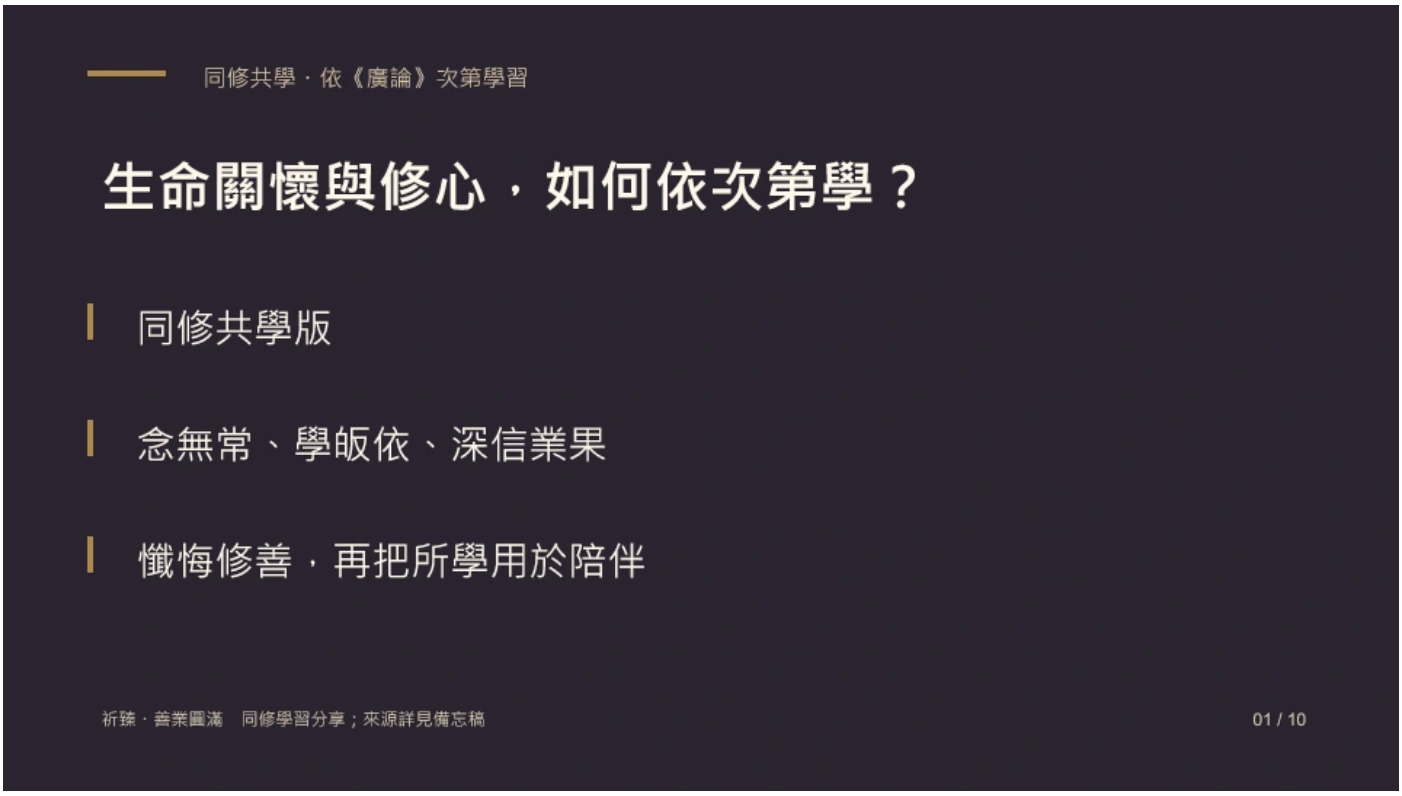
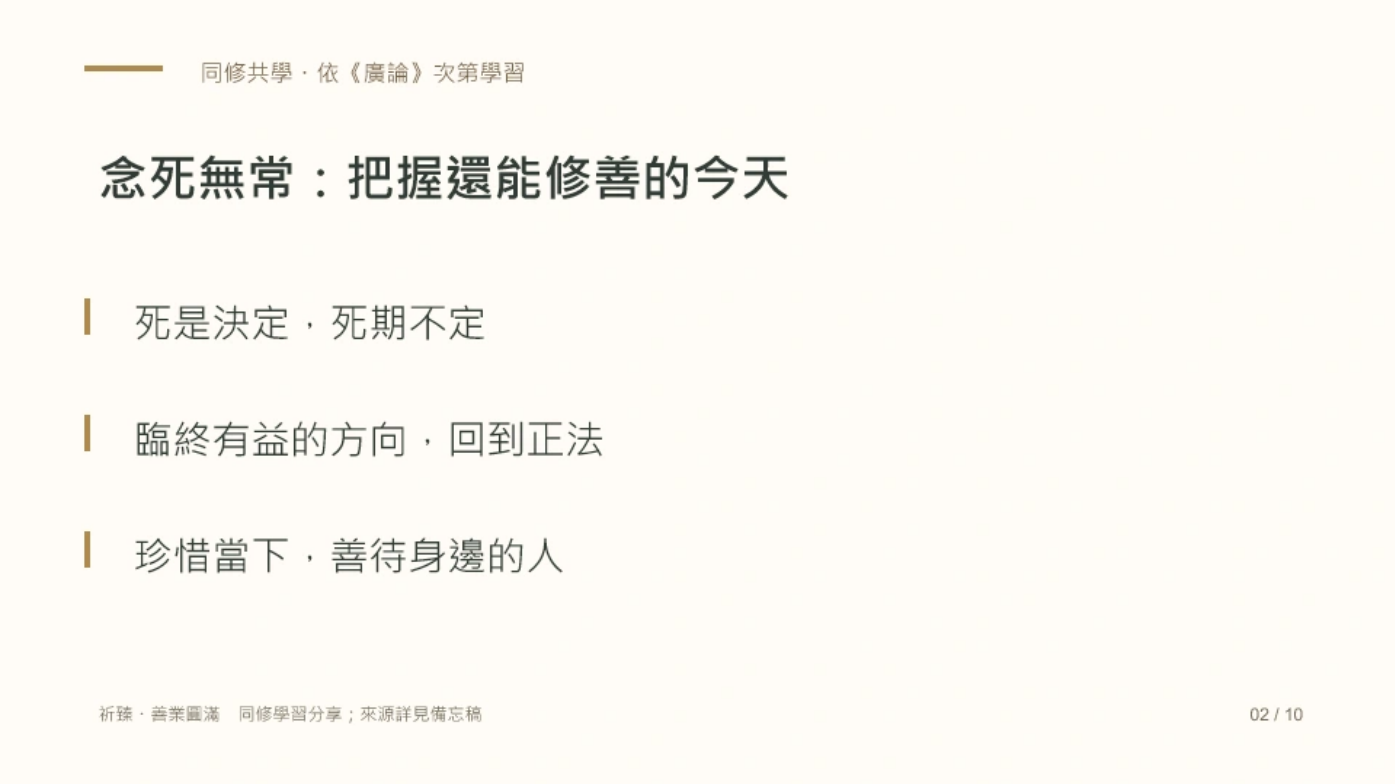


