

第四章 訪談結果

第一節 個案描述

M1，男性 57 歲，高雄人，大學畢業。目前住在臺北縣土城市，育有二子，長子已婚，次子就讀佛光大學。原為國際貿易商，現退休。曾遊歷蘇聯、歐洲、紐西蘭、美國等地。

參加助念五年多，鄰居介紹他吃素的好處後，他就開始吃素。又有朋友對他說，既然吃素就不如開始學佛；於是他去土城承天禪寺皈依，參加共修。後來一位出家的表哥教他跟著淨空法師修，於是他每天大量研究淨空法師的 DVD 等相關佛學開示，也開始參加助念。至今仍每天精進不已，他不分時段、不分區地參加助念。

個人特色為好客且有人緣。訪談期間，其鄰居多人，來來去去，熟門熟路，好像家人一樣熟悉，彷彿是一大家庭。

平常每週固定時間去養老院為老人講佛法，很受老人們的歡迎，若有一天不去，他們都很失望。後來本研究者要向其請教佛

法，他傳來一些為老人授課的講義資料，內容深廣，足見其佛學功力之深。

F1，女性 58 歲，高職商科畢。台南人，目前住臺北縣永和市。已退休，原擔任電子公司生產線廠務科長，年資五年，公司約 50 人，月入約三萬五千元，工作很忙碌。在退休前一、二年，開始參加正德共修會，退休後就加入正德志工，開始助念。她聽到師父開示要大家參加助念，又看到一位 70 多歲老菩薩報名參加助念志工，遂受感動也跟著報名參加助念志工。

平常有法會的時候，有時她的一子一女及先生也會到佛堂參加，一家四口，同進同出，其樂融融，法喜充滿；一雙子女氣質出眾，旁人都稱讚其家庭之和諧。她以前要求子女較嚴格，自從學佛後，對子女管教方式有較慈愛，也會和家人討論交友或有關佛法的問題。

她喜歡烹飪，會研究各式食譜，例如喜歡和人分享自製蘿蔔糕的心得；其生活似乎充滿樂趣，為人平易近人，笑容真誠，但同時她又有自己的個性，凡事有自的主張。

M2，男性 67 歲，高職工科畢。台南人，目前居住在臺北縣板橋市，已退休。以前是營造廠監工，服務年資 26 年，公司屬中小企業。

有三個孩子，一個小孩已婚，搬出去住，目前和同修及兩個小孩同住。原本煩惱女兒不結婚，也煩惱已婚的兒子又不想生小孩。現助念學佛後，只有子女有重大錯誤，才會去干涉他們。

他退休後在家觀看佛教的電視台，有一次看到正德佛堂常律法師的電視弘法，剛好是介紹助念功德的殊勝，他遂和同修一起兩人找到民權西路正德佛堂來參訪。彼時正德佛堂恰巧在招募第一屆志工，他和同修一起報名參加為期約半年的志工訓練課程；結果半年後他通過考試成為第一屆助念志工，他的同修則因為必須補考而自動放棄參加志工，同修轉往護持別的道場，只是對他的助念是抱持贊成的態度，這就是 M2 加入正德之因緣。

他助念兩年多以來，因擔任助念組長責任較重，加上他已退休，他的助念次數在正德臺北西方蓮社助念團中名列前茅。他原本對死亡並不感到害怕，參加助念後也從未有害怕之感。曾遇過上吊自殺死亡者，原本是舌頭是吐出來的，經過助念及開示之後，舌頭有收回去。另外也看過眼嘴原本張開者，經助念後皆閉合者，甚至有臉色紅潤、面帶微笑者。他參加助念及學佛後，認為應注意因果關係，尤其是口業、殺生的惡因要極力避免，平常也要多做助念、濟貧、訪貧等善事。

F2，女性 53 歲，高商畢。祖籍江蘇人，目前住臺北縣板橋市，已退休。曾任職臺北縣政府 14 年，後從事美容工作 7、8 年，因大妹生病，遂放下工作退休。育有一女一子，家庭經濟靠其先生從商。

助念動機：民國 94 年，父過世，在父住院其間，F2 君的大妹發現得胃癌，民國 96 年大妹過世，有諾那精舍助念團來助念，她遂就此加入諾那精舍的助念志工。因精進勇猛與參加助念，常常一天念兩班共四小時，長期下來，喉嚨已沙啞，排班的專線體恤她的辛勞，要減少她的助念班次，她都還會主動去問為什麼最近比較少助念，而會要求增加排班。她說要不是喉嚨已沙啞，她真希望自己能一天助念三位亡者更好，可見其助念之心多麼精進熱切。

就在她助念約一百位往生者後，她去佛堂請示神明，得知其亡父已往生西方，她非常驚喜，才瞭解自己助念的功德，已幫助超薦自己往生親人，遂更發心要持續不斷地助念下去，想幫助往生親人及六道眾生。並發願往生西方，想去看看過世親人。

因為她母親尚健在，母親身體還不錯，她教母親每天念阿彌陀佛。

她個性溫柔婉約，氣質優雅非凡。談到與家人相處，她說如果家人溝通有衝突，或有人發脾氣，她都會認為都是她自己的錯，都是她自己沒做好自己的本分，才會讓家人生氣，千錯萬錯都是自己的錯。但是因為她這樣的態度與想法，反而家人常常一下怒氣就消了，先生、小孩也沒有太多的負面情緒，家人相處並沒有什麼衝突或不愉快。

她談到過世親人，包括父親、大妹、甚至小妹婿，她表情哀傷、泫然欲泣，令人同情，也令人感受到她有豐富的情感，還有她對親人那種生離的強烈不捨。但談到她助念時見到的瑞相，與

講到亡父因其助念功德，已往生西方時的欣喜時，研究者感覺到她與過世親人間的中斷關係已因之獲得連結；亦即因其對助念的熱誠，她過世親人與她自己之間，原已分屬不同時空的親情，也因此變得不中斷而且更為圓融。

M3，男性 60 歲，高職畢。高雄人，目前居住在臺北縣八裡，原在國產汽車上班，後擔任助念志工，最後又進入佛堂上班。有一子一女。助念經驗已十多年。

他的妹妹在高雄，先接觸正德高雄總院，介紹他說正德有臺北分院，叫他去親近佛法。民國 88 年，正德成立西方蓮社，他加入臺北助念志工，沒多久媽媽在高雄過世，母喪 15 天後父親也往生，他的父母都有正德助念團助念。

他認為死亡是一件很恐懼的事，能否安心自在，是修行所在；助念最大意義是幫人去西方，助念志工自己沒去，是否很冤枉？

他平日鑽研佛經，認為十大讚歎功德很有道理，覺得人應隨喜讚歎。

他認為一般年輕人不會想到人生無常，哪知其實死亡是如影隨形，無法預知。他認為窮人厭惡心強，無牽無掛，比較容易放下而往生西方，反而有財富的人易有掛礙。

F3，女性 62 歲，國小畢。桃園人，目前住臺北市。目前仍和先生從事國內文具批發事業，兼投資不動產。她原在正德佛堂當義工，後來加入志工，參加助念已十多年。

育有二子一女，大兒子離婚，其一子一女跟著前妻，她的小兒子不結婚，女兒則也住臺北。她的夫家是個大家庭，有三個小叔、四個小姑，所以她長期以來有很多煩惱，現在眼睛不好，有老花眼。

