

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

現代社會的都市生活充滿緊張和壓力，講求的是不斷的競爭、創新與進步。所幸我們社會上還有許多熱心、有愛心的社會志工，默默為大眾在付出他們的心力；他們幫助大眾、不求回報的服務，讓我們感受到社會中的溫暖。

助念志工是社會志工中很特殊的一群人，他們平日修習佛法，一旦接到助念的通知，就立刻前往助念。經過誠心助念之後，亡者面相多轉變為安詳、微笑，或者有全身柔軟之種種瑞相，感動、安慰很多悲傷的家屬及助念志工。助念志工常常要面對各種死亡的情境，但他們所作的服務都是一成不變的助念、開導。究竟助念的意義為何？為何助念志工願意長期為亡者助念？還有在助念過程之後，助念志工的生命觀為何？其關係圓融程度為何？這是本文想研究的方向。

助念志工主要是在服務死亡者，他們的服務對象多是剛斷氣、正在經歷地、水、火、風四大崩離、受極大痛苦的死者，所以助念志工嘴巴在念佛，心知肚明他們眼前陪伴的亡者，正在痛苦、茫然、惶恐的深淵之中。面對此死亡情境，佛教經典及歷代諸位法師大德，傳授助念志工關於助念的法門，助念志工攝心專念「阿彌陀佛」，若亡者跟著虔誠專心念佛，必能蒙佛接引、離苦得樂，此時亡者常會出現助念瑞相，亦即助念改變了亡者的心識與面貌。因助念志工主要是在服務死亡者，所以要了解助念志工，一定要先了解死亡。

本文先從死亡的發生頻率、我國國民平均壽命、我國有關死亡的教育問題、國內外關於死亡之研究來探討，先對死亡有較深了解之後，繼而透過對助念志工的深度訪談，了解助念志工在長期為亡者助念之後，他們個人的生命觀與關係圓融度是否有所改變？若有改變，那現在他們的生命觀與關係圓融度為何？這是本文所要探討的重點。

## 一、 凡人必有死

每個人的一生多是要歷經生、老、病、死的過程，凡人最終免不了一死；而且我們的生活中免不了會有身邊親友去世的經驗，甚至每日的報章媒體也都隨處看得到有人因天災、意外、疾病等原因而死亡的消息，故說死亡的陰影是如影隨形跟著每一個人，既然每人或早或晚都得面對死亡這一關，那麼我們應該對這個人生的重大課題好好地認真去面對它、瞭解它。

據內政部的統計，民國 90 年，中華民國的死亡數為 127 仟人；民國 95 年的死亡人數增加為 135 仟人；民國 96 年再增加為 141 仟人。與總人口數來比，中國民國於 90 年、95 年、96 年的粗死亡率分別為千分之 5.7、千分之 6.0 與千分之 6.2。

再看內政部統計，中華民國男、女生的平均壽命，民國 90 年是男生 74.1 歲，女生 79.9 歲；民國 95 年男生平均壽命 74.9 歲，女生 81.4 歲；民國 96 年男生平均壽命 75.1 歲，女生 81.9 歲。

由上述資料顯示：

第一，死亡的現象不斷在發生。以民國 96 年的粗死亡率為千分之六點二而言，在一年三百六十五天當中，在疾病、意外、飲食汙染等風險之下，我們沒有人能百分之百確定，自己不會是那平均一千人中，生命將要消逝的六個人其中之一，亦即每個人最粗略的死亡機率大約是千分之六。

第二，人的壽命是有限的。以民國 96 年中華民國男、女生的平均壽命而言，男生平均壽命 75.1 歲，女生是 81.9 歲，雖然這兩個數字對我們現年二十歲至五十歲的人而言，甚至對六十多歲的人而言，都還有至少十多年以上的壽命，但是，我們別忘了，有很多人的生命末期，雖然活著，卻是不健康、行動不便的。所以我們應該把握自己有限的、尚稱健康的生命，對自己的死亡預作準備，以免後悔莫及，徒留遺憾。

