死大事都不太跟家人討論。透過學習大事關懷的課程也可以了解到，我們都不肯打開生死的課題，其實家中的長輩也對於生死早有認知，也在等晚輩面對這個課題。隨著時代的進步，生死的議題已不再是個禁忌，及早談論相關議題，不只可了解人的生命，也可以明白長輩心中的想法，而不致人生最後階段到來之時手忙腳亂而有諸多遺憾。學習過大是關懷課程，在面對親人的往生時，不僅能知道如何處理，同時處理佛事的過程中，也能用佛法幫助其他的親人對於亡者的離去減輕一些悲痛。

佛化奠祭的呈現方式，有別於以往的喪葬禮俗，佛化奠祭的會場是往生者進入另一期生命的起點，生者來到會場是為往生者祝福及送行，故在儀式上為肅

穆、莊嚴、隆重而不是悲傷。參與告別式者在會場上一同為往生者誦經念佛，不僅亡者得利，同時也能讓生者感受現場的安定，進而認識佛教。

法鼓山三大教育（大學院、大普化、大關懷）中，大事關懷是在大關懷教育中，關懷眾生的生命最後階段，助念團雖然是「大關懷教育」中，甚至是法鼓山體系中其中一個單位，然而在其他兩學院中亦可看到生命的教育，亦即在三大教育體系中都可以看到佛法對於生命的教育。助念團所做的七件事都是從教育來達到關懷的目的，同時也利用關懷傳達出佛法對於生命的教育，在這過程中可以看到以最基礎的佛法來教育大眾在今生短暫的生命中找到生命的價值。

助念團底下有各地區的助念組在運作，地區助念組亦從事著教育與關懷的工作。從訪談的個案來看，這些個案大都加入了文山區助念組學習著自利與利他，自利即了解生命的實相及認真過好生命的每一天，在無常來臨時隨時做好準備；利他則為互相幫忙，法鼓山是一個「利人便是利己」的修行菩薩道的團體，信眾均被稱為「萬行菩薩」，萬行菩薩即發菩提心，¹⁴⁰在修學佛法的過程中學習如何自利利他，在助念組同樣地也是在做這件事，即「你家有事我來幫助你，我家有事你來幫助我，他家有事我們來幫助他」。此外，在面臨到親人往生時，也可利用自身在助念組中所學的大事關懷技巧抑或自己本身所學的佛法或禪法來幫助其他未接觸佛法的家屬來安定身心，同時這也是讓其他人認識佛教的機會。

¹⁴⁰ 釋聖嚴，《菩薩戒指要》，台北市：法鼓文化，1999年，頁156。

第六章 結論

一、研究提要

本論文的研究一開始先闡述隨著時代的演變，大家逐漸關心生死大事，因而有生死學的興起，接著以死亡的議題帶入佛教的觀點，從佛法的角度探討死亡，佛法如何在人生的終點站為即將臨終的人去除恐懼，以及幫助在世的人了解生死大事。法鼓山為台灣四大佛教團體中的其中一個，在法鼓山助念團成立後，台灣各地區亦紛紛成立了法鼓山的助念組，文山地區的助念組在地區也發揮了它的功能。

在早期的社會中，死亡是一個非常忌諱的課題，許多人不願甚至不敢去談論死亡的話題。隨著時代的變化，這變成是一項愈來愈重要且被重視的課題，因而逐漸有「生死學」(死亡學)的出現，「生死學」(life and death studies)是源自於西方的「死亡學」(Thanatology)，專門研究生命最後階段的相關議題，並且受到許多的關注。許多人在解決死亡的問題當中，會從互相交流中產生眾多的疑惑，也就是會不斷地懷疑自己或是別人在解決生者與死者的問題的過程當中是否得當，並從中找出更好的方法。生死學的興起，就是為了要了解關於死亡問題的研究所形成的一門學科，其有著揭開「死亡之謎」及擬定「因應死亡的策略」的功能。雖然這是一門新的學科，但它的內涵已經融入了日常生活中，也關注著人類養生送死的終身大事。從死亡學研究人類的行為稱為人類死亡學，所涉及的學科非常廣泛，包含了死亡的生物學、醫學、心理學、社會學、哲學、法學、宗教學、倫理學等。這些學科不只讓人類更深入認識到死亡，亦對於社會的文明及發展有深遠的影響力。

