佛陀的教育

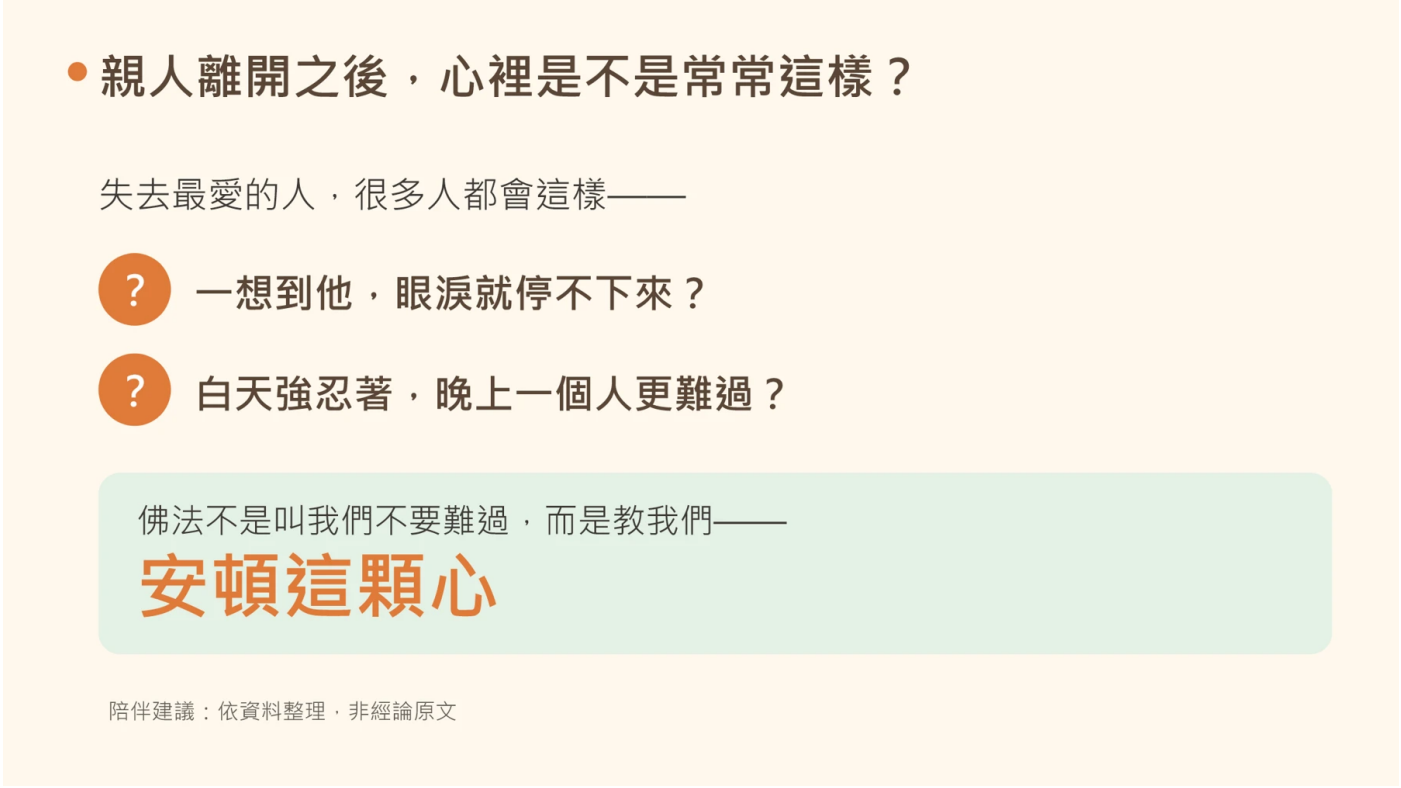
悲傷，可以被安頓

透過佛法，陪自己走過思念

徐士平（虔十）・資料整理分享

本頁完整講稿

各位家屬、各位朋友，大家好，謝謝您一起閱讀這份資料。
親人離開之後，有人會問：我要怎樣才能不那麼難過？這份整理想陪我們認識愛別離的苦，找一點可以承靠的方向，而不是要求自己立刻不難過、立刻放下。
我也是學習佛法的弟子。今天將依《菩提道次第廣論》與真如老師開示整理的資料，和大家分享，一同學習。經論原文、白話說明與生活練習會分開呈現。
您可以慢慢看，累了先休息。有些話今天還用不上，也沒有關係。先把自己和身邊的家人照顧好。