本頁完整講稿

這份共學版，適合已願意深入理解佛法的同修，以及希望繼續學習的家人。我們先從念死無常，想到今生可以把握什麼；再學皈依與業果，理解善行的方向；遇到過失，依四力懺悔改進；最後把聞思修，落實在日常與家屬陪伴。

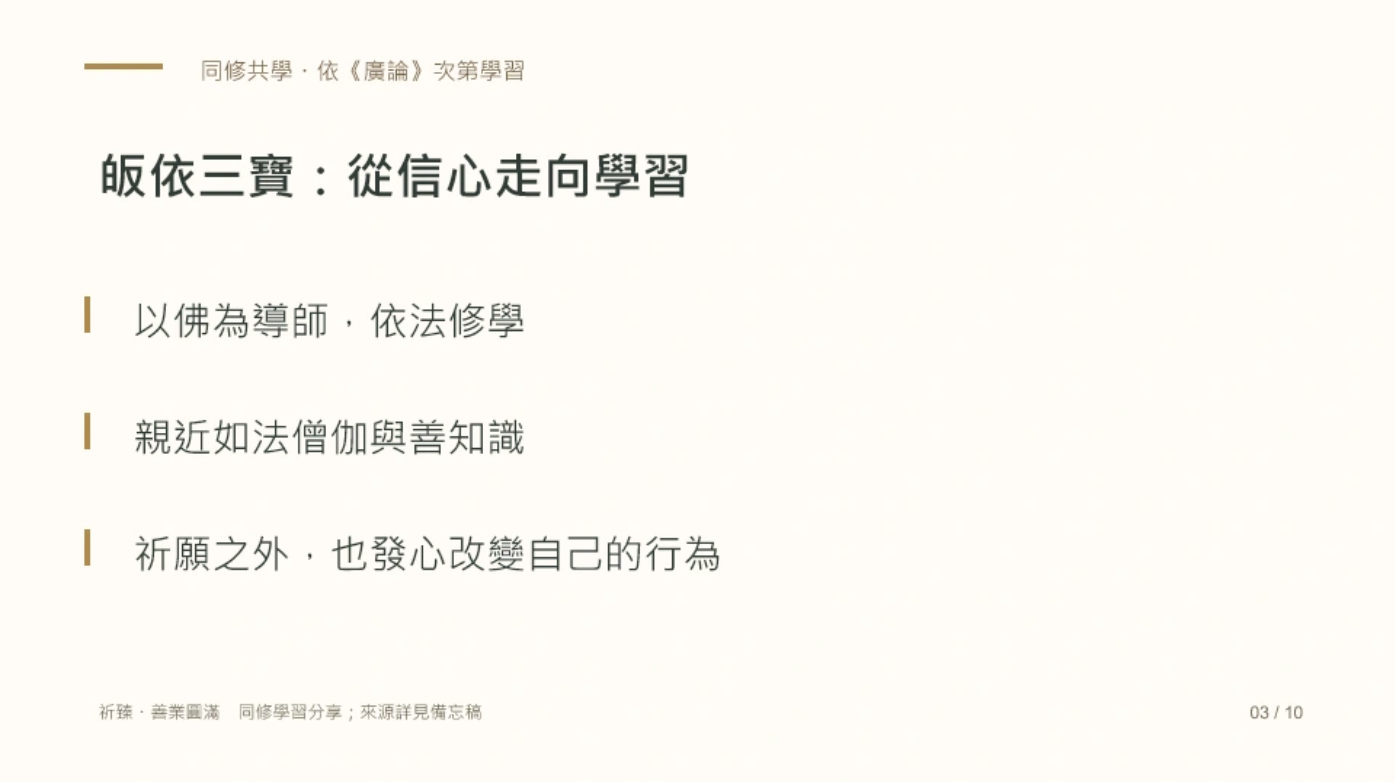
這是依《廣論》相關內容整理的入門學習路線，不是完整的三士道課程，也不表示參與一次就已具足相應修證。我和大家一樣，仍在持續學習。共學時，可以先讀原文，再交流自己的理解與實踐，遇到教義問題，回到善知識的教授。



