



佛 陀 的 教 育

人生為什麼要學廣論

佛法，是解決生死苦樂的教育

祈臻 善業圓滿 · 徐士平（虔十） · 依《菩提道次第廣論》次第

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

各位親愛的家人，感謝大家願意一起學習。今天的題目是：人生為什麼值得認真學《廣論》？佛法關心生命的生死苦樂，《廣論》則以完整的道次第，引導我們由凡夫走向成佛。今天分成五個教材段落，先認識方向，再把所學落實於每天做得到的善行。這是入門生活引導，不代替完整課程，也不是說只有讀這一本書才能離苦。願這份學習，成為我們感恩親人、照顧家人與持續修善的開始。

原典依據：皈依頌 P.001；暇滿 P.059

開場

致親愛的家人

在這個失去摯愛的時刻，我們深知您內心的痛苦與不捨。

今天，我們聚在一起，不只是為了完成一場儀式——而是因為「愛」。

我們此刻要一起看的，不是一套儀式，也不是要您相信什麼；

而是佛陀留下的一堂課——關於「苦」與「樂」，關於生死。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

在這個失去摯愛的時刻，我們深知您內心的痛苦與不捨。任何言語，都很難撫平此刻的心。今天我們聚在一起，不只是為了完成一場儀式，而是因為「愛」。所以接下來要看的，不是要您相信什麼，而是佛陀留下的一堂課——關於苦與樂，關於生死。願這份智慧，像一盞燈，陪您走過這段最艱難的時光。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。

開場 · 全人類共同的問題

每個人，都想離苦得樂

《廣論》卷二

一切有情，皆唯愛樂而不愛苦，
然引樂除苦亦唯依賴於正法故。

真如老師：「到底怎樣是離苦的？怎樣是得樂的？」這個問題可能是全人類都會非常非常地關注。

生活中體會

吃什麼、跟誰往來、怎麼回一則訊息……每個決定的背後，都是在想：怎樣可以少一點苦、多一點樂。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

請先想一個問題：我們每天做的決定，吃什麼、跟誰往來、怎麼回一則訊息，背後是不是都在想：怎樣可以少一點苦、多一點樂？《廣論》卷二有一句話，說得非常直接：一切有情，皆唯愛樂而不愛苦，然引樂除苦亦唯依賴於正法故。真如老師也說，這個問題，可能是全人類都非常非常關注的。所以學佛不是為了多一個身分，而是為了真正解決這個每個人都在問的問題。

原典依據：暇滿 P.059

今天的地圖

依《廣論》方向，學習解決生死苦樂

一 道前基礎

找到方向：教育、聞思修、暇滿

二 共下士道

希求後世善趣：念死、皈依、業果

三 共中士道

希求解脫輪迴：苦集二諦、三學

四 上士道

為利有情願成佛：菩提心、六度、止觀

五 回到生活

為什麼值得認真學習《廣論》



生活中體會

生活問題能幫助我們理解次第。修學仍須先建立基礎，循共下士、共中士，再進入上士道，不能跳過前面的學習。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

這是今天的學習地圖，五章是方便家屬理解的教材編排，並不是《廣論》的完整科判。先依止善知識，建立聞思修與暇滿的基礎；共下士道，希求後世善趣，學念死、皈依三寶與業果取捨；共中士道，厭離整體輪迴，希求解脫，學苦集二諦與戒定慧；上士道，為利益一切有情而希求成佛，學菩提心、六度與止觀。最後把修學方向帶回生活。修學須循序建立基礎，不能只挑喜歡的部分，或把暫時情緒改善當作已完成解脫道。

原典依據：道次引導 P.066

壹

第一章

道前基礎

《廣論》卷一～卷二 教育・聞思修・依止・暇滿

「如果只是看心，不學教典，還是不行的，因為有的時候會不曉得方向。」——真如老師開示

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

第一章，道前基礎。真如老師說：如果只是看心，不學教典，還是不行的，因為有的時候會不曉得方向。所以學佛的第一步，不是急著修，而是先找到方向。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。另參真如老師〈佛法，是解決生死苦樂的教育〉。

道前基礎 · 真如老師開示

佛法，與其說是宗教，不如說是教育

關係最久

從很小的時候到我們的一生，乃至生生世世，它都在教我們。

關係最切身

它關係著人類還有所有生命的苦樂問題——每個人都最在意的事。

答案最徹底

它給出了一個徹底的、沒有任何疑慮的離苦得樂的方式。

生活中體會

學佛不是多一個宗教身分，而是多學一種「面對苦樂的能力」——就像學會游泳，才不怕水。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

真如老師從自己的體會說，佛法與其說是宗教，不如說是一種教育。它關心所有生命的生死苦樂，教我們認識苦的原因，學習離苦得樂的方法。祈求三寶加持，也可以與依教奉行一起努力。比如今天對家人少一句傷人的話，多一分體諒，就是把所學放進生活。由聽聞而理解，由理解而實踐，我們的信心便有了依據。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。另參真如老師〈佛法，是解決生死苦樂的教育〉。

