

【研究論文】

佛教信仰與喪禮儀式在哀傷療癒之探究

李秉倫¹

摘要

本研究探討一位佛教徒運用信仰與喪禮儀式療癒其哀傷。採半結構訪談法收集資料，以敘事研究法分析結果。研究結果顯示：(一)「預期性哀傷」及「宗教信仰與喪禮經驗」兩因素，促成佛教徒面對母親死亡的震驚期很短。(二) 佛教信仰與喪禮儀式，有助「正向安置逝者」往生淨土與繼續聯結。(三) 對佛教喪禮「勿哭泣」的信仰理解，降低壓抑悲傷的衝突感。(四)「安置逝者往生淨土」提供關係和諧的療癒基礎。(五) 佛教往生淨土、業果、無常與因緣，為哀傷療癒重要意義建構的依據。研究建議為，喪禮期間需解釋短暫勿哭泣的原因、時間與彈性做法，以減少日後延宕哀傷的可能性。處理哀傷者未竟事宜的愧疚，透過佛法信念重新建構意義具有重要性，亦可透過佛教不同的形式或「轉化角色與安置」諮商模式療癒哀傷。

¹ 心旅心理諮商所 諮商心理師



關鍵詞：佛教信仰、喪禮儀式、哀傷療癒



【Research Article】

Buddhist`s Belief and Funeral Rituals in Grief Healing Experience

Bin-Lun Lee¹

Abstract

The study investigates a Buddhist's use of beliefs and funeral rituals to heal the grief. The data is collected by a semi-structured interview method and the narrative research is applied as the methodology of this study. The research results results showed that (a) The anticipatory grief experienced before to the bereavement and religious funerals resulted in a brief moment of shock upon the death of her mother. (b) Buddhism beliefs and funereal rituals helped in a positive way to place the deceased to rebirth in the Pure Land, and to continue bond. (c) Understanding the belief of "avoiding crying desperately around the deceased " in Buddhism, reduced the sense of conflict that suppressed sadness. (d) "Placing the deceased to the rebirth in the Pure Land", provided a healing foundation for harmonious relationships. (e) In

¹ Counselor



Buddhism, rebirth in the Pure Land Land, karma, impermanence and causes and conditions were the basis of important meaning on the construction of grief healing. The study proposes to explain the cause, timing, and adaptable tactics for not weeping in a short amount of time to reduce the future extended grief. It is important to deal with the guilt of unfinished business through reconstructing the Buddhists' belief. Grief can also be healed through different Buddhist forms or non-religious 'transforming roles' of a deceased

Key words : Buddhist belief 、 funeral rituals 、 grief healing



壹、緒論

一、研究緣起與動機

哀傷者的宇宙觀、人生觀乃至生死觀，影響其如何處理及調適失落哀傷（許敏桃等人，2005）。而文化與宗教關於有靈和死後世界的生死信念、喪禮儀式與繼續聯結的形式，在哀傷療癒上扮演重要的角色。此外，西方傳統哀傷理論或是晚近的聯結理論，不全然適用於國人的哀傷經驗上，華人喪禮儀式具有文化的生死意涵，提供重要療癒哀傷的功能（吳秀碧，2016；鍾文佳，2019）。吳秀碧（2016）發現華人傳統喪禮具有豐富的療癒因子，尤以「角色轉化」為核心要素，並以喪禮儀式繼續聯結為策略，蘊含文化生死內涵，是華人文化哀悼的重要資產。

自從佛教傳入中國後，與華人文化、信仰與喪葬相結合（釋道興，2016），佛教生死輪迴與往生淨土的觀點，也融合在傳統習俗的喪禮儀式。承如釋慧開（2009）所述受民間信仰混合佛教往生念佛的影響，喪葬多有往生之際念佛八小時、勿動逝者，及勿在逝者身邊哭泣的說法，為能否往生淨土的目標，幾乎是民間信仰或佛教徒處理臨終的流程，卻對佛教往生助念與生死意涵一知半解。若以西方的哀傷理論與模式鼓勵哀傷的表達，來看「勿哭泣」現象，將之視為壓抑或禁止的哀傷，則可能產生對佛教喪禮悲傷表達的誤解。如同王純娟（2006）研究指出 921 喪親者的哀傷，受傳統文化與淨土宗的影響，為了讓逝者順利往生淨土，而有不能哭泣之延宕或壓抑的哀傷，需要置於宗教與文化脈絡來詮釋。



根據台灣社會變遷基本調查的信仰人口顯示，民間信仰人口約 43%，佛教約佔 20%，且有 83% 祭拜祖先，70% 的人相信死後有靈魂（傅仰止等人，2020）。此外，從內政部委託研究報告中得知，目前台灣最多採用佛教喪禮佔 49.6%，並有日漸增加之趨勢（楊國柱等人，2017）。變多的原因在於佛教團對臨終關懷投入，與喪葬業者在實務上，能配合誦經的多為佛教法師或居士（李慧仁、李佳諭，2020）。也就是說不管佛教或非佛教徒，採取佛教往生淨土及混合死後世界與祖先思想，並以助念、誦經與勿哭泣的儀式，複合於喪禮的比例越來越高，顯見佛教在喪葬與哀傷療癒有其重要性。為避免上述對佛教生死意涵不夠了解的情況下，誤解佛教的哀傷表達與造成後續負向影響，更須要從佛教生死觀點，探討融合文化的複合式喪禮儀式與哀傷療癒的助益。

二、研究目的與問題

本研究目的基於西方哀傷理論的限制、華人哀悼特色、以及國人對佛教信仰與採用佛教喪禮之日漸重視，有必要探討佛教在喪禮儀式與死亡哀傷與療癒經驗的影響與助益。此外，基於過去研究指出有宗教信仰者較無宗教信仰者，更能快速從哀傷中因應(Walsh et al., 2002)；宗教信仰在哀傷調適上提供正面功能（蔡佩真，2007；Cowchock et al., 2010；Walsh et al., 2002）；而宗教信念、宗教參與度、宗教人際支持…等等向度和悲傷調適有關(Wortmann & Park, 2008)。因此，本研究以喪親事件前已信仰佛教，且從中療癒哀傷之佛教徒為對象，作為理解佛教在喪禮儀



式與哀傷療癒上的助益。根據上述的研究動機與研究目的，本研究預探討的問題如下

- (一) 佛教徒哀傷經驗為何？
- (二) 佛教徒如何運用信仰與喪禮進行哀傷療癒？。

貳、文獻探討

一、西方哀傷理論再省思

(一)傳統西方哀傷理論的限制

西方傳統的哀傷理論，以個體哀傷表達與反應做為復原的重要指標，認為悲傷的表達是一種權利 (Wolfelt, 2013)。個體於哀傷歷程中，需要度過不同的階段 / 時期，完成不同的悲傷任務/工作。例如：Kubler-Ross(1969)提出的五階段論，分別為：否認和隔絕、憤怒、討價還價、沮喪，最後是接受；Parkes(1972)及 Parkes 和 Prigerson(2013)的哀悼四時期：麻木期、渴念和尋找期、解組和絕望期，以及重組期。

Worden(2009/2018)提出的哀悼任務包括：協助生者接受失落的事實、體認與處理悲傷的痛苦、適應一個沒有逝者的世界、生者開始餘生之旅，同時找到一個記憶逝者的方式。上述西方學者將階段、時期、任務等歸納的哀傷歷程模式，多以面對喪親事件後，強調個體經歷普遍且廣泛的正常性哀傷反應（包含生理、心理、認知與行為）、必須與逝者切斷或脫離聯結、合理的時間內透過適當哀傷引導（社會支持、葬禮儀式



和其他社會習俗)，引發正常性的哀傷，健康的完成哀傷任務。

(二)繼續聯結為哀傷療癒的新主張

Klass 等人(1996) 發現傳統西方哀傷理論，所持切斷或脫離與逝者依附聯結的觀點，在哀傷調適上發生許多困難；其不贊同繼續聯結為「未解決哀傷」，而繼續聯結在不同文化是重要哀傷療癒因素。Worden(2009/2018)受跨文化研究與繼續聯結觀點的影響，數次更改第四項任務，把「切斷與逝者聯結」修正為「找到和逝者適當聯結的方式」。即便如此，西方學者對於逝者客體的依附與繼續聯結的性質與形式，是否有助於哀傷療癒的看法上仍有差異 (Boelen et al., 2006; Field & Filanosky, 2010)。

西方學者多認為內在繼續聯結的方式 (Boelen et al., 2006; Scholtes & Browne, 2015)，如：回憶、敘說與逝者的關係(Root & Exline, 2014)，及以記憶作為聯結的方式(Atting, 1996, 2000；Field, 2008)，有益度過哀傷歷程。Kelly 和 Chan(2012)提出依附上帝為聯結的觀點，從依附上帝的角色、意義建構及積極宗教因應，三者均具有哀傷調適的效果（引自吳秀碧，2020）。然而，以記憶做為聯結或者依附上帝是一個新聯結，均非與「逝者客體」維持聯結，和華人死後客體轉化為祖先有所不同（吳秀碧，2020）。

不認同切斷與逝者聯結的意義建構學者認為，重建與逝者關係的意義，及對死亡事件的詮釋，為哀傷調適的重要過程 (Neimeyer, 1998; Neimeyer & Anderson, 2002)。常被使用的建構意義策略為：個人成長、



家庭與關係聯結、靈性與宗教信仰、重視生命的價值、肯定逝者的為人、否定的情感、無常、改變生活型態、同理慈悲、從痛苦中解脫等(Gilles, Neimeyer & Milman, 2014)。文獻也指出宗教信仰給予喪親者意義，並對於死亡作出解釋，提供死後世界的希望(Park & Folkman, 1997)。從晚近繼續聯結理論與意義建構的觀點得知，個體所處之宗教文化對死亡事件的解釋、和逝者關係如何聯結，將影響哀傷療癒。若從西方的哀傷理論看國人的哀傷，則需更謹慎使用之。

二、華人喪禮的哀悼特色：逝者轉化角色與繼續聯結

不同的社會都有信念和儀式，可以和逝者維持聯結與紀念的方式(Worden, 2009/2018)。與祖先繼續聯結是許多亞洲國家哀悼過程的特色(許敏桃等人, 2005; Klass, 1999, 2001, 2006)。華人文化持有神論與有靈論的信念(藍采風, 2000)，而黃光國(2013)提出「天」及「鬼神」雙重結構的信仰是儒家倫理形上學的基礎，在喪葬處理過程中，強調子孫善盡倫理，幫助逝者轉換成為祖先或神的角色，以此希求祖先的保佑。這樣相信天鬼神、祖先及死後世界的思想，影響華人的哀傷反應，如：逝者死後在另一世界過得好不好、能否順利轉化角色到另一個世界，能否往生淨土或善道，使得哀傷者有較多擔心掛念、後悔遺憾、害怕恐懼、悲傷難過的反應(何長珠, 2008; 官玉環, 2002; 許敏桃等人, 2005)。

