

佛 陀 的 教 育

佛法，其實很生活

寫給還沒學佛的家人：從生活小事，走進讓心安定的教育

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，謝謝大家願意一起聊聊。聽到學佛，有人會想到燒香、拜佛、念經，也有人覺得經論很深，不知道從哪裡開始。這些疑問都很自然。

今天依《菩提道次第廣論》與《廣海明月》的教導，用生活中的小事，介紹佛法如何引導我們認識苦樂、調整言行，也學習照顧家人。故事和每日練習是方便理解的安排，會與經論的教說分清楚。

我們可以先帶著一個問題來聽：最近相處時，哪一件事讓我最容易著急？聽完以後，選一個做得到的方法試試看。不必急著作出承諾，有不懂的地方，可以慢慢問。

【教義依據 / 備查】

依《廣論》與《廣海明月》整理，生活故事與每日練習為教學安排。

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

先說一句心裡話

一起了解佛陀的教育，
從家裡做得到的小事開始。
有疑問，可以慢慢問；願意實踐，就先試一件事。

本頁完整講稿

先說一句心裡話：家人願不願意參與、一次聽多少，都可以尊重自己的步調。我們希望彼此更了解，也希望把有益的方法帶進日常相處。

如果一位家人開始學佛，最有說服力的分享，往往是他願意多聽幾句、少一點責備，做錯時肯道歉。有這樣的改變，其他人才比較容易感到安心，也願意繼續了解。

今天的內容，可以當作一份共學邀請。覺得有道理，就先試一件小事；覺得有疑問，就把問題記下。信心可以建立在了解與思考上，家人之間也不必拿學佛來比較誰比較好。

【教義依據 / 備查】

本教材家人共學邀請，尊重參與步調，不代述未核實個人學佛經歷。

我們一起走五段路

一	佛法是什麼？	離苦得樂的教育
二	苦樂從哪裡來？	看法影響感受與回應
三	業果	學習日常的善惡取捨
四	人生很珍貴	珍惜能學習的今天
五	怎麼開始？	從家裡的小事做起

本頁完整講稿

今天分成五個部分。先認識佛法離苦得樂的方向，再看看自己的看法，如何影響心情與回應。接著了解業果，學習對動機和行為負責。

第四部分，談人生的珍貴與無常，幫助我們珍惜還能學習、還能相處的時間。最後回到家裡：每天如何從行動、說話與心念開始練習。

這五部分是為家人入門安排的路線，不是《廣論》的完整科判。經論還有很深廣的次第。我們先把眼前的一步走清楚，再依具學修的師長引導，逐漸深入。

【教義依據 / 備查】

五部分為本教材安排，非《廣論》完整科判。

壹

第一章

佛法是什麼？

「它的目的就是單純極了……兩個字：苦樂。」——日常老和尚

本頁完整講稿

第一部分，佛法是什麼？《廣海明月》第一百七十二講，從苦與樂說明學習佛法的目的。這和我們每天的生活，其實很有關係。

忙著工作、準備一餐、關心孩子，我們都盼望自己與家人少受一點苦。佛法進一步問：什麼原因帶來苦，什麼方法能夠離苦？我們先從這個問題開始。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第172講，離苦得樂之目的。

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

佛法離苦得樂的方向

「兩個字：苦樂——去掉苦，圓滿得到樂。」

先認識苦樂的因，再學習調整言行。

從生活中的善行開始，逐步學習戒定慧，

趣向解脫與圓滿菩提。

出處：《廣海明月》第 0172 講〈佛法極為單純的目的—離苦得樂〉

本頁完整講稿

日常老和尚說明佛法的目的，是去掉苦、圓滿得到樂。我們都希望日子好過一些，但有時候方法用錯了，明明想關心，出口卻成了責備；明明想休息，心裡卻一直爭論。

佛法引導我們認識苦樂的因，學習取捨。今天少說一句傷人的話，是一個能開始的地方。繼續學下去，還要透過戒定慧，認識煩惱、培養智慧，趣向解脫與圓滿菩提。

所以，眼前相處的改善，可以成為入門的體會；佛法的目標還有更深遠的方向。祈求三寶加持，也可以和自己的學習、實踐一起進行。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第172講；《廣論》三士道與戒定慧、菩提之方向。