道前基礎 · 真如老師開示

聞思修：學習的次第

聞・聽聞

聽佛陀講的經，聽祖師、佛菩薩造的論。接觸佛法的第一個因緣。

思・觀察

沿著教誨去觀察：佛陀這樣講有沒有道理？為什麼他要這麼說？

修・在心上用功

經過嚴格地修鍊，讓佛法真實呈現在自己的心續上。

生活中體會

就像學開車：先聽教練講（聞）、想通原理（思）、真的上路練習（修）。少了任何一步，都開不遠。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

學習佛法的次第，是聞、思、修。聞，就是聽佛陀講的經，聽祖師、佛菩薩造的論，這是接觸佛法的第一個因緣。思，是沿著教誨去觀察：佛陀這樣講有沒有道理？為什麼他要這麼說？修，是經過嚴格的修鍊，讓佛法真實呈現在自己的心續上。就像學開車，光聽教練講不夠，還要自己想通、真的上路。

原典依據：修習軌理 P.041

道前基礎 · 《廣論》卷一 開宗

為什麼要學「論」，不只念「經」

《廣論》卷一

此中總攝一切佛語扼要……

三種士夫，一切行持，所有次第，無所缺少。

真如老師：「要確實了解佛陀密意的祖師、佛菩薩造的論，才能成為解釋佛陀教誡的一個依據。」

生活中體會

網路上說法很多，要怎麼分辨？有次第、有依據的論，就像一張地圖，讓人在最需要方向的時候，不會走錯路。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

為什麼除了經，還要學論？真如老師說，因為佛陀講的經典不可以隨意地解釋，要確實了解佛陀密意的祖師、佛菩薩造的論，才能成為解釋佛陀教誡的依據。《廣論》開宗就說：此中總攝一切佛語扼要，三種士夫，一切行持，所有次第，無所缺少。也就是說，一個人從凡夫走向成佛，需要學的，它都排好了次第。今天網路上說法很多，有次第、有依據的論，就像地圖。

原典依據：皈敬頌 P.001

道前基礎 · 真如老師開示

兩邊都要：教典與自心

只看心，不學教典

- 「還是不行的」
 - 因為有的時候會不曉得方向
 - 教典，讓我們知道路往哪裡走
- 要有方向

只讀經典，不在心上用功

- 「也是不行的」
 - 不知道佛陀所講的，在心上怎麼呈現
 - 在心上用功，教典才真的發生作用
- 要能落在心上

生活中體會

明明知道要放下，情緒一來還是放不下——那是「知道」，還沒有「做到」。《廣論》的次第，就是從知道走到做到。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

真如老師特別提醒：兩邊都要。只看心、不學教典，是不行的，因為有的時候會不曉得方向；只讀經典、不在心上用功，也是不行的，因為不知道佛陀所講的，在自己的心念上到底是怎麼呈現的。我們都有過：明明知道要放下，情緒一來還是放不下。那是知道，還沒有做到。《廣論》的次第，就是從知道走到做到。慢工出細活，但這是一條充滿希望的路。

原典依據：聽聞軌理 P.015；修習軌理 P.041

道前基礎 · 《廣論》卷二

六項需要反覆思惟的修心內容



「如於知識修習淨信。及修暇滿，義大難得。死沒無常。業果。生死過患，及菩提心。須思擇修。」——《廣論》卷二

生活中體會

這是觀察修的舉例，不是完整科判。從依止善知識、珍惜暇滿，到離惡修善、希求解脫與為利有情願成佛，皆須反覆思惟。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

《廣論》在修習軌理中，舉出依止善知識、暇滿義大難得、死沒無常、業果、生死過患與菩提心，說明這些內容需要反覆觀察思擇，使心真正改變。這六項是觀察修的舉例，不是完整科判，也不表示可以略過皈依等修學。其中菩提心，是為利益一切有情，希求成就無上佛果，不能只解釋成把快樂分享給大家。先依善知識引導，從珍惜學法條件、離惡修善開始，循序深入。

原典依據：修習軌理 P.041；菩提心次第（一）P.208

道前基礎 · 依止善知識 · 《廣論》卷二

依止善知識：同行的人，決定走多遠

《廣論》卷二（善知識敦巴語）

下者雖與上伴共住，僅成中等。
上者若與下者共住，不待劬勞，而成下趣。

能否親近善知識、遠離惡友，是修學的第一個因緣。

生活中體會

回想人生最大的轉變，常常來自遇到某個人。選對同行的人、選對可靠的老師，比自己苦撐更有力量。

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

第一步是依止善知識。《廣論》卷二引善知識敦巴的話：下者雖與上伴共住，僅成中等；上者若與下者共住，不待劬勞，而成下趣。回想一下，人生最大的轉變，是不是常常來自遇到某個人？選對同行的人、選對可靠的老師，比自己苦撐更有力量。這也是為什麼我們在法師的引導下共修，而不是一個人摸索。