她去助念，感覺很好，也有看到瑞相。她對一般信眾的助念，曾見到亡者嘴巴跟著動，念佛約一分鐘者；也有另一位女老菩薩助念時，嘴巴冒泡泡，應是亡者跟著助念團念佛之瑞相。她曾去聾啞者家裡助念，念得很吃力，她任班長，要開示時感覺喉嚨被約束住。她遂叫助念志工先念往生咒，再念佛號就順暢了。那次是對著聾啞者放在家中的牌位念（全家都是聾啞者）。

她平常修行或看正德常律法師的書，或念經持咒，有時則作自己的功課以消災祈福。

M4，男性 53 歲，研究所碩士畢。嘉義人，目前住臺北市。任職金融服務業。育有二子一女，都仍在就學中，就讀大學、高中及國中。

他大學起就時常親近佛法，喜歡參加大專青年短期佛學營，更自己發心學習西藏文，對親近國內知名佛教大師、道場有極大

熱誠，也喜歡研讀各種佛教經典、大師傳記等，後來在忙碌的工作、家庭生活之餘仍不斷修習佛法多年。

目前參加助念兩年多，因緣起於因為岳父往生時，岳父在正德助念團助念時，有瑞相發生，岳父面貌在助念後變年輕變莊嚴呈微笑祥和狀，且在場有兩人聽到亡者念佛聲音，即其岳父雖已死亡卻能隨眾念阿彌陀佛，另外當時在場有一位親戚見到有佛與蓮花前來接引其岳父往西，讓他非常讚歎此難得瑞相。再加上他平常很孝順自己的親生父母，他見自己父母年歲已高，無常難料，遂加入助念志工，希望自己父母往生時亦能順利往生極樂世界。

他認為跟著佛堂助念團很安全，因為有菩薩加持；並他認為每人應早點研究死亡，不然就會像知名畫家席德進先生（罹患癌症而亡）所說：我學這麼多，為什麼我要死的時候，卻一點幫助都沒有？很無奈。

他認為行作志工，幫人助念是修行；平常他有定時作早課，下班之餘則喜聽經聞法，或自修佛法、拜佛。

助念後，對配偶、子女有比較多溝通、較有耐性，他以前是脾氣較急。現在他認為人生短暫，要接納家人的優點，比較不會苛求他們。

F4，女性 70 歲，初中畢。基隆人，目前住臺北市景美。電信局退休，工作服務 38 年，助念則已有 20 年了。育有一女二子，

女兒出家為尼師，但母女尊重彼此的因緣，各自隸屬不同的國內道場，母女感情非常親密，另外她兩個兒子都有自己的家庭。

她之所以知道助念的相關事宜，是自己早先在道場聽經聞法學得而知曉，但真正讓她認識到助念的好，是親生母親往生時的經驗所致。她的母親不識字，但往生時卻能預知時至，本來其母住院已三個月，突然有一天母親堅持從醫院要趕快回家，家人不解，遂安撫拖延了一天，母親生氣了就自己下床，堅持要回家，家人只好順從辦理出院。回家之後，她母親要媳婦在家中樓上佛堂誦經的段落（三昧水懺上中下卷）時，幫她燒開水沐浴更衣，然後又叫媳婦趕快上樓把剩下的一部經念完。待媳婦誦完經下樓看婆婆，這時 F4 的母親吐完最後一口氣，就安詳往生了。再來是由 F4 君與 F4 君之女共兩人幫忙助念，經助念後，她母親嘴角往上翹，臉色也由慘白轉變為比化過妝還要漂亮，F4 君對助念自此很有信心。

然而剛開始她的先生反對她去助念，因為她的先生根據民間信仰的觀念，認為接近亡者會帶陰氣回家，這對我們陽世間的人很不好。但她還是偷偷背著先生去助念，所以一開始她只能利用上班時間請休假去助念，很辛苦，但她仍堅持要幫人助念。後來家族中有她的公公、婆婆相繼往生，因 F4 平常有在教導別人法器組的一些儀軌，她跟很多人結善緣、因此認識很多助念蓮友。所以她公公、婆婆往生時，感召很多人來助念，她的先生訝異怎麼那麼多不認識的慈悲志工來助念。她先生看到父母經過助念後面容祥和，全身柔軟，後來也就全力支持她去助念了。

她擔任助念志工已 20 年，她說她很懶得煩惱（講話時很愛笑），凡事看的很淡泊，因母親往生有瑞相，且在多年助念過程中也看到一些瑞相。她也發願這一生盡形壽，要做助念工作，即使自己以後萬一生病，不能外出幫人助念，她也要在家用心念佛，再迴向給附近往生的菩薩，也就是用另一種方式來助念。她因個性「懶得煩惱」，所以和同事、親戚、家人的關係一直都很好，也真的沒什麼煩惱。

M5，男性 60 歲，小學畢業。嘉義人，目前住臺北縣板橋。已退休，原本是鐵工廠的老闆，後因眼睛老花又長骨刺，加上太太喉嚨也痛了好幾個月，於是在有人願接手之下，遂將鐵工廠頂讓，即在 43 歲就退休，只是仍繼續與朋友合資鋼骨公司事業，只當股東，並不用去上班。因有兩三間房租收入，生活無虞，平常儉樸過日，種花、泡茶和朋友談佛法。育有三個小孩，二男一女，各自獨立。他於民國 92 年當選板橋市的模範父親（里長推薦），平時他到處護法、助念，廣結善緣，有朋友稱他福氣透天。

他唯一的煩惱是太多人找他參加各種活動，有時候會很忙；像里長辦活動找他，同一天同時又有朋友要去發便當、接濟街友也找他，他就只能推掉其中一個活動，所以即使他的兒子只有星期日有空想和父親聚餐，他都不見得有空陪兒子吃飯。

他喜歡種花、種樹，自家院子陽台，甚至公園，他也去種，平常去道場也喜歡拿一樣美食和大家結緣，人稱大師兄。訪談之間，他有不斷的爽朗笑容，心情非常歡喜。

學佛前，他會和朋友喝酒，講不是佛法的話；現則喜歡找朋友泡茶談佛法。他學佛兩三年，曾住承天禪寺一個月及三個禮拜左右，在承天禪寺曾夢見佛祖帶他駕雲去遊歷一座金色山洞，非常殊勝；也曾在承天禪寺大殿禮佛後閉眼靜坐時，卻看到整個大殿放出讓人很舒服的金色亮光，接著看到一朵朵蓮花，這些蓮花是一朵接一朵地爆開，是金色的蓮花，有車輪那麼大。他每天作功課，希望自己往生西方世界。

M6，男性 50 歲，商專畢，彰化人，目前住臺北市萬華區。原從事服裝批發，現已退休，專司助念或法會的聯絡事宜（不領薪，純志工）。育有一子一女，皆讀大學，子女獨立，皆自己打工及有就學貸款。個人的生活儉樸，維持最低生活開銷。他由助念經驗感受到人生是一場夢，要以感恩的心來繼續助念。其父 20 年前往生，兄 14 年前往生，他的父兄均罹癌往生，當時並未懂助念，現在他會幫他的父兄超拔。

