

往生助念與四十九天關懷引導 第 11 部

給親友

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 / 06

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:04 | 逐頁完整講稿

十一、給親友：如何陪伴喪親的家屬

往生助念與四十九天關懷引導 第 11 部

給親友

少說道理，多陪伴

實際幫一件事，讓家屬休息

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

02 / 06

第 2 頁 | 影片時間 00:04–00:14 | 逐頁完整講稿

親友的一句話、一次陪伴，常常是家屬走過四十九天最大的支持。以下是一些溫柔的建議。

往生助念與四十九天關懷引導 第 11 部

弔唁與告別式時

先安頓自己，尊重家屬安排

可以說：我來陪你

不責備、不比較、不爭論

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

03 / 06

第 3 頁 | 影片時間 00:14–00:58 | 逐頁完整講稿

弔唁與告別式時

先安頓自己的心：進門前深呼吸，合掌默念幾聲佛號，把祝福帶進去。

少說道理，多陪伴：一句「我來陪你」「我為他念佛」，比長篇安慰更有力量。

避免說：「你要堅強」「別哭了」「他走了也好」「早知道就.....」，也不要追問病情細節、評論醫療或儀式的對錯。

可以說：「他一定很欣慰有你們這樣照顧他。」「我會為他念佛迴向。」「有需要隨時找我。」

尊重家屬的安排：不在靈前爭論宗教、不推薦偏方或各種說法，不增加家屬的困擾。

往生助念與四十九天關懷引導 第 11 部

可以一起為亡者做的事

合掌念佛，或依自身信仰祝福

布施、捐助、護生並做迴向

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

04 / 06

第 4 頁 | 影片時間 00:58–01:33 | 逐頁完整講稿

可以一起為亡者做的事

在靈前合掌，跟著念幾聲「南無阿彌陀佛」，再默念一段迴向（見第十三章「親友的迴向」）。

不是佛教徒也沒關係：以自己的方式真誠祝福，願他平安、走向光明，就是很好的心意。

以亡者的名義做一件善事——布施、捐助、護生——並迴向給他。

奠儀、花籃之外，也可以考慮以亡者名義行善，讓心意化為真實的福德。

往生助念與四十九天關懷引導 第 11 部

四十九天中，實際的幫忙

送餐、接送、照顧長輩孩子

喪禮之後也持續關心

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

05 / 06

第 5 頁 | 影片時間 01:33–01:59 | 逐頁完整講稿

四十九天中，實際的幫忙

送餐、接送、照顧長輩或孩子、幫忙處理瑣事，讓家屬有時間休息與念佛。

逢七時問一聲：「需要我一起來念佛嗎？」

喪禮後悲傷才真正開始。百日、對年、節日、生日時，傳一則訊息問候，對家屬意義很大。

往生助念與四十九天關懷引導 第 11 部

親友也要照顧自己

親友也需要支持與休息

照顧自己，才能長久陪伴

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

06 / 06

第 6 頁 | 影片時間 01:59–02:18 | 逐頁完整講稿

親友也要照顧自己

親友也可能很難過，也會想起自己失去過的人。請允許自己悲傷，也把這份思念化為佛號與祝福。若覺得承受不住，找人談談、尋求專業協助，都是對自己的慈悲。