吳秀碧(2016)透過文獻探討發現，華人傳統喪禮儀式中最特殊與核心的要素，在於將逝者進行角色轉化，使得逝者得以繼續存在家族系



統，與生者建立一種性質不同的嶄新聯結。幫助逝者順利度過死亡轉化為「祖先」，並以儀式做為重要的轉化與溝通的功能，是一種外在聯結（李秉倫等人，2015）。華人喪禮重要療癒功能尚有：增加對死亡的現實感、充足或合理有限的哀悼時間、鼓勵公開表達哀傷形成網絡、建立繼續聯結、鼓勵繼續溝通、儀式出自哀傷者信念、界定過去與現在、統整受創後的身心靈、減少自責與罪疚感（吳秀碧，2016）。鍾文佳等人（2019）研究結果也顯示，喪葬中不同的儀式，如入殮、蓋棺、對年合爐等，均有助增加接受死亡的事實，同時不失去與親人的聯結。

吳秀碧（2017/2020）更進一步將「逝者角色進行轉化」的核心療癒元素，結合諮商心理學上客體關係理論和依附理論，建構客體角色轉化的哀傷諮商模式。此模式有六個步驟：1.承，儀式須承自哀傷者本來相信的文化信念，如，華人相信死後有靈、有世界；2.思，根據哀傷者建構的死亡意義，推想死者死後的世界，以便為死者創造死後意象、角色與世界；3.慮，考慮或打算如何以哀傷者期望的方式來安置逝者，讓哀傷者與逝者對死亡事件都能感到圓滿；4.轉，轉化、改變。牽掛死後親人的狀況，通常是哀傷未完的原因之一，因此哀傷者重新給予死者新的健康意象，或創造一個滿意的死後世界，具相當療癒功能；5.映，經由投射與創造具體化的形象，安置在哀傷者想像最適合的環境，創作為作品後，映在哀傷者的心理意象；6.成，觀看哀傷者滿意的死後世界具體創作後，內化新客體與其安置的地方，讓哀傷者不再憂慮或牽掛死者的去向，可以放心和放下死者。此模式療癒的重點在哀傷者心中投射「逝者被安置」意象，並以各種創造性儀式或活動來達到。



綜合上述，整理華人喪葬特色為：1. 逝者能否順利轉化角色，在另一個世界被安置的情況，影響喪親者的哀傷反應；2. 逝者角色進行轉化繼續聯結，為融合釋道儒文化的生死意涵。3. 以儀式作為聯結的溝通平台，可以和逝者進行對話與聯結，有助於處理遺憾與未竟事宜。

三、佛教生死觀點與哀傷療癒

生死輪迴與往生淨土為佛教重要的生死觀，說明死亡並非終點，死後有心識靈魂與其他世界的存在，是另一期生命與世界的開始。因此，在臨終死亡至轉世之際，盡可能以各種儀式或形式，協助死者的靈魂/神識能夠提起正念、放下執著往生淨土，更甚幫助喪親者了解佛教生死意義，進而幫助自己面對死亡（吳寶嘉，2010；索甲仁波切，1996/2006；釋慧開，2006）。

(一)生死輪迴與往生淨土

佛教的生死觀認為，人的生死流轉可分為生有、本有、死有、中有等四階段，以此構成生生世世輪迴的狀態。索甲仁波切（1996/2006）指出人在臨終之時，身體面臨四大分解，而神識感到極大痛苦與脆弱。因此，為了防止擾亂臨終死亡那刻的平靜，四周的氛圍盡量保持安詳，避免引起死者強烈的情緒與執著。《西藏度亡經》提到，死後的神識處在「中陰」階段，將於 49 天內轉世。此時死者若能經由法師引導或聽聞經法，升起正念，就有機會順利往生淨土，不入輪迴或惡道（蓮華生大士，1987）。



釋滿祥等人（2006）提到人死之後，依著個人不同的業力在六道（天道、人道、阿修羅道、地獄道、餓鬼道、畜生道）中輪迴，在世若能多做善行或者修行，則能往生善道；若在世不知修行的重要，往生之際則容易心生慌亂。釋慧開（2009）提到淨土宗的修行者，希望透過平時修為，在臨終時能夠正念分明，一心不亂、心不顛倒，蒙佛接引、往生淨土；或者在臨終之際，有人在旁助念，逝者較能一心不亂，往生淨土。

因此，在臨終、死亡至 49 天內，透過上師 / 法師 / 善友及家屬的幫助，以觀想、念佛及誦經方式，能幫助逝者提起正念，順利度過往生階段，並降低家屬痛苦情緒，以達到生死兩相安（尉遲淦，2011；鄭志明等人編，2008；釋滿祥等人，2006）。

（二）放下執著：無明緣起與性空緣起法

佛教對死亡所帶來的悲慟與療癒之道，在於體認生命無常的本質，放下無明執著的關係。釋慧岳等人（2008）提出無明緣起哀傷理論，認為人對死亡的恐懼與和家屬哀傷的痛苦，乃是「無明」執有對死亡的迷失，對親人的愛戀、貪欲、執著的煩惱。這是因為錯誤認知生命無常為恆常，執著堅持對親人關係恆常不變的渴望，無法洞悉「無常、苦、空與無我」性空緣起的真理。若能體悟一切事物和親人的關係是因緣所生，而關係會變異及無常，就不會引發強烈的哀傷。釋法如（2013）也提到人因無明產生的愛著與執取，而引發哀傷與不捨的表現。因此，若要破除因無明產生對親人關係的愛取執著與煩惱，則要透過體認無常的真理。

佛法對不執著的理解置於性空緣起與無常的基礎上，在心理上產生



不眷戀、不抓緊人事物的狀態（一行禪師，2017；索甲仁波切，1996/2006）。西方學者受佛法影響提出「不執著」的概念，為不固著(lack of fixation)、不僵固(not being stuck or fixated)在念頭、意象、及其所感知的客體 (sensory objects)，能融入當下情境的心理彈性(psychological flexibility)，及能接納生命短暫與變化無常的概念(Sahdra et al., 2010)。個體採取不執著的因應模式，能降低喪親後哀傷的積累，而減少複雜性哀傷的發生(Lawrence & Elphinstone, 2019)。若哀傷者理解佛教生死輪迴與無常的不執著觀，則逝者角色與關係可以轉換，得以產生新的關係與意象繼續聯結，進而放下對已故親人關係的執著。

(三)佛教在複合式喪禮儀式與哀傷療癒的助益

1. 「死者往生淨土」為喪禮哀傷療癒的主軸

安排如何「安置死者」的儀式，與「確認」心中死者死後去處的意象，成為喪親者放心與放下哀傷的重要環節。佛教認為人死後將於 49 天之內轉世，這段時間是幫助死者最好的時機（索甲仁波切，1996/2006；尉遲淦，2011）。故在 49 天喪禮期間以助念、誦經、做七、懺悔、佈施等儀式，除幫助死者放下此生的執念，順利往生淨土外，同時也能安頓家屬的心靈（索甲仁波切，1996/2006；尉遲淦，2011；鄭志明等人編，2008；釋滿祥等人，2006）。

佛教強調臨終死亡至往生之際勿哭泣，乃架構在逝者死後神識尚未遠離，為避免干擾往生的歷程，故以平靜祥和氛圍助其順利往生。然而，佛教傳入中國以後，喪葬儀式已與漢文化融合（釋道興，2016）；且目前



台灣採用佛教的喪禮，部分儀式佛教以世間法看待，和中國傳統文化與喪葬融合（台灣殯葬資訊網，2022）。而台灣在幾位大師推崇淨土思想，近來喪葬強調往生之際念佛八小時、勿移動亡者身體，勿哭泣的說法，混合民間習俗的喪葬，產生往生西方極樂世界的善終目標（釋慧開，2009）。也就是說，即便採用佛教喪禮，也是一種融合與複合文化的喪禮。因此，若不夠了解佛教往生與助念的意涵，擷取「臨終助念及不能哭泣」的部分思想，加上混合華人孝道文化「死者好，生者就好」的哀悼特色（黃光國，2011），而形成一種為逝者好不得不壓抑悲傷、勿哭泣的展現。

即便如此，佛教仍有替代做法，例如：1.助念轉化情緒。謝雯嬋（2008）提到助念對臨終者與家屬的幫助，乃在專注念佛或誦經中，帶來沉澱與平和寧靜感而產生療癒。而透過寄望逝者能夠往更好的世界的信念，在認知上提供希望感，較能安然接受死亡（紀潔芳，2001）。2.可以到旁邊紓解情緒。如果發現自己無法避免哭泣，則可到他處待情緒平復再回來助念（索甲仁波切，1996/2006；印光、弘一，2002）。3.過 49 天喪禮期間，對逝者直接的幫忙雖逐漸下降，但幫助過世的人永遠不嫌晚，日後為他們持續修法、助念及祈禱，仍是有益的（索甲仁波切，1996/2006）。若能實知佛教生死意涵與華人孝道信念的脈絡，則能解決傳統西方哀傷理論，對華人喪葬不在逝者面前哭泣的誤解，並提供適於宗教與文化哀傷表達的方式。

2.佛教提供處理哀傷未竟事宜的功能

在喪禮過後，佛教也有處理個別哀傷需求的經文與超薦法會，經由



了解喪親者對死者掛念或關係衝突的情況，提供如：金剛經、心經、水懺、藥師寶懺、梁皇寶懺等，一方面為死者做功德助其順利往生，一方面也讓哀傷者盡孝與補償，減少內心糾結（釋滿祥等人，2006）。此外，佛教農曆七月的盂蘭盆法會，結合儒家孝道與佛教超薦，幫助喪親者透過法會，除了持續盡孝與化解未完成的事宜外，亦將有形的遺憾轉化為無形的祝福，以及為生前的盡力不周懺悔（釋慧開，2006）。然而，在超薦結束後，向逝者說明為其祈求的內容與內心的未竟事宜，和逝者走完「承認、懺悔、確認與祝福」的和解過程，有助哀傷療癒，其中確認對方是否收到超渡的功德是重要的環節（何長珠、賴淨慈，2015）。這些針對死者或喪親者特殊需求的法會，可以彌補對於死者的照顧不周、愧疚與心中的未竟事宜。

綜合上述，發現佛教在複合喪禮儀式和吳秀碧（2017/2020）提出客體轉化哀傷模式有可以結合的療癒功能，「逝者往生淨土」為佛教與國人喪葬中重要的信念；死後身體敗壞，但靈魂神識不滅，將在 49 天內往生，轉換形式或角色，存在於另一個世界，幫助哀傷者建構死亡意義與死後世界的圖像；根據此圖像，佛教透過助念、誦經、法師引導經文與法會等儀式，作為實踐安置逝者於淨土的媒介，以此與逝者聯結並降低喪親者對死後狀況的掛念與不安。後續針對哀傷未境事宜，透過兩個途徑來處理：1.進行個別化需求的法會/創造性儀式，完了死者與喪親者間未境事宜的心理歷程。2.透過深化與理解佛教生死教育，領悟生命的意義而療癒哀傷。



參、研究方法

一、研究取向的選擇

本研究擬探討一位佛教徒在面臨喪親哀傷經驗時，如何運用佛教與儀式而從中得到療癒。根據紐文英（2020），敘事探究乃用敘事描述人類經驗和行動的探究方式，著重敘事脈絡的豐富和複雜性，凡屬於個人或意義層次的探索，使用敘事是個很好的理解和分析分式。是以本研究採質性研究中敘事研究來進行，採半結構式深度訪談法及回溯性資料搜集的方式，參考訪談大綱，讓受訪者回憶與整理當時的經驗進行資料的蒐集。運用敘事研究的「整體-內容」呈現研究結果。