以上數據希望能提醒大眾，要及早正視自己將來會死亡的問題。

這世界上有很多人，他們終其一生，活著就是在為死亡那一剎那作準備，例如：出家者、修行者、神職者以及充滿熱誠的宗教徒。但其他大多數的人卻是對死亡一無所知，心想反正等遇到了再說。於是面對死亡的態度就迥然不同，有人希望能覺知死亡的奧秘，認為死亡是另一個生命的起點；有人則渾渾噩噩，把死亡當成人生的終點而已。

既然死亡是每個人早晚都要面對的課題，所以對死亡的研究與認識就顯得很重要。死亡就像每個人都一定得參加的一場考試，關於這場大考有兩個特色：

第一點：每個人考試的日期未知，但需注意的是，說不定下一秒鐘我們就得進考場考大考了。第二點：每個人的考題有很大的不同，我們無法預知我們自己將來會是無疾而終、安然而亡、或受盡病痛折磨而逝、或意外死亡，這沒有人能預料。再者關於死亡的這場考試，有第一種人，他選擇不做任何準備，直接就接受命運的安排，等待著生命的結束；也有第二種人，他選擇好好準備、瞭解死亡的內涵，甚至去研究人死後，是否會有另一種生命重新開始的可能，第二種人希望透過自己的努力，去考好死亡這場大考。

我們進一步去研究死亡議題時，在眾多書籍教導人們如何面對死亡課題的寶貴教義當中，我們常常看到「助念」的字句。簡言之，助念就是對臨終者的開導佛理與幫助亡者提起正念，專心念「阿彌陀佛」佛號，祈求集合眾人專心念佛的力量，幫助亡者蒙佛接引，往生西方極樂世界。

關於助念儀式為社會大眾所接受的程度，在王千惠的碩士論文(2004)中指出，SARS 之前，正德佛堂與諾那華藏精舍的助念團因不限會員，而成為殯葬業者的最愛（民國九十一年間，諾那華藏精舍臺北總舍受理的助念案例，單月便達五百多件。），可見民間有越來越多人接受助念的儀式。

雖然助念的儀式漸漸為社會大眾所接受，但助念似乎並不是那麼地普遍性與廣為人知，或許，有非常多的人從未聽過「助念」一詞，更不用說去瞭解「助念」了。因此助念的課題值得深究。

## 二、 佛教與科學對死亡之探討

美國於七〇年代初期，即有伊莉莎白·考伯特·羅絲與雷蒙·穆迪，將瀕死體驗視為一門學問，進行研究。

綜合近二百件案例，他們發現有數項情況普遍出現在瀕死體驗中，按其發生先後依序為：被宣佈死亡後聽到永久難忘的噪音→快速通過黑而長的隧道→發現自己脫離色身→變成旁觀者→觀察醫師對自己的色身施行急救措施→其他靈魂出現→一個溫煦和藹之靈魂（光之人）助其回溯一生經歷，並令其自我評估→發現自己在塵世與來世的交界處→被判定死期未到，應回到塵世去→重新與色身結合→回復意識。

以科學方法來研究死亡現象的最佳例子，是 1982 年喬治·蓋洛普動用其全部組織的人員，對超過八百萬人數有瀕死經驗（俗稱死後復生）的美國人做調查，他統計這些受訪者在瀕死邊緣的經歷，最多是：無痛感（安寧感）、生命回顧、處於另一世界之

感覺。《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》（李淑媛、謝磊俊譯，1997）

伊莉莎白·考伯特·羅絲，她曾在許多垂死病人之中工作，她在美國寫過《最後一程》一書，她書中的自序寫道：「我們向他請教，好讓我們能夠對人生最後一程的焦慮、恐懼、和希望都有更多的認識。」

她是一位極有愛心的好醫師，她在序中又溫柔寫道：「盼望本書能夠鼓勵別人不要躲避那些「絕望」的病人，而是要和他們接近，因為在他們最後的生命裡還需要很多幫忙，那些能夠這樣做的人將會發現，這是一種互有裨益的經驗。」令人讀之動容。的確，身體病痛可以交給醫師處理，心靈空虛無助則需家人親友多加關心，使其坦然面對死亡。而我們以愛與慈悲來對待臨終或往生者，其實受助者、助人者都是相互裨益、能使彼此成長的。

