

四十九天・家人共學

在思念裡， 遇見佛法

給四十九天中、還沒學過佛的家人：
用生活的話，聊聊我們能為親人、也為自己做的事

徐士平（虔十）・依《菩提道次第廣論》與《廣海明月》整理



本頁完整講稿

各位家人，這些日子大家辛苦了。親人離開之後，家裡多了很多要忙的事，心裡也空了一大塊。今天想用一點時間，陪大家聊一聊。

家裡有人沒有學過佛，聽到念佛、迴向、做七，可能覺得陌生。今天會依《菩提道次第廣論》與《廣海明月》的教導，用生活的話說明，也把經論的說法和我們安排的家庭練習分清楚。

我們先從眼前能做的事開始：怎麼表達感恩，怎麼念佛、修善與迴向，怎麼陪伴還在難過的家人。不懂的地方可以問，暫時不能理解的，也可以慢慢學。願這份學習，讓思念有一個溫柔而踏實的方向。

【教義依據 / 備查】

依《廣論》與《廣海明月》相關篇章整理；本稿未經法師實際審閱。

先說一句：您辛苦了



想念他、捨不得、偶爾掉眼淚——
這些都不是錯，那是因為我們愛他。

今天不是要您改信什麼，也不用馬上做到什麼。

只想和您分享：愛沒有因為離別而停止，它可以換一個方式，繼續陪著他。

2

本頁完整講稿

先跟大家說一句：您辛苦了。想念親人、捨不得、突然掉眼淚，都需要被理解。悲傷有自己的步調，我們不用拿別人的表現，要求自己趕快好起來。

如果現在只能安靜坐著，或只念得出一兩聲佛號，也可以從這裡開始。家人之間，可以先問一句：今天有沒有什麼事，需要我陪你一起做？聽對方說完，往往就是很實際的照顧。

我們對親人的感恩，可以繼續落實在念佛、善行與彼此照顧裡。今天的分享，也尊重每個人是否參與、參與多少。讓家人感到安心，是一起學習的起點。

【教義依據 / 備查】

家屬陪伴與尊重悲傷：本教材生活引導。

今天聊四件事



為什麼是四十九天？

經論怎麼說？我們能把握什麼？



我們能為他做什麼？

依能力念佛，行善與迴向。



照顧自己的心

想念、自責、睡不著的時候，可以怎麼辦？



佛法值得相信嗎？

透過理解與實踐逐漸建立信心

3

本頁完整講稿

今天聊四件事。第一，四十九日與中有的教說，經論怎麼說，我們又有哪些事不能逕自判定。第二，每天能為親人做什麼，包括念佛、修善和迴向。

第三，照顧自己的心。思念湧上來、自責停不下來時，我們怎麼彼此陪伴。第四，對佛法的信心如何透過聽聞、思考和實踐，逐步建立。

聽的時候，可以先挑一個與自己最有關的問題。今天能懂一點、做一點，就是一個開始。

【教義依據 / 備查】

本教材四部分安排，非《廣論》正式科判。

01

為什麼是四十九天？

依經論認識生命，也把握今日修善的機會

4

本頁完整講稿

我們先來了解四十九天的意義。許多家庭會在每逢七日一起共修，這個安排與佛教關於中有的教說有關。

了解教義，是幫助我們把握修善的機會。我們也要清楚，經論的概括說明，不能直接拿來判定眼前這一位親人現在在哪裡。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷六〈中有成辦之理〉；詳第6、7頁來源。

生命像接力，不是句點



「死之後，不是一切都停止了，我們化為微塵——甚至成為沒有；我們的心續還會繼續向前。」

依佛教教導，心續依業與因緣相續；不是不變的靈魂。

我們以念佛、修善與迴向，表達感恩與善願。

出處：《廣海明月》第 0196 講〈思惟念死，產生修學正法的動力〉

5

本頁完整講稿

《廣海明月》第一百九十六講說明，死亡以後，心續仍然相續，並依業與因緣趣向後世。這是佛教對生命延續的教導，需要依經論逐步理解。

心續，可以先理解成前後相依的心識相續。用河流來比喻，只是幫助入門；它不是一個永遠不變的靈魂，也不是說身體停止了，原來的我就原封不動搬到別處。

這段教導提醒我們，現在的動機與行為值得珍惜。我們願意念佛、行善，再將善根迴向親人，是依佛教教法所作的祝願與實踐。我們真誠去做，也不把每一件好事說成一定以某種方式送達。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第196講，心續與念死修善。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0196/>