本頁完整講稿

《廣論》念死無常的教授，依三根本引導我們思惟：死是決定的，死期不定，臨終除正法外，其他依靠不能究竟利益。這並不是要讓人整天恐慌，而是提醒我們，不把修善與學法一再推到以後。

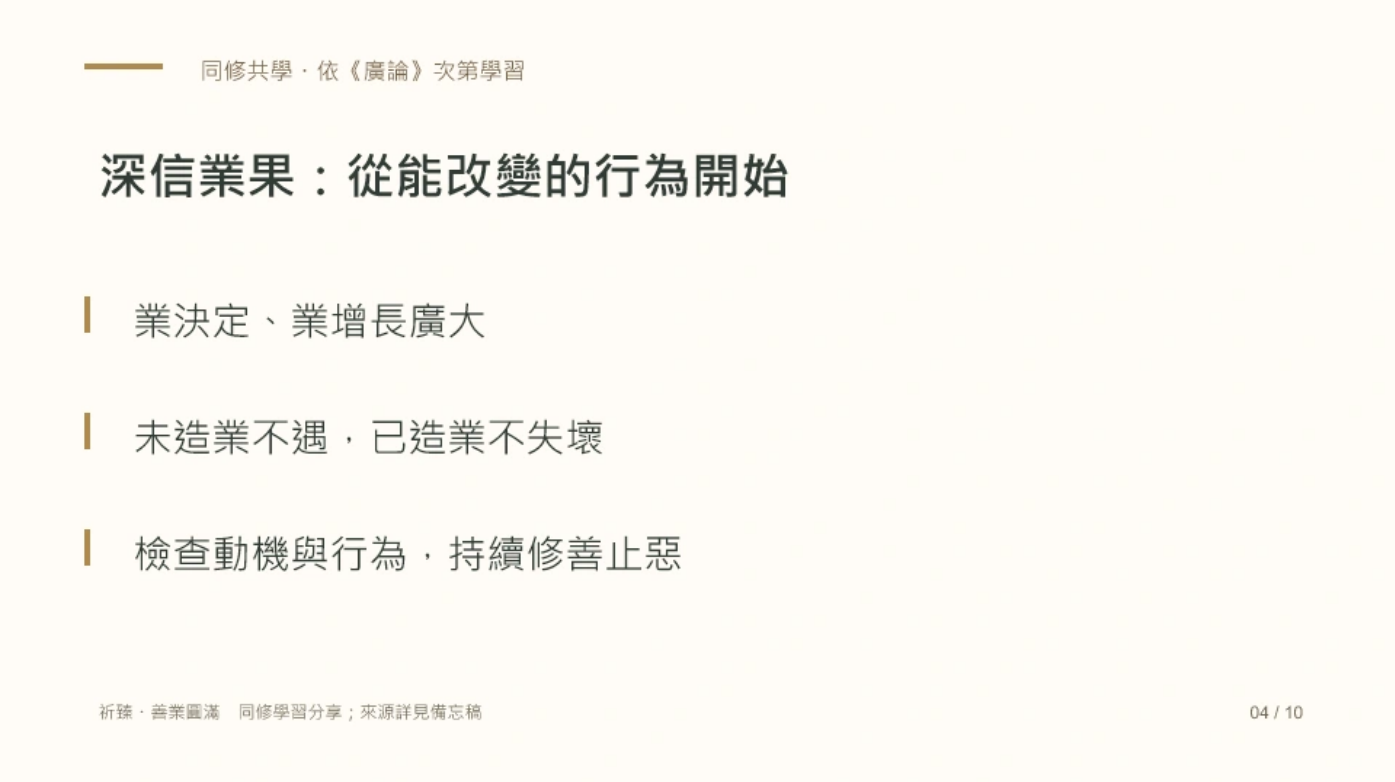
在生活裡，可以問自己，既然時間不一定很多，今天有哪些值得先做的事？也許是把答應家人的事完成，少說一句傷人的話，或留一段時間恭敬聽聞。對正在悲傷的家屬，先給予陪伴，等他願意時再談這些思惟。念無常的策勵，不用來催促他立刻放下，也不用來責備還在哭的人。



本頁完整講稿

學習皈依，是在輪迴與苦的處境中，尋找真實可靠的方向。我們依佛的教導，學習正法，也親近如法的僧伽與善知識。這個方向，不只停在祈求事情順利，也包含願意聽聞、思惟，並依教改進自己的行為。

