

一位佛教助念者助念故事對生命教育之啟示

張舒惠

國立高雄師範大學教育系生命教育碩士班碩士生

一、前言

在我們的生活當中，我們強調生命的可貴，執著延長生命而排斥死亡，並將死亡當作是生命的終點。面對死亡時，大多數的人總感到悲傷，特別是與最親的重要他人的離去時，會使得在世親人的情感頓時感到失落、並讓情緒陷入生命的谷底。就如同鈕則誠、趙可式、胡文郁（2005）曾指出，「死亡是人所能經驗的最大的失落與悲傷；故若一個人平常就未能處理失落及捨下的經驗，對於死亡就會充滿畏懼」。

而當親人過世時，我們是以什麼方式或儀式來療癒在世親人的悲傷呢？有人尋求悲傷心理輔導或治療，有些人會參與相關心靈課程，甚至選擇宗教信仰，但不管選擇的形式為何，這些方法都是與社會支持有關。Reed 在不同研究中發現，社會支持可以減輕「親人驟逝」的衝擊力，對於個人展開復原、重建社交關係具有重大幫助（聶慧文，2004）。根據巫志忠（2006）的研究發現喪親者可藉由自我調適、時間、重要他人的陪伴與支持、轉移焦點、借助民間信仰、轉換環境、喪禮儀式作用等方式，來面對悲傷事件所造成之傷害與衝擊。而在宗教的社會支持中，佛教的臨終助念關懷是社會支持的重要形式，安撫亡者與家屬的悲傷情懷，不只使傷痛能減低，更使得生命更具有意義，來減少親人驟逝的衝擊，因此助念對於悲傷療癒也具有一定的效果。然而在悲傷療癒的方式中，助念的相關研究較少被提及，是以本研究以助念者的故事結合悲傷療癒來進行探討。

在生命教育中，生死的議程是每個人的人生必修課程，正如許禮安醫師在《生死習題—人生最後的必修課》序言中道：「從現在往後看，每個人好像都有無限寬廣遙遠的未來；但是從死亡終點往前看，我們都只擁有短暫的現在」（鄭清榮譯，2009）。因此每個人體悟到生命的稍縱即逝，本文期待能透過佛教助念的個案，賦予生命教育正向意義，並能讓生者達觀地重燃生命的新意義與價值。

二、文獻探討

文獻探討分別針對助念、悲傷療癒、助念與悲傷療癒的連結進行。

（一）助念之理念與價值

何謂助念？助念，就是以柔和的聲音、慈悲的心、堅定的信念，在亡者身旁誦念阿彌陀佛聖號（聖嚴法師，2018）。根據李慧菁（2004）的研究認為參與臨

終助念的經驗，可以讓參與者有機會關懷即將臨終的往生者在其生命的最終階段，衍生出讓自己面對死亡的勇敢，進而讓自我的心境轉念。助念為佛教特有的一種善終儀式，能讓臨終者或過世不久的人解脫身心靈痛苦，得到圓滿安樂的歸宿。「助念」是一種臨終關懷，讓「亡者靈安，生者心安」，進而使悲傷的親人及家屬能達到療癒的過程。聖嚴法師所著《幸福告別—聖嚴法師談生死關懷》一書也提及：「站在宗教的立場，鼓勵臨終者念佛並為他們助念是一件極有功德的大事。對已喪失意識的臨終者而言，他雖然不能言語，但內心還可以感受到外界的訊息，特別是對親人的感應力很強，所以助念者的誠心仍然可以傳達給他們。」（聖嚴法師，2018）。

助念的意義有四種：第一，是個人對個人、家庭對家庭的互助。李明書（2019）曾指出往生助念，是建立在互相服務的共識下，圓滿成就生命關懷的目標。第二，幫助亡者往生西方極樂世界。根據釋永有（2014）的研究認為透過親友及旁人助念可以使臨終者的潛意識也跟著念佛，也能因助念獲得較好的去處。第三，協助亡者家屬安定身心，由於沈緩的佛號聲具有安定力量，可以降低悲傷和恐懼的複雜情緒。最後，助念也等於是助念者自身的一種修行方法。透過信仰獲得最深厚的充實感（Mitchell & Wiseman, 2003）。由此可知，助念是一種自助助人的修行。

