佛陀的教育

最後的時間，怎麼陪他

道謝、道愛、道歉、道別

士平．資料整理分享

本頁完整講稿

各位朋友，大家好。

我是一個禮儀師，也是一個正在學《菩提道次第廣論》的人。

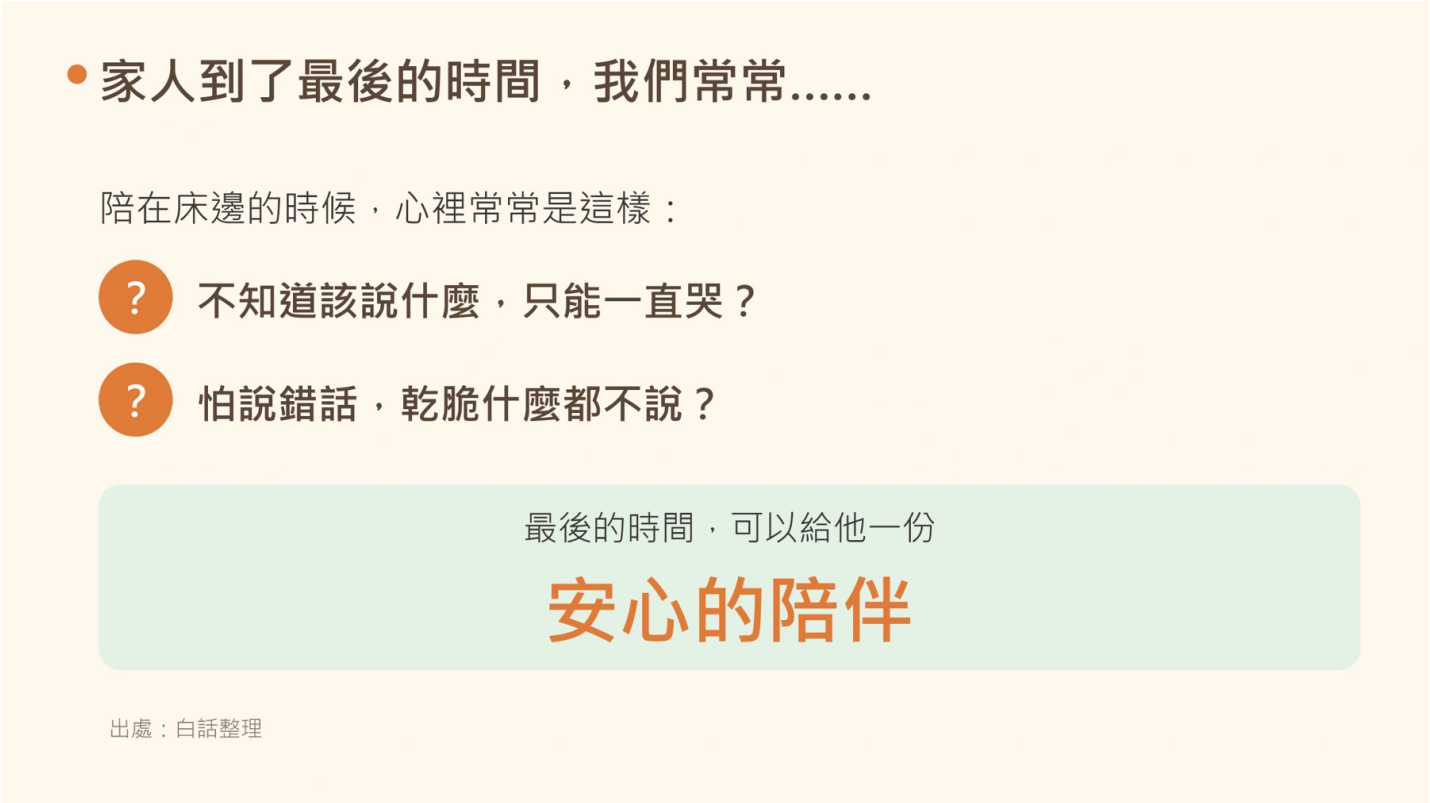
我常常在家屬身上看到一種慌張：家人到了最後的時間，我們很想做點什麼，卻不知道該說什麼、做什麼。