四十九天，是七個七天

依《廣論》所引教說了解中有壽量



《廣論》說：還沒找到下一段生命的因緣時，以七天為一期，最多七個七天。
並非人人都等滿四十九天；每逢七日可共修，之後仍能修善迴向。

出處：《廣論》卷六・中士道・中有：「若未得生緣，極七日住……乃至七七以內而住」

6

本頁完整講稿

四十九天，就是七個七天。《廣論》說明中有壽量時，談到尚未遇到受生因緣，可以七日為一期，乃至七七以內；遇到受生因緣，時間就不一定。

所以，這段話不是說每一位亡者都會等滿四十九天，也不能用日曆推算親人此刻的境界。不同經論對相關細節的說明，還需要依師長教授進一步學習。

對家人來說，可以把每逢七日當作相聚共修的提醒：一起念佛，回憶親人的恩德，實踐善行。平常的日子也可以做；漏了一次，就接著做。四十九天之後，仍然能修善迴向，不必把這個日期變成壓力。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷六〈中有成辦之理〉壽量段：若未得生緣、極七日住；若得生緣則無決定；乃至七七以內。

不判定去處，把握現在修善



依教念佛、修善與迴向，祈願親人離苦得樂。

受生涉及亡者自身的業與因緣，我們不能逕自判定。

祝福可以持續；不以四十九天作為截止日。

出處：《廣論》卷六・中士道・中有

7

本頁完整講稿

我們很想知道：親人現在在哪裡？我們是不是還能為他做些什麼？這份牽掛，我們都能理解。

《廣論》討論中有時，也記載不同論典對轉變的說明，涉及亡者自身的業與受生因緣。我們不能只抽出其中一句，就判定某位親人去處未定，更不能說家屬做某一件事，就一定改變他的去處。

我們能掌握的，是自己的動機與行為。今天認真念佛，做一件有益的事，再真誠迴向。依教修善、祈求三寶加持，是我們所作的善願；不必因為不知道親人的境界，就反覆責怪自己。祝福也不以第四十九天為截止日。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷六〈中有成辦之理〉：並列《俱舍論》與《集論》的說明；由餘業轉變勢用之文涉及自業及受生因緣，不可據此保證家屬修善改變去處。

02

我們能為他做什麼？

我們能做的，是念佛、修善與迴向

8

本頁完整講稿

接下來談最實際的問題：今天能為親人做什麼？

我們可以憶念他的恩德，稱念佛號，依自己的能力行善，再將善根迴向。這些事可以很樸實，也可以與家人一起做。願意開始，比把形式安排得很多更容易持續。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第90、150講；每日練習為家屬方便安排。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0090/>

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0150/>

他最後帶得走的是什麼？



「爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去。」

再多的家人愛他，也沒有一個能陪他走；再多的財產，也一點都帶不走。

《廣論》說：「當知除善惡，餘眾生皆返，無一隨汝去。」

以感恩心修善迴向，也量力照顧留下來的家人。

出處：《廣論》卷三・下士道・念死無常

9

本頁完整講稿

《廣論》念死無常的教導提醒我們，到了生命最後，親友雖然十分憐愛，也無法替自己經歷死亡；財物同樣不能帶走。自己的善惡業與心行，才是應當慎重取捨的事。這裡要分清楚：亡者自己造的業，與家人現在新造的善業，並不是同一件事。我們依佛教教法修善、迴向，祈願親人離苦得樂，並不等於把自己的善業直接改成他過去所造的業。

