

明月照歸途

親人離世後，讓思念有安放的方向

依《廣海明月》與《廣論》整理
家屬生活引導・徐士平

01 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

各位家人，阿彌陀佛。我是徐士平。親人離世以後，日常生活裡的一張椅子、一句熟悉的話，都可能讓思念忽然湧上來。您願意為親人找一份有依據的引導，這份用心值得隨喜。今天不要求自己立刻不難過，我們先一起看看，還能为親人、為眼前的家人做些什麼。

這份明月照歸途，依同名讀本的十五章主題整理，參照廣海明月與菩提道次第廣論。從理解無常，到皈依、修善、懺悔與迴向，再走向持續學習。這是入門的生活引導，具體修持請依法師與具德善知識教導。願這段陪伴，讓我們在悲傷裡仍有一個可以實踐的方向。

悲傷，需要有人陪

不必急著把自己變得堅強

想念與眼淚，可以被理解

先照顧飲食、休息與家人

02 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

有些家人會想，既然學佛，是不是就不應該哭？其實，失去親人的難過，需要被聽見。有人想說話，有人暫時安靜，反應不同，不表示誰比較有孝心。陪伴時可以問，今天最想念的是哪一件事？我能替你分擔什麼？先讓家人有一個安心說話的地方。

廣海明月談到，聽聞正法能使纏繞的心慢慢鬆動。這是可學習的方向，並不是每個人聽完一段法就要立刻平靜。今日可以先吃一頓飯、休息片刻，請一位信任的人陪伴。若悲傷已讓生活長期難以維持，也可以尋求專業支持；接受協助，不妨礙我們繼續念佛修善。

憶念親恩

把一件真實的恩德記下來

看見照顧與付出

延續親人生前的一件善行

03 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

報恩不必從很大的承諾開始。可以先想一件真實的小事：親人曾為我們準備一餐飯，生病時陪我們就醫，或在困難時給過支持。知恩、念恩、感恩、報恩，是這裡方便家人實踐的安排，不是廣論正式的科判。讓一個具體回憶，幫助我們找到今天能做的行動。

廣海明月第九十講與第一百五十講，都勸勉父母不在時，可以誦經、修善並迴向。家人可輪流分享一段恩德，再延續親人曾做的善事。如果關係中也有傷痛，不必勉強美化所有記憶。能真誠承認複雜的感情，照顧自己與家人，也是在為往後的善行準備力量。

認識無常

念死，是為了生起行持正法的力量

- 01 生命終會結束
- 02 時間不能預定
- 03 珍惜現在能修善的機會

04 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

親人的離去，讓無常從書上的道理，變成眼前的經驗。廣海明月第一百九十七講辨明，念死不是讓心跌入絕望，而是策發行持正法、對治痛苦的力量。當我們發現時間不能一直等下去，可以先選一件有意義的事：向家人說感謝，停止一個傷人的習慣，或認真聽一小段佛法。

廣論念死無常的三個根本，是思惟定死、死無定期，以及死時除法而外餘皆無益。這不是否定照顧家庭、工作與生活，而是提醒我們，不把所有心力都消耗在比較與爭執上。家人今天仍需要被照顧，自己的心也還可以學習。從今天一個善的選擇開始，讓無常的提醒成為修行的動力。

珍惜暇滿

還能聽聞、思考與實踐，就是機會

不因現前挫折否定生命

善用今天仍具足的條件

05 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

在哀傷中，我們容易覺得所有重要的東西都失去了。廣論的暇滿教導，提醒我們看見仍然具足的學習條件。暇與滿有詳細的八無暇、十圓滿內容，不能只把有空閒稱作暇滿。對初學家人，可以先從眼前體會：我仍能接觸佛法、分辨善惡，也能請教與改進。

廣海明月第一百九十九講，勉勵我們看見人身可修學的力量。它不是保證我們做一件事就改變所有結果，而是提醒不要放棄。即使今天精神有限，也能聽幾分鐘、憶念一句所學、做一件合宜的善事。隨自己的能力安排，慢慢穩定，比急著把功課排滿，更能走得長久。

生命相續的視野

依佛法認識心續，也保持如理的理解

心續相續，不是恆常的靈魂

不推測親人當下所在

06 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

廣海明月談到，身體毀壞後，心續仍依業與因緣相續。這是佛法對生死的教導。心續不是一個永遠不變的我，也不是可以自由穿越任何地方的靈魂。對家屬的意義，是不把此生的離別當作修善與關愛全部失去意義，仍可依教祈願、行善與迴向。

不過，理解一般教理，不表示我們知道這位親人現在在哪裡、感受到什麼，或將來必定如何重逢。我們可以發願，彼此未來值遇三寶、共學正法，而不把祈願說成已經確定的事。把未知交回如理的學習，把今天能做的善事認真做好，會比反覆猜測境界，更能安頓家人的心。

