

祈臻 · 善業圓滿 | 廣論 · 生命的終極導航

01 / 24

生命的終極導航

我們為什麼要學習《廣論》

在無常中學習珍惜
從生活苦樂，走向解脫與利他

家屬入門生活引導 | 聞 · 思 · 修

本頁完整講稿

各位家人、各位朋友，大家好，阿彌陀佛。親人離去，心裡可能有不捨、想念，也有許多來不及說的話。今天我們不急著要求自己放下，而是一起想一想：還活著的日子，怎樣過得更有方向？對親人的感恩，又能如何延續？

這份說明以生命的導航作為譬喻，依《菩提道次第廣論》的修學方向，從親近善知識、學習聞思修，談到無常、皈依、業果、解脫與菩提心。它是一份入門生活引導，不能取代完整課程與善知識的指導。願這段學習，陪我們把思念化成今天做得到的善行。

每個生命，都在尋找解答

怎麼活、怎麼修、怎麼面對離別

- 1 日常：遇到衝突，如何選擇？
- 2 修學：零散知識，如何連成道路？
- 3 告別：想念親人，今天能做什麼？

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

我們在生活裡常會問：為什麼明明想對家人好，說出口卻傷了彼此？學了很多道理，遇到事情時，為什麼仍被情緒帶著走？親人離世以後，又會問：我還能為他做什麼？這些問題，都讓我們看見自己需要學習。

《廣論》把佛陀的教導整理成有次第的道路，幫助我們認識苦樂的因、應當取捨的行為，以及究竟離苦的方向。導航只是譬喻，學習並不讓我們立刻知道亡者的去處，也不保證一切如願。它讓我們在不知道的時候，仍能依正確的教法，慎重而慈悲地走下一步。

佛法，是佛陀的教育

從信而學，讓理解逐漸堅定

- 1 聞：先把教法聽清楚
- 2 思：依道理觀察與提問
- 3 修：反覆練習，改變身心習慣

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

佛法的學習，與我們怎樣面對生死苦樂有關。起初可能因為信任一位老師、敬仰佛陀，或想幫助親人而走近佛法。這份信心可以成為開始，接著仍要聽聞正確的教法，思考其中的理由，再把理解帶進生活。

例如聽到柔和說話有益，先了解它的意義，再觀察自己生氣時的語氣，最後練習在責備之前停一下。一次做不到，就再練習。聞、思、修彼此支持，信心也在理解與實踐中漸漸穩固。生活練習是起點，完整修學還需要依善知識指導，並非只憑自己的感覺判定法義。

先看懂這張地圖

道前基礎與三士道，逐步深入

- 1 道前：善知識、聽聞與修習
- 2 共下士：無常、皈依、業果取捨
- 3 共中士：認識輪迴，希求解脫
- 4 上士：為利有情成佛，學菩薩行

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》的安排有它的理由。先建立學習的依靠與方法，再珍惜能修學的生命，面對死亡與後世，學習皈依和業果取捨。接著看見輪迴本身的過患，尋求超越生死的解脫；進一步以一切有情的利益為心，發起求成佛的菩提心，學習菩薩行。

這裡說共下士、共中士，是因為走向上士道時，仍需修學與前兩者共同的基礎，不是把它們跳過。它也不是把家人分成高低等級。今天只作方向的介紹，不代表聽完就完成三士道的修證。就像先看清路線，才能知道眼前的一小步，與長遠目標有什麼關係。

為什麼需要有次第的學習

讓經論成為自己的修行指引

1 通達一切聖教無違

2 一切聖言現為教授

3 易於獲得勝者密意

4 極大罪行自趣消滅

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》說明教授有四種殊勝：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。這些名稱不能任意改成四個勵志口號。它們與理解聖教、把教法作為修行指引，以及避免輕率毀謗正法有關。

生活中，我們容易只挑喜歡的道理，覺得其他教法與自己無關。有次第地學習，能幫助我們了解不同教授在道路上的位置。今天聽到的一句善語，也可以成為自己反省與實踐的提醒。不以片面理解批評別人的修學，遇到不懂的地方，先請教、再思考，這也是學習態度的改變。

