

# 建構儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式

鍾文佳      郭怡芬      夏允中\*

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所

喪禮儀式是許多人在面對親人死亡時，幫助其度過悲傷階段，具有減輕喪親之痛、達到療癒之效。目前悲傷療癒理論，多以西方學者提出為主，國內關於悲傷療癒理論的本土化研究，主要聚焦在悲傷影響因素、悲傷調適任務或哀悼經驗分析。但目前少有研究，是針對儒釋道喪禮儀式，如何幫助喪親者完成悲傷療癒。故本文最主要目的為提出「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」，此歷程提出倫理關係和諧下會產生的心理反應、喪禮儀式中的因應方式與達成的悲傷任務及悲傷療癒。其中倫理關係和諧就是要實踐儒釋道文化下的關係倫理，包括與往生者以及與天鬼神的倫理關係和諧。產生的心理反應是悲傷失落、不捨不忍、尊敬致誠、順應崇拜與敬畏害怕。在喪禮儀式中的因應方式則有招魂復禮、沐浴拜飯、哭踊設飾、啟殯下葬、卒哭祔祭、安神主牌與按時祭祀。達成的悲傷任務分別是：(1) 接納失落事實 (2) 體驗悲傷之苦 (3) 適應往生者不存在的事實 (4) 在新生活中找到並持續與往生者有嶄新的連結。悲傷療癒的內容有盡孝盡仁、慎終追遠、轉化悲傷與持續連結。此歷程可說明在儒釋道文化下的喪禮儀式，因為達到儒家倫理療癒，進而對喪親者如何產生悲傷療癒。最後本文提出討論與建議及未來研究的方向。

**關鍵詞：**悲傷任務、悲傷療癒、喪禮儀式、儒家倫理療癒、儒釋道喪禮儀式

\* 通訊作者：夏允中，e-mail: shiah@nkn.edu.tw。

## 壹、緒論

親人死亡事件的發生，對喪親者必然會產生一系列心理與行為的反應（Eisma, Boelen, Schut, & Stroebe, 2017），影響到心情、生命意義與生活適應（Ferrito, Needs, & Adshead, 2017; Vlachogianni, Efthymiou, Potamianou, Sakka, & Orgeta, 2016）。喪親事件的歷程中，喪親者的心情會從悲傷失落轉化到悲傷療癒，這樣的過程需要很多的陪伴、支持以及情緒宣洩，但在傳統文化以及風俗習慣的觀念下，喪親者難受和痛苦的情感有時候無法強烈表達出來（林綺雲，2005）。

西方學者也曾提出「悲傷剝奪」（disenfranchised grief）的概念，指個體經驗到失落的悲傷，但無法被感受、公開哀悼或得到家人及社會上的支持（Attig, 2004; DeGroot & Vik, 2017; Doka, 1993）。這樣的情況壓抑過久，可能造成生理及心理的問題，甚至有些喪親者在遭逢失落之後，發展出重度憂鬱（Taymur et al., 2016; Zisook & Shuchter, 1993）或是持續過度悲傷，造成延長悲傷障礙（prolonged grief disorder），影響到現實生活（Hoffmann et al., 2018），老年喪偶者也有可能提升死亡率（Shah et al., 2012; Williams, 2005）。

因此如何幫助喪親者在面對親人逝世的重大失落時，能夠好好獲得支持、陪伴以及處理自身的悲傷心情，顯得格外重要。

### 一、研究動機與目的

在研究眾多關於悲傷理論的文獻時，發現大多的文獻都是採取西方的觀點來建構，沒有從中華本土化的角度來深入探討，而筆者在研究關於本土化悲傷理論的文獻時，發現其實儒家文化下所特有的喪禮儀式，不僅能夠幫助個人情緒紓解，還帶有安定整體文化以及社會的影響力，進而達到對喪親者的療效。而相關文獻目前有李秉倫、黃光國、夏允中（2015）所提出的儒家關係主義和諧哀傷療癒理論，其中提到倫理關係展現在喪禮過程，透過宗教儀式來持續與往生者連結，協助喪親者完成遺憾及悲傷因應，降低恐懼與害怕。

但是這篇論文並沒有詳細提出儒釋道文化下的喪禮儀式，如何產生悲傷療癒，因此本文最主要的目的就是解決此問題。本文主要根據李秉倫、黃光國、夏允中（2015）所提出的儒家關係主義和諧哀傷療癒理論中，「與往生者關係和諧」、「與天鬼神關係和諧」、「與倫理關係和諧」的三大面向，建構「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」。本文將逐一探討喪禮儀式的意涵、悲傷療癒與喪禮儀式的相關研究與最後提出儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式。

## 二、名詞定義及探討範圍

「悲傷歷程」指的是個體在面對重大失落事件時，覺知和接受失落事實的過程（Parkes & Weiss, 1983），是個人在生理、情緒及精神上受到失落影響，最終從痛苦中達到意義轉化的整體過程，西方有許多不同的學者（Cleiren, 1993; Kubler-Ross, 1969; Parkes & Weiss, 1983; Worden, 1991），都提出在悲傷歷程中，需要度過不同的階段，完成不同的悲傷任務。

「療癒」是指個體感到心情安定、愉快、陪伴，紓壓、忘記傷痛（陳增穎，2015），這種感受不只單指身體的實體部分，還牽扯到心靈的層次（林妍如、陳金淵譯，2007/2003）。因此「悲傷療癒」是個體在經歷悲傷後，經過時間或是不同的幫助下，不再因為失落的事件而產生過度情緒反應，找到失落事件所帶來的意義，走出傷痛，進而展開新生活。

而根據以上定義「悲傷療癒歷程」是指當個體發生重大失落的事情時，通常會有悲傷的反應，而悲傷療癒歷程指的是個體從失落悲傷的狀態，逐漸找到意義，進而開展新生活，強調的是一種動態的歷程，有階段性。

目前國外的悲傷理論，大多是以悲傷歷程命名，但筆者認為，需要走過這些悲傷的歷程，終究是希望可以到達療癒的階段，因此在悲傷歷程中再加上「療癒」一詞，更能凸顯喪親者之所以需要經歷一連串悲傷任務的原因，主要是為了幫助喪親者到悲傷療癒之路。這點在Alan Wolfelt（2005）所提出的悲傷療癒花園概念中也有提到，悲傷歷程不應是個「解決」或「復原」的歷程，而應是個療癒的歷程。

「喪禮儀式」是喪親者面對「生命結束」所遵循的儀式與其所要求的行為規範，代表生命莊嚴的安息。其結構承襲各種民間宗教信仰組成，融合儒釋道各教的教義（鈕則誠，2007；鄭志明，2008），採取「複合」的概念，以儒家傳統的喪禮儀式為主，融合儒釋道的魂魄觀和鬼神觀，再加上道教的教義與儀式。而實施上，在歷經不同時空及環境的薰陶之下，也已變得多元彈性（李民鋒，2004；林綺雲等人，2010；曾煥棠、陳伯璋，2014；楊士賢，2008；劉麗淑，2012）。

因此本文所建構的「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」，其內容所探討的喪禮儀式，主要還是以儒家的喪禮儀式內容為主，佛教與道教的信仰為輔。再者，本文所指喪禮儀式所包括的範圍，是從往生者剛死亡一直到埋葬進墓地（現今模式較為多元，有火葬、樹葬、花葬或海葬等等）的過程，也包括下葬後的祭拜與追思，重點放在各種儀式所顯示的意義，以及可以提供喪親者心理療癒的因素，並非強調儀式做法、形式及數量。

## 貳、喪禮儀式的意涵

### 一、喪禮儀式的內涵與意義

在儒家文化的影響之下，以台灣為例，不管有沒有宗教信仰，大都普遍認為靈魂是不滅的（Shiah, Chang, Tam, Chuang, & Yeh, 2013; Shiah, Tam, Wu, & Chang, 2010），因此後代子孫透過喪禮儀式的實踐，來呈現對生命輪迴的看重，達到慎終追遠與以禮節情的療癒（林淑慧，2007）。

而在喪禮儀式的內涵與意義中，「慎終追遠」是其中很重要的概念，「慎終」是指對生命的重視，感謝生養自己的父母，「追遠」則是追溯到人類生命的最本源，也就是祖先（陳麗蓮，2010）。這樣的態度與行為對於社會文化層面，顯現出教化的意義（林明君，2009），其所體現出來的，便是一種善待往生者乃至亡靈的死亡文化。

人死後成為鬼魂，但只要有子孫祭拜就能成為祖先，跟神明處於同一位階，進而庇蔭子孫（鈕則誠，2006）。一般而言，整個喪禮儀式都是配合祭祖儀式展開，將往生者的角色從鬼魂轉化來晉升為神，進而可與天地神明並列，帶來靈力庇佑子孫。因此，喪禮儀式的重要性，不僅僅在於送走往生者及撫慰喪親者的悲傷之情，更重要的是，強化了其所象徵的意義性，讓人們可以超越肉體的限制，繼續以靈魂與鬼神的形式來與往生者進行連結（李民鋒，2004；李秉倫等人，2015）。

喪禮儀式的實質內涵就是幫忙將往生者的角色，從真實的人轉化成為祖先；另一方面透過喪禮儀式中的相關禮儀及各種象徵符號的過渡和引導，有機會宣泄、排解喪親者乃至整個家族與社會，心中所產生的悲傷及不安定的心情，來慢慢接受往生者離去的事實。

喪親者體悟到往生者已轉化為祖先，往後持續透過祭祀加以連結，漸漸將生活與內心安定下來（林素娟，2009）。如果沒有透過喪禮儀式來成功將往生者轉化為祖先，往生者將會成為鬼，這也是我們在處理往生者喪禮的過程中，最害怕發生的事情，此點也是我們和西方文化不同的地方，此論述將會在文後有詳細的說明。

### 二、喪禮儀式的心理療癒功能與目的

喪禮儀式提供了喪親者度過失落的心理療癒功能（李秉倫等人，2015），透過發佈死訊、親友探訪及其他死後的儀式，讓親朋好友有機會在事情發生後，快速凝聚起來，提供喪親者心理支持的力量、調適失落情緒的方式，讓他們知道自己並不孤單，滿足往生者及家屬的人際關係，這種情緒及社會所提供的支持力量，可以紓解喪親者的情緒壓力。