二、研究對象

本研究採立意取樣，尋求符合研究目的之佛教徒。受訪者為大學畢業之 61 歲女性退休教師。2002 年開始至今，在 OO 宗教團體習佛約 20 年。每周固定一天上佛學課；習佛一年後，一周至少義工服務一次；有參與團體助念的經驗；每年參加佛法義理的研討法會；無正式的靜坐禪修經驗。訪談前兩年因癌症生病需要休息，故停止義工服務。

母親死亡為 2005 年。受訪者當時 40 多歲已皈依佛教、排行老大、已婚有子女、和母親關係不錯。母親為一般民間信仰觀世音菩薩。母親因長期糖尿等重病，69 歲時在家死亡。母親死亡當天，受訪者正往回家探望母親的路上接獲電話。



選取受訪者之考量如下：1.皈依佛教後曾經歷喪親事件。2.非複雜性死亡之喪親事件，距訪談已超過三年以上，已能恢復日常生活，無明顯之哀傷困難。3.主觀認為透過佛法及喪禮儀式在喪親哀傷經驗上獲得療癒。

三、研究工具

(一)研究者

研究者同時也是訪談員、資料分析者及研究的主要撰寫者。具有諮商心理師證照，對於哀傷議題有涉獵，也修學佛法。因此，受訪者談及佛教喪禮儀式與哀傷反應時，能與其相互對話。

(二)協同分析

為一位具備心理諮商師證照之博士，博士論文為哀傷相關主題之質性研究背景。在撰寫文獻探討與分析結果的釐清，提供檢核與討論的角色。

(三)其他研究工具

透過研究參與同意書、訪談大綱、錄音筆與訪談日誌、受訪者檢核表等等，確保研究之倫理與有效性。

(四)訪談大綱

依據研究目的設計訪談大綱如下：



1.基本資料：影響哀悼因素、接觸佛教因緣，皈依前的親人過世經驗

2.喪親哀傷經驗：(1)死亡當下的反應？(2)喪禮為期多久？(3)喪禮結束後，您的哀傷情況如何？您如何調節哀傷？

3.佛法及喪禮對失落哀傷影響：(1)有哪些儀式或信念有幫助？(2)關於佛教在死亡喪禮進行中不能哭泣，您的看法與感受是甚麼？(3)您如何調節您的哀傷？

A.此外，不同時期，您透過佛教哪些信念或儀式調節哀傷？

B.在哀傷療癒的過程是否經驗過困難，或有過不去的點？如何調適？

四、研究實施程序

透過佛教友人尋找適合受訪者，發出研究邀請。研究者先透過電話與受訪者聯繫，說明研究目的、研究參與同意書、錄音與保密原則，徵求同意後方得進行研究。訪談時間為 2019 年 10 月 10 日、12 月 29 日，及分析過程中針對不明之處，仍持續透過通訊軟體進行事後補訪。

五、資料整理與分析

研究者將錄音檔謄為逐字稿後，針對不明之處，和受訪者進行澄清與補充，讓內容盡量充分且正確。為保護其隱私，以受訪者 A 取代姓名。進行有意義的對話單元編碼。以 A1002-01 說明編碼原則，第一碼 A 代表受訪者，



第二碼 1 代表訪談次數、第三至五碼為對話順序，最後兩碼為一段對話中的意義單元，例如：A1002-01 即是 A 受訪者第一次訪談第二次對話內容分析之第一個意義單元。

完成資料處理後，以敘事研究之「整體-內容」進入分析。接著，從替代文本中找出與研究主題有關的焦點主題，作為後續分析之依據。分析步驟為：反覆閱讀替代文本，形成焦點、整理對 A 文本的整體印象，以第三人稱撰寫整體哀傷療癒的故事。從反覆閱讀文本中，依照時間序、重要或特殊焦點主題，決定並萃取出和喪親哀傷與療癒相關的事件與核心主題，分開並反覆閱讀，最後整理出哀傷與療癒經驗的核心主題及詮釋。資料分析範例說明如下：

與研究主題有關的重要內容畫線，形成替代文本(表 1)。



表 1 逐字稿畫線形成替代文本範例

	訪談內容
A1049	因為我的婆家在鄉下，OO 大學再過來 OO 科大就是 OO，那裡早期是很鄉下的地方。我先生的阿公，我有經歷到他的喪禮，那時候我剛結婚沒多久，我有碰到我先生的阿公，他們真的是傳統的道教喔，做的很功夫（台語），還有弄師公（台語）、發糖果，我都印象很深刻，還要跟拜跟拜（台語）。因為那時候我們住高雄，我們是被叫回去的，不是當天晚上的時候，隔一天我們被叫回去的時候用爬的爬進去，你知道嗎(笑~)。 恩恩
R1050	他躺在廳間（台語），他還，我還印象很深刻，用他的手，你知道嗎？把我們前面後面抹一抹，你知道嗎？（用台語形容，談此段時邊說邊笑，表達很誇張的意思）
A1050	他已經往生了捏，他們那個都急急忙忙，幫他穿上那個清朝的服裝。可怕的喔 ~（喘了一口氣）。 現在想一想有點可怕
R1050	對阿~對阿。我們的阿姑，我們叫她姑婆，她就三不五時，他們
A1051	就是親戚三合院的，三不五時她回來靠著我們的窗戶哭一哭(笑)。

替代文本進行摘要註解，為整體哀傷與療癒經驗的故事撰寫之依據。整理後，萃取哀傷經驗有關的焦點或重要主題(表 2)。



表 2 淬取哀傷經驗生命主題

編碼	替代文本	摘要注解	焦點主題
A1049	我先生的阿公，我有經歷到他的喪禮，那時候我剛結婚沒多久，他們真的是傳統的道教喔，做的很功夫（台語），還有弄師公（台語）、發糖果，我都印象很深刻，還要跟拜跟拜（台語）。隔一天我們被叫回去的時候用爬的爬進去（笑~）。	先前對傳統儀式的負面經驗，雖然喪禮做的功夫，但很害怕習俗中較誇張的儀式。	對傳統民俗喪禮感到可怕、無奈
A1050	他躺在廳間（台語），我還印象很深刻，用他的手？把我們前面後面抹一抹（用台語形容，談此段時邊說邊笑，表達很誇張的意思）。現在想一想有點可怕，他已經往生了捏，他們那個都急急忙忙，幫他穿上那個清朝的服裝。可怕的喔 ~（喘了一口氣）。我們的阿姑，三不五時她回來靠著我們的窗戶哭一哭（笑）。	回想和死者接觸的經驗，及姑婆當時趴在窗戶哭場景覺得可怕、好笑又無奈	
A1051			

歸納整合於主題後，整理與整合和哀傷經驗有關的主題(表 3)與進行詮釋。

表 3 歸納整合於主題

研究主題	主題	焦點主題
一、喪親哀傷經驗詮釋	喪親前哀傷經驗與對死亡的預備	1、對傳統民俗喪禮感到可怕、無奈 2、佛教信仰、參與喪禮與臨終關懷，為生死歷程做準備 3、母親久病，對死亡已有心理預備



六、研究品質與研究倫理

本研究參考鈕文英（2020）以契合度、連貫性、說服力、交互性、實用或頓悟性及簡約性，六項指標以確保敘事研究品質。由受訪者檢核表，讓受訪者對資料分析結果與解釋進行檢核，達到契合度；研究者將分散的資料加以整理，在話題、主題與核心主題串聯，而此過程協同分析者進行討論與檢核，增加主題的連貫性；文本呈現受訪者語氣、情緒以提升似真性，並讓受訪者檢核故事真實度，加上協同分析者共同分析，提升說服力。研究的交互性，透過研究者省思先前經驗與知識，如何與受訪者產生交互作用而提升。本研究佛教徒哀傷療癒，能引起相關讀者對喪親經驗的共鳴與理解，產生療癒的力量。受訪者之檢核百分比為100%，文字回饋則為研究者剖析的很清楚，佛法學習讓我更自在接受親人的離去，讓失去親人的悲傷得以釋放。謝謝研究者陪伴，具體化與整理內心的過程。

研究倫理參考鈕文英（2020）提及，留意受訪者當下的情況，以保護其權益。研究訪談前徵求參與者同意，正式訪談前簽署研究同意書，以誠實且尊重的態度說明研究身分、目的、進行方式，及保密原則。於研究進行中談及哀傷經驗與未竟事宜時予以同理，於訪談結束後確認心理狀態及轉介諮商之需求，受訪者表示不需轉介。訪談的敘說、整理與未竟事宜的重新詮釋，及研究者的回饋均可讓受訪者受惠。



肆、結果與討論

本研究目的為了解佛教徒哀傷經驗，及如何運用佛教信仰與儀式於哀傷療癒。研究者以「整體-內容」法，首先呈現 A 哀傷與療癒的故事。其次，針對本研究所提出的兩個研究問題，分別為：佛教徒哀傷經驗為何？如何運用佛教與喪禮儀式進行療癒？就其經驗進行分析與詮釋。最後，進行綜合討論。

一、A 哀傷與療癒的故事

A 喪親前，已皈依佛教 3 年、閱讀《西藏生死書》、參與教友家屬喪禮、認識佛教生死觀，加上教友對母親臨終關懷，並提供喪禮諮詢等有關死亡的宗教經驗。此外，母親久病多年，A 對母親的死亡心理早有準備。所以，面對 69 歲母親死亡的當下，雖有衝擊，但震驚、突然、無常、難以相信等反應很短。

喪禮中以誦經及佛教儀式來「幫助母親往生淨土」，並調節哀傷。受臨終死亡不久勿哭泣，以免影響往生歷程信念的影響，A 遇到想哭的悲傷，藉由助念調節，忍不住則到旁紓解。在近 10 天的喪葬期，A 隨葬儀社的安排誦經、入殮、做旬及出殯等喪葬過程，慢慢接受死亡的現實。尤以出殯棺木出去那一刻，讓 A 在心理上接受與媽媽已經在不同世界的事實。

出殯後至 49 天內喪禮，該段時間能夠有益母親的事都盡量做，譬如：到佛寺做水陸法會、自己道場做法會，及自行誦經。49 天後，A 仍



有思念、悲傷與不捨反應，持續藉由誦經轉化情緒。另外，也會到塔裡跟母親「報告家中近況」、表達「跟著觀世音菩薩去淨土」、「祈求母親庇護家人」等對話，維持和母親關係轉化後的聯結。

喪親一年後，A 的哀傷反應逐漸降低。靜下來時，想到母親生前的操勞未能享福，就會感到心酸與不捨。這段時間 A 主要是透過「誦經」來排解。另外，A 持續多年參加清明節與盂蘭盆法會以超渡母親。隨著多年學習佛法與深化信念，A 認為往生淨土、業果、因緣、無常等幫助她療癒哀傷。受訪前五年左右，A 已不再到母親的塔前祭拜，逐漸接受「媽媽已經往生」的事實。另外 A 談起母親重病時曾請求 A 陪伴，當時因為 A 正值家庭與工作忙碌，自覺對媽媽照顧不周而產生愧疚。個性內斂的 A 深藏此事多年未曾向人提起。A 回顧起來發現「當時情況就是這樣，沒辦法 100 分，盡力就好」，「時間無法倒回，當時因緣安排就是如此」、「子女和母親的因緣不同」、「無法一直保有祂，放下讓祂走」等等，釋懷心中的過不去的點。