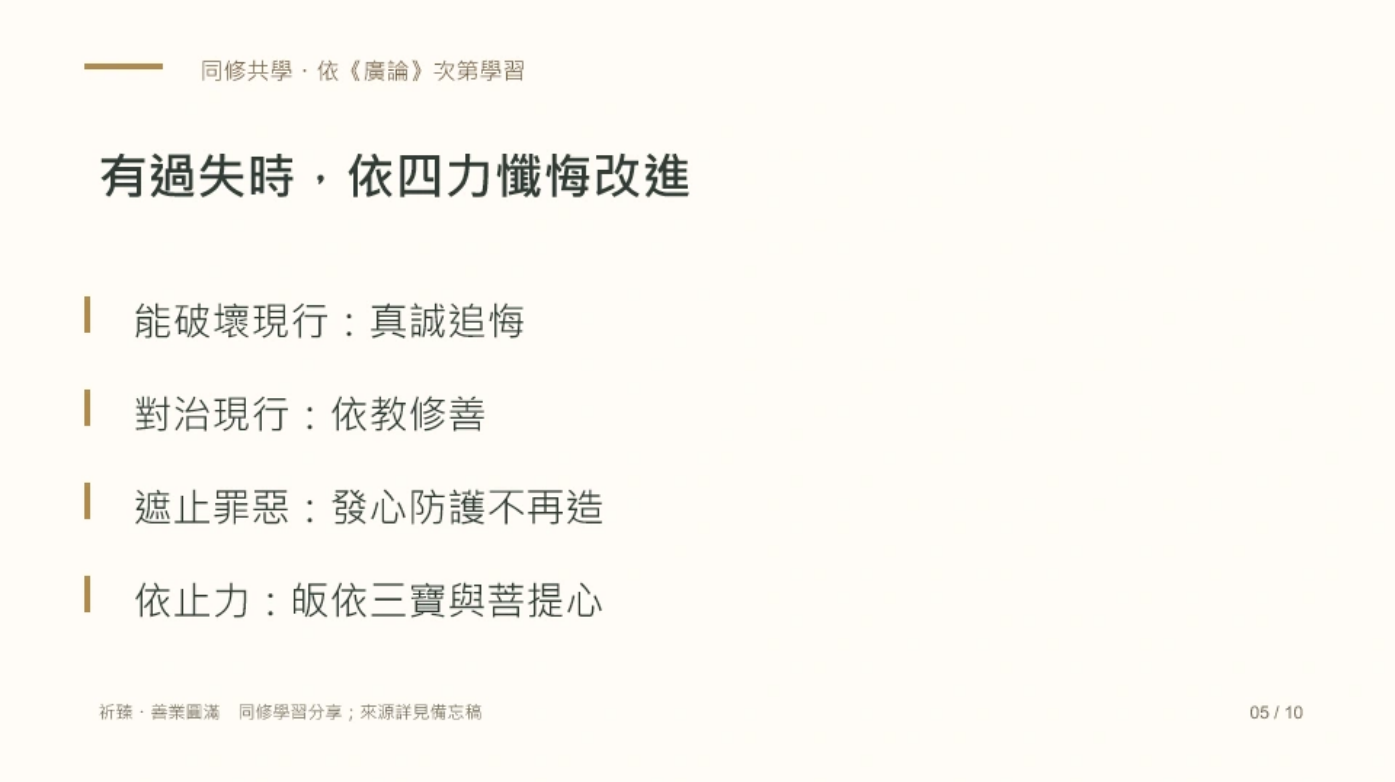
在家屬陪伴中，可以尊重對方目前的信仰與程度。願意念佛祈願，就從恭敬與善願開始；有意願進一步了解，再介紹正式課程或法師教授。共學同修能分享自己的學習與實踐，仍要守住身分，不代替法師授予皈依，也不為個別家屬斷言業果與往生境界。



本頁完整講稿

《廣論》以業決定、業增長廣大、未造業不會遇、已造業不失壞等道理，建立深信業果的方向。入門學習時，我們可以先把注意力放在自己能負責的動機與行為：這句話會不會傷人？這件事是否出於善意，又是否實際幫上忙？