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

學習教法，也了解祈願

理解與實踐

- 聽聞教導，思考其中的道理
- 依教取捨，調整動機與行為
- 皈依三寶，學習功德與學處
- 祈求加持，也認真付諸行動

有疑問時

- 記下不懂的做法，依經論請益
- 不把不順利猜成受到懲罰
- 尊重家人原有的習慣，慢慢商量
- 不以一時心情判定信仰對錯

本頁完整講稿

學佛，可以先從了解佛陀的教導開始。佛陀指出離苦得樂的道路，我們需要聽聞、思考，再依教調整行為。皈依三寶與祈求加持，也有它的功德與學處，值得逐步了解。

如果拜佛時總是擔心次數不夠，或把每一次不順利都猜成受了懲罰，可以先停下來，把疑問記清楚，依經論向具學修的師長請益。

家裡原有的習慣，也可以用尊重的語氣商量。例如問：這個做法的意義是什麼？我們可以怎麼理解？先了解，再調整，讓家人有機會一起學習。也不憑某人今天是否平靜，就判定他的信仰是否正確。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第172講；《廣論》皈依三寶及學處，祈求加持與依教實踐並行。

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

佛陀，是已經走完這條路的老師

自覺

自己先徹底看清苦樂的真相，不再有一絲錯誤的看法。

覺他

再把方法清清楚楚地，教給每一個人。

覺行圓滿

智慧和慈悲都圓滿了，這就是「佛」。

出處：《廣海明月》第 0003、0005 講

本頁完整講稿

《廣海明月》第三講從自覺、覺他、覺行圓滿，介紹菩提的意義。第五講也鼓勵我們，成佛之道可以從凡夫當下的一步開始學習。

對初學家人來說，可以先了解：佛教所尊敬的佛陀，是圓滿覺悟、具足智慧與慈悲的導師。他教導的道路，需要我們依次第學習。這是一項教義說明，不是說自己聽懂幾句，就已經達到那樣的境界。

像學走路，先能站穩，再一步一步走。今天願意認識一個善法，遇到事情多想一下，已經有了可以練習的起點。遇到不懂的深義，就留下問題，繼續聞思。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第3、5講，自覺覺他覺行圓滿及凡夫入道次第。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0003/>

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0005/>

貳

第二章

看法如何影響苦樂

觀察自己的解讀，也照顧真實處境。

本頁完整講稿

第二部分，來看看自己的心。《廣海明月》第二十講，提醒我們觀察：對一件事的看法，如何影響自己的苦樂。

同一場雨，有人想到衣服曬不乾，有人想到花草得到水。練習觀察這個差別，有助於我們找到調整的空間。同時，外在困難仍需要處理，受傷的感受也需要被理解。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第20講，觀察看法與苦樂；不推論外境沒有傷害。

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

同一件事，不同的看法

先分清楚：已知的事，與尚未確認的猜測。

《廣海明月》第20講提醒我們觀察自己的看法。

調整內心，也處理外在困難，尊重受傷的感受。

出處：《廣海明月》第 0020 講

本頁完整講稿

同樣遇到塞車，有人心裡一直責怪，有人先確認是否需要通知家人，再等待路況。事情沒有立刻改變，心裡的解讀與接下來的行動，卻可能不同。

第二十講引導我們，把目光轉回自己的看法。可以先問：我現在確實知道的是什麼？哪些是我還沒確認的猜測？例如家人回話很短，我想到的是他討厭我，還是他現在可能很累？

這不是要求每件事都往好處解釋。有傷害，就需要辨認、保護自己並處理。觀察自心，是多找到一個可以努力的地方，不能拿來責怪正在痛苦的人。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第20講，生活案例為教學轉譯，不將受苦歸咎於當事人。

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

穿上一雙學習回應的鞋

想鏟平大地

希望每個人都照自己的意思，常常難以如願。

穿上一雙鞋

觀察自己的解讀，練習清楚、尊重地表達。

調心，也照顧處境

修心、設立界線、尋求支持，可以一起進行。

出處：《廣海明月》第0020講

本頁完整講稿

第二十講以《入行論》的皮革譬喻說明調心：與其想用皮革覆蓋整個大地，可以先護住自己的腳底。生活中，我們也常希望每個人都照自己的想法做。

比方說，想讓家人收拾餐桌，可以把需要說清楚：我今天有點累，你願意幫忙把碗拿到廚房嗎？我們先調整表達，再一起商量，比要求別人猜中自己的心意，更容易開始。

這雙鞋，是幫助我們學習善巧回應的譬喻。修心仍需與改善環境、尋求支持一起進行。遇到持續傷害時，設立界線、離開危險，也可以是有智慧的選擇。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第20講所引《入行論》皮革譬喻；界線與求助為生活引導。

