

第二章 文獻探討

第一節 相關名詞意義

一、助念意涵

助念，簡單地說就是助人念佛，而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。

助念通常是念「阿彌陀佛」四字，通常往生者斷氣後，在助念團尚未到達前，通常是由亡者家屬自行開啓念佛機（佛教文物店有販售，小型者單手可握，攜帶及使用方便），家人隨著念佛機在亡者耳旁念，音量應適中，以清楚、順耳、自然為原則；每念佛半小時至四十分鐘，可將念佛機聲音轉小放在亡者聽得到之處，家屬暫停助念，這時家屬要以智慧開導亡者，可輪流上前向亡者話別，以誠心、愛心來引導亡者萬緣放下，專心念佛，要亡者一心嚮往阿彌陀佛的極樂國土，要鼓勵亡者念佛，開導完畢再調轉、稍微放大念佛機音量，家屬繼續為亡者助念。

此時亡者正經歷地、水、火、風四大崩離的痛苦，但其耳識尚存，家屬熟悉的聲音讓亡者感到安慰，繼而容易聽從其家屬苦心的規勸，跟著念佛機或家屬念佛聲來專心念佛。但此時最大的忌諱，是去碰觸亡者身體，即使這時輕輕地碰一下亡者的手指，對亡者來說都是莫大的痛苦，此時應依據佛法、懇切的對亡者開導，這樣才是對亡者真正的助益。

各家屬理智地向亡者感恩、致謝之後，要鼓勵、祝福亡者努力念「阿彌陀佛」往生西方淨土，因為佛經上介紹的極樂世界是那麼殊勝，通常當亡者明白，去到極樂世界可以有神通、隨時看望在世的親人，甚至為他們家人祈福時，有智慧的亡者多能頓悟、而誠心隨眾念佛。

在助念團到達之前，先由家屬自行助念，等受過訓練的助念團到達後，就可關掉念佛機，由助念團來帶唱「阿彌陀佛」佛號並開導亡者。如此把握亡者斷氣後八小時的黃金時間，在家人、助念團的如法助念、開導下，真的常可讓亡者心開意解、面容出現瑞相，繼而使亡者離苦得樂、往生西方，可見助念力量之宏大。

本研究指以財團法人正德社會福利慈善基金會的西方蓮社臺北分社之助念志工、義工為主要訪問對象，而目前此團體之助念對象皆以已經斷氣之往生者為限，且須為參加正德之會員或會員之二等親內方有資格接受助念。助念地點多是在臨終者家中的床前，或是醫院的病房、助念室或太平間。

關於助念方式多是圍繞在剛往生者的遺體旁念佛、開示，或者只對著亡者牌位助念，有時則是在亡者舉辦告別式時來為亡者

助念。助念時間一班為兩小時，以被助念對像是會員抑或是會員的一親等或二親等來決定助念班數，通常是助念一至三班。若交通路程較遠者以助念一班為原則。還有晚上十點以後不出班助念。這些就是本研究主要之訪談志工所屬助念團目前的助念規範。

二、志工

(一) 志工之一般定義

志工即志願服務者，關於其定義，諸多學者有甚多不同之闡述，研究者歸納如下：

1. 對於國內而言

(1) 「志願服務」(volunteering or voluntary service) 這個名詞是近代才由歐美傳入，且對於用詞及定義在國內外相關志願服務的文獻中也有所不同。

在中文方面常見的用詞包括：志願服務、志願工作、志願工作者、志工、義工...等(楊淑玲，1996)。為方便起見，本文大多採用「志工」一詞來涵蓋志願服務者...等詞。

(2) 依我國「志願服務法」第三條：「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能，及增進社會公益所為之各項輔助性服務。」

2. 國外對志工之定義

(1) 聯合國經社委員會（1959）的定義為「凡是有組織、有目的、有方法的在調整與增進個人對於環境適應的工作，稱為社會服務，而參與者因個人志趣所近，而不計較酬勞收入者，稱為志願工作人員。」（轉引自蔡漢賢，1980）。

(2) 全美社會工作百科全書（1987）—志願服務是指那些沒有報酬，自由奉獻志願服務組織的人們，志從事各種類型的社會福利。包括家庭、兒童福利、教育、心理衛生、休閒娛樂、社區發展及住宅與都市更新等方面之工作。

