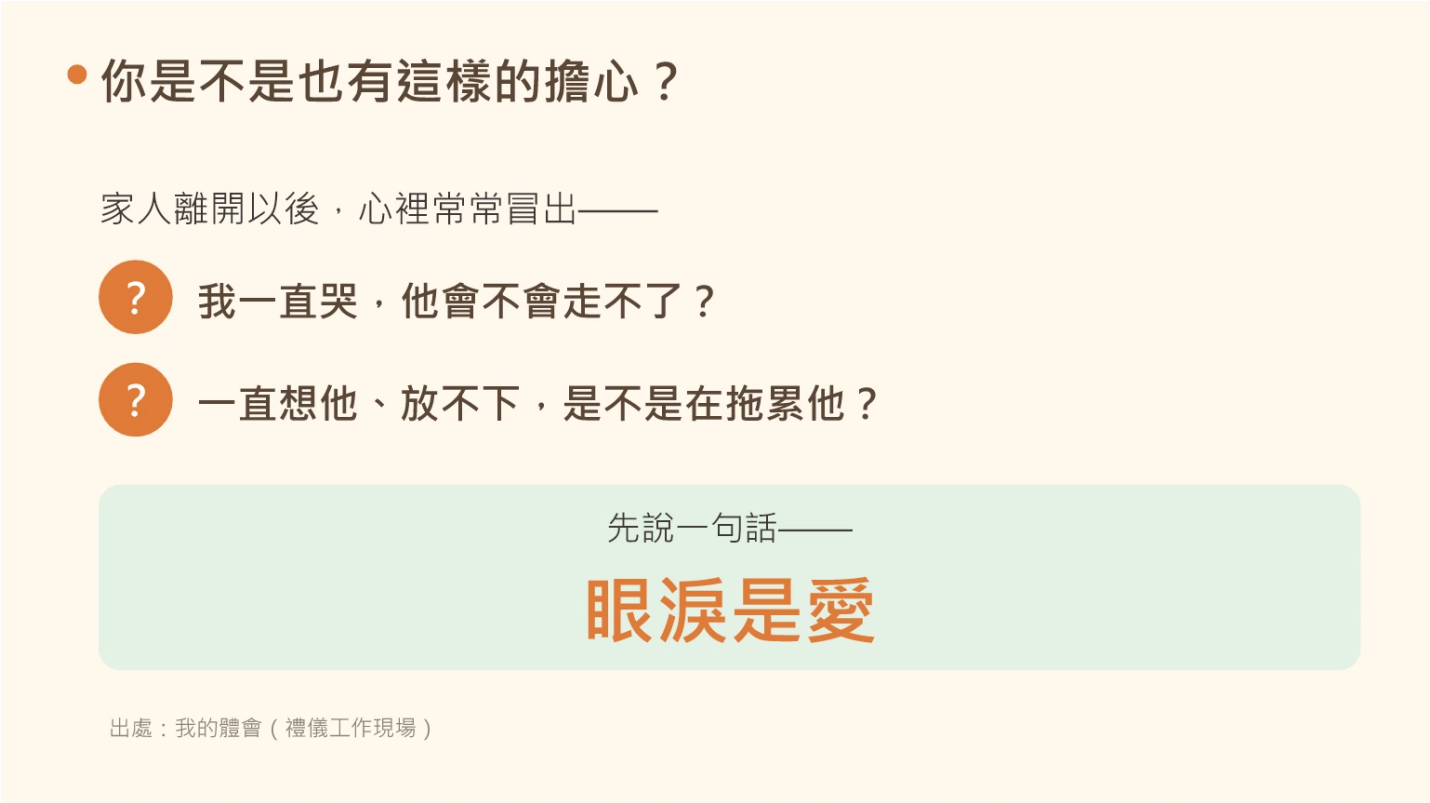


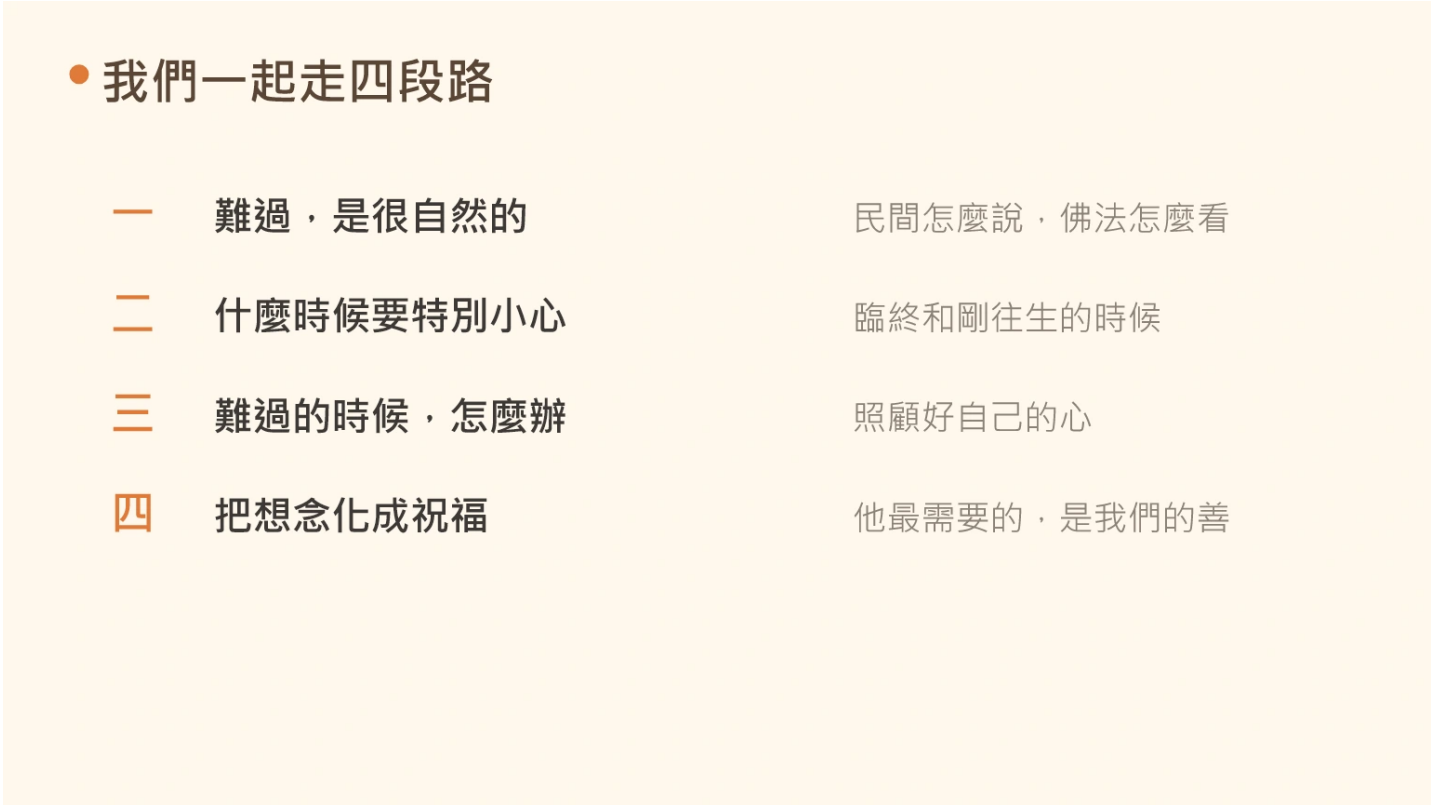
本頁完整講稿

各位朋友，大家好。
家人離開以後，有些人會擔心：我一直哭、一直想他、放不下，會不會害他走不了？
我是一位禮儀師，也是持續學習佛法的弟子。今天分享依《廣論》、經典與師長開示整理的資料，陪大家分清楚經論說了什麼，以及在生活裡可以怎麼做。這不是對任何一位親人去處的判斷。



本頁完整講稿

請想一想，您是不是也擔心：一直哭，會不會讓親人走不了？一直想他，是不是在拖累他？
在禮儀現場，有些家屬聽到「眼淚滴到他，他會走不了」，連哭都不敢哭，反而更苦。這次查核的經論，不能支持用眼淚本身判定亡者去處。
「眼淚是愛」是陪伴時的一句溫柔提醒，不是經文，也不是說每一種悲傷只有一種原因。臨終陪伴時，我們盡量溫和、減少干擾；事後想念流淚，不必因此責怪自己。等有力氣，再量力修善迴向。