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

心情不好時的四個練習

- 1 發現：我現在有點急、有點委屈。
 - 2 暫緩：先不急著說話，讓自己坐穩、呼吸。
 - 3 選擇：想一個比較合宜、不傷人的回應。
 - 4 接續：每天回想一次，沒做到就再練習。
- 依第24講覺察轉心方向整理，非固定修法程序。

出處：《廣海明月》第0024講〈欲快速離苦，得勤練當下轉心〉

本頁完整講稿

心情不好時，可以依第二十四講覺察、轉心的方向，安排四個生活練習。這四步是教材整理，並非原講次列出的固定程序。

先發現：我現在有點急、很委屈。再暫緩回應，慢慢呼吸幾次，讓自己不用立刻說出傷人的話。接著，想一個比較合宜的做法，例如先說：我需要一點時間，等一下再談。

最後，在日常繼續練習。晚上可以回想，今天有沒有一次，比平常早一點發現情緒？沒有做到，也可以再開始。調整需要時間；心情仍然難受時，也可以接受家人的陪伴，不必勉強自己立刻轉好。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第24講之覺察轉心；四步為自編生活練習。

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



第三章

業果與日常取捨

慎重自己的動機與行為，不推測他人的宿業。

本頁完整講稿

第三部分，談業果與日常取捨。《廣論》深信業果的教說，勸我們認識善惡行為與苦樂果報的關係，從現在的動機與行動開始負責。

理解這個方向，是用來提醒自己少造傷害、多修善行。我們不因為看到某個人受苦，就猜測他做過什麼，更不能把教義變成責備他人的話。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷四〈深信業果〉，用於自我取捨，不推測他人宿業。

因果的四個道理，就像種田

業決定：善惡業與苦樂果報，各有因果關係。
業增長廣大：微小的善惡，也值得慎重取捨。
未造不遇：未集能感該果的業因，不受該業果。
已造不失：已作業須慎重，也學習懺悔與護善。
種田只是入門譬喻，不以短期順逆判定業果。
出處：《廣論》卷四・深信業果

本頁完整講稿

《廣論》說業決定、業增長廣大、未造不遇、已造不失。可以借種田的譬喻入門，但業果比種田深細，不能直接當成一張立即兌換的表格。

業決定，說明善業與樂果、不善業與苦果的關係。業增長廣大，提醒我們重視微小的善惡。未造不遇，是說未集能感該果的業因，不會受那個業果；不能只憑眼前記得的幾件事，推算宿業。

已造不失，提醒我們慎重取捨，同時仍須了解懺悔對治、護持善根等教導，不是說一切結果永遠無法改變。今天真誠幫忙一件事，值得珍惜；也不要求明天就一定得到某種回報。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷四〈深信業果〉業果四理；另須兼顧懺悔對治與護持善根，種田僅為譬喻。

受傷時，善行與界線

先理解自己的受傷，照顧安全與界線。

有一點力量時，仍可選擇不把傷害傳下去。

《廣海明月》第126講：被傷害時，仍然可以行善。

出處：《廣海明月》第 0126 講〈熟悉業果思路，讓心靈動飛翔〉

本頁完整講稿

受到傷害時，會生氣、難過，都是需要被看見的感受。《廣海明月》第一百二十六講提醒我們，仍然可以選擇行善，逐步找回對自己行動的主動。

例如聽到傷人的話，可以先離開現場，等情緒緩和，再說明自己的界線：這樣的話讓我受傷，我希望我們換個方式談。需要時，也可以尋求可信任的人協助。

行善與保護自己可以一起進行。不報復，不表示必須繼續接受傷害；原諒也不必由別人催促。當有一點力量時，選擇不再把傷害傳下去，並做一件能力所及的善事，就是今天可以練習的方向。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第126講，被傷害時仍可選擇行善；界線與支持為生活延伸。

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

肆

第四章

人生很珍貴

「由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。」——《入行論》

本頁完整講稿

第四部分，人生很珍貴。《廣論》借《入行論》人身如筏的譬喻，勸我們珍惜能夠學習與修行的機會。

一條筏的價值，在於可以用它渡河。人生的珍貴，也在於我們還能理解、作出選擇、練習離苦之道。今天先把能使用的一點時間，好好用在善法上。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷二暇滿義大，引《入行論》人身筏譬喻。