(3) 英國志工中心年度調查報告—志願服務是一種奉獻時間、不受報酬、以幫助他人，會對環境有義為目的的活動」（Billis & Harris, 1996）。

(二) 臺灣志工相關之近年統計分析

臺灣志工參加志願服務的動機方面，根據臺北市社區暨志願服務推廣中心資料顯示（2008）：

國人當志工的動機有充實自己、使命感、好奇心、積陰德、學以致用、助人為樂、打發時間、認識朋友、利益考量、懺悔贖罪、認同機構、體驗生命、自我成長、自我考驗。也可將動機分類為自我實現、社會壓力、社會潮流、同儕影響、政策鼓勵、宗教動機。

而國人未參加志願服務的原因是沒有時間、沒有想過、健康不佳、無法獲得訊息、沒有伴、無適合服務的地方、家人反對。

(三)佛教界對行作志工者之看法與教化

1. 慧通師父在《正德法情-正德志工應有的認知》中說：

「人命在呼吸間，世間無有可樂者。唯有善用人身，做好人生規劃，才不枉到人世走一遭。」這提醒我們生命之無常，我們需善加把握。

再者，上文又說：「來正德擔任志工，行做種種功德，值遇嚴師上常下律法師，諄諄教誨，精持禁戒，不犯威儀，故能當正德志工，是累世積來的福報。」

當志工除了是前世的福報，還有十種功德。一者色相莊嚴。二者身體健康。三者音聲微妙。四者遠離三毒。五者出外無災。六者種族尊貴。七者富貴自在。八者命終生天。九者體無垢染。十者速證圓寂。當志工有此十大功德，故知：當志工來幫助眾生，其實最大受益者是自己。

2. 演如師父在《觀世音菩薩靈感實錄—助念篇》說到：

「參加每一項志工工作，都是在累積我們個人的往生資糧。尤其西方蓮社志工，將來往生時，先前被我們助念往生西方的亡者，都會知來接引我們到西方，再加上蓮友的助念，這一拉一推的力量，要往生西方就非難事。」

所以我們先幫別人助念，等我們自己往生時，先前被我們助念往生西方的亡者，都會來接引我們到西方，故知參加助念志工工作，的確是在累積我們個人的往生資糧。

又助人往生西方世界，是救渡亡者萬劫、萬世免於惡道輪迴受苦，功德是無量無邊。故於往生後的重要時刻，助念志工去幫亡者助念，在時機因緣俱足之下，加上以慈悲虔誠的心意專心念佛，才能把亡者推升至西方；誠如西諺所說：「及時一針，勝於九針」，就是說明「把握關鍵時刻去做對的事情」的重要性。

三、生命觀、關係圓融

(一) 生命觀

生命觀指的是受訪助念志工對生、老、病、死以及「無常」五項的認知與見解。他們對於上列五項屬於大多數人所必經之過程（因為也有人一出生或幼兒期就夭折死亡，未必經歷老、病），是否因受訪者個人之年齡、性別、健康情形、生活背景不同，而有不同程度悲觀、樂觀的生命觀（或人生觀）？

受訪者對「個人、他人與全宇宙下一秒會有何變化不可測」之無常現象，他能坦然面對嗎？是時時提醒自己無常（通常是指一般人所不喜歡的變化，例如：原本身體健康卻突然發現自己得癌症）隨時有可能發生，抑或得過且過、迷糊過日子？

一般人排斥去接近剛死亡之人，其原因不外乎怕被傳染病菌（例如以前的 SARS 風波），或民間習俗所謂的怕「沖煞」到、怕「帶來黴運」等；然而助念志工們，不畏世俗的異樣眼光（是

不是頭殼壞掉、走火入魔才去幫死人助念？），勇敢而堅持地前去助念，他們是抱著什麼信念？這種勇敢的性格，是不是受其生命觀之影響呢？

(二)關係圓融

現今每個人要在社會上生存，免不了要在職場上與同事、上司、下屬、客戶等人發生互動，或者要在家庭中與配偶、父母、子女、親戚等人發生互動，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；則事業順利、家庭美滿，人人稱羨；反之，若關係衝突、緊張、猜忌、互相傷害，則兩敗俱傷、甚至同歸於盡。

