佛陀的教育

有一段路，本來就要自己走

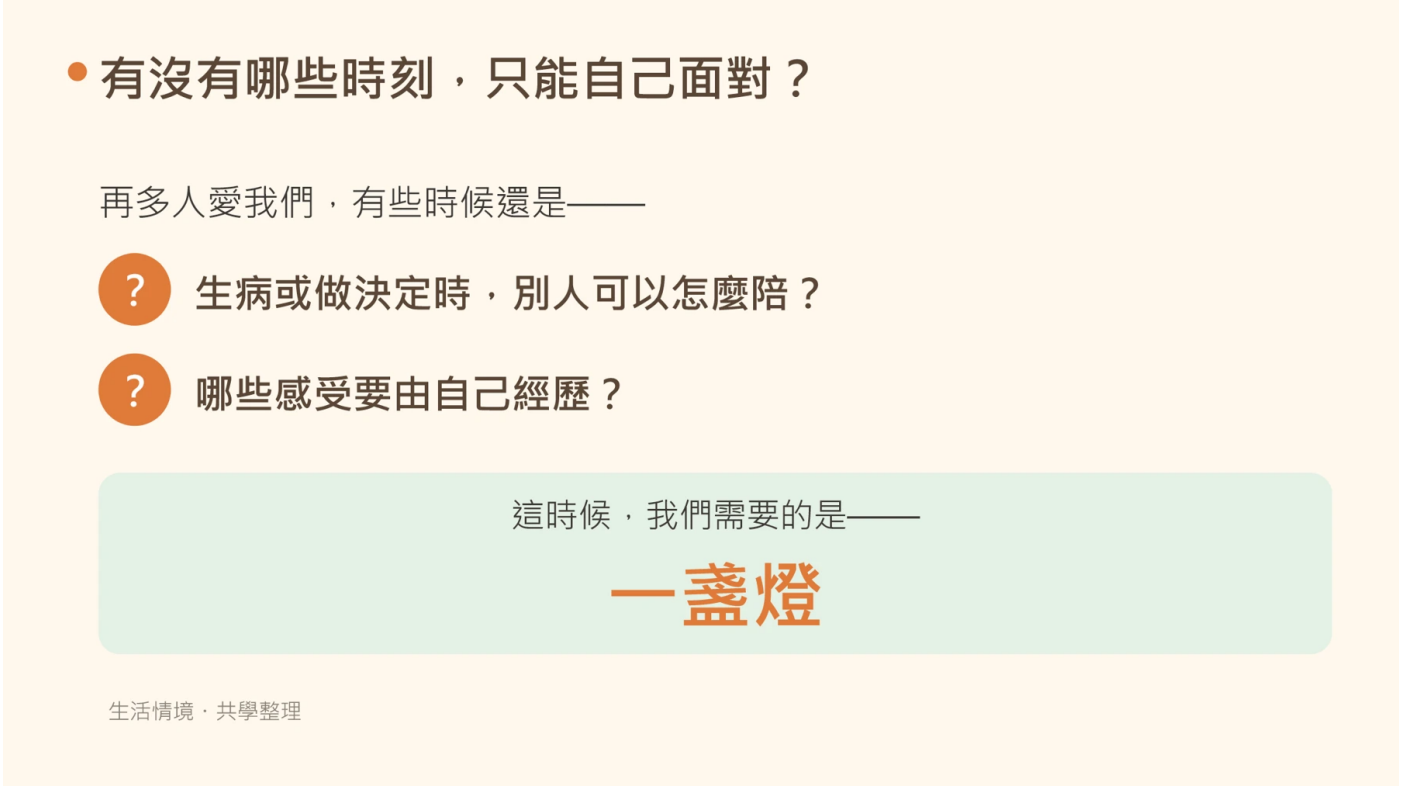
既然要自己走，就帶一盞燈

徐士平（虔十）・共學資料整理

本頁完整講稿

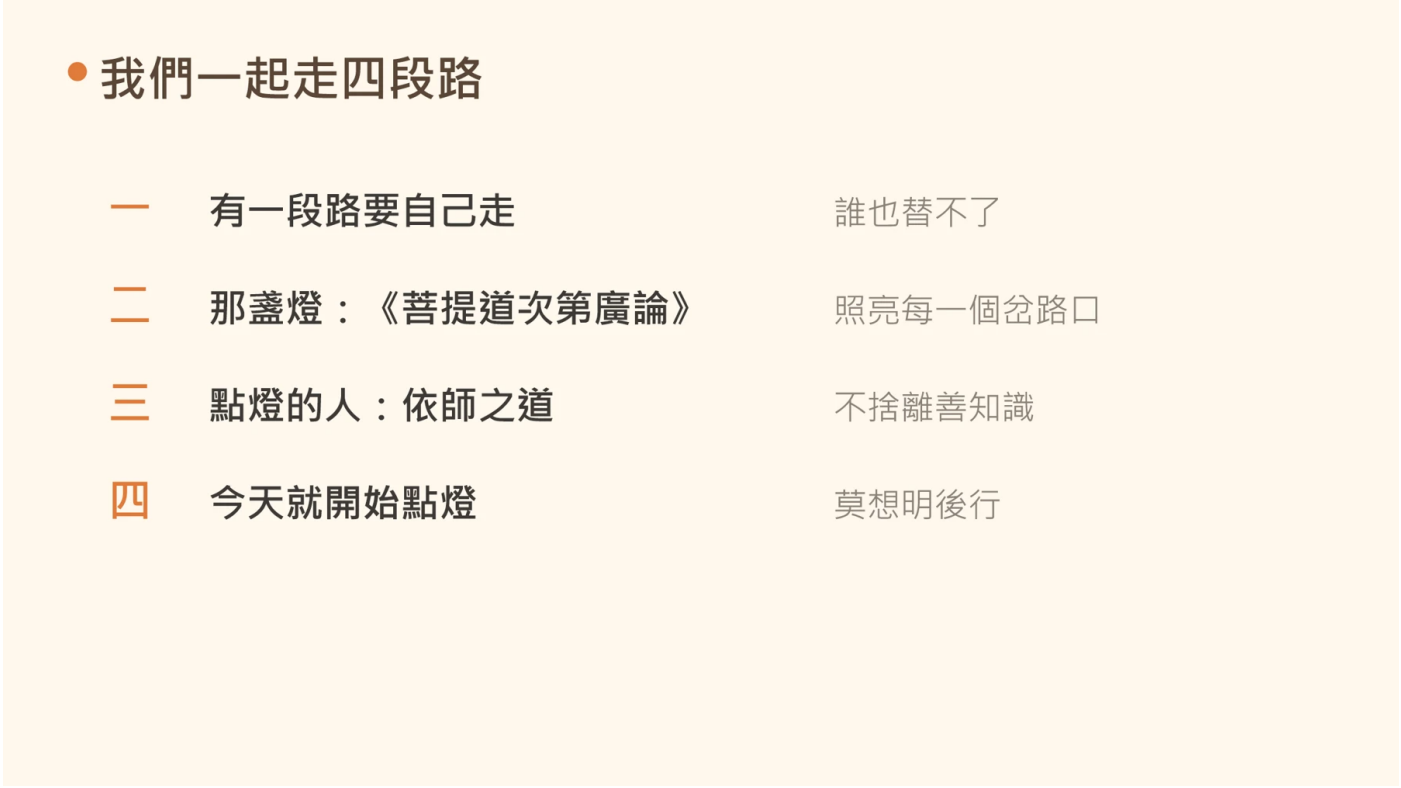
各位朋友，大家好。我也是學習佛法的弟子，今天把依《菩提道次第廣論》和師長開示整理的資料，與大家一起共學。

有一段路，本來就要自己走。既然要自己走，就帶一盞燈。這份資料借一盞燈作比喻，談經論與善知識，怎麼幫我們看清腳下這一步。



本頁完整講稿

生病時的感受，或一個重要決定，最後都要由自己經歷。即使身邊的人很疼惜我們，也只能陪著我們走一段。
有人願意聽、願意幫忙，本身就很珍貴。我們也可以帶著經論的提醒，想一想，此刻能做的下一步是什麼。



