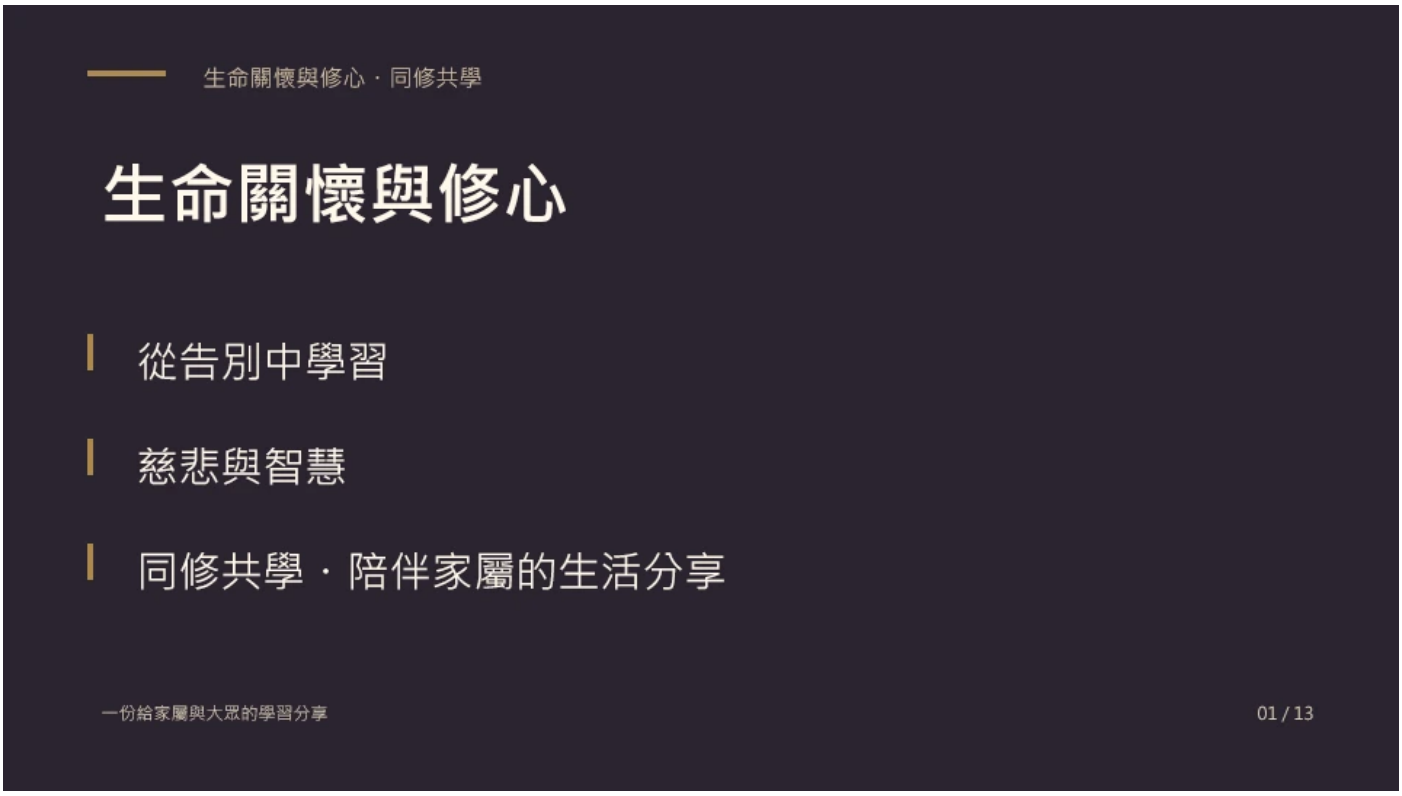


本頁完整講稿

各位夥伴，大家好。面對親人離去，悲傷、不捨與自責，常常會一起湧上來。我們不用急著要求自己想通，也不用立刻把難過變成某種道理。今天想以同修共學的心，和大家一起整理幾個能實際幫助家屬的方向：認識佛法所說的生命與因果，也分清宗教理解、研究證據和醫療照護的界線。

