

## 第五章 結論

### 第一節 研究發現

助念志工在不斷為往生者助念後，他們的生命觀及關係圓融度有所轉變，這些轉變的原因是伴隨著助念過程的儀式經過、助念瑞相的發現、時常親臨死亡現場、志工佛學素養的增加等成長過程而慢慢地轉變。

尤其是親眼目睹助念瑞相的發生最為直接有力，因為諸多瑞相是無法用科學來解釋的現象；唯有助念的力量及佛法無邊，造成了助念後的瑞相，而這種目睹「神蹟」的感動與震撼力量，就是改變助念志工生命觀及關係圓融度的最大原因。

本文歸納出助念志工在長期為人助念之後，其生命觀及關係圓融度的轉變如下：

#### 一、助念瑞相，不可思議

經研究者實地訪談十一位助念志工後發現，亡者經過虔誠如法的助念之後，最常看到的瑞相是面容安祥、變年輕、微笑、臉色紅潤、全身柔軟。若亡者死亡時原本是臉色慘白或是身體發黑、眼嘴張開...等狀態者，更可明顯看出助念後大不相同，面相常會改變很多，而這種好的轉變，就是助念的功效。

然而往生時，能否有蓮友來助念，也需看因緣而造化。有的道場有會員限制，必須先加入會員才有資格申請助念；有的助念團有時間限制，例如晚上十點以後不能助念。以本文訪談之助念志工所隸屬之助念團而言，目前不限會員的有諾那精舍、法鼓山助念團以及圓山蓮社。（詳本文之附錄）。

總之，最好自己平常要修行，常念阿彌陀佛，多研習佛法，念念與佛相應，那麼無論是自己往生或有親友往生時，我們可自度或度人，在助念團到達之前，家人幫助亡者先念佛。所以最好每一戶都有一兩位家人學會助念，這樣有家人往生才不會慌了手腳，除了把握黃金八小時先幫亡者提起正念，再者帶領家人一同助念，更能感動亡者跟著家人一起念佛。當然，若能得助念團之助念，那麼更有福報，則往者現瑞相、往生西方的機會更是得以提升。

## 二、寂滅為樂，不再輪迴

一般認為死亡是很恐怖、很痛苦的事，但對深入佛法者而言，死亡是很快樂的事，因為死亡使我們脫離這個五濁惡世，不再受生、老、病、死之苦；倘若得以往生淨土，則可換得清淨身，脫離六道輪迴之苦。我們不要害怕死亡，但平常也要努力累積往生

資糧，要行六度：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。若能擔任助念志工多去幫人助念，則助人離苦得樂，其功德大矣！將來自己往生時，亦容易有助念團前來助念，那麼死亡將能得到真正解脫、往生阿彌陀佛淨土。

### 三、深信切願，念佛要深

由助念志工親眼目睹助念後所產生之瑞相，我們瞭解到人要往生西方並非那麼困難，佛菩薩慈悲不斷示現，給我們很大的信心。所謂「深信切願者必得往生，品位高下在念佛深淺」，我們要有信心，要發願往生西方，還要專心用心地念佛，則不但可往生西方，還可提昇自己的品位。

有一位訪談的助念志工非常精進，助念、修行都下很深的功夫，他就是希望自己往生時能有上品上生的品位，這種認真的精神非常值得我們學習。

### 四、風不止而樹茁壯，親不待而勤助念

我們與其活在痛失父母、親人的哀傷中，不如化悲憤為力量，努力認真幫人助念，這樣不但可慈悲助人，而且助念功德尚可庇蔭過世親人，幫助他們超薦提升、離苦得樂，這種積極、虔誠的力量，一定會感動天地。助念不但可利益眾生，自己其實成長最多、收穫最大。

## 五、肉體幻滅，神識仍在

由助念後，亡者面容改變、甚至亡者會跟著念佛，表示其實亡者剛斷氣時，耳識仍然存在。所以亡者聽到開示佛法、親人及蓮友的念佛時，能夠心開意解、容貌祥和，甚至跟著大眾念佛。這也是阿彌陀佛大悲願的慈悲示現：只要臨終提起正念，念十聲阿彌陀佛，必得往生西方極樂世界，助念功德大矣哉！