今天想跟大家分享：最後的時間，怎麼陪他。

先說明一件事：醫療上的決定，像是要不要急救、怎麼止痛，請和醫師、安寧團隊好好討論；今天談的，是醫療之外，家人可以給他的陪伴。

我也是學習佛法的弟子。這份資料依《廣論》、師長開示、相關經典與《了凡四訓》整理，也參考安寧照護的四道人生，和大家一起學習。

分三段：壹、為什麼最後的時間這麼重要；貳、四句話：道謝、道愛、道歉、道別；參、床邊，可以這樣陪。



本頁完整講稿

我們先想一想。

家人到了最後的時間，我們陪在床邊，常常不知道該說什麼，只能一直哭；或者怕說錯話，乾脆什麼都不說。

這些都是因為愛，一點都沒有錯。

最後的時間，一句熟悉的話，或只是安靜坐在他身邊，都可以是陪伴。

壹

第一章

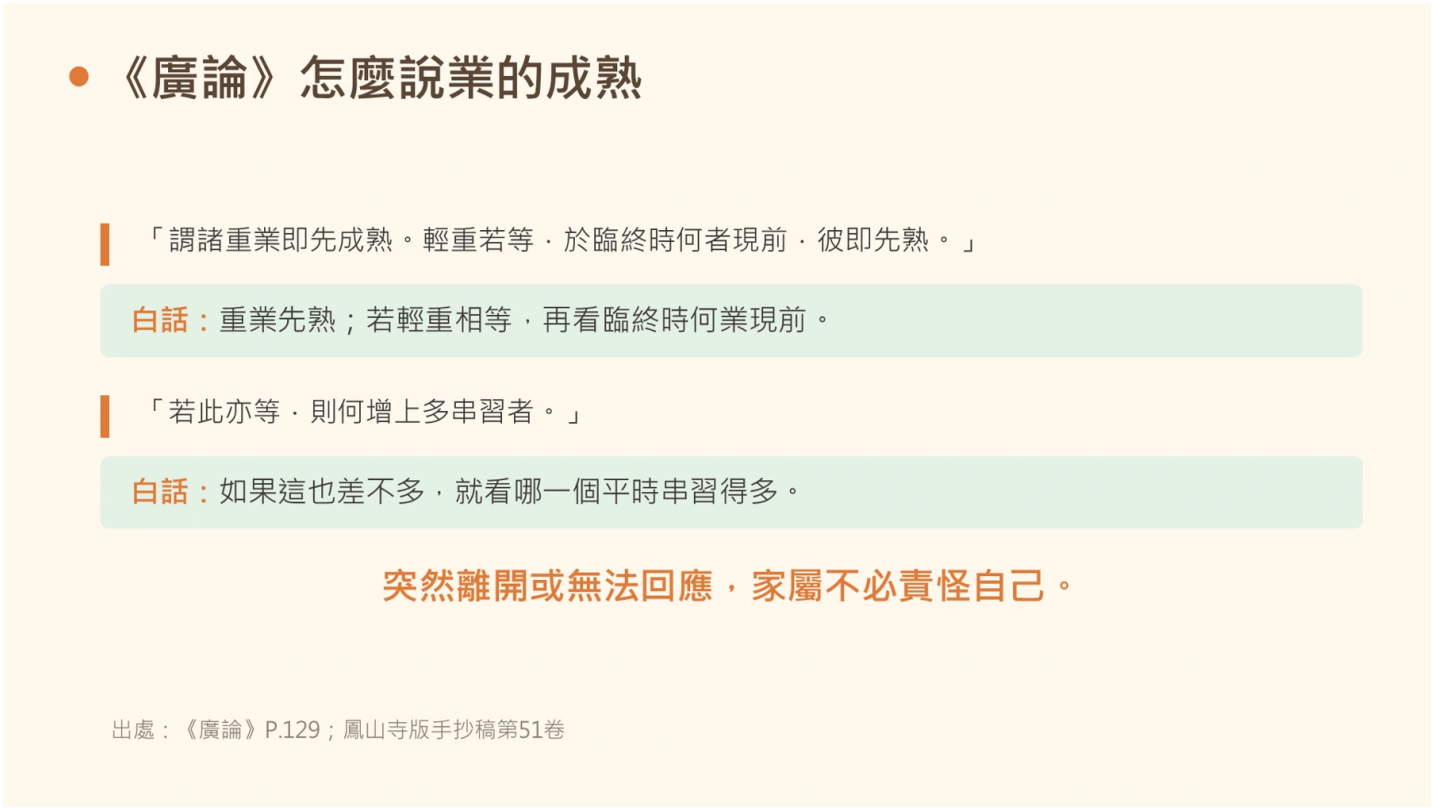
為什麼最後的時間這麼重要？

白話整理：先聽他的意願，再決定怎麼陪。

本頁完整講稿

第一段，我們先了解：為什麼最後的時間這麼重要。

我們能做的是聽他的意願，讓陪伴貼近他此刻的需要。



本頁完整講稿

《廣論》講業怎麼成熟時說：「於相續中，現有眾多善不善業成熟理者，謂諸重業即先成熟。輕重若等，於臨終時何者現前，彼即先熟。」

白話：我們心裡有很多善業、不善業，哪一個先成熟呢？重的業先成熟；輕重差不多的時候，臨終時哪一個業現前，那一個就先成熟。

《廣論》接著說：「若此亦等，則何增上多串習者。若此復等，則先所作，彼即先熟。」

白話：如果這也差不多，就看哪一個平時串習得多；如果這也差不多，就看哪一個先造。