佛教有許多宗派，修行方式也相當多元，無論是哪一宗派，均主張將人生作為修行的道場，參透生、老、病、死以期望了脫生死輪迴。從十二因緣法來看，佛教認為世間一切皆是因緣而生，因緣而滅，人之所以有老、死的現象，皆為由生而來。佛教以「諸行無常」來解釋萬物的一切變化，任何事物皆會有「成、住、壞、空」的現象，人的生命亦如是，每個人都會經歷年老、生病，最後死亡，這是一個必然發生的現象。台大醫院的醫師柯文哲曾在演講中提到，從醫學角度來

說，人生的結局可以分為兩種，即插管與沒插管。¹⁴¹而在一般的觀念中，死亡可分為壽終正寢及意外死亡，一般人普遍認為壽終正寢乃年紀大而自然老病死於家中或是醫院。然而，若是有人可預知時至或生了某些疾病而知來日不多，進而學習面對死亡且有了心理準備而開始念佛，也可以算是壽終正寢。¹⁴²

淨土法門的修持是佛教的修持方法中方便且容易，以持「阿彌陀佛」聖號作為修持的方法，是最容易的超度法門。助念是淨土信仰中對於臨終者的一種處理方式，所幫助的對象是臨終者，包含意識清楚的臨終病人與陷入彌留或已經斷氣的死者。佛教徒相信，肉體的死亡並不代表身心完全的消滅，當身體的功能停止時，神識還存在著，能夠感受到外界發生的一切。進一步來說，佛教相信人是有神識的，若臨命終之人在往生時呈現昏迷狀態、無法言語，雖然身體無法動彈，但內心依然是很清楚，並可以聽見聲音，因此可以當成是神智清楚者，一樣可以為其開導並誦念佛號。

助念者希望藉由在臨終者或往生者身旁誦念佛號，宣說阿彌陀佛所在的西方極樂世界，幫助正在面臨痛苦階段的他們提起正念，藉著此因緣消除此時的恐懼，生起往生西方極樂世界的信心，因此在斷氣後的八小時內是最為關鍵的時刻，助念至少應實行八小時。由於助念的操作方法簡易而行，不只佛教徒接受，甚至也影響了非佛教徒，因此有許多非佛教徒在臨終時，家屬也會希望為其助念。

法鼓山助念團的成立起源於福慧念佛會，念佛會成立於民國七十一年四月，由果梵法師帶領，剛創立時會員僅有三十餘人，之後由果淳法師、果鏡法師等接任輔導法師，人數也不斷地增加。當時尚未有助念組，而是依附於福慧念佛會下的助念組在運作，當會員與義工的人數日益增多時，便正式成立了助念團。法鼓山創辦人聖嚴法師成立助念團，無非是希望觀念落實於生活當中每個角落。面臨到親人的往生時通常是最無助的時候，這時候若有人引導家屬，用佛法的觀念使其面對、接受、處理、放下，對家屬而言是一種助緣。因此，以佛法觀念來做臨終關懷，是接引人學佛的一種方法。隨著人力的增加，助念團日益茁壯，現今助念團的大事關懷服務項目有七項：佛事諮詢、臨終關懷、往生助念、慰問關懷、佛化奠祭誦念、公祭行禮、後續關懷。其中前三項為社會大眾若有需求皆可申請，四至六項以法鼓山核心會員為主。

¹⁴¹ 柯文哲醫師於 2013 年演講生死的智慧，詳見<https://www.youtube.com/watch?v=N0zhdMwD2Z8> 2016.01.18。

¹⁴² 釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，台北市：法鼓文化，2010 年，頁 48。

台灣許多佛教道場皆有助念的服務，然而在助念所實施的特色卻不同，以比較著名的法鼓山、佛光山與慈濟來說，法鼓山開始做助念服務時，因人數不多而僅限於會員，當參與助念的人數多了之後便擴及至只要能認同法鼓山理念的一般社會大眾也可申請；相較於此，佛光山與慈濟則是僅限於內部的會員才可申請助念，在最後的告別式亦同。在助念的當下，法鼓山所唱的是四字佛號，而慈濟則是唱六字佛號。在四十九天做佛事方面，筆者訪談的其中一個個案是在承天禪寺，這兩個不同體系的道場來做比較的話，法鼓體系的道場並沒有舉行做七的法會，而是鼓勵家屬每天為亡者誦經念佛、迴向，並多到寺院參與念佛共修、拜懺等法會；承天禪寺則是每天下午的晚課有為亡者做七，且家屬需要到場，家屬若無到場，寺方則將亡者的牌位撤掉。從此現象來看，承天禪寺執行做七儀式方面比法鼓山嚴格得許多。