原典依據：親近善士（一）P.024；親近善士（二）P.034

道前基礎 · 暇滿 · 《廣論》卷二

暇滿：這一生，不是理所當然

《廣論》卷二（引《入行論》）

由依人身筏，當度大苦流，
此筏後難得，愚莫時中眠。

若不善用這個身，「如至寶洲空手而返」。



生活中體會

暇滿重在具有學法、修法的自由與條件。今天能聽聞、思惟並行善，就把這個機會用在對自己與他人有益的事上。

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

暇滿，指有機會修學佛法的自由與條件，不只是還能呼吸或擁有健康的身體。《廣論》引《入行論》，以人身如筏，提醒我們善用這個難得的機會，渡越生死的苦流。親人的離世，讓我們更明白相處與學習的日子值得珍惜。此刻若能聽聞一句教法、做一件善事，就是在善用已有的條件；也願更多人得到接觸正法的機會。

原典依據：暇滿 P.059

道前基礎 · 《廣論》卷二

為什麼是現在？四個理由

為什麼要修行

一切有情皆愛樂不愛苦，而引樂除苦，唯依正法。

為什麼做得到

尋求善知識引導，珍惜已有的學法條件。

為什麼這一生

現世不修，次多生中，暇滿之身極難再得。

為什麼是現在

「何日死，無決定」，不能等到「以後」。

生活中體會

「等孩子大一點」「等退休以後」「等忙完這陣子」——人生最常說的，也是最容易錯過的一句話：以後再說。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

為什麼要趁現在學習？《廣論》提醒我們：眾生都想離苦得樂，正法能開示方向；若有善知識與修學的條件，應當珍惜；未來是否仍能具足暇滿，並沒有把握；何時死亡，也不能預先決定。我們不必因此責備自己過去太忙，更不必一次做到很多。今天可以先安排一小段時間聽聞佛法，或用心做一件善事，讓願意改變的心有一個開始。

原典依據：暇滿 P.059

貳

第二章

共下士道

《廣論》卷三～卷五 念死無常・思惟後世・皈依・業果

「念死無常，不是讓我們害怕死亡，而是提醒我們：趁現在還來得及，好好學習佛法、學習《菩提道次第廣論》，好好地活著、好好地珍惜、好好地行善。」

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

第二章，共下士道。念死無常不只是提醒我們珍惜今天，更引導我們重視後世，希求善趣，依皈依三寶與業果取捨來修行。這是走向大乘的共同基礎，不以追求今生順遂為終點。親人的離世讓我們感受無常；願我們在被理解與陪伴中，慢慢把這份感受化成學法、行善與報恩的力量。

原典依據：道次引導 P.066；念死無常 P.074

共下士道 · 念死無常 · 《廣論》卷三

念死無常：三個根本

一、決定死

凡有生，必有死，沒有人能例外。

二、死無定期

什麼時候來，沒有人知道；今天是死是不死，都不決定。

三、死時唯法有益

親友、財物不能隨往後世；所修正法才是依靠。

生活中體會

「三種根本，九種因相」——這不是嚇人的清單，而是給生活的提醒：把最重要的事，排在行事曆的最前面。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

《廣論》教念死，從三個根本、九種因相思惟。第一，決定死，凡有生必有死；第二，死無定期，不能確定還能活多久；第三，死時唯法有益，親友、財物與身體不能隨自己前往後世，或代替自己面對生死，所修正法才是究竟依靠。這並不是說家人的照護、安慰與如法助念沒有幫助，它們仍能提供善的助緣。今天可以把學法與修善排進生活，珍惜仍能實踐的時候。

原典依據：念死無常 P.074

共下士道 · 死無定期 · 《廣論》卷三

不知道哪一天，所以日日預備

《廣論》卷三

若日日中籌備死事，則多成辦他世義利。

縱不即死，造作此事亦為善哉。

若即死者，則此尤其是所必須。

「三根本中極重要者，厥由思惟死無定期，能變其心，故應勵修。」

生活中體會

不是整天想著死，而是像備好滅火器、買保險一樣，把「心的準備」也預備好——今天反而活得更踏實。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

《廣論》說：若日日中籌備死事，則多成辦他世義利；縱不即死，造作此事亦為善哉；若即死者，則此尤其是所必須。意思是，不管明天會不會死，今天做準備都不吃虧。論中又說，三根本中最重要，是思惟死無定期，因為它最能改變我們的心。這不是整天想著死，而是像備好滅火器、買保險一樣，把心的準備也預備好，今天反而活得更踏實。

原典依據：念死無常 P.074

共下士道 · 無常示現

思念親人，珍惜眼前生命

親人的離世，讓我們切身感受到生命無常，
也提醒我們珍惜仍能相處與行善的日子。
回憶親人的照顧與善行，感恩不必勉強，更不必急著停止悲傷。
告別式，正是一場最深刻的生命教育。

《廣論》卷三引《大般涅槃經》：「一切想中，無常死想是為第一。」

生活中體會

可以先記下一件親人曾做的善事，再從今天做得到的善行開始，用行動延續這份恩德。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

親人的離世，讓我們更深刻感受到生命無常。悲傷與不捨需要被理解，不必強迫自己立即平靜，也不需要把離世解釋成親人特意安排的一堂課。當您願意時，可以想起親人曾給我們的照顧，或曾做過的一件善事。帶著這份感恩，珍惜仍能相處的人，延續一件善行，並為親人祈願與迴向。這樣的報恩，可以從今天做得到的地方慢慢開始。

