

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

家屬常見狀況與溫柔提醒

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 / 11

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:04 | 逐頁完整講稿

十二、家屬常見狀況與溫柔提醒

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果一直想哭

可以哭，不代表沒有修行

找信任的人陪伴自己

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

02 / 11

第 2 頁 | 影片時間 00:04–00:26 | 逐頁完整講稿

如果一直想哭

可以哭。哭不是沒有修行，也不是不夠堅強。只是哭完後，請再念幾聲佛號，把眼淚化為祝福。

可以對自己說：

我很想念您，所以我為您念佛。願我的思念不變成牽掛，而成為祝福。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果心中有遺憾或內疚

在佛前道歉、感謝與發願

把後悔化成改進與善行

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

03 / 11

第 3 頁 | 影片時間 00:26–01:09 | 逐頁完整講稿

如果心中有遺憾或內疚

人與人之間難免有未說完的話、沒做好的事。佛法不是要我們一直自責，而是教我們「懺悔」：承認、放下、改過、行善。《廣論》說，有智慧的人「能悔前失，防護後過，不藏諸惡，勤修善法」。

可以在佛前或亡者照片前說：

對不起，謝謝您。我願意把遺憾化為善行，願您離苦得樂，也願我從今以後更懂得珍惜與行善。

然後，把這份遺憾化為一件具體的善事，迴向給他。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果來不及趕到、來不及助念

來不及趕到，不是你的錯

從現在開始祝福與迴向

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

04 / 11

第 4 頁 | 影片時間 01:09–01:45 | 逐頁完整講稿

如果來不及趕到、來不及助念

很多家屬最深的痛，是「他走的時候我不在身邊」或「當時不懂，沒有及時念佛」。請記得：佛菩薩的慈悲不受時間與地點限制；迴向的力量，來自家屬真誠的心念，而不是誰在哪一刻站在哪裡。從此刻開始念佛、行善、迴向，四十九天內天天都來得及；即使超過四十九天，迴向依然有意義。請把自責的力氣，轉成祝福的力量。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果夢見亡者

不以夢境推斷亡者去處

思念時，溫柔念佛與祝福

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

05 / 11

第 5 頁 | 影片時間 01:45–02:12 | 逐頁完整講稿

如果夢見亡者

有人夢見親人，有人完全沒有夢見，兩者都很正常，不需要過度解讀。若夢中親人安詳，可以當作安慰；若夢中似乎不安，也不必恐慌，就多念佛、多行善、多迴向，以祝福回應。無論夢見與否，最踏實的回應方式都是一樣的：念佛與迴向。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果擔心「他去了哪裡」

不以遺體、夢境猜測去處

回到念佛、行善與迴向

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

06 / 11

第 6 頁 | 影片時間 02:12–02:44 | 逐頁完整講稿

如果擔心「他去了哪裡」

這是很多家屬心裡最放不下的問題。請不要依據夢境、遺體的狀況或旁人的說法去猜測，更不要因此恐懼或自責。依《廣論》的道理，去處取決於業，而四十九天中的善行與迴向是真實的助緣（見第二章第 7 點）。我們能做的，就是持續念佛、行善、迴向——這份心意本身就是最好的答案。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果親友勸你辦得隆重、燒很多紙錢

心意比排場重要

溫和溝通，依能力修善

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

07 / 11

第 7 頁 | 影片時間 02:44–03:14 | 逐頁完整講稿

如果親友勸你辦得隆重、燒很多紙錢

心意比排場重要。依《廣論》的道理，亡者真正帶得走的是善業（見第二章第 1 點）。與其把力氣放在排場與比較上，不如把預算與心力的一部分，以亡者的名義用在供養三寶、布施、濟助需要的人。若家中長輩重視傳統習俗，也請互相尊重、溫和溝通。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果家中有小孩

用簡單、誠實的話陪孩子道別

畫圖、說祝福，不勉強儀式

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

08 / 11

第 8 頁 | 影片時間 03:14–03:40 | 逐頁完整講稿

如果家中有小孩

請用簡單、誠實的語言告訴孩子發生了什麼事，不需要隱瞞，也不需要可怕的說法。可以讓孩子用自己的方式道別：畫一張圖、說一句話、跟著大人念幾聲佛號。孩子的真誠祝福同樣珍貴，但不要勉強孩子做超過他能理解的事。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果家人意見不同

疲累與悲傷容易帶來衝突

尊重彼此，家人和合

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

09 / 11

第 9 頁 | 影片時間 03:40–03:58 | 逐頁完整講稿

如果家人意見不同

喪事期間很容易因疲累與悲傷而起衝突。請記得：家人和合本身就是對亡者很大的安慰。能一起念佛最好；若不能，也請彼此尊重，不要把助念變成爭執。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果不熟悉佛教

安靜、善良、祝福、迴向
從一句南無阿彌陀佛開始

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

10 / 11

第 10 頁 | 影片時間 03:58–04:13 | 逐頁完整講稿

如果不熟悉佛教

不用害怕做錯。最基本就是：安靜、善良、祝福、念佛、迴向。若只會一句「南無阿彌陀佛」，也足夠作為開始。

往生助念與四十九天關懷引導 第 12 部

如果亡者生前不一定信佛

尊重親人與家人的信仰

不強迫，以善意祈願離苦得樂

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

11 / 11

第 11 頁 | 影片時間 04:13–04:33 | 逐頁完整講稿

如果亡者生前不一定信佛

家屬可以用祝福與尊重的心來做，不強迫、不批評。可以說：「願您離苦得樂，願您走向光明安穩之處。」若家屬願意念佛迴向，也可以以柔和心祝福，不必造成家庭壓力。