本頁完整講稿

今天一起走四段路。先談有些事要由自己面對，再讀《廣論》怎麼照亮修學的次第。接著看善知識怎麼引導我們，最後從今天可以做的一件小事開始。

壹

第一章

有一段路要自己走

「獨自無伴而往他世」

——《廣論》引博朵瓦

本頁完整講稿

《廣論》引博朵瓦說，到了要前往後世時，親屬、資具和現世所看重的事物，都要留在這一生。這段念死的思惟，讓我們回頭問自己，趁今天還能做些什麼，及早把善行做起來。

生來一個人，走時一個人

《廣論》講「無伴」的過患，引《入行論》：

「生時獨自生，死時還獨死，
他不取苦分，何須作障親。」

白話：生是一個人來，死是一個人走；苦，別人分擔不了。

出處：《廣論》卷六〈思惟苦諦〉引《入行論》

本頁完整講稿

《廣論》引《入行論》，說出生與死亡要由自己經歷，他人無法替我們承受。這段也提醒，珍惜親友的同時，別因執著而耽擱了修善。
即使病痛要由自己感受，親友陪一會兒、照護團隊提供適當協助，仍然很重要。

臨終時，正法是依靠

> 「爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去。」

白話：那時候親友再怎麼疼愛、圍繞著我們，也沒有一個人能跟著去。

> 「爾時唯法是依是怙」

白話：那時候，只有法是我們的依靠、我們的守護。

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉

本頁完整講稿

念死的第三個根本，是思惟死時唯法有益。《廣論》說，縱使親友非常疼惜，也無法隨我們前往後世，喜歡的財物同樣帶不走。
這裡談的是佛法所說對後世有益的依靠。趁現在有能力時，學著少做一件傷人的事，多做一件有益的事。

念死，提醒我們珍惜當下

思惟念死，可以提起行持正法的力量。

> 回到今天，想一件自己做得到的善行。

出處：《廣海明月》第 0197 講

本頁完整講稿

真如老師在《廣海明月》第一百九十七講，說念死是為了提起行持正法的力量，也提醒我們看見人身珍貴而易失。
想到死亡時，若心裡感到沉重，可以先緩一緩。回到今天來看，有哪一件善事，我們現在做得到？

貳

第二章

那盞燈：《菩提道次第廣論》

「別則此之教典，即是菩提道炬。」

——《廣論》

本頁完整講稿

第二段談《菩提道次第廣論》。《廣論》說，這部論特別依據的教典，是阿底峽尊者的《菩提道炬論》。道炬，就是照亮菩提道的火炬。

這盞燈，是一路傳下來的

菩提道炬

「別則此之教典，即是菩提道炬。」

白話：《廣論》的根源，是阿底峽尊者的《菩提道炬論》。

燃燈智

「圓滿道心教授藏　敬禮持彼燃燈智」

白話：宗大師禮敬傳持這圓滿教授的阿底峽尊者。

從阿底峽尊者到宗大師，再傳到我們手上。

出處：《廣論》卷一〈造者殊勝〉P.002；《廣論》皈敬頌 P.001

本頁完整講稿

宗喀巴大師在皈敬頌禮敬阿底峽尊者。尊者也稱燃燈智，傳持深見與廣行的教法。《菩提道炬論》是《廣論》特別依據的教典。

透過祖師一代代的講授、著述與實踐，我們今天才有機會讀到這些教授。

一盞燈，照亮整條成佛的路

> 「此中總攝一切佛語扼要。」

白話：這部論裡，總攝了佛陀一切教法的要點。

> 「依菩提道次第門中，導具善者趣佛地理」

白話：依照菩提道的次第，引導有善根的人走到成佛的地步。

依菩提道次第，一步一步修學。

出處：《廣論》卷一〈序分〉

本頁完整講稿

《廣論》開頭說明本論所詮的內容，總攝佛語的扼要，也攝持深見和廣行兩大傳承的道軌。從眼前能學、能做的地方開始，循序走向佛地。它讓我們知道，今天的練習，和長遠的發願有什麼關係。