至於佛教，認為人身難得，要有累世修持的善報才得為人身；佛的教義要我們利用此身來藉假修真、離苦得樂，要在戒定慧的精進修持下，除滅生死種子，證得解脫涅槃。所以我們既已為人身，今亦已聞佛法，則當精進才是；所謂人身難得今已得、佛法難聞今已聞，此時不修待何時？大眾當精進。

綜合上述，我們以愛與慈悲來對待臨終或往生者，其實受助者、助人者都是相互裨益、能使彼此成長的。

### 三、 生死學已引起大眾的興趣

且看現代大眾讀者所閱讀、購買的暢銷書，這些銷售排行榜上受歡迎的熱門書，有很多都是與死亡有關的議題，例如《天使走過人間》（李永平譯，1998）、《西藏生死書》（鄭振煌譯，1998）、《死亡如此靠近》（蘇絢慧著，2001）、《在天堂遇見的五個人》（栗筱雯譯，2004）、《圖解西藏生死書》（張宏實著，2005）、《最後十四堂星期二的課》（白裕承譯，2006）等，足見大眾對死亡議題之關切。

其中《最後十四堂星期二的課》的第四堂課，提到「學會死亡，你就學會活著」，的確生與死是同等重要，我們都必須去瞭解它。

索甲仁波切在《西藏生死書》的最後一章，自述這本書的目的是「希望每個人既不怕死，也不怕活；我希望每個人死得安詳，死亡時能夠得最有智慧、最清明和最溫柔的關懷；我希望每個人透過心性和真相的瞭解，找到終極的快樂」。可見上列這些暢銷書提供了很多我們對生死疑問的明智解答，也難怪它們引起社會大眾的好奇與喜愛。

近期有龍應台的書《目送》（2008），寫的是父親的去世、母親的衰老；稍早知名作家吳若權的書《甘露與淨瓶的對話》（2007），也提到母親突然中風、父親驟然離世，還有助念的介紹。可見有時死亡議題是很難用話語討論，或許是適合將之行諸文字，讓人反覆思考的。

既然大眾對死亡議題如此關切，因此，基於助念志工長期面對死亡的特殊性，本文希望本研究之完成，能提供大眾對助念志

工的生命觀有更多的了解，讓大眾對死亡的看法有不同層次的省思。

#### 四、臺灣志工參與社會活動日趨蓬勃發展

根據內政部統計處資料，截至 96 年底各直轄市及縣市政府社會局主管之志工團隊計有 1880 隊，較 95 年底增加 20.2%，隊員有 10 萬 8869 人，較 95 年底增加 13.1%；其中女性約占 7 成，仍遠高於男性；年齡別以 30 至 49 歲者占 34.2% 居多；職業以家庭管理占 28.9% 最多；教育程度以高中（職）者占 36.3% 最多。

96 年各志工服務成果，計服務 1459 萬人次、1214 萬小時，分別較 95 年增加 18.1% 及 40.4%；平均每一志工每週服務 2.6 人次及 2.12 小時，較 95 年微幅增加。96 年底各縣市社會局主管之志工人數，以臺北縣 1 萬 2564 人最多；平均每萬人口參與志願服務之人數以臺東縣 223.2 人最高；平均每位志工每週服務時數以高雄縣 4.4 小時最多。臺灣志工參與社會活動日趨蓬勃發展，值得大家重視與研究。

然而在各式各樣的志工服務當中，有一羣志工他們是專門在服務死人，這些志工專門在為亡者助念，就是所謂的「助念志工」。這羣助念志工，鮮少為社會大眾所聽聞過，這些志工有其稀有性、特殊性，這也是值得我們去瞭解、去研究的對象。我們希望透過深度訪談，試圖整理出這些助念志工的生命觀，看看在他們常常接近死亡剎那、親臨死亡場景的經驗之後，所抱持的生命觀為何；進而研究這些助念志工之關係圓融度，看看生命觀與其關係圓融度是否有所關聯。希望本研究能提供給社會志工，或將來有興趣