他現在擔任執事，負責聯絡，有大活動或助念較密集時也很忙碌，有時有會有煩惱心。他以前對女兒的管教，偶有親子間的衝突，現學佛後，他會隨女兒想法，比較不煩惱，父女關係也改善。

他助念共十年，現除了共修之外，他認為行住坐臥，隨時隨地身心都要修行，有空則修淨土法門的無量壽經、彌陀經。他的助念因緣是聽到鑑因法師錄音帶介紹助念而瞭解助念，後來妹妹

在靈巖寺出家，多一層因緣。六年多前，有師兄說靈巖山師父指示要他出來幫忙助念，遂接下執事工作。

M7，男性 61 歲，大學畢，屏東人，目前住臺北市大安區。現已退休，原本於銀行服務二十五年，優退後立刻轉任另一家銀行擔任經理，服務一年後就退休至今，已退休十三年了。育有三女一子，最小的兒子就讀大學二年級。太太目前任職公務人員。

他於民國 77 年左右，有師姐介紹加入慈濟。後來，因緣際會，員林的鑑因法師要他們組織一個臺北的助念團，他民國 85 年底退休，隔年於民國 86 年成立圓山蓮社，至今助念約十三年了。他所助念人數已逾千人，見過的瑞相有亡者面貌變年輕，呈微笑狀；有聞到香味（非凡間的一種特殊香味）；亡者頭部旁邊的紅色蓮花燈，原本不會動的居然自行轉動；或有天樂臨空；或有特殊光明；也有亡者念佛之情況發生。他們助念團夏天天熱著背心，冬天則著黑色海青。他家中有一位女兒對他太太較叛逆，但漸漸也好轉了，好像自然而然母女關係就改善了。他說他若有空，目前想看一部共十多本的華嚴經，他平常則是看淨土五經。

歸納上述，本文之訪談對象主要以正德社會福利慈善基金會的「西方蓮社」台北分社助念志工為主，以助念經驗逾兩年以上者挑選五位做訪談之研究；另外訪問兩位承天禪寺蓮池共修會助念志工，至於其他四位受訪者各隸屬於法鼓山、諾那精舍、靈巖山念佛會、圓山念佛會，合計本文之訪談助念志工共有十一位。

本文之十一位訪談對象，助念年資最久的一位有二十年者；而且難能可貴的是，十一位之中有多位助念志工的助念次數在其所隸屬之道場都是名列前茅者。

關於本文之十一位訪談對象，其背景資料現分析如下：

性別方面：男性七位，女性四位。

年齡方面：五十歲至五十八歲之間共五位，六十歲至六十七歲之間共五位，七十歲一位。

婚姻方面：十一位都已婚，目前婚姻狀況皆穩定，而且子女數都至少有兩個子女。

學歷方面：小學畢業有兩位，初中畢業有一位，高職、高商畢業有四位，大學畢業有三位，研究所碩士畢業有一位。

職業方面：七位已退休，一位為國內文具業中盤商之老闆娘。有一位任職於道場，領有薪給，專職負責助念事宜。另有兩位分屬不同道場，為不領薪之助念團執事。

第二節 助念志工的生命觀

一、想念親人，悲痛不已

在訪問助念志工，其加入助念團之因緣始末時，有因親人往生時受人助念而心懷感激，遂加入助念志工行列者。如 F2、M4。至於問到親人死亡經驗者，則有下列情況：

(一)情深意重，彷彿昨日

「我父親是 94 年 10 月走（過世）的，原本我爸、我和大妹都是慈濟會員，但因為晚上九點以後他們不助念，所以是由我們五個兄弟姊妹和弟妹幫忙父親助念。或許是助念不得法，後來父親有在我夢中出現，但感覺他過的並不好。（受訪者眼眶泛紅）

隔年（95 年），大妹在和信醫院治療癌症，96 年底醫生說大妹只剩半年的生命，恐怕過不了農曆年。於是大妹從淡水和信轉到台大（醫院），大妹女兒才小學四年級，爲了女兒，我大妹願意接受化療，我就教他念佛號。但她治療中受挫折（受訪者傷心落淚），96 年 8 月就走了（過世），她走的時候，我自己因爲患中耳炎在台大開刀，手術後可能有無形干擾，我嘴巴歪一邊（醫生說十個人可能只有一人會有此現象），我不能留下來幫大妹助念，只好交代大妹婿，我給他諾那精舍的電話，因爲大妹過世前兩天，諾那有來醫院臨終關懷，教大妹一心念佛。所以大妹走時（過

世時)，是諾那來助念，斷氣後助念八小時，自此我們家人就改爲參加諾那的會員。

我父親走時沒有志工來助念，大妹走時有諾那精舍助念，我在她每個作七那天都夢見她，我每天都幫她做功課誦經。大妹的女兒生日那天，我外甥女夢見我大妹，她女兒在夢中問她在哪個世界？她對女兒說我在西方極樂世界，就是有很多小鳥講經說法的地方（受訪者露出安慰的笑容）。」（F2）

上述受訪者提到親人生離死別的臨終時刻，有淚流滿面、泣不成聲者，如 F2。

這位師姐在兩年內有兩位親人相繼往生的經歷。她很發心助念，在她認真助念一百位往生者之後，她去佛堂請示，得知她兩年前往生的父親已到達西方極樂世界，這給她很大的安慰與信心，確信助念功德之殊勝得以超薦先人。

所以重感情的她，在爲亡者做功德方面是不遺餘力，當她敘述父親、大妹的死亡時，她情緒是依舊激動而傷痛欲泣。而藉著助念，她找到慈悲關懷的對象，由此自己也從失去親人的傷痛缺憾中，找到撫平與彌補的方法。當她提到在她喉嚨變沙啞，幫人助念一百次之後，父親已到極樂世界本地時，她真的是破涕爲笑，看她那種孝心是很教人動容的。

（二）愛別離苦，強忍悲痛

「我是妹妹介紹來正德的，她在高雄接觸到正德高雄總院覺得很好，我在臺北工作，她叫我來正德臺北看看。後來我就當了正德八、九年的義工。後來民國 88 年 3 月，師父成立西方蓮社，我遂加入助念志工，結果沒想到蓮社的全省第一個受惠的人是我媽媽（受訪者表情嚴肅、略帶感動與激動），我媽媽在高雄過世時，正德剛成立助念團，他們就去助念。我父親在我媽媽過世第 15 天也往生（受訪者眼睛張大、表情凝重肅穆），高雄助念團又去助念。」（M3）

「我岳父往生時，正德佛堂有來助念，我岳父容貌變年輕、微笑，而且有兩個人聽到岳父在過世後，仍在念阿彌陀佛，就是有亡者念佛的瑞相。後來我爸爸過世，還有去年我姊姊過世，正德都有來助念。」（M4）

「我對死亡看的很開啦，像我公公、小叔、孀孀過世時，我們正德都有來助念，有助念很好。」（F3）

「我媽媽往生時有瑞相，她嘴角、眼睛都往上，很安詳，很紅潤。其他過世親人，像我公公、婆婆、我先生的阿公，我先生的阿嬤，還有我妹婿、表姊夫，還有姨丈，都有人幫忙助念。」（F4）