本頁完整講稿

想到他的拖鞋、他的杯子，忽然很想哭；白天忙著處理事情，晚上安靜下來又特別想念。也有人一時哭不出來，或覺得麻木。

喪親後的感受可能不同，也會反覆，不必用哭聲、時間長短或是否能做功課，判斷自己夠不夠堅強、孝順。

佛法讓我們認識苦，學習照顧心，不是要求家屬趕快忘記親人。這些生活描述是陪伴的例子，不是經論列出的診斷標準。

若悲傷已讓生活很難維持，可以請信任的人陪伴，向心理師或醫療專業人員尋求協助；這與學佛、念佛並不衝突。

我們一起走四段路

一	認識愛別離的苦	佛陀早就看見了
二	看見這顆心	心會遷流，逐步照顧
三	轉向光明	憶念歡喜的法、皈依三寶
四	把思念化成祝福	念佛、行善、迴向

本頁完整講稿

這份資料分成四段。
第一，依《廣論》認識愛別離的苦，知道自己的不捨值得被理解。
第二，從師長開示看見心在遷流，逐步學習照顧，而不是責怪自己怎麼又難過了。
第三，依自己的理解與意願，憶念善法、皈依三寶，找到可以依靠的方向。
第四，有餘力時念佛、行善、迴向，把思念放進祝福裡。四段是閱讀安排，並非《廣論》的正式科判，也不是每位家屬都必須依序完成的步驟。

壹

第一章

認識愛別離的苦

「謂若捨離最愛親等，由此令心發生憂慼。」
——《廣論》

本頁完整講稿

第一段，認識愛別離的苦。
《廣論》在〈思惟苦諦〉中說：「謂若捨離最愛親等，由此令心發生憂慼。」
白話來說，與最愛的親人分離，心中會生起憂愁與悲傷。
這段論文讓我們看見，愛別離是生命裡需要被認識的苦。讀到這裡，可以先承認：我很想念他，現在確實不好受。不必急著替這份難過打分數。