年紀漸大的 A 經歷多場喪禮，A 思及無可避免面對自己的死亡，A 認為宗教及喪禮，對臨終者及家屬面對死亡時的哀傷均有很大的幫助。

二、佛教徒哀傷經驗主題整理與詮釋

研究者以「整體-內容」法，將佛教哀傷經驗的主題加以整理與詮釋，呈現佛教徒有關喪母哀傷經驗之理解，包含四個主題。



(一)喪親前的哀傷預備

受訪者喪母前，體驗到傳統喪禮令人害怕的影響外，也開始接觸佛法生死觀、參與佛教喪禮儀式，因而建構對生死流轉歷程的圖像，做為未來喪母事件之喪禮與哀傷預備。

1.對傳統民俗喪禮感到可怕、無奈

A 剛結婚尚未接觸佛教前，曾參與先生阿公的傳統喪禮，熱鬧的喪禮排場，和死者接觸的方式，讓受訪者產生可怕的印象。

真的是傳統喔，做的很功夫，弄師公（台語）。隔一天被叫回去用爬的進去（笑）」（A1049）。

他躺在廳間，印象很深刻，用他的手，把我們前、後抹一抹！（台語）。他已經往生了捏，...穿上清朝的服裝，可怕的喔！（喘一口氣）（A1050）。

姑婆住旁邊，三不五時回來靠著窗戶哭一哭（笑）。（A1051）

出殯前一天下午，辦一個牌樓，類似演戲，之後有一個道士，灑糖果，...所有鄉里的人都會來（無奈的笑）。想一想那種悲傷根本沒辦法排除掉（A1131-01）。

由於傳統道教喪禮排場盛大，其儀式內容（爬進靈堂、用死者的手接觸生者、幫死者穿衣、姑婆趴在窗台哭等），讓哀傷者覺得害怕、無奈，而無法幫助哀傷者好好向死者道別，更無法排除其內心的哀傷。

2.佛教信仰、參與喪禮與臨終關懷，為生死歷程做準備

A 在喪親前已皈依佛教，固定在宗教團體上課，因而有機會參與助念、閱讀《西藏生死書》，加上宗教團體對母親的臨終關懷與提醒等，是



A 認識佛法死亡流轉與建構往生淨土的基礎。

進入 OO 團體的時候，有機會去幫人家助念。(A1048)

西藏生死書講到怎麼樣引導 49 天...。(A1052-01)

之前我們團體有來關懷，看過我媽媽幾次，會提醒我們一些，不要在她的面前哭。(A1046)

師姐們會跟我講，到時候你碰到事情，最剛開始你打電話給誰、要做甚麼事情，心裏要有個底。(A2023-2)

A 歸屬宗教團體後，從上課、看《西藏生死書》、參加教友親屬的助念、團體臨終關懷的諮詢，認識佛教生死歷程，使得 A 面對母親死亡歷程、喪儀操辦甚至哀傷反應心理有個輪廓，不致驚慌失措。

3. 母親久病，對死亡已有心理預備

A 的母親因糖尿久病在床，A 和母親住在同一個城鎮，生病期間 A 只要假日或有空就會回家陪伴，因此面對母親的死亡，早有心理準備。媽媽生病 8 年，生病越久的時候，預期有一天，只是不知道那一天。(A1005-02)

死亡的形式影響個體的哀傷。A 的媽媽久病過世非突然或意外死亡，讓 A 在心理上已有預期性的哀傷準備，不致於面臨母親死亡時受到巨大衝擊。



(二) 死亡當下至 49 天時期的哀傷經驗

1. 母親走的當下，感到驚嚇、突然與無常

A 雖早有心理準備，但母親往生那一刻，第一個反應是突然、驚嚇與難以置信。

那一剎那滿突然的，應該不會，但內心還是覺得很突然。(A1005-02)

總是覺得很~驚嚇，覺得「哎呦~怎麼會是今天」，覺得還有明天、下個禮拜天。雖然有點準備，還是覺得無常那麼早來（笑）。

進來之後，心裡就開始盤算，我要讓媽媽安心，趕快去把這些事情安頓好。(A1039)

因為生病很久，這個不是突然，所以應該多多少少都有準備。當然也會悲傷，但是，就是不是那麼嚎啕大哭的。(A1041)

雖然對母親死亡早有心理準備，但是面臨死亡的當下還是覺得震驚、無常、難以接受。雖然會悲傷，受宗教與文化影響，為了「讓媽媽安心」，A 盡快地安排喪禮。

2. 安排對「逝者好」的喪禮，降低茫然、緊張與不安

喪親者面對親人死後喪禮如何進行，感到茫然與慌亂。因 A 的家人有來生信念，因此認同 A 安排佛教喪禮，只要有助逝者的儀式，大家都會願意去依循。

我是老大有一個責任在。兄弟姊妹沒有信佛教，多少都有聽過一些來生的概念...。所以我跟他們談，他們就做。(A1004-01)

人沒有碰過這樣的事情，其實都有一點慌亂、一點茫然，不知道怎麼辦。



但是，這裡面已經主張我們用什麼方式去做，加上跟兄弟姊妹的關係還滿不錯，他們在當下好像有一個依靠的、去聽的、去依循的方式。

(A2006-01)

有人提供怎麼做對亡者是有利益，或怎麼做不會觸犯到禁忌，大家就會跟著做，心就安頓了下來。(A2013)

雖然家人不是佛教徒，然而在喪葬中都希望死者能過得好。因此，信仰佛教且排行老大的 A，安排引導有益亡者的佛教儀式，家人跟著做，心也就安頓下來。

3. 避免逝者轉世過程受影響，勿在身旁傷心哭泣

A 從佛教的學習到死亡 49 天之內，神識未遠離，勿在其周圍哭泣，以免干擾死者順利往生。因此，她在喪葬中避免在母親身旁哭。

西藏生死書講到引導 49 天。她雖然肉體是離開了，但是神識應該還沒有很遠。(A1052-02)

如果你非常悲傷的哭，她要離開已經不捨，加上子女也沒辦法放下，她更捨不得離開跟子女的關係，或者執取。(A2001-02)

在這個階段，讓祂放下這一切，放下這個臭皮囊，趕快去投生，我就比較坦然。(A1004-02)

我有交代說「你要哭就去外面哭，不要在這裡」，他們也還可以接受。(A1044)

A 知道剛往生的人神識未遠離，為了幫助媽媽順利往生，選擇不在逝者周圍哭泣，避免死者產生不捨情緒或執著此生關係。媽媽能夠放下此生關係趕快往生，A 就感到安心與坦然。



4. 悲傷情緒一下子抽離不容易，藉由喪禮儀式排解哀傷

喪禮的期間，A 理性上知道要放下，然而情感上仍需要時間慢慢消化。A 藉由近 10 天喪禮儀式的功能，排解哀傷接受事實。

悲傷一下子要抽離很難。需要一些時間。(A1005-01)

雖然突然衝擊~喪禮不是一天兩天就出去了。將近 10 天的時間，透過誦經儀式，用不同的經來做旬（係指透過念誦不同佛經的法會來代替傳統喪禮的做旬儀式）。慢慢覺得說，喔！祂真的是離開我了，棺木送出去的時候，心裡也很清楚，今天之後，祂~就在另一個領域了。(A1006)

透過誦經或念佛號來紓解這個情緒，同時也在接受這個人已經走了的事實。(A2025-01)

在 49 天內的喪禮，那段時間只要能利益母親就盡量做，她說：接著到 00 山做好幾天的水陸法會。(A1115)也有到我們的本山做法會。(A3002)

悲傷一下子要抽離不容易，A 藉由助念、以誦佛經的法會代替做旬及棺木出去等近 10 天儀式的功能，接受母親死亡的事實、調適衝擊。尤以出殯之時，更加接受母親已經死亡在另一個世界的事實。

(三) 49 天喪禮結束的哀傷經驗

1. 仍感悲傷，持續誦經度過

49 天喪禮結束後，A 仍很悲傷，以誦經、做法會的功德迴向，透過這些儀式，希望媽媽能到更好的地方。

49 天之後，有段時間還是很悲傷，只要想到就開始誦經，怎麼利益祂可以到更好的地方，能做就做，那才是我想要的。(A1114-01)

早期我們想起來的時候，很常到塔裡去拜拜，跟媽媽報告家中的事情、



希冀祂保護子孫。(A1093-02)

在媽媽塔位前跟祂說觀世音菩薩在你面前，妳要緊緊跟著。(A1094-01)

真的希望能夠利益到祂，幫助祂真的到佛菩薩的淨土去。(A1082)

妳過的好就好，我就心安。(A1097)

連續好幾年都有參加 OO 寺的清明節和盂蘭盆法會，幫媽媽登記超渡，一直到這幾年才停止沒有去。(A3007)。

面對 49 天後的悲傷，只要想到與想念時就誦經，甚至周年後，A 持續幾年參加清明節及盂蘭盆法會超渡媽媽，希望媽媽真的能到淨土去，這是因為「媽媽好，自己就心安」轉化情緒的方式。此外，到塔裡和媽媽說話，報告家中事宜、希冀保佑，與告訴媽媽跟著觀世音菩薩到淨土，乃受華人祖先影響，逝者轉換形式與角色到另一個世界，繼續聯結的哀傷療癒方式。

2. 不捨母親生前受苦，遺憾其來不及享福

A 雖然母親往生多年，但和姊妹聚在一起偶爾談到母親，心中仍對其受苦有著許多的心酸、不捨與遺憾。

覺得祂的一生太苦了，前半段為了家庭工作賺錢，後半生應該是享福的時候，卻是一直生病。(A1043-01)

小妹是 OO 病嘛，很多年了(哭泣)，媽媽後半段都在煩惱這些事(哭泣)，身體又不好，還有工作，整個一直在加重加重。(A1072)

遺憾就是，如果我媽媽晚幾年倒下去的話，也許我們的不捨，不會那麼深(哭泣)。(A1076-02)



A 回想母親一生因工作、家庭、生病與擔憂妹妹的狀況，最後整個加一起的操勞等，都在顯示母親的受苦，加上母親晚年未能享福，讓 A 倍感不捨與遺憾。

3. 隱藏的自責及愧疚-沒能盡心陪伴

A 提到母親生病的過程中，認為身為老大應該多負些責任，A 當時正值家庭經濟忙碌時期，不敢停職請假侍親陪伴。有一次母親主動打電話請求 A 回去陪伴，她勉強答應停留一晚，隔天一早就離開沒能多陪。那時候剛好 40 來歲，工作、家庭都正在忙，我給媽媽的時間是很少的，只能假日阿抽空回來，沒辦法全心全意（哭泣）。(A1076-01)

記得有一次，媽媽因為洗腎糖尿病在床上。打電話來說你可不可以來陪我睡覺？我說好，但很勉強。我晚上回去陪她一起睡，因為隔一天...。那個情境一直留在我內心裡過不去，她一定痛到受不了，才會把我 call 回來（傷心哭泣哽咽地說）。(A1078)

那時候怎麼沒多體諒一下媽媽的苦呢，只有想到眼前有很多事情要做。(A1101-01)

有時候跟姊妹說(不捨的事)會比較舒坦，但是，其實那個點還是在。(A1085)

也沒有向師兄姐講過這件事。(A1086-01)

那個很深層，平時忙很多事，不會三不五時想起來。(A1093)

我是屬於內斂，平常很少跟人講媽媽的事，比較少講就會在心裡發酵。但是也沒有傷到什麼，沒有影響到生活。(A3015)