原典依據：念死無常 P.074

共下士道 · 死時除法而外，餘皆無益 · 《廣論》卷三

死的時候，什麼帶不走？什麼帶得走？

帶不走

- 財物與排場
- 身分、地位與名聲
- 最親愛的人

無法代替自己面對生死

帶得走

- 一生所造的善惡業
- 內心的慈悲與智慧
- 平日串習的習慣

現在值得培養的，就是這些

生活中體會

今天的忙碌，有多少是在準備「帶不走」的？每天留十分鐘給帶得走的：念佛、關心一人、向人道歉。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

生命結束時，財物、名聲、地位與親友，不能隨自己前往後世或代替自己面對生死。依佛法，所造善惡業與平日串習，都會影響生命後續，因此平日所修正法值得珍惜。這裡不是否定家人的陪伴：照護、安慰與如法助念，仍能提供支持的助緣。從今天念佛、關心家人、做錯願意道歉改進，逐步培養善行、慈悲與智慧。

原典依據：念死無常 P.074；深信業果 (一) P.117

共下士道 · 思惟後世 · 《廣論》卷三

死，不是句點：思惟後世

《廣論》卷三（思惟後世當生何趣，二趣苦樂）

如是決定速死沒故，於現法中無暇久居，
然死而後亦非斷無，仍須受生。

思惟惡趣之苦，「能息傲慢」「于諸惡罪極生羞恥」「于修善法深生歡喜」「由量自心而悲湣他」。

生活中體會

我們為孩子存教育金、為自己存退休金；那麼「這一生之後的下一站」，我們準備了什麼？

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

念死之後，《廣論》緊接著要我們思惟後世。論中說：如是決定速死沒故，於現法中無暇久居，然死而後亦非斷無，仍須受生。死亡不是句點，生命還會繼續，而往哪裡去，是由自己的業來牽引。《廣論》要我們思惟惡趣的苦，不是為了嚇人，論中說得很溫柔：這樣思惟，能息傲慢，對惡罪生起羞恥，對修善深生歡喜，還能由量自心而悲湣他，體會別人的苦。我們會為孩子存教育金、為自己存退休金，那麼這一生之後的下一站，我們準備了什麼？這正是接下來要談皈依與業果的原因。

原典依據：三惡趣苦（一）P.085；三惡趣苦（二）P.094

共下士道 · 皈依 · 《廣論》卷四

皈依：苦海裡的依靠

佛

覺悟的導師。「佛是皈依大師」。

法

依法修行，成就遠離過失的斷證功德。

僧

如法修行、證悟的聖者僧。「僧是皈依正行助伴」。

生活中體會

人在最脆弱的時候，最需要「可以靠的地方」。皈依不是把責任交出去，而是找到一盞燈，和一群同行的人。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

皈依的兩個重要因，是畏懼惡趣等苦，以及深信三寶有救護能力。《廣論》說，佛是皈依大師，僧是皈依正行助伴，正皈依是法寶。佛是開示道路的導師，聖者僧是如法修行的助伴；法寶不能只理解成聽到的知識，更指依教修行所得的斷證功德，也就是斷除過失、證得道與滅的方向。家人在悲傷中，可以先祈求三寶慈悲加持，再用學習與實踐回應這份依靠。皈依不是交出責任，而是依正法離惡修善，逐步學習離苦得樂。

原典依據：皈依三寶 P.098

共下士道 · 業果 · 《廣論》卷四

業果：苦樂不是無緣無故

業決定

「故諸苦樂非無因生」——樂從善業，苦從不善業。

業增長廣大

微小善惡也可能感得廣大果報，應慎重取捨。

未作不遇

沒有種下的因，不會憑空遇到那個果。

已作不失

業不無故消失；如法懺悔與對治能改變其力量。

生活中體會

起心動念帶動身口意的選擇。從少一次傷害、多一次善行開始；具體果報有多種因緣，不推測他人宿業。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

業果四理提醒我們：業決定、業增長廣大、未作不遇、已作不失。身口意的善惡選擇值得慎重，但具體苦樂成熟有多種因緣，不能由一個人的遭遇推測宿業。所造業不會無故消失，也不是固定宿命。《廣論》的四力懺悔，包括能破壞現行，即真誠追悔；對治現行，即依教修習對治；遮止罪惡，即發心防護不再造；依止力，即皈依與修菩提心。這需要真誠修習，不能說只道歉或發願，就保證一切業果消失。今天從停止一件傷害、實踐一件善行開始。

原典依據：深信業果 (一) P.117；思別業果 P.139

共下士道 · 業果 · 《廣論》卷五

臨終那一刻，業的成熟次第：重・近・串・先



「諸業於生死，隨重近串習，隨先作其中，即前前成熟。」——《廣論》卷五引《俱舍釋》

生活中體會

臨終依親人意願安穩助念；離世後依指導修善迴向。平日培養善行，不替亡者去處下判斷。

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

《廣論》說明，在眾多善惡業中，先看重業；輕重相等時，看臨終現前的業；再相等，則看平日串習較多的業；仍相等，才看先作的業。親人尚在臨終時，可依其意願及法師指導，提供安穩的環境與念佛助念。親人離世後，則由家人修善、祈願與迴向，不能說是在改回已過去的臨終一念。這也提醒我們，平日就要培養善念與善行。