上述受訪者提到親人生離死別的臨終時刻，有嚴肅面容、一臉凝重者，如 M3、M4、F3、F4，而昔日其親人曾受人助念，今日他們亦發心為人助念。

(三)萬般不捨，身不由己

「我開始修行一陣子時，感覺有心電感應，當時我媽媽在加護病房，有一天我就是會掉眼淚，感覺媽媽當天晚上會走。結果我開車開到一半，車子就突然滑走，撞上安全島，車頭都撞壞了，我人爬出來，人沒怎麼樣，只有一點擦傷，而我原本手上有戴兩串念珠的，可是念珠卻不見了。後來我到家後念地藏經，母親就在醫院走了。媽媽拔管後，助念 24 小時，有瑞相。」(M1)

如上所述，在過去面臨親人死亡時刻，曾有發生車禍者。即當時他雖忍住哭泣，卻因心神不寧，預知母親死亡時刻即將到來，受訪者開車途中忽然車子滑走，撞上安全島，幸好車毀損而人安好者，如 M1。

(四)發心在剎那，恆持到永遠

然而，在感受到助念的好，受感動而加入助念志工者，或許只是還債報恩的心理，真要維持助念的熱誠並不容易。

在訪談的對象中，歷經助念兩年以上而維持高出席率的助念志工，有 M1、M2、M3、M4、M6、M7、F1、F4。

另外有三位助念志工，則或因助念年資未滿兩年，或因有其他佛教任務在身，或因擔任勸募會員，而不在上述之列，現在說明如下：

1. 義無反顧，勇猛精進

「排班的專線認為我很辛勞，要減少我的助念班次，我就主動去問為什麼最近比較少助念，而會要求他增加排班。我要不是喉嚨已沙啞，真希望自己能一天助念三位亡者更好。」（F2）

F2 助念年資未達兩年，但儘管因助念較多導致喉嚨沙啞，她仍然勇猛精進、認真助念。

2. 君子不器，能者多勞

「我被指定當師父的護法金剛，服裝就是要穿襯衫、西裝長褲、戴白手套，像法會中我要走在師父前面作前導，在法會中也要在師父身旁護法。現在有師父需要護法金剛，他們就會叫我去幫忙。」（M5）

M5 是因為有其他佛教任務在身，要當法師的護法金剛，還有其他公益慈善事情要忙，最近比較沒時間助念。

3. 受託重任，兩者兼顧

「我也有當勸募委員，我平常還要收會員的錢給佛堂，也要花時間去連絡會員，到處去收錢；收了錢之後也要跟人家聊兩句、關懷問候一下，這樣也很忙，所以沒辦法有太多時間去助念。」（F3）

F3 則是因擔任佛堂重要勸募工作，不能用全部時間都去助念，還要忙著收會員的捐款。

由以上的情況顯示，這十一位助念志工，目前仍然堅持著助念志工的慈悲精神，勤於助念；研究者以為，這種默默奉獻、認真的堅持，值得世人敬佩與學習。

上述研究發現，這和潘素卿（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發現是為相符的，即其所謂：

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。

二、菩薩示現，親睹瑞相

王千惠提到瑞相時指出：「安詳自在、正念念佛、異香、天樂、彌陀眾聖、不壞肉身、火化後的舍利，確是『決定往生』的重要徵兆。往生時能得眾多蓮友助念，也為瑞相的一種。」那本研究之受訪者呈現何種狀況？

(一)往生親人，出現瑞相

1. 預知時至，安然往生

「小時候，我們家住高雄七賢三路，非常熱鬧，但我阿嬤一個人住在家裡樓上的閣樓裡，她從不下樓，我阿嬤會唱『阿彌陀佛』，我還記得那個曲調很特別，我沒有在別的地方聽過，我唱

給你聽（受訪者唱了四句阿彌陀佛）。雖然阿嬤一個人在樓上靜修從不下樓，但我們這些孫子上樓找她，很奇怪我阿嬤就是都會有糖果給我們這些小朋友吃，我以我們也都很喜歡阿嬤。我父母非常孝順我阿嬤，我爸每天一早就一定要去看我阿嬤，然後他才出門去運動。我阿嬤她平常是早上三點鐘起床，等她做完早課，四點鐘就叫全家起床。

她要走的那一天，比平常早一個小時叫醒全家起床，我們都奇怪說才三點鐘怎麼就要起床，然後她要我爸把她床上的蚊帳收好，又叫我媽幫她的長髮梳好髮髻、穿好衣服，我阿嬤坐在床上念佛，她念十幾聲阿彌陀佛，然後她躺下來，很安然的樣子。那時候衛生紙跟現在不一樣，比較粗，所以我爸爸不是用衛生紙試鼻息，而是拿一小束棉花絲放到我阿嬤鼻口，他看棉花都不動而沒被呼氣呼出來，這才確定我阿嬤呼吸停止、已往生了。她走的時候年紀八十多歲，我那時念小學六年級，我看到我阿嬤一向身體健康，她死亡前那段日子還能天天早晨運動時吊單槓，誰知她能預知時至，說走就走，她念佛之後就安然往生，這讓我印象非常深刻。」（M1）

「我的母親不識字，但她往生時卻能預知時至，她堅持從醫院要趕快回家，我們覺得很奇怪還一直阻撓不答應，後來她心意堅決我們只得送她回家，果然回家沒多久她就往生了。她往生那天，要我弟媳婦在誦經的段落（三昧水懺上中下卷）時，幫她燒開水沐浴更衣，然後又叫我弟媳婦趕快上樓把剩下的一部經念完。我弟媳婦誦完經下樓看我媽媽，我媽媽剛好吐完最後一口氣

就安詳往生。我母親經助念後，嘴角、眼角往上翹，很安詳，很紅潤，呈現瑞相。」（F4）

如上所述，M1 的祖母往生時預知時至，她往生前一天還能以八十多歲高齡吊單槓，隔天她比平常提早一小時起床，然後坐著念佛之後，安然往生。受訪者認為這是阿嬤很好的示現，讓他印象深刻。後來 M1 其母親五十多歲往生後，他遂決定退休，要好好照顧他生病的父親，最後父親因病中勤念佛號，所以往生時經二十四小時助念後，臉上也出現瑞相。

F4 的母親往生預知時至，要求離開醫院回家；後來在家自己安排時間沐浴更衣、等媳婦誦經之後安然往生。

M1、F4 有親人預知時至的示現，他們兩位志工現在都精進念佛；所謂眼見為信，他們深信、切願、實行，為人認真助念，希望自己將來往生能順利無障礙。

2. 亡者念佛，聞者讚嘆

「我岳父往生時，正德佛堂有來助念，我岳父容貌變年輕、微笑，而且有兩個人聽到岳父在過世後，仍在念阿彌陀佛，就是有亡者念佛的瑞相。後來我爸爸過世，還有去年我姊姊過世，正德都有來助念。」（M4）

「安坑有位師姐投水自殺，經助念後，亡者念佛的聲音從牌位旁傳出來。」（M7）

「有一次去榮總關渡助念，他是 36 歲的癌末病患，因美國醫療貴，所以他回台治療，亡者小孩約小學一年級或二年級，亡者原本張大嘴，臉色慘白。他的父母弟妹都跟著助念團助念，從晚上八點念到十一、十二點，約四小時。亡者的父親和我都有聽到亡者跟著念佛，當助念聲停，亡者也跟著停。我看他後來臉色紅潤，摸他頭頂是發燙。所謂頂聖眼生天，人心餓鬼腹，旁生膝蓋離，地獄腳板出。頭頂發熱表示他往生四聖地去了。」（M7）