安排紀念與告別時，可以量力而為，尊重家人的情感與負擔。同時，把感恩落實在照顧家人、布施或其他善行裡，讓對親人的愛，有具體的延續。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷三〈念死無常〉死時除法而外餘皆無益；亡者自業與家人新造善業須區分。

每天幾分鐘，從做得到開始



念一句佛號

「南無阿彌陀佛」，三分鐘也好。不用大聲、不用好聽，一聲一聲清楚念。



做一件小善事

照顧家人、善語、隨喜布施，憶念他的恩德去做。



迴向給他

做完之後說：「願這份善迴向給○○○，願他離苦得樂。」

出處：《廣海明月》第 0090、0150 講

10

本頁完整講稿

每天可以先安排幾分鐘，做三件樸實的事。第一，稱念南無阿彌陀佛。一聲一聲，自己聽清楚，三分鐘也好，短一些也可以。

第二，做一件能力範圍內的善事。可以關心長輩、幫忙家務、少說一句傷人的話；有餘力，再隨喜布施。重點是善意與實際行動，不必比較金額或次數。

第三，真誠迴向。《廣海明月》第九十講與第一百五講，都勸勉父母已不在時，可以誦經、修善迴向。我們也可以記得親人生前的一件好事，今天接著做。這份每日安排，是方便家屬使用的練習，不是《廣論》規定的儀軌。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第90、150講，誦經修善迴向父母；分鐘數與活動例子為本教材安排。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0090/>

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0150/>

「迴向」是什麼意思？



「一定要迴向無上正等菩提，就像把一滴水放進大海，這個善根會永不乾涸。」

這是迴向菩提的譬喻，提醒我們擴大善願。

願善根成為菩提之因；迴向親人與一切眾生離苦得樂。

出處：《廣海明月》第 0144 講；《廣論》卷二：迴向令善「雖極微少，令增廣多」

11

本頁完整講稿

迴向，可以先理解成把所修的善根，導向希望成辦的善願。《廣論》談迴向，特別說到與一切有情共同，願這些善成為圓滿菩提的因。

《廣海明月》第一百四十四講用一滴水放入大海作譬喻，勸我們把善根迴向無上正等菩提。這個譬喻有它的發心與修學方向，不能簡化成隨便念一句，善就自動永遠不會用完。

家人可以先這樣祈願：願以今日所修善根，迴向親人離苦得樂，也願一切眾生離苦得樂；願我們持續學習，為利益眾生成就佛道。話可以簡單，但我們願意照著善的方向繼續做。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷二七支供養之迴向支；《廣海明月》第144講，迴向無上正等菩提。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0144/>

小小的善，值得認真對待



小種子會長大

《廣論》說：「雖從其微少善業，亦能感發極大樂果。」



種下的不會不見

《廣論》說：「尊說作不失」；業果成熟仍須相應因緣。



所以不必嫌少

認真修善、守護善心；真誠迴向，不比較多寡。

出處：《廣論》卷四・下士道・深信業果

12

本頁完整講稿

小小的善，值得認真對待。《廣論》說業能增長，微少的善業，也能感得廣大的樂果；又說已造之業不失，遇到相應因緣會成熟。

這是在鼓勵我們慎重取捨，不是說今天做了某件善事，明天就必定換來某個結果。業果牽涉許多因緣，不能用一次順利或不順利，來替親人判定過去的業。

修善以後，也要守護自己的心，繼續學習；遇到過失，願意懺悔與改進。今天少一分傷害、多一分照顧，就是能開始累積的方向。念佛與迴向真誠去做，不必用做得夠不夠多，反覆苛責自己。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷四〈深信業果〉業增長廣大、已造之業不失壞；不據短期順逆推測宿業。