喪禮儀式的心理療癒功能與目的有下列五點：（1）承認及紀念個人的死，向世人宣告往生者已結束此生，與人世間的社會正式告別（林綺雲等人，2010；萬金川，2000；鄭志明，2008）（2）讓喪親者盡孝，充分表達思念與不捨之情，藉由哀悼與追念往生者，表達感受和想法，慢慢轉化與療癒悲傷（吳秀碧，2016；林綺雲等人，2010；萬金川，2000；鄭志明，2008）（3）協助喪親者重新認識被往生者死亡後影響與破壞的生活，並繼續表達及延續喪親者對往生者的追思與悼念（吳秀碧，2016；鄭志明，2008）（4）讓喪親者知道在現實生活中應盡的社會義務（5）連結家族力量與重整社會網絡，使人們從重大的傷痛之中，重新找回生命的秩序、倫理的關係（林素娟，2009）。

而對往生者遺體的處理及追念儀式，也讓喪親者不會對往生者產生畏懼和害怕，進而可以坦然面對、接受與處理親人的死亡，整個過程也有情感的宣泄與心理療癒的功能（王夫子、蘇家興，2010；陳麗蓮，2010；張載夫，2003；鈕則誠，2006）。著名的殯葬悲傷支持倡導者Alan Wolfelt（2005）也曾經說明意義深重的喪禮儀式，對於喪親者的悲傷療癒，會是個好的開始，在儀式的過程中，對往生者經歷生命中種種變故的回顧獲得意義，進而產生心理療癒的功效。

## 參、悲傷療癒與喪禮儀式的相關研究

### 一、西方文化下的悲傷理論概述與限制

西方文化是以一神文明（包括基督教、天主教、伊斯蘭教與猶太教等）為主，因此從西方文化的著名悲傷理論中可以大致看出，所提出的喪親歷程模式，大多是指在喪親事件發生後，會先經歷痛苦與失落的情緒，接著學習慢慢接受事實，相信往生者會回到上帝的身邊，然後開始找出事件當中的意義，雖然每個人走出傷痛所需要的時間不同（Bonanno, 2004），但終究能放下悲傷，開嶄新生活，達到療效。

例如Kubler-Ross（1969）的悲傷階段理論指出，喪親者會經歷悲傷的五個階段；否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。Stroebe和Schut（1999）的悲傷與復原雙歷程模式，認為喪親者是在接受失落與逃避失落之間來回擺盪，當喪親者偏向於「失落導向」的經驗之中，會專注於失落親人的悲傷、面對與處理悲傷、解除與往生者的連結、否認及逃避有關的改變；而當喪親者偏向於「復元導向」的經驗中時，則會專注於生活上的改變，從悲傷中分散注意力，並從事新的活動與嘗試、逃避悲傷的體認、發展新的角色、身分和人際關係。Worden（1991）的任務論指出喪親者必須完成以下四種任務就可走出悲傷：（1）接納失落的事

實；(2) 體驗悲傷之苦；(3) 適應往生者不存在的事實；(4) 建立新的關係。

然而也有學者開始注意到是否可以用其他方式，來走過悲傷療癒 (Bonanno, 2004; Yan & Bonanno, 2015)。例如在儒家文化的悲傷療癒歷程中，與往生者的關係，就不是呈現如西方文化所強調的「去除依附」方式，相反的則是採取「持續連結」，這樣與往生者不同的關係連結方式 (李秉倫等人, 2015) 以及儒家文化下的喪禮儀式療癒效果，都連帶影響了不同文化下喪親者的療癒歷程。

而近幾年西方的悲傷理論，也逐漸注意到這樣的觀點，相較於在往生者死亡後，努力解除與其的依附關係，部分的理論也開始注意到，與往生者持續發展與依附的議題 (Field, 2006)，例如在和喪親者的訪談中也發現，與往生者有「內在的心理持續連結」，有助於產生正向的悲傷狀態而度過悲傷歷程 (Scholtes & Browne, 2015; Suhail, Jamil, Oyebode, & Ajmal, 2011)。意義建構論者也強調「重新建構和往生者的關係意義」 (Neimeyer, 1998, 2001; Neimeyer & Anderson, 2002)。就連 Worden (2009) 也修改自己原先的理論，將第四項任務從「建立新的關係」，修改成「在新的生活中找到並持續與往生者的新連結」。

## 二、儒釋道文化下的喪禮儀式內涵

不同文化會有自己的特色，例如「自我的根源：現代認同的形成」書中提到，人們在詮釋事件時，會有三個層次，分別是個人詮釋 (用自己的生命經驗來詮釋)、文化詮釋 (用歷史的脈絡來詮釋) 以及科學詮釋 (用全世界通用的方式來詮釋) (Taylor, 1989)，因此 Hwang (2011) 提出「自我曼陀羅模型」，以科學的概念說明文化傳統、知識與個人行動的關聯，認為當個體在日常生活中遇到問題時，會從文化傳統中找到可以幫助解決問題的元素。在這樣的觀念下，西方文化及儒釋道文化，既然是兩個如此不同的文化體系，其對於文化詮釋、脈絡的見解一定也不相同，也應當有合理的理由推論兩個不同文化體系下的喪親者，在心理歷程調適層面會有所不同，因此想要幫助在儒釋道文化體系下的喪親者，度過悲傷歷程，可從了解儒釋道文化開始。儒釋道文化下的喪禮儀式內涵有下列三點：

### (一) 死亡觀

儒家文化的死亡觀和西方人並不相同，西方文化傾向解讀成回歸上帝的身邊，去天堂享樂，將死亡解釋成「我相信上帝有祂的理由」 (Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000)。儒家文化對死亡的知覺深受其宗教及哲學傳統之影響，尤其受到儒家、佛家和道家思維的影響，死亡被視為是一種生命轉換的歷程 (Shiah, 2016; Tam, Chiu, & Lau, 2007)，所以儒家文化就比較會將死亡的意義解釋成「緣分已盡」、「輪迴觀」的觀念等等 (蔡維民, 2010)。

## （二）持續連結

與往生者的「持續連結」，可說是儒家文化下哀悼過程的特色，許敏桃、余德慧、李維倫（2005）提到儒家文化的悲傷模式和西方不同，西方強調要切斷和往生者過往關係的連結，但儒家文化卻是以「持續連結」的態度，發展出各種儀式來和往生者連結，繼續建構儒家文化所強調的倫理關係。這種「持續連結」的觀點，就是儒家文化中的「倫理療癒」（黃光國，2013），也就是五倫的關係衍生，將往生者從「人」的角色，轉化為「祖先」的角色，祖先是轉化為像神明一樣的位階，並與後代子孫繼續進行連結，相信轉化成祖先的往生者，會像神明在自己的日常生活中，持續提供平安與指引方向，彼此達到關係和諧（李秉倫等人，2015）。

## （三）喪禮儀式重點

西方文化受到基督教的影響，喪禮儀式只是在為靈魂送行，往生者只是完成這生的使命後，回到上帝的身邊，身體入土以待復活，相對於儒家文化的喪禮儀式，西方文化的喪禮儀式簡單隆重，並省去許多繁文縟節（鄭志明，2005）。西方喪禮儀式的重點不是在往生者（Howard & Darcy, 2012），是「以上帝為中心」而非「以往生者為中心」（林綺雲等人，2010）。

儒釋道文化的喪禮儀式重點則是在往生者身上，這是因為受到儒釋道文化的鬼靈崇拜與祖先崇拜的信仰融合，以及注重孝道和相信輪迴之說，強調需要幫助往生者安然度過從死到祖先的階段，不然往生者的靈魂有可能在人間遊蕩或無法順利投胎轉世（呂應鐘，2001）。鄭志明（2005）也指出沒有信仰的大多數台灣人，也還是會受到鬼神崇拜的影響，認為人死為鬼，人鬼殊途，陰陽兩隔，於是衍生出為數不少的相關喪禮儀式。

## 三、喪禮儀式與悲傷療癒的相關研究

在儒釋道的悲傷理論觀念之下，產生許多喪禮儀式，人一旦死亡，一般就會開始進行法會與助念，接著辦頭七等等，可視為進行悲傷療癒工作的開端。許多人的確也在重大失落後，從喪禮儀式當中獲得歸屬感，避免陷入孤立無援的狀態（Park & Halifax, 2011）。喪禮儀式一般被認為可以有效減輕喪親之痛（Chan, Cecilia, & Palley, 2005），也能夠幫助喪親者度過正向的悲傷歷程，從生活各層面混亂的狀態中，得到方向指引及支持與哀悼的機會（Castle & Phillips, 2003; Hunter, 2008; Worden, 2009）。

同樣的，國內研究發現佛教助念，幫助喪親者形成一個「可以想像的死後存在」，導引不同的生死信念，給予喪親者希望與支持。當喪親者面臨重大失落所引發的悲傷時，喪禮儀

式能夠給予方向和安定、撫慰人心 (Charles, Clyde, & Donna, 2004)。林素英 (1997) 和康韻梅 (1994) 提出喪禮儀式可以將喪親者和往生者的依附關係，從實體的存在昇華為虛無的意識存有關係，這樣的轉化對於喪親者而言，不但可以持續滿足和往生者情感連結的內在需求，也可以協助喪親者面對生死別離的心情轉化，達到情感宣泄，同時也能夠提供機會，幫助喪親者感受死亡的真實性，表達自身的情感並達到補償 (Doka, 1993)。

劉乃誌與賴允亮 (2005) 針對28位於醫院安寧病房過世的家屬進行研究發現，喪禮儀式為悲傷歷程中的重要途徑。洪雅琴 (2013) 和劉麗淑 (2012) 的研究也支持上述觀點，認為台灣的傳統喪禮儀式是合法的悲傷療癒空間，並非徒具形式，在過程中可以幫助喪親者瞭解「親人死亡」已是無可改變的事實。