M4 的岳父往生時出現「亡者念佛」瑞相，且容貌變年輕呈微笑狀。M7 在助念後，曾聽到亡者念佛的聲音從牌位旁傳出來；也曾聽過亡者斷氣後，亡者仍能跟著家人、助念團一起念佛的。

「亡者念佛」之現象真的難以用科學觀點加以解釋，當一切呼吸、生理現象全部停止時，科學常識告訴我們一切都已逝去，一切歸於虛無；然而訪談助念志工親身經歷，我們知道剛斷氣之亡者，其耳識仍能聽到助念團開示、念佛聲，乃至亡者聞之而心開意解，而出現亡者念佛之現象。當無神論者、講求實証的科學家們駁斥助念之無稽時，受助念之亡者不只一次地出現各種科學無法解釋的瑞相，如面容變年輕、臉色由發黑（或青白色）轉為正常膚色或紅潤，甚至有「亡者念佛」的現象，這種種所謂「瑞相」的發生，感動了助念志工、亡者家屬，因為一則可以知道亡者是處於一種安詳平和的狀態，這讓生者感到安慰、安心，二則這種瑞相出現在誠心助念之後，給予在場的志工、遺屬一種感覺佛法無邊的讚歎與信心，這也是佛菩薩的慈悲示現，有福德之人親眼看到、親耳聽到，多能有所啟發、皈依佛門、潛心向佛。

(二)為人助念親睹瑞相

「我第一次助念是媽媽往生時，那已經是二十多年前了，在鄉下，那時是用道教葬禮，我媽媽臉黑黑的。但我現在助念多了，就不怕接近亡者了。我有一位朋友往生，剛開始他臉色不好看，他在助念之後微笑，因此他的家屬開始學佛。我參加的助念，大多有看到瑞相，不管助念時間的長短，大多會有瑞相。」(M5)

「我嬸嬸的叔叔在澎湖往生，他頭七附身在女兒身上，他說女兒出門去補習班上課就直直走出去，都沒有看他一下。原來亡者不知他自己往生，他還奇怪為何他叫女兒或家人，他們都沒回應。因亡者女婿有學佛，最後亡者女婿簽他岳父的手（當時附身在亡者女兒身上），他岳父喊說手碰到會痛，亡者女婿叫岳父過去的事要放下，因為岳父已經死亡了，要岳父一起念阿彌陀佛。後來亡者說他看到地藏菩薩來接引他了，這時岳父才離開女兒的身體。」(M6)

「我弟弟的太太過世時，正德佛堂有去助念，他的面容非常安詳。」(M2)

「我看過亡者經助念後臉色紅潤、面帶微笑、眼嘴閉合的。」(M2)

「一位師姐往生，她妹妹去助念，結果這妹妹看到佛從佛像中飛出，把她姊姊接走了（往生西方）。」(M7)

「我們曾去花園新城幫一位 60 多歲師兄助念，我們並不認識，他是肺癌末期，我們剛開始助念時，他身上插兩個管子，可是助念兩個小時後，他精神變好，但脾氣暴躁地兇他兒子。我們

看他精神不錯，還有力氣罵人，加上時間已是晚上十一點，遂打算整個助念團約十多人先回去，等有需要助念再過來。可是我們助念團要離開，正在佛前作迴向時，老菩薩自己坐起來，自己動手拔管，可見他求往生的決心很強。所以我們折返，扶倒他，助念十分鐘後他就斷氣，我們繼續助念兩小時，亡者面帶笑容。亡者的小孫子才三歲，他在旁邊說我要幫阿公念佛，他說阿公變可愛、變年輕。」（M7）

「我以前剛學佛沒多久，只稍微懂得助念而已，那時候我去幫自己母親助念，看到她有瑞相，我就覺得助念很好。我這個人很單純，我覺得是好的事情就要去做，所以我後來去法鼓山，就是喜歡幫人助念，至今也助念三十年了。」（F4）

「我今天去新店助念，他是安和分院的義工。今年三月肚子痛，他去醫院檢查，醫生告訴家人是胰臟癌，只剩三個月的生命，家人原本不敢告訴病人，直到有師兄來探視，家人告訴來訪師兄實情，該位師兄認為對於有學佛的人應該告訴他實情，好讓他及早作準備。家人這才告訴病人，這位生病義工就想要在剩下約三個月的時間中專心念佛。才念佛一個多月，有一天他說他要坐窗邊念佛，唸著唸著，他告訴他太太說大勢至菩薩來接我了，就這樣，在四月底他就坐著念佛往生。可見只要不起顛倒心，臨終佛會來迎接的。這位師兄約民國八十四年退休時皈依，自此就開始當義工、修行，他每年當道場打佛七時，他都幫大眾護七，沒有中斷過。」（F4）

受訪對象中，有親眼目睹各種往生瑞相者，如 M1、M2、M3、M4、M5、M6、M7、F1、F2、F3、F4，亦即本文受訪之十一位助念志工，全都看過多次助念後的瑞相。

(三)佛相現前身處佛境

1. 地藏佛相，慈悲宏偉

「我都是張著眼睛助念，有好幾次助念時，我看到好像地藏菩薩的很大的莊嚴佛臉，他就在我面前，他閉著眼睛，而我就一直看著這莊嚴大佛像專心助念，而且每次看見佛像的時間維持很久很久，剛開始我覺得很受鼓勵而會想在助念時再看見佛像，但現在我不會執著了。」（F2）

F2 虔誠助念至喉嚨沙啞，後來在助念時，地藏菩薩佛像現前。

2. 眾裡尋它，菩薩親領

「我剛開始到處跑道場，要尋找心目中理想的道場。初期尋尋覓覓了兩三年，莫衷一是。後來聽說北投有農禪寺，我就心生景仰。有一天早上醒來，我忽然有個念頭說『今天我一定要去農禪寺』，當天不巧下著傾盆大雨（簡直像颱風天），我的好友因為下大雨並不想跟我一起去，我自己也不知要怎麼去，但我就是——一直吵著我的好友陪我一起去農禪寺。

這時忽然一群誦完經的師姐當中，有一位我從來沒見過的師姐（下面將以 F 稱之）高聲問道『我要去農禪寺，有誰要跟我一起去？』我很歡喜，馬上呼應『我要去』，於是我就跟著 F 一起去吃飯，再一起坐計程車去北投。快到農禪寺時，F 不是直達大廳，而是特地在公車站牌前下車，非常仔細教我以後自己要怎麼搭公車來農禪寺，要在哪一站下車，講得非常清楚後兩人才慢慢往農禪寺走進去。當我看到農禪寺大門上寫著出自金剛經的『應無所住，而生其心』時，我當下就感動不已而很喜歡農禪寺，有一種歸屬感油然而生。神奇的是，到大廳後 F 說要去淨房，叫我自己趕快隨大眾去誦經，後來 F 從此消失不再出現。我認為或許 F 就是菩薩示現，帶領著我走進農禪寺，讓我就此安頓，發心助念到現在，這或許就是佛緣。』（F4）