關係圓融之重要性，有確切的事例如下。1978年的某一天，Melburn McBroom 所駕駛的飛機正飛近 Portland，突然他發現降落裝置有問題。於是他讓飛機在上空迴旋，並一邊處理出問題的裝置。就在這個過程中，飛機的油料錶已接近零，但副駕駛因平時就已畏懼 Melburn，因此在此緊要關頭他敢出聲來提醒 Melburn 嗎？副駕駛並不敢。結果飛機墜落，並導致十人死亡（林榮春，1998）。上述情形在我們的生活經驗中，或許不致於有如此血淋淋的教訓，但類似的故事，您是不是有看過，或聽過類似的事件呢？

一個脾氣暴戾古怪、常惡言相向的同伴，其破壞力可能造成家庭、組織無法彌補的損失。相對的，我們若能訓練自己善於管理情緒，培養自己冷靜、理智的習慣，進而成為具有同理心、帶

動別人發揮潛在優點者，那麼對組織、家庭成員之成長一定有正面之影響。

本研究想瞭解助念志工們在年齡、性別、生活背景不同之狀況下，因其個人之助念時間長短不同，其關係圓融度如何？



第二節 生死學之研究

人類日常生活是一個有意義、安全的、無危險的世界，可是一旦人們面臨到各種邊緣情境，也就是面對關聯性及其意義的喪失，人們對世界的體認便開始動搖，產生對日常生活的質疑。這時，人們必須透過一套更深遠的意義系統來獲得支持，而宗教便扮演了這個被期待的角色。

凡是人皆會死亡，而死亡將人帶進了最斷裂的狀態之中，對馬克斯和佛洛伊德來說，「死亡」即被視為宗教的根源。（王千慧，2004）。張文初（1996）認為「死亡的存在創造了宗教信仰」，亦即對生死問題的探索，是宗教必須存在的理由。科技雖進步，但對死亡層面之瞭解，仍是干涉不了且無能為力，因此宗教探索者採取具有高度宗教性之生活方式，依此宗教信仰應付人生種種苦難憂患。

在歷史的發展中，佛教始終致力於人的生命體驗與生死關懷，是要指引人們洞察生命的本質而徹悟人生實相。佛教的臨終關懷、助念，是要讓亡者與生者都能超越生死而兩相安；佛陀的臨終瞻病，是以法的佈施來助其安詳的解脫。臨終陪伴或助念是相互感情交流，更要增進彼此的生死悟境，能相互增進對生命真諦的體驗。（鄭志明，2006）

《西藏生死書》（1996）作者索甲仁波切也說只有當我們學會面對死亡，我們才能學會生命中重要的課題，學會面對自己並與自我達成協議。

奧修大師在《死亡的幻象》（謙達那譯，1999）一書中提到，發生在人類頭腦最大的災難就是他反對死亡。反對死亡意味著你將會錯過那個偉大的奧秘，反對死亡同時意味著你將會錯過生命本身，因為它們深深地互相牽連在一起，它們並不是分開的兩者。生命是成長，死亡是它的開花。旅程和目標並不是分開的，目標是旅程的終點。



第三節 助念的宗教內涵及各教派教義

一、佛教宗教內涵

佛教六波羅蜜為佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，「波羅蜜」為梵語，譯作「度」，即「到彼岸」之意。菩薩乘著六波羅蜜船，能載運眾生及自身，從生死的此岸，到達涅槃的彼岸。修習六波羅蜜主要是實踐菩薩的悲智精神，故可稱之為菩薩行。故知佈施在菩薩行中為六度之首。何謂佈施，《大乘義章》記載，將己之財分佈於他，是名為布；綴己以惠人，名之為施（張寶春，2005）。助念也是一種佈施，亦即菩薩行。而大悲是菩薩行的動機，救世是菩薩行的精隨所在，佛教認為「慈悲為佛道之根本」（鳩摩羅什譯，1985），以慈悲和愛為出發點的利他行為是佛教最重要的主題。（引自張寶春，2005）