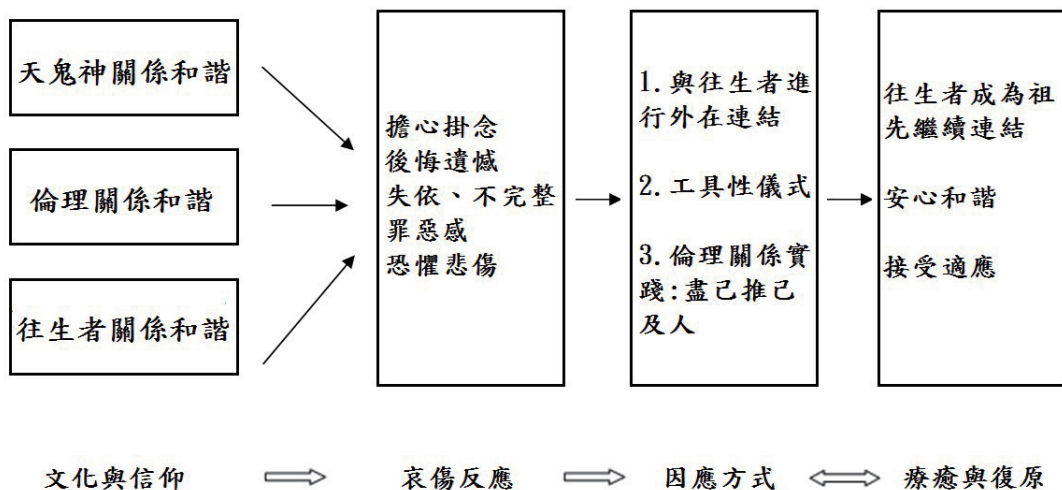
從以上的文獻，我們可以發現儒釋道文化的喪禮儀式，在陪伴喪親者的過程中，具有療癒力量來讓喪親者得到悲傷撫慰。事實上在生活周遭，也常常聽到不同的親友及案主，述說當親人過世、舉辦喪禮儀式時，從眾多隆重的儀式中得到的安慰，例如佛教儀式中，透過不間斷的助念、回向和摺蓮花，親友在這期間圍繞喪親者周邊，彼此談論往生者的生平事蹟，加強關係的連結。家屬如果是生病死亡的喪親者，就會念藥師佛的經文或是打破藥罈子，相信可以幫助往生者，及早通往極樂世界享樂；道教儀式中，親者逝世的七天內，家中至少要留有一盞燈火保持通明，以及作法會時，用銅板連續擲出3個聖筊，都代表往生者回到人間探視，也希望往生者的三魂七魄都有好好歸位。這樣的儀式不僅可以幫助喪親者和往生者繼續保持連結，喪親者也相信往生者可以得到最好的祝福，進而脫離世間的苦海，通往極樂世界享福。

## 肆、建構儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式

由以上的文獻探討可以發現，喪禮儀式有助於悲傷療癒，但目前少有研究是說明儒釋道喪禮儀式，如何幫助喪親者達到心理層面的有系統轉化。故本文接著提出「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」（見下圖二），說明喪親者在親人死亡後，所會面臨到的心理反應及以儒釋道文化為主的喪禮儀式，如何幫助喪親者完成悲傷療癒。此圖也可以說明儒釋道喪禮儀式，其實同時滿足西方悲傷學者所提出的悲傷任務。

本文所建構「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」，為綜合與整合上述相關研究，以李秉倫等人（2015）的儒家關係主義關係和諧哀傷療癒理論、陳麗蓮（2010）的《早期儒家喪禮思想研究》及張截夫（2003）的《喪葬史話》中所提到的喪禮儀式名稱及內容為主。

李秉倫等人（2015）的理論指出（圖一），在儒家文化中，「關係取向」是很重要的一環。而儒家倫理療癒的重要關鍵，是在不同關係（與天鬼神、與倫理、與往生者）中都達到和諧。這樣的和諧，也就是儒家關係主義中所強調，以不同的關係「五倫」（君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友），呈現不同的倫理價值觀（黃光國，2009）。儒家文化重視人倫相處之道以及人際關係，認為人活在世上，如果沒有人際關係，是不完整與沒有意義（何友暉、陳淑娟、趙志裕，1991），強調人際之間的「倫理運作」與社會的「和諧發展」。



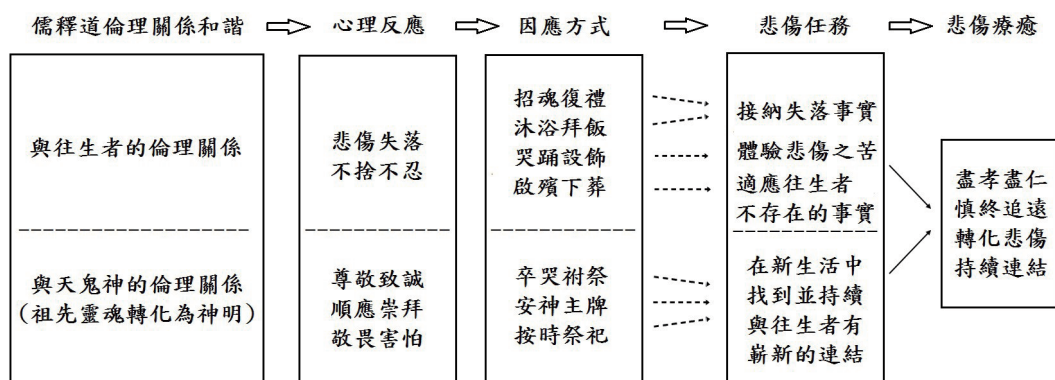
圖一 儒家關係主義關係和諧哀傷療癒理論（李秉倫等人，2015）

儒家文化特別重視家庭的倫理價值和責任，認為這是構成人之為人的倫常關係，針對不同的人際關係，設計出不同的規範（李民鋒，2004；李瑞全，2006；鈕則誠，2007）。因而在喪禮儀式中，也強調各種倫理關係，直系與旁系、父方與母方、血親與姻親、長輩與晚輩、年長與年幼、男性與女性等，皆以前者為重、後者為輕（鄭志明，2005）。

儒家文化的喪禮儀式，對喪親者之所以能完成悲傷療癒，主要是透過許多禮儀的制定，讓遭遇喪親之痛的喪親者，在悲傷失落的情緒和失序混亂的生活中，依然能夠達到倫理關係的體現，鞏固倫理秩序與關係，進而產生療癒效果（李秉倫等人，2015）。因為李秉倫等人（2015）的理論並不是特別針對喪禮儀式，因此本文將針對考量喪禮儀式為主題下的心理反應、喪禮儀式中的因應方式與悲傷任務及悲傷療癒再詳細說明。

根據以上文獻的整理，本文認為在說明儒家文化所強調的關係主義時，「倫理關係」是必要的概念，所以此一面向不用再獨自分離出來，已經包含在「與往生者關係和諧」以及「與天鬼神關係和諧」之中。因此本文所建構的「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」（圖二），刪去「與倫理關係和諧」此面向，將原先的兩面向直接加上倫理關係來探討，呈現為：「與往生者的倫理關係」以及「與天鬼神的倫理關係」，來了解儒釋道喪禮儀式如何幫助喪親者，從悲傷失落的心情轉化到悲傷療癒，此歷程的詳細說明如下。

由於儒釋道倫理關係和諧分為「與往生者的倫理關係」以及「與天鬼神的倫理關係」兩大部分，因此本文接下來的歷程說明，皆會依此脈絡，說明在此關係中會產生的心理反應、喪禮儀式的因應方式、可達成的悲傷任務以及最後如何完成悲傷療癒。



圖二 儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式

## 一、與往生者的倫理關係

儒家文化重視群體生活，人必須隨著倫理關係差別與親疏遠近來實行義務，透過合理的人倫關係安排，在其中努力學習與修養自己（黃光國，2010；Shiah & Hwang, 2018），因此在社會系統中需要有個地位，特別是在家族系統中，非常重視倫理的關係，這樣的倫理關係不僅僅是體現在喪親者，還包括死去的親屬在內，將所有成員都納入系統中，取得正常的社會地位、實踐五倫關係，展現互惠的人情倫理，以倫理圓滿作為療癒目標（徐欣萍，2012；黃光國，2009）。

透過喪禮儀式為往生者留下一個位置，將往生者轉化成為祖先的角色，繼續被包括在家族系統之中，使其不會因死亡被除名，失去在家族的地位，就算親人已經離開，也可以繼續重視與其的倫理關係，盡力做到符合倫理關係的要求（李亦園，1988；余德慧等人，2004）。

### （一）心理反應

#### 1. 悲傷失落

面對摯愛的親人離去，普遍來說，通常都會產生悲傷失落的心情（Kastenbaum, 2008），在失落的心情下，心理、社會及生理、認知和身體反應也都會產生變化（Bowlby, 1980），也是喪親者知道與承認失落事實的過程（Parkes & Weiss, 1983）。釋慧岳、釋德嘉、陳慶餘、釋宗惇、釋慧敏（2008）表示「悲傷」是指一個人遭遇失落或被奪去心愛的人事物時，所產生的一種悲傷、憤怒、自責和罪惡的感覺。

#### 2. 不捨不忍

對於曾經共同生活的親人，已經離開此世，再也見不到，個體會產生捨不得與思念的心情（Holland & Neimeyer, 2010），也因為不願意相信親人驟然離去，以及擔心往生者離世後無法得到良好的照顧，而有不忍心的感受，無論是喪父（母）、喪夫（妻）或喪子（女），喪親者皆會呈現出不捨、悲悼或哀怨的共同情緒。萬金川（2000）提出慎終的喪禮儀式，也就是為了讓喪親者充分表達思念與不捨之情。

### （二）喪禮儀式意涵（因應方式）

透過不同的喪禮儀式安排，可以幫助喪親者將心中對於親人逝世的心理反應給逐漸淡化，例如從一開始的招魂復禮直到最後的啟殯下葬，中途經歷了許多的儀式，除了哭踊的儀式本身便是設計來讓喪親者宣洩悲傷之情外，其他的儀式在舉辦時，各自都需要花費不同的