F4 於傾盆大雨下不停之日，發心要去參訪農禪寺，但她找不到同行伴侶也不知如何前往，適時有不認識的慈悲師姐帶領她前去農禪寺，她參訪之後心中得大歡喜，而自此助念二十年勤奮不輟。F4 認為位帶領她前去農禪寺的慈悲師姐，應是佛菩薩的化身。

3. 遨遊天界，嚮往佛國

M5 於承天禪寺修行時，曾有三次奇特經驗。一次是佛祖帶著他駕白雲遨遊，看到金色的山洞，飽覽金色鐘乳石。另一次是於承天禪寺打佛七，晚上睡覺時聽到念佛聲。第三次是中午去禪寺大殿禮佛，於靜坐時，見金色大蓮花一朵朵地爆開。

4. 愛子昏迷，護法神救

「我大兒子平常下班時間都比較晚，大約是晚上十點，有一天他比較早回家，差不多是晚上八點半就下班回來，他覺得很累、人不舒服，就進他房間趴在桌上睡覺。結果其實他可能是當天重感冒引起身體不適，人已昏睡過去。他說他在昏沉當中，感覺他身體飄了起來，他從天花板上面往下看到屋子的情況。他說他從自己房間出來，經過客廳時看到很多古代的人，他們擠滿了客廳，但他繼續往門外走去，這時他看到他過世多年的寵物小狗“豆豆”在門口（受訪者家住一樓），一直在吠叫，很高興地迎接他；他看到小狗也很歡喜，正要從前院跨出大門，這時忽然出現很大的一尊佛，把他後領一把抓起，大聲說：『你不可以出去，你若出去就回不來了！』然後他就醒來了。」

原來那尊佛就是我們家供奉的護法神，也就是這尊（手指客廳牆上一尊佛像）偉馱尊者，還好祂把我兒子一把抓起，不讓他出大門，不然我兒子那時若走出了大門，大概就死了，一條命就沒了，真的是菩薩顯靈。我兒子醒來就說我們家有很多鬼，原來我家每天晚上固定時間都在客廳做晚課，我都呼請我家歷代祖先一起來念佛念經做晚課，就是共修。透過我兒子這次靈魂出竅，我才確定晚課時間一到，我家歷代祖先都會回來這裏共修，我兒子說他那時看到很多古代的人，就是我家歷代祖先。

我兒子靈魂出竅當時，他媽媽有覺得兒子不大對勁，有去桌前搖他肩膀、問他怎麼了，我太太這才發現兒子居然叫不醒，又感覺兒子呼吸很微弱了；還好當時我這位鄰居（指著他旁邊一位先生，受訪當時他始終坐在客廳只幫我們泡茶、不發一語）他懂

得急救，我太太叫他先救我兒子，然後我太太也準備叫救護車，我鄰居一直掐我兒子的人中，抓了很久，最後總算讓我兒子被抓到痛醒，他才又活過來。」（M1）

如上所述，M1 的兒子疑似靈魂出竅，呈現昏迷而呼吸微弱之狀態，最後卻被家中每日禮拜的護法神給救回來而安然無恙。且由此事件，受訪者有兩點肯定，一是護法神真的有在保護他的家人，二是晚課時間，他呼請歷代祖先回來他家中客廳一起做晚課，他家過世的歷代祖先的確有來做晚課。另外，我們在此次所謂瀕死經驗中，也印證了會見到已去世的生靈（心愛寵物狗）的這個現象。

上述這些特殊的經歷，都加強了遭遇者對助念的信心，及對佛力有偉大、不可思議力量的敬畏心。

三、人生無常，大送行者

本文訪談之志工所從事之助念服務，正像慈悲的送行者角色，希望透過開導佛法、助念佛號的方式，帶領亡者專心念佛、脫離死亡時的諸多痛苦、避免亡者墮入三惡道或六道輪迴，進而發願往生而速登極樂。

例如下列三位受訪助念志工之助念情形。

（一）人溺己溺，大慈大悲

F4 由於親人相繼過世，在目睹助念瑞相後而加入助念志工行列；她常一天助念兩位亡者，約一年多助念時間下來，喉嚨已沙啞；然而她勤於為人助念，樂當一位像送行者（送亡者往生西方）的志工。

(二) 以身作則，強將出勇兵

M7 是由助念一萬人之出家法師委託，要他們這幾位弟子成立助念團；進而 M7 也助念一仟人的。故知精進之法師以身作則，發心助念，繼而感召弟子也熱心助念者。

(三) 緣來就去，聞聲救苦

M1 是不分台灣頭、台灣尾，只要有人需要幫忙助念，只要車子到的了，或只要時間許可，不分白天、黑夜，幾乎都會去助念。他說他個性不喜歡攀緣，就連道場要表揚他助念次數是第一名時，他也不去接受表揚；他的生活就是在家聽經聞法，但是當有人需要助念時，就是半夜他也去助念，他認為是亡者和他有緣才會找上他去助念，他的原則就是緣來就去，但是絕不攀緣。

平常他受人邀請而會固定時間去養老院，為老菩薩們解說佛法，因此深受老人家的歡迎；他說他去助念是開導、幫助已死之亡者念佛，而他去養老院為老菩薩解說佛法，則是幫助活著的長者早日接觸佛法，準備他們往生的資糧。

如上所述，本文所訪談的志工，在長期為人助念，接近死亡情境，體會人生無常之後，以大慈大悲之心，恭敬念佛，扮演大

送行者的角色，幫助亡者離苦得樂。這種在看透人生無常之後，去積極行善助人的義行，值得我們尊敬與學習。

四、藉假修真，修行往生

現今社會競爭激烈，尤其大臺北地區是都會型城市，大眾生活充滿壓力、步調非常匆忙，遂使得很多人在忙忙碌碌、一天天緊張疲累地過日子之中，迷糊地過完一生。

助念志工時常親臨死亡現場，目睹為人者生離死別的必然與無奈，他們對生與死的體會為何？他們對人際關係的對立、衝突、與圓融，有什麼處世原則與哲理？

有些受訪助念志工或許修行功夫深厚，關於其個人生活哲理與佛學體認，需要更多訪談時間，才能慢慢說明、娓娓道來；有些或許認為修行是行動比言語重要，故而他們在研究者訪談有關其「個人生命觀」、「對關係圓融之看法」之問題時，其回答通常是直接而簡短的。

然而，受訪者之中，M1 因為平日有在為養老院的老菩薩們講解佛法，所以他為我們明白闡述了他個人修習佛法的心得，現摘錄如下：

(一)生死何重，死為重矣

「若說生與死，哪一個比較重要？那當然是死比較重要。因為人的生命是無常的，是會破敗的假相，是不會永遠存在的。而死亡才能得到真如本性，那是永遠存在的。死亡並不是恐怖、痛

苦的事，對深入佛法的人來說，死亡是很快樂的事，因為你即將脫離五濁惡世，前往一個清淨、圓滿、萬事隨心所欲的世界。人既然已經知道了淨土的殊勝，卻不求生淨土者，非狂妄即愚癡。