擔任社會志工者一個參考的資料。讓大眾對助念志工有更清楚的認識，甚或做為個人是否加入助念志工之參考。



## 第二節 研究動機與目的

### 一、 國內自殺人數多

助念志工面對的是各式各樣的死亡，無論是因疾病、意外事故而死亡者，這類都屬於自然死亡。唯獨自殺而亡者常讓助念志工感到遺憾與可惜，因為有太多人爲了要多活一天，不惜付出任何代價卻仍不可得（仍難逃一死），相反的，有人卻選擇提早結束自己的生命，浪費了寶貴的生命，這讓人感慨國內生死學教育實在該加強才是。

關於死亡話題，對於國人來說一直是有所禁忌的，國內基礎教育體系對這方面的傳授更是缺乏；台灣自殺防治中心的資料顯示，以民國 65 至 94 年國內自殺死亡率趨勢圖來看，近幾年來逐漸攀高的數字讓人心驚，依據衛生署的統計資料顯示，台灣在 2004 年共有 3468 位死於自殺，其中男性爲 2351 位，女性爲 1117 位，2004 年與 2003 年的數據相較之下總人數增加 273 人。而與 WHO 的資料相較之下，台灣在 2004 年之自殺率爲每十萬人分之 15.31 人，屬於高盛行率區域。台灣在近十年內的自殺死亡率由 1994 年每十萬人分之 6.85 人增加至 2004 年的 15.31 人，呈現上升趨勢，足見自殺防治在我國的公共衛生議題上亟需迫切的注意與重視。

（<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/howdo/index.jsp>，自殺防治中心，2008/11/28，）

曾經，台灣燒炭自殺人數太多，使得木炭的包裝上，必須加註警語「珍愛生命，希望無限」；此事除了世所罕見，也實在讓人心悲。法鼓山聖嚴法師也發出呼籲：「你可以不必自殺！」、「多想兩分鐘，你還有許多活路可走！」

自殺原因除了台灣經濟惡化之外，其實生命教育尚未深耕也是一大主因。猶記得當年高中論語課本讀到——子路問孔子：「敢問死？」子曰：「未知生，焉知死？」讓人覺得悵然若失。雖說孔子本意是要子路多重視個人修行，不要因好奇心而好高騖遠，雜學外道，恐會因此而內修疏漏不實在；但台灣當年從幼稚園到高中的學校教育，似乎從未提及死亡課題；等到上了高中，青少年正開始探索人生為何，當時希望書中的孔子或教室裏的老師能多談一下死亡，好讓我們能瞭解孔子或老師的超凡智慧、人生經驗所領悟到的死亡為何，然而這疑惑當時並未得到解答。

由此亦知台灣生死教育之缺乏、彷彿死亡是個禁忌的話題，這會讓人直覺聯想到「太多國人不知珍惜生命」與「國內生死教育之缺乏」之間或有一些相關，而「台灣在 2004 年之自殺率為每十萬人分之 15.31 人，屬於高盛行率區域」的這個台灣人之悲哀，是否應由落實學校基礎教育來遏止自殺率的飆高，這答案恐怕是肯定的。

「死亡的藝術」乃慧律法師於民國七十四年七月在高雄國軍英雄館弘法的講演內容，他認為死也是一門很大的學問，說它是一種「死亡的藝術」。

他指出一般的人，活著的時候，迷迷糊糊地造業，死的時候，又被業力牽引，倉惶無奈地離去，這種生死都作不了主的人生，是一點美感都沒有，更遑論什麼「藝術」了。今生縱使你是達官貴族、億萬富翁，縱使你是沉魚落雁、才華洋溢，死亡一到來，你就得捨棄所擁有的一切。那麼，要降低這種「大佈施」的逼迫感，就該在活著的時候，將身心的妄執，佈施給空性；將安祥喜悅，佈施給眾生——畢竟唯有覺醒的人生，才能真正懂得死亡的藝術。他希望見聞者，都能為自己的「終身大事」早作打點，才不枉這輩子難得的人身與學佛聞法的因緣。