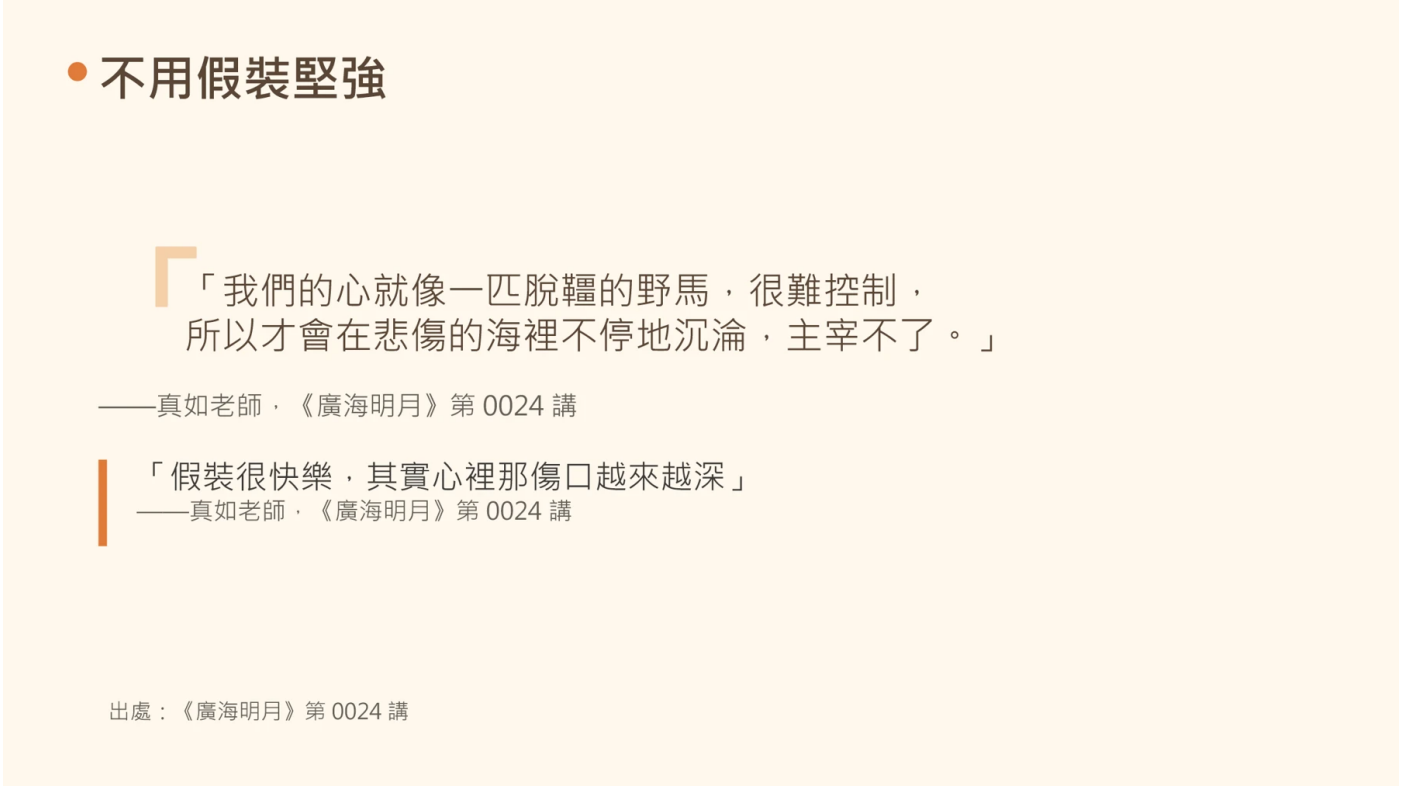
本頁完整講稿

《廣論》說愛別離苦分五，依序談到心生憂慼、語生愁歎、身生擾惱、思念對方功德而意熱惱，以及應受用等有所缺乏。

這裡的五項，是論文對愛別離苦的說明，不是現代心理學的悲傷五階段，也不是每一位家屬都一定會經歷相同反應。

白話來說，思念可能牽動情緒、言語、身體，也讓人感到生活少了原本一起承擔的依靠。圖中的心、口、身、想念、生活，是依原文整理的閱讀提示。

我們可以先少一點自責，再看看眼前最需要什麼：一餐飯、一段休息，或一個願意安靜陪伴的人。



本頁完整講稿

真如老師在《廣海明月》第二十四講，以心像脫韁的野馬，說明認識與調整自心需要訓練；也談到心情不好時，假裝快樂並不等於真正照顧了內心。

這一講是在說日常轉心的練習，不能直接拿來評斷喪親家屬，更不能說悲傷是自己不肯努力造成的。

放到生活裡，我們可以溫柔地承認：我現在很難過。願意哭，就讓自己哭一會兒；不想說話，也可以請親友安靜陪著。

接下來能做一點什麼，依當下體力與心力慢慢來。這是依開示方向整理的陪伴建議，不是老師對每一位喪親者的個別判斷。

貳

第二章

看見這顆心

「它剎那、剎那都在遷流，它不是永恆的」
——真如老師

本頁完整講稿

第二段，看見這顆心。
真如老師在《廣海明月》第二四五講說到心的無常：「它剎那、剎那都在遷流，它不是永恆的」。

這裡先讓我們看見，心並非固定不變。今天某個時刻特別難過，另一些時刻也許能稍微歇一口氣；兩種感受可以交替出現。
這不是保證悲傷會在某一天結束，也不是要求我們抓緊時間走出來。能多認識一點自己的心，就從這裡開始。