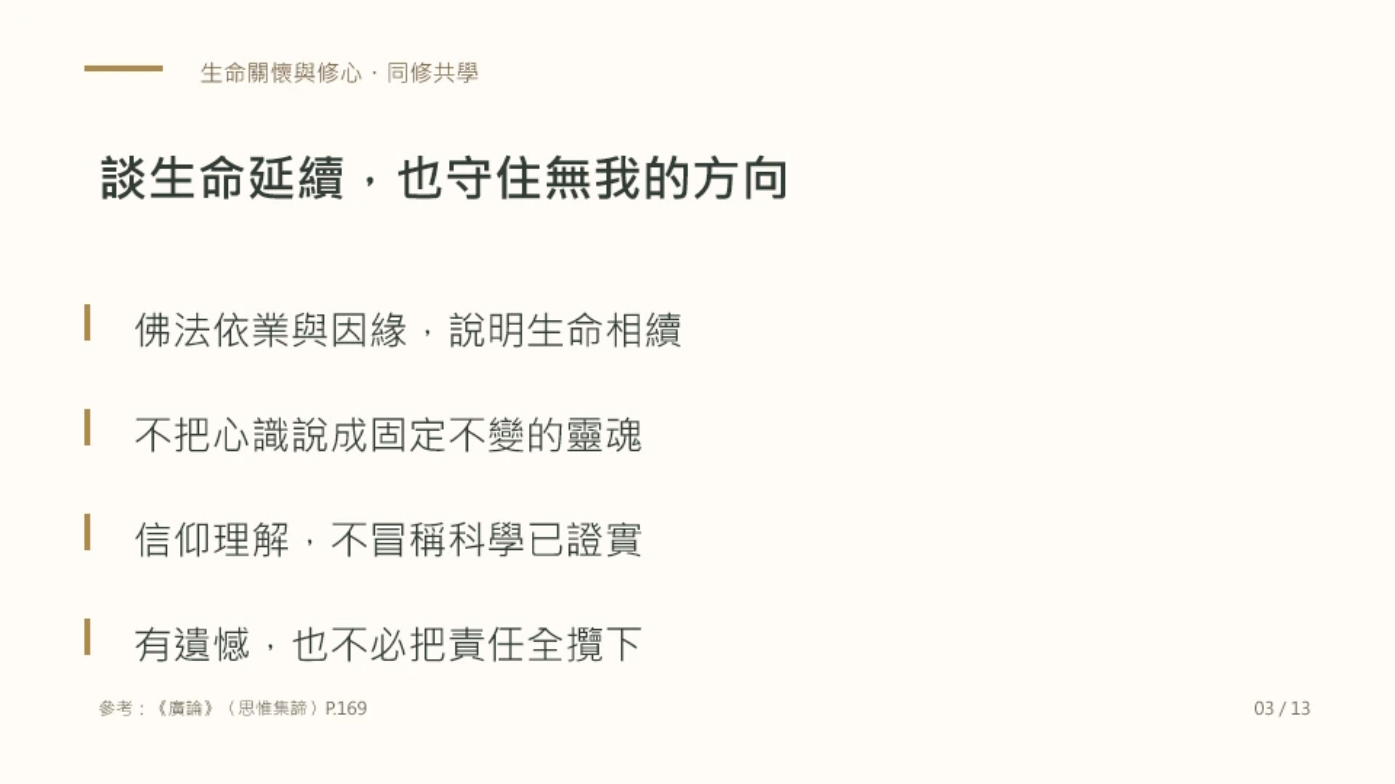
原來的主題提到修心轉運。這裡更適合把它理解成，從能改變的行為與條件開始，培養善的習慣，並不是念一段話、做一個儀式，就能保證改變命運。願這份分享，幫助我們少一點恐懼，多一點陪伴。



本頁完整講稿

今天，我們一起練習五件事。第一，學習佛法時尊重原典，談研究時也尊重證據的限制。第二，悲傷可以被理解，不把哭泣說成修行不好。第三，夢到親人時，先照顧自己的感受，不急著推測親人去了哪裡，或是不是在討要物品。

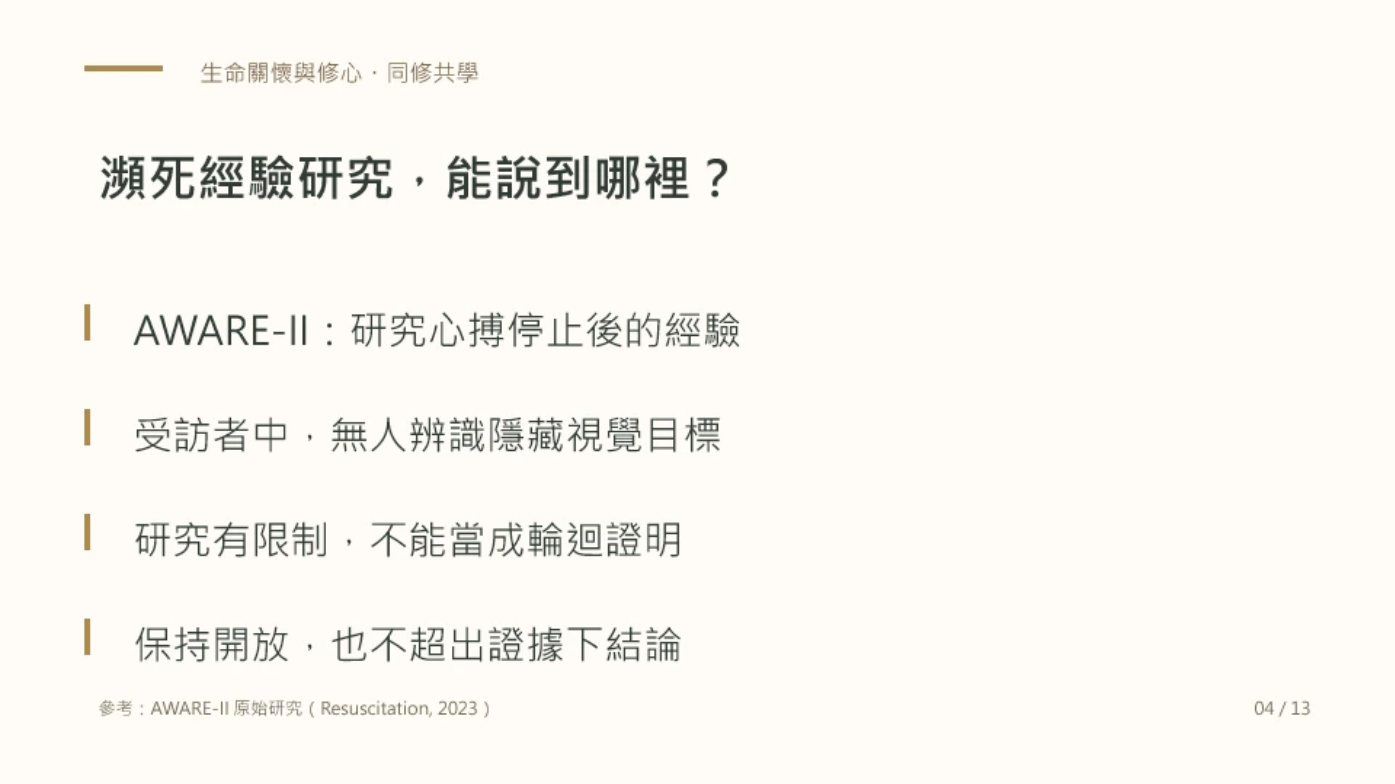
第四，臨終和身後照護，要把本人的心願、家人的能力、法師的指導與醫療團隊的安排一起溝通。第五，把思念落實成善行。可以是一句柔和的話、一次耐心的陪伴，也可以隨能力讀經、念佛與迴向。這不是檢驗誰做得夠不夠，而是彼此支持的起點。