在生活的岔路口，看看腳下

道次第像燈，幫助修學的人辨明方向。

依《廣海明月》0149 整理

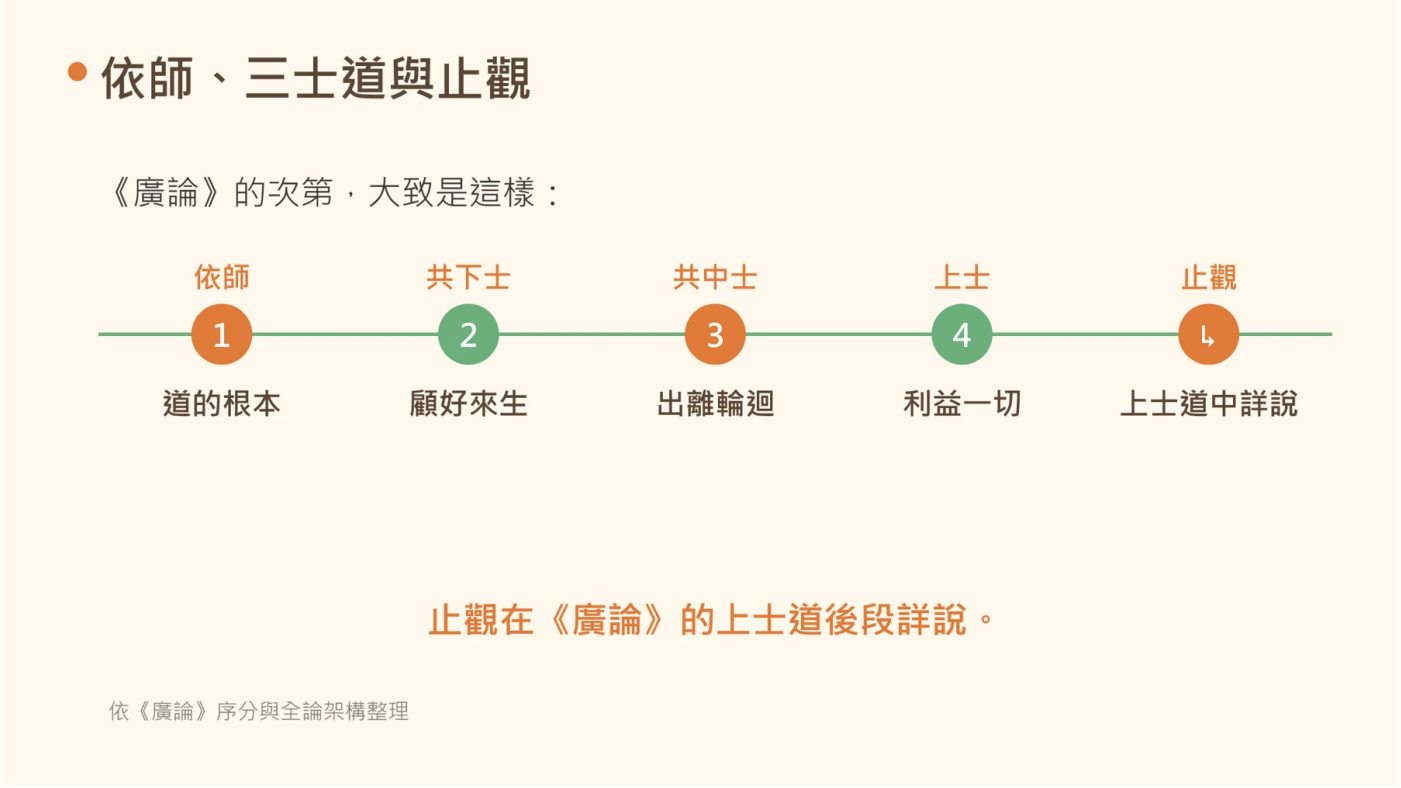
> 借教典的提醒，照看自己的身、語、意。

依《廣海明月》0519 整理

出處：《廣海明月》第 0149、0519 講

本頁完整講稿

真如老師在第一百四十九講，以燈照路說明道次第如何幫助修學者辨明方向。第五百一十九講，也用教典之燈提醒我們照看自己的身、語、意。
例如想回一句很重的話時，可以先停一下，看看說出口會帶來什麼。這就是可以開始練習的一個岔路口。