助念在佛教志工而言，是很重要的一項功課，也是平常修習佛法的實踐，度人且度己矣。再者，佛教的實踐體系（行），是在意義體系（智）的基礎上發展的，是一個解、行並重的過程。作為一個宗教結構必須有信仰，但佛教的信仰是建立在理智的基礎上，信仰與理智在修行過程中是相輔相成的。故龍樹菩薩（150-250A.D.）的名言：「佛法大海，信為能入，智為能度。」（陳曼玲，1993）這也說明行菩薩道或幫人助念時，信仰與理智是並重的。

對於助念的研究，釋果定（2002）認為助念的理論是根據重要的淨土經典《佛說阿彌陀經》與《觀無量壽經》而來，經典中「臨終正念」、「十念稱名」以及「惡人往生」的概念是助念的基礎。而將臨終念佛確實轉為臨終助念者，則是民國初年的印光大師（王千蕙，2004）。

二、各教派概述

現以各法師之教導分別說明如下：

（一）印光大師¹（1862-1940）曾說：

成就一眾生往生西方，即是成就一眾生作佛，此等功德何可思議。而印光大師，提到為什麼念佛人多往生人少？大師開示那是因為愚癡無知，只求來生人天福報，或不生慚愧，常行不孝不慈，不忠不義等事，心與佛背所致。但眾生若肯改過遷善念佛，佛決定於彼臨終親垂接引也。故念佛者，不可存福報之心，而當以猛利直前，往生西方，為了脫生死之妙法。

故知，無論念佛或助念，斷不可存福報之心；若有真信切願，至誠念佛，無一不住生者。又，助人即是助己，救人即是救己，因果昭彰，絲毫不爽。若己身有災，無人為助，果能稱念聖號，亦定蒙佛菩薩冥加祐護。

（二）印順法師²開示：

¹ 註：民國二十九年，示寂於靈巖山寺，世壽七十九。荼毘後，得五色舍利花及舍利珠無數。師一生操守弘毅，學行俱優，感化甚廣，被譽為民國以來淨土第一尊宿。坊間有印光大師文鈔及印光大師全集行世。（整理自佛光山編撰之佛光大辭典）

一般人學佛，都是念佛，想往生西方；好像離開這個世界就好了。我們在人間，沒有一個人是單獨的，都會和人有關係，所以，修學佛法不但要使自己得到好處，也要讓許多人得到好處。我們學佛法，不要想到升天法。我在《增壹阿含經》看到「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」，很有感觸，在人間才能修行、成佛。

修行這個事，不要把它縮小範圍，也不要以為只有打坐、拜懺才是修行，其他的都不是修行。譬如發菩提心、佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧.....都是修行的項目。修行也要從信願、發慈悲心開始，盡自己最大力量，在人群中做利益事。（慈濟月刊第 463 期，編輯部整理，2005）

（三）常律法師³開示助念的意義：

「為亡者助念，助人往生西方世界，等於成就未來一尊佛，助念功德誠為世界最大功德！」常律法師認為助念是一種義務工作，人人理應參與，責無旁貸。因為每個家庭都會遇到親人或長輩往生，但我們總不能遇有親人往生就一味要求別人或佛教團體為親人助念，而自己都不參加助念，這樣之自私行為有違良知良能。關於因果關係，今天種下我助人往生西方的因，將來必得人

² 註：1906-2005 上印下順導師俗姓張，名鹿芹，浙江省海寧縣人，生於清德宗光緒三十二年（西元一九〇六年，歲次丙午）清明前一日。於民國九十四年六月四日，導師於正念寂靜中安詳捨報。

³ 註：1951 年出生於台灣省彰化市。自幼家貧，即發願有生之年救渡貧病。上常下律法師 1986 年創辦「正德社會福利慈善基金會」，先後於國內外創立免費看診慈善中醫院；及提供往生後事服務的正德西方蓮社。期以佛法淨化人心，創造祥和社會；以佛教慈悲大願，廣渡世間有情，解脫生死輪迴之果報，同登西方極樂淨土。