A 想起當年媽媽身體不舒服，請求其回家陪伴，A 很勉強的答應停



留一晚，隔天一早因工作就離開。談到這段經驗不斷的哽咽流淚，愧疚當時沒能盡心陪伴便離開。A 自陳因內斂的個性，加上平時因忙碌沒有覺察，不曾向人提起這個內心深藏多年的愧疚。

(四)從死亡與喪禮的學習與成長

1.參與多場喪禮肯定佛法哀傷療癒

A 在母親喪禮之後，參與引導友人的臨終、公公的喪禮，更加肯定佛法喪禮的價值。譬如，A 幫學員在臨終前，做了很有意義的臨終引導。我把所知道的跟她說，你...要跟著佛菩薩走。覺得很安慰說，還好，那個早上去看她時，把這些很重要的事情（笑），跟她一起做這樣。(A2021)

經歷公公的喪禮 A 更加肯定，臨終引導和家屬助念、誦經，可以讓家屬在茫然、慌張、悲傷之際有所依靠，在助念的過程中紓解情緒。公公的葬禮，我更清楚，概念越來越深。(A2005-01)

現在我們為你助念，你要跟著佛菩薩的佛號，看到佛菩薩光影，要趕快去...。真的要哭，也到外面去哭。(A2007)

助念完八小時後的情緒，跟入殮後，很緊湊的一場一場誦經...趕快去誦經，把功德迴向給亡者，那個心一直帶著你走，不是沉溺在悲傷裡面。(A2005-02)

這樣做對往生者幫助很大，讓他往生投胎 49 天的路更順暢。對子孫，幫助他去度過親人不在的茫然、悲傷，甚至恐慌，那種情緒紓解，我覺得是很大的幫助。(A2019)

隨著時間與經驗的增加，A 對佛法生死信念與喪禮有更深的認識，更加肯定藉由引領臨終者憶起善行、跟著佛菩薩走、助念、誦經等，能



夠幫助生死兩相安。

2.反思自身無法避免死亡與提早規劃

經歷喪親與喪禮，能讓人從中學習死亡的意義並意識到自己的死亡。A 意識到人遲早得面對死亡，因此。預先決定好喪禮，得以讓喪禮中的逝者、個人兩相得利。

自己越篤定，我不是別人，可能有一天也會這樣。我心裡會盤算，無常來臨時，什麼都帶不走，我沒辦法抓住身邊的人、事、物，所執取的東西，只能自己一個人起身，往另外一個旅程去。(A2026)

甚至同修助念幫助很大。說實在剛往生的剎那，心實在是混亂，我還沒修到一心不亂，也需要一些外力幫助。(A2030)

甚至我先規劃好喪禮，讓子孫不用再去猜臆與擔心如何操辦。(A3021)

A 經歷幾場喪禮下來理解到，自己終有一天面臨死亡，自己無法抓取東西與關係。A 也覺察到自己往生之時身心可能面臨的狀況，希冀同修助念幫助自己走那段路。也提早規劃好喪禮，讓子孫不用去猜臆與擔心死者的狀況，得以讓喪禮中的逝者、生者兩相得利。

三、佛教徒運用佛法與喪禮的哀傷療癒及詮釋

以「整體-內容」分析方法，呈現如何運用佛教信仰與儀式療癒哀傷，共有八個主題。

(一)佛教徒角色提早安排喪禮，安頓逝者、家人與自己



「逝者過得好不好」影響喪親者的哀傷療癒。由於 A 是佛教徒且有固定歸屬的團體，加上家人有來生信念且關係不錯，認同 A 安排的佛教儀式。

之前師姊來關懷，就稍微問葬儀社怎麼辦。有先訂好一位，跟我們理念比較合的佛教葬儀社。(A1037-2)

那些師兄沒來之前，先自己帶領家人誦經、助念。(A1059-01)。

人沒有碰過這樣的事情，其實都有一點慌亂、一點茫然...這裡面已經主張用什麼方式去做，加上跟兄弟姊妹的關係滿不錯，他們在當下好像有一個依靠的、去聽的、去依循的方式，就願意去進行。(A2006-01)

提供對死者有利或是不會觸犯禁忌的做法，大家就會跟著做，心就安頓下來。(A2013)

不管是家屬、法師、葬儀社去引導，會讓逝者和家屬有一個安頓、安心的感覺。有一個人引導、引領我們該做什麼事滿重要的。(A2023-01)

人面對親人死後的狀況感到茫然與掛念。因此，「逝者好，生者心就安」，有人引導或提供對死者有幫助的做法，A 的家人就跟著配合。而 A 是佛教徒且安排佛教喪禮，幫助死者順利往生的儀式，家人能夠認同，讓喪禮圓滿進行，達到安死者、自己、也安家人的心。

(二)安頓逝者往生淨土的喪禮，能調節哀傷

A 學習到人剛死亡神識將於 49 天內往生，因此盡力以助念、誦經幫助逝者。同時也在儀式中，調節哀傷。

進來之後，心裡就開始盤算，我要讓媽媽安心，趕快去把這些事情安頓好。(A1039)



西藏生死書講到怎麼樣引導 49 天，中陰身經過和尚的引導。(A1052-01)

媽媽本身不是佛教徒，所以只期望她可以到西方極樂世界。(A1056)

透過誦經或念佛號來紓解這個情緒，同時也接受這個人已經走了的事實。(A2025-01)

透過助念與誦經來幫助逝者往生淨土的儀式，一方面讓 A 有機會持續盡孝，另一方面也調節 A 的哀傷，接受死亡的事實。

(三)轉換環境或以助念、誦經轉化哀傷

為避免往生歷程死者神識受影響，A 在母親剛死亡的喪葬期間，不在逝者面前大哭。若真的想哭，A 離開死者身旁到其他空間宣洩，待情緒緩解後再回來助念。

我接收到的概念是，人在往生之後，識體離開軀殼。那媽媽的神識剛離開沒多久，也許還在這個空間，如果你非常悲傷的哭，讓媽媽看到，她要離開已經不捨，加上我們子女也非常悲傷，她更捨不得放下這個關係，或者執取。(A2001)

我會離開現場，自己到外面紓解情緒，再回來誦經助念。(A2003-01)

透過那個助念跟誦經，其實已經慢慢把悲傷的情緒帶走了。(A2003-02)

A 接收到佛教認為人死亡後識體未遠離，為避免死者神識受家屬悲傷情緒影響，捨不得放下此生關係，A 轉換空間紓解情緒再回來助念。

(四)近 10 天喪禮儀式，有助面對死亡失落的事實

母親往生當下，A 雖有震驚與衝擊，藉由近 10 天的儀式安排，讓 A 慢慢接受死亡的事實、調適衝擊。在出殯棺木出去之時，更加接受母親



已經死亡到另一個世界的事實。

雖然突然衝擊~喪禮不是 1 天 2 天。將近 10 天的時間，透過誦經儀式。慢慢覺得說，喔！她真的是離開我了。棺木送出去的時候，心裡也很清楚，今天之後，她就在另一個領域了。(A1006)

葬儀社也有安排時間做什麼，上午誦什麼經、下午誦什麼，一場接著一場，大家一起誦。(A1059-02)

透由助念，慢慢體認說，媽媽真的這一刻已經往生，她確實不會再回到我們這裡...。最後你認清這個事實，她確實是往生了，...。(A2004)

有時候心裡一直沒辦法接受親人往生了，難以置信，很難控制自己的情緒，就接受事實它就是這樣啊！而且這樣對她是比較好的。(A2024)

透過誦經或念佛號來紓解這個情緒，同時也接受這個人已經走了的事實。(A2025-01)

面對母親死亡的衝擊，A 藉由近 10 天葬儀社安排的儀式，透過助念、誦經、出殯等，接受母親已經離開人世的事實，同時轉化自己的哀傷情緒。

(五)宗教團體在喪禮期間提供支持與依靠

宗教社群在喪禮期間，提供 A 與家庭系統支持，讓她在喪禮的歷程有個後盾，作為安心的諮詢對象。

師姐們會跟我講，到時候你碰到事情，最剛開始你打電話給誰、要做甚麼事情，心裏要有個底。(A2023-2)

除了往生時助念，49 天當中，可以選擇一個誦無常經法會。告別式在家裡面，有滿多同修來一起幫忙助念，誦經迴向。(A1116)

覺得幫助滿大，整個喪禮藉助一個團體，讓妳很安心的把這件事完成，



有後盾的感覺。(A1117)

宗教團體在 A 的母親臨終前曾來關懷與給予提醒，也在喪葬進行中來助念及誦經，讓 A 面臨媽媽死亡的歷程與喪禮間，讓 A 有後盾，可以安心辦完法會。

(六)喪禮後透過誦經及法會安頓亡者，也安頓自己的不安與悲傷

受佛教 49 天內死者往生的信念影響，A 在 49 天內以各種形式與儀式的功德迴向，期望媽媽順利往生淨土。因為，媽媽到佛菩薩的淨土去，她就安心。

我媽媽她是道教，但她有供奉觀世音菩薩。(A1062-01)

我們的期望就是說，給她誦經，在她投生前跟她說，妳看到佛菩薩的光，你就直直的跟著。觀世音菩薩在你面前，妳要緊緊跟著。(A1094-01)

真的希望說，她到佛菩薩的淨土去。(A1080)

喪葬後我們接著到 OO 山做好幾天的水陸法會。(A1115)

妳過的好就好，我就心安。(A1097)

雖然如此，49 天之後，A 仍感悲傷，當她感到悲傷時，就會持續誦經迴向給媽媽。

49 天之後，…還是很悲傷，只要想到就開始誦經，怎麼利益她可以到更好的地方，能做就做，那才是我想要的。(A1114-01)

連續好幾年都有參加 OO 寺的清明節和盂蘭盆法會，幫媽媽登記超渡，一直到這幾年才停止沒有去。(A3007)

「母親好，心就安」是 A 哀傷療癒中重要的關鍵。因為媽媽非佛教



徒，A 在心理上無法確認她是否在淨土，因此，在 49 天後感到悲傷或想念時，就會透過不斷誦經繼續利益媽媽，甚至參加連續多年的清明節與盂蘭盆法會的超渡，希冀母親能過得好，以調節內心的不安與悲傷情緒。

(七) 到淨土就不會受苦、業果無法代替轉化不捨的哀傷

A 不捨母親一生的辛勞，透過佛法的信念，如：投生淨土就不必受苦；以業果觀解釋病苦與壽命無法取代；以「無常觀」放下想要保有媽媽的執取，重新看待母親的苦與生命終點。

離開對她來說是少了苦受，不用再病苦。(A1079)

不捨歸不捨，她總是有她的路子要走，不捨也且放下，倒不如放她~趕快到佛菩薩的淨土。(A1086-2)

因此，我們覺得她已經到那裡，不要再去掛念她，讓她有所掛念。(A1094-02)

她今天這樣的壽命，她在這時候該結束了，她有她的業，受那些病苦也是她的業，我們沒辦法代受。還有無常的概念，我們怎麼能夠永永遠遠保有她呢？(A1132)

A 藉由多年習佛與深化佛法的信念，認為媽媽離開到淨土就不會受苦，轉化對媽媽操勞與病苦的不捨；認為苦與壽命是個人的業，無法替代，解構未能讓媽媽老年享福的遺憾。此外，也體認到「無法永遠保有死者」的無常，放下想要保有和媽媽關係的執取。

