

佛法，是解決 生死苦樂的教育

依《菩提道次第廣論》次第的家屬生活說明

從告別開始，學習如何善待生命

01

本頁完整講稿

各位家人，阿彌陀佛。隨喜大家的孝心。今天，我們一起認識，佛法如何幫助我們面對生死苦樂，也看看菩提道次第廣論，為什麼值得持續學習。

親人的離去令人不捨。我們可以彼此陪伴，讓思念慢慢有一個方向。從一件做得到的善行開始，感念親恩，也學習如何善待自己的生命。

家屬的當下

這份孝心，值得隨喜

悲傷與不捨可以被理解，報恩可以慢慢開始

您願意為親人用心安排

也可以親自修善、祈願、迴向

此刻先安住，家人彼此陪伴

02

本頁完整講稿

您願意為親人用心安排，這份孝心，很珍貴。選擇佛教禮儀，讓家人在法師引導下，有機會一起修善、祈願、迴向。

悲傷與不捨，都可以被理解。您可以說出心裡的想念，也可以先安靜坐一會兒。家人彼此照顧，親自為親人念佛、誦經，把報恩延續在每天的行動裡。

學習的緣起

生活裡，苦樂一直在問我們

失去親人、被誤解、擔心未來，都需要面對的方法

- | | |
|------|-----------------|
| 遇到失去 | 我怎麼陪伴自己的悲傷？ |
| 意見不同 | 我怎麼說話，才不再傷害家人？ |
| 想到未來 | 現在做什麼，能利益今生與後世？ |

我們需要學習苦的因，以及離苦的路

03

本頁完整講稿

生活裡，苦樂一直在問我們。失去親人時，我怎麼陪伴自己的悲傷？意見不同時，我怎麼說話，才不再傷害家人？想到未來時，現在做什麼，能利益今生與後世？

大家都希望快樂。然而，希望快樂，還需要知道快樂的因；希望離苦，也需要學習離苦的方法。真如老師提醒我們，佛法關係生命的生死苦樂。眼前的困難，可以成為我們開始學習的地方。

道前基礎

《廣論》讓學習有次第

宗喀巴大師依經論與道次第傳承，整理成佛之道

聖教無違	理解不同教法在修道上的位置
聖言成教授	把所學用來調整自己的心
獲得佛密意	依善知識掌握經論要義
避免謗法	不因自己未懂，就輕棄其他教法

04

本頁完整講稿

《廣論》承續阿底峽尊者的道次第教授，由宗喀巴大師造論。教授的四種殊勝，是通達一切聖教無違、一切聖言現為教授、易於獲得勝者密意，以及極大罪行自趣消滅。

用生活的話來說，學習不同教法在成佛道路中的位置，把經論用來調整自心，依善知識理解佛陀的意趣，也避免因為自己未懂，就輕棄其他正法。最後一項特別關係遠離謗法，不能理解為讀過本論就自動消除所有業。讓我們依次第學習，把今天的理解用在今天的取捨。

道前基礎

依善知識，學會聞、思、修

信心隨著理解與實踐，逐步變得堅定

聞 聽經論與教授，先弄清楚意思

思 對照自己的經驗，尋求正確理解

修 反覆練習，改變心念與行為

像求醫、知藥、服藥，需要持續實踐

05

本頁完整講稿

學習佛法，需要依止具德的善知識，漸次聞、思、修。聞，是聽經論與教授，先弄清楚意思。思，是對照經驗，尋求正確理解。修，是反覆練習，改變心念與行為。

就像求醫、知道藥方，還需要依方法服藥。聽懂柔和語的教誡，可以想想自己什麼時候容易傷人，再在下一次談話中練習。由信而學，由學而堅定，信心就有了理解與實踐的支持。

三士道總建立

離苦得樂，有逐步深入的方向

先培養善因，再求解脫，進而利益一切有情

共下士道 念無常、皈依、業果，希求後世安樂

共中士道 認識輪迴苦與苦因，希求解脫

上士道 發菩提心、學菩薩行，為利他求成佛

下、中士道的修心，是上士道的重要基礎

06

本頁完整講稿

廣論的三士道，讓離苦得樂的方向逐步深入。共下士道，念無常、皈依三寶、學習業果，希求後世安樂。共中士道，認識輪迴的苦與苦因，希求解脫。

上士道，以大悲發菩提心，為利益一切有情而希求成佛，學習菩薩行。《廣論》把與下、中士共同的修心作為上士道的前行，所以稱為共下士與共中士。它們支持成佛的方向，不是互不相干的三條路。我們從自己的苦樂開始學習，再把關懷擴及一切生命。