法鼓山的全名為「法鼓山世界佛教教育園區」，既名為「教育」，因此所推動的任何事情與其他團體稍微有些不同。聖嚴法師認為教育是很重要的一環，因此法鼓山是以教育為主，而在做大事關懷時又與教育相輔相成，正所謂「教育之中要有關懷的功能，關懷之中也要達到教育的目的。」法鼓山所做的每一件事都必須包含這兩項功能，缺一不可。再者，法鼓山又以提倡心靈環保為主軸，故所有一切事物均須與此相應。

聖嚴法師早期為經懺出身，知道經懺的功用，但也因佛教發展到後來成為以經懺為主的現象，出家人到處以經懺佛事維生，因而出家人不被世人所尊重，聖嚴法師明白身為經懺僧的罪惡與痛苦，因此在建立法鼓山時，特別囑咐法鼓山的出家弟子應以弘法利生為主，這是出家人的本分，不可到喪家或殯儀館做經懺佛事；此外，聖嚴法師也特別注意法鼓山助念團的大事關懷的相關工作，不可讓助念團變成誦經團。助念團不單單只是助念，而是要關懷眾生的生死大事，並且將佛法推廣到社會上，達到教化的作用。

為了達到淨化社會的功能與改革台灣傳統社會上不合時宜的喪葬禮俗，法鼓山提倡佛化奠祭。以佛教的立場來說，死亡不是結束，而是另一期新的生命的開始，而聖嚴法師曾提及「從佛教的觀點來看，出生時固然抱著無限的希望而來，死亡時同樣也向著似錦的前程而去。」「人生的結束，雖不是喜事，也不是喪事，而是一場莊嚴的佛事。」因此相較於傳統社會的殯葬禮俗，佛化奠儀採肅穆、莊

嚴的方式來為往生者送別。

早期文山地區尚未成立助念組前是與新店區為同一組，後因新店區人數較為眾多，文山區的蓮友亦認為可以獨立出來，兩個地區就分開了。早期文山區獨立出來後人數較少，為培養人才，使大家可以出去助念，何玉秀師姐開始教導助念法器並訓練文山區的蓮友。二十多年來，地區不斷地接引新人、培養人才與持續共修，到近幾年開辦大事關懷與助念法器共修的課程，使得愈來愈多人參與，助念組日益茁壯，人數成長為剛創立時的五倍。文山地區在無論在訓練新人或資深悅眾的執事方面，皆強調正知觀念的重要性，亦即所做的事必須秉持聖嚴法師的理念，團本部如何教導，地區即如實地執行。

在助念結束後，有些個案會想了解四十九天佛事的作法與佛化奠祭，此時即需要蓮友的慰問關懷。關懷除了給予鼓勵與陪伴，理解喪親的悲痛，同時也給家屬無常的觀念。慰問關懷時蓮友會教導家屬每天自行做大約半小時的早晚課，再將功德迴向給往生者，為往生者誦經念佛是每天都必須做的功課，而非七天才做一次。法鼓山鼓勵一切的佛事應由家屬自行完成，因為僧尼的主要職責為弘揚佛法，而非經懺佛事。

受到傳統社會的影響，大多數的人對於生死大事通常有著忌諱與不跟家人談論。大事關懷的課程除了讓人了解生死大事是人的生命中必經的一個過程，面臨親人的往生而不會驚慌失措，同時也教導民眾建立對於生死認知正確的觀念及預先做好準備，在適當的時機中與親友談論，而不致留下遺憾。