(八) 「往生淨土、無常、因緣觀」轉化未竟事宜的愧疚

A 回想照顧母親的過程，由於正值壯年忙碌，未能及時把握時間盡



心照顧而感到愧疚，這個點深藏在 A 的心中多年。A 想起過不去的點，就誦經迴向，希望母親真的去淨土來調節哀傷。最後則是隨著多年學習佛法的因緣與無常觀，釋懷與接受當時的情況。

想起來的時候覺得那個點過不去。我常誦經迴向阿！那真的希望說，她到佛菩薩的淨土去。(A1080)

時間沒辦法倒流，時間一直往前去，當下能做的就是這樣，無常。(A1087)

如果可以預知未來，會排除萬難陪她。(A1102)

最後覺得盡力就好，再怎麼做她的苦受也不會少一塊。(A1104)

很難，沒有辦法 100 分。(A1106)

我覺得不應該把她拉在、牽絆在身邊，應該放手讓她趕快走，這條路才是她應該走的對的方向。(A1096-01)

(沉默約 20 秒) 當時因緣就是這樣的安排，也就接受這樣。(A1105)

回想做的已經夠多，但，通常會忘記做的那些，惦記執著沒做的那個(淺笑)，執著在沒有做的點。(A1107) 十幾年了，慢慢覺得，阿~各有各的因緣。每個孩子跟媽媽的因緣不一樣。如果用因緣來看比較釋懷。(A1109)

A 在想起那段未竟事宜過不去時，初期透過誦經迴向給媽媽來調節哀傷，因為媽媽真的去淨土，A 的愧疚就會少一些。隨著多年學習佛法，A 逐漸體認與接受「往生淨土、因緣與無常」的概念，譬如：A 檢視那段時間的照顧，最後發現「時間無法倒流的無常，當下已經盡力」的現實、接受和媽媽之間因緣安排就是這樣，及認知到應該放下對媽媽的執取，去淨土對媽媽才是好的，來釋懷當時對媽媽的愧疚。



四、討論

本研究發現分為兩部分，首先「哀傷經驗」內涵包含哀傷反應、相關影響因素、哀傷的獨特性。其次，信仰與儀式運用於哀傷療癒，包含佛教信仰與儀式、佛教的意義建構，與死亡中的學習，結果討論如下：

(一)哀傷經驗的討論

1.哀傷的反應

西方提出階段論、時期論與任務論等哀傷理論，強調個體的哀傷反應從否認、震驚、憤怒、悲傷、憂鬱、逃避、渴念漸漸走向接受的程度，作為哀傷復原與健康的指標(Kubler-Ross, 1969; Parkes & Prigerson, 2013)，在本研究仍可適用。檢視受訪者的哀傷經驗，發現受訪者哀傷初期雖有驚嚇、難以相信的震驚反應，但時間很短。喪葬間不在逝者身旁哭泣，也有不安、慌亂、緊張、茫然與悲傷等反應。喪葬後悲傷、想念情緒隨之而來。周年後主要為不捨、遺憾、愧疚及未完成事宜等哀傷。本研究 A 面對死亡的失落，具有普遍性哀傷反應，但也有在其所處宗教信仰下哀傷反應的差異性。正如 Lehman 等人(2004)的主張，文化提供了個體及集體目標的規範信念與主要被認可行為，而文化中的宗教信仰則影響信徒心理歷程與行為。

2.哀傷初期震驚與否認反應很短的因素

受訪者因母親久病的預期性哀傷、先前宗教信仰與喪禮經驗，這兩項因素縮短了震驚否認期，且很快有悲傷情緒。



(1)母親久病的預期性哀傷

順利度過死亡衝擊的震驚反應，與非預期的死亡之心理準備有關。預期性哀傷可以催化喪親後的適應，因為家屬有機會在病人死亡前就進入哀傷情境，進而面對處理，有助於喪親後的適應(Lindemann, 1994；McHale, 2008)。本研究受訪者的母親因重病多年死亡，屬於非預期性的死亡，加上 A 假日常回家見證母親身體變化，提早對死亡的心理做預備。因此，A 面對母親死亡當下，初始哀傷雖有驚嚇、突然、無常但很短暫，且很快有悲傷情緒反應。

(2)佛教信仰與喪禮經驗對死後世界與歷程的預備

有關宗教參與的經驗、死後世界與來生的信念，能夠幫助喪親者哀傷復原(Wortmann & Park, 2008)，及面對失落事件的衝擊(Benore & Park, 2004)。蔡佩真(2007)指出宗教的重要性和個體對死亡的準備有關，是支持個體在身心靈與社會生活的主要力量。有宗教信仰者比無宗教信仰者較快調節哀傷(Walsh et al., 2002)。本研究 A 喪親前已信仰佛教，故有生死輪迴與往生淨土的概念、參與宗教喪禮經驗、宗教團體的臨終關懷與諮詢，預先尋找佛教葬儀社，這些宗教經驗對死亡的準備，有利 A 面對母親死亡的哀傷調節。

3.佛教在複合式喪禮的哀傷獨特性

(1)「往生淨土，我就心安」的獨特性

融合釋道儒生死文化於哀悼，喪葬強調「逝者好，生者就心安」，為



華人喪親的哀傷特性，並影響喪葬期間的哀傷反應（何長珠，2008；官玉環，2002；尉遲淦等人，2020；許敏桃等人，2005）。牽掛親人死後與被安置的狀況，是影響華人哀悼完了的原因（吳秀碧，2020）。因此，「逝者好，生者就好」。透過喪禮儀式，適當安置與逝者的關係，進而讓家屬感到安心與盡孝（李秉倫等人，2015；鍾文佳等人，2019）。本研究受訪者在喪葬期間，雖有悲傷感受，但很快收拾情緒，盡快安排好喪禮以安頓死者。A 採用的佛教儀式，只要有助於死者往生淨土的事，A 都盡量去做，藉此降低「逝者在另一個世界過得好不好」的不安。佛教往生淨土的信念，在這樣複合式的喪禮對哀傷療癒有所助益。

(2) 不干擾順利往生的歷程，轉換空間與方式舒緩悲傷

從西方正常化哀傷反應來看，喪禮提供表達對逝者想法或感受機會，表達哀傷是正常性且重要的復原因素(Worden, 2018)，和目前國人受佛教生死觀點影響的複合式喪葬哀傷表達有所差異。在王純娟(2006)研究中看到受民間信仰及淨土宗思想，喪禮中勿哭泣而壓抑悲傷的負向影響。同樣也在洪雅琴(2013)提到為了逝者能順利往生淨土，喪葬間也有壓抑悲傷情況。本研究發現 A 在喪葬間，因實知佛教臨終往生之際「避免神識受干擾、勿在逝者身邊哭泣，以幫助順利往生」的觀念，遇悲傷想哭時，選擇到其它空間紓解，且在助念與誦經的平靜中減低悲傷，降低內心壓抑悲傷的衝突感。出殯後，悲傷情緒較不影響逝者，A 有較明顯的悲傷情緒流露。這些原因，促使 A 能夠找到適當紓發悲傷的時空間，降低延宕悲傷的可能。



因此，在複合佛教的喪禮若有足夠的說明與解釋，並提供其他預防做法，以因應強烈哭泣，如：在助念專注帶來沉澱與平和寧靜感（謝雯嬋，2008）；若無法避免哭泣，到沒有逝者的空間舒緩悲傷（索甲仁波切，1996/2006；印光、弘一，2002）；49 天後對逝者的直接影響降低，但仍誦經或修法持續幫助逝者（索甲仁波切，1996/2006）。這些都可以避免因不在逝者哭泣可能衍生延宕哀傷的負面影響。

(二)佛教信仰在複合式喪禮儀式的討論

本研究發現，佛教徒哀傷受「49 天轉世」，能否「往生淨土」信念影響，透過儀式來實踐信念，對哀傷療癒產生不同面向的作用。其影響如下：

1. 佛教往生淨土與華人角色轉化複合於儀式

從宗教關於死後世界提供繼續聯結來看哀傷療癒，Higgins (2002)的研究顯示相信「死後來生」、宗教參與度高的人，其痛苦程度較低。在 49 天內持續誦經與做法會，對逝者提供幫助，也能夠降低家屬的痛苦（索甲仁波切，1996/2006）。吳秀碧（2016）認為華人喪禮儀式治療的核心元素，為透過儀式或象徵將逝者角色和地位進行轉（transformation），得以生者建立性質不同的新聯結，逝者往生善境可以讓哀傷者得到釋懷。

在本研究結果發現，A 在喪葬、49 天內及喪禮結束後，均以助念、誦經、法會的儀式，繼續幫助逝者往生淨土，因為「媽媽好，心就安」來轉化情緒。佛教認為「死後有神識」，且「49 天往生」，及「往生淨



土」的信念，與華人喪禮「逝者角色轉化」為祖先，且「死後有來生」、「死後善境」等繼續聯結的核心要素相融合。此外，佛教「往生淨土」為正向「安置逝者」的概念，並以積極作為「助念、誦經與法會」的儀式，增加「逝者好」的意象與行動。

49 天喪禮結束後，A 有悲傷及想念的情緒時，會到塔位（象徵物）和死者說話、報告家中事宜與希冀保佑等，此乃融合華人祖先文化，不致讓 A 產生切斷舊關係的痛苦。因此善用佛教上述概念結合文化轉換為祖先的儀式，透過象徵物媒介儀式和逝者繼續聯結與溝通，提供舊有角色關係轉化為新角色關係的哀傷緩衝，亦能療癒哀傷。

2. 10 天冗長的喪葬儀式，有助接受死亡與失落的事實

Worden(2018)認為葬禮有助增強失落的真實性，認知死亡的真實與終結，例如：目睹遺體，協助喪親者完成哀傷任務極具價值。且喪禮儀式不宜過短，有足夠時間讓哀傷者哀悼，才不致影響哀傷調適的效果。本研究結果也和上述觀點相符，A 的母親在家死亡並在家舉行喪禮，A 能夠親眼見證整個歷程，如：助念、入殮、誦經、出殯等儀式，均象徵死者走向另一個旅程，接受媽媽死亡的事實。尤以棺木送出去的時刻，在心理清楚的區分兩個不同世界，更增加死亡的現實感。近 10 天的不算短的喪禮安排，讓 A 有足夠的時間慢慢接受死亡的事實。

3. 喪葬期間的和諧與社會支持

華人的哀悼是在關係的架構下依角色進行，重視利他少利己，重視



關係的和諧與圓滿(許敏桃等人, 2005; 蔡佩真, 2009)。吳秀碧(2016)研究台灣喪禮儀式的療癒因素提到, 喪禮可以獲得社會支持。本研究結看到, A 與手足關係的不錯, 且家人有共同的來生信念, 加上佛教徒角色提前安排佛教葬禮。而佛教的助念、誦經的儀式均在助益「死者好」, 讓家人能認同與接受 A 的安排, 而圓滿完成喪禮。此外, 宗教團體也讓 A 在喪葬期間得到社會支持, 有助哀傷療癒。