暇滿人身

能學習、能修善，是珍貴的機會

暇滿人身，讓生命能成辦現在與長遠的利益

還能聽聞，還能思考

還能改進，也還能關懷他人

今天留一段時間，做一件有意義的善行

07



本頁完整講稿

能聽聞、能思考，也能改進和關懷他人，是珍貴的機會。《廣論》所說的暇，是遠離八種無暇；滿，是具足五種自圓滿和五種他圓滿，說明修學正法所需的內外條件。這裡先作入門介紹，不憑一句能學習，就判定已具足所有條件。

現在能接觸正法，能理解，能實踐，就值得珍惜。人生的價值，也在於我們怎麼使用今天。留一段時間聽法，照顧一位家人，改正一句傷人的話，都能讓生命培養善因，朝向解脫與菩提。請想一想，今天，我願意做哪一件善行？

共下士道

念死無常，讓重要的事不再等待

生命有限，所以學習與報恩值得從現在開始

- | | |
|--------|-----------------|
| 決定會死 | 生命總有結束的一天 |
| 死期不定 | 修善、道謝與學習，不再一直延後 |
| 死時唯法有益 | 財物與排場，不能代替自己的修學 |

今天向一位家人道謝，或修補一段關係

08



本頁完整講稿

念死無常，提醒我們，重要的事值得從現在開始。生命決定會結束，死期卻不確定；到了臨終，自己的修學與善行，才是長遠的依靠。

親人的離去，讓我們感受到無常。這份感受，可以提醒我們，把修善、道謝與學習，放回今天。還來得及關心的人，今天關心；還來得及修補的關係，從一句柔和的話開始。願我們珍惜當下，也好好照顧正在悲傷的自己。

共下士道

關心後世，也要關心現在的因

佛法以業果相續看生命，提醒我們遠離受苦的因

思惟惡趣苦，是為了止惡修善

學習取捨，為後世安樂培養因緣

把注意力放在可改進的行為與修學

09

本頁完整講稿

在念死無常之後，廣論引導我們關心後世，思惟惡趣的苦，進而尋求皈依，學習業果。這是提醒我們，遠離招感受苦的因。

親人現在的去向，我們不能任意推測。此刻能用心的，是自己的行為與修學，以及為親人共修、迴向。對生命的長遠方向有疑問，可以慢慢記下來，依原典與法師的教導了解。把警覺化為防護不善的力量，也把關懷化為每天可行的善事。

共下士道

皈依三寶，祈求加持並依教實踐

佛是導師，法是離苦的教法，僧寶是修證的聖者

佛 憶念覺悟與慈悲，學習正確方向

法 依教止惡修善，培養解脫的因

僧寶 信賴聖者僧，也親近法師學習

願親人蒙三寶加持，往生極樂、離苦得樂

10

本頁完整講稿

皈依三寶，是學習離苦的方向。佛是覺悟與慈悲的導師；法，是離苦的教法與修證；僧寶，是修證的聖者。我們也親近現前法師，接受如法的引導。

祈求三寶慈悲加持，願親人往生極樂，離苦得樂。同時，我們願意依教實踐，止惡修善。祈願與行持相互支持，讓這份孝心有持續努力的方向。每次念佛，也提醒自己，今天對家人，多一分慈悲與體諒。

共下士道

業果取捨，讓每一天都有方向

苦樂有因，所以小小的行為也值得慎重

業決定	善業感樂果，不善業感苦果
增長廣大	微小的業，也能感得廣大果
未造不遇	果報需要相應的業因
已造不失	業不因時間過去就自行消失

11

本頁完整講稿

廣論說明業果四理。業決定，善業感樂果，不善業感苦果。業增長廣大，微小的業，也能感得廣大的果。未造不遇，果報需要相應的業因。已造不失，業不因時間過去就自行消失。

因此，一句真實而柔和的話，一次真誠的幫助，都值得用心。遇到已造的不善，也可以學習四力懺悔，依教淨修、改進。業果細微，我們慎重自己的取捨，並以慈悲陪伴他人的遭遇。

共下士道

修善，落在身、語、意的選擇

十善業道，讓家人相處與日常生活有根據

身 不殺、不盜、不邪淫，尊重生命與關係

語 不妄語、兩舌、惡口、綺語

意 不貪欲、不瞋恚、不邪見

意見不同時，用真實而柔和的話來商量

12

本頁完整講稿

修善，落在身、語、意的選擇。身，遠離殺生、偷盜與邪淫，尊重生命與關係。語，遠離妄語、兩舌、惡口與綺語。意，學習遠離貪欲、瞋恚與邪見。

家人相處時，可以從真實、柔和的說話開始。不知道的事，先查清楚；有誤會，願意聽對方說完；看到家人疲累，隨力幫忙。這些日常選擇，讓共修延續到生活裡。今天少一分傷害，多一分關心，就是我們可以親自努力的地方。