《廣論》談到業成熟的次第，其中也有平日串習與先後的考量。我們可以用這段話提醒自己，平日就珍惜行善的機會。

家人突然離開，或臨終時無法回應，單憑這些情況無法判斷他的內心或去處。家屬也無須為最後一刻的情況責怪自己。

眼前可以做的，是依他的意願與照護安排，輕聲陪著他，讓他能休息。

日常老和尚在《廣論鳳山寺版手抄稿》第五十一卷，用下課後的日常習慣作比喻。平時熟悉的事，比較容易在當下想起。我們可以用這段開示提醒自己，平時就練習善法。陪在親人身邊時，也可以依他的意願，提起他熟悉的善事或祝福。

《阿彌陀經》談持名念佛

> 「一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒」

白話：依經所述條件持名，臨終蒙佛與聖眾現前，心不顛倒。

> 「到那時候臨終的時候自然去嘛！」
>
> ——日常老和尚，真如老師於《廣海明月》第 0247 講引

出處：《佛說阿彌陀經》；《廣海明月》第 0247 講

本頁完整講稿

《阿彌陀經》說：「若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」

白話：如果有善男子、善女人，聽到阿彌陀佛的名號，執持名號一天到七天，一心不亂，這個人臨終的時候，阿彌陀佛和諸聖眾就出現在他面前；他走的時候心不顛倒，就能往生阿彌陀佛的極樂世界。

真如老師在《廣海明月》第 0247 講，引了師父的開示，說真正念佛的人：「當時念的時候你已經很清楚，這句佛號是派上用場的，積得淨業，當然你只要積夠了，到那時候臨終的時候自然去嘛！」