悲傷不是永遠的，它可以被照顧

> 「要知道這樣的心是無常的、是可以對治的，它剎那、剎那都在遷流，它不是永恆的，它是可以被對治的！」
> ——真如老師．《廣海明月》第 0245 講

> 「事實上就是我的智慧無法飛越這種痛苦的經驗。」
> ——真如老師．《廣海明月》第 0548 講

心會遷流，慢慢學習照顧；不責怪自己。

出處：《廣海明月》第 0245、0548 講

本頁完整講稿

老師在第二四五講提醒，要知道這樣的心是無常的、可以對治的。原講是在引導學人面對負面作意，提起所學的教理，並沒有替喪親者訂恢復期限。

第五四八講談到，透過持續聞思修，培養抉擇慧，面對心中糾結的痛苦經驗，可以逐步找到新的理解與方向。

引用這些話，不是說誰還在難過，就是智慧不夠；更不是把失去親人的痛苦推回家屬身上。

我們可以一面承認失落，一面尋找支持。今天只做得到好好吃飯、請人陪伴，也是一份照顧。佛法的學習可以長久接續，不必拿來催促自己。



本頁完整講稿

這裡整理四個可選的生活練習，並非《廣論》正式科判或固定儀軌。
第一，察覺：知道自己此刻很想念、很難過。第二，允許：先不責怪自己，也不強迫眼淚停止。第三，安住：坐穩、把腳放好，讓呼吸自然一些；不必勉強深吸氣。第四，若願意，憶念一句熟悉的佛號，或一句能幫助自己的法語。
第二十四講提醒我們認識當下的心；第十九講談到依理思惟，學習轉變執取。這四個小步驟是依方向整理的建議，不能說成原講規定的四步法。
如果暫時做不到轉念，可以先休息、找人陪伴，不必再增加一層自責。



本頁完整講稿

《廣海明月》第二四五講提醒學人，不要任由負面思考擴大，乃至否定自己所學的佛法；而應提起正念，憶念可以對治的法義。

這裡的正念，是憶持善所緣、依教理調整自己的心，並非要求一直保持快樂。原講所用的負能量，是描述負面作意的語言，不是可測量的物理能量。

我們可以問自己：現在有哪一件小事能照顧我？能不能先喝水、休息，或請一位親友坐在旁邊？憶念法義與接受實際幫助，可以一起進行。仍然難過時，也不用否定自己。

參

第三章

轉向光明

「憂悲苦惱的時候，就要想一些歡喜的法類」
——真如老師

本頁完整講稿

第三段，轉向可以依靠的善法。
真如老師在第三五五講說：「憂悲苦惱的時候，就要想一些歡喜的法類」，並舉憶念佛恩、師恩、菩提心勝利、暇滿人身勝利等例子。
這是在說，透過平常聞思的內容，逐步培養內心的力量。不是叫悲傷的人假裝高興，也不是要求每一段話現在都能相應。
願意時，我們先挑一項能理解、能接受的，安靜想一想。



本頁完整講稿

圖上四格，是依第三五五講整理的白話提示。
憶念佛恩，可以想：佛陀指出離苦的道路，我們仍有可學的方向。憶念師恩，可以想：經論與師長教授，讓我們有機會繼續聞思。
憶念菩提心勝利，是憶念為利益一切有情而願成佛的廣大心。日常願意幫助一個人，是可以培養的善心，不能直接等同已經生起菩提心。
憶念暇滿義大，讓我們珍惜仍能學法、修善的因緣。並不是用珍貴人身來責備自己不能悲傷。
今天若有一點餘力，就做一件力所能及的善事；沒有餘力時，先接受照顧。