共下士道

發願帶動行動，過失可以如法改進

四力懺悔，讓我們正視過失，也保有努力的方向

破壞現行力	對已造不善真誠追悔
對治現行力	依教修善，學習懺悔與念誦等
遮止罪惡力	發起防護之心，努力不再重犯
依止力	皈依三寶，學習菩提心

13

本頁完整講稿

發願需要行動來支持。廣論教我們以四力懺悔，正視過失，也保有改進的方向。破壞現行力，是對已造不善真誠追悔。對治現行力，是依教修善，學習懺悔、念誦等對治。

遮止罪惡力，是生起真誠防護之心，努力不再重犯。依止力，是修皈依及菩提心。四力淨修須重視是否具足、力量與相續，不能以一句發願代替。如傷害了家人，可以先承認、道歉，再依教學習對治和防護。失誤後願意再學習，讓追悔成為改進的力量。

共中士道

得到安樂，仍要追問苦的根本

共中士道，從輪迴的過患生起求解脫的心

苦苦	病痛、失去等逼迫身心的苦
壞苦	有漏的樂受會變異，難作長久依靠
行苦	有漏身心受業與煩惱支配，未得自在

生活改善值得努力，究竟離苦還須斷除苦因

14

本頁完整講稿

共下士道，讓我們培養善趣與安樂的因。進入共中士道，廣論再引導我們認識，即使得到安樂，若仍受業與煩惱系縛，就還需要尋求解脫。

三苦之中，苦苦，是病痛等逼惱身心的苦。壞苦，是有漏樂受會變異，難作長久依靠。行苦，是有漏身心受業與煩惱支配，未得自在。生活改善值得努力；更深的離苦，還需要認識苦的根本，修學能斷除苦因的道路。

共中士道

四聖諦，說清楚苦與出路

看見苦、尋找苦因，才能理解解脫與修道

苦諦，應知	如實認識生死中的苦
集諦，應斷	辨識招感生死的業與煩惱
滅諦，應證	證得苦因止息的解脫
道諦，應修	修學能斷苦因的道路

15

本頁完整講稿

四聖諦，說清楚苦與出路。苦諦應知，如實認識生死中的苦。集諦應斷，辨識招感生死的業與煩惱。滅諦應證，證得苦因止息的解脫。道諦應修，修學能斷苦因的道路。

佛陀先說苦，是讓我們真正生起求解脫的心。知道苦，才會尋找苦因；了解苦因可以斷除，才會希求解脫、願意修道。佛法所以值得學，是因為它把我們關心的生死苦樂，帶向有因、有方法的修學。

共中士道

輪迴的根本，在業與煩惱

《廣論》再以十二緣起，說明流轉生死的因緣

無明、愛、取等煩惱，令生死相續

要究竟離苦，須修能對治煩惱的道

生活練習：辨認貪、瞋、癡，尋求對治方法

16



本頁完整講稿

輪迴的流轉，與業及煩惱有關。廣論進一步以十二緣起，說明生死相續的因緣。無明，以及愛、取等煩惱，帶動相應的業與受生。

今天先從生活觀察開始。貪著來了，心怎麼被牽引？瞋怒來了，會帶動什麼言語與行為？錯誤理解，又怎麼增加痛苦？這些觀察，可以幫助我們知道還需要學什麼。要究竟離苦，仍須依善知識，修學對治煩惱的道。

共中士道

戒、定、慧，是解脫的修學

行為有防護，心能安住，再以智慧對治無明

戒 了知學處，防護身語意的不善

定 培養心的安住與堪能

慧 依教理觀察，修學無我空性

今天先少一分傷害，讓心有學習的空間

17

本頁完整講稿

戒、定、慧，是解脫的重要修學。戒，讓行為有防護，了知學處，防護身語意的不善。定，培養心的安住與堪能。慧，依教理觀察，修學無我空性，對治無明。

初學時，先從十善與所受學處開始，依老師指導攝心、聞思。今天少說一句傷人的話，讓心有一點安住與學習的空間。這些都是入門的努力；再循著次第持續學習，讓日常取捨與長遠的解脫方向相互支持。