原典依據：顯示輕重 P.129

共下士道 · 十善業道 · 《廣論》卷四

十善業道：把業果落在身口意

身業・善行

永離殺生、偷盜、邪行。助人、供養、護生、孝親。

口業・善語

永離妄語、兩舌、惡口、綺語。說柔軟語、真實語、和合語。

意業・善念

永離貪欲、瞋恚、邪見。心存慈悲、智慧、清淨。

生活中體會

十善不是遠方的戒條：今天少說一句傷人的話，多一句體諒，就是正在實踐。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

把業果落在生活裡，就是十善業道：身業，永離殺生、偷盜、邪行；口業，永離妄語、兩舌、惡口、綺語；意業，永離貪欲、瞋恚、邪見。十善不是遠方的戒條。今天少說一句傷人的話，多一句體諒，就是正在實踐。

原典依據：深信業果（一）P.117；深信業果（二）P.124



第三章

共中士道

《廣論》卷六～卷七 苦諦・集諦・十二緣起

「雖得人天勝位，然仍未能出於行苦。」——《廣論》卷六

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

第三章，共中士道。《廣論》提醒，即使得到人天善趣，仍未超出行苦。因此不能只求今生好過或來生善趣，還要觀察整體輪迴的過患，希求解脫。由認識苦諦、苦的根源與解脫的可能，進一步依戒定慧修道。這是為大乘修學建立共同基礎，不把眼前心情變好等同已離開輪迴。

原典依據：希求解脫 P.152

共中士道 · 苦諦 · 《廣論》卷六

樂，為什麼留不住？三苦

苦苦

明顯的痛苦：生、老、病、死，身心直接的逼迫。

壞苦

有漏樂受不能持續滿足，轉變時復成苦。

行苦

身心仍受業與煩惱支配，含未來眾苦的種子。

生活中體會

團聚值得珍惜，也無法永久保持。三苦提醒我們：接受悲傷、照顧彼此，並學習斷除業與煩惱，尋求究竟安穩。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

三苦幫助我們認識輪迴中的身心處境。苦苦，是苦受生起，直接逼惱身心。壞苦，是有漏的樂受並非究竟安樂，轉變時又生起苦。行苦，是身心由業與煩惱支配，含有生起眾苦的因，即使暫時平靜，也未得究竟自在。久走時坐下很舒服，久坐又不舒服，便能體會暫時舒適不等於究竟安樂。理解三苦，不是要我們絕望，而是引導我們尋求真正的解脫。

原典依據：思惟苦諦 P.155

共中士道 · 四諦 · 《廣論》卷六

四諦：像醫生治病，一步一步



「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」——《廣論》卷六

生活中體會

生病時，我們會看病、找病因、相信能好、再吃藥。生命之苦也一樣：看清楚、找到因、相信能滅、去修道。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

出口在哪裡？佛陀的四諦，像醫生治病。苦諦，是知道病；集諦，是找病因；滅諦，是確定能痊癒；道諦，是服藥。《廣論》卷六引：如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。為什麼先說苦？論中說，要先說明這實在是苦、沒有安樂，令起厭離，人才會真心想離開。生病時我們會看病、找病因、相信能好、再吃藥，生命的苦也一樣。

原典依據：希求解脫 P.152

共中士道 · 集諦 · 《廣論》卷六

苦的根：無明、煩惱、業



愛自，是眾苦因；愛他，是萬善根。——真如老師

生活中體會

一次生氣：心被觸動（煩惱）→ 說出傷人的話（業）→ 關係受傷、自己難過（苦）→ 下次更容易生氣。看見這個循環，就是自由的開始。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

輪迴的苦，與業和煩惱有關；無明則是對自己與諸法實相的不了解或顛倒執取，不能只解釋成自我中心。在生活裡，受到刺激時，若隨貪瞋而說出傷人的話，就可能造成新的痛苦。這是幫助理解的例子，不能代替完整的輪迴因果。看見煩惱時，我們先練習不隨它傷害自己與他人，再依聞思修與戒定慧，逐步對治無明的根本。

原典依據：希求解脫 P.152；思惟集諦 P.169

共中士道 · 十二緣起 · 《廣論》卷七

十二緣起：苦，一環一環生起



「能引支者謂無明行識，所引支者謂名色六處觸受，能生支者謂愛取有，所生支者謂生老死。」——《廣論》卷七

生活中體會

感受生起時先停一下，有助減少隨貪瞋造作。若要斷除輪迴根本，仍須依戒定慧修習無我智慧。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