害怕、無助的時候，皈依三寶

> 「若時有皈依．佛法及僧伽．由知苦苦集．正超越諸苦。」

白話：依止三寶，進一步學習四諦與聖道，趣向解脫。

> 「所以要知道解決方案是什麼，你害怕就要皈依三寶。」
> ——真如老師．《廣海明月》第 0245 講

出處：《廣論》卷四〈皈依三寶〉P.98；《廣海明月》第 0245 講

本頁完整講稿

失去親人之後，難過之外，可能也有害怕與無助。對願意學習佛法的人，皈依三寶是一個可以逐步理解、實踐的方向。

《廣論》所引的偈頌，不只說皈依佛、法、僧，也接著說八支聖道、以智慧觀見四聖諦，趣向涅槃。要放在完整的修學脈絡中理解，不能簡化成只念一次就立刻超越所有痛苦。

第二四五講也談到，怖畏後世時，應憶念三寶功德、提起皈依，而不倒過來否定所學。

現前可以從熟悉的佛號、經文與師長指導開始。家人有不同信仰或暫時不想參與，也值得被尊重與陪伴。

看清無常，反而不再那麼害怕

《廣論》引《四百論》：

> 「思念我必死．若誰有決定．
> 此棄怖畏故．豈畏於死主。」

白話：念死而如理修善、作好準備，逐步減少臨終怖畏。

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉P.74 引《四百論》

本頁完整講稿

《廣論》在念死無常中引《四百論》：「思念我必死．若誰有決定．此棄怖畏故．豈畏於死主。」

這段話前後是在說，念死應引導我們如理修善、培養後世安樂與解脫的因，因為有可修作的方向，而逐步減少臨終的悔惱怖畏。
不能只拿我一定會死這句話，保證自己從此不害怕。對剛喪親的人，也不必強迫作強烈的死亡觀修。
今天可以先珍惜仍在身邊的人，把一件善行做好。法義若引起困惑，可向具德師長請益，依自己的情況慢慢學。

肆

第四章

把思念化成祝福

愛還在，只是換一種方式，送給遠行的家人。

本頁完整講稿

第四段，把思念放進祝福裡。
親人離開之後，感念他的心仍在。我們可以依自己的信仰與能力，選擇一種有意義的方式記念。
也許念一句佛號，也許照顧一位家人，也許想起他生前做過的一件好事。
這不是交換條件，也不是說做了善行就不能再哭。悲傷與祝福，可以一起在心裡。