共中士道的生活練習

家人意見不同時，怎麼用所學

情緒來了，先照顧它，再練習選擇下一步

看見	我現在很難過，也很焦急
觀察	這句話說出去，會增加什麼傷害？
實踐	先停一下，聽清楚，再柔和商量

需要休息或協助時，也可以開口求助

18

本頁完整講稿

家人意見不同時，怎麼用所學？先看見，我現在很難過，也很焦急。再觀察，這句話說出去，會增加什麼傷害？最後練習，先停一下，聽清楚，再柔和商量。

喪事期間，每個人都可能疲累，也各有擔心。可以先說，我知道你也在乎親人，我們一起把擔心說清楚。需要休息或協助時，也可以開口求助。讓情緒被理解，再練習選擇下一步，家人便多一個彼此支持的機會。

親恩的生活入口

從一件真實的恩德，開始報恩

回憶親人生前的善行，以及曾給我們的照顧

知恩	看見他曾為我們做過的事
念恩	把那一份用心放在心裡
感恩	真誠感謝，也隨喜他的善行
報恩	親自修善、照顧家人、迴向

19

本頁完整講稿

從親人的恩，體會關心他人的心。請慢慢想起一件真實的小事，他曾為我們做過什麼，也曾幫助過誰。這是理解上士道報恩心的生活入口；正式修學七因果，須先修平等心，再依次第深入。家人的關係若有複雜感受，也可以先從自己願意憶念的一件善行開始。

知恩，是看見那份付出。念恩，是把他的用心放在心裡。感恩，是真誠感謝，也隨喜他的善行。報恩，是親自修善、照顧家人、迴向。這四步是家屬的生活引導；廣論的知母、念恩、報恩，還會引導我們把關懷擴及一切有情。

上士道

慈悲的範圍，可以逐步擴大

由親人開始，也想到其他受苦的生命

平等心前導 練習減少只因親疏而作的偏待

慈：願得樂 關心對方缺少的安樂

悲：願離苦 看見他的困難，隨力提供幫助

給正在經歷離別的家庭，多一分理解

20

本頁完整講稿

慈悲的範圍，可以逐步擴大。從親人開始，也想到其他受苦的生命。先練習平等心，減少只因親疏而作的偏待。

慈，是願有情得到安樂；悲，是願有情遠離痛苦。七因果教授以平等心為前導，依知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂，生起菩提心。平等心是前導，不另算作七支之一。今天先關心一位受苦的人，隨力幫助；這是生活練習，仍須依善知識漸次修學。

上士道

利他的學習，從願意聆聽開始

自他相換，讓我們更重視他人的苦樂

我希望被理解，他也希望被理解

我希望離苦，他也希望離苦

今天先問一句：你現在最需要什麼？

21

本頁完整講稿

廣論也介紹自他相換的修心，讓我們更重視他人的苦樂。我希望被理解，他也希望被理解。我希望離苦，他也希望離苦。

有時候，我們急著說自己的看法，可以先停一停，問對方，你現在最需要什麼？讓照顧者先休息，聽一位長輩說話，陪一位家人安靜坐著，都是利他學習的起點。也要照顧自己的身心，才能持續關懷。讓心逐步學習珍視他人，再依次第深入修學。

上士道

菩提心，為利益一切有情而求成佛

看見眾生的苦，願意學習究竟利益他們的能力

願一切有情離苦得樂

為此，我願學習成佛之道

由隨力發願開始，再學願心與行心的學處

22



本頁完整講稿

菩提心，是為利益一切有情，而希求成佛的心。看見眾生的苦，我們願意學習，究竟利益他們的能力。

願一切有情離苦得樂。為此，我願學習成佛之道。這樣的發願，可以成為初步的練習。真正生起菩提心，還需依善知識，漸次修慈悲、增上意樂與求菩提心，學習願心、行心的學處。生命的價值，隨著願意利益更多生命而拓展，也需要智慧、修持與長期的承擔。

上士道

六度，把利他的願落實成行

從隨力練習開始，逐步學習菩薩行

布施

給予時間、照顧與資源

持戒

防護不善，守住所學

忍辱

遇到困難，減少瞋害

精進

對善法生起歡喜與勤勉

靜慮

學習令心安住善所緣

般若

依教理學習無我空性

23

本頁完整講稿

六度，把利他的願落實成行。布施，隨力給予時間、照顧與資源。持戒，防護不善，守住所學。忍辱，遇到困難，減少瞋害。精進，對善法生起歡喜與勤勉。

靜慮，學習令心安住善所緣。般若，依教理學習無我空性。這些生活例子，是入門的練習。完整的菩薩行，需要依菩提心的方向持續修學。今天願意做一件善事，明天也願意繼續，讓發願與行持，相互支持。