他也提到自殺的議題。他認為以自殺死亡的人，死得最沒有藝術。我們要知道鬼道中鬼的臉，就是死去時的臉，是不會改變的。因此，我們要知道，人凡是自殺死亡者，都極為慘苦，很難解脫。所以，無論生命如何悲淒，也不能以自殺來了結生命，會自殺的人就是對死亡不瞭解。

有上述慧律法師的這些懇切教導，應能喚醒一些想自殺的人及時回頭，不無謂傷害自己寶貴生命，也喚醒大眾要去了解死亡的藝術，早日擁有覺醒的人生。我們衷心希望台灣的自殺率能因這些生死學教育的推廣而降低。

## 二、 國內外重大死亡事件頻傳

2008年世人所震驚的中國四川大地震，及更早期的印尼大海嘯、美國的一九一一年世貿大樓恐怖攻擊事件、台灣九二一大地震等，這些災難導致大量人數之死亡。

我們在恐懼、關懷、哀悼之餘，是否也有感受到，當無情災難來臨的那一剎那，生命如此脆弱無助；假若我們置身災難之中，你想要用什麼心態來面對死亡？或者我們如何為這些意外死亡的眾多生靈助念、超度，以幫助亡者離苦得樂、且讓其遺屬得到安慰呢？

再者，根據行政院主計處網頁資料顯示，國人參與非營利社會活動者，以宗教類活動居首，可見宗教力量在台灣影響之大。當年為九二一賑災發起募款活行動者很多，募款總額 148.51 億元，其中宗教團體之募款總額超過 68 億元，約佔募款總額的 46 %（林美容、陳淑娟，2004）。足見宗教善舉凝聚國人的心，也分擔了政府的部分職責。

除了募款救災之外，佛教有特別的宗教儀式，如助念、辦大型的超度法會等，其活動背後的用意是要超拔這些無辜的死亡眾生，希望他們能離苦得樂，同時也因此而關懷撫慰那些哀痛的遺屬，這種悲心大願，就是慈悲為懷的菩薩心腸。

### 三、 研究者之佛學興趣

研究者真正地接觸佛法，大約是在民國 84 年時，參加正德佛堂的念佛共修活動。受經書的文句所感動，例如「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。大眾，當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」當時有所感觸而感動流淚；因人生苦短，佛經早已金玉良言、殷殷期盼大眾及早精進修行，而讓初聞者為自己昔日之放逸深感慚愧與懺悔。之後的念佛活動也常有所得，折服於佛經之博大精深。

與此同時，研究者於政大修習財政學的課，曾教授提到：經濟學最終就是要追求「最適」，也就是佛學所謂的「涅槃」，其實，經濟學和佛學有很多地方都是相通的。另外，研究者於選修社會學時，林教授對生死議題多所研究與指導，深覺獲益良多。

從一開始對佛學的興趣，到研究者於政大聆聽老師的教導，一直延伸到研究者走入正德佛堂擔任義工、志工，接受上常下律師父教導佛法以後，自此領悟到佛學是很偉大的學問，並開始瞭解「助念」之殊勝功德，醞釀研究助念的動機。

#### 四、 父親往生出現「亡者念佛」之瑞相

在宗教活動中，助念有其特殊性，然而一般大眾卻尚未知道其重要性。正如研究者自己，先是身為佛堂義工，接觸到常律師父對助念的教導，進而閱讀常律師父的大作《台灣生死書》，心中才明白助念之神奇。

直到父親意外因病往生，研究者悲痛萬分，但看父親生前為病所苦已兩年多，著實不忍他再繼續受苦，眼看無常到來，遂趕快遵照上常下律師父教導，在父親身旁努力念佛，從晚上約六點一直到隔天中午十二點，後來在助念團師兄師姐的助念、開導後，我看到父親遺容變得年輕、莊嚴而安詳。或許父親有感應到我們熱切希望他能隨眾念佛、往生西方，他的瑞相就像在回應助念者的期盼。