經中依聞名、執持名號等修持條件說明。若本人願意聽佛號，可以配合照護安排輕聲陪念。若他想安靜，或有不同信仰，就尊重他熟悉的方式。

日常的念佛與行善，可以慢慢養成熟悉的習慣。

貳

第二章

四句話：道謝、道愛、道歉、道別

白話整理：依彼此的步調，選一句就可以。

本頁完整講稿

第二段，是四句話。

安寧照護常用「四道人生」引導家屬表達心意。道謝、道愛、道歉、道別，可以依關係與當下情況選擇，沒有固定順序。

一句話、一張卡片，或只是坐在身邊，都可以。



本頁完整講稿

這四句是我整理的例子，是對父母說的；如果是另一半、兄弟姊妹或孩子，大家可以換成自己的話，例如對另一半說：謝謝你陪我走這一路。

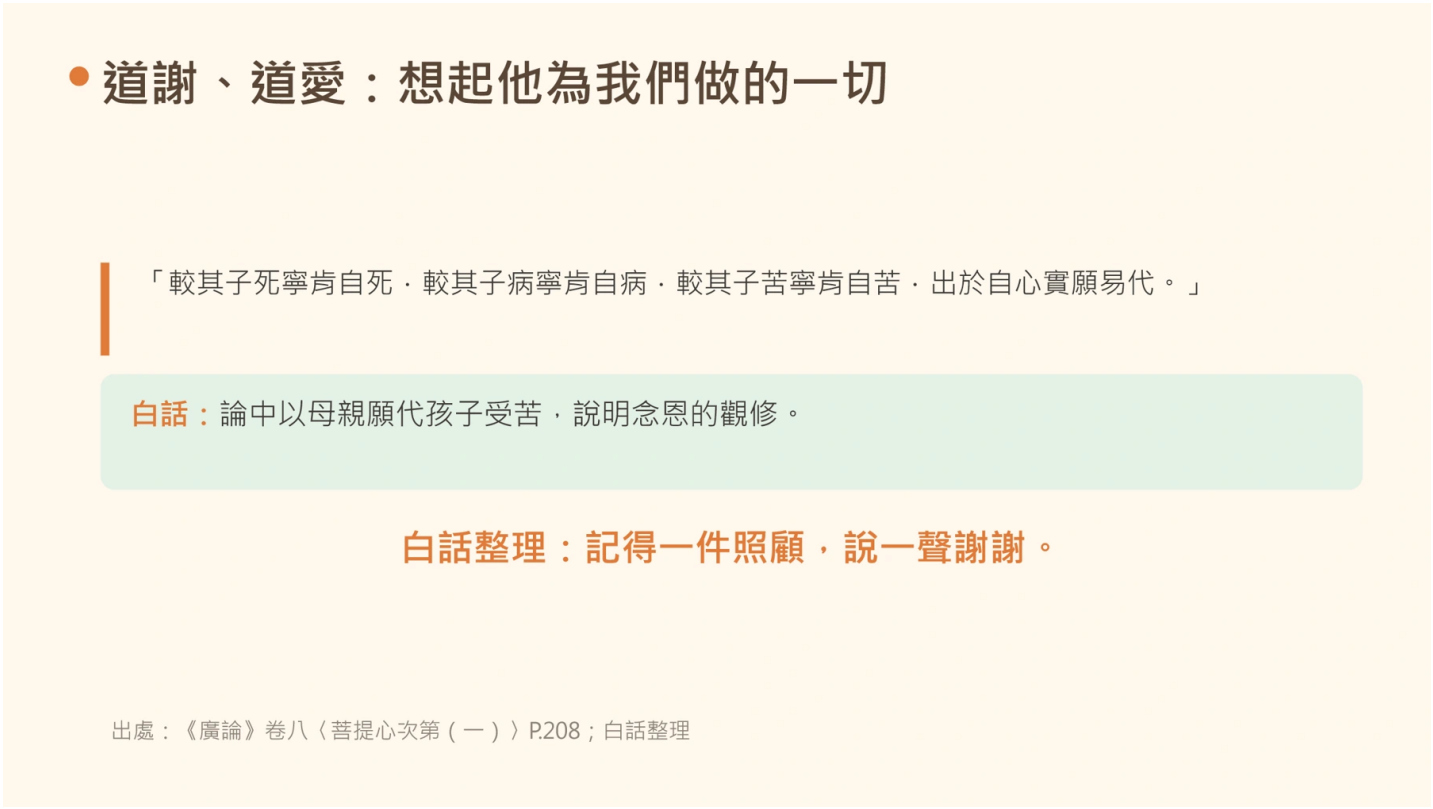