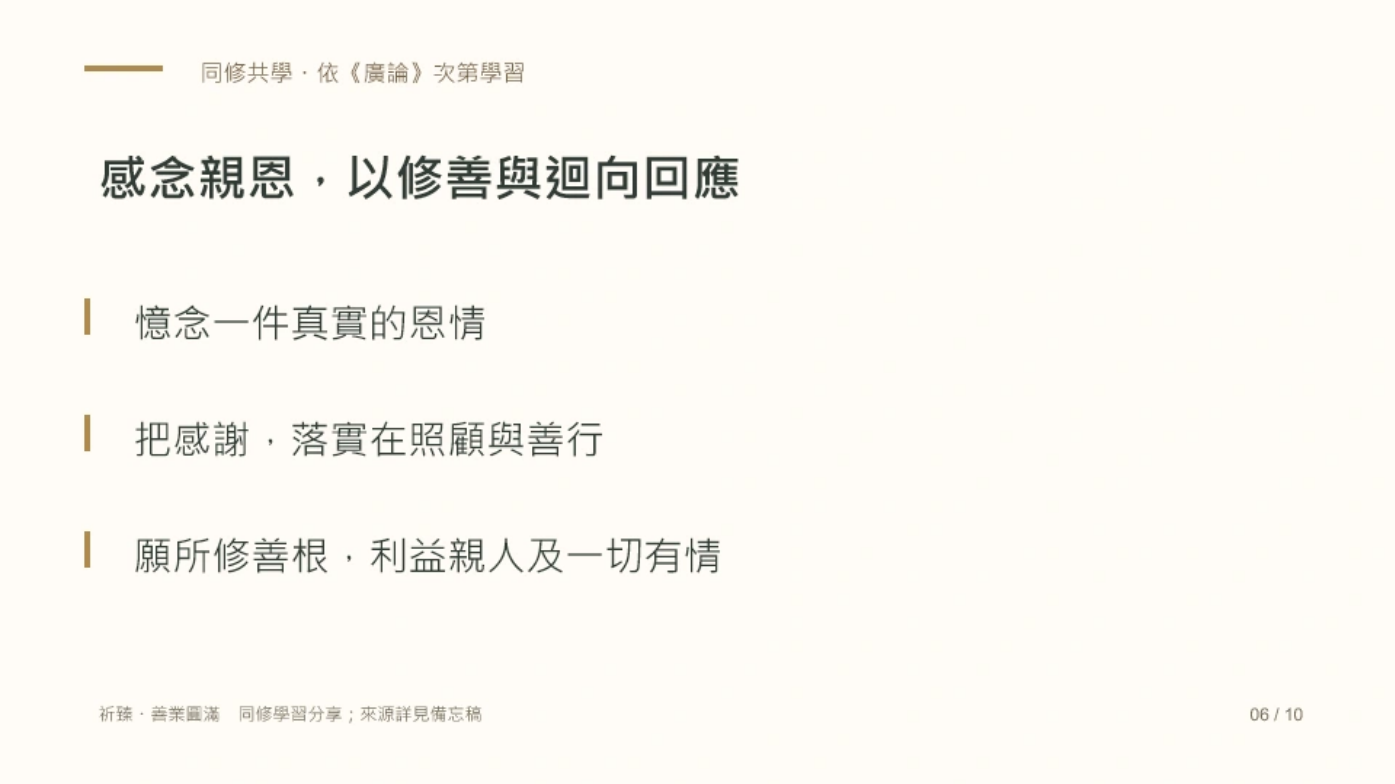
業果不是宿命論，也不能只用一句過去業，推測某個人的病痛或死亡。事情的形成有許多因緣，需要觀察，也需要照護與溝通。修心可能逐步影響習慣，卻不能承諾一個念頭就能消除疾病或立刻改運。選擇善行、避免傷害，並持續修正，才是我們當下能努力的地方。



本頁完整講稿

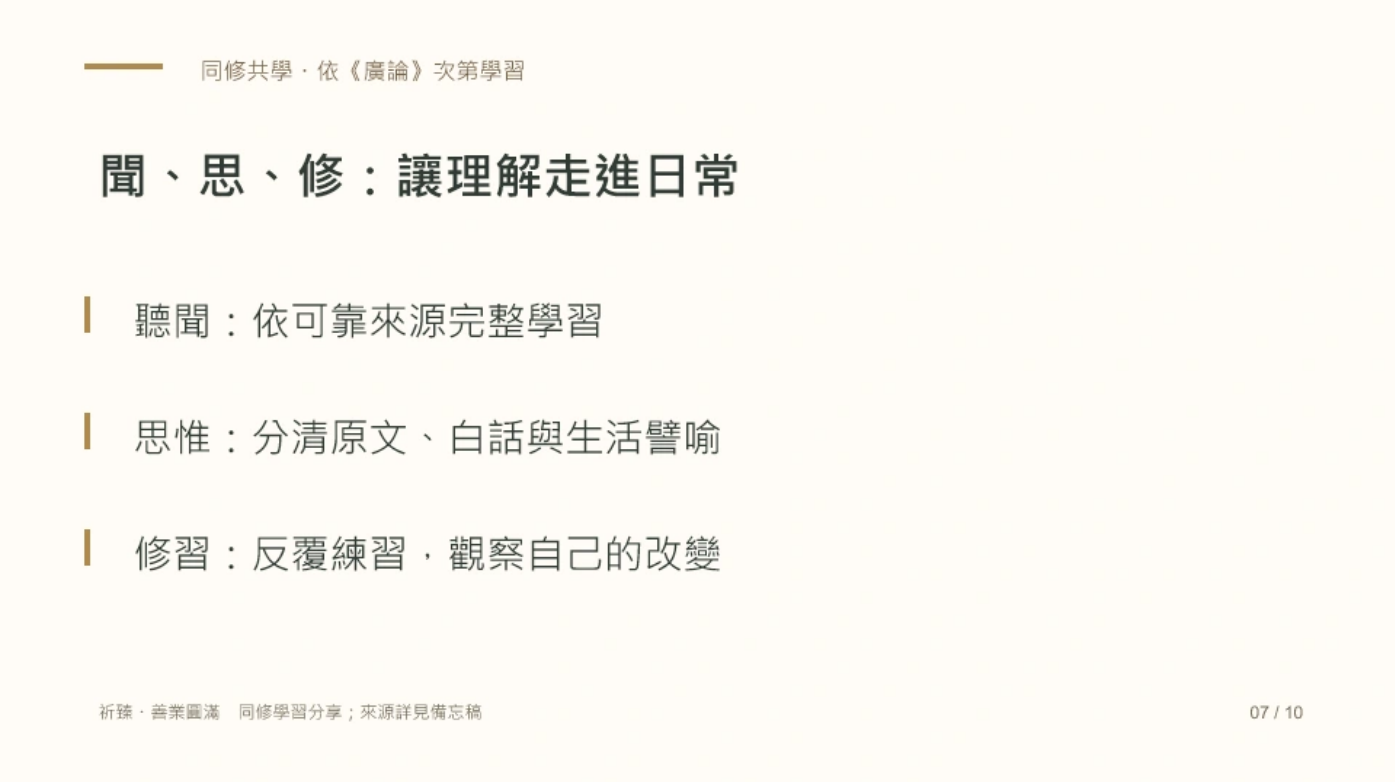
懺悔，是看見過失後，願意承擔與改進。《廣論》說明四力淨修：能破壞現行，是對已作過失真誠追悔；對治現行，是依教修善對治；遮止罪惡，是發心防護，努力不再造作；大乘的依止力，包含皈依三寶與修菩提心。