時間，這些時間其實也在給予喪親者機會來調適心情，將悲傷失落和不捨不忍的心情，在最後的時候，透過莊嚴隆重的儀式給表達出來，也是儒家文化所重視孝道觀念的最後體現時機，以下將介紹此階段常見的喪禮儀式內容。

### 1. 招魂復禮

因為對親人逝世，一時無法接受，希望能夠做最後的努力，讓親人起死回生，一般在斷氣時必須進行招魂復魄的「復禮」儀式，例如由親屬或其他人高呼往生者的名字或大呼快回來，連呼三聲，若不能復生，便確定為真死，才會開始辦理後事，如此也讓喪親者在最後的時刻，依然可以表現出「人子盡其孝親」與「親愛親人」的道理，將內心對於往生者離去的悲傷失落及不捨不忍的心情，做最後的體現（郭慧娟，2014；陳麗蓮，2010；張截夫，2003）。

### 2. 沐浴拜飯

在親人氣絕後，一般就會開始清洗軀體、整理頭髮、修剪指甲等，每天在日出及日落之前舉行拜飯儀式，擺設豐富的飯菜，就像往生者早晚吃飯的樣子（陳麗蓮，2010；張截夫，2003）。遺體的美容處理可以讓喪親者接受親人已離去的事實，也可以降低親友內心的不捨不忍與衝擊，讓喪親者好好宣泄對往生者的不捨留念，也可讓悲傷失落的情緒有發洩的機會（陳麗蓮，2010；楊敏昇，2010；鄭志明，2005）。

### 3. 哭踊設飾

喪禮儀式的功能之一，在於幫助人們節制情感，因此規定各種不同的哭泣方式，例如根據不同的親疏遠近以及喪禮儀式進行的過程，哭泣的程度都各自不同，使喪親者可以將悲傷失落、不捨不忍的心情抒發出來，以免壓抑在心中，造成日後不良影響，同時也不至於過度悲傷到傷害自己或親朋好友。而靈堂裡帷堂的設置，是防止往生者被看到，主要是怕喪親者看到遺體，會忍不住悲傷情緒而不斷哭泣，另一方面也是為了防止喪親者直接看到遺體或看到已經腐敗變形的遺體，會產生恐懼與害怕的心情（陳麗蓮，2010）。

### 4. 啟殯下葬

這是一段有去無回的旅程，會送走親情、悲傷失落與不捨不忍的心情，親朋好友出力將靈柩運往墓地，進行下葬或是火化，喪親者陪伴往生者，走完一生最後的路程來回報往生者的恩情（陳麗蓮，2010；張截夫，2003）。而下葬是指埋葬遺體，孟子認為人都是父母所生，對於父母盡孝是理所當然的事情，因此當親人死亡時，不可草率埋葬遺體是很重要的，

並使喪禮具有倫理道德的崇敬盡孝意義（陳麗蓮，2010）。

### （三）達成悲傷任務

這裡的悲傷任務，指的是Worden於2009年提出的四階段悲傷任務，分別是（1）接納失落事實（2）體驗悲傷之苦（3）適應往生者不存在的事實（4）在新生活中找到並持續與往生者有嶄新的連結。在此階段的喪禮儀式中，透過招魂復禮、沐浴拜飯的儀式可以幫助喪親者接納失落的事實，在大聲呼喚親人名字無效及清理親人的遺體的過程中，認清往生者確定為真死的失落事實。

之後緊接著的哭踊設飾儀式，則是幫助喪親者將悲傷之情完全表露，好好體驗悲傷之苦，但在儀式中又會限制哭的方式和強度，讓喪親者不至於太傷身，而啟殯下葬後，喪親者便要將往生者的遺體，留在墓地或是靈骨塔內，這也代表喪親者需要認清往生者已經不存在，當返回到現實生活中，接下來的日子便要適應往生者不存在的事實，靠自己好好過下去。

## 二、與天鬼神的倫理關係

儒家文化的人性觀是建立在「天地人鬼神五位一體」的宇宙論上，以人為核心，追求天地人合一的自然和諧秩序，以及人鬼神合一的超自然和諧秩序，開展出人與天地鬼神合為一體的空間實踐與定居需求。

周禮中「以吉禮事邦國之鬼、神、示（祇）」，因此祭祀的對象主要分為天地、鬼神與自家祖先等三大主軸（楊天厚，2008；鄭志明，2006），自家祖先可被歸類在鬼神的類別。「天」及「鬼神」雙重信仰的結構，是儒家文化的倫理形上學基礎（黃光國，2013），與「天」及「鬼神」的倫理關係體現，主要是靠祭祀達成，運用一系列的祭禮，安頓亡靈與納入祖廟使之成為神明，讓喪親者與往生者可以繼續維繫關係，延續實踐五倫道德（呂應鐘，2001；張超然，2010）。

### （一）心理反應

此部分的心理反應，由於往生者經由招魂復禮到啟殯下葬，一連串的儀式之後，身分已經由人轉化為祖先，位階即如同鬼神一般，因此喪親者的心理反應也不同於之前是以悲傷反應為主，而是會昇華成對於天地鬼神明的心情，會產生心理的反應說明如下。

#### 1. 尊敬致誠

喪禮儀式著重處理往生者的靈魂，特別是將往生者歸於宗廟、安於神主牌位與轉化為神

明的位階。後代子孫對於祖先懷著濃厚的尊敬與感恩之心，並在往後的按時祭拜中，以誠敬的態度準備豐盛的祭禮，最重要的是也希望已成為神明的祖先，能夠用其神力來庇佑家族遠離禍端。這樣的過程，不僅持續表達對往生者的思慕之情，更重視喪親者本身的倫理與善德實踐（李民鋒，2004）。

## 2. 順應崇拜

對於祖先的順應崇拜，可滿足人們對生活安定的心靈需求，也可感受到與祖先的關係連結，產生隨時會被庇護和保佑的心情，尤其是對於生老病死與功名財富的庇護和保佑；另一方面，祖先的存在，也讓人們更加相信靈魂不滅、死後生命得以延續的觀念，對於面對死亡，有解決死亡焦慮和人生努力向善的實踐目標（鄭志明，2008）。

## 3. 敬畏害怕

儒家文化普遍認為人死為鬼，人鬼殊途，因此多少會對鬼靈產生敬畏害怕的心情，孔子說「敬鬼神而遠之」，意指對鬼神要心存敬畏，但又不生邪念去招引追求。因此為了讓往生者安心離去，轉化為祖先，也令活人得到心理上的慰藉，後代子孫會舉辦喪禮儀式，藉此撫慰與安頓往生者的亡靈，並延續與往生者的倫理關係（鈕則誠，2006；鄭志明，2005）。相反的，如果舉辦的喪禮儀式沒有完備，將有可能使往生者無法轉換成為祖先，而成為鬼魂，這是最讓人最害怕的。

### （二）喪禮儀式意涵（因應方式）

此階段的喪禮儀式，主要是在往生者的遺體下葬或火化後，因此儀式的重點就會是放在讓喪親者認清事實，停止無止盡的哭泣，轉而將精力放在如何保持與已轉化為祖先的親人連結上，透過不同的儀式設計，讓喪親者可以繼續找到方式和往生者持續連結，繼續維持儒家文化所重視的倫理關係，以下說明此階段常見的喪禮儀式內容。

#### 1. 卒哭耐祭

卒哭是緊接著下葬完，返家舉辦虞祭後的祭禮，代表往生者由鬼魂變祖先的事已經圓滿，使喪親者可以體會到親人已逝的事實，停止無止盡的哭泣，轉而將祈求親人復生的念頭，改為希望親人的鬼魂能得到永遠的安息，開始以對待神明尊敬致誠的態度來對待親人的靈魂（王夫子，2013；張載夫，2003）。接著會舉辦耐祭，是將往生者的靈魂附屬於宗廟的儀式，也是幫助喪親者從此將往生者視為神明，讓悲傷情感可以能得到昇華，不再那麼悲傷難過（陳麗蓮，2010；張載夫，2003）。

## 2. 安神主牌

由於人們對鬼魂會產生敬畏害怕的心情，偏偏鬼魂卻由父母轉化，造成心理上的矛盾，因此乃有「祭祖安位」的喪禮儀式，將鬼魂轉化成祖先的角色，接受後人的祭拜，祭拜的方式是在家中設立神主牌位，「主」即是神祖，將亡靈的一部分奉迎回家，代表無限永恆生命的存在，讓親人的鬼魂可以依托，也讓喪親者在追思中有個憑藉的對象，持續展開倫理關係的連結（陳麗蓮，2010；鄭志明，2005）。

## 3. 按時祭祀

人們受季節更換的影響，會在不同的時節，思念起已故的親人，隱藏在心底悲傷失落的心情，又自然的被引發，因此根據不同的時節，會有不同的祭祀禮儀，藉由這樣的設計，來表達思親之情（周何，1997；陳麗蓮，2010；張載夫，2003）。而按時祭祖的行為，不只是一要表達對天地鬼神的尊敬崇拜之情，更重視因為倫理關係所建立起的人倫大義，也透過讚揚祖先過去辛勞的貢獻，教化後代子孫發揚孝道與慎終追遠的精神（林素英，1997），這也是持續連結最具體的行動顯示。

### （三）達成悲傷任務

在此階段的喪禮儀式中，不管是卒哭耐祭、安神主牌或是按時祭祀，主要的目的都是希望可以在新的日常生活中，繼續和往生者持續連結，相信和往生者的倫理關係，不會因為死亡而產生改變，只是換成不同的連結方式而已。

### （四）悲傷療癒

儒釋道喪禮儀式之所以可以幫助喪親者完成悲傷療癒，是因為在舉行各種儀式時，其隱含的意涵都符合儒家倫理中，盡孝盡仁及慎終追遠的觀念，即便往生者已經離世，依然不忘遵照倫理觀念來對待，維持倫理秩序，進而達到療癒。

另外在眾多儀式的行使下，不僅讓喪親者有了時間和空間來涵容悲傷，使悲傷失落及不捨不忍心情，找到了出口，也蘊含許多與往生者持續連結的心情和做法，讓喪親者不覺得親人離世後便再無關係，當生活中有重大事情時，依然可以詢問往生者的意見、相信往生者會保佑子孫等等。以下將說明這些內容。