再來在我一次小小的瞌睡醒來後，聽到父親在虛空中隨眾莊嚴地唱頌約十聲「阿彌陀佛」，聲音十分清楚，因為父親的音頻

比大眾快約半秒，聲音也比眾生宏亮清晰。後來有一位很擅長開導的助念師兄，當他對著父親牌位開示完、繼續助念時，他有聽到我父親在他身旁一直隨眾念佛，念得很莊嚴很好聽。所謂「亡者念佛」的現象，在父親往生的那天，研究者、還有那位很擅長開示的師兄都有親耳聽到。

這次經驗，但覺我父親受佛堂助念而往生西方的恩重如山，使我毅然報名並接受正德佛堂長達半年的志工訓練；後又被挑選為志工隊長，在過去兩年志工任內，多方忙碌之餘，仍不敢輕言放棄志工之志業，因為上常下律法師鼓勵我們志工「願有多大，力就有多大」；也因此由參與助念的實際行動中，引發了我想進一步深入研究助念的想法。

擔任志工期間我幫佛堂會員家屬助念約十多次，越來越覺得想更進一步來瞭解助念志工們，他們是否在助念之後，生命觀、與家人關係是否有所影響？也想瞭解他們助念的因緣與體認。

凡人皆是懼怕死亡，然而佛教助念志工常常幫助往生者念佛，如此近距離接觸生離死別的剎那，是否志工內心有所感受，能影響、改變其生命觀？抑或只是把助念當成一種佛教儀式之完成？這是我所要研究的方向。

本文希望能引起更多人對生死學的重視、以及對助念的認識、瞭解，進而參與助念的善行。但我們首先要探討，助念志工在助念後生命觀為何？與家人關係是否有所改善、融洽？藉由他們的個人經驗分享，我們試圖統計出助念志工在助念服務後，是否對本身有所影響？本文希能喚醒社會大眾正視助念的重要性，

而相信當無常來到的那天，大家都明白如何自助助人，利己又利人，今日幫助您「瞭解助念」的這一個契機，就是筆者最重要的動機。





### 第三節 名詞界定

佛教志工是指信奉佛教，依循佛教教規行作志工者而言。

本文所指助念志工，是指自願幫助往生者念佛、並為之開導佛法的志工，通常一位合格的助念志工必須先經過助念團體的訓練與考核。助念志工幫助的對象是臨終者，包括意識清楚的臨終病人與陷入彌留或已經斷氣的死者。助念志工助念時通常是念「阿彌陀佛」四字，志工以清淨堅定的心來念佛，帶領亡者及家屬一起虔誠專心地念佛，期能幫助亡者離苦得樂、往生西方淨土，也同時安慰家屬、教導家屬念佛往生的重要性。

生命觀指的是受訪助念志工對生、死以及「無常」的認知與見解，簡言之，即生死觀。

關係圓融是指人際關係良好，無論在家庭中與配偶、父母、子女、親戚、鄰居等人發生互動，或者在職場上與同事、上司、下屬、客戶等人發生互動，這些日常生活的互動關係良好，常常處於信任、關懷、讚美、感恩的氣氛。

## 第四節 研究限制

1. 本研究係採質化之深度訪談方式進行，故訪談對象為十一人，無法作大量人數之研究，即無法與量化研究之動輒幾百人之問卷調查可比擬。
2. 此次研究訪談對象皆屬大臺北地區之助念志工，無法由此推論南部助念志工之情況，此屬地域性研究之限制。
3. 本研究訪談對象主要是以正德社會福利慈善基金會的「西方蓮社」臺北分社五位助念志工為主，其次另有六位志工歸屬另外五個道場，所以本研究只觀察六個道場的助念志工，這對於目前台灣有眾多助念道場而言，未能有全面、普遍的代表性，這亦為本研究之一大限制。