皈依三寶

有依靠，也學習依教而行

- 01 佛是覺悟的導師
- 02 法是修學的道路
- 03 僧寶是聖者僧

07 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

面對生死，我們需要安慰，也需要認識離苦的道路。皈依佛、法、僧三寶，是佛法修學的重要基礎。佛是覺悟的導師；法是引導離苦的教法與證法；僧寶是如法證悟的聖者僧。實際學習時，也可親近如法的出家僧團，請教經義與修持，不把僧寶簡化成任何自稱能保證結果的人。

廣海明月第五十講勉勵先了解皈依的意義，再真實歸投。皈依不只請求外力替我們處理一切，也包含願意依教改變自己的身口意。若還未正式皈依，可以先恭敬了解、隨喜家人修善；是否受持，依自己的理解與意願請教師長，不因正在悲傷就被催促作決定。

由信而學

佛法是佛陀引導離苦得樂的教育

先聽清楚，再思惟

把所學用在生活裡

08 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

信心可以成為學習的起點，但還要透過聽聞、思惟與實踐，讓方向逐漸清楚。廣海明月第五百六十八講，從道次第的開始到最後，說明聽聞的重要。第五百六十九講，以具眼有燈的譬喻，提醒我們透過聽聞辨別善惡。願意學習，才能更知道怎樣做才合宜。

生活中可以這樣練習：今天聽到要善語，晚上就觀察，有沒有在疲累時責怪家人？下次能否先停一下，再說出需要？這就是把法義帶回自己的心。不是用佛法要求別人立刻改變，而是從自己可以調整的一步開始。由信而學，由學而堅定，讓對親人的思念成為持續修學的因緣。

業果與今天的選擇

看見因緣，也持續種下新的善因

不以業果責怪受苦的人

遇事仍可選擇不傷害

09 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

廣論談業果，說明身口意的造作與苦樂果報有關。理解業果，不是說一生已完全固定，也不能看見某人受苦，就替他判定過去一定造過哪一種業。廣海明月第一百二十六講，提醒在受到傷害時，仍可觀察自己的反應，不讓憤怒繼續引生傷害。

對家人來說，今天仍有可選擇的地方。討論喪事時，不用傷人的話逼迫彼此；感到委屈時，可以先休息、說明需要、尋求協助。遇到實際侵害，也應採取合宜的保護。修心不等於放任傷害，而是讓自己的回應少一分瞋恨、多一分清楚。這些新的善因，是我們此刻可以認真把握的。

為親人修善

家人的善行與親人的業，要分清楚

親自念佛、誦經與布施

以所修善根祈願迴向

10 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

我能為親人做什麼？可以念佛、誦經、布施、供養、護持正法，也可以照顧有需要的人。廣海明月第九十講與第一百五十講，直接勸勉為已故父母誦經迴向。這讓我們知道，孝心還能落實在善行裡，不必只停留在遺憾與猜測。

同時要分清楚，家人現在所修的善業，不等於親人生前所造的業。至誠迴向是祈願利益的助緣，不是強制改寫對方業果的方式。也不以費用多少衡量功德，不向家人保證完成某個方案就必定如何。隨能力真誠實踐，讓身口意少傷害、多利益，才是這份引導要落實的方向。

念佛與助念

自己憶念三寶，並為親人祈願

熟悉、柔和、真誠地稱念

臨終與死後的依據要分清楚

11 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

廣海明月第七十六講，談緣念三寶如何使心從苦惱的續流轉向善所緣。這主要是在說修學者自己的練習，不能直接推論親人死後必定聽得到每一句話。廣論說由自己憶念、或他人提醒善法，也有臨終粗想尚現行的條件，與死後為亡者修善，應分清依據。

家人可以依所依傳統與法師指導，柔和稱念熟悉的佛號，祈求三寶慈悲加持，願親人離苦得樂。念佛不比聲量、不強求趕快，也不因一時分心就責怪自己。環境安定、有人輪替與適當休息，都可商量。醫療與必要的現場程序仍須配合，不用宗教猜測阻礙實際照護。

四十九日的意義

把握修善，保留經文的條件

未得生緣時，論中說七七住時

不假定每位親人都等滿四十九日

12 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

廣論思惟集諦的中有一段落，說未得生緣時，以七日為一期，若仍未得，乃至七七以內而住；若得生緣，時間並無固定。要連同條件理解，不能說每一位親人一定停留四十九日，也不能單靠這段推出前七日一定比之後更有功效。

地藏經利益存亡品，另有七七日內廣造眾善的勸勉。家人可依能力、傳統與法師指導，安排每七日聚會或每日修持。這是認真修善的機會，不是每七日都要花錢過關的倒數。過了四十九日，仍可為親人念佛、行善與迴向；沒有把握到某一次安排，也不代表孝心從此失去意義。