本頁完整講稿

在佛教的輪迴與業果教說中，今生並非孤立的一段；生命的相續，與業和煩惱等因緣有關。但這不表示身體裡住著一個永遠不變、獨立自主的靈魂。學習時，我們要把生命相續與無我的方向一起理解，而不是把肉體和神識說成兩個互不相干的個體。

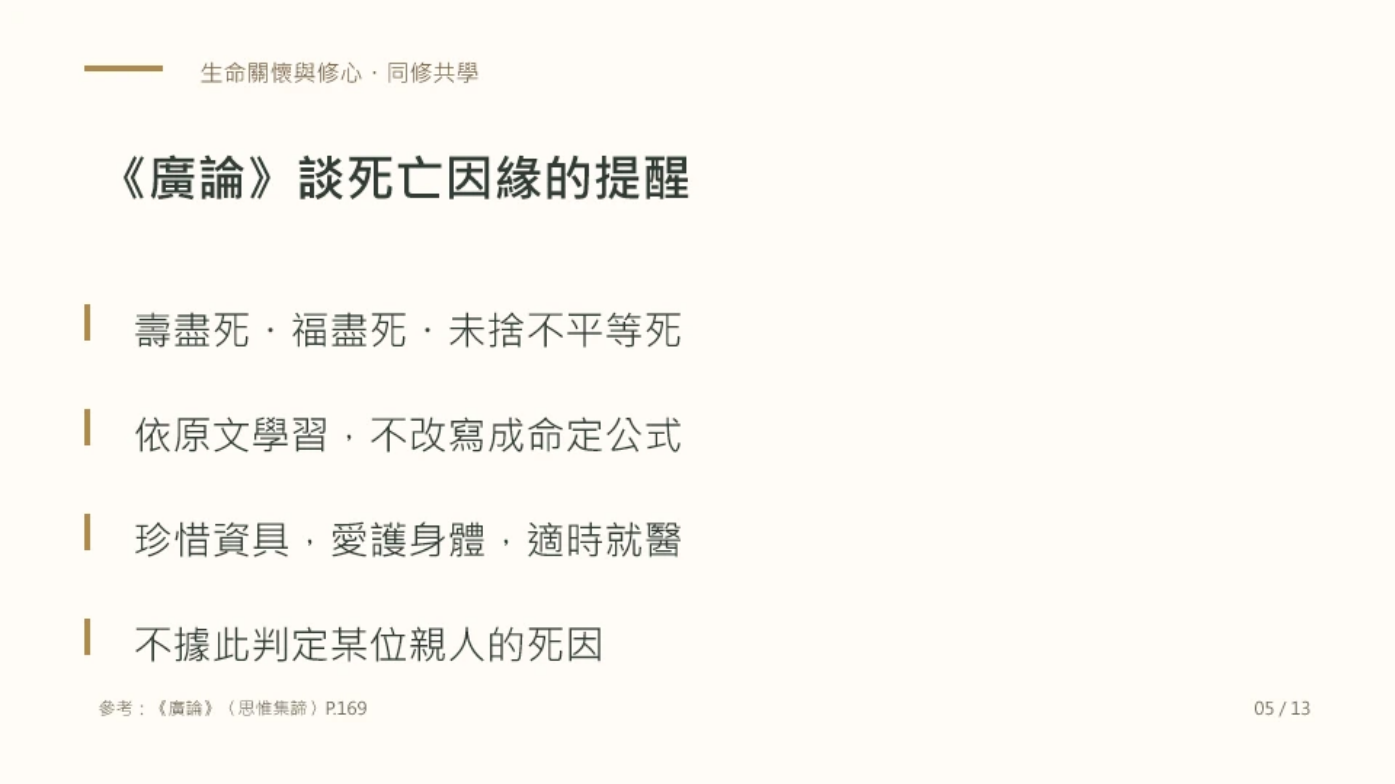
這是佛教教理的說明，不能因此宣稱現代科學已經證明輪迴，也不宜保證每個人都會帶著清楚的前世記憶。對正在自責的家屬，更重要的是一起看清當時的條件。疾病、醫療與環境往往很複雜，不能只用一句業力，就把責任推給病人或家人。