十二緣起說明眾生由無明、造業等因緣流轉生死。《廣論》略攝為四組：能引支，無明、行、識，其中能引的識是因位識，受業習氣熏習；所引支，名色、六處、觸、受，是由業所引、待緣現起的身心等果；能生支，愛、取、有，使業的力量成熟；所生支，生、老死。本頁是四組略攝，並未完整解釋因果位識與成辦世數，不能固定說第一組必定是前世，也不能把全部十二支套成一次生氣。感受生起時先停一下，可減少隨貪瞋造作；要斷輪迴根本，仍須依戒定慧修無我智慧。

原典依據：十二緣起 P.181

共中士道 · 離苦得樂的引導 · 真如老師開示

八風吹不動的快樂

利 順心得利	衰 失去、不順	毀 不好的名聲	譽 良好的名聲
稱 受到稱讚	譏 受到譏毀	苦 身心逼迫	樂 適意歡喜

「那種快樂是不受這八風的吹動而散亂、搖動的，是完全有能力自己達到的快樂。」

生活中體會

學習不隨得失與讚毀起伏，是日常起點；真正滅諦須由修道斷除相應煩惱而證得，不能以短時平靜判定。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

真如老師以不受八風搖動的安樂，引導我們思考離苦得樂。八風是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，可以從得失、好壞名聲、讚毀與苦樂來體會。被稱讚時得意、被批評時難受，讓我們看見心容易隨境起伏。日常可以學習穩定、如理思惟與善惡取捨；但情緒比較穩定，不等於已證得滅諦。真正滅諦須由修道斷除相應煩惱而證得，不能只憑短時間的平靜判定。這裡是老師開示的生活引導，不把八風白話解釋冒充《廣論》原文。

原典依據：希求解脫 P.152

共中士道 · 三學 · 《廣論》卷七

戒、定、慧：從日常開始對治煩惱

戒

少一句傷人的話，多一分體諒；不傷害、不欺瞞，做錯願意改進。

定

偶有分心，溫柔地把心帶回來；清楚、恭敬地念，逐步學正確。

慧

依教思惟業果、四諦與無我，逐步培養正見。

生活中體會

守護言行、練習專注、依教觀察，是學習三學的起點。完整戒定慧仍須依善知識指導，循序深入。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

離苦的道路，需要戒、定、慧共同修學。戒，是依所受學處防護身口意，離惡修善。定，是依戒與正念正知，逐步培養心的專注與安住。慧，是依聞思如理觀察，進而修習通達無我、對治無明的智慧。說話前停一下、念佛分心時把心帶回來，是可以開始的練習，還不是三學的全部。偶有散亂，也不必否定所修的善；知道了，就溫柔而用心地再練習。

原典依據：解脫正道 P.191

肆

第四章

上士道

《廣論》卷八～卷二十四 菩提心・六度・止觀

「盡世所有樂，悉從利他生；盡世所有苦，皆從自利起。」——《入行論》，引於《廣論》卷九

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

進入上士道，我們學習為利益一切有情而希求成佛。《廣論》開示發菩提心的七因果教授，以及依寂天教典修習自他相換的教授。七因果以平等捨為前行，由知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂，引生菩提心；自他相換則對治唯顧自己的愛執，學習愛護他人。今天只作入門介紹，並未完整講授所有修法。從照顧自己與體諒家人開始，逐步擴展關懷，再循序學習六度與止觀。

原典依據：入大乘門 P.203；菩提心次第（一）P.208；菩提心次第（二）P.225

上士道 · 菩提心 · 真如老師開示

愛自是眾苦因，愛他是萬善根

唯顧自己的愛執

- 只重自己的利益，忽略他人的苦樂
- 愛自己超越一切，就忽略家人與朋友
- 私欲越大，痛苦越深

最終：痛苦越來越深

愛他 —— 萬善根

- 對他人生起慈悲心，自己也快樂
- 佛陀歡喜的，是令他人快樂的行為
- 所有的快樂，從利他心中出生

最終：智慧與悲心一起增長

生活中體會

照顧自己有助於持續利他。從關心家人開始，逐步擴大關懷，學習為一切有情的究竟利益而修行。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

真如老師說，愛自是眾苦因，愛他是萬善根。這裡所對治的，是只顧自己而忽略他人的我愛執，不是要求我們放棄正常的身心照顧。好好休息、照顧悲傷中的自己，也能讓我們有力量持續修善。今天為家人備一餐飯，或耐心聽對方說話，都是學習體諒的機會。利他的修習，需要智慧與分寸；不勉強自己立刻做很多，但願每天多一分關心。

原典依據：菩提心次第 (二) P.225

上士道 · 慈悲 · 《廣論》卷八

慈悲，從哪裡開始修？



慈願有情具樂，悲願有情離苦。七因果：知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂、菩提心；以平等捨為前行。

生活中體會

平等捨：先中庸、再親、再怨；慈悲：先親、再中庸、再怨。知恩報恩是生活入口，不能代替完整修法。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