這裡是便於入門的義理摘要，實際修持仍依善知識教授。對親人有遺憾，可以回顧自己確實做錯了什麼，分清事實與過度自責。能補救的，實際去做；已經無法重來的，把提醒帶到今後。不要把懺悔當成一次儀式就徹底清除一切業的保證，也不以恐嚇增加喪親家屬的壓力。



本頁完整講稿

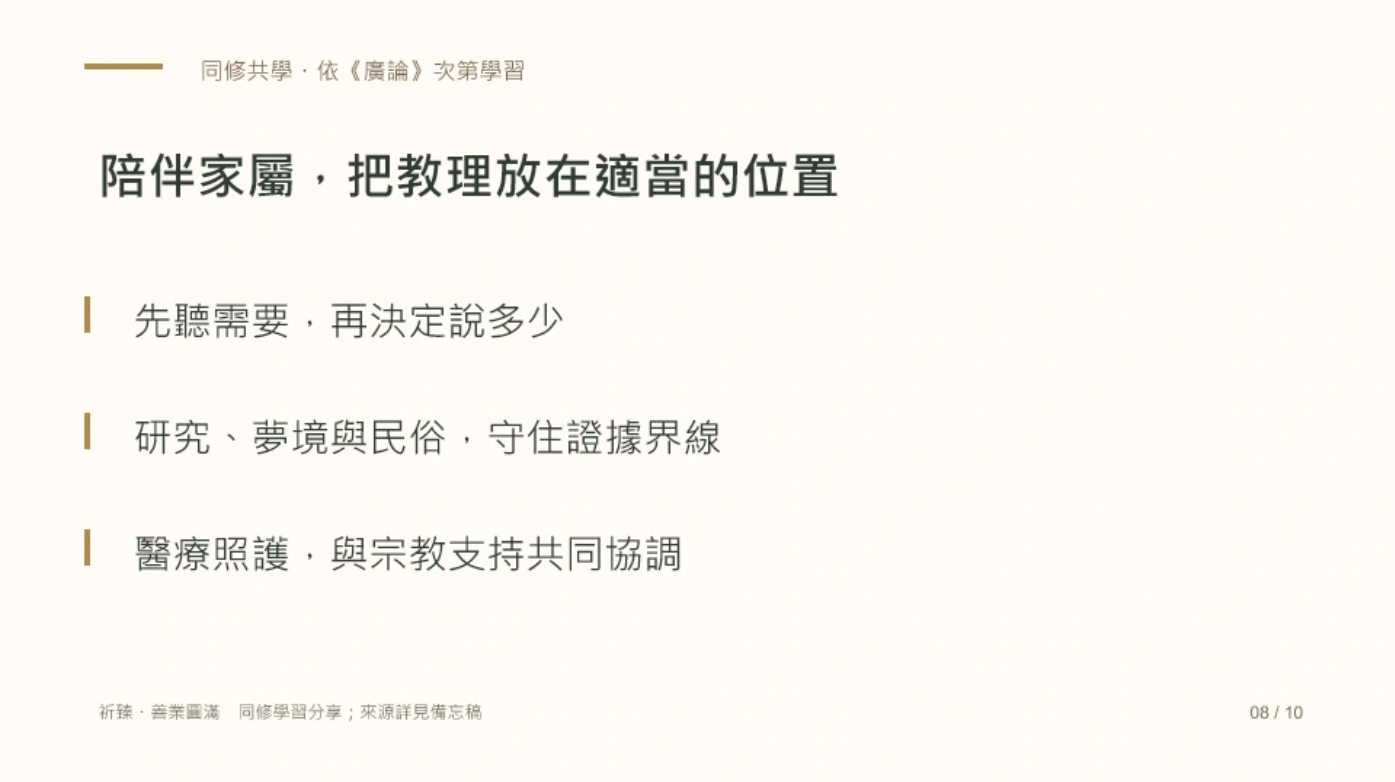
我們可以從一件真實的恩情開始。親人曾經怎麼照顧我，又曾經幫助過誰？知恩、念恩、感恩、報恩，是這裡整理的生活引導順序，不冒稱《廣論》的正式科判。
感謝可以落實在照顧家人、布施、善語與不傷害。《地藏經》勸家屬於七七日內廣造眾善，也鼓勵生者自己修學。我們修善之後，發願將善根迴向親人及一切有情。家人新造的善業，與往生者過去所造業，不能混為同一件事；迴向也不是強制改寫他人的業果。以恭敬與慈悲持續實踐，並依適當指導共修，才能讓報恩在生活裡延續。