（二）悲傷療癒之理論

在悲傷療癒方面，Giunta 定義「悲傷是個人在獨特地經歷任何一種關係的失落後，所產生的自然情緒及感覺的正常過程」（林恂譯，2006）。惟傷慟不僅造成生理疾病，也會引發心理疾病，因此喪親者在承受失落之後，必須完成哀悼的過程。Worden（1991）曾指出哀悼的四個過程：一是接受失落的事實；二是經驗悲傷的痛苦；三是重新適應一個逝者不存在的新環境；四是將對逝者的情感重新投注在未來的生活，才能從悲傷中復原（林于清，2006）。而悲傷輔導四個目標：一、增加失落的現實感；二、協助當事人處理已表達或潛在的情緒；三、協助當事人克服失落後在適應過程中的障礙；四、鼓勵當事人向逝者告別（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，2020）。

（三）助念與悲傷療癒的連結

以 Worden 的「哀悼過程論」來檢視「助念」的價值，就哀悼的四項階段及悲傷輔導目標而言，可以透過「助念」的方式來達成。首先，主持助念的開示的師父或資深志工、助念成員及家屬，可藉由佛法助人往生淨土的正念來分享談論失落及檢視失落事件的發生，可強化失落的真實感。亦可協助當事人處理已表達或潛在的情緒、並透過助念儀式的進行讓當事人向逝者做最後的告別。因此，以 Worden 的理論來檢視之，可以推論「助念」對於部份亡者家屬的確具有悲傷輔

導的功能。由此可知，助念對於悲傷輔導的目標不謀而合。

三、研究方法

(一) 個案訪談

研究者訪談的助念者（下稱 S 君）助念案例超過 5,000 例，觀察的主人翁為 68 歲長者（下稱 L 君），運用半結構式訪談方式進行彙整。半結構式訪談法主要是以訪談個案為主體，透過訪談內容彙整與本研究的助念價值及悲傷輔導進行對比分析，作為本研究之主要的立論基礎。

依據 S 君所描述：印象較為深刻的故事為 L 君，L 君有一位二十多歲的孫子於公園上吊自殺，因緣際會下透過助念團體協助他進行助念。L 君的孫子本性善良，因父母離異，被朋友誤導，交到壞朋友，被人陷害，因此想不開而自殺了。L 君當時他處於失親之痛中無法自拔，任何話都聽不進去，起因於孫子從小與他住在一起，爺孫兩感情太好、太深，L 君甚至下定決心要於孫子百日時自殺，辦完孫子法事就要一同離開。助念人員透過提供他免費於慈心齋念佛、做法事，並一起聽經助念經的方式，讓 L 君參與其中，漸漸使年邁 68 歲的 L 君進而願意努力一起助念。L 君說，跟著助念團體一起做助念三個月，助念團體的人員也於孫子百日當天，也一起參與孫子的法事，百日當天有兩次他彷彿感受到似乎孫子回來陪他，潛意識感受到他很快樂。經歷三個月的助念，L 君告訴助念團體，他能漸漸走出陰霾了。所以現在 L 君整個心情已然放下，時常都會騎著腳踏車，從左營巨蛋到殯儀館幫人助念，甚至影響他在澎湖工作的兒子，有空回到高雄時也一起參與助念，漸漸改善了他們的家庭氛圍，一起透過助念獲得心靈的高興，因助念的力量進而改變了一個家庭。

(二) 訪談分析

本研究依據文獻探討了解助念價值觀念與悲傷輔導四個目標是相輔相成的，並藉由下列分析來說明助念與悲傷療癒密不可分：訪談故事中，老人的悲傷即是悲傷療癒理論中的失落的現實感；訪談故事中，老人無法接受孫子離開的事實與悲傷療癒理論中失落後在適應過程中的障礙吻合。而過程之中助念所發揮的價值更是可以於故事中體現，老人參與助念與幫助亡者獲得較好的去處相符；最後老人走出陰霾進而改變家庭，也正式能從悲傷中復原，並重新找回生活的重心。