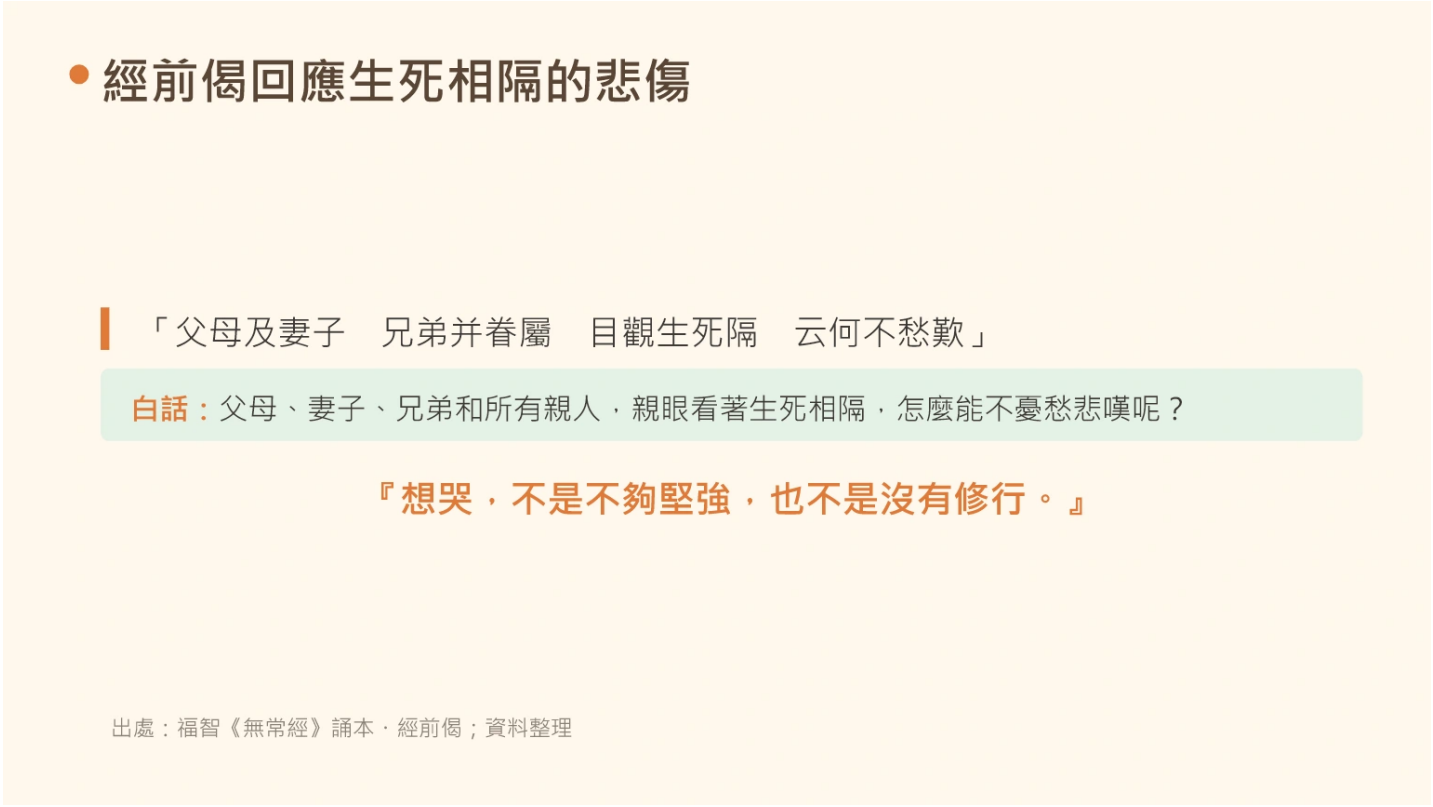
本頁完整講稿

今天我們一起走四段路。
第一，難過是很自然的：民間怎麼說，佛法怎麼看。
第二，什麼時候要特別小心：臨終和剛往生的那段時間。
第三，難過的時候，我們可以怎麼照顧自己的心。
第四，怎麼把想念，化成對他真正有幫助的祝福。



本頁完整講稿

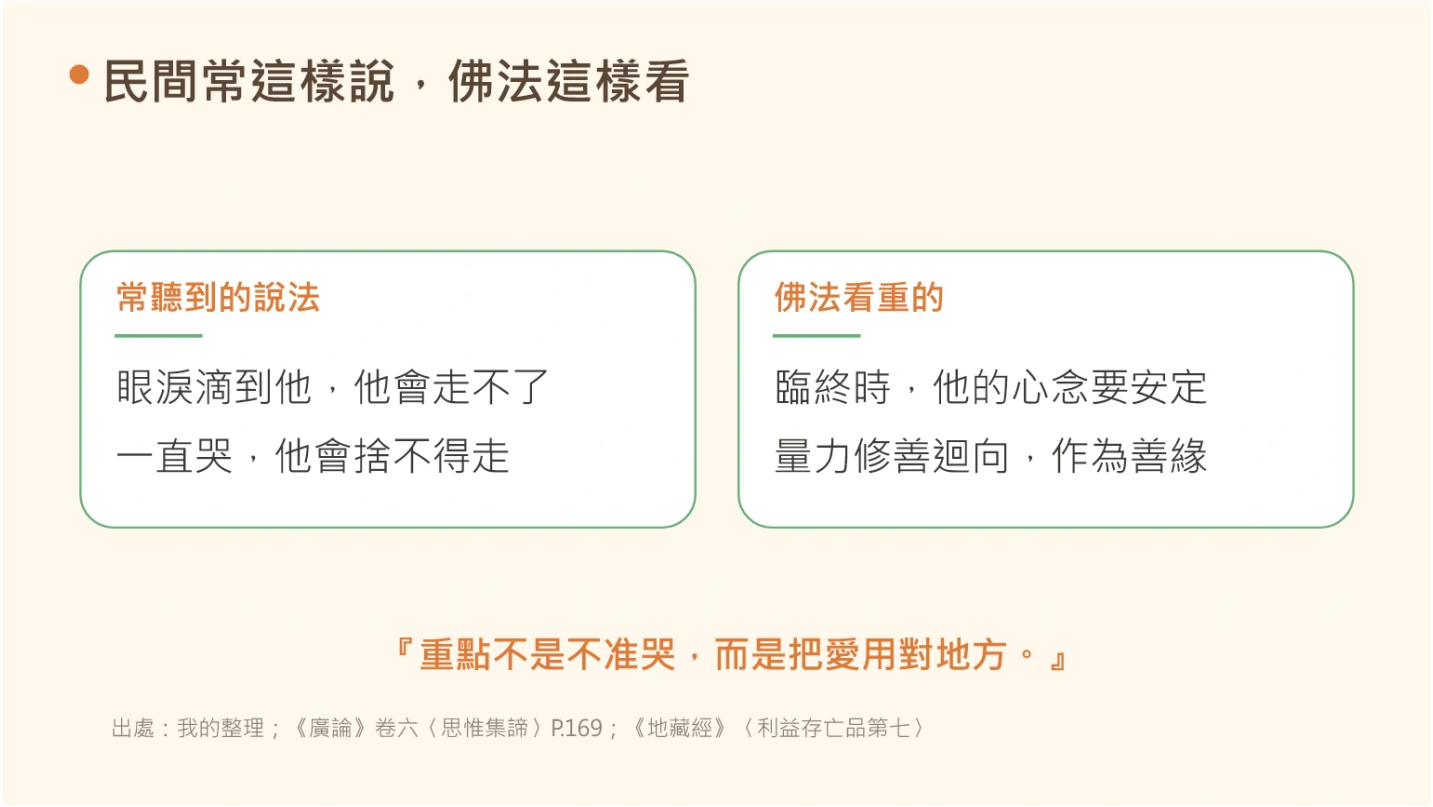
第一段：難過，是很自然的。
福智《無常經》誦本的經前偈說：「目觀生死隔，云何不愁歎。」白話是：親眼看著生死相隔，怎麼能不憂愁悲嘆呢？
這句屬誦本經前偈，與後面的佛說正文分開理解，不能一概標成義淨譯的正文。