本頁完整講稿

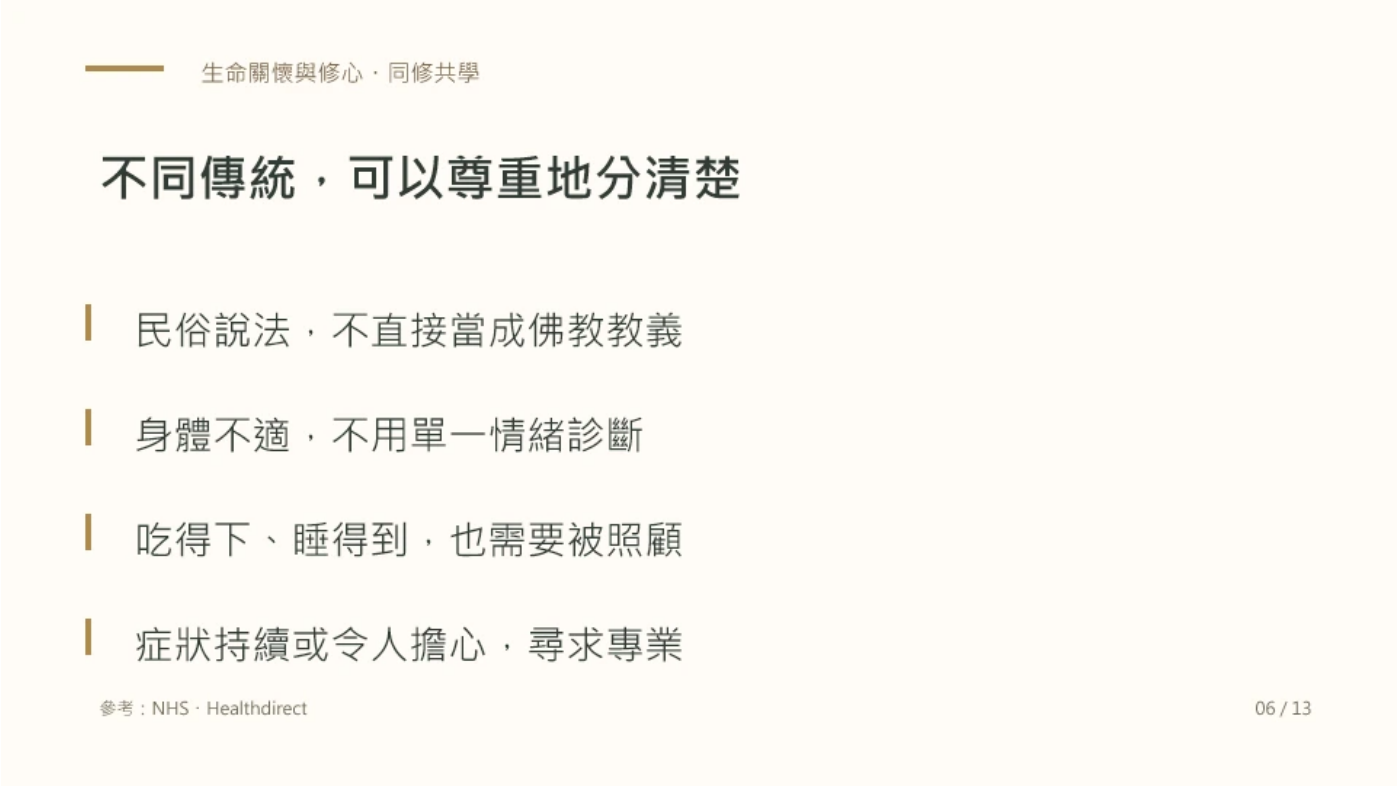
有些生命故事讓人感到驚奇，但故事與科學證明之間，仍有很大的距離。以二零二三年發表的 AWARE 第二期研究為例，它關注心搏停止復甦後的意識與經驗。在二十八名完成訪談的存活者中，沒有人辨識出研究設置的隱藏視覺影像，只有一人辨識出聽覺刺激。

因此，不能把這項研究說成百分之七的病人看到了天花板上的隱藏物品。研究中的不同百分比，指的是不同類型的經驗，不能混在一起。這項研究有存活和受訪人數等限制，也沒有證明輪迴或心識可以獨立於身體存在。我們可以繼續關心研究，同時誠實說明，目前知道什麼、還不知道什麼。



