

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

四十九天每日共修建議

給家屬的往生助念與四十九天關懷引導

依網頁目錄，逐章完整說明

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

01 / 07

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:03 | 逐頁完整講稿

十、四十九天每日共修建議

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

四十九天每日共修建議

每天少量、持續的共修

不增加家屬功課壓力

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

02 / 07

第 2 頁 | 影片時間 00:03–00:15 | 逐頁完整講稿

四十九天不是要家屬每天都做很複雜的儀式，而是提醒我們：在這段時間持續以善念、佛號與功德陪伴亡者。

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

最簡單版本：每天 10 分鐘

安靜、念佛、說祝福

共修後做簡短迴向

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

03 / 07

第 3 頁 | 影片時間 00:15–00:28 | 逐頁完整講稿

最簡單版本：每天 10 分鐘

合掌安靜一分鐘。

念「南無阿彌陀佛」三分鐘或十聲以上。

對亡者說一句祝福。

做簡短迴向。

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

一般家庭版本：早晚共修

早晨：稱名、誦經或念佛、迴向

晚上：念佛、持咒或誦經、迴向

依體力調整，少量也可持續

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

04 / 07

第 4 頁 | 影片時間 00:28–01:04 | 逐頁完整講稿

一般家庭版本：早晚共修

早上：

稱念南無阿彌陀佛三聲。

稱念南無觀世音菩薩三聲。

稱念南無大勢至菩薩三聲。

誦《心經》一遍，或念佛數分鐘。

迴向亡者離苦得樂。

晚上：

念佛。

誦《心經》一遍或三遍，依能力調整。

持往生咒（咒文見第十四章），或以念佛代替。

說出今日感恩與祝福。

迴向。

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

每逢七日：加強共修

逢七可加強共修與善行

全家一起祝福，不比較排場

日期與聚會依家庭條件調整

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

05 / 07

第 5 頁 | 影片時間 01:04–02:03 | 逐頁完整講稿

每逢七日：加強共修

頭七、二七、三七、四七、五七、六七、滿七（第 49 天），這七個日子建議比平日加強：

全家盡量到齊，一起念佛、誦經（《心經》《阿彌陀經》或參加寺院共修法會皆可）。

以亡者名義做一件具體善事：供養三寶、布施、護生、捐助需要的人。

共修結束做總迴向，並輪流對亡者說一句祝福的話。

滿七（七七）是四十九天的圓滿日，可安排較完整的共修或參加法會，感恩親人，也感恩這段期間彼此扶持的家人。

若某個七日剛好無法聚齊，提前或延後一兩天、或由部分家人代表共修，都可以。心意的持續比形式的準確更重要。

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

善行迴向

供養、布施、護生與服務
善語、和合，也是真實善行
每天記得迴向親人與眾生

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

06 / 07

第 6 頁 | 影片時間 02:03–02:32 | 逐頁完整講稿

善行迴向

四十九天中，可以用亡者名義做善事：

供燈、供花、供養三寶（《廣論》說對三寶行善「福田」力大，見第二章第 6 點）。

布施、濟助需要的人。

護生、茹素、減少傷害眾生。

服務他人、說柔和語、減少家庭爭執。

將每天的善念善行迴向亡者。

往生助念與四十九天關懷引導 第 10 部

喪事期間，盡量不殺生

素食與護生，減少生命傷害

習慣不同時，溫和溝通

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

07 / 07

第 7 頁 | 影片時間 02:32–03:00 | 逐頁完整講稿

喪事期間，盡量不殺生

不殺生是十善業的第一條。喪事與四十九天中，若能以素食招待親友、以鮮花素果供養，不為祭拜或宴客而宰殺生命，就是為亡者減少惡緣、增添善緣。若家中有不同習慣，請溫和溝通、盡力而為，不要因此起爭執——家人和合同樣是對亡者的祝福。