## 六、莫存僥倖，平日勤修

我們需知道一個生病的人，要念一句阿彌陀佛是很困難的。尤其我們人生在世，常因無知而犯了罪而不自知，例如殺生罪...等，萬一我們往生時業障現前，欲臨終十念而不可得，難保我們自己不會墜入六道輪迴，可憐是否得再生為人身都不可知。因此，我們切莫心存僥倖，一定要實在修行，老實念佛，才有機會往生淨土、離苦得樂。

## 七、助念志工，不與人爭

人生無常，人命脆危，助念志工常接近死亡現場，為亡者助念，常能因此提醒自己把握生命，修行佛法以求他日往生。因為有著遠大宏偉的目標，助念志工生活態度比較超然，依循佛義自然不喜與人爭吵，平日佈施、忍辱自可關係圓融。

助念志工要緊的是念佛、行善佈施，不喜歡浪費時間與人計較長短是非，這樣慈悲、認真的志工一定能獲得大多人的喜愛。

## 八、提起正念，安定亡靈

凡人都沒有死亡的經驗，人死的時候，內心大多是散亂惶恐的，我們幫人助念的目的就是要去安定亡者的心。所以我們的念頭會影響到亡者的念頭，助念志工的起心動念，第一要注意不能擾眾；助念志工要把心放空，不作其他想，要以至誠懇切的心，把佛號一句一句念清楚，這樣才能感召亡者一起念佛及諸佛菩薩現前相迎。



## 第二節 研究建議

本研究過程及目標，希望藉著學術文獻上有關助念的探討，並透過實地訪問十一位助念志工，期對社會大眾欲瞭解助念、佛學者有一個薰修的指引；對於尚未認識助念為何者，希望透過本文能讓其瞭解助念的好處及重要性。

### 一、對助念志工的建議

本研究發現，助念志工肩負著幫助亡者離苦得樂的重責大任。我們由佛書上、各法師的教導，加上助念經驗多又用心的志工之分享，研究者歸納出三點對助念志工的建議如下：

#### (一)至誠懇切，念佛要深

助念志工最重要的事去幫助亡者念佛往生，而助念者的起心動念容易影響亡者的念頭，因此助念者要注意不能擾眾。再者，助念者應把心放空、不作他想，要以至誠懇切的心，把佛號一句一句念清楚。如此自可感召往者生出堅定信心，隨眾念佛、發願往生，則阿彌陀佛前來迎接矣！

#### (二)參透生死，自度度人

生與死是人生的一大課題，助念志工常要置身生離死別的情境當中，面對死者的無奈、遺屬的哀痛與不捨，助念志工應扮演

好領導「專心念佛」的角色，要在場者一切想法都放下，唯一要緊的是專心念佛。

助念時要開導在場者認識阿彌陀佛的悲心大願，介紹極樂世界淨土之美好，讓大眾齊心誦念「阿彌陀佛」佛號，大家一起努力送亡者往生西方。助念志工平日就應修習佛法，要有足夠的德力方能度人。助念志工除了自修、參加共修來瞭解佛的教義之外，亦應多瞭解「死亡」相關議題，多閱讀有關死亡的文獻、研究，如此方能自度度人，在面對「死亡」情境時能安然面對，進而跳脫死亡的考驗，達到送亡者往生西方淨土的神聖目標。

### (三)發心在剎那，恆持到永遠

本文所訪談的助念志工，有助念人數達千人以上者，也有助念達二十年以上者，他們一致肯定助念的意義。

這些資深助念志工當中，有一位語重心長地對研究者說出「沒事多幫人助念」的建議，也有師姐發願要幫人助念到她死亡的那天才停止，這種精神正是諸多發心助念志工應敬佩與學習的。

## 二、對將死者與家屬而言

生前要預立遺囑，交待後事；也可考慮自己是否要簽好「放棄急救」的同意書，為自己的死亡預先做好準備。

當無常真正來臨的那天，則要萬緣放下，專心念佛往生佛的國土。所以平日有「人終將一死」之自覺者，應先處理好個人的

財產、債務、感情牽絆，如此大限來時，才能走的輕鬆瀟灑無羈絆，也才容易念佛往生。

至於家屬平常就應先對家人喪亡時的處理方式先討論好，若要採佛教儀式就需遵照佛教義理來做，必須捨棄道教等外教之儀式，例如不得拜腳尾飯等。而且要找哪一個助念團也要先取得共識，免得兩個不同道場的助念團同時到達時，會產生哪一團要先助念的困擾，而且勢必要對其中一個助念團失禮、浪費助念志工徒勞往返的時間，可謂犯了過錯，所以不得不慎矣！

