

# 從助念到家人往生

## ——我對七七超度的反思

陳桂芳 Elise 2025 年 7 月 6 日中午講於金佛聖寺

### 一、搬到溫哥華後的思考

我搬到溫哥華已經有好幾年了，和以前在卡加利華嚴聖寺的生活完全不同。溫哥華天氣好，我也能做自己喜歡做的事。搬來之後，因為身體的關係，我就沒有去佛堂幫忙了。

以前在華嚴聖寺的時候，我常常幫忙打理廚房，也協助助念團的聯絡與溝通。因為幫忙帶助念團，所以就見到很多不同的往生情況。如果經常來佛堂的人，他們就知道要為亡者超度及作七，看要做幾個七；但是有些不常來佛堂的人，就會疑惑：為什麼要超度？為什麼要做七個七？當時我就跟他們解釋：「因為對亡者來說，是一個很大的幫助，可以積一些福報。」我並沒有想太多，只是這樣回答他們。

他們問了這些問題，我當時沒有想到什麼原因，照著帶領我們的人說的去解釋，就是這樣。今年，我的媽媽往生了，嫂嫂也突然離世，這讓我想起了許多問題。因為我們是佛教徒，所以依循佛教傳統為她們做了七個七。然而，為什麼一定要做七個七？老實說，我自己也不清楚。尤其嫂嫂走得突然，讓我心裡一直在思考：為什麼要超度、做七？真的能幫助到亡者嗎？七七四十九天的意義究竟是什麼？這些問題在我腦中盤旋了很久。



## 二、影片啟發：中陰身與七七

在今年清明節的時候，我滑手機時看到很多關於清明節與死亡後經歷的影片，引起了我的注意。其中有一個影片，是講佛陀跟弟子們討論死亡的問題，為什麼有中陰身、為什麼有七七。我就點進去看，看完之後，心裡生起一些新的想法。影片裡佛陀解釋了：當我們的肉體被地、水、火、風分解的時候，會有什麼狀況、承受什麼痛苦，以及為什麼會有中陰身。這些內容對我很有啟發，所以想跟大家分享一下。



佛陀說，有三種人：

第一種是平時修行很有功夫的人，或者發願要往生西方極樂世界。因為他們的現業（現行業力），就能直接往生到自己所願去的地方，不需要經過所謂「空間漂流」的中陰身階段。

第二種是大惡之人，比如造作殺父殺母、出佛身血等極重惡業，他們會立刻墮入地獄受苦。

第三種則是不上不下的人，生前既有善業也有惡業，沒有特別好、也沒有特別壞，他們會經歷中陰身的狀態。

佛陀解釋說，在每一個週期，也就是七天，中陰身都會自然地再受一次死亡的痛苦，然後又像復活一樣回來。在這個階段，他們會具有一些神通，是我們一般人做不到的。譬如前面有一座大山，他可以直接穿過去到另一邊，而我們必須繞路才能到。

中陰身可以飛行，快速去到遠方，但這個狀態是有期限的。大約經過七次，也就是七七四十九天，他就會隨著自己的業力去投生。不過，有些亡者不一定要等到七個週期，若是遇到投生的因緣，就會直接去投胎。

亡者將去哪裡投生，完全是由他生前的身、口、意所造的業力來決定，看是善是惡，或是其他因緣來牽引。如果有人在四十九天內找不到合適的投生機會，那麼家人為他們誦經、祈福、布施，都會影響亡者的業力，甚至有改變的可能。

### 三、母親往生後的感觸

看了這個影片之後，我才比較明白：為什麼要替媽媽做七個七，為什麼在一百天後還要再做一次超度，甚至在一週年又要做超度。原來其中的意義是這樣子。

以前我常常打電話跟媽媽聊天，現在打回去都是弟弟接聽，我們就談媽媽往生的事情，總是不停地講。每次通電話都會提到，然後我就想：我們做了應該做的事，但媽媽究竟去哪裡了，我還是有點疑惑。不過媽媽往生的時候，面相很好，這點讓我覺得安慰。



我也曾接觸過其他宗教，他們沒有超度的觀念，只有佛教才有。以前我對這件事並沒有特別在意，只覺得是佛教的傳統，而且是祖祖輩輩流傳下來的。後來才體會到，這其實是關於「孝道」的問題。佛教一向重視孝順父母，往往在人在世時不覺得特別，但當父母離開後，心裡才真正有感觸。