依靠善知識，也學習善聽

恭敬、辨明、如理思考

1 親近具德善知識，學正確方向

2 聽清楚，不只挑自己喜歡的話

3 有疑問時，依教理請問與核對

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

人生遇到不熟悉的事情，我們會向有經驗的人請教。修學佛法也需要善知識，幫助我們辨明方向、理解經論與調整練習。《廣論》重視師長與弟子的條件，也說明聽聞軌理；不能把依止簡化成不加辨別地相信任何人。

聽聞時，可以先放下忙著評斷的心，把內容聽完整，記下不懂的地方，依教理請問。家人有不同信仰與承受能力，也需要尊重，不能用功課要求彼此。對剛喪親的家人，一句我願意聽你說，可能正是今天最重要的開始。學習的態度，是為了讓教法進入心裡，慢慢減少傷害。

珍惜現在能學習的機會

暇滿：看見條件，善用生命

- 1 有機會接觸正法與善知識
- 2 還能聽聞、思考、練習取捨
- 3 把一段時間，真正用來修學

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》在道前基礎中說明暇滿，包含遠離八種無暇與具足十種圓滿。不是只要出生為人，就已自動具足全部條件。這段教導幫助我們觀察：現在能接觸教法、有理解與修學的機會，是多麼值得珍惜。

不必把珍惜變成逼迫自己。可以從每天留一小段時間開始，聽一段正確教法，想一想它與生活的關係，再練習一件善行。例如少一次衝動的責備，多一次耐心的詢問。親人的離去提醒我們，許多事情無法一直等待；珍惜能學習的條件，就讓今天的一點時間，產生長遠的意義。

念死無常：三根本

為了珍惜，從現在修學

- 1 決定死：生命不會永遠延續
- 2 死無定期：無法保證還有明天
- 3 死時除法外，餘皆無益

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

念死無常有三個根本：決定會死、死無定期，以及死時除法以外其餘無益。這不是要我們反覆驚嚇自己，而是提醒：身體、財物與親友，不能替我們走過死亡；真正需要在心中培養的，是正法的修持。

對家人而言，無常可能已經非常真切。請允許悲傷，也不必把親人的死亡說成他有意安排的一堂課。我們可以從這次離別，學著珍惜還能表達的感謝，改進可以改進的事。醫療、照護與親友陪伴仍有重要價值，這段教法不是否定它們，而是引導我們不要把究竟的依靠，只放在外在條件上。

九因相，回到今天的一步

三種思惟，各有三個觀察角度

1 死必至、壽不增、修法時間少

2 壽不定、死緣多、身體脆弱

3 親友、財物、身體皆須捨離

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

三根本各有三個因相。決定死，是死主必來、壽命只減不增，以及活著時真正用來修法的時間不多。死無定期，是壽量不定、死緣多而活緣少，以及身體脆弱。死時其餘無益，則從親友、財物與身體終須捨離來思考。

《廣論》特別重視死無定期的思惟，因為它能改變一直拖延的心。我們不需要猜測自己哪一天死亡，可以問：若今天只改進一件事，我願意做什麼？向家人說謝謝、停止一句傷人的話、開始一段聞法，都是可行的起點。念死的方向，是決定修法、現在修法，並決斷唯修正法。

延伸：中有與四十九天

讀清原文，也承認我們不知道的事

1 中有說明位於共中士道生死次第

2 七七之說，須連同不同論說理解

3 不推定亡者境界，不以期限施壓

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

原稿談到中有與四十九天。《廣論》在思惟集諦、死歿及結生的說明中，記載中有住時的論說；其中有七日、七七以內得生緣的說法，也列舉其他論說。不能把摘取的一句話，說成每位亡者都必定處於同一狀態，或必定等待四十九天才投生。