每天早晩的安排

用家庭做得到的方式持續

01 早晨：安住、稱名、祈願

02 晚上：省察、修善、迴向

13 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

早晨可以先安靜坐好，憶念親人的恩德，稱念自己熟悉的佛菩薩名號，再祈求三寶加持，願親人離苦得樂。有法師指導的家庭，依原有儀軌誦經持咒。若使用前案的心經一遍、往生咒三遍，也只是可選示例，不是廣論規定，更不是每個家庭都要一樣。

晚上可以回看一天，隨喜做過的善事，對傷人的言行追悔並願意改進，再將所修善根迴向親人與一切有情。能共同修持很好，時間不同也可各自進行。初學可用可靠經文與錄音學習，次數依能力調整。漏做後接續即可，家人的休息、工作與照顧責任，也需要被體諒。

十法行與生活

一天裡，也有聞思修的機會

讀誦與聽聞

思惟與實踐

供養、布施與分享正法

14 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

廣海明月第五百二十八講，談十法行，包括抄經、供養、布施、聽法、憶持法義、讀誦、說法、課誦、思惟與修習。這是在教我們學與修不應割裂，不是要求初學家人一天做完十項。先選自己能理解、能持續的一項，逐步建立習慣。

例如讀一小段經文後，問自己這段在教什麼；聽一段法後，寫下一個可以實踐的重點。照顧家人與一般善行，可依清淨動機作為生活實踐，但不要把所有活動都直接稱為正式十法行。分享佛法時，說自己確實理解的部分，不知道的地方請教，讓善心有正確內容相伴。

供養與護生

真誠隨力，不以花費比較

一杯清水，也可恭敬供養

不因喪事殺生

照顧生命，避免造成新的傷害

15 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

廣論皈依學處說明，供養重在信心，也談到淨水等供具。家屬不必因為經濟有限而覺得無法表達孝心。可以依環境安全與法師指導，供水、供花、護持清淨僧團，或布施需要的人。不要把價格變成功德的標價，也不把供某件物品說成必然換得特定結果。

護生可以先從不殺生、不因喪事增添殺業做起。幫助動物要考慮牠的實際需要與環境，不把未經評估的購買放生一律當成利益。對家人也一樣，分擔照護、協助餐食、避免尖銳言語，都是做得到的善行。把錢與心力用在合宜之處，才不會因為急著報恩，又造成新的負擔。

四力懺悔

面對自己的過失，願意淨治改進

- 01 破壞現行力：追悔
- 02 對治現行力：修善法
- 03 遮止罪惡力：防護
- 04 依止力：皈依、學發菩提心

16 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

家人有時會反覆想，當時如果多陪他一點，是不是就不一樣？對真正做錯的事，可以承認、追悔並改進；但不必把所有無法控制的結果都歸咎自己。廣論的四力淨修，是修學者對自己所造罪業的對治，不是把自己淹沒在自責裡。

四力包括破壞現行力，對過失生追悔；對治現行力，修持相應善法；遮止罪惡力，防護再犯；依止力，皈依三寶並學發菩提心。具體修法請依善知識指導。家人可以自身修懺，再將善根迴向；卻不能代替親人在其心中完成追悔與防護。今天從真誠道歉、停止傷害與持續修善開始。

發願與迴向

讓已做的善行有清楚的方向

發願，帶動後續行動

迴向，將所修善根導向所願

17 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

廣海明月第四百五十七講，辨明發願與迴向。發願為未來的行動立方向，並要進一步集資淨障；做了善行之後，再以願心迴向。不是只說一個願，事情就不需努力，也不是把功德像物品一樣從自己手上轉交出去。

家人可以合掌祈願：願以今日所修善根，迴向親人離苦得樂，值遇三寶、修學正法；也願一切有情具足安樂的因，究竟成就菩提。這是依教整理的祈願，不是對親人去處的斷言。念完之後，仍回到生活，把願意說的善語、願意做的改進真正做到，讓願心與行動彼此相應。

陪伴家人的分歧

先聽清楚，再一起商量

有人想念佛，有人需要安靜

尊重意願，不用恐懼催促

18 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

同一家人，在悲傷中的需要可能不同。有人希望一起念佛，有人需要先處理工作，有人還不理解佛法。可以先說共同心願：我們都想好好照顧親人，也希望家人平安。再詢問時間、能力與意願，不用不參加就是不孝的話，把善行變成彼此的壓力。

如果某個儀式涉及殺生、恐嚇，或以費用保證亡者結果，仍須依教理請教法師、審慎取捨。尊重家人，不等於不分辨做法。商量時可以提供幾個合宜選擇，例如共同念一小段佛號，或各自修善後再分享。有人願意洗碗、接送、照顧長輩，也請看見那份付出，讓家人有機會一起往善的方向走。