本頁完整講稿

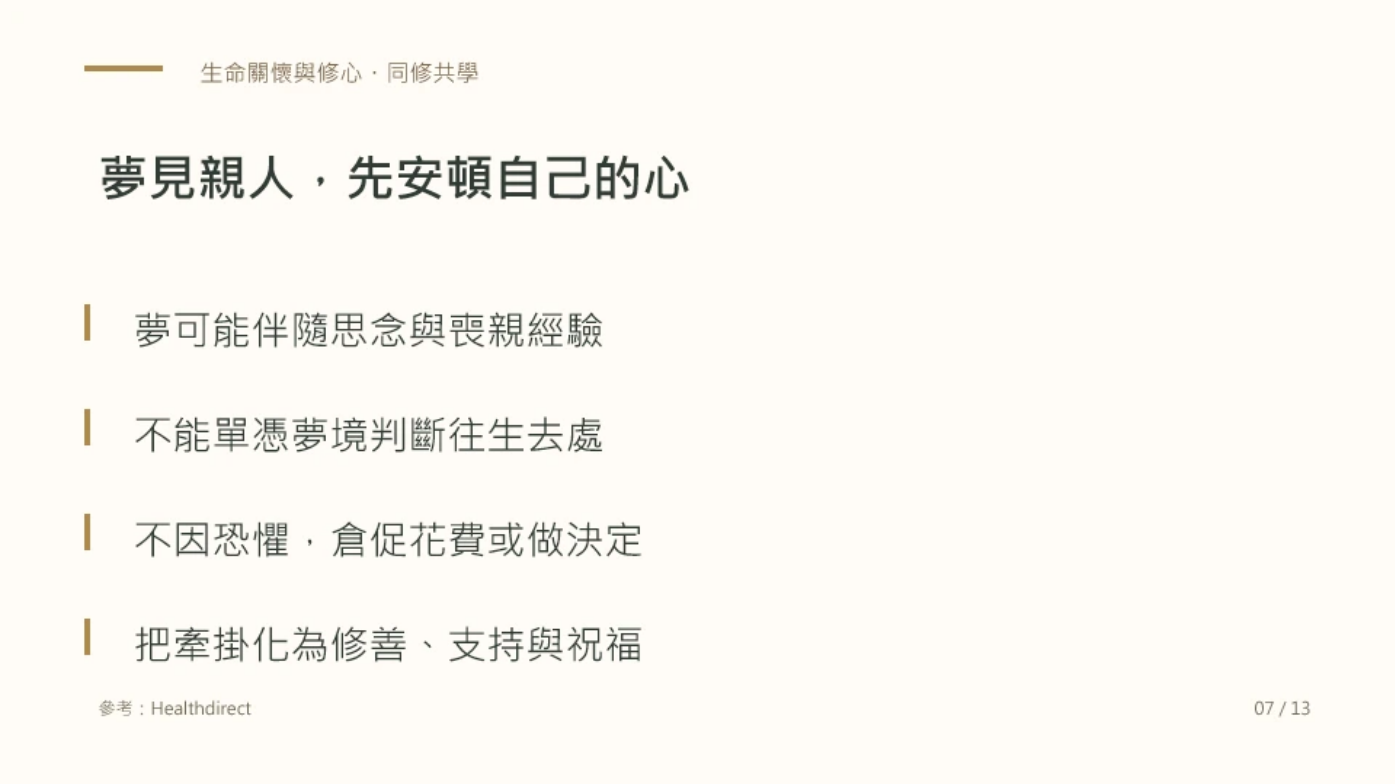
《廣論》在死歿與結生的說明中，列出壽盡死、福盡死，以及未捨不平等死。原文的壽盡死，是宿業所引壽量罄盡；福盡死，舉無資具而死為例；未捨不平等死，則列出飲食失宜、不近醫藥等因緣。這三個名稱需要照原文理解，不能改成受盡死，或少了未字的捨不平等死。
我們可以從中學習珍惜生命資具、調整生活、需要時就醫。但這是佛教修學中的分類，不是個別病人的醫學死因診斷，也不是生命出廠時就有固定到期日的說法。面對親人的死亡，不以這些名詞猜測他福報不足，更不責備家屬沒有守住某個條件。



本頁完整講稿

喪期裡，家人可能聽到三魂七魄、五行或各種民間解釋。面對不同傳統，我們可以尊重，也可以先問清楚，這是民俗習慣、中醫理論，還是佛教經論的說法。不必把不同系統拼在一起，再當成已被證明的結論。

喪親後，有人失眠、疲累、食慾改變，或腸胃不舒服。這些反應值得被照顧，卻不能只憑悲傷，就斷定是肺或某個器官出了問題。今天能做的，也許是陪家人吃一點東西、分擔事情、安排休息。如果身體症狀持續、加重或讓人擔心，請醫療人員評估。照顧身體，也是彼此慈悲的一部分。



本頁完整講稿

夢到親人時，有人覺得安慰，也有人醒來很害怕。夢境可能與思念、記憶及喪親經驗交織，但我們不能只憑一個夢，就判斷親人在哪一道、缺什麼，或者一定有外靈假冒。對不同宗教的理解，也不必急著否定或貼上標籤。

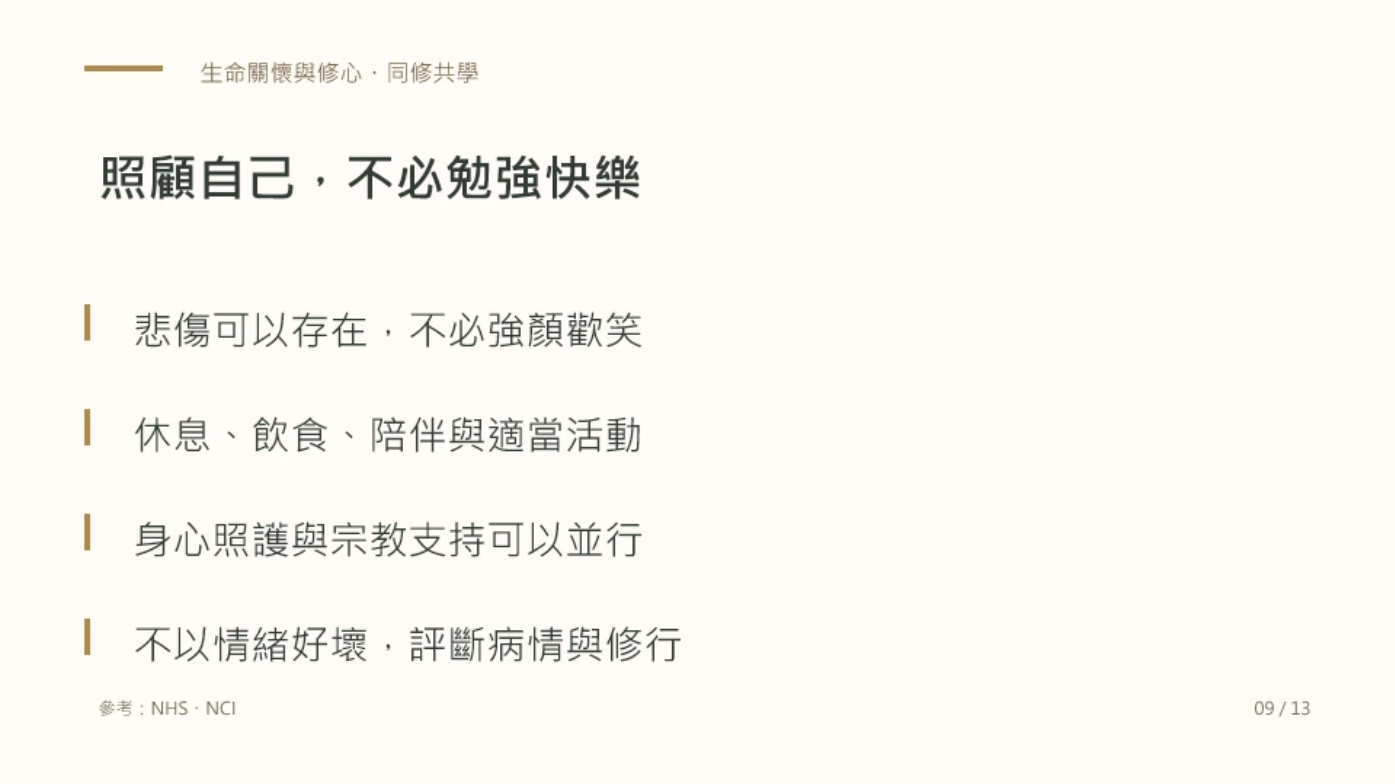
如果夢讓你不安，可以先告訴可信任的家人，我很想他，也有一點害怕。需要宗教支持時，向可信任的法師請益，不讓恐懼推著自己倉促花費。也可以隨能力念佛、讀經、幫助他人，將善根迴向。若惡夢或焦慮持續影響睡眠與生活，尋求心理或醫療支持，並不妨礙學佛。