## 1. 盡孝盡仁

儒家文化的喪禮儀式，其中心思想是儒家的「孝」與「仁」的表現（馮友蘭，2003；萬金川，2000；夏允中、張峻嘉，2017），以恭敬之心對待往生者（傅佩榮，1994），繼承傳

統社會教孝報恩的文化功能（鈕則誠，2006）。因此不可草率埋葬遺體、守喪、舉行復禮、按時祭祀等等，都是在表達人人孝子親愛親人、回報養育的恩情，重視因親親之情而建立的人倫大義（林素英，1997；陳麗蓮，2010）。

「仁」則是指人與人間的關係，也是人際的互動關係，例如「父慈子孝兄友弟恭」，必須發自內心地愛人，強調「推己及人」，要做到仁，就要遵守禮的規範，因此，即使親人已過世，依然要照著禮節行事，將「仁」的精神在喪禮儀式中體現（沈君珊、黃光國，2014；許敏桃等人，2005）。

## 2. 慎終追遠

喪親者在「慎終追遠」的觀念中，辦理親人的喪事，要依禮盡哀，祭祀祖先時，要恭敬虔誠，意義在於教導人不要忘本，懷念祖先的貢獻。這樣的態度有助於喪親者在重大事件發生後，持續與祖先保有連結，就算往後面對生活的變動以及死亡的焦慮，但因為有祖先的依靠及庇佑，在心理層面上便得到安定的力量（陳麗蓮，2010）。

## 3. 轉化悲傷

喪禮的進行是以漸進式展開，每舉辦一個儀式，就讓往生者離家越來越遠，從一開始的招魂復禮到最後的啟殯下葬，這些都是逐漸要讓喪親者明白、體會及接受親人已經死亡、不在身邊的事實，以免事出突然，造成精神上難以調適。

透過不同儀式，例如哭踊的規定可以讓喪親者將悲傷失落的情緒宣泄出來，不致於壓抑成疾，古代三年之喪的制定，也就是要讓時間慢慢沖淡孝子心中不捨不忍的心情，不陷在喪親情境中無法振作，現今社會已經很少人會守喪三年，但在某些地區，仍有守喪一年的習俗，這樣的禮意提醒人們喪親後的心情調適是需要時間慢慢恢復，才可逐漸淡化悲傷（陳麗蓮，2010；吳秀碧，2016）。

## 4. 持續連結

人和親人之間，都會有依附關係及親密聯繫的需求，對於親人的離去，因為有愛的聯繫，都會產生安與不安的反應。喪禮儀式的進行與完成可讓喪親者明白，已經達成倫理規範的要求，將親人「葬之以禮」，該做的與可以做的，都已經盡力，心裡就沒有什麼遺憾（許詠晴，2015）。

在親人離去後，依然保有和往生者的連結與繼續溝通，而在往後的按時祭祀中，也可以透過各種儀式，例如設立「神主牌位」、擲筊、燒香與燒紙錢來繼續和祖先保持情感上的連結（吳秀碧，2016）。面對親人逝世後，也可以用音容宛在的態度去面對，保留往生者的東

西或是居住的擺設，是種情感上的連結，同時也是種自我認同。其中親人死後轉化為祖先繼續祭拜，如神一樣的保佑家人，這種持續的連結可視為是工具上的連結功用。

## 伍、悲傷療癒的意涵與應用

透過「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」的建構以及相關文獻整理，可以知道助人工作者，想要幫助喪親者度過悲傷的歷程，在喪禮儀式的部分，可以從兩個方向著手：「與往生者的倫理關係」以及「與天鬼神的倫理關係」，本文提出助人工作者，可以參考的做法如下。

### （一）與往生者的倫理關係

由於喪親事件的發生，大部分的喪親者對於往生者會存有愧疚（Worden, 2009）、罪惡感（McIntosh & Kelly, 1992）以及自責的感覺（Eisma, Boelen, Schut, & Stroebe, 2017），難過和親人失去連結、擔心沒有做好盡孝盡仁的責任（林綺雲等，2010；陳麗蓮，2010；馮友蘭，2003；鄭志明，2008；羅涼萍，2011），這樣的心情和顧慮，理當可以在喪禮儀式中獲得緩解（Chen et al., 2005）。

因此如果喪親者在親人逝世後，持續表現出過度的悲傷或是無法接受，有可能是因為心中對往生者，依然懷有很重的虧欠感，抱持著許多的悔恨和自責，怪自己不是好的照顧者，沒有為往生者多做些什麼，也受苦於持續的分離性痛苦（Neimeyer, 2012）。因此為了要減輕悲傷失落和不捨不忍的心情，以及能夠回報往生者的恩情，這時也許就可以邀請喪親者，為逝去的親人做些什麼事情，找回以往的關係連結，發展出屬於自己和往生者的療癒儀式，展開持續性的連結（Scholtes & Browne, 2015）。

例如對於減輕悲傷失落和不捨不忍的心情，就可以邀請喪親者持續寫信給往生者，分享自己的感受和想法，然後儀式化的捨棄信件，代表化解未竟事宜（Barak & Leichtentritt, 2017; Humphrey, 2009）、播放彼此共同喜愛的歌曲或是在家中布置一個放滿照片和小物的回憶空間來紀念（Howard & Darcy, 2012）、進行想像式對話（Brown, 1990）與書寫文章來介紹摯愛親人（Worden, 2009）等等，盡力回想和往生者過去相處的感覺，留下正向關係的經驗，將其蘊含的意義和影響，重新整合於個人的生活中，透過與往生者從前相處的故事，從中抽取溫馨、深刻的相關片段，以恢復過往的依附性安全感，並有機會處理其中的未竟事宜。

國外甚至已經將科技和悲傷療癒做結合，用合成照片或是虛擬實境（Holzhaidner et al., 2011; Knowles, Stelzer, Jovel, & O'Connor, 2017），來重現和往生者相處的過往，讓喪親者在

心裡層面，依然可以感受到往生者的陪伴，繼續保有連結。這些眾多的做法都是在告訴喪親者，不用急著將往生者抽離日常生活，而是可以用對的方式持續連結，將心裡的不捨與想念，有個可以連結與傳遞的對象來產生生命意義上的再連結。

## （二）與天鬼神的倫理關係

喪禮儀式本身便是在實踐「盡己」和「推己及人」的倫理療癒（黃光國，2013），往生者變成神明來保佑家中成員。相反的，如果沒有實踐好「盡己」和「推己及人」的倫理療癒，可能會讓喪親者產生不適應的心理狀態，如對於自己所處的世界，產生支離破碎的感覺、失去信任和生命意義（Neimeyer, 2012）。或者擔心往生者的靈魂變成鬼魂，回來陽間作祟，造成心中不得安寧（鈕則誠，2006；鄭志明，2005），甚至對於死亡開始產生疑惑與焦慮（Yun, Huh, Han, Huh, & Chae, 2018），同時也會對生命中的未完成事物感到遺憾（張利中、林志龍、洪栩隆，2001）。

這時就可以以符合喪親者的宗教信仰為前提之下，考慮一些宗教做法來幫助喪親者穩定內在的擔憂，例如多燒紙錢、妥善整頓往生者的墓地與塔位（Lewis & Hoy, 2011）以及按時祭祀等，都是在幫助喪親者持續達到倫理上與往生者的持續連結。這種比較偏宗教上的做法，如果專業助人者較不熟悉，可請喪親者諮詢相關的專業人員。

另外在面對死亡焦慮所產生的害怕情緒部分，也開始學習以最正確、最健康及最有意義的方式去面對它，徹底了解、不再被迷惑，即不怕去面對，例如佛教提出的面對死亡的方式是先理解生命是有限的、死亡是無法避免的真相與焦慮，可以透過修義、修法、修福、修善與修慈來克服死亡的事實與焦慮（夏允中、越建東，2012），也就是說能夠在了解生命的有限性之後，開始做些增加生命意義的事情，進而提高生命的價值來克服死亡的焦慮（夏允中、黃光國、謝碧玲、莊勝發、廖立宇，2012）。

最後我們的模式提出悲傷任務與悲傷療癒內容，創造人與鬼神倫理關係和諧的意義，可用來評估喪親者在心理諮商過程中的療癒程度，進而有相對應的諮商方向與內容。

## 陸、討論與建議

### 一、倫理關係和諧的重要性與倫理療癒

本文提出儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式，說明喪禮儀式之所以對喪親者有悲傷療癒的效果，是因為喪禮儀式將儒家文化中所強調的倫理關係，再次重整體現，使喪親者在面

對重大事件後，從個人、家族乃至於整體社會，依然可以漸漸恢復倫常秩序與安定生活，幫助喪親者在與往生者以及與天鬼神間，都能達到倫理關係和諧的展現。

儒釋道喪禮儀式的內涵，基本上也是尊重過往歷史的體現，在各種儀式中教會下一代薪火相傳的重要性，由喪禮儀式的儀節教導來讓人們得知生命的意義與價值。而其中慎終追遠的概念，也可將上一代的生活哲學及倫理價值觀傳承至後代子孫，讓子孫時刻感念祖先的辛勞，也可讓晚輩不致於在新時代文化的衝擊下，遺忘過去祖先所建立的良好價值觀及傳統文化。

透過各種禮節的制定，也可讓大家依禮節做事，不逾矩、不強求，照著自己的本分過生活，讓團體生活的社會，不會因為每個人的隨心所欲、為所欲為，進而崩塌、毀壞，達到社會秩序安定的功能，這個過程也完成儒家所強調的「盡己」及「推己及人」，了卻心中的遺憾，其核心概念就是以與往生者及天鬼神倫理的關係和諧來進行療癒。

本文同時也認為倫理不是教條而已，儒釋道文化倫理的背後，是一個理想人都可以達到的快樂與沒有痛苦的境界（夏允中、劉淑慧、王智弘、孫頌賢，2018），因此實踐倫理為朝向理想人的境界邁進，發揮倫理療癒的功能（李秉倫、黃光國、夏允中，2015；黃光國，2013）。本模式中進一步提出的悲傷療癒有四個指標，包含盡孝盡仁、慎終追遠、轉化悲傷、持續連結，如此可讓喪親者有機會將對往生者的思念與尊敬之情，完整的體現與連結，不會因親人的離開而有所悲傷失落，同時也是往一個理想的人修養目標前進。