本頁完整講稿

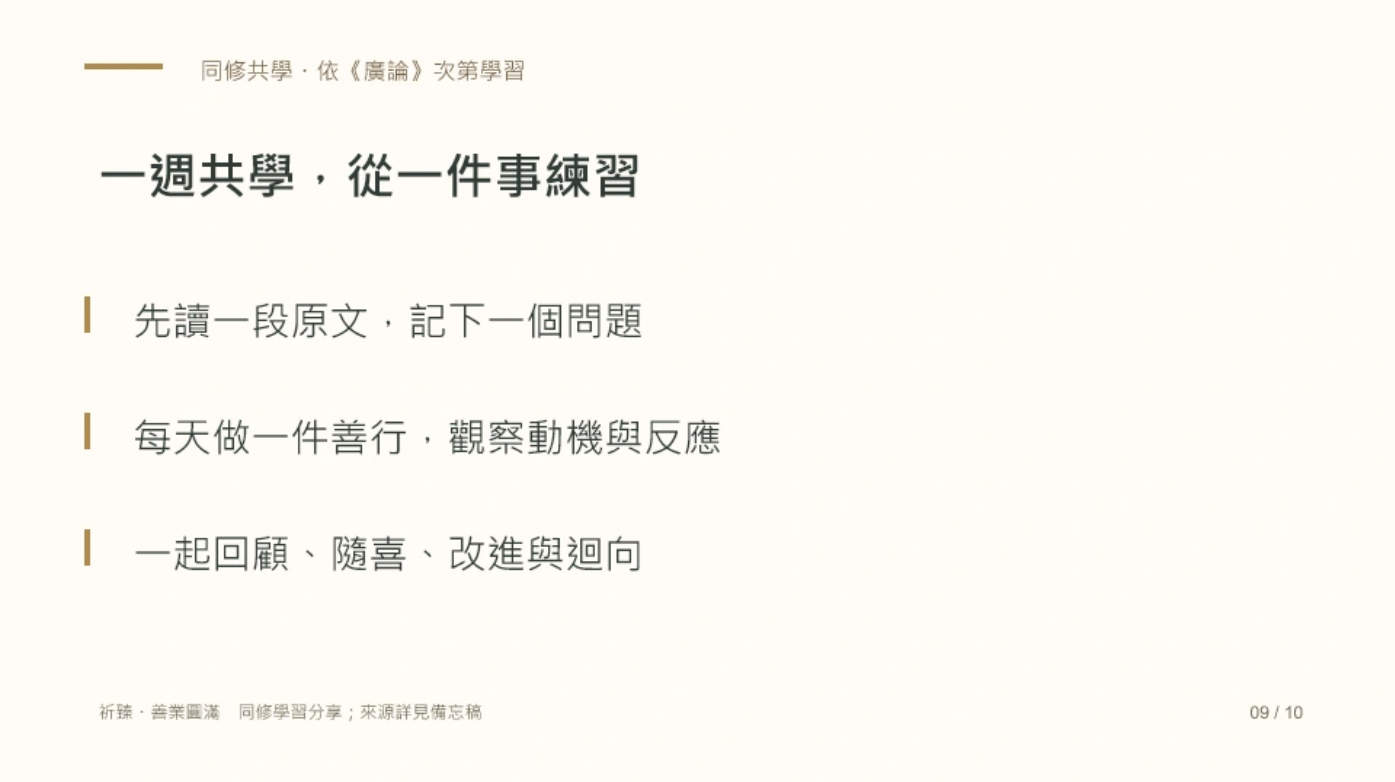
聽過之後，我們可以再問，自己理解了什麼，又能在哪裡實踐？聽聞時，盡量依可靠的原文與師長教授完整學習；思惟時，分清經論的原句、義理摘要，以及同修為生活所作的譬喻；修習時，再把理解反覆練習在言語與行為上。

例如，聽到不傷害，可以先練習情緒上來時暫緩一句重話。讀經念佛，也帶著恭敬與善願慢慢理解，不用斷言只念不懂就完全沒有功德。這些小練習是聞思修的起點，不能代替完整修道。共同學習時，也尊重每個人目前能做到的程度。