本頁完整講稿

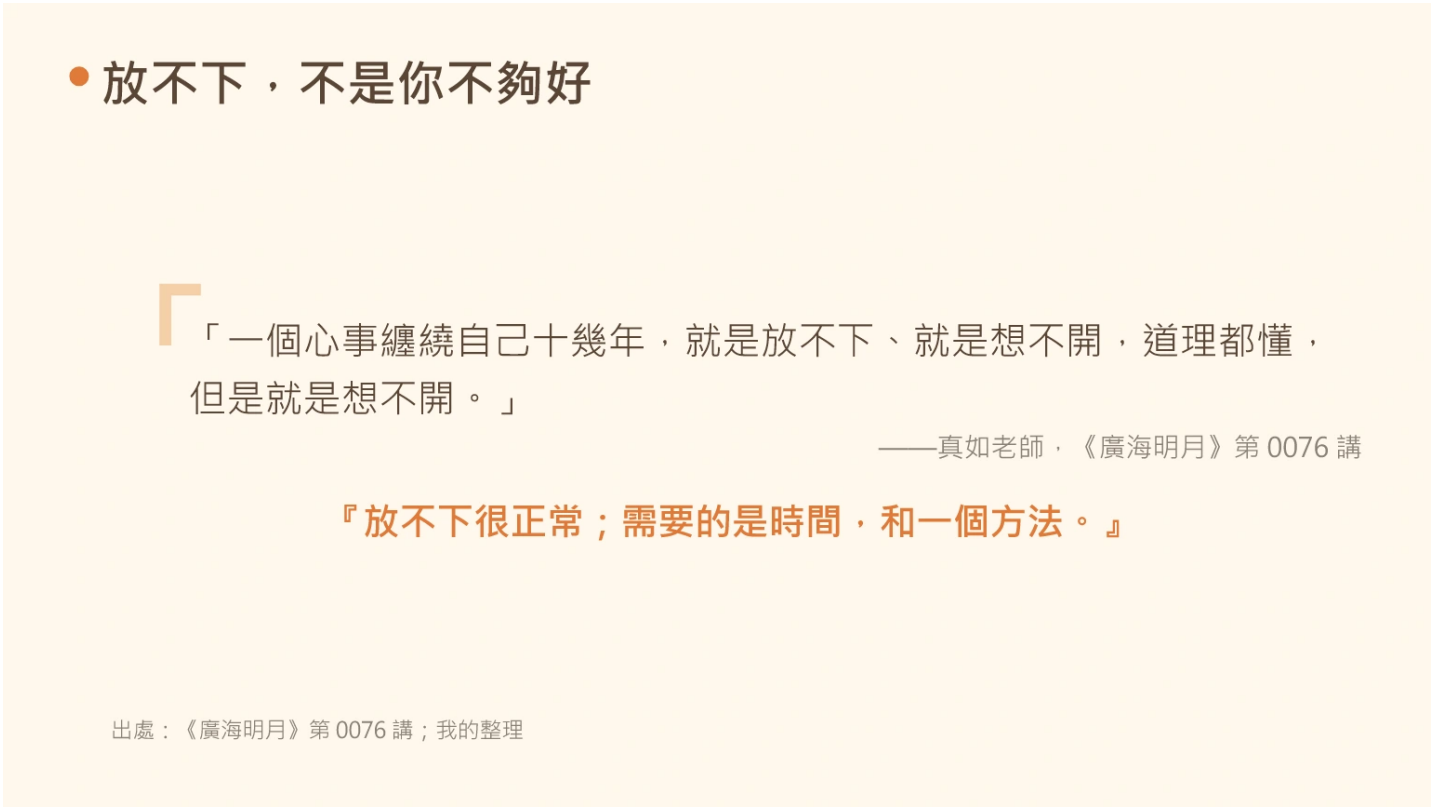
有些人以為，學佛就不應該哭。福智《無常經》誦本經前偈寫道：「父母及妻子，兄弟并眷屬，目觀生死隔，云何不愁歎。」
它描寫父母、伴侶、兄弟與親人面對生死相隔的悲歎。這是誦本經前偈的勸導，並非直接引述佛說正文。

想哭，不等於不夠堅強，也不能單憑哭泣判定一個人的修行。這一句是陪伴家屬的資料整理。



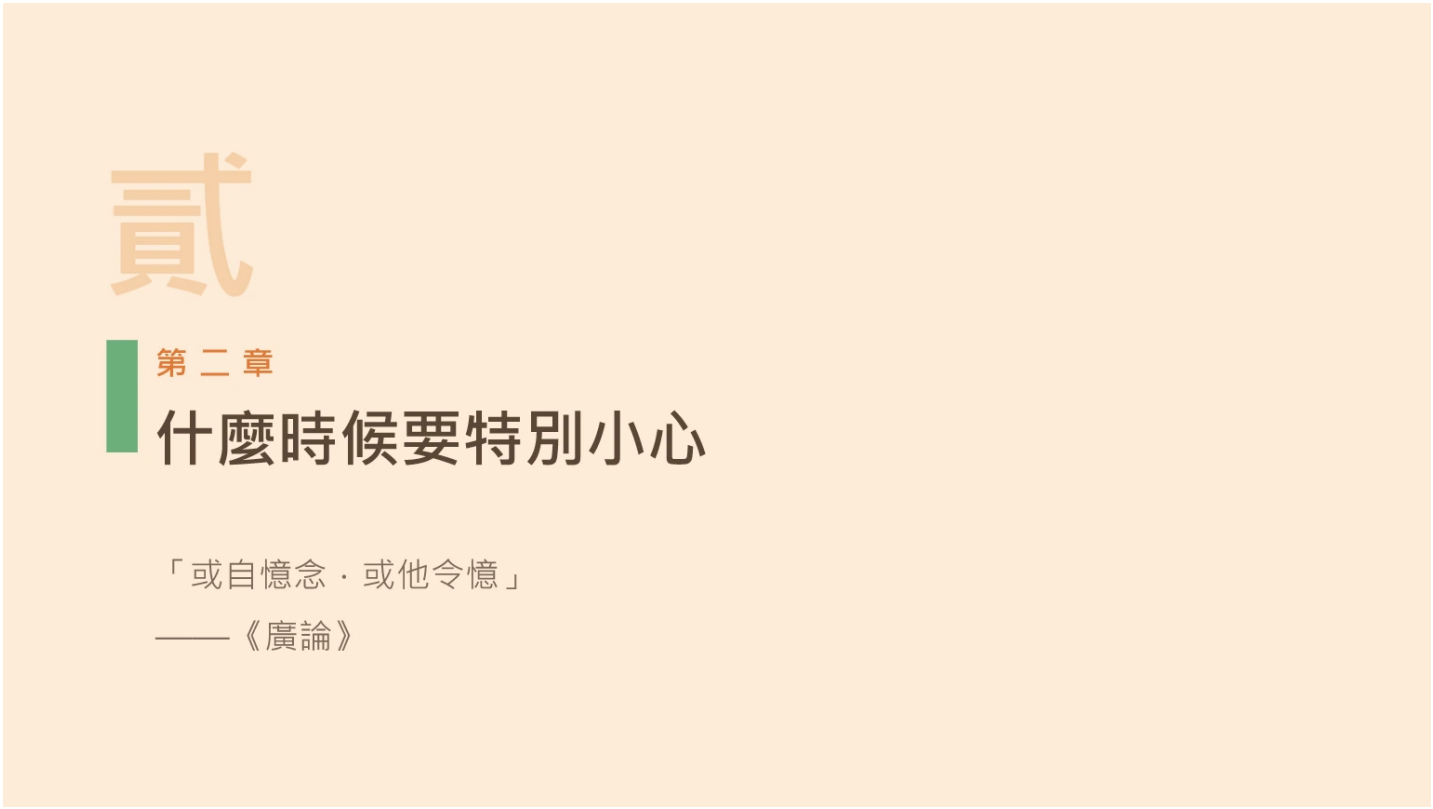
本頁完整講稿

左邊是民間常見的說法：眼淚滴到親人，他就走不了；一直哭，他就捨不得走。這些說法不能直接當成經論結論。
右邊有兩個學習方向。《廣論》說臨終時可由自己憶念，或由他人提醒憶念善法；《地藏經》勸家屬為親人修善。
因此，我們可以溫和陪伴、依意願提醒善念，也量力修善迴向。不是不准哭，更不能用家屬哭過與否，判定親人的往生去處。