印光大法是大勢至化身，在他蘇州靈巖山寺的小佛堂裡，有一小尊木刻阿彌陀佛像，佛的後面就有一個用毛筆寫的大的『死』字。這樣每天拜佛，就會想到我快要死了；天天求死，我覺得能求死者真是大智慧。死並不可怕，可怕是不知道要去哪裡？能夠得人助念，而能成佛，是有大福氣。」（M1）

M1 為我們指出人世間的生命是虛幻、肉體是假、眼耳鼻舌身意六覺是空，他認為應努力修行，人死之時方能脫離輪迴、往生淨土，得真實不滅之生命。

（二）深信切願，必能往生

「我曾去宜蘭監獄為受刑人演講，我問他們有誰有信心將來能夠往生西方淨土的？結果都沒有人舉手，這就是沒有信心。我告訴他們『深信切願必得往生，品位高下在念佛深淺』，要對自己有信心。一般人愛惜生命，那是錯覺，因肉體是假相，真如本性才是不生不滅的東西。哪裡有死？只不過是換身體而已。但我們不要換畜牲或餓鬼的身體，而是要去換清淨身。往生淨土就能得清淨身。人的身體只是工具，愚癡人用身體造業，智慧的人藉假修真。」（M1）

M1 的一番體認與說明，非常有參考價值，他提供我們一個明確的修行目標，那就是要把握難得人身，努力修行求生淨土。

上述研究發現，這和賴榮堂（2007）的研究是相符的；本文前述賴榮堂（2007）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。亦即助念志工遇到家人過世時，常能如法助念使其提起正念，心不顛倒，順利往生。

此外，聖哲有言：「生活的目的，在增進人類全體之生活；生命的意義，在創造宇宙繼起之生命」，大家耳熟能詳。研究者以此句話來觀照助念志工的慈心悲願，覺得此句話實是他們最佳的寫照。

一來其助念時陪在亡者遺屬身旁，就有撫慰人心、感情支持、減少傷痛的效果；再者，助念時開導亡者、遺屬明瞭佛經上的道理，也教導亡者離苦得樂的法門，讓生者及在世者均領受到佛法的慈悲偉大；最後，透過家屬、助念團的念佛聲，帶動亡者跟著一起念佛，誠心感動天，此時常有瑞相出現，加深了在場助念者對佛力的信仰。

如此經過佛法的助念之後，有更多人皈依佛門、潛心向佛，甚至也發心去作種種善事、功德。以此觀之，是不是也是「增進人類全體之生活」。而助念送亡者往生西方，成就許多未來佛，

不也是更高層次的「創造宇宙繼起之生命」。而且所創造的生命是永久、喜樂的生命。故知原來助念志工正是積極樂活者的最佳楷模。



第三節 助念志工的關係圓融

一、志工團體合作默契

一個優秀的助念團，除了要有端莊儀容、嚴格訓練之外，團體合作的默契也很重要；包括音量大小、唱誦快慢以及音頻的和諧度都很重要；還有團體行動的互相照應、支援也很重要。再者，助念當中與亡者、遺屬的互動也包含有慈悲、尊重、關懷的重要元素。所以一場成功的助念，絕對是默契良好的助念團，加上孝順有禮的遺屬齊心助念的成果。

助念團體本身是個齊心協力、關係圓融的因緣，加上遺屬家族也是價值觀一致的關係圓融，如此兩股圓融力量匯集成一股強大的力量、感召天地，成就一場成功的助念。反之，假設若有人唱反調、心存不善，則助念效力亦削弱矣。可見關係圓融在助念時事很重要的一個成功因素。

而受訪志工團體合作的情況如何？現分述如下。

(一) 愛心美食，歡喜結緣

在訪談對象中，有常帶一道美食或零食去道場與其他志工歡喜結緣者，如 M5，F3。

(二) 切磋琢磨，精進廚藝

有歡喜和其他志工相互交換作菜心得、食譜以交流感情的，如 F1。

(三)笑口常開，彌勒佛相

有笑口常開、笑聲不斷的歡喜志工，常帶動別人開心的，如 F4，M5。

(四)鼓勵讚美，亦為布施

有遇到志工就常會去讚嘆別人、誇獎別人的，如 M3，M4。

(五)泡茶聯誼，討論佛理

有志工朋友喜歡去他家泡茶、談佛法，或者看法師電視弘法或講經 VCD 的，如 M1，M5。

二、家人關係的圓融

若家人有人反對助念，則無法心平氣和為人助念，則助念效果亦會打折扣。反之，若有家人的支持與骨力，則能全心全意專心念佛，力量不可限量。

(一)家人對「助念」支援度的轉變

1. 反對排斥，轉為支持

訪談對象中，有家人剛開始反對其助念，後來瞭解助念是一件慈悲的佛事，轉而支持的，如 M3，M4，F4。

2. 始無意見，後轉支持

有剛開始沒意見或不反對，但後來轉為支持的，如 F1，F2，F3，F5，M6，M7。

3. 始終相信，支持助念

有家人一直很支持助念的，如 M1，M2。

(二)與家人關係之改善者

1. 助念之後，忍他讓他

有配偶原本很愛「碎碎念」，原本志工會回他幾句，但助念之後，看到人生無常，現在會讓他配偶，不再頂嘴，夫妻衝突較少者，如 F3，M4。

2. 兒孫自有兒孫福

有原本大兒子退伍後不去工作，讓志工很煩惱。但志工學佛後，不去操心，反而大兒子自己改變、去工作了，如 M1。

有子女不結婚，或結婚後不生小孩，志工為他們子女操心的，因為助念、學佛而不再起煩惱心的，如 M2。

3. 子女溝通，慈和多愛

有子女難以溝通管教者，因志工助念、學佛後改變自己的，或者自然而然親子關係改善者，如 F1，M4，M6，M7。

4. 學佛智慧，息諸煩惱

有學佛前後有諸多煩惱，但學佛後沒煩惱的，如 F2。有忙於作佛教志工，沒時間煩惱者，如 M5。或者天生個性懶得煩惱，從來很少煩惱的 F4。

綜上訪談，助念志工因學佛、工因學佛、助念而改變自己，因而改善家人關係；或者因學佛而不去自尋煩惱，反而煩惱或家人關係都會獲得改善。

三、鄰居關係的圓融

(一)荒地種菜，新鮮分送

有將門前荒廢空地拿來種菜，收成後分送社區、鄰居而廣結善緣的，如 M1。

(二)紅花綠樹，自怡怡人

有不但在自家院子、陽台種滿花草，而且還去公園種更多漂亮花草與人分享的，如 M5。

(三)主動伸援，親切熱誠

或有鄰居提重物，都會主動幫忙的 F3。

他們與鄰居的關係都很良好而親切，就像個大家庭一樣。

四、工作單位的關係圓融

(一)熱心行善，感召同仁

有志工因剛開始家人反對助念，而只好利用上班時間，臨時接到助念通知時，立刻向上司請假前往助念者。而且因她很幸運，遇到好主管、好同事，都支持她、幫助她完成助念的任務，可見得她在工作環境中的同事關係，因為她行作善事、不與人爭職場名利的好心腸，已獲得好人緣；如今她已退休，歡喜全心做助念志工，如 F4。