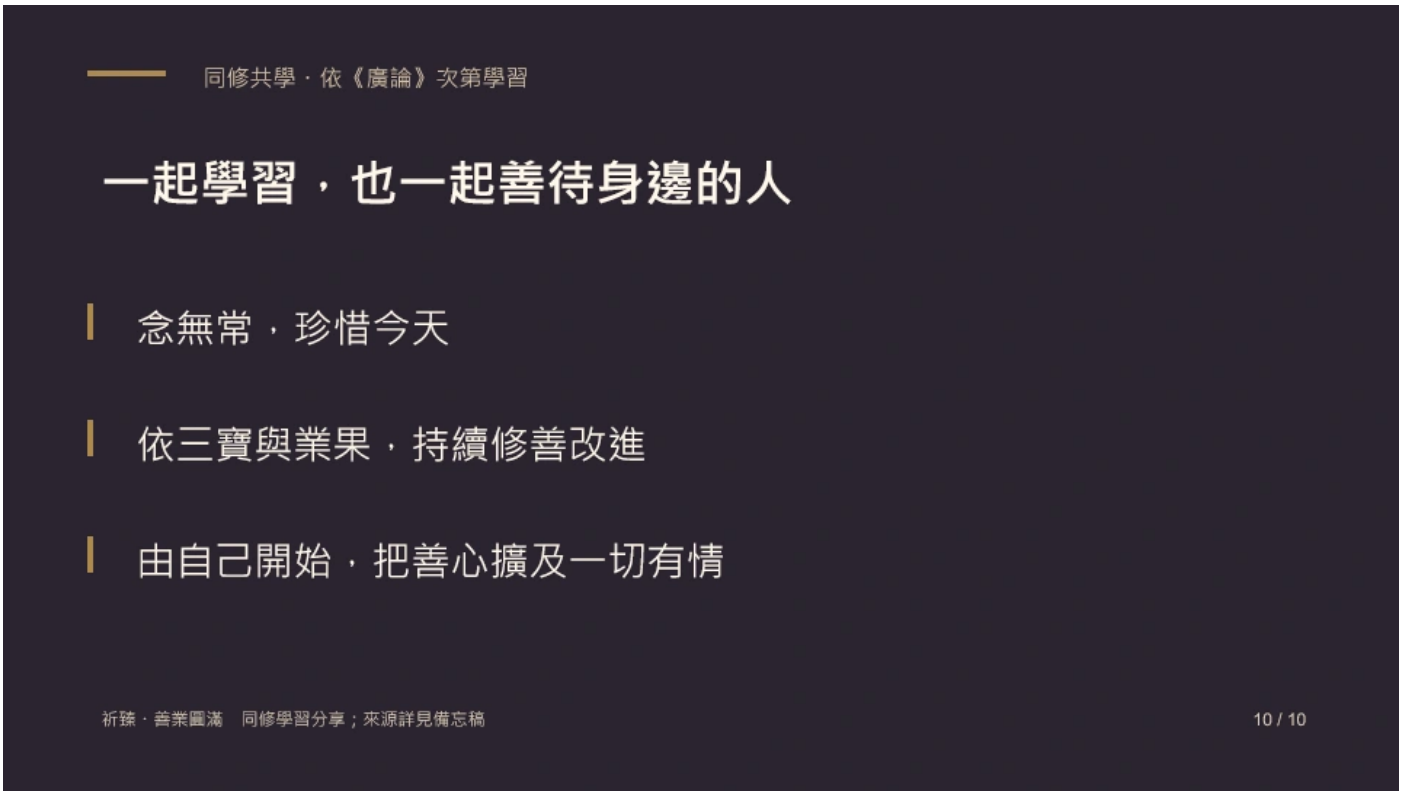
本頁完整講稿

把佛法用於陪伴時，先問家屬現在需要什麼。如果他只想有人坐在身邊，就先陪伴；若主動問念佛與迴向的意義，再用簡單語言說明；當他願意深入學法，再介紹共學資源。
對夢境、民俗或研究，也要守住界線。夢到親人，不能據此判定往生去處；瀕死經驗研究不能說成已證明輪迴。以 AWARE 第二期研究為例，受訪者中沒有人辨識隱藏視覺目標。照護方面，不憑沒有反應就斷言完全聽不到，也不把固定三天說成人人適用。尊重本人意願，和醫療團隊、法師及禮儀人員溝通，讓善意真正成為支持。



本頁完整講稿

如果想把這次學習延續下去，可以和同行善友約定一個能力所及的安排。先選一段原文，例如念死無常或業果，完整閱讀，再寫下一個自己還不理解的問題。能請益時，依善知識的教授釐清。接下來的一週，每天選一件小事練習，例如關心長輩、改用柔和的話，或把承諾的事情做完。晚上回顧，當時的動機是什麼？有沒有因比較、急躁而傷人？做得好的地方也隨喜，有過失就懺悔改進，最後迴向。這是一份方便使用的共學建議，不是經論規定的七天功課；依工作、身心與家庭狀況調整即可。



本頁完整講稿

回顧今天的路線：念死無常，讓我們珍惜還能學法修善的時間；皈依三寶，幫助我們找到修學方向；深信業果，提醒我們照顧動機與行為；有過失依四力改進，再以修善與迴向回應親恩。
這條路需要持續聽聞、思惟與修習，也需要同行善友互相提醒。我和大家一樣，都是持續學習的同修。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，把所學用在生活，也以尊重與慈悲陪伴家屬。願以今日學習與善行的功德，迴向親人及一切有情，離苦得樂，福慧增長。祈臻，善業圓滿。