本頁完整講稿

親近善知識是道的根本。共下士道著重念死、皈依與業果，為後世作準備。共中士道思惟生死過患，希求解脫。上士道發菩提心，為利益一切有情而求成佛。
在《廣論》的編排裡，止觀於上士道後段詳說。這張圖列出閱讀方向，方便先看見各段的關係。

參

第三章

點燈的人：依師之道

「總攝一切教授首，是不捨離善知識。」

——《廣論》引博朵瓦

本頁完整講稿

《廣論》引博朵瓦，說修學教授的首要，是不捨離善知識。善知識的教導能幫我們認識方向，也能提醒我們回到自己正在做的事。接著一起看，親近善士時可以留意什麼。

親近善士，先觀察德相

> 「一切善樂之本源者，厥為善知識。」

白話：
能讓我們心裡生起一點點功德、減少一點點過失，一切善和快樂的源頭，就是善知識。

> 依《廣論》所列德相，了解所教與所行。

白話：可以先聽聞、觀察，給自己時間。

出處：《廣論》卷一〈親近善士〉及卷二〈親近善士〉

本頁完整講稿

《廣論》說，善知識幫助學人長養功德、減少過失，因此親近善士的軌理很重要。論中也列出師長應具的德相，讓學人事先觀察。
可以先聽聞、閱讀，了解所教是否合乎經論，也看對方平日怎麼待人。依止是慎重的選擇，可以給自己時間。

善知識幫我們把聞思用在修習

從聽聞、思惟，到用在自己的修習。

理解所學，再選一件自己可以練習的事。

出處：《廣海明月》第 0515 講

本頁完整講稿

真如老師在第五百一十五講，說明依師如何幫助聞、思、修相接。先聽清楚所教的意思，再用自己的理解反覆思惟，最後把理解了的部分用到修習。
像熟悉路的人指出方向，走路的人還要親自提腳。

