

往生助念與四十九天關懷引導 第 15 部

四十九天之後

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 / 03

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:04 | 逐頁完整講稿

十五、四十九天之後：思念的延續

往生助念與四十九天關懷引導 第 15 部

四十九天之後

滿七是階段圓滿，祝福仍可延續

平日念佛，延續親人的善行

照顧身心，也可尋求支持

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

02 / 03

第 2 頁 | 影片時間 00:04–01:05 | 逐頁完整講稿

滿七不是祝福的結束，而是一個階段的圓滿。四十九天之後，家屬可以：

百日、對年（周年）：這些日子可以再為亡者共修、誦經、行善迴向，也是全家聚在一起、互相關懷的時刻。

平日的思念：想念親人時，就念幾聲佛號迴向給他。思念不需要壓抑，它可以一次又一次地轉成祝福。

把親人的愛活出來：親人留給我們的愛與教導，可以化為我們往後的善行——更珍惜家人、更願意助人、更柔和地生活。這是對亡者最長久的供養。

照顧自己的身心：喪親之痛需要時間平復。如果悲傷持續很深、影響生活，尋求親友、蓮友、專業心理協助的支持，都不違背修行，反而是對自己與亡者的慈悲。

往生助念與四十九天關懷引導 第 15 部

念恩與報恩：把思念變成一生的力量

回想親恩，真心感謝

把報恩落實成善行與學法

慢慢擴展對眾生的慈悲

真誠念佛，持續修善；家人和合，彼此照顧。

03 / 03

第 3 頁 | 影片時間 01:05–02:08 | 逐頁完整講稿

念恩與報恩：把思念變成一生的力量

《廣論》在〈上士道〉教我們「念恩」：仔細回想父母、親人如何照顧我們——生病時，母親「較其子死寧肯自死，較其子病寧肯自病，較其子苦寧肯自苦」。思念親人時，不妨就這樣一件一件地回想他的恩德。

念恩之後是「報恩」。《廣論》引《中觀心論》說：「若有于餘生，慈敬及恩益，欲報其恩惠，除涅槃何有。」——最究竟的報恩，是願他得到究竟的安樂、解脫成佛。所以我們的迴向，不只是願他往生善處，更願他「究竟成佛」。

再進一步，《廣論》說一切眾生在無盡的生命中都曾是我們的親人。把對一位親人的愛，慢慢擴大到身邊的人、需要幫助的人——這就是親人的愛在我們身上延續。