從報恩走向慈悲

也看見其他正在受苦的生命

照顧親人，也關心有情

學習願為利益眾生而成佛

19 / 24 明月照歸途



本頁完整講稿

親人的離去，讓我們更能理解別人的不捨。可以由這份體會，慢慢關心其他病苦、孤單與喪親的家人。廣論上士道教導慈悲與菩提心；菩提心不只是一般善心，而有為利益一切有情、希求成佛的內涵，需要依次第長久學習。

因此，今天的一句祝福、一件布施，可以成為練習的起點，但不表示我們已經生起真實菩提心。先願意學習，不急著替自己下修證的結論。把對親人的感恩擴展成不願他人受苦的心，再請教師長如何走得更深。這讓報恩不只停在自己的家庭，也成為關懷更多生命的因緣。

學習解脫的道路

佛法要處理生死苦樂的根本

- 01 共下士道：皈依與業果
- 02 共中士道：希求解脫、學戒定慧
- 03 上士道：菩提心與菩薩行

20 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

為親人祈願往生善處，是一個重要心願；廣論的修學還進一步引導我們面對輪迴苦因。共下士道學念死、皈依與業果取捨；共中士道認識苦與業煩惱，希求解脫、學習戒定慧；上士道為利益一切有情發菩提心，學菩薩行。這些互相銜接，不是任意拼合的功課。

家屬不需要在一次說明裡完成所有理解。可以先從今天的善行與聽聞開始，再跟隨善知識循序學習。佛法是佛陀的教育，不只在喪事期間使用，也幫助我們在健康時學取捨、遇困難時調伏煩惱。讓生死的提醒，引導我們認真學習如何離苦，而不是只等待下一次無常到來。

善知識與持續聽聞

找得到依據，也能安心請教

親近具德師長與可靠共學

有疑問，帶回原文討論

21 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

廣海明月談親近善知識，目的在於透過正確教授，理解經論並調整自己的心。選擇學習時，可以看是否重視經論依據、戒行與如理辨析，是否允許學員請教與核對。不能因為某人聲稱知道亡者境界，就把所有決定交給他。

開始的方法可以很平實：選一個可信的共學機會，固定一段聽聞時間，記下疑問，再帶回原文請教。照顧家人忙碌時，也可先在家聽一小段可靠教材。持續聞思修，比只追求一次強烈感受更重要。這份影音只是入門整理，不能取代完整教授，也沒有宣稱已經得到法師審閱認可。

四十九日之後

讓報恩繼續在生活中發生

念佛、修善與迴向仍可延續

也珍惜健在時親自修學

22 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

四十九日過後，家人可能開始回到工作，思念卻不會照日曆停止。仍然可以念佛、誦經、供養與行善，再將善根迴向親人。地藏經見聞利益品，也談到幼年失去親眷、長大後再修持追薦的情況。不能把過了四十九日，說成一切努力都沒有意義。

往後每逢想念，可以選一個不增加負擔的方式：記錄親人的善行，照顧另一位長輩，支持有需要的人，或繼續學一段佛法。家中有新生活與新的喜悅，也不等於忘記親人。讓感恩持續，不必靠不斷責備自己來證明；把仍能學習與修善的每一天，用得更真誠一些。

今天的一件事

選一件做得到的善行，開始就好

- 01 憶念一件恩德
- 02 照顧一位家人
- 03 修善後，真誠迴向

23 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

今天讀到這裡，請不用替自己增加一大張必須完成的清單。先選一件事就好。想起親人曾給過的照顧，對還在身邊的家人說一句溫和的話；依熟悉方式念幾聲佛號，或把一件善事實際做好，再真誠迴向。從能持續的地方開始，善行才有機會慢慢成為生活。

明天也許還會難過，沒有關係。可以請人陪伴，休息後再接續。願我們對自己少一分苛責，對家人多一分理解，對佛法多一分願意學習的心。這就是明月照歸途想陪您走的一步：讓思念有安放的地方，也讓今天有可以實踐的方向。

祈願與迴向

願親人離苦得樂，願家人彼此扶持

祈求三寶慈悲加持

願有情具足離苦得樂的因

24 / 24 明月照歸途

本頁完整講稿

讓我們合掌，以真誠的心祈願。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。願家人得到安慰，彼此照顧，也願意珍惜仍能學習與修善的因緣。這是我們恭敬的祈願，不是對親人當下境界的判定。

願以今日聽聞、思惟與修善的善根，迴向親人與一切有情。願所有正在經歷失去的家人，都能得到合宜的支持；願我們生生值遇三寶、修學正法，究竟成就菩提。祈臻，善業圓滿。士平合十。感恩大家。南無阿彌陀佛。南無阿彌陀佛。南無阿彌陀佛。