本頁完整講稿

悲傷或生氣湧上來時，我們可以試試三個小步驟。先停一下，輕輕承認，我現在真的很難受。接著看看，哪些是已經知道的事實，哪些是自己的猜測，哪些責任並不全在我身上。最後，選一件此刻做得到的事，例如喝一口水、請人分擔，或先不說傷人的話。

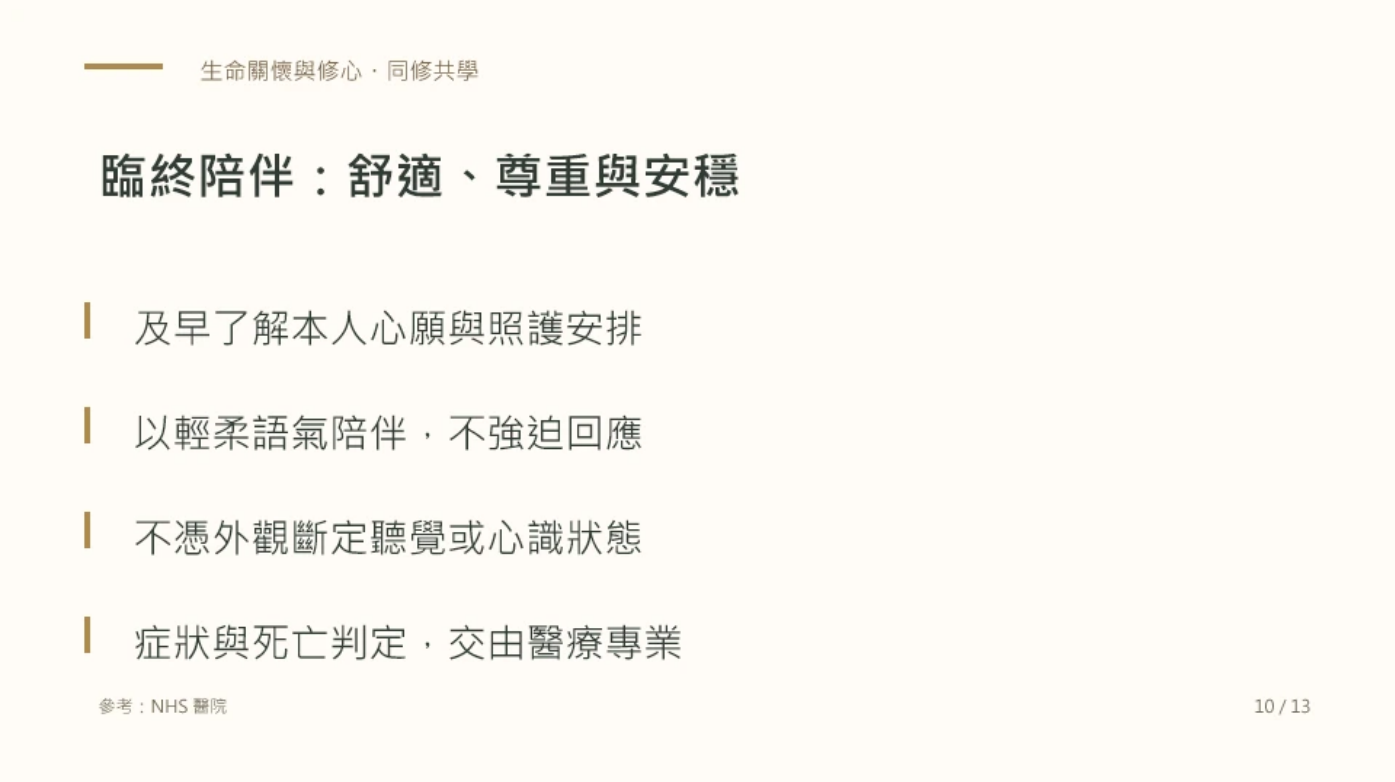
這是同修整理的生活練習，不是經論所立的第一念、第二念科判，也不借用沒有查實出處的馬斯洛命運方程式。心的訓練可能慢慢影響行為與習慣，卻不能承諾立刻消除悲傷、疾病或既有困難。做不到時，也可以再試一次，並接受他人的幫忙。