我們無法據此判定親人現在在哪裡。家人可以依所依經典、共修傳統及法師指導念佛修善、祈願迴向；這與《廣論》本段生死次第的說明，要分清來源。四十九日不應成為家屬的倒數壓力，過後仍可修善聞法。哭泣與思念需要被理解，不能說家人的眼淚就是妨礙親人的原因。

至心皈依三寶

有依靠，也願意實際修學

- 1 佛是大師：開示解脫道路
- 2 法是正皈依：應學應修的依靠
- 3 僧是助伴：助成皈依正行

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

皈依不是只求外在力量替我們完成一切。《廣論》說佛是開示道路的大師，法是正皈依，僧是皈依正行的助伴。用醫療作譬喻，佛如良醫，法如良藥，僧如助伴；譬喻幫助理解，仍需尊重三寶的完整意義。僧寶也不能只解釋成任何一般朋友。

共下士道的皈依因，包括對惡趣等苦的怖畏，以及深信三寶具有救護的能力。對初學家人，可以先從恭敬祈求三寶加持，學習依教改進開始。念佛是自願的修持與祝福，不能因此斷言亡者已完成皈依，也不能保證只要家人念誦，就能替他決定投生去處。

深信業果：四個總相

慎重選擇，也培養改進的希望

1 業決定 | 業增長廣大

2 所未造業不會遇

3 已造之業不失壞

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》說明業果的四個總相：業決定、業增長廣大、所未造業不會遇，以及已造之業不失壞。善惡行為與相應苦樂果有關，小小的行為也不能輕視；已造的業，若沒有修對治，不會只因時間過去就自行消失。

這是引導自己取捨的教法，不能拿來猜測他人的特定疾病、意外或死亡，一定源自哪一件惡業；也不能指責悲傷中的家人活該受苦。業果不是單一原因的宿命論，眼前仍有許多因緣需要照顧。我們能做的是慎重選擇身語意，遇過失依教懺悔，讓今天成為繼續修善的起點。

十善，從身語意開始

今天少一分傷害，多一分照顧

- 1 身：不殺、不盜、不邪淫
- 2 語：不妄語、不離間、不惡口、不綺語
- 3 意：離貪欲、瞋恚與邪見

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

十善業道，是在身、語、意上遠離十不善。身體不殺生、不偷盜、不邪淫；語言不妄語、不離間、不粗惡語、不綺語；意上遠離貪欲、瞋恚與邪見。對在家人，不邪淫要依相應戒法學習，不能直接等同出家人的梵行。

生活應用可以是尊重生命、守信不侵占、照顧家人、說真實柔和而有益的話。素食可依家人健康、能力及意願安排，但不能把吃素等同已具足全部十善。家人一時爭執，也不必因此恐懼自己害了親人；先停下傷人的語言，願意道歉與改進，就是下一步。這些是實踐方向，不是特定果報的保證。

願力，要帶動實際行動

發願、取捨、持續修善

- 1 願今天不以怒氣傷害家人
- 2 願做一件能力所及的善事
- 3 有失誤，追悔並練習改進

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

為親人發願很珍貴，因為願望能提醒自己把善心落實。不過，不能只用神通不敵業力、業力不敵願力這類通俗說法，當成願望可以自動消除既造業的保證。《廣論》教我們依業果取捨，並以如法對治改進。

今天的願可以很具體：當情緒上來時，先停一下再說話；願意聽家人的擔心；做一件自己負擔得起的善事。家人新造的善業與亡者過去所造的業，要分清楚，迴向也不是強制改寫另一個人的業果。以真誠的願帶動持續行動，遇到過失願意修正，我們就在培養更多向善的因緣。

過去的錯，學習四力懺悔

如實追悔，也給自己改進的方向

1 追悔：真誠認識已造過失

2 對治：依教修持相應善法

3 遮止：發起防護再犯之心

4 依止：皈依與菩提心

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》說明四力：能破壞現行力、對治現行力、遮止罪惡力與依止力。用容易理解的話說，是追悔過失、修善對治、防護再犯，以及依止皈依和菩提心。依止力不能漏掉菩提心；具體修法與成就條件，仍需依善知識教導。