道謝：謝謝您把我養大，您辛苦了。

道愛：我愛您，我們都很愛您。很多人一輩子沒有說過這句話，最後的時間，是很好的機會。

道歉，可以說：以前有些地方讓您難過，對不起。說出自己的歉意之後，可以留給對方安靜或休息的空間。

道別，有時一句「我在這裡陪您」就夠了。若想談家裡的安排，可以說：「我們會互相照顧，您可以安心休息。」

不必一次說完。若他願意，也可以輕輕握手；若不方便碰觸，坐在身旁也可以。



本頁完整講稿

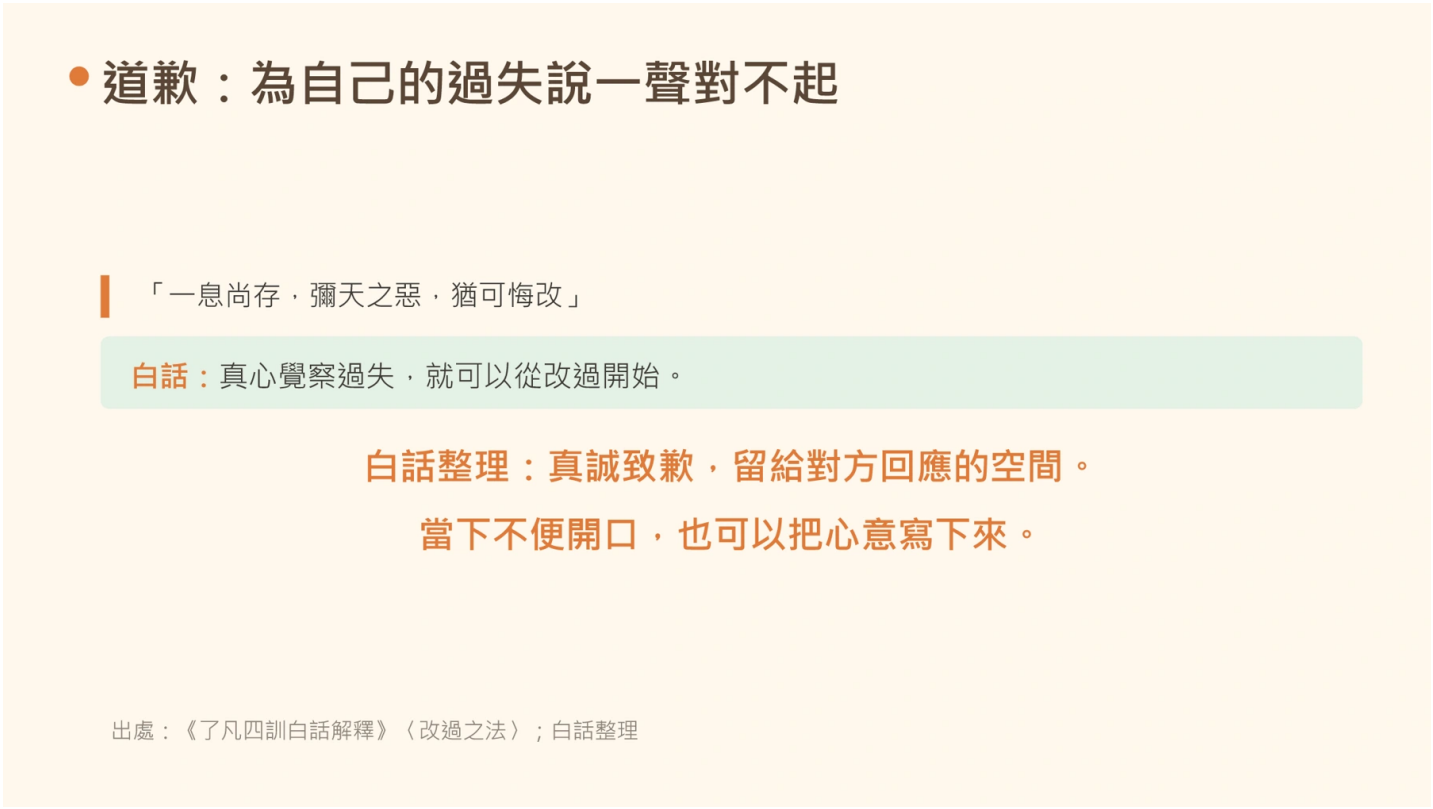
《廣論》講「念恩」，教我們想一想母親的恩德：「又若其子有病等苦，較其子死寧肯自死，較其子病寧肯自病，較其子苦寧肯自苦，出於自心實願易代。」