二、研究過程與反思

在研究所的生涯中，受過宗教學的訓練，身為一名宗教研究者，對於各種宗教團體與宗教信仰均應保持中立的態度，在面對一個現象時，可以用信仰者的角度去思考去理解及解釋，但研究者不能帶有主觀的立場去做高低的評斷。無論是在學校修課期間，或論文寫作田野調查期間，我也一直都在學習面對一個宗教團體或現象，究竟是要以信仰者或是研究者的角度去詮釋。在論文寫作期間，也要不斷去處理宗教知識與宗教經驗間的資料，如何用我所知的宗教學去探討。

在訪談十位受訪者的過程中，這些受訪者都能夠清楚表達出自身的信仰內

容，對於加入學佛與加入法鼓山的過程及明白法鼓山的理念均能夠侃侃而談，也能夠將佛法實踐於他們的生命中。在我訪談的個案中，他們有著不同的故事，加入法鼓山或文山區助念組的動機也不同，有些是歷經過親人的往生才加入，有些是因長輩年事已高而加入，雖然在處理佛事的過程中有差異，但大體來說都是按著法鼓山的理念來做。在訪問他們關於喪親者的種種問題，以及為什麼要這麼做的時候，他們也都能夠告訴我，對我來說是很大的幫助。

台灣的佛教除了四大道場（法鼓山、佛光山、慈濟、中台禪寺）外，尚有許多的佛教團體，每個佛教團體都有助念，但在儀式的操作上有些許的差別。例如自己祖父往生時參與助念時，當時候法師所採用的方式是助念與開示相互著做；而法鼓體系的方式則是助念前與助念後會說法，中間則是不間斷地念佛，若遇有法師到場關懷則會中途進行開示。我在還沒開始寫論文時碰到了自己的祖父往生，當時有助念八小時，而在後面超度及告別式上也採用了佛教的儀式；寫論文期間因緣際會也碰到師長的父親的告別式，雖然師長是佛教徒，但其父親不是佛教的信仰者，為尊重往生者，因此在這場告別式上不是使用佛教的儀式。以上這兩次的因緣，還有這幾年常在醫院往生室參與助念及參與佛化奠祭，也促使讓我去探討其不同的佛教團體對於人生最後階段的做法之間有何差別。

然而在研究或實際參與這個議題時，也遇到不一樣的聲音。我的朋友在殯儀館工作，他認為助念是最浪費時間且沒意義的事，因助念是八小時不要移動大體，與其這麼做，不如誦腳尾經，甚至認為遺體在經過一段時間後本來就會發生變化，與助念無關。以佛教的立場來看，佛教除了重視人的此生也重視未來世，因此認為壽命終結之後是邁向另一個生命的重要階段。會願意參與及相信助念除了是佛教徒外，大家相信藉著佛的願力及感應可以祝福亡者到更好的地方，對於非佛教徒來說，無論認識佛法與否，至少在念佛的當下可以有情緒宣洩的管道。

○○○居士佛化奠祭程序表

日期：101年○月○日 星期○	地點： 台北市立第○殯儀館	時間：上午10-12時 廳別：○○廳
--------------------	------------------	-----------------------

- 10:00 家屬到達○○廳(著黑袍)
- 10:20 迎靈(家屬保持佛號)
- 入殮
- 瞻仰遺容(大殮蓋棺)
- 10:50 家祭
- 11:10 追思祝福
- 11:30 介紹生平、致答謝詞
- 11:35 公祭【聯合行禮】
- 一一唱名團體單位，
- 請於原座位起立，唱完名後，
- 再請全體大眾起立，向上行三問訊禮。
- 11:40 啟靈、發引火化(家屬保持佛號)