助我往生西方的果；今天種下我不爲人助念的因，將來必得人不爲我助念的果。

如果能爲眾生助念，幫助眾生往生西方，則眾生都會感恩於你。於生時，會保佑你一生平安吉祥，無災無難；於死時，更會保佑你往生西方。（因果治病改命法，常律法師著）

（四）聖嚴師父⁴：

聖嚴師父認爲，「助念」主要是爲了關懷臨命終時的人以及剛往生的人，希望藉由我們至誠的念佛，使臨終的人保持正念，且生起正信、正知、正見，發願往生西方極樂世界，到阿彌陀佛的蓮池海會。

在《地藏菩薩本願經》也提到，若亡者的後人爲其做一切佛事，佈施、設齋、供養，誦地藏菩薩聖號或誦《地藏經》，存亡二者均能獲大利益。在《無量壽經》中也提到：「若有眾生住大乘者，向無量壽，乃至十念，願生其國，聞甚深法，即生信解，乃至獲得一念淨心，發一念心，念於彼佛，此人臨命終時，如在夢中，見阿彌陀佛，定生彼國，得不退轉，無上菩提。」

爲他人助念，所得功德他人只能得七分之一，助念者本身得七分之六，所以助念其實是爲自己而念。「佛法這麼好，知道的

⁴ 註：聖嚴法師 1930 年出生於中國江蘇省南通縣。十三歲出家，曾於台灣高雄山中閉關六年，嗣後留學日本，1975 年獲得立正大學文學博士學位。法師所推動的理念是，提昇人的品質，建設人間淨土；主張以教育完成關懷的任務，以關懷達到教育的目的。自喻爲「風雪中的行腳僧」，曾獲選爲「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一。2009 年 2 月 3 日圓寂，聖嚴法師遺言要求身後事務必簡約，靈堂只掛一幅輓額「寂滅爲樂」，懇辭花與輓聯，並強調不可辦成喪事，而是一場莊嚴的佛事，遺言最後並加附偈語：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋。」

人這麼少，誤解的人這麼多。」因著這樣一個單純的信念，聖嚴法師創辦了法鼓山。法鼓山就在聖嚴法師的帶領下，立足台灣，以漢傳佛教為根本，不斷朝國際化、多元化的目標邁進。所以助念次數愈多，念佛機會也愈多，結的善緣也就愈廣。在現世也能立即得到眾多利益，如家庭和睦、兒孫聰明孝順、事業順利、身體健康，除了拜助念功德所賜，也可說是一種感應；而且多念佛，人品也會隨之成長。（法鼓雜誌第 69 期）

(五) 慧律法師⁵：

慧律法師講述「助念」之意義，他認為極樂世界固然具有種種莊嚴，但並非人人皆得往生。為何？因命終之際，畢生所為，歷歷在目，業力強者先牽，惡業重，下三途；善業多，生人天。念佛工深，方得往生西方。可知命終念佛之要緊；此外，我們平日就須奠定佛種。

慧律法師引述《群疑論》雲，有十種情形，臨終不得念佛。例如：一者善友未遇；二者業苦纏身；三者中風失語；...；九者軍陣戰鬥；十者高巖傷命。這些情形，尋常可見。因此，莫心存僥倖，當於平日奠定佛種，否則，欲臨終十念，實非易事。

(六) 惟覺師父⁶：

⁵ 註：台灣雲林縣人氏，一九五二年出生於雲林縣四湖林厝村，俗名林益謙。大學畢業後，法師繼續深造於鳳山佛教蓮社淨土專宗研究所，研究淨土宗。六十八年，於鳳山佛教蓮社依煮雲老法師座下披剃出家，剃度法號慧律。民國七十二年元月至七十三年七月，法師任美濃雷音寺住持。民國七十八年高雄文殊講堂落成啓用，慧律法師任住持。

⁶ 註：字號知安，法名惟覺，四川省營山縣人；少受儒家教育，深研佛理，1963 年依靈源長老披剃於基隆十方大覺禪寺。後於南投創建中台禪寺。

惟覺師父以簡單明白的話來說明「助念」。助念就是一般人所謂的「臨終關懷」。因為人在臨終的時候，心中會感到煩惱、恐怖，做不了主，就如一場惡夢。這時，如果旁邊有人助念，臨終的人聽到「南無阿彌陀佛」的念佛聲，心就能安定下來，也跟著念佛，心裡恐怖的境界很快就能轉過來了。如果最後一念在念佛中往生了，就能超生到天上或淨土，這就是助念最高的目的及意義。