四、結語

人生在生離死別中頓失依靠，容易產生失落及對人生失去信念的感受，根據

意義治療法的說法，失去意義會引發沮喪，導致所謂的「存在的空虛」(趙可式、沈錦惠譯，2008)，故發覺和探索「生命意義」(the meaning of life)是我們每個人都沒辦法迴避的人生課題。而張淑美(2006)曾指出生命教育的意義，著重在從人的「生命」本質與關係來擴展其存在的意義，協助個體發展潛能，使能適應與發展於社會環境之中，換言之也就是「向上向善」的目的，從自我的肯定與潛能的發展，到注重「人與自己、人與他人、人與社會、人與自然，乃至人與宇宙」的關係，以追求生命的意義與價值。因此每個人對「生命意義」(the meaning of life)的觀點如何解讀，在人類生活經驗中具有很重要的角色。

故當我們能同時接受死亡，悲傷就能順利療癒。而如何從死亡的負向情緒轉而尋求其所帶來生命意義的正向價值，認知死亡與生命意義的實質內涵，能坦然面對死亡及幫助臨終者安然面對死亡，進而克服或減輕面對死亡事實時所產生的心理反應，是每個人最終必須面對且學習的一項課題。

然而由於過去對死亡教育的忽視，到現今生命教育意識的覺醒及國內死亡教育的重視與推廣日益開展；尤其，臨終助念不僅是項活動儀式，其本身也屬於一種臨終關懷服務，更是體驗佛教生死觀具體行動之一。因為在助念的互動場域中，最能感受面臨死亡且目睹生命消逝的過程，且較容易領悟生命的意義進而落實在生活中學習反思、提昇自我靈性層次的體驗與成長；間接能體悟生命的意義，並撫慰自己悲傷情緒，以及擴大自己的生活範疇與生命歷練。因此，如能將臨終關懷等如助念理念融入生命教育以及生死教育裡，將使生命更具有意義。

參考文獻

- 巫志忠(2006)。青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析(未出版之博士論文)。國立高雄師範大學輔導與商研究所，高雄市。
- 李明書(2019)。以星雲大師的「助念觀」看生命關懷。載於佛光山人向佛教研究院主編，2019 星雲大師人間佛教理論實踐研究(頁 416-437)。臺北市：香海。
- 李慧菁(2004)。癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊(未出版之博士論文)。國立成功大學護理學系，臺南市。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫編譯(2020)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊(第五版)(J. D. Worden 原著，2018 年出版)。臺北市：心理。

- 林于清（2006）。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究（未出版之博士論文）。國立嘉義大學家庭教育所，嘉義市。
- 林恂編譯（2006）。走出悲傷：實用聖經輔導手冊（C. R. Giunta 和 C. Giunta 原著，2002 年出版）。新北市：橄欖文化事業。
- 張淑美（2006）。生命教育研究、論述與實踐：生死教育取向。高雄市：復文。
- 鈕則誠、趙可式、胡文郁主編（2005）。生死學。新北市：空中大學。
- 聖嚴法師（2018）。幸福告別：聖嚴法師談生死關懷。臺北市：法鼓文化。
- 趙可式、沈錦惠編譯（2008）。活出意義來：從集中營說到存在主義（V. E. Frankl 原著第 3 版，1984 年出版）。臺北市：光啟文化。
- 鄭清榮編譯（2009）。生死習題：人生最後的必修課（R. Smith 原著，1997 年出版）。臺北市：法鼓文化。
- 聶慧文（2004）。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究（未出版之博士論文）。國立交通大學教育研究所，新竹市。
- 釋永有（2014）。佛教中瀕死經驗相關理論與案例討論。生死學研究，15，51-84。
- Mitchell, D., & Wiseman, J. (2003). Frederick J. Streng Book Award. *Buddhist-Christian Studies*, 23, 197-201.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling & grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York, NY: Spring.