4. 佛法生死觀的意義建構, 處理周年後的哀傷

(1) 「逝者往生淨土」的信念, 調節不捨與不安

文獻指出宗教信仰給予喪親者意義, 對死亡作出解釋, 並提供一個死後世界的參考依據(Park & Folkman, 1997)。人面對災難、重大壓力事件時, 對事件的詮釋與意義再建構, 是復原因應方式之一(Pargament et al., 2000)。對死亡事件的詮釋, 若與原本擁有的死亡觀與世界觀符合, 或虔誠的宗教信仰者, 越能適應原本的意義結構取得和解, 助於哀傷復原(Davis et al., 2000; Park, 2010)。如何確認媽媽好, 為影響受訪者不安與悲傷未完的原因之一。對 A 而言, 其建構的死亡圖像與意義為「往生淨土」, 媽媽在佛菩薩淨土就不會受苦, 「媽媽好, 就心安」。因此, 越能增加、接受或確信「媽媽在淨土」的意象, 就有助於調節 A 不捨與不安。A 不斷的誦經、做法會超渡媽媽, 都是不斷增加或確信「媽媽在淨土」的策略。



(2)佛法「業果」與「無常」·重建母親死亡的意義

佛教的無常觀，闡明人事物與關係無法恆久不變，領悟無常的改變、變異的真理，乃為佛法的哀傷輔導（釋法如，2013；釋慧岳等人，2008）。A 調節喪親哀傷的重要信念，除了往生淨土之外，尚有業果與無常。由於持續學佛與參與他人喪禮，A 更深化佛法的概念，將「媽媽老年未享福與受苦」的觀點，重新詮釋為「苦與壽命為業果無法替代」。另外，也從佛法中體認「無法永遠保有逝者」的無常觀點，放祂趕快到佛菩薩的淨土，重構和逝者關係之意義。

(3)照顧不周的未竟事宜，透過佛法進行意義建構

佛教以領悟無明緣起的生死流轉歷程，了悟緣起性空的無常真理，和親人的關係無法恆常不變，以放下對摯愛關係的愛取執著，為哀傷輔導的重點（釋法如，2013；釋慧岳等人，2008）。林秀玲等人（2009）研究喪子佛教徒結果發現佛教教義對中長期的療傷，進行意義建構具有關鍵性。「現實檢驗(reality testing)」協助哀傷者處理未竟事宜，克服非理性的愧疚感與自責(Worden, 2009/2018)。華人喪葬亦能透過儀式和逝者進行對話，以處理未竟事宜（吳秀碧，2016；李秉倫等人，2015）。佛事超薦儀式結束後，向逝者訴說祈禱內容與內心未竟事宜，走完「承認、懺悔、確認與祝福」的過程，同樣有助和死者關係的和解（何長珠、賴淨慈，2015）。此外，和死者有關的夢境，通常和哀悼歷程同步，也能反映卡住的哀悼困難。若因此，探討夢境與意涵，進而採取適當策略，也可作為處理哀傷的困難的方向（Worden, 2009/2018；吳秀碧，2020）。



本研究 A 化解深藏多年照顧不周愧疚的療癒方式，透過「現實檢驗」技術，並以內化學習多年的佛法觀點進行意義建構，如，「往生淨土」、「無常、放下執取」、「因緣安排，盡力就好」重新對未竟事宜詮釋，得以釋懷。本研究也發現喪親早期，A 雖然以儀式，或到塔裡和母親對話，卻未能及時化解內心的不安與愧疚。若在儀式能加入一些元素，譬如：佛事過程引導說出心中愧疚事宜、探究和死者有關的夢境、探究死者死後被安置的意象、透過哪些形式確認死者在淨土，如：擲杯、夢境？藉此促進哀傷者表達過不去的點，討論哀傷者心中期待的死後世界，安排死者被安置的儀式或創造性活動，或許可以盡早完了哀傷。

華人哀傷因考量諸多他人或外在因素不易表達（洪雅琴，2013；蔡佩真，2012）。在羅耀明（2021）的哀傷研究提到，缺乏安全、允許表達哀傷的社會環境，是華人喪葬文化在哀傷療癒上較欠缺。本研究也發現 A 個性內斂，故採取自行誦經與到塔裡和媽媽說話，不曾說出自責與愧疚事件，錯失及早處理的機會。或許可以參考一些技巧，包含治療性儀式、心理劇、寫信、繪畫、象徵與引導想像等，表達有關失落的情緒。（Worden，2009/2018）。

5.從死亡中的學習與領悟：無可避免死亡，盡早對死亡做準備

喪親使人們領悟到生命與死亡的意義，包含從死亡中發現新的意義（Neimeyer, 2001），而面臨親人或是參加喪禮也會增加自己死亡意識（Worden,1976）。運用華人儀式中客體轉化與新聯結的重要概念，哀傷者重建死亡的意義，了解死後安置的世界，可以改變對死亡與死後世的負



向想像，重新獲得學習（吳秀碧，2020）。本研究受訪者從經歷多場喪禮下來領悟到，「自己無法避免走那條路（死亡）」，當無常來臨時，也是一個人起身走向另一個旅程，有同修的助念協助順利往生淨土，規劃好自己的喪禮避免子孫茫然與驚恐，希求自己的喪禮能夠「冥陽兩相利」，皆是從多場喪禮下來領悟到自己的死亡，進而提早規劃未來喪禮。

伍、結論與建議

一、結論

佛教徒面對喪親的哀傷，透過宗教融合文化的喪禮療癒其哀傷。本研究結論如下：

（一）喪親前宗教信念與喪禮經驗有助療癒

佛教徒喪親前對死亡的心理預備，包括喪親前的佛教生死信念與助念經驗，促成其面對死亡的當下，初期哀傷的震驚與否認的時間很短暫，且很快有悲傷感受。因此，先前參與宗教活動，如：學習佛法生死觀與參與喪禮，盡早安排與理解其背後的意涵，降低面對死亡衝擊的震驚。

（二）佛教信仰與喪禮儀式，有助「正向安置逝者」往生淨土與繼續聯結

佛教信仰與喪禮儀式，促使 A 在幾個層面上哀傷獲得療癒。1. 喪葬期間藉由佛教生死信念，並透過儀式如，助念、誦經以安置逝者，讓逝



者能順利往生，達到「逝者好，我就心安」的生死兩相安。2.近十天不算短的喪禮儀式，有助受訪者調節哀傷情緒、增加對死亡的現實感與接受死亡的事實。喪葬結束的後續哀傷，仍藉助「幫助逝者往生淨土」正向安置逝者的架構，持續以誦經、做法會……等等，幫助逝者順利轉化角色，並安置在較好的世界，和死者有新的關係繼續聯結，為哀傷療癒重要的策略。

(三) 對佛教「勿哭泣」的信仰理解，降低壓抑悲傷的衝突感

不在逝者面前哭的悲傷表達，具有宗教哀傷的獨特性，需置於佛教生死觀脈絡來理解。由於 A 先前受佛教臨終死亡之際，勿在逝者面前哭泣，避免讓逝者產生執念，透由助念、誦經幫助逝者往生的信念，進而對「勿哭泣」沒有產生太大的情感衝突，且能找到其他因應方式。因此，若喪家非佛教徒，在喪葬中對於「勿哭泣」應詳加說明緣由、時機、時間長短及其他替代方式，以減少哀傷者喪葬結束的負向影響。若僅以西方鼓勵與引導正常化悲傷，作為日後延宕或是壓抑悲傷的指標，可能產生對佛教在喪禮哀傷表達的誤解。

(四) 「安置逝者往生淨土」提供關係和諧的療癒基礎

A 喪葬間藉由安置逝者往生淨土達到關係和諧。首先，透過安排佛教儀式幫助逝者往生淨土，達到和逝者的關係和諧。其次，和兄弟姊妹關係不錯且有相似的來生信念，而佛教幫助逝者往生淨土的儀式，能讓家屬感到安心，使得喪禮進行圓滿，達到家人關係和諧。最後，宗教團體提供的支持，在喪葬歷程有所依靠，也能讓喪親者安心。



(五) 佛教往生淨土、業果、無常與因緣，為意義建構重要的依據

A 周年後的哀傷反應多為不捨與愧疚。針對母親辛勞的不捨與為能享福的遺憾，A 運用多年持續學習佛法，接受「逝者已往生淨土/善道/投生」及體認「受苦與壽命是業果」重新詮釋死亡。深藏多年的未竟事宜，A 喪親多年後，隨著深化的佛法觀點，「無常，時間無法倒流」、「因緣如此，放下對逝者的執取關係」進行觀點轉化，釋懷對逝者的照顧不周。

二、建議

(一) 對未來諮商輔導的建議

對陪伴失落哀傷的諮商實務工作者而言，若能對當事人的宗教文化觀

點有深一層的認識，或許更能貼近當事人的內心狀態。而華人文化中，佛教生死的觀點，對於不管是傳統信仰或釋道儒的信仰者，在有經驗及適當對象的引導下，被接受的機會是高的，也能協助喪家處理喪禮過後的失落哀傷。佛教的生死輪迴及往生淨土的信念，及助念、誦經與法會的儀式意涵，傳送無形的祝福與助益給逝者，哀傷者在這樣助益死者的儀式中轉化悲傷情緒。誠如受訪者所說：「媽媽好，我就心安」。

Worthington 等人(2011)指出融入特定宗教的心理治療比單純融入靈性的心理治療效果更好。

喪葬短暫的勿哭泣有其正向意涵，如：以逝者能順利往生為主體，



避免逝者神識受干擾，能降低哀傷者的不安；負向的影響為，若不理解背後信念與原則，持續沿用此觀念，則衍生延宕性哀傷之可能。目前哀傷輔導的策略支持與傾聽，若能理解佛教在喪禮提倡勿哭泣的脈絡，更能以不同的觀點來支持與同理勿哭泣的正常性，並探討喪葬中不能哭泣的原因與例外、為期多久？或其他彈性的方式，以預防壓抑悲傷的發生。

難以向人表達內心深層的未竟事宜，可以透過非宗教性的儀式或哀傷諮商，以「客體角色轉化」的概念，加入創造性表活動或儀式，如：繪畫、戲劇……等等，讓哀傷者再次表達與對話，盡早有機會釋懷未竟事宜。亦或在諮商輔導中，考慮探討佛教關於入殮的遺容或身體現象，對哀傷者的影響；探討關於死者的夢境、想像、象徵或其他形式，了解喪親者心中對逝者死後世界的圖像，如：是否真的在淨土，作為進一步採取適當策略的素材，促進哀傷者彌補遺憾與緩解心中不安。佛教生死觀與緣起觀，更可提供轉化死亡與未竟事宜意義建構的依據。藉此促進助人工作者對佛教死亡歷程之理解與運用，將可助益更廣泛的當事人進行意義建構時，提供詮釋的參考架構。

(二) 對生命教育的建議

生死流轉與往生淨土，乃佛教在初期哀傷療癒重要的生死信念，和民間信仰複合於喪葬並不衝突，因為往生淨土的美好死世界與正向安置，能讓家屬感到安心。對於哀傷表達的形式，在 49 天內，富含佛教「避免干擾識者神識，助其順利往生」的重要信念，有其時間、空間背景與其他例外彈性的轉化方式。而對於喪禮過後的哀傷療癒或是內心的未竟