三、助念之服務內容與重點

本文再研究助念服務之內容與重點提要。關於助念是很大的一門學問，若無大德高僧的教導與開示，世人多半不解如何助念甚至心存排斥；殊不知，瞭解助念的重要性，就像瞭解急難救助專線是 119 一樣地簡單有效，而且無常來時通常是讓人措手不及。

人的壽命有限，每個人總有自己往生的時候，而且在自己往生之前，大多會經歷心愛的人（甚或動物）往生之痛，所以在面臨生離死別的時分，我們除了本能的哭泣流淚、傷痛欲絕之外，應學會如何助念（或自己往生時如何提起正念），如此才能把握往生時的黃金時間而順利往生西方極樂世界或往生善道。

研究者以虔誠的心，重點整理印光大師、常律法師、聖嚴師父三位師父對助念方法的慈悲開示如下：

（一）印光大師開示臨終三大要：

1. 善巧開導安慰，令生正信——

要勸病人，放下一切，一心念佛，如有應交代事，速令交代，交代後，便置之度外，即作我今將隨佛往生佛國想，以志誠念佛之心，必定感佛大發慈悲，親垂接引，令得往生。

2. 大家換班念佛，以助淨念——

病人心力孱弱，不易長念，此時全仗他人相助，方能得力。須知肯助人淨念往生，亦得人助念之報，成就一人往生淨土，即是成就一眾生作佛。助念宜分班，法器惟用引磬，念佛不快不慢字字分明。

3. 切戒搬動哭泣，以防誤事——

病人將終之時，正是凡、聖、人、鬼分判之際，只可以佛號開導彼之神識，不可洗澡、換衣、移動、哭泣，任彼如何坐臥，決定帶業往生。

(二)常律法師：

我們應知每位亡者，剛往生的時候，其情緒及心情，可謂複雜萬分，時而悲傷、苦惱、懼怕、執著、恐怖，千愁萬緒湧上心頭，此時亡者最需要聽到如法溫馨的開示，才能定靜下來。亡者定靜之後，一心隨著大眾念佛。當亡者萬念放空、萬緣放下，只要一分鐘的時間內，專心誠意地隨著大眾念十句阿彌陀佛，即得阿彌陀佛接引，往生西方極樂世界。一分鐘時間，就可以決定一個亡者於萬劫世要去受的命運，所以，這十個鐘頭的助念開示，是非常重要的，對亡者可謂是生生世世解脫生死輪迴痛苦的一件大事情。

常律法師曾開示過，亡者經助念開示後，眼睛、嘴巴定可閉合，臉部定會微笑、紅潤，出現全身為酥軟的瑞相，表示助念有成效，亡者往生西方定會出現此三種瑞相的。我們有很多證據可以證明，開示比助念重要很多。《中國生死書》（常律法師，2007）關於這一點，研究者在父親往生當天，聽到他老人家堅定、莊嚴地隨眾念著「阿彌陀佛」，即有「亡者念佛」瑞相；同時也出現上述兩種瑞相（眼嘴閉合、臉部微笑），讓我看到助念的功德殊勝，我非常地感恩。

（三）聖嚴師父談助念的規則：

既然我們相信人死後，神識仍未離開身體，所以正常的助念時間是十二個小時。怎麼念法呢？要連續地念「南無阿彌陀佛」六字洪名。以一種莊嚴、肅穆，而又和諧、安寧的聲音，輕輕地念。使得病人能在安詳、恬靜、怡悅、自在的情況下往生。至於引磬，也要輕輕地敲，不要太用力。連續念六字洪名，每次接替換班時，也維持同樣的速度與聲浪，直到助念結束之前，始轉「阿彌陀佛」四字佛號，然後接迴向偈：願生西方淨土中，九品蓮華為父母；花開見佛物悟無生，不退菩薩為伴侶。（1986 講於農禪寺念佛會助念團·錢果甦整理）