白話：如果孩子生病、受苦，與其孩子死，寧可自己死；與其孩子病，寧可自己病；與其孩子苦，寧可自己苦。打從心底，真心願意替孩子承受。

這段出自《廣論》念母恩的觀修。每個家庭經歷不同，可以從自己確實記得的一件照顧或善意說起。

例如說：「謝謝您那天陪我等車。」一句具體的謝謝，就能把感念表達出來。

若想對伴侶、手足或其他家人道謝，也可以從一件真實受過的照顧說起。



本頁完整講稿

《了凡四訓》〈改過之法〉說：「一息尚存，彌天之惡，猶可悔改」。

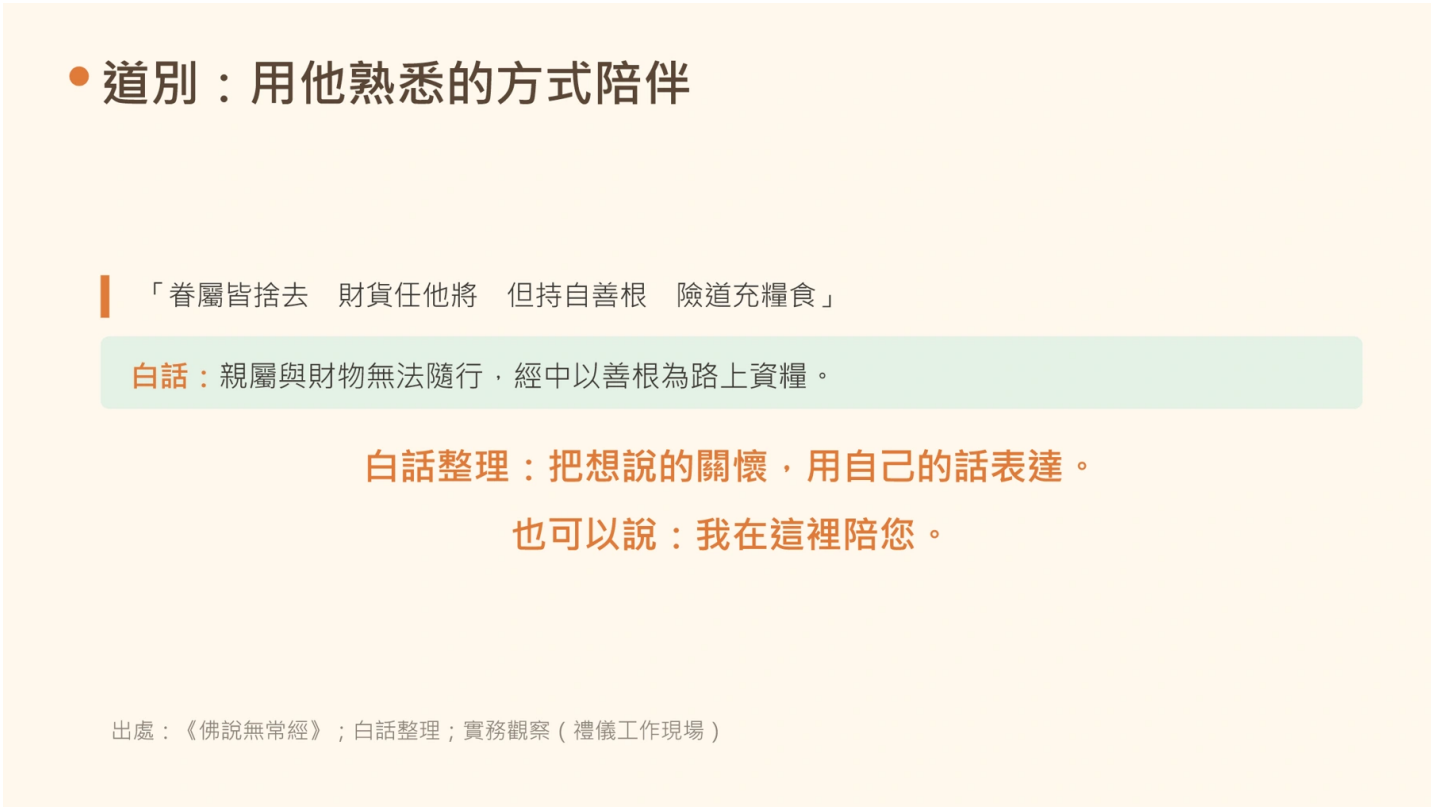
白話：只要還有一口氣在，就算是滔天的大錯，都還可以悔改。

原文是勸人悔改。我們可以把它用在自己身上：願意承認一件過失時，就選適合的時候，真誠為自己的行為道歉。

道歉後，可以讓對方按自己的步調回應。家人之間有些心結需要時間，不必要求自己或對方在這一刻就放下。

如果當下說不出口，也可以把心意寫下來，依自己的步調處理。

這段話可以提醒我們反省自己的行為。床邊的親人可以按自己的步調休息或回應。



本頁完整講稿

《無常經》說：「眷屬皆捨去 財貨任他將 但持自善根 險道充糧食」。

白話：家人都要分開，財物任由別人拿去，只有自己的善根，能帶著走，當作險路上的糧食。

這段經偈提醒我們珍惜現在，把善意用在今天能做的事。

捨不得是自然的。想說話時，可以用一句熟悉、真實的話向他表達，例如：「我在這裡陪您。」

如果家裡已有安排，也可以輕聲說：「我們會互相照顧，您可以安心休息。」

想讓他知道家人有安排時，也可以說，我們會彼此照顧。說到這裡，讓彼此都休息一下。

參

第三章

床邊，可以這樣陪

白話整理：輕聲陪念，或安靜坐在身旁。

本頁完整講稿

第三段，在床邊可以做的事。

依本人意願，可以輕聲陪念，或安靜地在旁邊坐一會兒。

依本人意願，輕聲陪念

> 「臨命終時。父母眷屬。宜為設福。以資前路。」

白話：人臨終的時候，父母家人應該為他造福，作為他前面路上的資糧。

> 「乃至念佛菩薩。及辟支佛名字。一名一號。歷臨終人耳根。或聞在本識。」

白話：經中勸眷屬念佛菩薩名號，為臨終者修福。

白話整理：尊重他的信仰，也讓他有休息的空間。

出處：《地藏菩薩本願經》〈利益存亡品第七〉；白話整理

本頁完整講稿

《地藏經》說：「臨命終時。父母眷屬。宜為設福。以資前路。或懸旛蓋。及然油燈。或轉讀尊經。或供養佛像。及諸聖像。乃至念佛菩薩。及辟支佛名字。一名一號。歷臨終人耳根。或聞在本識。」

白話：人臨終的時候，父母家人應該為他造福，作為他前面路上的資糧。例如懸掛旛蓋、點油燈、讀誦經典、供養佛像和聖像，乃至念佛菩薩的名號，哪怕只有一個名號，讓它經過臨終人的耳朵，或聽進他的心識裡。