事宜，佛教透過個別需求的法會儀式，以及生死觀點，包含往生淨土、因緣、無常、業果，與放下對關係的執著，處理和死者間未完的哀傷。

這些觀念的增加與釐清，需要有適當對象加以解釋與說明，並於未來生命教育中提倡，藉此擴大與加深一般人對佛教生命內涵的認知，及認識佛教在喪禮儀式與哀傷療癒提供的助益。或者，在以佛教為基礎的生命教育或是喪禮儀式中，可以考慮融入「客體角色轉化與安置」的模式、夢境、象徵或其他形式，依其需求安排適當的創造性活動，例如：寫信給逝者、想像逝者在淨土的創作活動、心理劇、心理投射的影片與虛擬動畫……等等，提供一個不同的方式讓佛教哀傷者有機會完了未竟事宜。

(三) 對未來研究的建議

過去研究多以臨終助念八小時勿哭泣，並以助念轉化其情緒。本研究佛教徒想哭的情緒採取「到一旁哭泣」舒緩情緒的方式，乃為過去研究中較少被探討的策略，建議未來可以多探討因應「勿哭泣」的其他策略，以預防一般國人採用「臨終助念八小時勿哭泣」，壓抑悲傷的負向影響。另外，本研究中「逝者是否往生淨土」，為受訪者安心的重要關鍵，進一步探究受訪者心中如何確認此議題的意象，譬如：繪畫、夢境、象徵、擲杯，不同策略對哀傷療癒的效果，也可以考慮納入未來的研究。

三、研究限制

本研究僅訪談一位受訪者，由受訪者個人觀點出發，研究結果有助



了解佛教徒哀傷與療癒經驗，但其研究結果推論的效果有限，建議未來增加多位受訪者。以回溯方式訪談距離喪親事件較久遠的佛教徒，雖有助了解喪親較長期的潛藏影響，及如何運用佛教進行哀傷療癒，然而對於確切的影響哀傷內涵與細節，可能受到記憶的影響而受到限制。建議未來研究對象可以選取 6-8 年以內之佛教徒。



參考文獻

中文文獻

- 一行禪師 (2017)。《**佛陀之心：一行禪師的佛法講堂**》(方怡蓉譯，新增訂版)。橡實文化。
- 王純娟 (2006)。哀傷或不哀傷？當西方的哀傷治療遇上台灣的宗教信仰與民俗。《**生死學研究**》，3，93-131。
- 台灣殯葬資訊網 (2022)。各宗教喪葬禮儀流程—佛教。
- 印光大師、弘一大師 (2002)。臨終三大要、人生之最後合刊。智者文教基金會。
- 何長珠 (2008)。悲傷影響因素之初探。《**生死學研究**》，7，139-192。
- 何長珠、賴淨慈 (2015)。悲傷輔導與靈性治療：禪修(南華大學悲傷輔導與表達性藝術治療課程報告)。載於何長珠、釋慧開等(合著)，**悲傷輔導理論與實務-自助手冊**(120-139頁)。新北市：揚智文化。
- 吳秀碧 (2016)。傳統喪禮儀式在哀傷諮商的省思和啟發。《**輔導季刊**》，52(1)，1-13。
- 吳秀碧 (2017)。客體角色轉化在非複雜性哀傷諮商影響之初探。《**中華輔導與諮商學報**》，48，71-106。
- 吳秀碧 (2020)。失落、哀傷諮商與治療-客體角色轉化模式。台北市：五南圖書。
- 吳寶嘉 (2010)。文化敏感的哀傷處遇：以佛教徒為例。《**輔導季刊**》，46(4)，46-53。



- 李秉倫、黃光國、夏允中 (2015)。建構本土哀傷療癒理論：儒家關係主義和諧哀傷療癒理論。**諮商心理與復健諮商學報**，28，7-33。
<https://doi.org/10.6308/jcprc.28.01>
- 李慧仁、李佳諭 (2020)。從往生禮儀服務探討殯葬專業教育中的佛教課程。**第一屆生命關懷與殯葬教育課程研討會**。
- 官玉環 (2002)。**喪親大學生的失落與悲傷在諮商歷程中之轉變** (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 林秀玲 (2009)。**喪子女佛教徒之哀傷意義重構歷程研究** (未出版之博士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 洪雅琴 (2013)。傳統喪葬儀式中的哀悼經驗分析：以往生到入殮為例。**中華輔導與諮商學報**，35，55-88。
- 紀潔芳 (2006)。佛教信仰與助念協助喪親者走出悲傷之探討--以淨土往生為例。**佛法與臨終關懷研討會** (第6屆)，65-82。
- 索甲仁波切 (2006)。**西藏生死書** (鄭振煌譯，第2版)。張老師。(原著出版年，1996)
- 尉遲淦 (2011)。從悲傷輔導的角度省思傳統禮俗改革的方向。**中華禮儀**，24，13-18。
- 尉遲淦、邱達能、鄧明宇 (2020)。悲傷輔導研習手冊。新北市：揚智文化。
- 許敏桃、余德慧、李維倫 (2005)。哀悼傷逝的文化模式：由連結到療癒。**本土心理學研究**，24，49-84。
- 傅仰止、林本炫、蔡明璋、廖培珊、謝淑惠 (2020)。台灣社會變遷基本調查計畫 2019 第七期第四次：宗教組。中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫。



- 鈕文英 (2020)。研究方法与論文寫作 (三版)。臺北市：雙葉書廊。
- 黃光國 (2011)。心理學的科學革命方案。新北市：心理。
- 黃光國 (2013)。儒家文化中的倫理療癒。諮商與輔導學報，37，1-54。
- 楊國柱、王枝燦、李慧仁、邱家豪、張睿元 (2017)。我國殯葬消費行為調查研究 (PG10603-0017)。內政部委託研究報告。
- 蓮華生大士 (1987)。西藏度亡經 (徐進夫譯，三版)。天華佛學叢刊。
- 蔡佩真 (2007)。宗教信仰與喪親者的悲傷療癒。安寧療護雜誌，12 (4)，385-394。
- 蔡佩真 (2009)。華人喪親家庭關係之變化與探究。生死學研究，10，159-198。
- 鄭志明、鄧文龍、萬金川編著 (2008)。殯葬歷史與禮俗。新北市：空大。
- 謝雯嬋 (2008)。佛教助念於喪親者走過悲傷之探討。「佛法與臨終關懷研討會 (第七屆)」，214-244。蓮花基金會。
- 鍾文佳、郭怡芬、夏允中 (2019)。建構儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式。中華輔導與諮商學報，54，59-89。
- 藍采風 (2000)。社會學。台北：五南出版。
- 羅耀明 (2021)。喪親者與逝者關係之轉化及哀傷調適之研究：以與逝者對話活動為例。教育心理學報，53 (1)，85-108。
- 釋法如 (2013)。走過生命幽谷—從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例。全國佛學論文 24 屆論文集書目，1-27。
- 釋道興 (2016)。佛教臨終關懷儀禮探究。人文社會與醫療學刊，3，



281-300。

釋滿祥、釋宗惇、陳慶餘、釋惠敏（2006）。超薦佛事與遺屬輔導。《**哲學與文化**》，33（4），69-85。

釋慧岳、釋德嘉、陳慶餘、釋宗惇、釋慧敏（2008）。化悲傷為祝福。《**安寧療護雜誌**》，13（2），168-184。13(2).3

釋慧開（2006）。**死亡的意義與悲傷療癒—從佛教的生死觀點談喪親悲傷**。佛法與臨終關懷研討會（第6屆），29-47。

釋慧開（2009）。佛教臨終與往生助念之理論建構芻議-以《瑜伽師地論》為主之初探。《**生死學研究**》，9，81-125。



英文文獻

Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. New York: Oxford University Press.

Attig, T. (2000). *The heart of grief*. New York: Oxford University Press.

Benore, E. R., & Park, C. L. (2004). Death-specific religious beliefs and bereavement: Belief in an afterlife and continued attachment. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(1), 1-22

Boelen, P. A., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing bonds and grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30(8), [https://767-776](https://doi.org/10.1080/07481180600852936). doi:10.1080/07481180600852936
https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1401_1

Cowchock, F. S., Lasker, J. N., Toedter, L. J., Skumanich, S. A., & Koenig, H. G. (2010). Religious beliefs affect grieving after pregnancy loss. *Journal of Religion and Health*, 49(4), 485-497.
<https://doi.org/10.1007/s10943-009-9277-3>

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561.

Field, N. P. (2008). Whether to maintain or relinquish a bond with the deceased in adapting to bereavement. In M. Stroebe, R. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and practice* (pp. 113-132). American Psychological Association.

Field, N. P., & Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. *Death Studies*, 34, 1-29.



- <https://doi.org/10.1080/07481180903372269> Gillies, J., Neimeyer, R. A., & Milman, E. (2014). The meaning of loss codebook: Construction of a system for analyzing meanings made in bereavement. *Death studies*, 38(4), 207-216. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829367>
- Higgins, M. P. (2002). Parental bereavement and religious factors. *OMEGA -Journal of Death and Dying*, 45, 187-207. <https://doi.org/10.2190/RAUT-E0RX-TLE5-AU8Y>
- Kelley, M. M., & Chan, K.(2012).Assessing the role of attachment to god, meaning, and religious coping as mediators in the grief experience. *Death Studies*, 36, 199–227. [https://doi: 10.1080/07481187.2011.553317](https://doi:10.1080/07481187.2011.553317)
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Routledge.
- Klass, D., & Goss, R. (1999). Spiritual bonds to the dead in cross-cultural and historical perspective: Comparative religion and modern grief.*Death Studies*, 23(6), 547–567.
- Klass, D. (2001). Continuing bonds in the resolution of grief in Japan and North America. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 742–763.
- Klass, D. (2006). Continuing conversation about continuing bonds. *Death Studies*, 30(9), 843–858.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Lawrence, L. M., & Elphinstone, B. (2019). Investigating the hypothesis that coping and nonattachment mediate complicated grief onto hoarding.*Journal of Loss and Trauma*, 24(8), 750-765.<https://doi:10.1080/15325024.2019.1645444>



- Lehman, D. R., Chiu, C. Y., & Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Annual Review of Psychology*, 55, 689–714.
- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and management of acute grief. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148.
- Neimeyer, R. A. (1998). Social constructionism in the counseling context. *Counseling Psychology Quarterly*, 11, 135-149.
[https://doi:10.1080/09515079808254050](https://doi.org/10.1080/09515079808254050)
- Neimeyer, R. A., & Anderson, A. (2002). Meaning reconstruction theory. *Palgrave*.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
[https://doi:10.1037/1089-2680.1.2.115](https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115)
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. International Universities Press.
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. Routledge.
- Root, B. L., & Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38(1), 1-8.
- Sahdra, B., Shaver, P., & Brown, K. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 116-127. [https://doi:10.1080/00223890903425960](https://doi.org/10.1080/00223890903425960)
- Scholtes, D., & Browne, M. (2015). Internalized and externalized continuing bonds in 102 bereaved parents: their relationship with grief intensity



- and personal growth. *Death Studies*, 39(2), 75-83. <https://doi:10.1080/07481187.2014.890680>
- Walsh, K., King, M., Jones, L., Tookman, A., & Blizard, R. (2002). Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: prospective study. *British Medical Journal*, 324, 1551-1554. <https://doi.org/10.1136/bmj.324.7353.1551>
- Wolfelt, A. (2013). *Helping children cope with grief*. Routledge.
- Worden, J. W. (1976). *Personal death awareness*. Prentice-Hall Publisher.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer.
- Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., Davis, D. E., & McDaniel, M. A. (2011). Religion and spirituality. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 204-214.