慈，是願有情具足安樂；悲，是願有情遠離痛苦。先須分清兩個修習順序：平等捨，先從不親不疏的中庸者，再到親友、怨敵，減少貪親瞋怨的分黨；修慈悲，則先從親友，再到中庸者、怨敵，逐步遍及一切有情。七因果教授以平等捨為前行，依次是知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂、菩提心。知母等觀察不限於今生親屬，須依善知識引導深入修習。家屬從知恩、念恩、感恩、報恩開始，是生活入口，不等於已完成七因果或生起真實菩提心。今天先記得親人的一件恩德，做一件適當的善行，再慢慢擴大關懷。

原典依據：菩提心次第 (一) P.208

上士道 · 菩提心 · 《廣論》卷九

自他相換與菩提心

《廣論》卷九（引《入行論》）

若有欲速疾，救護自及他，
彼應自他換，密勝應受行。



「困難不應退，皆由修力成」——連先前怕到聽名字就發抖的怨敵，心一改變，也能成為朋友。

生活中體會

換位體諒是入門。自他相換更要學習愛護他人、捨除唯顧自己的愛執，進而為利一切有情願成佛，培養菩提心。

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

自他相換，不只是站到對方的位置想一想，而是改變只愛護自己、忽略他人的習慣，學習愛護他人如同自己，重視解除他人的痛苦。換位思考可以作為入門：家人難過時，先問他正在承受什麼。由慈悲進一步發願，為了圓滿利益一切有情，我願學習並成就佛果，這是菩提心的方向。真實菩提心需要長期修習，不能只以念過一句願文來判定。

原典依據：菩提心次第（一）P.208；菩提心次第（二）P.225

上士道 · 六度 · 《廣論》卷十～卷十三

六度：菩薩的日常功課

布施 · 持戒

布施，學習捨與利益他人；持戒，防護損害並行善。以菩提心攝持，逐步學習菩薩行。

忍辱 · 精進

忍辱，於逆境不隨瞋轉，也能求助護生；精進，對善法生歡喜並持續努力。

禪定 · 般若

禪定，令心安住善所緣；般若，依教觀察並通達真實，尤其是無我與空性的智慧。

生活中體會

給予時間、守護言行、耐心溝通、持續修善、練習專注、學習正見，是日常入門；以菩提心攝持，循序學習六度。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

承接菩提心的方向，我們學習六度。布施，是以善心施財、施法與施無畏；持戒，是防護惡行、攝集善法、利益有情；忍辱，是面對傷害與修善的艱難，不隨瞋心轉；精進，是歡喜投入善法；靜慮，是令心於善所緣安住；般若，是如理抉擇、修習通達實相的智慧。今天給家人時間、真誠幫忙、不因生氣傷人，都是入門的實踐，並願把善行迴向一切有情成佛。

原典依據：學菩薩行（二）P.247；布施波羅蜜（一）P.262；布施波羅蜜（二）P.273；持戒波羅蜜 P.281；忍波羅蜜（一）P.285；忍波羅蜜（二）P.299；精進波羅蜜（一）P.304；精進波羅蜜（二）P.318；靜慮波羅蜜 P.321；般若波羅蜜 P.323

上士道 · 《廣論》〈止觀自性〉〈次第決定〉

止與觀：安住與如理觀察

奢摩他（止）的入門方向

令心於善所緣專一安住；須有相應身心輕安，才是真正的止。

毘鉢舍那（觀）的入門方向

先由聞思建立正見；依已成就的止修觀，生起觀察所引輕安，才成妙觀。

空性與緣起

空性是無自性，並非什麼都沒有；須依正見學習，不能把情緒放鬆等同證悟。

生活中體會

每天短時安住與依教觀察，可作初學練習。真實止觀有成就條件，仍須依善知識指導，不以短時平靜判定證量。

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

止，是令心於善所緣安住；觀，是如理觀察所緣的實相與差別。這是入門方向，不能只以專注、放鬆或短時平靜判定已成就止觀。《廣論》〈次第決定〉明說，未得止也能由聞思生起正見，不是先修成定，才可以理解無我。要成就真正毘鉢舍那，則須依已成就的止修習觀察，生起觀察所引的身心輕安。真正奢摩他也有身心輕安等成就條件。先依善知識聽聞、思惟、建立正見，再循序修習安住與觀察。空性是無自性，並非什麼都沒有，與緣起因果不相違。

原典依據：止觀自性 P.338；次第決定 P.344；修習毘鉢舍那之法（二）P.541

伍

第五章

回到生活

苦樂，就在每天的起心動念裡

所學佛法，也要落實在每天的選擇上。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

最後一章，回到生活。所學佛法也要實踐在每天的選擇上。這是生活勸勉，不是《廣論》的原文引句。前面由道前基礎、共下士、共中士到上士道，現在一起思考：如何從今天做得到的善行開始，並持續依次第學習，讓報恩與離苦得樂的方向慢慢落實。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。

總整理

生活裡的每個難題，《廣論》都有位置

生活中遇到的事	《廣論》怎麼說	次第位置
親人離世、生病、突然的無常	➡ 念死無常：死無定期，趁現在行善	共下士道
為什麼好人也會遇到不順	➡ 業果：慎重取捨，不推測個人遭遇的宿業	共下士道
擁有了還是不滿足、怕失去	➡ 三苦：樂不究竟，壞苦與行苦	共中士道
一生氣就失控、放不下	➡ 集諦：煩惱根本是我執；戒定慧對治	共中士道
家人、職場、人際的摩擦	➡ 慈悲與自他相換：快樂從利他生	上士道
心靜不下來、人生沒方向	➡ 止觀與次第：由聞思正見，依止修觀	上士道