「或聞在本識」是經文的宗教語境。單憑親人是否回應，無法判斷他能不能聽見、理解，或知道他當下的感受。

依他平時的意願與照護安排，可以輕聲念佛、說一句熟悉的話，或安靜陪伴。遇到不確定的情況，可以請教照護團隊。



本頁完整講稿

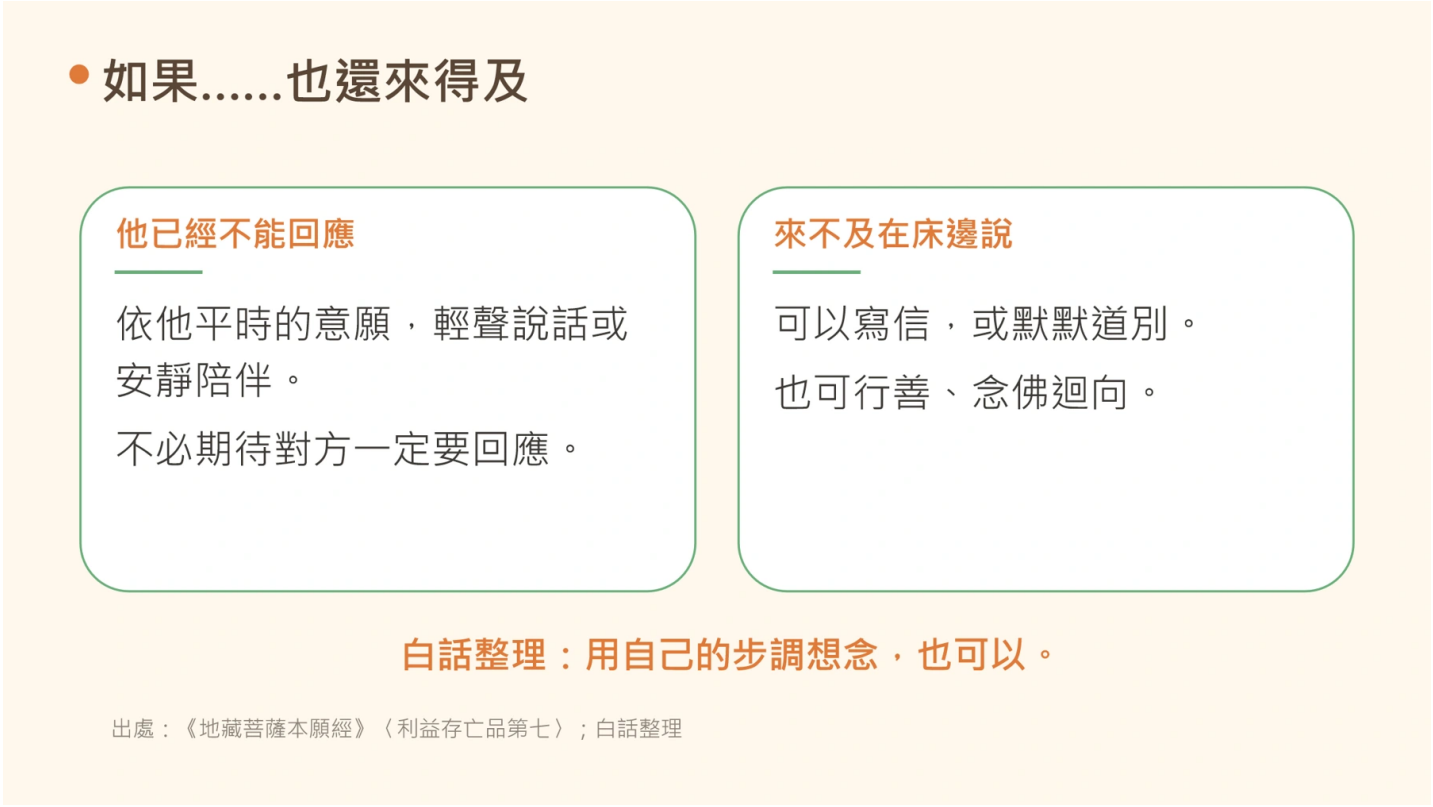
這四件事是白話整理。

輕聲念佛：慢慢念一句佛號。他如果沒有佛教信仰，也可以說他熟悉的祝福。

若他願意、照護情況也合適，可以輕輕握手。

想哭是自然的。可以適度降低床邊音量，也可以請另一位親友換手，讓自己休息。

想表達放心時，可以說：「我們會互相照顧。您想休息，我就在這裡。」



本頁完整講稿

很多家屬會擔心兩種情況。

如果他無法回應，可以依意願與照護安排，輕聲說話或安靜陪伴。讓他休息，也不必期待他一定回應。

若沒能趕到床邊，可以寫一封信、在心裡道別，或依《地藏經》七七日修善的勸勉，量力念佛、行善、迴向。

家人有各自的步調。不管當時說了多少話，都可以在往後的日子裡，繼續用自己的方式想念。

也替自己準備：珍惜現在

> 「現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。」

白話：念及死亡無常，提醒我們趁有因緣時修行。

> 「我們眼前怕死，這個是如法地怕。怕完了以後怎麼辦呢？好好修行。如果好好修行，臨終的時候也就高興」
>
> ——日常老和尚，《廣論鳳山寺版手抄稿》〈十四、念死無常〉第34卷 39:20

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉P.074引迦摩巴語；《廣論鳳山寺版手抄稿》〈十四、念死無常〉第34卷 39:20