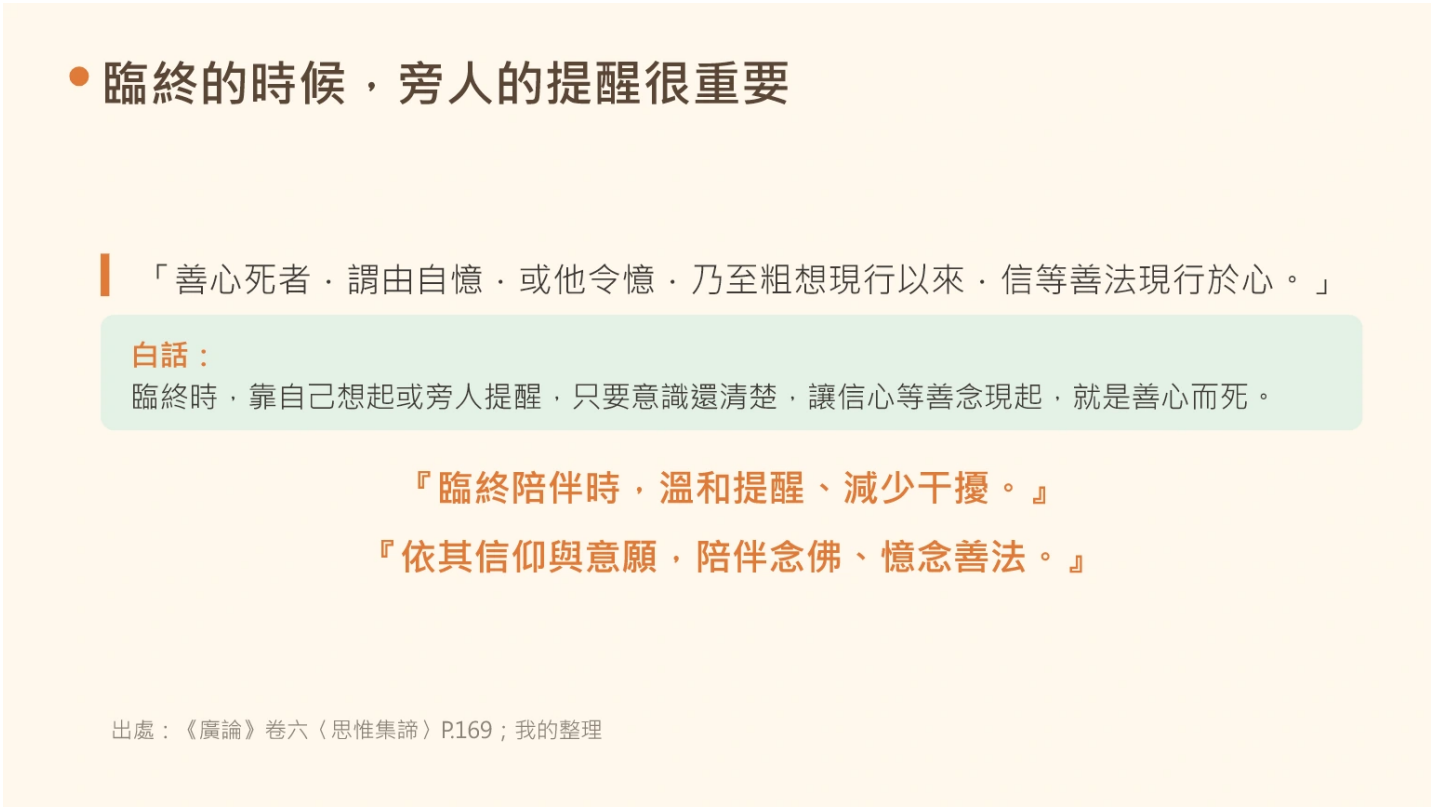
本頁完整講稿

真如老師在第 0076 講說：「一個心事纏繞自己十幾年，就是放不下、就是想不開，道理都懂，但是就是想不開。」
老師接著說，後來去學《廣論》、聽法，在某一天的某一個時刻，突然覺得那件事在心裡鬆動了。
所以，放不下，不是你不夠好，也不是你修得不好。道理懂了，心還要一點時間。下面那一句是我的整理：放不下很正常；需要的是時間，和一個方法。



本頁完整講稿

第二段：什麼時候要特別小心？
《廣論》講人臨終的時候說：「或自憶念，或他令憶」。
白話：臨終的時候，或是自己想起，或是旁人提醒他想起。



本頁完整講稿

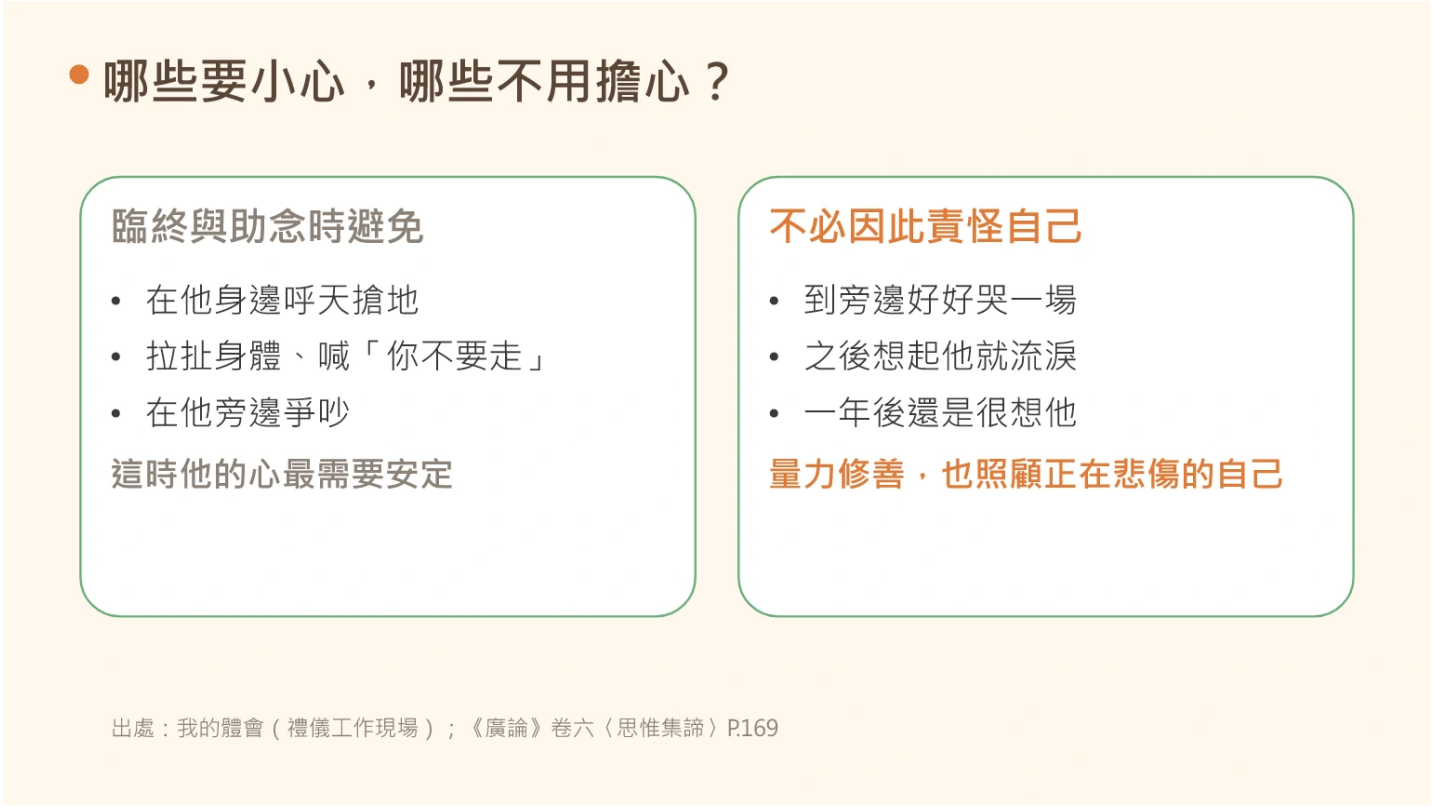
《廣論》卷六談臨終心念時說：「善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行以來，信等善法現行於心。」
這段說的是在粗想仍現行的階段，由自己憶念或他人提醒，令信等善法現起。它也強調平日多所串習的習慣，臨終時力量較強。
但同段後文接著分辨：到了細想行時，善、不善心已捨，一切死心皆是無記。因此不能把「或他令憶」說成旁人可以決定亡者最後一念或去處，也不能把粗想、細想，直接等同醫學上有沒有呼吸或可見反應。