這段時間，說話的小提醒



可以這樣說

- 請您放心，我們會互相照顧
- 謝謝您，我們愛您
- 安心念佛，願您離苦得樂



盡量避免

- 責備哭泣的人「你會害了他」
- 以去處推測，增加家人的自責
- 互相責怪「當初應該怎樣」

允許悲傷，溫柔陪伴；哭泣不應成為被責備的理由。

生活引導：不以臨終愛取的教說，推斷家屬哭泣造成亡者去處

13

本頁完整講稿

在靈前或想起親人時，可以說一些讓彼此安心的話。例如：謝謝您，我們愛您。我們會互相照顧，請您放心。願您離苦得樂，願三寶慈悲加持。

家人難過哭泣的時候，先陪伴、遞一張面紙、安靜聽他說。不要說你一哭就害了親人，也不要將亡者的去處歸咎於家人的情緒。我們無法這樣判定。

《廣論》談臨終心行與愛取，是教導我們認識生死因緣，不能直接拿來責備已往生者的家人。若彼此有分歧，可以等心情稍緩再談。讓相處少一點爭執、多一點照顧，本身就是現在能做的善行。

【教義依據 / 備查】

本教材生活陪伴引導；《廣論》卷六臨終愛取教說不直接證成家屬哭泣決定亡者去處。

03

照顧自己的心

想念、自責、睡不著的時候，可以怎麼辦？

14

本頁完整講稿

第三件事，是照顧留下來的家人。親人走了，許多熟悉的生活忽然變了。佛法的學習，可以幫助我們逐漸面對這些變化。

我們先尊重悲傷，再找一個今天做得到的照顧方式。不要求立刻平靜，也不拿修行好不好來評斷誰比較會哭。

【教義依據 / 備查】

家屬陪伴與尊重悲傷：本教材生活引導。

佛法幫助我們面對悲傷



「救護什麼？把我們從各種非常可怕的悲傷、焦慮、失落、渺茫、孤獨感……還有對失去親人的恐怖……」

真如老師說：法的力量，就是「改變和救護」。

悲傷的時候，我們不是只能硬撐——佛法就是那雙扶著我們的手。

出處：《廣海明月》第 0015 講〈參加廣論班・用佛法改變生命〉

15

本頁完整講稿

《廣海明月》第十五講談到，佛法能改變、救護我們的生命，幫助我們面對悲傷、焦慮、失落，以及失去親人的恐懼。

這份幫助，需要透過理解與實踐慢慢培養。它不是要求我們聽完道理就不難過，而是讓我們在難過的時候，逐漸知道怎麼照顧自己的心，也知道還能向誰求助。

可以先從很小的事開始：吃飯時有人陪，想說話時有人聽，願意念佛時一起念。佛法的方向還包括透過戒定慧，走向煩惱的止息與解脫；眼前的陪伴，是我們容易開始的一步。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第15講，法的改變與救護；《廣論》〈解脫正道〉戒定慧之方向。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0015/>

自責時，先把心安頓下來



「出生苦樂的是源於我們對這件事的看法。」

比如「都是我不好，沒有早點發現」——這個想法，會讓心一直痛。

分清當時已知與事後猜測；能負責的事，慢慢面對。

出處：《廣海明月》第 0020 講

16

本頁完整講稿

自責的時候，我們可能一直想：如果早一點發現，如果當時換一個做法，會不會不一樣？這些念頭常帶著很深的不捨。

《廣海明月》第二十講提醒我們，對事情的看法會影響內心的苦樂。運用這個提醒時，要先理解悲傷，不能反過來說，都是你想錯才這麼痛。

可以先分清楚，哪些是自己當時確實知道的，哪些是事後才知道的。如果有能負責、能補救的事，就誠實面對；不能只因為結果不好，就把全部責任放在自己身上。此刻，我們還能照顧家人、修善迴向，也可以請信任的人陪自己把心裡的話說出來。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第20講，觀察看法與自心；自責情境為教學轉譯，不將悲傷歸咎於家屬。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0020/>