上士道的止觀

止與觀，依次第學習安住與觀察

《廣論》在菩薩行之後，詳說止觀修學

止 任運安住所緣，具足身心輕安

觀 依止而起的殊勝觀察慧

生活起點 攝心聽聞，再把所學對照自心

空性與緣起，支持慎重的業果取捨

24

本頁完整講稿

《廣論》詳說止與觀。奢摩他，是心能任運安住所緣，並生起身心輕安。毘鉢舍那，是依止而起的殊勝觀察慧，還有由觀察引發輕安的成就條件。止觀的區別在安住與觀察的作用，不能只按是否緣空性來區分。

止與觀都能緣如所有性及盡所有性，觀並不只限於空性。求解脫時，仍須依正理通達無我空性。真正修觀須依已成就的止，但學習教理與聞思正見，可以從現在開始。日常攝心是入門練習，不等於已成就止觀。請依善知識指導，讓聞思、修習與業果取捨相互支持。

回到家屬的實踐

四十九日，家人每天可以一起努力

早晚共修，白天修善，將恩德延續在行動裡

安住與稱名 憶念親恩，恭敬稱念佛菩薩名號

祈求三寶 願親人往生極樂、離苦得樂

誦經持咒 依手冊與法師指導持誦

迴向 回向親人與一切有情，願向菩提

25

本頁完整講稿

回到家屬今天能做的事。四十九日裡，早晚共修，白天修善，讓恩德延續在行動中。先安住，憶念親恩，恭敬稱念佛菩薩名號；再祈求三寶，願親人往生極樂，離苦得樂。

接著依手冊與法師指導誦經持咒，最後迴向親人及一切有情。這是家屬共修安排，不是《廣論》規定的四十九日儀軌，也不保證特定往生結果。家人能同念，就相互陪伴；時間不同，也可各自修持。分心、念錯或漏做，改正後繼續。四十九日以後，仍可修善、聞法，把報恩延續在生活裡。

回到家屬的實踐

善業增長，從發心與行持用心

感念親恩，恭敬修善，再以廣大願心迴向

發心 以報恩與利他，減少比較與求面子

行持 持誦用心，生活中也止惡修善

迴向 願親人離苦得樂，善根趣向菩提

家人自己修善，迴向作為利益親人的助緣

26

本頁完整講稿

善業增長，從發心與行持用心。發心，以報恩與利他，減少比較與求面子。行持，念誦時用心，生活中也止惡修善。迴向，願親人離苦得樂，願善根趣向菩提。

親人生前的善行，我們憶念隨喜；家人的新善業，是自己親自造作；迴向，作為利益親人的助緣。願心帶動我們持續努力，依因緣培養善的方向。法師的帶領與家屬的行持相互配合，讓孝心有長遠的落實。

持續聞思修

人生需要學習，因為苦樂需要方法

學《廣論》，讓善意有依據，讓實踐有次第

從今天的取捨，走向究竟離苦

從一位親人的恩，學習關懷更多生命

安排持續聽聞，帶一個問題，練一項善行

27

本頁完整講稿

人生需要學習，因為苦樂需要方法。生死與苦樂的問題，需要正確的理解與修學。廣論從依師、暇滿、無常、業果，一步一步走到解脫、菩提心與止觀，讓我們知道，還要學什麼，如何繼續。

請為自己安排持續聽聞的機會。每次帶一個問題，記一項取捨，在生活裡練習，再請教老師。從今天的取捨，走向究竟離苦；從一位親人的恩，學習關懷更多生命。願善意有依據，願實踐有次第。



願這份思念，伴隨善行繼續

願親人往生極樂、離苦得樂

願家人彼此支持，持續學習佛法

願一切有情，具足離苦得樂的因

徐士平（虔十） Line ID：shipinghsu

28

本頁完整講稿

現在，讓我們帶著感恩，一起祈願。祈求三寶慈悲加持，願親人往生極樂，離苦得樂，具足聞法修行的因緣。

願家人彼此支持，持續學習佛法，逐步培養慈悲與智慧。願我們把這份思念，落實成每天的善行。願一切有情，具足離苦得樂的因。願這份恩，伴隨善行繼續。阿彌陀佛。