生活上的整理是：尊重親人的信仰和意願，以溫和聲音陪伴，減少爭吵與干擾。這可以作為善的助緣，不是對結果的保證。



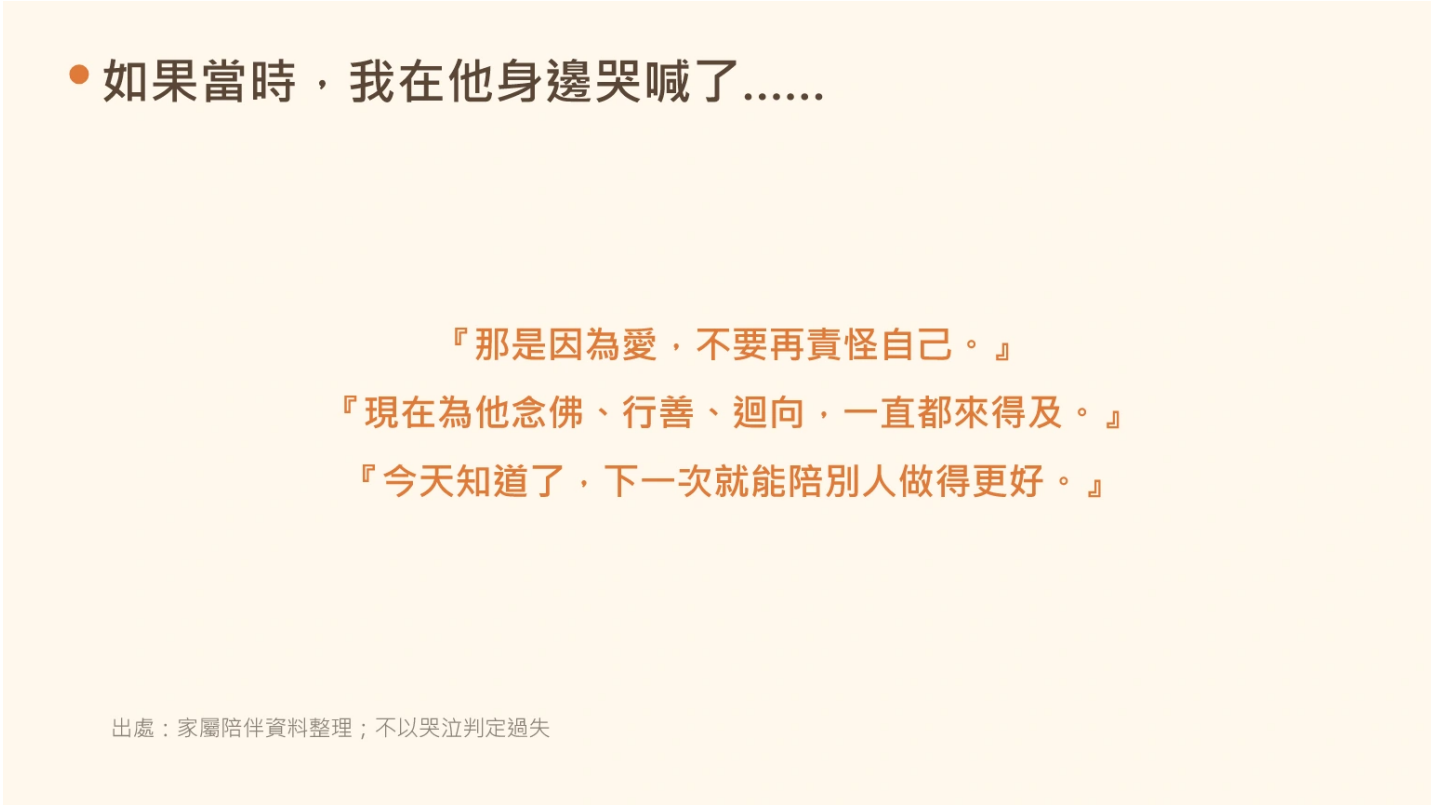
本頁完整講稿

落實到陪伴，我們可以記得：輕、靜、念。這是實務整理，不是《廣論》規定的完整儀軌。
輕：身體照護、移動與後事安排，先和醫護、家人及法師協調。不可因助念延誤急救、必要醫療或依法應辦事項。部分助念傳統主張亡後暫緩搬動，具體方式依所依傳承與現場條件請示，不拿固定時數要求所有家庭。
靜：想哭可以哭。情緒很強時，若方便，可請信任的人陪到旁邊稍作休息，再依自己的力氣回來。避免爭吵、用力拉扯與逼迫，不責備當下做不到的家人。
念：若親人願意，可以陪他念阿彌陀佛，或依他的信仰作溫和提醒。不是每個人都要用同一方式。



本頁完整講稿

我們把可以留意的陪伴方式，和不必因此自責的悲傷反應分開。
臨終陪伴時，盡量減少爭吵、呼喊與用力拉扯；依親人意願，溫和陪伴。這是希望減少干擾，不表示家屬曾經哭喊，就決定了親人的去處。
事後想起親人流淚，或過了一年仍想念，都不能單憑這些反應說自己害了親人。悲傷沒有統一期限。
有力氣時，可以念佛、修善與迴向；累了先休息，也可以請別人陪伴。不必把每一次哭泣都變成一項必須完成的功課。



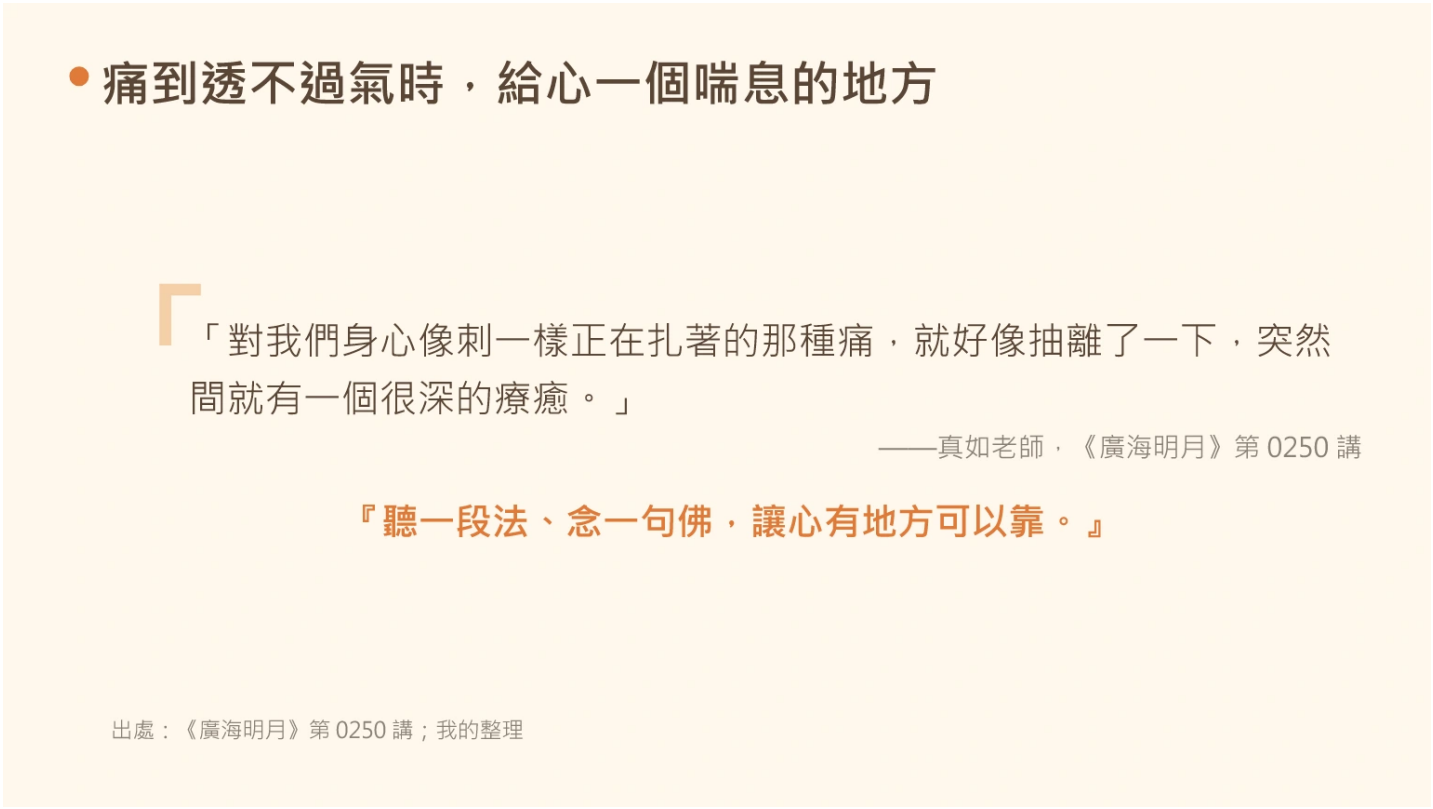
本頁完整講稿

聽到這裡，也許有人擔心：當時我在親人身邊哭了、喊了，是不是害了他？
不能這樣推定。臨終有許多因緣，我們不能憑一段哭聲，判定親人的心念或去處。哭泣本身也不是這裡要指認的罪過，不需要為眼淚懺悔。
如果另有具體傷害或衝突，可以依情況道歉、修復，請教師長如何懺悔改進；這要和自然的悲傷分開。
現在仍可以量力念佛、行善、迴向，也照顧自己。
我們學習陪伴的方法，是為了下一次更溫柔，不是用新知道的道理，回頭責備當時無助的自己。