思念湧上來時的四步練習



先看見它：「我現在很想他、很難過。」允許自己難過。



深呼吸三次：不急著趕走情緒，先讓身體慢下來。



念幾聲佛號：把想念化成祝福：「我想您，所以我為您念佛。」



做一件小善事：一通問候、一個善行，再迴向給他。

「最先覺知——看到它，然後扭轉它。」——真如老師

出處：《廣海明月》第 0024 講〈欲快速離苦，得勤練當下轉心〉

17

本頁完整講稿

思念突然湧上來，可以試試這四步。先承認：我現在很想他，很難過。讓這份感受被看見。

接著，慢慢呼吸幾次，找個地方坐穩，不急著趕走情緒。如果願意，再念幾聲南無阿彌陀佛。把想念帶進祝願：我想您，所以願意為您念佛。

等有一點力氣，做一件小事，再將善根迴向。可以是一通問候，也可以把今天的一餐好好照顧好。這四步是依觀察自心的方向設計的生活練習，不是原典固定程序。悲傷可能反覆出現，我們就一次一次溫柔地接住自己；需要時，也讓別人陪著。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第24講之覺察自心方向；四步與呼吸次數為自編生活練習。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0024/>

難過時，慢慢練習選擇善行



「我還是可以行善，我的心還是自由的。」

痛的時候，我們好像只能癱在那裡。

有力氣時，做一件善事；需要時，也接受家人的照顧。

出處：《廣海明月》第 0126 講〈熟悉業果思路，讓心靈動飛翔〉

18

本頁完整講稿

《廣海明月》第一百二十六講，原來談到受到傷害時，仍然可以選擇行善。我們把這個方向，作為面對思念的一個提醒。

難過的時候，不必強迫自己立刻做很多事。有一點力量，就做一件能力所及的善行；現在沒有力量，也可以先休息，接受家人的照顧。

今天的選擇可以很小：不把心裡的急說成責備，向照顧自己的人道謝，或者為親人念幾聲佛號。我們願意學習的，是在痛苦裡逐步減少傷害、增加善意。這個過程需要時間，家人之間可以互相扶持。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第126講原談被傷害時仍能行善；延伸為思念情境，非原講次逐字教授。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0126/>

04

佛法，值得相信嗎？

聽聞、思考與實踐，逐漸理解離苦得樂之道

19

本頁完整講稿

最後，我們一起看看，對佛法的信心怎麼建立。有疑問很自然，也值得認真對待。我們先了解教法在說什麼，再思考它的理由，依自己的能力實踐。遇到不懂的地方，就帶著問題繼續學習、請益。

【教義依據 / 備查】

《廣論》〈聽聞軌理〉；《廣海明月》第50講，聞思修次第。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0050/>

學佛，是學習佛陀的教育



祈願，也依教實踐

- 佛陀是一位老師，教我們方法
- 明白因果，人生自己負責
- 靠理解和練習，心越來越安定



可以慢慢調整的習慣

- 只求結果，忽略自己的行為
- 忙著猜禁忌，增加心中負擔
- 有疑問，依經論向師長請益

祈求三寶加持，也以善行回應；尊重家人，逐步學習。

出處：《廣海明月》第 0172 講：佛法的目的「單純極了……兩個字：苦樂」

20

本頁完整講稿

學佛，是學習佛陀教導離苦得樂的方法。《廣海明月》第一百七十二講，說明佛法的目的與苦樂有關，也引導我們了解苦樂的原因。

祈求三寶加持，可以與自己的努力一起進行。念佛時發願離苦得樂，生活裡也練習誠實、不傷害、守信，以及照顧他人。漸漸了解三寶的功德與皈依的意義，依教調整言行。

若只忙著猜禁忌、怕形式不夠完美，心裡容易增加負擔。可以把疑問記下，依經論向具學修的師長請益。面對家人原有的習慣，也用尊重的語氣商量，讓理解有機會慢慢增加。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第172講；《廣論》〈皈依三寶〉及學處。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0172/>