### 三、對社會大眾的建議

因每個人都會死亡，一般社會大眾應先瞭解、熟悉助念，當家中有親人往生時，方能克制心中慌亂悲傷，把握黃金八小時為亡者助念，所以每一個家庭最少有一兩位成員要懂得助念，並教導家中其他成員要有助念的信心與瞭解，如此方能將「悲傷的喪事」，轉化成為「莊嚴的佛事」，使得冥陽兩利，即亡者往生淨土、離苦得樂；生者安心、放心、沒有遺憾。

### 四、對醫療體系的建議

對於癌末或病重患者，醫療體系應給予更多的臨終關懷。醫療體系應培訓更多類似「宗教師」或志工、義工來從事臨終關懷的工作，教導臨終者念佛，介紹助念的殊勝，讓臨終者在身心病痛之餘，以積極超脫的精神來面對死亡，繼而離苦得樂，達到真正的解脫。



## 五、對佛教道場的建議

佛教道場對淨化人心，安定社會的功勞很大，然而應可加強宣導助念的方法與功效，讓「助念」普及化、平民化。

此外亦可藉佛教刊物、電視弘法、共修、法會期間多多宣言助念功德，廣徵助念義工、志工，加以專業訓練，搭配佛法、學術研究文獻之教育，讓更多人參與助念志工的行列，相信瞭解助念者，應能減少對死亡的無知和恐懼，進而平常多行善、佈施，自度而度人。

佛教道場宣揚助念的功德、教導助念法門，真正可嘉惠無數的社會大眾，本文建議各道場可大力推廣助念的好處。

## 六、對政府機構的建議

政府應由社會福利之相關部門籌畫專責單位，來培訓更多宗教師等專業人士。因台灣目前合格之宗教師僅有二十多位，數量不敷各大醫院安寧病房之所需，所以政府應擴大培訓類似「宗教師」之專業人士，從而訓練更多臨終關懷的義工、志工，去服務更多痛苦無助的病患。

## 七、對葬儀社的建議

目前助念志工都曾遭遇過，在助念過程中被葬儀社工作人員打斷助念，他們要求要趕快將遺體運送至殯儀館。葬儀社工作人員的理由多是以「怕遺體易腐壞」作訴求，然而根據助念人數甚

多之志工看法，根據其經驗，遺體其實並不會那麼快速腐壞，可能只是葬儀社工作人員急著要將其工作完成而不願等待助念圓滿完成。但這種有葬儀社人員中斷助念之事件，這種狀況，常要由助念團的帶隊志工出面與之說明、交涉，往往耗時又擾亂助念場地之清淨，也打斷了助念的流程。

在此建議全國葬儀社應極力避免這種打斷助念的狀況，應注意協調好時間流程之安排，以免無意之中阻礙亡者往生的契機；反之，若葬儀社能協助讓助念工作圓滿、助亡者往西，則亦是大功德一件。



## 第三節 今後的課題

本文研究完成後，今後若有更多時間、人力，研究者認為本研究的內容，可以繼續作更廣泛、深入的探討。

### 一、擴大研究對象

本研究僅訪談六個佛教助念道場，共十一位助念志工，雖然多是發心甚深、很有助念經驗的志工，但未來希望能多訪談一些優秀助念志工，去瞭解更多助念道場默默在推動的助念善行，並廣徵各志工的心得體悟，以分享更多志工、社會大眾，大家一同學習成長。另外，本研究以大臺北地區之助念志工為訪談對象，希望今後能擴大研究台灣中部、南部、東部的助念志工，看看不同地區、不同城鄉文化的助念志工是否有所不同。

### 二、更長期的研究

本研究所訪談之助念志工，有助念長達二十年者，也有雖助念五年，但助念人數甚多、其自修佛法亦功力甚深者，對於這些優秀的助念志工，期待假以時日，經過更多歲月的經歷、修行，我們再來訪問其對生命觀、關係圓融之看法，是否能有更高層次的不同領悟。

### 三、拜訪出家法師

法師剃度清修，亦是萬緣放下的一種心境。法師鑽研佛法、誦經禮懺、弘法利生，相信他們對助念應有不同助念志工的一番領悟。研究者希望以後有機會能拜訪多位出家法師，向他們請益助念之相關關係提，以求有更深入的了解。