依師之道，從心裡和行為做起

心裡：念恩

抉擇善知識後，憶念其恩德。

憶念師長的教導與恩德。

行為：依教奉行

「報恩供養者，謂依教奉行。」

白話：

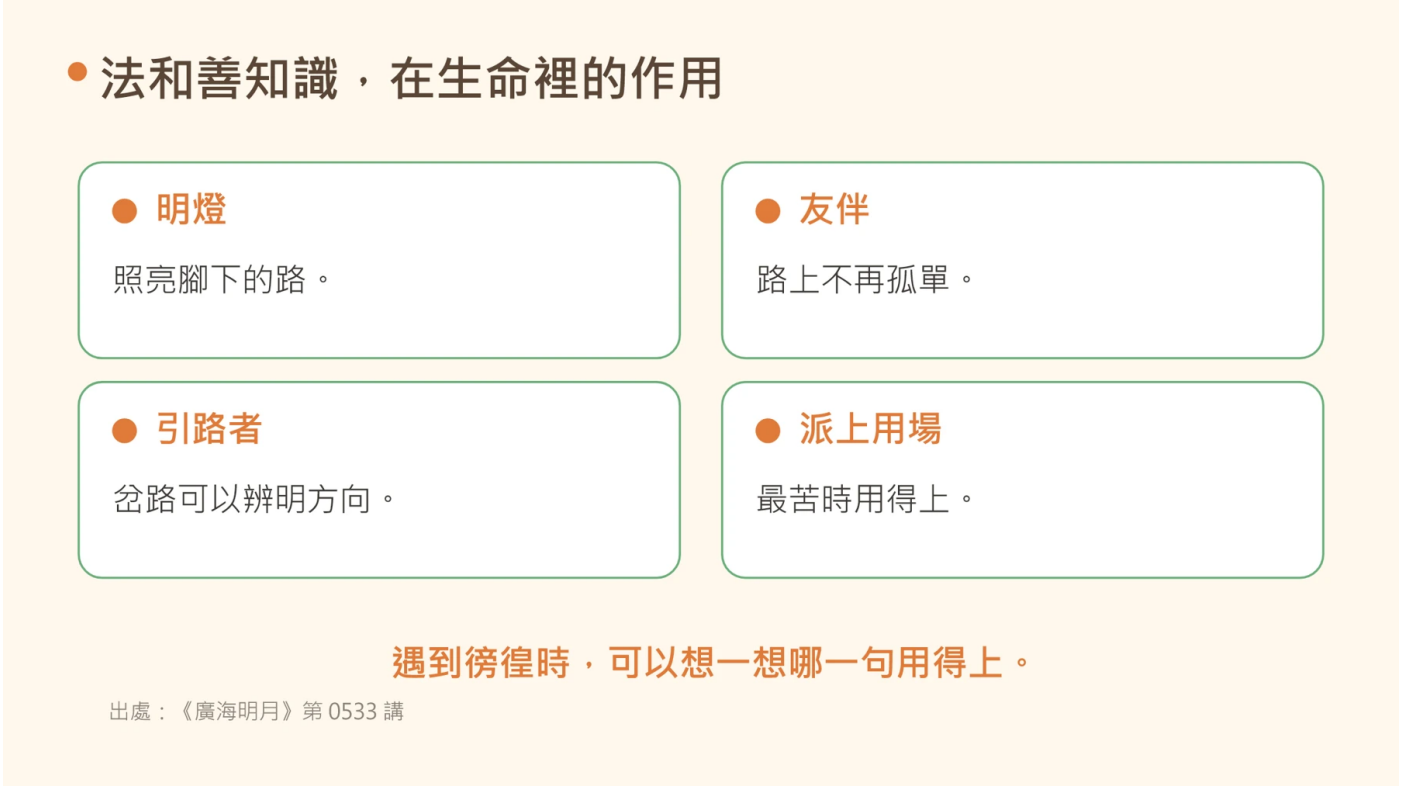
依教奉行，以教法與律儀為準。

若違背教法或律儀，可以恭敬說明。

出處：《廣海明月》第 0205 講；《廣論》卷二〈親近善士〉

本頁完整講稿

真如老師在第二百零五講談抉擇善知識後的修信念恩。《廣論》也說，報恩供養在於依教奉行。依教奉行有法與律儀作準繩。遇到違背教法或律儀的要求，可以恭敬說明，依經論辨別，也可以向可靠的人請教。



本頁完整講稿

第五百三十三講說，善知識的教授可以讓經論在生活裡派上用場。遇到痛苦、失望或徬徨時，先認出自己的反應，想想聽過的哪一句能幫我們緩一緩。
能用上一句，已經是一次練習。