## 二、儒釋道喪禮儀式的價值性

從本文中的相關探討，可以發現喪禮儀式的存在依然有其重要性，其中蘊含的禮意，都是傳統倫理文化的精華所在，也正是完成悲傷療癒的關鍵。現代的社會風氣傾向於簡化或省略，盡量朝向不鋪張浪費的立場，許多的重要儀式也都請喪葬人員代勞，喪親者好像變成是個旁觀者。

這樣的改變，反而讓喪親者在親人死亡的第一時間，沒有辦法好好接受事實或是抒發心情，更加延宕失落悲傷的時程。其實每個喪禮儀式中，都有其社會文化或宗教的倫理意義，也許我們該討論以及思考的，是如何達到既能夠簡化儀式，不過度鋪張，但依然能保有其中的倫理意涵，讓後代子孫在儀式中也能夠恪盡孝道，與祖先繼續保持連結。

## 三、儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式的限制

本論文主要以儒釋道文化下的喪禮儀式為主，因此可能會無法適用到其他宗教的信仰者身上，例如一神教的基督或天主教等，所以本理論的適用性是會有所受限，但是文化的影響

力是幾乎會影響到大多數的人（Shiah, Chang, Tam, Chuang, & Yeh, 2013），因此即使是無宗教的信仰者、一神教的信仰者或是較年輕的世代，在儒釋道文化氛圍下，重視與往生者以及與天鬼神倫理和諧、孝道與報恩等等觀念，多少都還是會根植人心，所以合理推論本理論的適用範圍仍然可以涵蓋儒釋道文化下大多數的人，但此點論述仍然需要更多實徵研究來支持。

最後，本研究透過文獻探討，所建構出的喪親者心理反應、喪禮儀式的因應方式與悲傷療癒等，很明顯仍然需要更多實徵研究來支持，未來研究者可以參照本理論的架構，依照本文提出的歷程，來研究在現實情況中的喪禮儀式，是否有幫助喪親者達到悲傷療癒。

### 參考文獻

- 王夫子（2013）：殯葬文化學：死亡文化的全方位解讀。新北市：威仕曼。[Wang, F. C. (2013). *Science of funeral culture*. New Taipei City, Taiwan: Wiseman.]
- 王夫子、蘇家興（2010）：殯葬服務學。新北市：威仕曼。[Wang, F. C., & Su, C. H. (2010). *Funeral service study*. New Taipei City, Taiwan: Wiseman.]
- 何友暉、陳淑娟、趙志裕（1991）：關係取向：為中國社會心理方法論求答案。載於楊國樞、黃光國（主編），中國人的心理與行為（49-66頁）。臺北：桂冠圖書。[Ho, Y. H., Chen, S. C., & Chao, C. Y. (1991). *The relationship: Finding the answers for Chinese society psychology methods*. Taipei, Taiwan: Kuei Kuan.]
- 余德慧、李維倫、林耀盛、余安邦、陳淑惠、許敏桃、…石世明（2004）：倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點。本土心理學研究，22，253-325。[Yee, D. H., Lee, W. L., Lin, Y. S., Yu, A. B., Chen, S. H., Hsu, M. T., ...Shieh, M. S. (2004). Ethical healing as the starting point for indigenization of clinical psychology. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 22, 253-325.]
- 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。[Woo, S. P. (2016). About grief counseling: Some reflections and inspirations from traditional funereal rituals. *Guidance Quarterly*, 52(1), 1-13.]
- 呂應鐘（2001）：現代生死學。台北：新文京。[Lu, Y. C. (2001). *Modern study of life and death*. Taipei, Taiwan: New Wun Ching.]
- 李民鋒（2004）：台灣殯葬史。台北：中華殯葬禮儀協會。[Li, M. F. (2004). *The history of Taiwanese funeral*. Taipei, Taiwan: Chinese Funeral Ceremony Association.]

- 李亦園（1988）：從若干儀式行為看中國國民性的一面。載於李亦園、楊國樞（主編），中國人的性格（181-206頁）。台北：桂冠圖書。[Li, Y. Y. (1988). *Seeing Chinese personality from some rituals*. Taipei, Taiwan: Kuei Kuan.]
- 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。[Lee, B. L., Hwang, K. K., & Shiah, Y. J. (2015). To construct a grief healing theory in Confucian societies: A Confucian harmonious relationships approach of grief healing. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling, 28*, 7-33. doi: 10.6308/JCPRC.28.01]
- 李瑞全（2006）：從儒家家庭倫理論生命科技之倫理議題。應用倫理研究通訊，**38**，3-12。[Li, J. C. (2006). Discussing the ethics issue of the life technology from Confucian ethics. *Newsletter for Research on Applied Ethics, 38*, 3-12.]
- 沈君珊、黃光國（2014）：儒家社會中的仁本思維：以人際請託事件之認知歷程為例。本土心理學研究，**41**，261-304。[Shen, C. H., & Hwang, K. K. (2014). Ren-based thinking style in Confucian society. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 41*, 261-304. doi: 10.6254/2014.41.87]
- 周何（1997）：古禮今談。台北：萬卷樓。[Chou, H. (1997). *Talking about the history rituals*. Taipei, Taiwan: Wan Juan.]
- 林妍如、陳金淵（2007）：療癒環境—身心靈的健康照護環境設計。台北：五南。[Barbara J. H. & 萬德和 (2003). *Healing environments: Design for the body, mind & spirit*. Taipei, Taiwan: Wunan.]
- 林明君（2009）：喪祭之禮與儒家生死觀。中國文化大學中文學報，**19**，23-37。[Lin, M. C. (2009). Funeral proprieties and the Confucianists' life and death View. *Chinese Culture University Chinese Journal, 19*, 23-38. doi: 10.29989/ZGWHDXZWXB. 200910.0002]
- 林素英（1997）：古代生命禮儀中的生死觀。台北：文津。[Lin, S. Y. (1997). *The life and death of ancient life rituals*. Taipei, Taiwan: Wen Chin.]
- 林素英（1997）：古代祭禮中之政教觀：以禮記成書前為論。台北：文津。[Lin, S. Y. (1997). *The political and education view of ancient rituals*. Taipei, Taiwan: Wen Chin.]
- 林素娟（2009）：喪禮飲食的象徵、通過意涵及教化功能：以禮書及漢代為論述心。漢學研究，**27**（4），1-34。[Lin, S. J. (2009). The symbolism, significance as a rite of passage, and civilizing function of funeral food: A discussion focusing on the Han Dynasty and Books of rites. *Chinese Studies, 27*(4), 1-34. doi: 10.6770/CS.200912.0001]

- 林淑慧（2007）：台灣閩南生命禮俗諺語的文化詮釋。民間文學年刊，**1**，111-144。[Lin, S. H. (2007). The cultural interpretations for Taiwanese Min Nan Proverbs related to rites of life. *Folk Literature Year Book, 1*, 111-144. doi: 10.29455/MJWSNK.200707.0005]
- 林綺雲（2005）：社會文化與悲傷反應。生死學研究，**2**，107-127。[Lin, C. W. (2005). Social culture and bereaved reaction. *Journal of Life-and-Death Studies, 2*, 107-127. doi: 10.29844/JLDS.200506.0003]
- 林綺雲、張苑珍、邱鈺雯、黃勇誠、蔡佩真、劉清虔、…李豐楙（2010）：臨終與生死關懷。台北市：華都。[Lin, C. W., Chang, W. C., Chiu, Y. W., Huang, Y. C., Tsai, P. C., Liu, C. C., Chen, ... Li, F. M. (2010). *Hospice and end-of-life concerns*. Taipei, Taiwan: Hua Tu.]
- 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，**37**，55-88。[Hung, Y. C. (2013). The analysis of mourning experiences in traditional funeral rituals: From death to encoffining ceremony. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 37*, 55-88.]
- 夏允中、越建東（2012）：以佛教的死亡本質及生命無常觀點來探討死亡恐懼。本土心理學研究，**38**，167-187。[Shiah, Y. J., & Yit, K. T. (2012). Using death natural of Buddhism and life random to discuss death anxiety. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 38*, 167-187. doi: 10.6254/2012.38.167]
- 夏允中、黃光國、謝碧玲、莊勝發、廖立宇（2012）：生與死：生命有限性促進生命意義。高雄行為科學學刊，**3**，143-157。[Shiah, Y. J., Hwang, K. K., Shieh, B. L., Chuang, S. F., & Liao, L. Y. (2012). Life and death: Scarcity linking to enhanced meaning of life. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences, 3*, 143-157. doi: 10.29854/TJKBS.201205.0006]
- 夏允中、張峻嘉（2017）：以濂溪學說談起來朝向建構華人自主的修養心理學理論：儒家自性與修養曼陀羅自我模型。「周敦頤誕辰1000週年學術研討會」發表之論文，湖南省，道縣，中國。[Shiah, Y. J., & Chang, C. C. (2017, May). *From the Lian-Xi school towards to construct Chinese autonomous social science of self-cultivation psychology: Confucian self and self-cultivation Mandala Model of Self*. Paper presented at the Zhou Dun-Yi's 1000 anniversary conference, Tao county, Hunan province, China.]
- 夏允中、劉淑慧、王智弘、孫頌賢（2018）：靈性及安身立命：從四大存有問題建構貫串靈性與生涯的本土化理論。中華輔導與諮商學報，**51**，1-26。[Shiah, Y. J., Liu, S. H., Wang, C. H., & Sun, S. H. (2018). Spirituality and living with one's spirit: From four big questions of human existence to construct indigenous theories for spirituality and career. *Chinese Journal of*