上述三位大師的說明，有助於我們對助念的瞭解。再者，依據往生者捨報時間的不同，我們可依往生者其所處狀態來做適當的助念、開示，同時把握黃金時間在往生四十九天內，以往生者名義來施作功德（例如：念佛、頌經迴向，放生，或法佈施、財佈施等）。

曾有人將助念分爲三（陳錫琦，2000）：

1. 臨終助念：由臨終徵兆出現開始即爲其開導，自此不斷念誦佛號，直到捨報爲止。
2. 捨報後八到十二小時內之助念：人剛捨報時，外息看似斷氣，但實則內息尚存，神識脫離肉體的時間還會持續八到十二小時。亡者雖然身體失去作用，但神識仍能聽到開導及佛號，依之升起正念。
3. 中陰助念：當神識脫離身體後，亡者會有三天半的時間處於昏迷狀態；三天半後神識復甦，此時中陰身會依過去世的業力因緣投生於六道之中。換句話說，亡者若沒有把握好捨報一念往生淨土的機會，仍可在三天半後至四十九天之間予以助念。

最後關於助念對喪親者之影響，奧修大師提到，當你摯愛的親人去世了，那也是一種你自身的死；因爲他已涉入了你生命中的某個部分，他的死，也意味著某部分你的死《死亡的幻象》（奧修大師，1999）。

對家屬來說，助念的意義不只是助念團員給予的支持，也包括助念所富有的完整宗教意涵。宗教指出一個神聖的、可欲的彼岸，而人們可以爲此努力。各種助念往生的故事與經驗，給予人們往生的信心，使得不可避免的死亡，成爲有選擇的往生淨土（王千蕙，2004）。

佛教助念儀式的念佛過程，給予了一個幫助親人的方法及生死情感傳達的通道，這過程讓喪親者由「親人死亡」的悲傷轉換成「親人即將往生到一個很美好地方」的心像支持。

助念過程中的念佛誦經迴向的引導亦提供一種社會學習的模仿方式，讓喪親者延續此一方式，繼續成為幫親人及自身調適悲傷、安定內心的一個方式。亦即在喪親者悲傷療癒的歷程中，助念扮演一道從「失落的死亡世界」到「希望的彼岸世界」的連結與轉換之橋樑（謝雯嬋，2005）。



第四節 助念相關研究分析

潘素卿（1996）就佛教徒的死亡觀念與生命意義之關係研究及其在諮商上的應用，結果發現：

1. 死亡觀念對佛教徒的生命意義產生影響--佛教徒認為要珍惜生命和提升人格，將修行、諸惡莫作、學菩薩行徑做為生命努力的目標，對死亡預作準備，思考如何超越死亡的恐懼。
2. 佛教徒因應死亡事件後有投入臨終關懷等調適結果。

陳香婷（2001）從訪談慈濟志工中指出，參與慈濟服務之後，家庭問題獲得解決、心理困境、生活態度與生命意義獲得改變、興起淨化人心的使命感和責任感、培養勇於承擔的氣魄。

賴榮堂（2007）對雪廬老人李炳南先生（1890-1986）有關助念方面的研究提到，雪廬老人提倡組織佛化家庭，推動三代同修，而且強調「白衣學佛不離世法，必須敦倫盡份」；他教導學生「家庭即是共修道場」，三代同修是促使家庭融洽、和睦的重要力量。遇到家中成員將辭世時，能於最緊要之時刻，發動家族平時共修之力，如法助念使其提起正念，心不顛倒，順利往生。

許良后（2006）訪談正德社會福利慈善基金會的「西方蓮社」高雄總社助念志工之研究指出，助念團志工參與助念後，除了對於後事處理知識、技巧的提昇以外，其個人成長有生命價值觀的

轉變如：珍惜生命、精進修行、坦然面對死亡；生活態度的轉變如：學會反省、覺察自我、增進自我價值感；人際間對待方式的轉變如：增加同理心、體諒他人、尊重別人、反省自己為人。子女的行爲及能力的增長如：溝通能力的提昇等。亦即助念志工因為正視死亡不期到來的事實，所以能夠冷靜反思人生的意義與價值，追求圓融的人際關係外，更重要的實踐「用心過好每一天」的態度。