想他的時候，可以這樣做

念佛

為他念一句佛號。

行善

隨力行善，
憶念親恩。

迴向

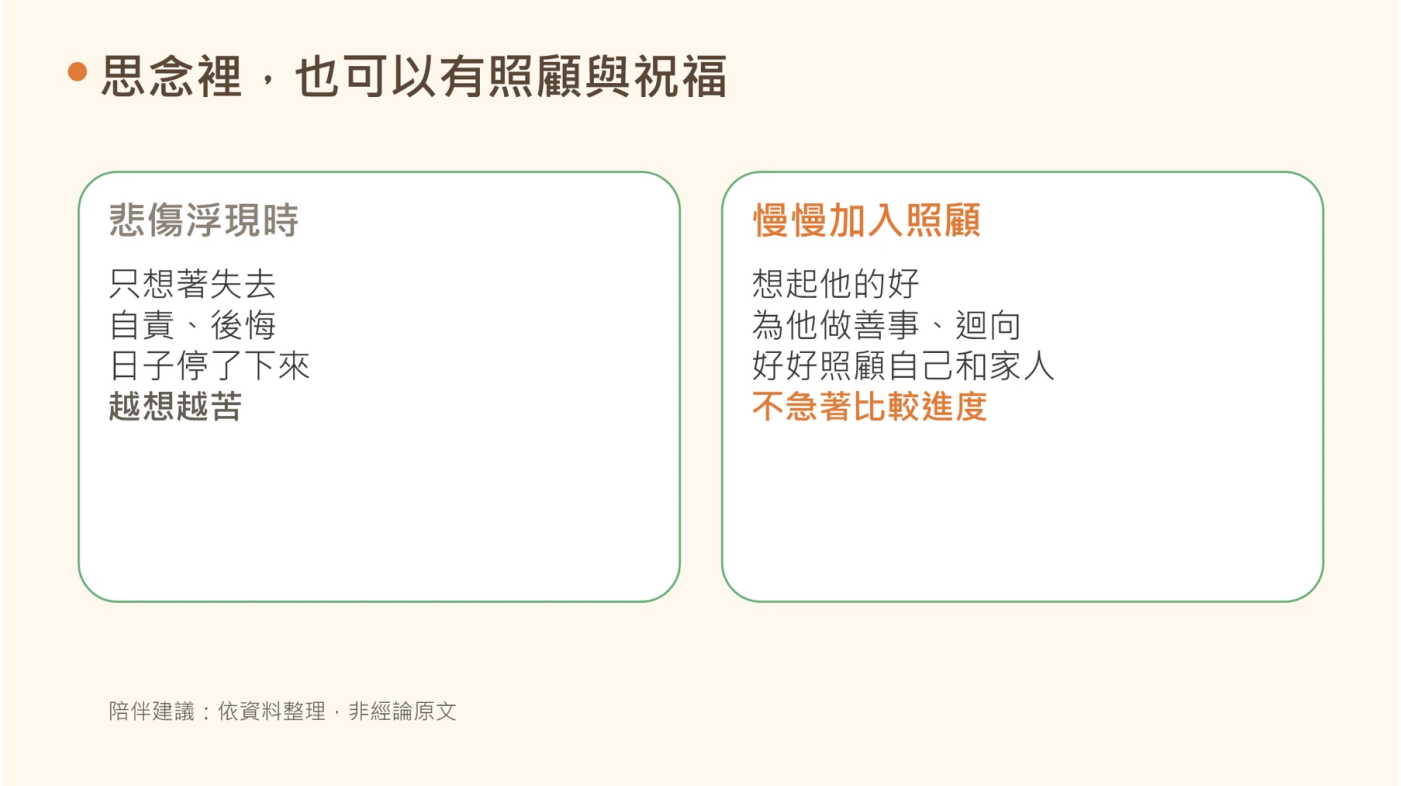
把功德迴向給他。

有餘力時，做一點善行；也照顧自己。

陪伴建議：依資料整理，非經論原文

本頁完整講稿

有餘力時，可以從念佛、行善、迴向三個方向選一件。
願意念佛，可以稱念阿彌陀佛或熟悉的佛號。行善可以是隨力布施、支持適當的救助、幫助需要的人，或照顧家人；不必額外花一筆自己負擔不了的錢。
迴向時，可以祈願以所修善根，祝福親人及一切有情離苦得樂。這是修善與祈願，並不保證某一次行為必定改變往生者的去處。
這三項是生活上的整理建議，不是《廣論》另立的三項儀軌。有餘力再做，照顧自己也是今天的重要事情。