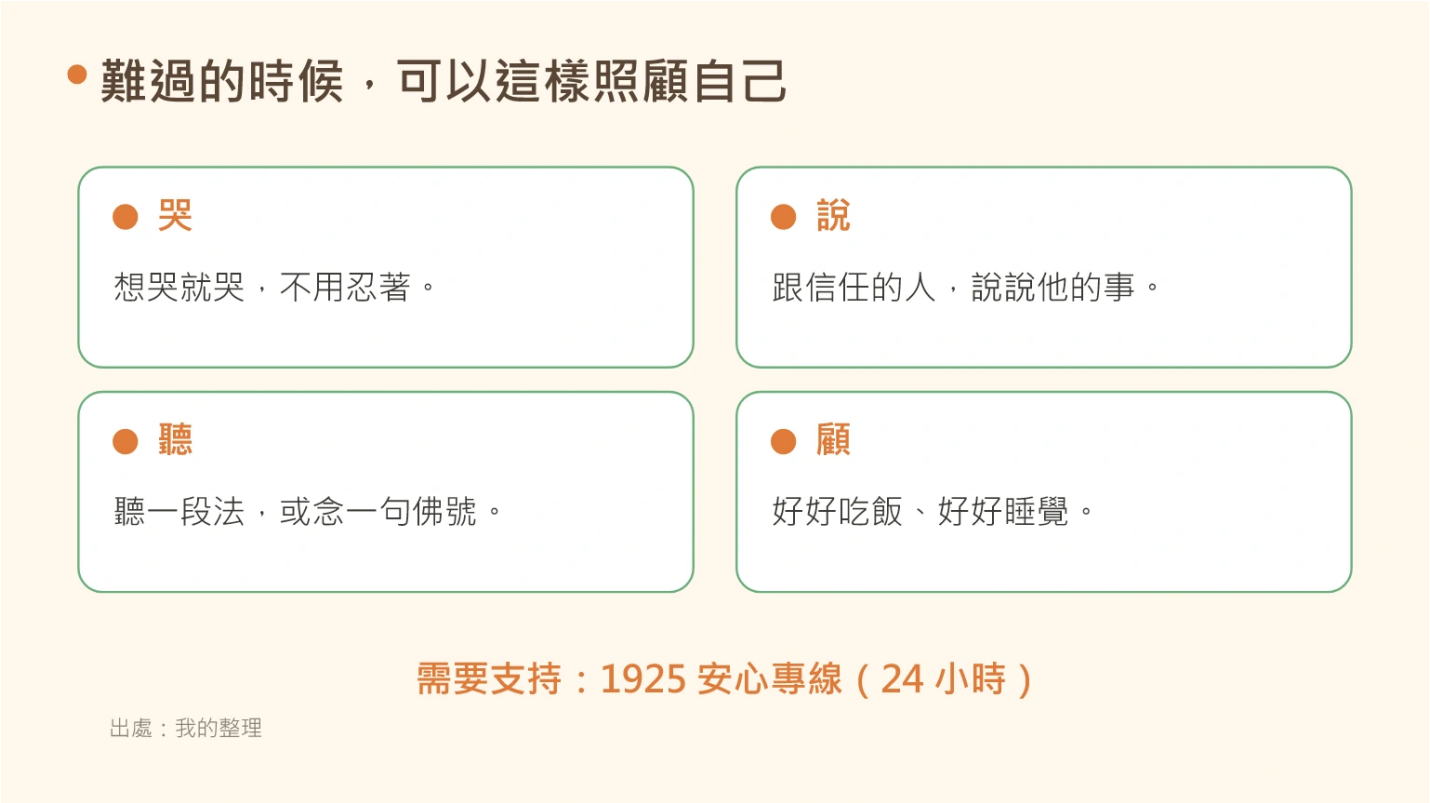
本頁完整講稿

第三段：難過的時候，怎麼辦？
真如老師在第 0548 講說：「因為痛苦不是永恆的，它是無常法，它是可以被對治掉的，可以被智慧超越的」。
這份痛，不會永遠是現在這個樣子。



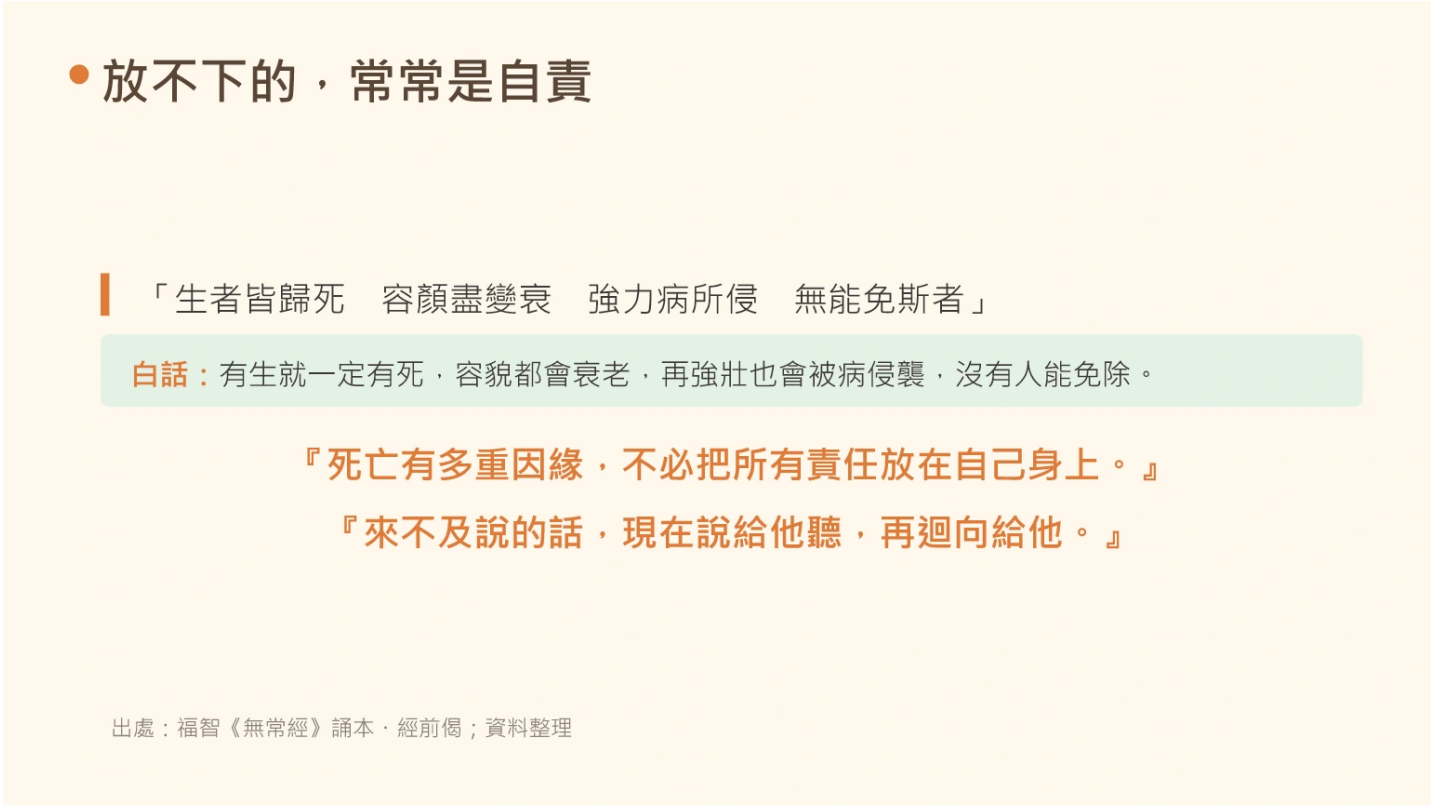
本頁完整講稿

真如老師在第 0250 講說，有時候心裡打了一個死結，「這個苦斷也斷不了、放也放不下，真的是非常地難熬；這個時候，去聽一下師父的《廣論》，或者是翻開教典看一下，然後就好像突然出現一個隔離空間，對我們身心像刺一樣正在扎著的那種痛，就好像抽離了一下，突然間就有一個很深的療癒。」所以，痛到透不過氣的時候，可以聽一段法，或是念一句佛號，讓心有一個可以喘息的地方。下面那一句是我的整理。