肆

第四章

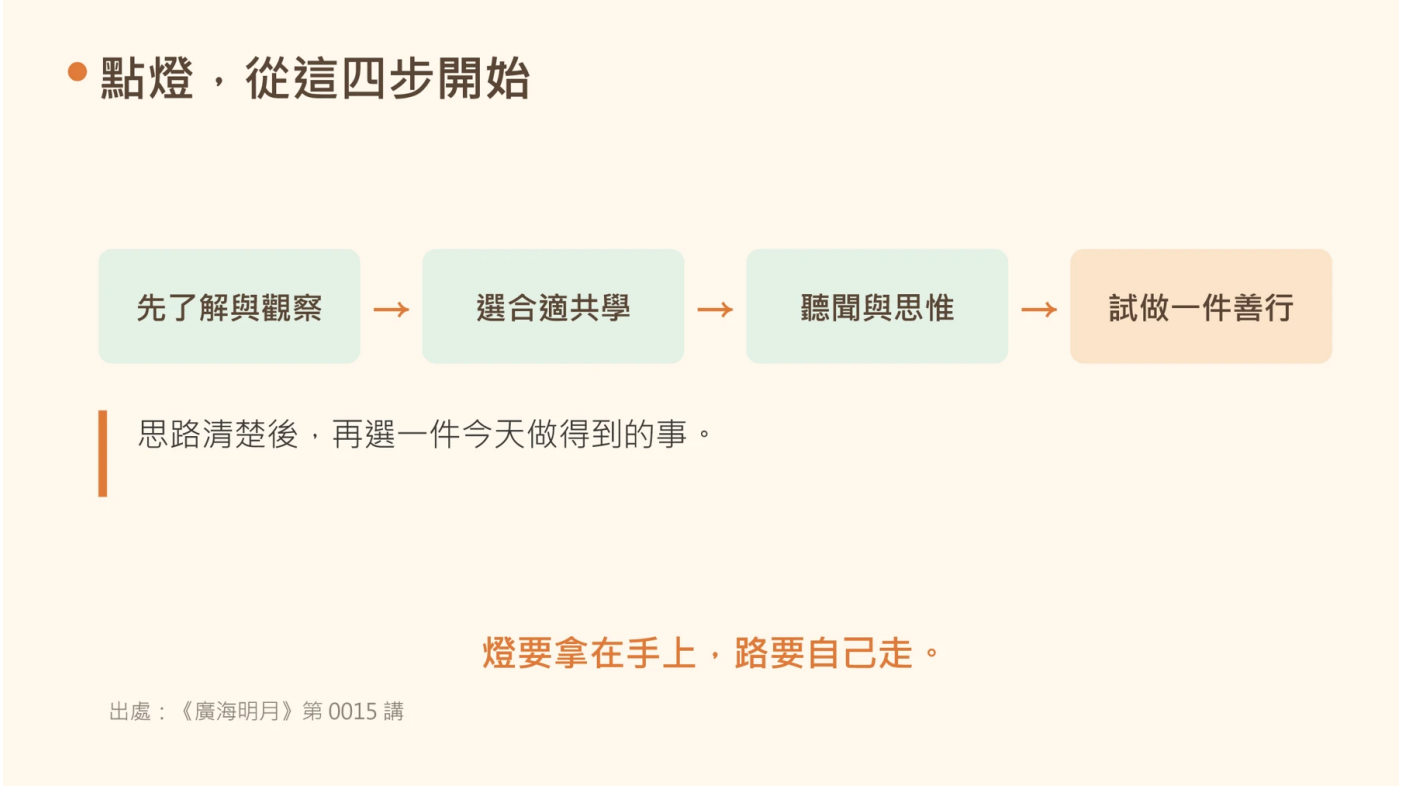
今天就開始點燈

「莫想明後行，應速修正法。」

——《廣論》引《迦尼迦書》

本頁完整講稿

《廣論》引《迦尼迦書》，勸我們趁當下還有機會，及早修學正法。這一段讀完，可以停一下，選一件今天有能力做的事。



本頁完整講稿

真如老師在第十五講，以燈照路說明，思路清楚之後，還要親自走。想開始共學，可以先了解所學的內容、師長與共學方式，聽一小段，回頭想一想，再選一句試著用。
有人從讀幾行開始，有人喜歡跟同修一起讀。照自己的條件選一個可持續的方式就好。



本頁完整講稿

這是一張可以隨力使用的一週練習卡。早上讀幾行《廣論》，方便時聽一小段《廣海明月》。遇到選擇，想想這一步會讓誰更安心，或讓誰受傷。
晚上可以回想今天的一件善行，或憶念曾受過的照顧，將善根迴向一切有情。一天做一項就好。

祝 福

有一段路，本來就要自己走。

願您手中有《廣論》這盞燈，

身邊有善知識為您點燈。

本頁完整講稿

有一段路，本來就要自己走。願您讀到用得上的法，也遇得到願意陪您走一段的人。
願以今日共學的善根，迴向一切有情離苦得樂。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）

依經論與師長開示整理．共學分享

本頁完整講稿

謝謝您一起讀到這裡。我也是學習佛法的弟子，分享的是依經論與師長開示整理的資料。
有興趣的朋友，歡迎一起聽《廣海明月》，在共學中彼此提醒。願我們一同學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》和佛陀的教育。祈臻，善業圓滿。阿彌陀佛。