本頁完整講稿

陪家人走最後一段路，也是在提醒我們自己。

《廣論》引迦摩巴大師的話：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。」

這是修學者對自己的提醒：念及死亡無常，可以趁還有因緣時珍惜聞思修。家人在臨終時感到害怕，也可以被理解和陪伴。

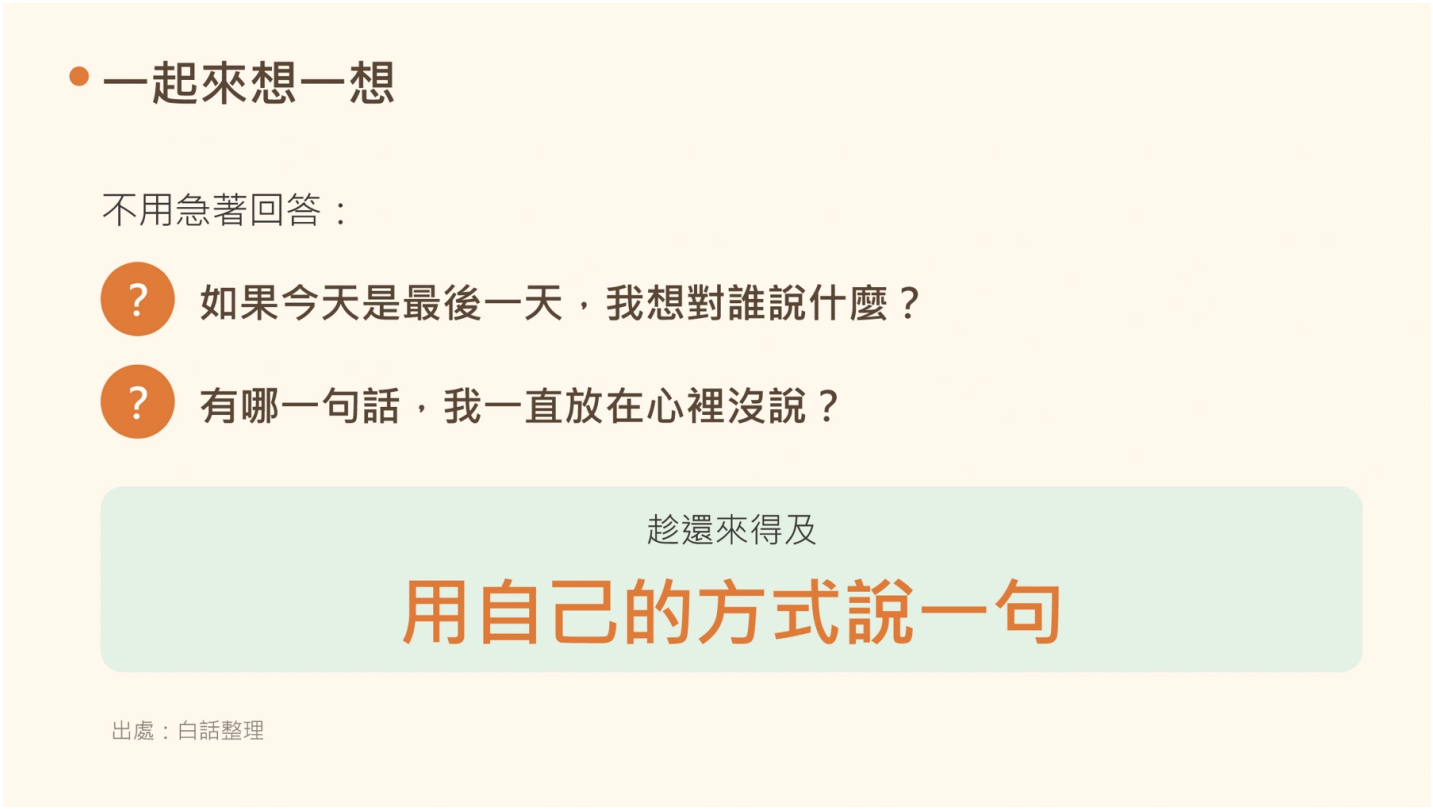
師父解釋：「我們眼前怕死，這個是如法地怕。怕完了以後怎麼辦呢？好好修行。如果好好修行，臨終的時候也就高興」。

平日有因緣，就可以對家人說聲謝謝，或依自己的信仰念佛。



本頁完整講稿

這一週，可以選一件做得到的事。早上，說一句謝謝，或用自己的方式關心家人。白天，想到一件需要道歉的事，可以選合適的時候說，或先寫下來。睡前，若願意，可以念幾句佛號，為自己，也為家人。願意記錄時就打個勾，累了也可以休息。



本頁完整講稿

最後留兩個問題，大家可以想一想，願意的話，也可以跟旁邊的人分享。

第一，如果今天是最後一天，我想對誰說什麼？

第二，有哪一句話，我一直放在心裡沒說？

一句話、一封信，或安靜陪著，都由你依自己的步調選擇。

感恩．謝謝您一起共學

士平．資料整理分享

Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

感恩大家一起共學。我也是學習佛法的弟子，這裡分享依經論與師長開示整理的資料。

歡迎一起學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》與佛陀的教育，把聽聞用在生活裡。

願我們依彼此的意願和步調，用做得到的方式陪伴家人。祈臻，善業圓滿。

感恩大家，阿彌陀佛。