家屬可能反覆想，如果當初多做一點就好了。先分辨真正的過失與無法控制的結果，不能把來不及或能力有限都當作罪。若確有傷害，可以道歉、補救，練習以後更好地照顧身邊的人。四力的淨罪作用有其條件，不能保證念一次就消除一切業，也不能說家人的懺悔必定替亡者消除所有惡業。

為何還要學習解脫之道

共中士：看見輪迴的苦與原因

- 1 不只追求暫時順利與安樂
- 2 觀察生老病死與愛別離等苦
- 3 認識業與煩惱，發起出離心

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

做善事、求善趣，是重要的基礎；但《廣論》的道路不止於讓下一次人生比較順利。共中士道進一步觀察輪迴過患：即使得到可意的生活，仍受生老病死、愛別離等苦所逼迫，仍在業與煩惱的牽引中。

出離心不是厭惡家人，也不是放棄工作與照護責任，而是希求離開輪迴苦及其因，認真尋求解脫。生活中看見自己被貪著、瞋恚反覆拉走，就能理解為什麼還需要深入學習。悲傷不等於修行失敗；我們可以一邊接受陪伴，一邊慢慢了解苦、苦因，以及止息苦的道路。

戒、定、慧：解脫的學習

從防護傷害，走向安定與智慧

1 戒：防護身語，建立修學根本

2 定：訓練心安住所緣

3 慧：依正理學習，通達真實

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》以戒、定、慧三學說明解脫正道。戒學防護傷害，為安定與智慧建立根本；定學訓練心的安住；慧學則依正理通達真實，究竟對治無明。三學有次第也相互支持，不是只要心情舒服，就等於得到解脫。

在生活裡，可以先從守住一句不傷人的話開始，再練習聽清楚、安住當下，並依教理思考。這些只是入門的準備，不代表已成就禪定或無我智慧。真正的止觀與解脫，需要具備資糧、持續修習和善知識指導。把生活的改進連到完整道路，我們就知道，修學的目標比一時平靜更深遠。

由親恩，學習擴大關懷

知恩、念恩、感恩、報恩

- 1 記得親人曾給的一份照顧
- 2 延續親人生前一件真實善行
- 3 也照顧正在悲傷的自己與家人

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

請慢慢想起，親人生前曾給過我們哪些照顧，也曾幫助過哪些人。可以是一頓飯、一句鼓勵，或在我們困難時願意陪伴。若關係複雜、有傷痛，也不必勉強美化所有回憶；先從自己能真實承認的一分善意開始。

知恩、念恩、感恩、報恩，是這份家屬說明採用的生活引導次第，並非《廣論》的正式七因果科判。報恩可以從延續一件善行、照顧家人、幫助需要的人開始，也包括照顧正在悲傷的自己。隨著學習，再把關懷擴展到更多有情，願他們同樣得到安樂、遠離痛苦。

七因果教授，依次第學習

先修平等心，再學七種因果

1 知母 → 念恩 → 報恩 → 慈

2 大悲 → 增上意樂 → 菩提心

3 以一切有情為對象，漸次修習

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

《廣論》的七因果教授，是知母、念恩、報恩、慈、大悲、增上意樂與菩提心。正式修習前，先學習對有情修平等心，減少依親疏而起的貪瞋分黨。平等心是前導，不另算成七因果的一支。慈的說明，也須連同悅意愛惜有情與願其得樂的脈絡理解。

由親恩開始容易體會，但正式教授的對象是一切有情，不能只停留在自己喜愛的人。念恩報恩之後，逐漸培養慈悲，進而願意親自承擔利他的責任，再發起為利有情而求成佛的心。今天願意學習是一個起點，不能因為一次感動、一次迴向，就宣稱已生起具量菩提心。

菩提心與菩薩行

為利有情，願成佛果

- 1 願一切有情離苦得樂
- 2 為此希求圓滿佛果
- 3 學布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、智慧

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

菩提心包含為利益一切有情而希求成佛的方向，與一般的善心、慈悲或祝福需要分辨。因為希望有能力圓滿利益眾生，所以求學成佛的道路；這不是只希望自己或親人得到眼前的安樂。