本頁完整講稿

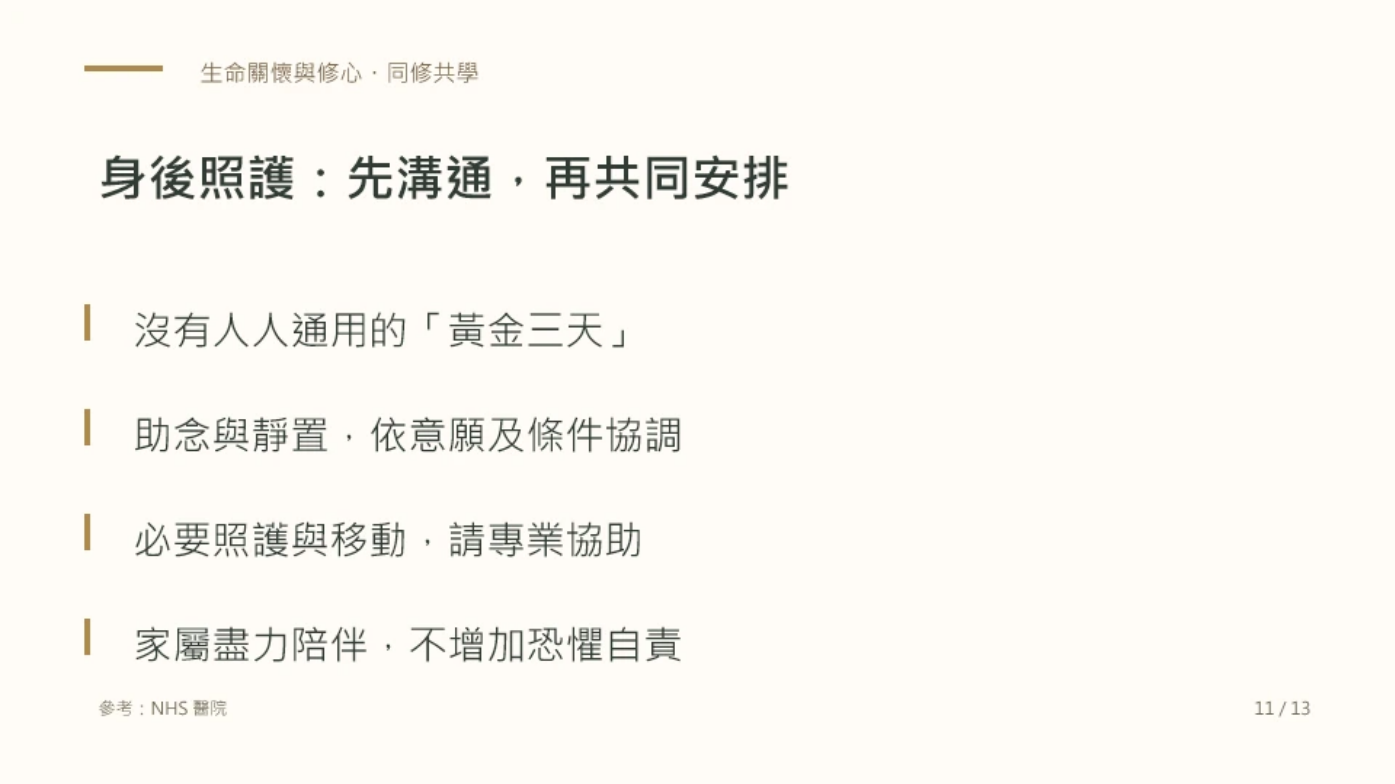
有時候，旁人好意說，你要開心一點，身體才會好。但對喪親的人來說，這句話也可能變成壓力。情緒與身體的關係很複雜，不能說只要笑，就能讓免疫細胞大量分泌、預防癌症或療癒疾病。自然殺傷細胞是免疫細胞，也不是快樂時才分泌的一種物質。

我們可以保留笑容，也允許眼淚。隨身體狀況維持飲食、休息與適度活動，找人一起承擔，必要時接受治療。佛法修學、念佛與善行，可以提供心靈支持，但不取代醫療。今天若只能好好吃一餐、睡一會兒，也是一件值得珍惜的事，不必再用不夠正向責備自己。