本頁完整講稿

難過的時候，可以從四件事照顧自己：哭、說、聽、顧。
想哭時，找一個讓自己安心的地方，不必強忍。找信任的人，說說共同的回憶，也可以只請他陪著。
若您願意，可以聽一小段法，或念一句佛號；不必要求每次都立刻心安。也記得吃飯、休息，接受家人與朋友的照顧。
如果悲傷持續影響睡眠、飲食、工作與生活，可以向醫師、心理師等專業人員求助。修學與專業支持可以一起進行。
在臺灣，需要情緒支持時，也可以撥打衛福部一九二五安心專線，二十四小時提供服務。



本頁完整講稿

放不下，有時候也夾著自責：是不是我沒照顧好？是不是當初做錯了決定？為什麼沒有多陪一點？
福智《無常經》誦本經前偈說：「生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，無能免斯者。」意思是有生必有死，容顏會衰老，強壯的身體也會生病。
死亡有多重因緣，不必把所有責任都放在自己身上；若確有需要釐清的醫療或照護疑問，可以找相關專業人員了解，不靠猜測責怪自己。
來不及說的謝謝、對不起、我愛你，可以在心裡說，或寫成一封信，再依自己的信仰祈願。這是整理心情的方法，不代表斷定親人一定收到訊息。

肆

第四章

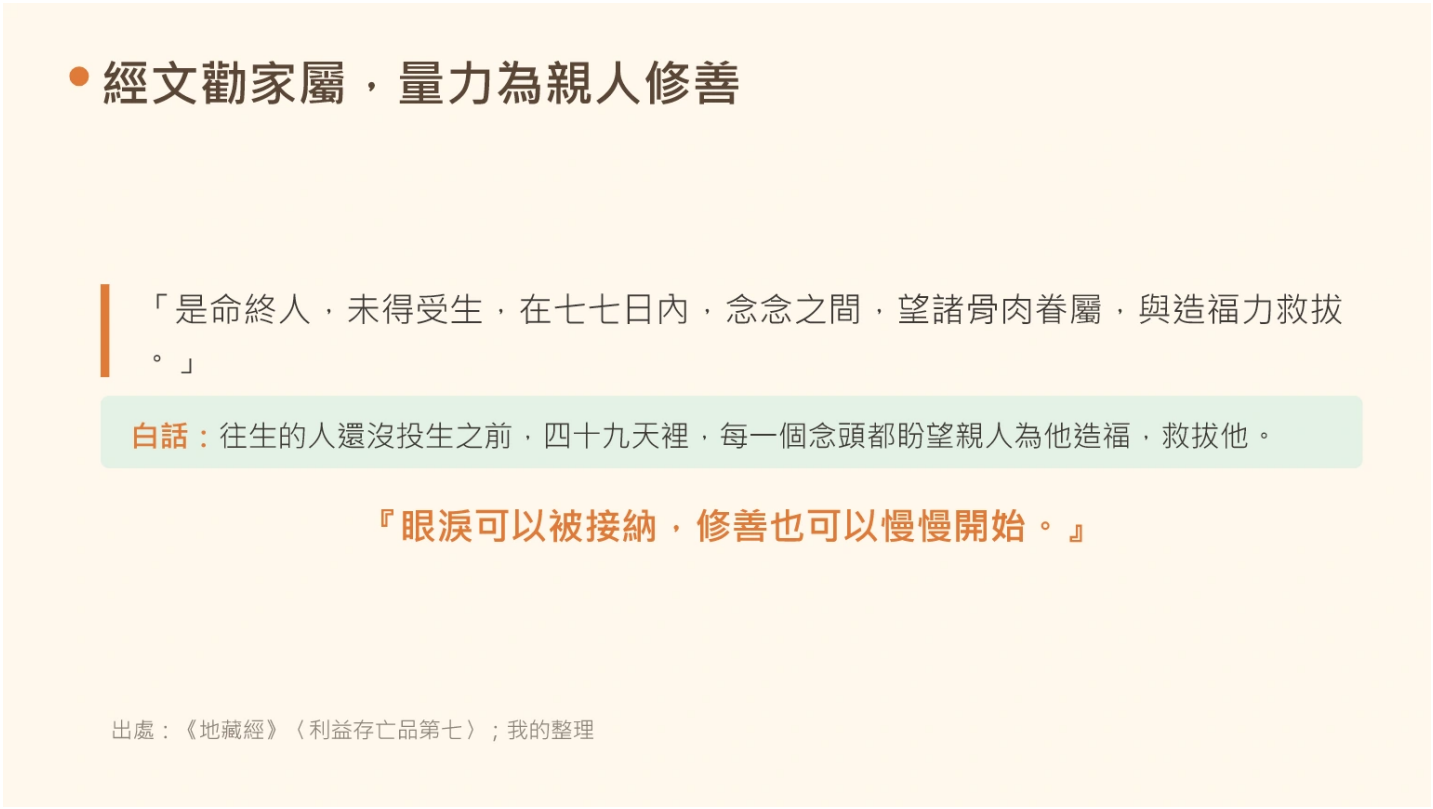
把想念化成祝福

「望諸骨肉眷屬，與造福力救拔」

——《地藏經》

本頁完整講稿

第四段：把想念化成祝福。
《地藏經》〈利益存亡品第七〉有「望諸骨肉眷屬，與造福力救拔」這一句。它有尚未受生者的經文脈絡，不能套用成每位親人現在都在同一境界。
我們從中學習：可以為親人修善迴向，也讓善行照顧身邊的人。