(二)退休淡出，全心助念

另外，除了 F3 本是老闆娘，而且人際關係一向和諧；其他助念志工大多是退休狀態，而無工作單位關係圓融之改變。

五、人生觀之關係圓融

在「努力修行，求生淨土」的人生目標之下，能往生西方者將會是無量壽、無量智慧、無量光明之未來佛，這就像是真正實在的大財富，是永生永世存在、不會幻滅的。現實社會中的人，汲汲營營於蠅頭小利、追求虛幻的財富，為一些小事爭得你死我活、火冒三丈；等無常到來，兩手一攤，雙手空空什麼也帶不走。

訪談者中對於在人世間關係圓融應如何看待者，M1 受訪志工說出他的看法如下：

(一)人生如過客，有何好計較

「人在世不過百歲，是很短暫的，就像個匆匆的過客。這就像我以前去美國出差五天，我都訂同一家有很多連鎖店的旅館，我每晚都住在不同的旅館裡。但我要緊的是我明天要去一個重要

的地方處理事情，要是你，你會在意今晚的旅館服務好不好，設備怎麼樣嗎？不會嘛，那不是你的家，你只住一晚，你不會在意的。人來世間一遭，就像過客住旅館一樣，是不會在意它環境好與不好，因你只住短短的一晚。你會在意的是，你真正要去的目的地那邊的環境好不好。」（M1）

（二）修行要緊，不與人爭

「再比如說，若你有一百億的財富，你會在意別人跟你爭區區的一百塊嗎？不會嘛！送他就好了，不必跟他爭。我們明天就要去西方極樂世界，明天就要死了，我會是最富有的人了，我今天還要跟人計較什麼呢？」（M1）

（三）別人都對，抱歉我錯

「佛經有公案，有一間寺廟有一位住持師父，他下麵有兩位甲乙執事吵架，甲執事先去向住持師父告狀，師父就說甲對；乙執事稍晚也去告狀，師父就說乙對。有好事者看到了，直接問師父，怎麼甲乙兩人都對，到底是誰對？師父回答：『你們三位都對，只有我錯。』」

別人跟我爭，我讓他。別人跟我不和睦，我跟他和睦。因為最要緊的事是自己要往生西方啊，跟往西無關的事，我們一概不理、不去爭。不要浪費時間在爭執上，時間要運用在修行上，那麼不爭不吵，你的關係就圓融了。」（M1）

（四）面對現實，明辨真假

「若說『死比生重要』，這個概念會不會讓人脫離事實，不切實際？不會，而且反而這樣才是求真正的現實。

因為我們現在眼睛所看到的、耳朵所聽到的都是會生滅的，都是虛幻的，而我們死後往生西方，那邊所存在的都是永久的。

我們要在日常生活中修，我們待人接物都是修行，我們要會轉境，而非被境所轉。」（M1）

（五）富貴在天，不怕吃虧

「學佛之人善良老實，在社會上會不會容易被欺負？其實人來世間，你有多少富貴，都已註定好了，我們不必去爭；只是命運是可以改的，吃虧就是佔便宜，還是要多修行。」（M1）

M1 的一番話提醒我們要跳脫汲汲營營、你爭我搶的凡人思維，而應把握難得人身，藉假修真，要努力修行求生淨土；再者，一切與往西無關的事情，都不值得去浪費時間與人爭執，處世既則禮讓、和睦，如此一來，人際關係必定圓融和順。

第四節 相關訪談研究

本文訪談內容除了著重於助念志工的生命觀，與其關係圓融之研究之外，在訪談指引的範疇內，我們試圖對受訪者有更清楚的瞭解，現在將其他相關訪談研究結果，歸納於下。

一、面對死亡，不會害怕

根據訪談資料顯示，面對陌生亡者，受訪者的恐懼感現分析如下。

- (一) 很肯定從未自己感到害怕者，有 M1、M2。
(其措詞為：從未害怕、一直都不怕)
- (二) 表示不會害怕者，有 M3、M6、M7、F2。
(其措詞為：不怕、本來不太怕)
- (三) 表示剛開始會害怕者，有 M4、M5、F3。
(其措詞為：剛開始會怕)
- (四) 表示剛開始很害怕者，有 F4。
(其措詞為：以前很怕)
- (五) 表示第一次助念受無形干擾，會流淚，回家後也諸事不太順利者，有 F1。(其措詞為：第一次助念會哭，有受到無形的干擾，我那陣子自己身體也不好，連我種的花都不活)

上述 M6 本來不太怕，後來他吸收一些前輩大德的助念心得，知道助念會對自己的受益很大，就變得很高興他自己有福德因緣能去助念。

至於剛開始會害怕或很害怕者共有四位，他們表示在助念多次之後，看多了死亡之後，加上有看到瑞相，加深他們助念的信心，現在都不怕了。

關於 F1 第一次助念曾受到不好的干擾，後來她請教資深助念志工，用念佛拜佛來克服，後來她身體健康有改善，她種的花也都開了。（其措詞為：花也乖乖的開了）

綜上所言，本文訪談之十一位助念志工，在助念多次以後，現在一致都肯定，當他們對亡者助念時並不會害怕。

二、慈悲素食，德力完備

而受訪者之飲食習慣多是純素者，（有幾位是蛋素），這與佛教教義「不殺生」有關，及助念者本身應奉行佛法，甚至勤修佛法、誦經，才有足夠的德力助人往生西方。

三、宣揚佛法，造善因果

「菩薩畏因，眾生畏果，我們千萬要注意因果。...但我雖不殺生，但也會殺蟑螂等。我們除了害怕不好的因果之外，更應該去造好因，結好果，像作志工、去助念，就是去造好因。」（M4）

「要人去助念很難，但要是他瞭解佛法後，則要他去助念就很容易，所以我們要先推廣佛法。」（M4）

本文受訪之助念志工，全部都相信因果，這也與佛法的教育有關。他們也認為，認真為亡者助念就是在造好的因緣。

四、助念功德，超薦親人

關於助念志工的助念動機，大多是學佛後，以助念來行善佈施兼修行者；而 F2 則是因為有親人往生曾受人助念，遂發心幫人助念。而且 F2 因為幫人助念之累積功德，而超薦其亡父往生西方極樂世界，這更加深她的助念信心（她認為助念可以行善而且可以超拔往生親人）。

五、助念難題，亡者為重

「前幾天我去助念，我們才助念半小時，葬儀社的人就很不耐煩地打斷我們，說要趕快把遺體送去殯儀館；我費了好大力氣才說服葬儀社的人，讓我們至少助念一班再走。像這種干擾很不好，或者，有時會遇到家屬意見不一致，甚至有家屬為後事的處理方式看法不同而爭吵起來的，這樣會吵鬧到亡者神識、耽誤亡者念佛的重要契機，我真的為亡者感到焦急跟可惜。」（M1）

M1 的助念經驗中，曾有多次助念流程被打斷，或是葬儀社急著送殯儀館，或是家屬意見不合爭吵起來，其實一切應以死者為大，若在亡者最重要關鍵時刻去干擾，真的是不智慧、不慈悲，應該要避免才是。

六、盡形壽矣，鞠躬盡瘁

關於受訪的十一位志工，目前仍持續助念，一致肯定助念的價值與意義，而無退出助念的念頭。上述研究發現，與許良后（2006）之研究結果相符；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。