## 四、誦經功德與廣欽老和尚的開示

現在回想起來，媽媽往生已經將近四個月了，一天天過得很快，我也不知道誦經的功德有多少。後來我看到一個影片，是廣欽老和尚在 1972 年回答弟子的一段開示，當時影響很大。有個弟子對老和尚說，他要回家去掃墓。老和尚問他：「為什麼？人已經往生了，已經投生了，你去墓地有什麼利益？完全沒有意義。」老和尚還說，最大的功德是誦經迴向，這才是對亡者最有幫助的。

## 五、助念的力量與見證

這又讓我想到一個問題：誦經要誦多久呢？並沒有說明一定要誦到什麼時候。我心裡想：沒關係啦，反正平時我也在誦經，就一直誦到我死為止吧。

我就想想，其實，我們的業力是從哪裡來的？就是從我們的身、口、意而來，所以我們要時時留意自己。如果做錯了事，要立即懺悔，只有這樣才能減輕業力。因為當我們往生時，身體被四大的分解的時候，一定會有痛苦、恐懼，這些都是業力的現行。所以在任何情況之下，我們都不能放逸。

我過去看到過很多不同的往生狀況，有些人嘴巴張開，有些人死得很痛苦。當時我沒有多想，只是和佛友們一起幫他們念佛、誦經。很奇妙的是，常常念了八個小時後，他們的臉色就變好了。這讓我心裡起疑：真的有這麼大的力量嗎？

記得有一次，一位往生的媽媽在醫院斷氣時，嘴巴是張開的。她的兒女從外地趕回來，不停地哭。我對他們說：「要哭就不要在這裡哭，不如幫媽媽念佛號。」他們問：「念佛號有什麼用？」我回答：「你不知道，我也不知道，但媽媽聽到一定會很開心。」結果，慢慢地，她的嘴巴真的合起來了。

這件事讓他們的兄弟姐妹覺得非常奇妙，因為他們之前沒有接觸佛教。之後，他們



的妹妹開始到佛堂來，為媽媽誦經，做七個七。她還特地來找我，拉著我說：「跟我兄弟姐妹講吧，他們聽你的。」我就答應了。類似這樣的情況，我常常會遇到。



## 六、父親往生的經驗

我爸爸是在 1999 年於醫院往生的。那時候我在佛堂看到一張來自萬佛聖城的通告，上面有人問：如果人在醫院往生，什麼時候才能把插管拔掉？通告建議，一旦往生就馬上拔管，雖然亡者會受一下下的痛苦，但此時幫他念佛號，他會好舒服的。

因此，爸爸在醫院往生時，我們就依照這樣做，並為他念了八個小時佛號。念到一半時，因為我哥哥身體不舒服，要我送他回家。正要離開時，有一位佛友攔住我說：「不要走，你爸爸要離開了，你看，你爸爸在笑。」我一看，爸爸果然是在大笑。助念團的佛友都說，助念了那麼久，還是第一次見到往生者在臨終時大笑的。

這個經驗給了我很大的啟示：一群佛友很誠心地為爸爸助念，確實讓爸爸得到安樂，我自己也親身感受得到。所以從那以後，我對助念更加重視。以前跟人家助念，我不知道效果如何，只是照做。但爸爸的經歷讓我真正明白，若大家都能用心誠懇去念佛，是能幫到往生者的。也因此，我自己若再去助念，一定會用盡心盡力、誠心幫忙。

## 七、對超度與人生的思考

佛經裡也提到，有些人找不到合適的因緣去投生，即使過了七七四十九天，但是他們還在我們世間另一界，像在回味、徘徊一樣，不知道要等多久。有些人在七七四十九天本該離開，卻因因緣未具足而去不了，就變成鬼魂，在世間漂泊，漂泊多久也不知道，直到遇到適合的因緣才能投生。這些問題在我心中盤旋了好幾年。

來到金佛寺之後，我參加過一次超度法會，其他就很少再參與。但我心裡總是希望，大家佛友如果有時間，能多參加佛堂的活動。即使只是去看看，也有幫助。因為自

從我參加了佛堂活動後，就有很多機會接觸到平常看不到的事情。等到自己或家人遇到事情時，就比較懂得怎麼處理。

像爸爸往生時，他的後事是由我一個人處理的，我哥哥他們都不知道怎麼做，也沒有參加過告別儀式。媽媽往生的時候，則是我和妹妹一起商量怎麼辦理後事，弟弟就跟著我們，因為媽媽是在家中往生，很多事情弟弟不懂，所以我們怎麼說，他就怎麼做。

## 八、結語：把握時間修行

現在我很高興，自己還能有機會在這裡遇見許多七十歲以上的佛友，大家能夠一起修行、一起學習，實在難得。所以我們要好好把握時間，不要浪費。阿彌陀佛。