本頁完整講稿

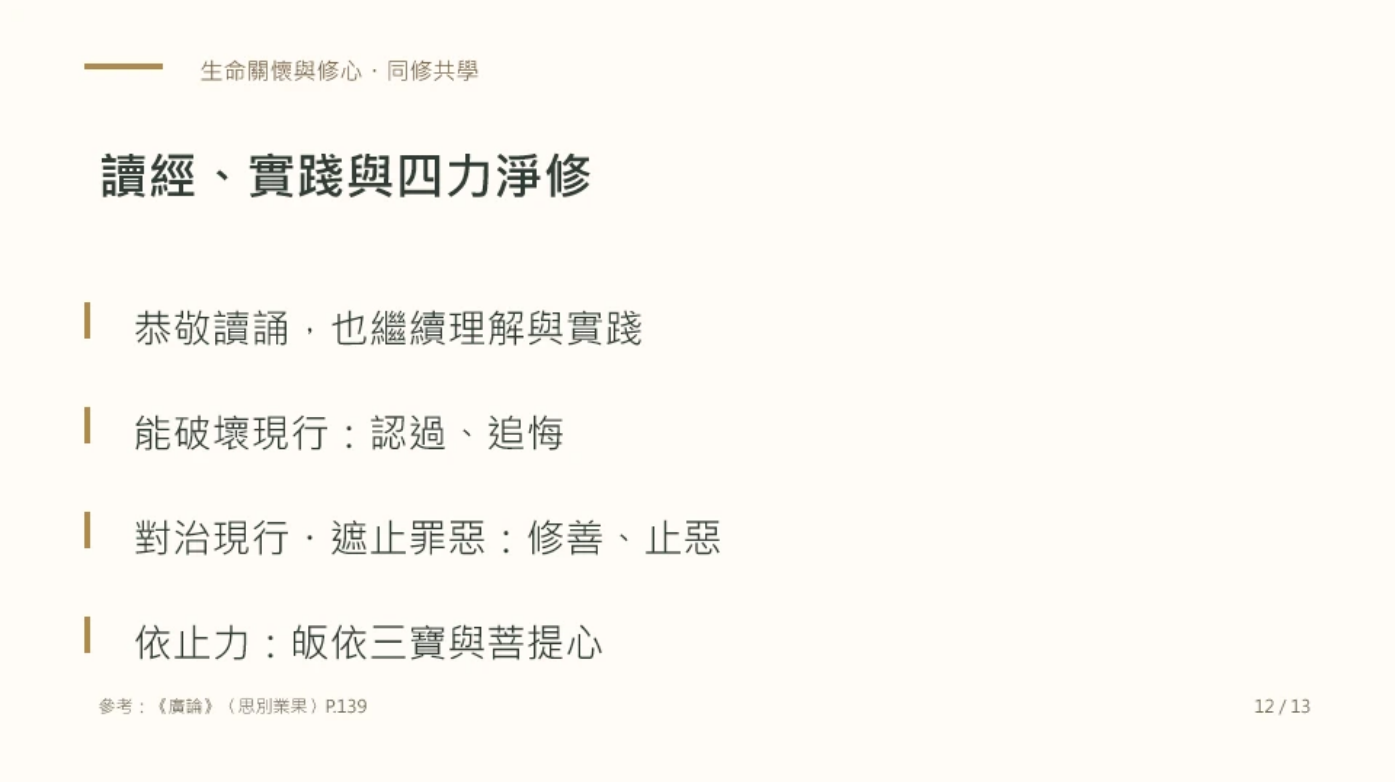
有些佛教修持教授會談到臨終四大收攝，但不能直接把它當成每位病人的固定生理流程，更不能斷言某個階段已經完全聽不懂。病況變化與意識表現因人而異；即使對方沒有反應，也不宜武斷假設他一定聽不到。我們可以用平穩、輕柔的聲音說話，不強迫他回應或參與。
陪伴最好從還能表達心願時開始。一起了解他的宗教選擇、希望誰在身邊，以及醫療照護的安排。疼痛、呼吸不適等症狀，請醫療團隊處理；死亡判定也由醫療專業進行。如果本人願意，可以依適當指導念佛或祈願，以安穩和尊重為主，不用聲量或次數評量孝心。



本頁完整講稿

親人離世後，家屬常擔心，是不是一碰、一移動，就會傷害到他。佛教不同傳承與實務安排可能有所不同，但不能把固定三天神識才離體，當成普遍成立的事實，也不能只用體溫判斷心識狀態。

如果家人希望助念或暫時靜置，可以及早和法師、醫療團隊及禮儀人員溝通，考慮本人心願、醫療環境、衛生與實際條件。必要的照護、移動與後續處理，請專業人員協助，溫柔而有尊嚴地進行。因情況必須調整安排，不代表家屬不孝，更不應恐嚇說一定使往生者生瞋或墮落。願我們在能做到的範圍內，安穩陪伴，互相體諒。



本頁完整講稿

讀經時，我們可以帶著恭敬與善願，並逐步理解經義、用在生活裡。不宜斷言嘴巴念經完全沒有功德；也不能以讀了多少，保證改變親人的去處。讀誦、聞思與實踐，可以相互支持。
如果對過去有遺憾，《廣論》說明以四力淨修。能破壞現行，是對已作過失真誠追悔；對治現行，是依教修善對治；遮止罪惡，是發心防護、努力不再造作；依止力，對大乘修學而言，是皈依三寶與修菩提心。這裡是便於入門的白話整理，實際修持仍應依善知識教授。不把懺悔變成一次儀式就徹底清除一切業的保證；有能補救的過失，也在生活裡承擔與改進，再將善根迴向親人及一切有情。



本頁完整講稿

最後，我們一起記得四件事。學習生命與因果，要回到原典，也誠實面對證據的界線。面對悲傷，不催促自己，更不以宗教語言責備家人。臨終與身後的安排，從本人的心願出發，與法師和專業人員好好溝通。對親人的思念，則從今天能做的一件善行開始。

我和大家一樣，都是持續學習的同修。願我們一同努力學習《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，彼此提醒、共同修善。願以今日學習與善行的功德，迴向往生親人及一切有情，離苦得樂，善緣增長。也願正在悲傷的人得到支持，有力量繼續生活。祈臻，善業圓滿。