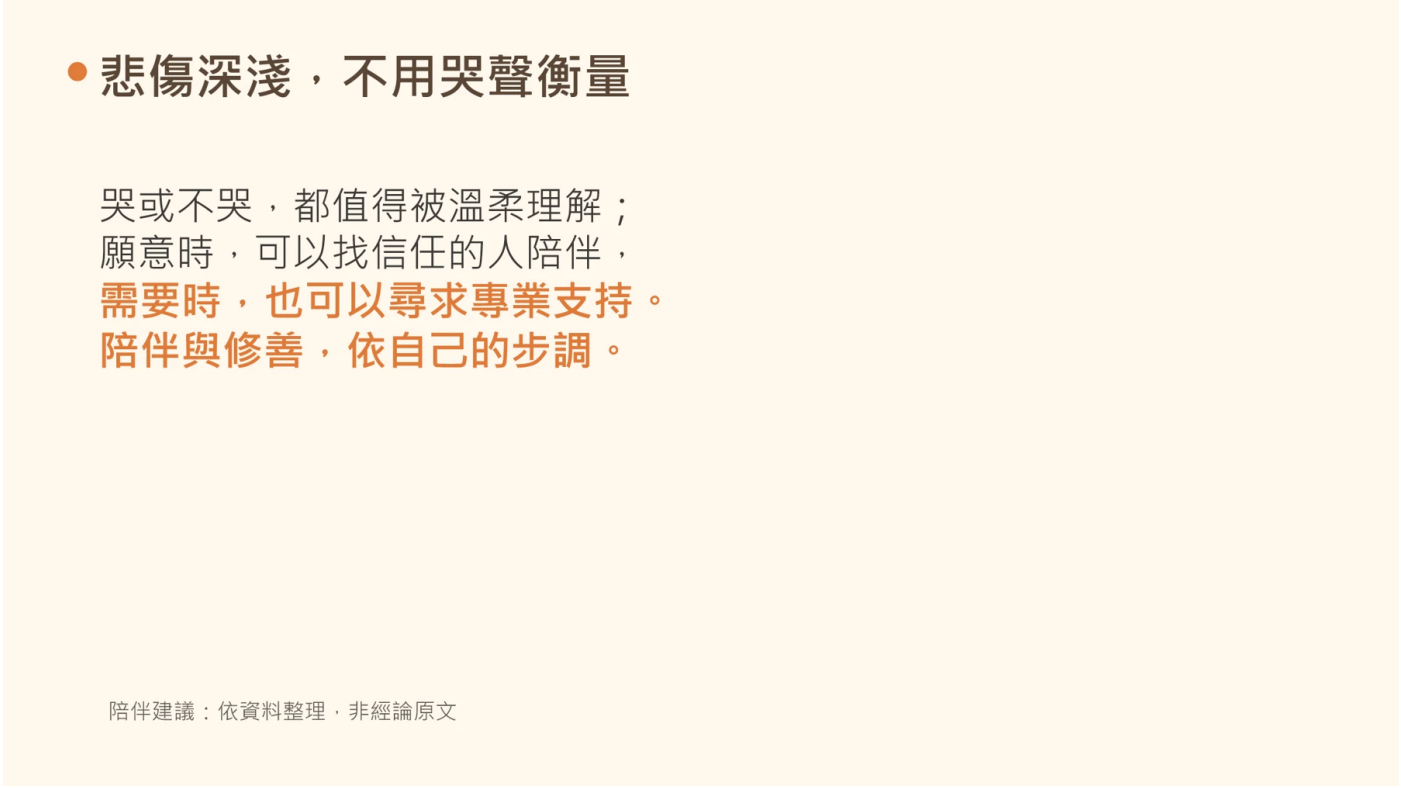
本頁完整講稿

思念裡，有時充滿失去、自責與後悔；有時也能慢慢想起親人的好，做一點善行、照顧自己與家人。

這兩邊不是好家屬與壞家屬的區分，也不是每個人都必須由左邊走到右邊。可能在同一天裡，我們就反覆經過不同感受。

當自責出現，可以先分清楚，哪些是當時真的能決定的，哪些是事後才知道的。若難以承受，可以找信任的人或專業人員一起談。

我們無法斷定往生的親人此刻在想什麼；能做的是珍惜他的付出，照顧仍在的人，讓祝福有一點可實行的方向。



本頁完整講稿

悲傷的深淺，不能用哭聲大小或是否願意說話來衡量。有人想說，有人需要安靜；先尊重他的方式。

《廣論》讓我們認識愛別離的苦；生活上的陪伴建議則依實際需要整理。不用替每個人規定表達悲傷的方式，也不比較誰安定得比較快。

願意時，可以找信任的親友陪伴、說一點想念，也可以安靜相處。若生活受到明顯影響，或愈來愈難承受，可以尋求心理師或醫療專業支持。

接受協助不表示學佛不足。陪伴、聞思、修善與專業支持，可以依需要一起進行。

這一週，陪自己的練習卡

	這一週，我做到了	1	2	3	4	5	6	7
早上	為家人念佛三分鐘	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
想他的時候	察覺、自然呼吸，念一句佛號	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
每天一件	做一件好事，迴向給他	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡前	寫下一件感恩他的事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

依能力選一件，不用每天全部做到。

陪伴建議：依資料整理，非經論原文

本頁完整講稿

這張卡提供一週的選擇，不是每日必須完成的功課。
若願意，早上可以用幾分鐘念佛；三分鐘只是便於開始的例子，不是經論規定。想念時，先察覺、讓呼吸自然，願意再念一句佛號。
有餘力時，選一件善行迴向；睡前也可以記下一件感念親人的事。寫不出來、沒有做到，都可以明天再接續。
七個格子是回顧的工具，不是比較恢復速度或孝心的分數表。覺得累了，就減少；需要陪伴，就開口請人幫忙。

祝 福

願您允許自己難過，也溫柔地照顧自己；
願思念化成祝福，
陪著您，也陪著遠行的家人。

本頁完整講稿

願您允許自己難過，也能慢慢得到合適的照顧。
願思念裡，有一點可以安住的依靠；願我們珍惜親恩，隨力修善，也照顧眼前的家人。
願以今日共同學習與修善的善根，迴向往生的親人及一切有情離苦得樂，願家屬得到支持、身心逐步安頓。
這是共學的祝福與祈願，不是對儀式或練習效果的保證。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）
依經論與師長開示整理資料，彼此共學

本頁完整講稿

感恩大家一起閱讀。我也是學習佛法的弟子，這裡分享的是依經論與師長開示整理的資料，願與大家一同學習。
本篇對照《廣論》愛別離苦、皈依三寶、念死無常，以及《廣海明月》相關講次。原文、白話與生活練習分開呈現，完整出處可在閱讀頁逐頁查看。
願我們一同努力學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》與佛陀的教育，依經論聞思，向具德師長請益，彼此提醒、共同修善。
祈臻．善業圓滿。感恩大家，阿彌陀佛。