附錄二 佛化奠祭儀程

居士佛化奠禮儀程

奠禮日期： 年 月 日 時間：

地點/址： 殯儀館 廳/

需要時間	程序內容 ○代表佛教儀式 ×代表民間習俗 (建議：請會說佛法的「司儀」，帶動會場氣氛莊嚴隆重。)
會場佈置 1.甲級廳 90分 240位 使用時段： (8-11、13-16)時 2.其他廳 30分/ 使用時段：(8-11、 11-13、14-16)時 乙 120 丙 96 丁 20位	1. 外牌： ***居士佛事奠禮會場 × 罐頭塔類 × 淨符水 2. 禮廳內： ○ 佛壇、燈燭、香、鮮花水果，供養佛供養一切眾生。 ○ 布幔：香檳色系、智慧法語 ○ 佛力超薦 ***居士往生蓮位 (× 不用寫顯考、顯妣) × 輓聯帳、花園花籃 × 不燒紙錢 × 不需捧飯拜菜、三牲、葷食 × 不置金童玉女、招魂幡、米斗等。
10分	家屬到達會場著服 (○ 黑色衣、褲、鞋，外加黑袍 × 披麻 × 戴孝) (親友：○黃絲帶 × 披麻、穿白 × 頭巾× 臂巾 × 腰巾)
20分	迎靈(大體) 入殮 瞻仰儀容 大殮蓋棺 (○佛號播放 ×樂隊) 家屬持念佛號(念佛機) 前往迎靈(大體)。請禮儀公司用音響播放佛號 CD 在佛號聲中進行【大殮蓋棺時，司儀不需要說“全體向後轉”】 × 辭生 × 放手尾錢 × 陪葬衣物 × 紙錢、靈曆 × 封釘
20分	家祭 (佛號播放) (配偶、子孫輩、平輩親屬、晚輩親屬、姻親)
20分	追思祝福禮 (需有麥克風立架 2支，麥克風有線 2支、無線 1支) 由一宗教團體代表帶動：誦經、持咒、念佛、開示、迴向。
10分	生平介紹、致達謝辭 (○介紹往生者一生中正面好事的功德，肯定他這輩子走過的歲月，讓家人及朋友皆能群起效法。) (× 祭文) 公祭 (○聯合行禮：——唱名團體單位，請於原座位起立，唱完名後，再請全體大眾起立，向上行三問訊禮。
10分	起靈 (佛號播放)(○ 家屬持念佛號-念佛機 × 黑傘遮牌位) (相片，靈柩，蓮位，家屬，親友)
90-100分	發引 (○ 家屬持念佛號-念佛機)(× 不需要喊說“火來了，趕快跑”) (火化場 10-20分)、(火化 90分，冷卻 10分)
20分	撿骨 (○ 家屬持念佛號-念佛機) (○骨灰函：***居士蓮座)
	自然葬或晉塔 (○ 家屬持念佛號-念佛機) (○牌位：***居士蓮座)
※宣導理念前置作業：維護心靈、生活、禮儀、自然四種環保的理念。 殯葬文化的改善，須從「觀念」著手，「觀念說明會」讓家屬了解佛教的死亡觀念及佛教儀程進行的意義，因此藉著說明會讓家屬知道怎麼做才能真正安心的與親人說再見而不會有所遺憾。 (以律為戒，以法為師；認同、實踐、推廣心靈環保理念，建設人間淨土。)	

全體向上三問訊

南無般若會上佛菩薩 (三稱)

般若波羅蜜多心經 (二遍)

觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切
 苦厄 舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色
 受想行識 亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不
 垢不淨 不增不減 是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻
 舌身意 無色聲香味觸法 無眼界 乃至無意識界 無無明
 亦無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡 無苦集滅道 無智
 亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無
 罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離顛倒夢想 究竟涅槃 三
 世諸佛 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提 故知

般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等
 咒 能除一切苦 真實不虛 故說般若波羅蜜多咒 即說咒
 曰 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

南無阿彌多婆夜 哆他伽多夜 哆地夜他 阿彌利都婆毗
 阿彌利哆 悉耽婆毗 阿彌唎哆 毗迦蘭帝 阿彌唎哆 毗
 迦蘭多 伽彌膩 伽伽那 枳多迦利 娑婆訶 (往生咒 三遍)

西方極樂世界 大慈大悲 阿彌陀佛

南無阿彌陀佛…… (六句) 阿彌陀佛…… (數聲)