信心，是一步一步長出來的



先聽聽看

聽聞佛法，「就好像我們生命中的光」。黑屋子打開燈，才看得清楚。



想一想、試一試

《廣論》在念三寶功德的脈絡，談到反覆思惟而漸能深信。



實踐體會，繼續聞思

生活體會鼓勵繼續學
較深教義依經論聞思

出處：《廣海明月》第 0569、0050 講；《廣論》卷四・皈依

21

本頁完整講稿

信心可以一步一步培養。先聽懂，再思考，然後把所理解的道理放到生活中練習。《廣海明月》第五十講，就說明聽聞、了解與實踐的次第。

《廣論》在念三寶功德、皈依的脈絡中，談到反覆思惟而漸能深信。這提醒我們，信心需要有它的所緣與理由，不只是因為今天心情好一點，就證明所有教義。

四十九天裡，我們可以觀察：自己是否更願意照顧家人，說話是否少一點傷害，遇到問題是否願意請教。這些體會能鼓勵我們繼續學。至於心續、業果與解脫等較深的內容，仍要依經論持續聞思，逐漸建立踏實的信心。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第50、569講；《廣論》卷四念三寶功德及皈依脈絡「若數數思，漸能深信」。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0050/>

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0569/>

四十九天的家庭小練習



每天早上： 安住幾分鐘，依能力稱念「南無阿彌陀佛」。



每天一件善： 用他的名義做一件好事，大小都可以。



每天晚上： 說一句對他的祝福，再迴向給他。



每逢七日： 一家人聚在一起念佛、說說他的好，一起迴向。

次數依能力調整，漏做可接續；四十九天之後仍能修善迴向。

出處：整理自〈給家屬的往生助念與四十九天關懷引導〉

22

本頁完整講稿

這裡是一份可以調整的家庭小練習。早上找幾分鐘，安住一下，再稱念南無阿彌陀佛。白天選一件做得到的善事，憶念親人的恩德，接著把那份善意做出來。晚上，可以回想今天做了什麼，再真誠迴向親人與一切眾生。每逢七日，家人方便時一起念佛，分享一件親人生前的好，也約定接下來能共同做的善行。時間與次數依能力、既有功課及師長指導調整。漏做可以接續，不用補到很疲憊；家人也不必彼此比較。四十九天之後，想念仍會出現，我們仍能修善迴向，繼續學習。

【教義依據 / 備查】

本教材家屬生活練習，非《廣論》規定儀軌；功課依能力與師長指導調整。



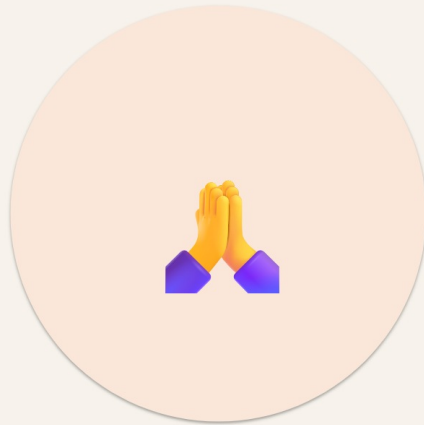
願親人放下牽掛，往生極樂，離苦得樂；
願我們在思念裡，慢慢找到安定的力量；
從悲傷走向祝福，從思念走向智慧。

本頁完整講稿

現在，讓我們帶著對親人的感恩，一起作一個祝願。
祈求三寶慈悲加持，願我們所思念的親人放下牽掛，一心念佛，往生極樂，離苦得樂。
願我們今日所修善根，迴向親人，也迴向一切眾生。
願每一位家人都得到陪伴，在難過時有人傾聽，在需要時有人幫忙。願我們珍惜還能相處的時光，彼此體諒，持續修善；願逐步學習慈悲與智慧，為利益眾生成就佛道。
這條學習的路，可以慢慢走。我們一起把思念放在心裡，也把一分善意帶進今天。

【教義依據 / 備查】

本教材祈願文；往生極樂為善願，不作已成辦的判定；願學菩薩行，非自稱已生菩提心。



謝謝家人們，願大家平安

徐士平（虔十）

Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家願意一起聽、一起想。今天可以先選一件小事：念幾聲佛號，向家人道謝，或把親人生前關心的善事接著做。

有疑問，可以先記下來，再依經論向具學修的師長請益。我們對不知道的事，願意誠實說不知道；對已經理解的善法，願意一步一步實踐。

願家人平安，願親人離苦得樂。感恩大家，阿彌陀佛。

【教義依據 / 備查】

本教材結語；較深教義依經論與具學修師長教授。