珍惜可以修學的條件

看看現在的機會

有一點時間，能理解教導，就從做得到的善法開始。

依次第學習

暇滿有具體條件，依次第了解、學習。

珍惜善趣因緣

爪上塵是難得的譬喻，不是現代人口統計。

出處：《廣海明月》第0199講；《廣論》卷二・暇滿（P.059）

本頁完整講稿

《廣論》談暇滿，有具體的條件，並不等於所有人生都已完整具足。初學時，可以先檢視自己現在還有哪些學習機會：能聽懂一段教導，有可以請益的人，或有一點時間做善事。

第一百九十九講指出，即使生活遇到不順，能修學斷惡行善的機會，仍然值得珍惜。這個寶，不是外面的奇物，而是能依教修行的條件與能力。

經論用爪上塵與大地土比喻善趣難得，是勸勉珍惜修善因緣，不能當成現代人口比例。我們也不拿身體狀況、年齡或學習速度，比較一個人的價值。依自己的能力，把今天的一點善意實踐出來。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷二暇滿難得及具體條件；《廣海明月》第199講。爪塵譬喻善趣難得，非人口統計。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0199/>

無常與今天的選擇

死亡一定會來，時間卻不能預先確定。

把握今天：真誠感謝、願意改過、依教修善。

依自己的承受能力，慢慢學習念死無常。

出處：《廣海明月》第 0196、0197 講

本頁完整講稿

念死無常，提醒我們死亡一定會來，時間卻不能預先確定。第一百九十六與一百九十七講，引導我們把這份認識用在珍惜修學的機會上。

生活裡，可以先想一件還來得及做的事：向照顧自己的人道謝，把答應家人的事完成，對傷人的話真誠道歉。有條件時，也安排一段聽聞與思考的時間。

無常的提醒，需要照顧自己的承受能力。不用反覆想像可怕的畫面，也不催促正在悲傷的家人。讓我們慢慢把重點放在：既然還有今天，什麼事情值得認真去做？

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷三念死無常；《廣海明月》第196、197講，念死發起修法之力。

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

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0197/>

念死與修法的依靠

親友的照顧值得珍惜，卻不能代替自己經歷死亡。

《廣論》提醒：死時「唯法是依是怙」。

善惡業與心續相關，影響後世的趣向。

趁現在，依教修善，遇過失願意懺悔改進。

出處：《廣論》卷三・念死無常

本頁完整講稿

《廣論》念死無常中，說明親友雖然憐愛，不能代替我們經歷死亡；財物也無法持往後世。這不是否定家人的照顧，而是提醒我們珍惜修法與取捨業果。

佛教教導，善惡業與心續相關，影響後世的趣向。這個範圍比個性好、習慣好更深，需要依經論逐步學習。現前可以做的，是培養誠實、不傷害、感恩與負責，遇到過失願意懺悔改進。

家人的愛，今天仍然可以給出來：好好傾聽、照顧生活、陪伴需要的人。同時，也為自己培養持續修學的方向。對較深的生命教義，暫時不懂，可以帶著問題請益。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷三死時除法而外餘皆無益，善惡業與後世，非只指好習慣。

伍

第五章

怎麼開始？

聽聞如燈，幫助我們辨別善惡與修學方向。

本頁完整講稿

最後一部分，怎麼開始？第五百六十九講以眼睛與燈光譬喻聽聞。燈亮了，我們才比較容易看清楚道路。

學習也是如此。先聽一小段，弄懂它在說什麼，再想想和自己的生活有什麼關係。聽不懂就回頭查、向師長請教，不必急著把所有道理一次記住。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第569講，聽聞如燈，依教辨別善惡。