發心之後，還要學菩薩行，例如布施、持戒、忍辱、精進、靜慮與智慧。家人今天可以先練習隨力分享、守護不傷害的行為、對彼此多一些耐心，也持續聞法思惟。這些生活練習要連到發心、正見與修學，不能把忍辱理解成必須默默承受一切傷害。遇到困難可以求助，學習利他，也需要善巧與智慧。

四十九日，家人可以怎麼做

少量、清楚、依能力持續

1 早晚：安住、憶恩、念佛祈願、迴向

2 白天：一件善行、一句柔和語

3 漏做可接續，四十九日後仍可修學

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

每天可以約定大家做得到的一段時間，先安靜下來，憶念親恩，依家人熟悉的方式稱念佛菩薩名號、祈願與迴向。經咒、遍數和儀軌，依手冊、家人能力與法師指導調整；這是家屬共修安排，不能說成《廣論》規定的固定四十九日儀軌。

白天再做一件能力所及的善事，照顧家人、布施、守護生命或說柔和的話。家人時間不同，也可各自修持，不必互相比較。分心或漏做一次，調整後接續就好，不需要自責。念佛、善行與迴向是我們真誠修學和祝福的方式，不以固定次數交換特定結果，四十九日之後仍可繼續。

陪伴，也容許不同的步調

把慈悲先放在眼前的關係裡

- 1 先聽：你現在最需要什麼？
- 2 尊重：信仰、體力與悲傷方式
- 3 相助：分擔實事，也接受休息

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

有的家人想念佛，有的家人想安靜，有的人忙著安排事情，也有人暫時說不出話。這些差異不必立刻變成誰比較孝順的判斷。可以先問：你現在最需要什麼？我能幫你做哪一件事？一份餐點、一次接送、一段安靜的陪伴，都能減輕眼前的負擔。

修學慈悲，也是在生活裡練習不把自己的焦慮變成對別人的要求。尊重家人的信仰、體力與悲傷方式，願意分工，也願意休息與接受協助。若痛苦已超出自己能承受的範圍，可以尋求信任的人與專業支持。這是家屬陪伴的應用，並不是把心理感受直接等同某一種佛法修證。

讓學習延續在生活裡

每天一小步，持續聞思修

1 聽懂一段教法，再核對理解

2 觀察一次起心動念與取捨

3 落實一件善行，再回顧改進

依《廣論》次第整理 | 完整講稿與義理來源見備忘稿

本頁完整講稿

學習《廣論》，不需要一開始就懂所有名相。可以依善知識與合適的共學安排，循序聽聞；聽完再思考，今天遇到的事情與教法有什麼關係。晚上回顧一次：哪句話說得柔和？哪個念頭又被瞋心帶走？明天願意改進什麼？

慢慢地，佛法就不只停留在書上，而會影響我們怎樣對待家人、怎樣面對失落，以及怎樣選擇長遠的方向。《廣論》是完整道路的教授，今天的家屬說明只是入口。願我們從對親人的思念開始，珍惜生命，持續學習，將每一分理解落實為身語意的善行，也把關懷擴展到更多有情。

以學習與善行，延續感恩

願親人離苦得樂，願有情同得安樂

祈求三寶慈悲加持
願我們彼此扶持，持續聞思修
將所修善根，迴向親人與一切有情

本頁完整講稿

感恩大家願意一起學習，也隨喜家人願意為親人用心。悲傷需要時間，報恩也可以從今天的一件小事開始。讓我們以真誠的心祈願，並以願望提醒自己，持續修學、改進與照顧身邊的人。

祈求三寶慈悲加持，願親人放下牽掛，一心念佛，往生極樂，離苦得樂。願家人彼此扶持，珍惜能學習正法的因緣；願我們依善知識教導，漸次學習皈依、業果、解脫與菩提心，將所修善根迴向親人及一切有情。這是我們的祈願，不是對亡者境界或往生結果的斷言。感恩，阿彌陀佛。