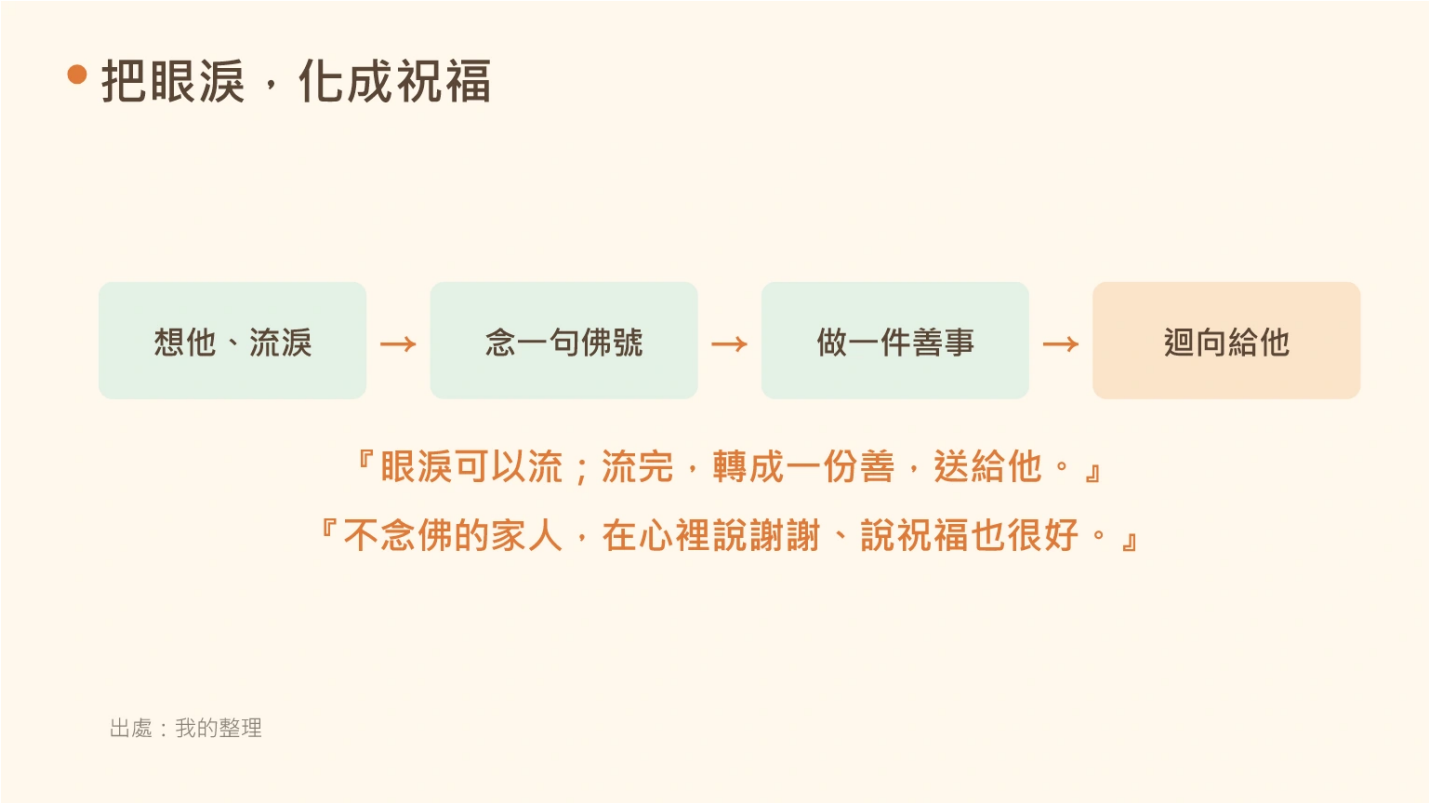


本頁完整講稿

《地藏經》說：「是命終人，未得受生，在七七日內，念念之間，望諸骨肉眷屬，與造福力救拔。」這段描述尚未受生者，於七七日內盼望親人為他修善的脈絡。前文談及生前未修善、造罪的情形，不能因此推定自己的親人就是這樣，也不能斷定每位亡者都要等待四十九天。

家屬可以依能力與法師指導，修善、誦經與迴向；這是善的助緣，不是用次數或金額換取特定去處。四十九天以後，仍能繼續修善迴向。

眼淚可以被接納，善行也可以慢慢開始，不用把悲傷與功課拿來比較。



本頁完整講稿

想念親人時，我們可以選一個做得到的小步驟。想哭，先讓自己好好哭一會兒；不必每次哭完，都立刻要求自己轉念。
等有力氣，可以念一句佛號、幫助一個人，或做一件不傷害生命的事，再把所修善根迴向親人及一切眾生。
迴向是一份善願，不是物品直接轉交，也不能強制改寫他人的業果。
不是佛教徒的家人，也可以寫下感謝、送上祝福，或做一件好事。尊重彼此的信仰與步調。



本頁完整講稿

這是一張可選的小練習卡，沒有規定每個人都要完成。
早上，依自己的能力念佛片刻。想念時，可以說聲謝謝，或安靜坐一會兒。白天，選一件小善行，再發願迴向。睡前，可以寫下今天的一件事，祝親人安好，也祝自己得到休息。
做到一項就很好，做不到也不用自責。四十九天不是孝心的截止日，往後仍可依能力延續善行。

好好過日子，也是給他的回答

「如果自己的父母已經不在了，就好好地念經，為他們做一些功德，迴向給他們。」

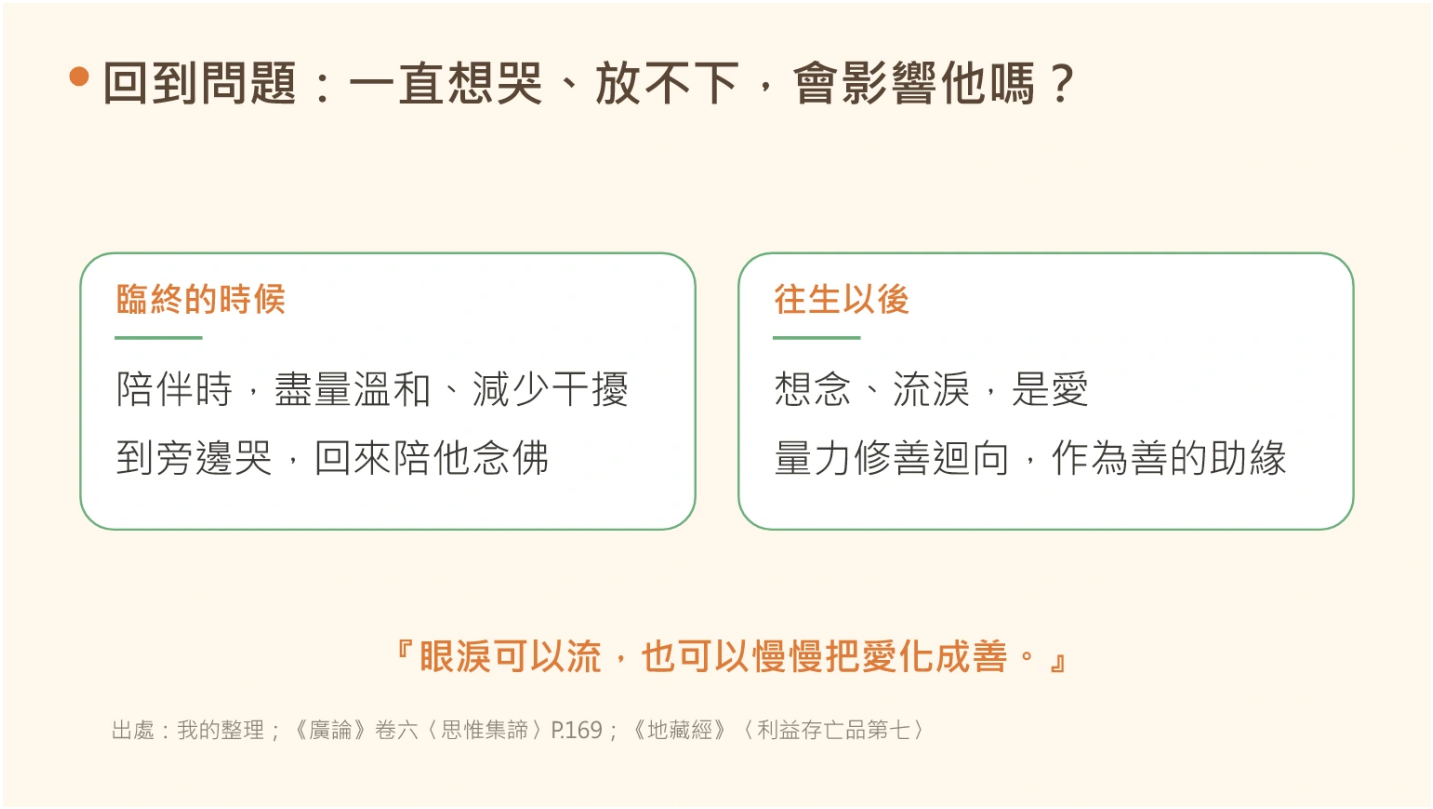
——真如老師，《廣海明月》第 0090 講

『照顧自己、持續行善，讓感恩在生活裡延續。』

出處：《廣海明月》第 0090 講；我的整理

本頁完整講稿

真如老師在《廣海明月》第零零九零講說：「如果自己的父母已經不在了，就好好地念經，為他們做一些功德，迴向給他們。」
我們可以沿著這個方向，量力念經、修善，也照顧家人。
「照顧自己、持續行善，讓感恩在生活裡延續」，是這裡的共學整理。我們不替親人判定他此刻的感受，而是珍惜還能實踐關懷的今天。



本頁完整講稿

回到一開始的問題：一直想哭、放不下，會影響親人嗎？
依這次核對的經論，不能把眼淚本身，當成親人走不了的證據，更不能據此責備家屬。
臨終陪伴時，尊重他的信仰與意願，盡量溫和、減少干擾；但不能把他的去處，歸咎於家屬哭過或沒有哭。
往生之後，我們可以接納悲傷，量力修善迴向，也照顧自己。眼淚可以流，愛也可以慢慢化成善行。這是資料整理與陪伴建議，不是對任何一位親人境界的斷言。

祝 福

願想念的眼淚，都化成送給他的祝福；

願往生的親人，往生善處；

願我們帶著他的愛，好好走往後的路。

本頁完整講稿

最後，祝福大家。
願想念的眼淚，都化成送給他的祝福；願往生的親人，往生善處；願我們帶著他的愛，好好走往後的路。

願以今天一起學習的善根，迴向所有往生的親人，也迴向一切有情離苦得樂。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）

Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天一起閱讀與聆聽。我也是持續學習佛法的弟子，這裡分享的是依經論與師長開示整理的資料。

歡迎一同聽聞《廣海明月》，學習《菩提道次第廣論》與佛陀的教育，彼此提醒，把聽聞慢慢用在生活裡。

願我們尊重悲傷，也量力修善。祈臻．善業圓滿。感恩大家，阿彌陀佛。