- Guidance and Counseling*, 51, 1-26. doi: 10.3966/172851862018040051001]
- 徐欣萍（2012）：華人關係互動中的緣分運作及其心理適應歷程。本土心理學研究，37，57-97。[Hsu, H. P. (2012). The operation and coping process of Yuanfen in Chinese Guanxi interaction. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 37, 57-97. doi: 10.6254/2012.37.57]
- 康韻梅（1994）：中國古代死亡觀之探究。台北：臺大出版。[Kang, Y. M. (1994). *The research of ancient life and death*. Taipei, Taiwan: Tai Ta.]
- 張利中、林志龍、洪栩隆（2001）：醫學系與護理系學生自我概念落差與死亡焦慮之關係。醫學教育，5（1），40-51。[Chang, L. J., Lin, C. L., & Hong, H. L. (2001). The relationship between self-concept discrepancy and death anxiety in medical and nursing students. *Journal of Medical Education*, 5(1), 40-51.]
- 張超然（2010）：早期道教喪葬儀式的形成。輔仁宗教研究，20，27-66。[Chang, C. J. (2010). The formation of early Daoist funerary rituals. *Fujen Religious Studies*, 20, 27-66. doi: 10.29449/FJRS.201003.0002]
- 張截夫（2003）：喪葬史話。台北：國家。[Chang, C. F. (2003). *A brief history of funeral and burfal practice in China*. Taipei, Taiwan: Kuo Chia.]
- 郭慧娟（2014）：生死學概論。台北：華都。[Kuo, H. C. (2014). *Introduction of life and death study*. Taipei, Taiwan: Hua Tu.]
- 陳增穎（2015）：寄悲於物以療心－悲傷療癒物品對大學生悲傷調適之經驗探討。中華輔導與諮商學報，42，35-61。[Cheng, T. Y. (2015). Healing objects and their role in the grief adaptation process and experience of undergraduate students. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 42, 35-61.]
- 陳麗蓮（2010）：早期儒家喪禮思想研究。載於林慶彰（主編），中國學術思想研究輯刊，九編，第十五冊，1-168。新北市：花木蘭。[Chen, L. L. (2010). The early periods study of Confucian funeral thinking. *The Journal of Chinese Literature Thinking*, 9, (15), 1-168.]
- 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。[Hsu, M. T., Yee, D. H., & Lee, W. L. (2005). Relocating grieving resolution: From reconnection to healing. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 24, 49-84.]
- 許詠晴（2015）：《論語》中喪禮的教化功能。生命教育研究，7（1），21-46。[Hsu, Y. C. (2015). Educational function of the funeral in the analects of Confucius. *Journal of Life*

- Education*, 7(1), 21-46. doi: 10.3966/207466012015060701002]
- 傅佩榮 (1994) : 儒家生死觀背後的信仰。哲學與文化, 21 (7) , 600-607。[Fu, P. J. (1994). Faith as the foundation for the Confucian view on death and life. *Universitas: Monthly Review of Philosophy and Culture*, 21(7), 600-607. doi: 10.7065/MRPC.199407.0600]
- 曾煥棠、陳伯璋 (2014) : 民眾喪禮辦理方式態度探尋。中華禮儀, 30 , 47-49。[Tseng, H. T., & Chen, P. W. (2014). The attitude research of people manage funeral ways. *The Journal of Chinese Rituals*, 30, 47-49. doi: 10.29420/CFC.201406(30).0010]
- 鈕則誠 (2006) : 殯葬學概論。台北: 威仕曼。[Niu, T. C. (2006). *Introduction to mortuary science and funeral service*. Taipei, Taiwan: Wiseman.]
- 鈕則誠 (2007) : 殯葬生命教育。台北縣: 揚智。[Niu, T. C. (2007). *The life education of funeral*. Taipei, Taiwan: Yang Chih.]
- 馮友蘭 (2003) : 中國哲學簡史。中國北京: 北京大學。[Feng, Y. L. (2003). *A short history of Chinese philosophy*. Beijing, China: Beijing University.]
- 黃光國 (2009) : 儒家關係主義—哲學反思、理論建構與實徵研究。台北: 心理。[Hwang, K. K. (2009). *The Confucian relationalism*. Taipei, Taiwan: Psychological.]
- 黃光國 (2010) : 反求諸己: 現代社會中的修養。台北: 洪葉。[Hwang, K. K. (2010). *The cultivation of modern society*. Taipei, Taiwan: Hung Yeh.]
- 黃光國 (2013) : 儒家文化中的倫理療癒。中華輔導與諮商學報, 37 , 1-54。[Hwang, K. K. (2013). Ethical healing in Confucian culture. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 37, 1-54.]
- 楊士賢 (2008) : 慎終追遠: 圖說台灣喪禮。台北縣: 博揚。[Yang, S. H. (2008). *Using picture to explain Taiwanese funeral*. Taipei, Taiwan: Po Young.]
- 楊天厚 (2008) : 「揀桌」在普渡儀節中的角色觀察。國立金門技術學院學報, 3 , 23-45。[Yang, T. H. (2008). A role analysis about the Dishes Adorned to worship as a religious ceremony in the folk custom. *Journal of National Kinmen Institute of Technology*, 3, 23-45. doi: 10.7057/JNKIT.200803.0023]
- 楊敏昇 (2010) : 遺體美容技術。中華禮儀, 23 , 28-34。[Yang, M. S. (2010). The Cosmetology of corpse, *The Journal of Chinese Rituals*, 23, 28-34. doi: 10.29420/cfc.201012\_(23).0007]
- 萬金川 (2000) : 生命禮儀: 以成年禮與婚禮為中心。載於尉遲淦 (主編), 生死學概論 (141-167頁)。台北: 五南。[Wan, C. C. (2000). The life rituals: The weddings and rituals

- of passage. In C. K. Ywi (Eds.), *Introduction of life and death studies*. (pp. 141-167). Taipei, Taiwan: Wu Nan.]
- 鄭志明（2005）：台灣傳統信仰的鬼神崇拜。台北：大元。[Cheng, C. M. (2005). *The worship of Taiwanese traditional religion*. Taipei, Taiwan: Ta Yuan.]
- 鄭志明（2006）：宗教的生命關懷。台北：大元。[Cheng, C. M. (2006). *The life caring of religion*. Taipei, Taiwan: Ta Yuan.]
- 鄭志明（2008）：民俗生死學。台北：文津。[Cheng, C. M. (2006). *The life and death of the folk custom*. Taipei, Taiwan: Wen Chin.]
- 劉乃誌、賴允亮（2005）：安寧追思與喪親家屬態度之探討。安寧療護雜誌，10（1），44-53。[Liu, N. C., & Lai, E. L. (2005). Memorial service and further exploration of Taiwanese attitude to bereavement. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care*, 10(1), 44-53. doi: 10.6537/TJHPC.2005.10(1).5]
- 劉麗淑（2012）：死亡文學與電影探究：《納棺夫日記》與《父後七日》。崑山科技大學人文暨社會科學學報，4，257-276。[Liu, L. S. (2012). A study on literary and cinematic portrayals of death - "Coffinman" and "Seven Days in Heaven". *Kun Shan University Journal of Humanities and Social Science*, 4, 257-276. doi: 10.29923/KSHSS.201210.0011]
- 蔡維民（2010）：台灣基督教創新喪葬儀式之研究：以客家教會「創新喪禮」為例。新世紀宗教研究，8（3），51-94。[Tsai, W. M. (2010). The research of Taiwanese renewed funeral-for the example of Hakka church's three ceremonies of memory. *New Century Religious Study*, 8(3), 51-94.]
- 羅涼萍（2011）：生命禮俗的理論與實踐—以漢人傳統為主要的研究。全人教育學報，8，67-91。[Lo, L. P. (2011). The theory and practice of rites of passage: Oriented research in tradition of Han Chinese. *Journal of Holistic Education*, 8, 67-91. doi: 10.6272/JHE.2011.08.3]
- 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。[Bhikkhuni, H. Y., Bhikkhuni, D. C., Chen, C. Y., Bhikkhuni, T. T., & Bhikkhu, H. M. (2008). Ameliorating grief with gratefulness. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care*, 13(2), 168-184. doi: 10.6537/TJHPC.2008.13(2).3]
- Attig, T. (2004). Disenfranchised grief revised: Discounting hope and love. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 49(3), 197-215. doi: 10.2190/P4TT-J3BF-KFDR-5JB1
- Barak, A., & Leichtenritt, R. D. (2017). Creative writing after traumatic loss: Towards a generative writing. *The British Journal of Social Work*, 47(3), 936-954. doi: 10.1093/bjsw/bcw030

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss-Loss: Sadness and depression*. New York, NY: Basic Books.
- Brown, J. C. (1990). Loss and grief: An overview and guided imagery intervention model. *Journal of Mental Health Counseling, 12*(4), 434-445.
- Castle, J., & Phillips, W. L. (2003). Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement. *Journal of Loss & Trauma, 8*(1), 41-71. doi: 10.1080/15325020305876
- Chan, Cecilia, L. W., & Palley, H. A. (2005). The use of traditional Chinese culture and values in social work health care related interventions in Hong Kong. *Health & Social Work, 30*(1), 76-79. doi: 10.1093/hsw/30.1.76
- Charles, A. C., Clyde, M. N., Donna, M. C. (2004). *Death and Dying, Life and Living*. Singapore: Cengage Learning.
- Cleiren, M. P. H. D. (1993). *Bereavement and adaptation: A comparative study of the aftermath of death*. Philadelphia, PA: Hemisphere.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Study, 24*(6), 497-540. doi: 10.1080/07481180050121471
- DeGroot, J. M., & Vik, T. A. (2017). Disenfranchised grief following a traumatic birth. *Journal of Loss & Trauma, 22*(4), 346-356. doi: 10.1080/15325024.2017.1284519
- Doka, K. J. (1993). *The spiritual crisis of bereavement*. Death and spirituality. New York, NY: Baywood.
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., Schut, H. A. W. & Stroebe, M. S. (2017). Does worry affect adjustment to bereavement? A longitudinal investigation. *Anxiety, Stress and Coping, 30*(3), 243-252.
- Ferrito, M., Needs, A., & Adshead, G. (2017). Unveiling the shadows of meaning: Meaning-making for perpetrators of homicide. *Aggression and Violent Behavior, 34*, 263-272. doi: 10.1016/j.avb.2016.11.009
- Field, N. P. (2006). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Introduction. *Death Studies, 30*(8), 709-714. doi: 10.1080/07481180600848090
- Hoffmann, R., Grosse, J., Nagl, M., Niederwieser, D., Mehnert, A., & Kersting, A. (2018). Internet-based grief therapy for bereaved individuals after loss due to Haematological cancer: Study

- protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, *18*(1), 52. doi: 10.1186/s12888-018-1633-y
- Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2010). An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaning-oriented contribution. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, *61*, 103-120. doi: 10.2190/OM.61.2.b
- Holzhaider, J. C., Sibley, M. D., Taylor, A. H., Singh, P. J., Gray, R. D., & Hunt, G. R. (2011). The social structure of new caledonian crows. *Animal Behaviour*, *81*(1), 83-92. doi: 10.1016/j.anbehav.2010.09.015
- Howard, R. W., & Darcy, L. H. (2012). *Principles and Practice of Grief Counseling*. New York, NY: Springer.
- Humphrey, K. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hunter, J. (2008). Bereavement an incomplete rituals of passage. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, *56*(2), 153-173. doi: 10.2190/OM.56.2.b
- Hwang, K. K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, *56*(4), 329-334. doi: 10.1007/s12646-011-0110-1
- Kastenbaum, R. J. (2008). *Death, society and human experience* (9th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Knowles, L. M., Stelzer, E. M., Jovel, K. S., & O'Connor, M. F. (2017). A pilot study of virtual support for grief: Feasibility, acceptability, and preliminary outcomes. *Computers in Human Behavior*, *73*, 650-658. doi: 10.1016/j.chb.2017.04.005
- Kubler-Ross, E., M. D. (1969). *On Death and Dying*. New York, NY: Scribner.
- Lewis, L., & Hoy, W. G. (2011). Bereavement rituals and the creation of legacy. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer, & G. F. Thornton (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 315-323). New York, NY: Routledge.
- McIntosh, J. L., & Kelly, L. D. (1992). Survivors' reactions: Suicide vs. other causes. *Crisis*, *13*, 82-93.
- Neimeyer, R. A. (1998). Social constructionism in the counseling context. *Counseling Psychology Quarterly*, *11*, 135-149. doi: 10.1080/09515079808254050
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Neimeyer, R. A. (2012). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York, NY: Routledge.
- Neimeyer, R. A., & Anderson, A. (2002). *Meaning reconstruction theory*. New York, NY: Palgrave.
- Park, C. L., & Halifax, J. (2011). *Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as burden, grief as gift*. New York, NY: Routledge.
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York, NY: Basic Books.
- Scholtes, D., & Browne, M. (2015). Internalized and externalized continuing bonds in bereaved parents: Their relationship with grief intensity and personal growth. *Death Studies, 39*(2), 75-83. doi: 10.1080/07481187.2014.890680
- Shah, S. M., Carey, I. M., Harris, T., DeWilde, S., Victor, C. R., & Cook, D. G. (2012). Do good health and material circumstances protect older people from the increased risk of death after bereavement? *American Journal of Epidemiology, 176*(8), 689-698. doi: 10.1093/aje/kws162
- Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology, 7*, 124. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00124
- Shiah, Y. J., Chang, F., Tam, W. C. C., Chuang, S. F., & Yeh, L. C. (2013). I don't believe but I pray: Spirituality, instrumentality, or paranormal belief? *Journal of Applied Social Psychology, 43*(8), 1704-1716. doi: 10.1111/jasp.12125
- Shiah, Y. J., & Hwang, K. K. (2108). Socialized reflexivity and self-exertion: Mandala Model of Self and its role in mental health. *Asian Journal of Social Psychology, Epub ahead of print*, 1-12. doi: 10.1111/ajsp.12344
- Shiah, Y. J., Tam, W. C. C., Wu, M., H., & Chang, F. (2010). Paranormal beliefs and religiosity: Chinese version of the Revised Paranormal Belief Scale. *Psychological Reports, 107*(2), 367-382. doi: 10.2466/08.09.17.PR0.107.5.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197-224. doi: 10.1080/074811899201046
- Suhail, K., Jamil, N., Oyeboode, J., & Ajmal, M. A. (2011). Continuing bonds in bereaved Pakistani muslims: Effects of culture and religion. *Death Studies, 35*(1), 22-41. doi: 10.1080/07481181003765592
- Tam, K. P., Chiu, C., & Lau, I. Y. (2007). Terror management among Chinese: Worldview defence and intergroup bias in resource allocation. *Asian Journal of Social Psychology, 10*(2), 93-102. doi: 10.1111/j.1467-839X.2007.00216.x

- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self: The making of the modern identity*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Taymur, I., Ozdel, K., Aypak, C., Duyan, V., Turedi, O., Gungor, B. B., & Selvi, Y. (2016). Evaluation of the relationship between major depressive disorder and bereavement symptoms in elderly patients who present either to psychiatry or family medicine. *Noropsikiyatri Arsivi-Archives of Neuropsychiatry*, *53*(2), 108-114. doi: 10.5152/npa.2015.10095
- Vlachogianni, A., Efthymiou, A., Potamianou, D., Sakka, P., & Orgeta, V. (2016). Life after care: Psychological adjustment to bereavement in family carers of people with dementia. *International Psychogeriatrics*, *28*(5), 815-823. doi: 10.1017/S104161021500201X
- Williams, J. R. (2005). Depression as a mediator between spousal bereavement and mortality from cardiovascular disease: Appreciating and managing the adverse health consequences of depression in an elderly surviving spouse. *Southern Medical Journal*, *98*(1), 90-95. doi: 10.1097/01.SMJ.0000140832.14297.61
- Wolfelt, A. D. (2005). *Companioning the bereaved: A soulful guide for caregivers*. Colorado, CO: Companion Press.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York, NY: Springer.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York, NY: Springer.
- Yan, O. H., & Bonanno, G. A. (2015). How self-enhancers adapt well to loss: The mediational role of loneliness and social functioning. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(4), 370-382. doi: 10.1080/17439760.2014.965266
- Yun, J. A., Huh, H. J., Han, H. S., Huh, S., & Chae, J. H. (2018). Bereaved families are still embittered after the Sewol ferry accident in Korea: A follow-up study 18 and 30 months after the disaster. *Comprehensive Psychiatry*, *82*, 61-67. doi: 10.1016/j.comppsy.2017.12.007
- Zisook, S., & Shuchter, S. R. (1993). Uncomplicated bereavement. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *54*, 365-372.

收件日期：107年5月12日

複審一日期：107年8月16日

通過日期：107年11月28日

## **The Grief Healing Model of the Funeral Rituals Based on Confucianism, Taoism and Buddhism**

Wen-Chia Chung

Yi-Fen Kuo

Yung-Jung Shiah\*

National Kaohsiung Normal University

"Death" is an issue that people can't avoid discussing, and funeral rituals can help the bereaved overcome the sadness and lessen the suffering when facing the death of a loved one. Currently, most grief healing theories are proposed by Western scholars. In Taiwan, most domestic grief healing theories discuss the influential factors of grief, the task adjustments of grief, and the analysis of condolence experiences. However, little research focuses on how the bereaved go through funeral rituals to find peace. Therefore, the purpose of this article is to propose "The Grief Healing Model of the Funeral Rituals of Confucianism, Taoism, and Buddhism (GHMFRCTB)". In this model, the fundamental issue is to put Confucian ethical healing into practice in our daily life, which includes the harmonious ethic relationship with the deceased, the ghost, and God. The psychological reaction to grief in the culture of Confucianism, Taoism, and Buddhism would be sorrow, reluctance, respect, compliance, and awe. The coping skills of the funeral rituals would be spiritual return, bathing and providing meals, mourning, burial, Tsu-Ku-Fu-Chi, setting memorial tablets, and worshiping regularly. "Spiritual return" means to let the soul of the deceased return to their body and realize the truth that their relatives passed away. "Bathing and providing meals" means that the bereaved treat the deceased with respect and not to lose that because of death. "Mourning" means the bereaved should follow the tradition rules to express condolence. In this situation, people won't hurt themselves because of too much sadness. "Burial" means the deceased are accompanied by the bereaved to the graveyard and are buried. It also means the bereaved and the deceased have been separated, not to interfere with each other anymore. "Tsu-Ku-Fu-Chi" means the worship after burying. It indicates that the deceased change from human to Gods and bless the descendants. "Setting memorial tablets" means welcoming the part of the soul of the deceased back home. It shows that life is endless and the bereaved can remember their ancestors through memorial tablets. "Worshiping regularly" means designing the different rituals according to

---

\* Corresponding author: Yung-Jung, Shiah, email: shiah@nkn.edu.tw.

doi: 10.3966/172851862019010054003

the seasons in order to express their missing.

The four tasks of grieving are to accept the reality of the loss, to work through the pain and grief, to adjust to a new environment, and to find an enduring connection with the deceased while moving forward with life. The sign of recovery from grief would be filial piety, ancestor-venerating, grief relief, and continuing bonds. "Filial piety" means to treat the parents and the deceased well during funeral rituals, which is according to the conventional rules to finish funerals completely. "Ancestor-venerating" means teaching people not to forget their ancestors and origins; then, family members can appreciate their ancestors' contributions naturally. "Grief relief" means using funeral rituals to let the bereaved realize and accept the truth that their relatives passed away and mitigate the sadness in their mind. "Continuing bonds" means offering many kinds of sacrifices to gods or ancestors to regularly maintain the relationship with ancestors. Furthermore, funeral rituals could create meaning-making and utilize the values of Confucian culture to release and modulate suffering, in order to maintain the ethical order of the family and keep their ethical relationship in harmony. In this way, the bereaved and the deceased can continue to maintain their relationship and show the ability to create harmonious ethical relationships meaningfully. In conclusion, the GHMFRCTB could offer explanations to the healing effects caused by funeral rituals of Confucianism, Taoism, and Buddhism. Finally, the possible clinical applications and directions for future research are suggested.

**Keywords: Confucian ethical healing, funeral rituals, grief healing, the funeral rituals of Confucianism, Taoism and Buddhism, the tasks of grieving.**