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

信心，是一步一步長出來的

先聽聽看

先聽懂教導，再想想
和自己的生活有何關係。

思考與實踐

思惟三寶功德，依教學習，
逐漸建立信心。

持續學習深義

生活體會鼓勵繼續學，
深義仍須依經論聞思。

出處：《廣海明月》第 0569・0050 講：《廣論》卷四・皈依（P.098）

本頁完整講稿

對佛法的信心，可以透過聽聞、思考與實踐，逐步培養。第五十講說明了解與依教實踐的次第，第五百六十九講也強調聽聞對辨別善惡的幫助。

《廣論》說若數數思，漸能深信，原來在憶念三寶功德、皈依的脈絡。這提醒我們，信心有它思考的內容與理由，並非只是多試幾次，心情好一點，就證明所有教義。

生活練習的體會，可以鼓勵我們繼續學。至於業果、心續、解脫與菩提等深義，需要依可靠經論，向具學修的師長請益，持續聞思。疑問可以誠實保留，已經理解的善法，就認真做下去。

【教義依據 / 備查】

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

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

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

從家裡開始的三個小練習

身：做一件對方需要、自己做得到的幫忙。
口：說一句真實有益的話，誠意配合行動。
意：想一件感恩的事，發願少傷害、多照顧。
每週聽一小段，討論一個問題，再選一件事練習。
依能力安排，漏做就接續，不互相比較。

出處：《廣論》卷四・十業道；三練習為入門安排，非十善完整內容

本頁完整講稿

從家裡開始，可以安排三個小練習。身，做一件家人需要而自己做得到的事。先問一句需要幫忙嗎，再倒茶、洗碗或陪伴，讓關心符合對方的需要。

口，說一句真實而有益的話。謝謝你、辛苦了、對不起，都要帶著誠意，也配合後續行動；不用好聽的話掩飾欺騙或推卸。意，睡前想一件感恩的事，再發願明天少一分傷害、多一分照顧。

這是身語意的入門練習，並不等同已圓滿十善業道。每週若方便，可以一起聽一小段《廣海明月》，討論一個問題，各自選一件事練習。時間依能力安排，漏做了就接著做。

【教義依據 / 備查】

《廣論》卷四十業道，身三語四意三；三練習非十善完整內容，動機與行為須兼顧。

佛法的力量：改變和救護

《廣海明月》第15講：法有改變與救護的力量。
透過理解與實踐，逐步調整走向痛苦的方向。
不要求自己立刻不難過，也接受家人的陪伴。
持續學習戒定慧，趣向煩惱止息與解脫。

出處：《廣海明月》第 0015 講〈參加廣論班，用佛法改變生命〉

本頁完整講稿

第十五講談到法的改變與救護，引導我們透過正確見解與實踐，調整走向痛苦的方向。生活裡的焦慮、失落與害怕，可以成為學習的起點。

這需要漸次培養，不能要求自己聽完一場，就不再悲傷，也不因為仍然難過，就認為自己沒有信心。家人可以先陪伴、聽對方說完，幫忙處理眼前的困難。

持續學下去，還要透過戒定慧，認識煩惱與解脫之道。照顧當下的心，與更長遠的修學方向，可以一起進行。今天願意少一點傷害、多一點理解，就是可以開始的一步。

【教義依據 / 備查】

《廣海明月》第15講；《廣論》戒定慧與解脫之方向，不作立即消除所有悲傷的保證。

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

致家人的祝福

願家人平安，願一切眾生離苦得樂。

願我們珍惜今日，練習誠實、體諒與慈悲，
持續學習智慧，趣向圓滿菩提。

本頁完整講稿

最後，讓我們為家人，也為更多需要陪伴的人，作一個祝願。

願我們珍惜還能相處與學習的時間，在一餐飯、一句話、一件小事裡，練習誠實、體諒與慈悲。祈求三寶慈悲加持，願家人平安，願一切眾生離苦得樂。

願以今日所學與所修善根，迴向利益眾生，願我們持續學習智慧與慈悲，趣向圓滿菩提。這是一份願學的方向，我們可以一步一步實踐，不急著替自己的修行下結論。

【教義依據 / 備查】

本教材祈願文，願學菩薩行與趣向菩提，不自稱已生菩提心。

感恩・謝謝家人們的聆聽

徐士平（虔十）

Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝家人們願意一起聽、一起想。今天可以先挑一件事：開口前停一下，真誠向家人道謝，或把答應的幫忙做完。

有疑問，就記下來，依經論繼續學習、向具學修的師長請益。也可以在下次相聚時，分享自己觀察到什麼，遇到什麼困難。讓學習成為家人彼此理解的機會。

願大家平安，願我們把聽懂的一點善法，帶進今天的生活。感恩大家，阿彌陀佛。

【教義依據 / 備查】

本教材結語，鼓勵聞思實踐與依師請益。