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

全體向上三問訊



附錄四 照片說明



解門：閱讀討論



行門：引磬練習



佛化奠祭演練



新店耕莘醫院助念



萬芳醫院助念，往生者為藝人陳麗麗



慰問關懷之誦念阿彌陀經及念佛



示範經本拿法及誦念



宣導佛化奠祭理念



佛事奠禮會場之寫法



會場內典雅樸素並掛著佛教法語



會場內正進行家奠禮，蓮友於場外先集合



若有法師關懷，法師會站在最前方



蓮友的排列方式



蓮友帶領家屬與參與告別式之親友為往生者念佛



以程序表代替淨水，讓參與告別式之親友明白這是場佛事



會場外有擺放《正信的佛教》與《生與死的尊嚴》跟與會者結緣

參考文獻

一、佛教典籍

- 《大般涅槃經》，《大正藏》第 1 冊，第 0007 號。
《佛說無量壽經》，《大正藏》第 12 冊，第 360 號。
《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》第 12 冊，第 365 號。
《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第 12 冊，第 366 號。
《中陰經》，《大正藏》第 12 冊，第 385 號。
《地藏菩薩本願經》，《大正藏》第 13 冊，第 412 號。
《瑜伽師地論》，《大正藏》第 30 冊，第 1579 號。

二、中文書目

1. 中文書籍

- 《人生最大的一件事》合訂本，彰化市：佛教善來志業中心，1997 年。
李秀娥，《圖解台灣傳統生命禮儀》，台中市：晨星出版，2015 年。
李覺，《人間的佛教》，台北市：天華出版，1980 年。
呂應鐘，《現代生死學》，新北市：新文京開發出版有限公司，2001 年。
法鼓山小冊子，《誦念關懷儀軌》，台北市：法鼓山文化中心，2013 年。
周慶華，《死亡學》，台北市：五南，2002 年。
法鼓文化編輯部，《生死 50 問》，台北市：法鼓文化，2015 年。
林其賢，《聖嚴法師年譜 1：1930—1988》，台北市：法鼓文化，2016 年。
林其賢，《聖嚴法師年譜 2：1989—1999》，台北市：法鼓文化，2016 年。
林其賢，《聖嚴法師年譜 3：2000—2004》，台北市：法鼓文化，2016 年。
林其賢，《聖嚴法師年譜 4：2005—2009》，台北市：法鼓文化，2016 年。
胡文郁等，《臨終關懷與實務》，新北市：空大，2005 年。
胡麗桂，《分享法鼓山》，台北市：法鼓文化，2005 年。
陶立璠，《民俗學》，北京：學苑出版社，2003 年 9 月。
陳俊輝，《超越生死的智慧》，台北市：宇河文化，2008 年。
常欽聖行，《淨土宗臨終助念法》，北京市：宗教文化出版社，2012 年。
黃天中，《死亡教育概論—死亡態度及臨終關懷研究》，台北市：業強，1991 年。
曾景來，《台灣的迷信與陋習》，台北市：武陵，1994 年。

達照，《超越生死：佛教的臨終關懷與生死解脫》，台北市：有鹿文化，2013年。

鄭志明，《宗教生死學》，台北市：文津出版，2009年。

鄭志明，《民俗生死學》，台北市：文津出版社，2008年。

鄭振煌，《淨土法門》，台北市：維鬘學會，2015年。

釋繼程，《安心：和繼程法師一起禪修》，台北市：本事文化，2014年

釋繼程，《禪觀生死》，台北市：法鼓文化，2016年

釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，台北市：洪葉文化，2004年

釋慧嚴，《淨土概論》，台北市：東大，1998年

釋慧律，《臨終被覽》，高雄市：文殊講堂，1999年。

釋聖嚴，《佛教入門》，台北市：法鼓文化，1979年

釋聖嚴，《學佛知津》，台北市：法鼓文化，1985年。

釋聖嚴，《聖嚴法師學思歷程》，新北市：正中書局，1993年。

釋聖嚴，《念佛生淨土》，台北市：法鼓文化，1997年。

釋聖嚴，《明日的佛教》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《正信的佛教》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《學佛群疑》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《平安的人間》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《法鼓山的方向》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《菩薩戒指要》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《48個願望：無量壽經講記》，台北市：法鼓文化，1999年。

釋聖嚴，《淨土在人間》，台北市：法鼓文化，2003年。

釋聖嚴，《聖嚴法師思學行誼》，新北市：正中書局，2004年。

釋聖嚴，《歸程》，台北市：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《方外看紅塵》，台北市：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《歡喜看生死》，台北市：法鼓文化，2009年。

