

臨終關懷與助念引導 第 08 部

給臨終的親人

給家屬的臨終關懷與助念引導

您這一生辛苦了

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

01 / 08

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:05 | 逐頁完整講稿

八、給臨終的親人：趁還清楚時，可以做的五件事

臨終關懷與助念引導 第 08 部

給正在面對生命終點的您

您這一生辛苦了

您不是一個人，家人陪著您

累了，就一次聽一小段

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

02 / 08

第 2 頁 | 影片時間 00:05–00:39 | 逐頁完整講稿

這一章是寫給正在面對生命終點的您。若您累了，可以請家人慢慢念給您聽，一次聽一小段就好。若您有自己的宗教信仰，請用您熟悉的方式來做。

親愛的您：

您這一生辛苦了。此刻身體或許不舒服，心裡也可能有很多放不下。請您知道，您不是一個人，家人都在身邊陪著您。趁現在還清楚，有幾件事，您可以慢慢做，讓心更安定。

臨終關懷與助念引導 第 08 部

把心交給您的依靠

依靠佛、法、僧三寶

輕輕念佛，或聽家人念

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

03 / 08

第 3 頁 | 影片時間 00:39–01:08 | 逐頁完整講稿

1. 把心交給您的依靠

佛教徒可以在心裡依靠佛、法、僧三寶：「我依靠佛，佛是我的老師；我依靠法，法是我的道路；我依靠僧，僧是陪我修行的善友。」然後輕輕念「阿彌陀佛」，或聽家人念。

念得多，心就熟悉；心熟悉了，到最後自然會想起。不用念得很大聲，心裡跟著就好。

臨終關懷與助念引導 第 08 部

懺悔，把後悔轉為改進

真心追悔，修善對治

發願防護再犯

依三寶，培養善願與善行

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

04 / 08

第 4 頁 | 影片時間 01:08–01:58 | 逐頁完整講稿

2. 懺悔，放下心裡的後悔

人生難免有做錯的事。《廣論》提醒，若臨終「憶念其罪，追悔而死」，心會很苦；但後悔不必變成絕望——佛法有「四力懺悔」，可以把後悔轉成清淨：

追悔：真心承認「那時候我做錯了」。

做善事來對治：念佛、誦經、布施，用善的力量去淨化。

發願不再造：「以後我不再這樣做。」

依靠三寶與善願：依靠佛法的力量，發願利益他人。

《廣論》說，真心依四力懺悔，「諸應長時受者，或為短期，或全不受」。所以請您放心：真誠懺悔，永遠來得及。

臨終關懷與助念引導 第 08 部

慢慢放下牽掛

尊重自己與家人的安排

交代心願，讓需要的人受益

家人會互相照顧，請您放心

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

05 / 08

第 5 頁 | 影片時間 01:58–02:43 | 逐頁完整講稿

3. 放下牽掛：身體、財物、家人

《廣論》說，臨終時人最放不下的，是對自己、對所擁有的一切的愛著。您可以慢慢對自己說：

「這個身體陪我一輩子，辛苦了，我可以放下它了。」

「東西帶不走，我把它交給需要的人。」——若您願意，可以親自交代把一部分財物布施出去、捐給您關心的對象。《廣論》說，能放捨的人「臨終時不貪財物，無所憂悔發生喜樂」。

「家人會互相照顧，我不用擔心。」

放下不是不愛，而是把愛化成祝福，讓自己輕輕地走。

臨終關懷與助念引導 第 08 部

原諒與和解

我原諒你，也請你原諒我
解開心裡的結，讓心輕一些

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

06 / 08

第 6 頁 | 影片時間 02:43–03:02 | 逐頁完整講稿

4. 原諒與和解

若心裡還有放不下的人或事，可以請家人幫忙傳話，或在心裡說：「我原諒你，也請你原諒我。」《廣論》說，能忍辱寬恕的人「臨終無悔」。心裡的結解開了，路就輕了。

臨終關懷與助念引導 第 08 部

發願與迴向

願自己走向光明安樂

願家人平安，眾生離苦得樂

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

07 / 08

第 7 頁 | 影片時間 03:02–03:21 | 逐頁完整講稿

5. 發願與回向

最後，您可以發一個願：「願我往生到光明、安樂的地方；若能往生極樂世界，我願意去。也願家人平安，願一切眾生離苦得樂。」然後把您這一生做過的所有好事，都回向出去。

臨終關懷與助念引導 第 08 部

安住依靠，慢慢放心

家人會持續溫柔陪伴

安住佛號、信心與祝福

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

08 / 08

第 8 頁 | 影片時間 03:21–03:41 | 逐頁完整講稿

不必害怕

《廣論》引古德的話說：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。」平時要警覺，但到了這個時候，請不要害怕——您此刻安住在佛號、信心與放下之中，就是在走向光明。家人會一直念佛陪著您。