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

這張表把生活經驗連到修學方向，是入門對照，不是完整科判。離別時學念死、珍惜當下；選擇時學業果取捨；面對不滿與不安，思惟輪迴三苦，希求解脫；人際摩擦時，學戒定慧與慈悲。具體遭遇的因緣甚深，不能因某人受苦就推測他過去做了什麼。學止觀時，可先由聞思建立正見；真正妙觀須依已成就的止修習，不是先有定才能理解教法。由共下士希求後世善趣，共中士希求解脫，進至上士為利有情希求成佛，須逐步建立。

原典依據：念死無常 P.074；深信業果（一） P.117；希求解脫 P.152；解脫正道 P.191；菩提心次第（一） P.208；菩提心次第（二） P.225；止觀自性 P.338；次第決定 P.344

總整理 · 《廣論》卷一、卷二

為什麼值得認真學習《廣論》？

苦樂，沒有人能代替

「一切有情，皆唯愛樂而不愛苦」
——這是每個人一輩子的功課。

死期，沒有人能預約

死期無定，趁現在安排時間，開始學習。

學法，需要次第

「三種士夫，一切行持，所有次第，無所缺少」——有次第，才不會走偏。

生活中體會

因為這是「解決生死苦樂」的問題——不是一門興趣，而是每個人遲早都要面對的功課。越早學，越早安心。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

為什麼值得認真學《廣論》？第一，生命的苦樂需要自己學習面對；第二，死期不定，已有的學法條件應當珍惜；第三，《廣論》以完整次第引導，由凡夫走向成佛，能幫助我們把零散的理解連成修學方向。這是鼓勵認真學法，不是排斥其他正法，也不保證只讀過就立刻安心。今天先安排一小段聽聞與思惟的時間，從做得到的善行開始，再依善知識指導持續深入。

原典依據：皈依頌 P.001；暇滿 P.059

總整理

從今天開始，一點點地努力

「這是慢工出細活，就是要一點點地努力、一點點地改變自己，但這無疑是一個充滿希望的路。」——真如老師

每天：早晚用心共修，白天用心待人。

每週：聽一講《廣海明月》或參加廣論班，聞、思、修一點點。

每次情緒起來：停一下，問自己——怎麼做，對現在和未來、對自己和他人都好？

最後：把所修的善行，回向親人與一切眾生。

生活中體會

學《廣論》多年之後的變化：凡事都去思考怎麼擁有自己的「主動權」——情緒來了，不再盲目地忽高忽低。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

從今天做得到的地方開始。早晚共修、每週聽課或參加廣論班，是依家人能力安排的生活練習，不是《廣論》規定每人必須遵守的固定功課。經咒、次數與儀軌請依家人意願及法師指導。悲傷時也需要休息與支持，漏做可以再接續，不必因此責備自己。白天用心待人，情緒起來先停一下，觀察如何少傷害、多利益。把所修善根迴向親人及一切有情，祈願離苦得樂；不保證特定往生結果，也不把迴向說成強制改寫他人業果。

原典依據：修習軌理 P.041；菩提心次第（一）P.208

結語

教言如月光，照見腳下取捨

親人的離世提醒我們珍惜生命，也讓我們重新思考日常的選擇。

以月光作為陪伴的譬喻，願教言照亮我們能實踐的善行；

依聞思修培養慈悲與智慧，為親人祈願，照顧眼前家人。

這是生活引導的譬喻，不用來斷定親人的去處或修證。

本頁完整講稿 (2026-10-11 校訂)

真如老師以月光比喻教言：聞思所得的智慧，能在情緒起伏時，幫助我們看清腳下的取捨。這個比喻，不是說死亡必然是歸鄉，也不是判定親人現在已到哪個境界。我們可以帶著思念與感恩，從今日一件善行開始，並祈求三寶慈悲加持，願親人往生極樂、離苦得樂。願家人彼此支持，持續學習，讓智慧與慈悲慢慢照進生活。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。另參真如老師〈佛法，是解決生死苦樂的教育〉。

致家人的祝福

願您在思念之中，也看見那一輪靜靜的月亮；

願您帶著對摯愛的愛與感恩，

一點點地努力、一點點地改變自己，

走上這條充滿希望的路。

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

最後，把祝福送給大家。願您在思念之中，也看見那一輪靜靜的月亮；願您帶著對摯愛的愛與感恩，一點點地努力、一點點地改變自己，走上這條充滿希望的路。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。



感恩·願您平安

祈臻 善業圓滿 · 徐士平（虔十）

Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿（2026-10-11 校訂）

感恩大家。願您平安。如果有任何疑問，或想知道如何開始功課，歡迎隨時用 Line 聯絡我。祈臻，善業圓滿。

本頁為開示轉述、生活關懷或祝福安排，並非《廣論》原文。