釋聖嚴，《生死皆自在—聖嚴法師談生命智慧》，台北市：法鼓文化，2009年。

釋聖嚴，《放下的幸福》，台北市：法鼓文化，2009年。

釋聖嚴，《雪中足跡》，台北市：三采文化，2009年。

釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，台北市：法鼓文化，2010年。

釋聖嚴，《臨終關懷—助念功德怎麼做》，法鼓山智慧隨身書，台北市：財團法人法鼓山佛教基金會，2000年。

釋聖嚴口述、李慧菊採訪整理，《歡喜看生死》，台北市：法鼓文化，2009年。

釋果毅，《1989—2001法鼓山年鑑》，台北市：法鼓山佛教基金會，2005年。

2.翻譯書籍

- E·佛洛姆著、欣瑜譯，《心理學與宗教》，台北市：有志圖書，1980年。
- 阿姜查（Achan Chan），法園編輯群譯，《靜止的流水》，新北市：慈善精舍，2011年。
- 品川嘉也、松田裕之著，長安靜美譯，《死亡的科學—生物壽命如何決定》，台北市：東大發行、三民總經銷，1997年。
- 索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）著，鄭振煌譯，《西藏生死書》，台北市：張老師，1996年。
- 菲奧納·鮑伊（Fiona Bowie），金澤、何其敏譯，《宗教人類學導論》，中國人民大學出版社，2004年。
- 達賴喇嘛著、傑佛瑞·霍普金斯（Jeffery Hopkins, Ph.D.）英文編譯、丁乃竺譯，《達賴生死書》，台北市：天下雜誌，2003年。

3.學術叢刊、雜誌

- 張曼濤主編，《佛教與人生》，現代佛教學術叢刊 62，台北市：大乘文化，1979年。
- 張錦德，〈生命最終的道場：金山環保生命園區〉，《人生雜誌》第 289 期，《環保自然葬：以綠色向世間告別》，台北市：財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化，2007年9月。
- 楊仁惠，〈何玉秀：終生為人助念〉，《人生雜誌》第 231 期，《成就人間希望的大願》，台北市：財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化，2002年11月。
- 《人生雜誌》第 261 期，《病不可怕，害怕的心才可怕》，台北市：財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化，2005年5月。
- 《人生雜誌》第 299 期，《大師看生死》，台北市：財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化，2008年7月。
- 《人生雜誌》第 308 期，《再讀聖嚴法師傳記人生》，台北市：財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化，2009年4月。

4.期刊論文

- 王士峰，〈人生的最後告別如何健康助念〉，《中華禮儀》第二十七期，2012年。

黃培禎、郭正典，〈臨終 8 小時是否為往生淨土的關鍵時段？〉，《佛學與科學 2004》，2004 年。

蘇逸玲，〈從佛教觀點論助念〉，《榮總護理》第十八卷第四期，2001 年。

釋自控，〈法鼓山助念團與喪葬禮儀改革運動〉，《世界宗教學刊 19》，2012 年。

釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏等，〈臨終說法與助念之臨床應用〉，《安寧療護雜誌》第 9 卷第 3 期，2004 年。

釋慧開，〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議—以《瑜伽師地論》為主之初探〉，《生死學研究》第九期，嘉義縣：南華大學生死學系，2009 年。

5. 學位論文

王千蕙，《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，2004 年。

陳仲瑛，《台灣佛教喪禮研究》，玄奘大學宗教學研究所碩士論文，2011 年。

鄭文烈，《法鼓山助念團大事關懷研究》，輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2013 年。

謝坤欣，《神聖與世俗—從佛教喪葬儀式探討當代台灣殯葬發展》，世新大學社會發展研究所碩士論文，2003 年。

謝雯嬋，《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，2005 年。

釋自控，《佛教助念中的教化與修行：以法鼓山助念團為例》，中華佛學研究所畢業論文，2004 年。

三、電子網站

法鼓山福慧念佛會：

http://web.ddm.org.tw/main/page_view.aspx?chapid=87&mnuid=1552&modid=441

法鼓雜誌第 190 期：

<http://www.ddm.org.tw/maze/190/page2.asp>

柯文哲醫師於 2013 年演講生死的智慧：

<https://www.youtube.com/watch?v=N0zhdMwD2Z8>

臺灣殯葬資訊網：

<http://www.funeralinformation.com.tw/Detail.php?LevelNo=470>