

佛陀的教育

信與學，一起走的路

從一顆信的種子，一步一步走向成佛

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

各位朋友，大家好，歡迎您來。

今天我們要聊一個看起來很簡單，其實很深的題目：信，跟學，到底是什麼關係？

您不需要學過佛，也不需要先相信什麼。今天的內容，都是依據宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，以及日常老和尚、真如老師在《廣海明月》裡的講說。

哪一句是論的原文，哪一句是師長的話，哪一句是我自己的整理，我都會跟您說清楚。我們慢慢來。

● 先，讓心停一下

日子很忙，心很累；
也許錢財有損失、感情不順、身體不舒服.....

老師說：「但是我們還有信心啊！」

今天，先不急著懂，只要先坐下來。

出處：《廣海明月》第 0175 講

本頁完整講稿

在開始之前，我們先讓心停一下。請您輕輕地吸一口氣，再慢慢地吐出來。

我們每個人，每天都要過日子。有時候錢財有損失，有時候感情不順，有時候身體不舒服，心裡很累，很想找一個可以依靠的地方。

真如老師在第 0175 講說：儘管生命中有數不清的煩惱，損失錢財、學業不利、感情不順，甚至是生了大病，「但是我們還有信心啊！」

所以今天，您不必急著懂很多，能坐在這裡，就是很好的開始。也提醒您：如果身體或心情真的很不舒服，請一定要找醫師、找專業的人幫忙。今天分享的是調心的方法，不是醫療建議。

● 今天，我們回答四個問題

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| 一 | 信，是什麼？ | 心變清淨的狀態 |
| 二 | 學，是什麼？ | 聽、想、用在自己 |
| 三 | 誰先？誰後？ | 信帶學，學養信 |
| 四 | 凡夫怎麼走到成佛？ | 依靠、發心、為眾生 |

出處：《菩提道次第廣論》、《廣海明月》

本頁完整講稿

今天，我們一起回答四個問題。

第一，信，是什麼？它不只是嘴巴說一句：我相信。

第二，學，是什麼？它不只是坐著聽，還要想，還要用在自己身上。

第三，信和學，到底誰先、誰後？

第四，像我們這樣的平凡人，怎麼從今天這一步，一步一步走到成佛？

這四個問題，其實是一條路的四段。前兩段，先把信和學各自看清楚；第三段，看它們怎麼互相推動；第四段，看它們怎麼帶著我們走到最遠的地方。

四個問題，一個一個來。

壹

第一章

信，是什麼？

「於實德能，深忍樂欲，心淨為性」
——日常老和尚，第 0570 講

本頁完整講稿

第一個問題：信，是什麼？

我們平常說「我相信你」，好像這就是信。可是佛法裡講的信，比這個更深一點。

日常老和尚在第 0570 講，用唯識的說法來解釋信，用這一段話：「於實德能，深忍樂欲，心淨為性」。

聽起來有點難，沒有關係。師父自己也說，信字有各種不同的解釋，這裡用的是唯識法相上的說法，大意不會差。

下一頁，我們把這段話，一段一段拆開來看。您會發現，它講的其實是我們心裡很真實的一種變化。

● 信，是心變清淨了

看見真的好

對真實有功德、有能力的三寶，看見它的好。

心裡認了

深深地忍可於心：「啊，是這個樣！」

生起想要

於是生起一心追求的好樂之心。

於是，心清淨、寧靜下來——這就叫「信」。

出處：《廣海明月》第 0570 講（日常老和尚解說「信」）

本頁完整講稿

師父是這樣解釋的。

第一，「於實德能」：對於「真實有功德、有能力的」，師父說，就是指三寶。

第二，「深忍」：對這個法、這個理，能夠深深地忍可於心，說：「啊，是這個樣！」

第三，「樂欲」：因為深深地認可了，「所以啟發你一心追求的好樂之心」。

最後，「心淨為性」：有了這種狀態，師父說，「你的心裡面就會得清淨、寧靜」，這種心相，才叫作信。

所以，信不是勉強自己點頭。是看見了真正的好，心自然就安定、清淨下來。

● 平常的「我相信」，是信的種子

師父說：「我們現在普通那個信心，是這地方信心的因」
老師說：真正的信，要「在體驗上去體驗它」
先有一點點相信，就夠開始了。

出處：《廣海明月》第 0570 講

本頁完整講稿

也許您會想：我現在的相信，還很淺，這樣算數嗎？

算數的。師父在第 0570 講說：「我們現在普通那個信心，是這地方信心的因」。我們平常那種「我相信」，雖然還不是論上講的那個信，可是它就是那個信的因，就像一顆種子。

那種子怎麼長大呢？真如老師說：「你一定要在體驗上去體驗它」。體驗到了，心裡自然會感動、會歡喜。

所以，不用等到完全相信才開始。有一點點相信，就夠了。

● 信不信得過，看小事就知道

師父說：「如果說你信得過佛法的話，你就能夠拿佛法把這件事情淨化，心裡面不會生煩惱。」

老師補充：不是說從來不生，而是「生了能夠覺察」

菜不合胃口、別人一句話——就是練習的地方。

出處：《廣海明月》第 0571 講

本頁完整講稿

那要怎麼知道，自己有沒有信呢？師父在第 0571 講，舉的是很小、很小的事。

師父說：「如果說你信得過佛法的話，你就能夠拿佛法把這件事情淨化，心裡面不會生煩惱。」

像廚房裡今天的菜不合胃口，或是別人說了你一句話，心裡就嘀嘀咕咕。

真如老師很體貼地補充：不是說從來不生煩惱，而是「生了能夠覺察」。

如果暫時做不到，也別灰心。老師在第 0175 講說：「就是修力不足，不是佛法不靈。」

貳

第二章

學，是什麼？

「怎麼樣從我們凡夫，下腳第一步開始，一直走上去，走到圓滿成佛的這條路。」

——日常老和尚，第 0005 講

本頁完整講稿

第二個問題：學，是什麼？

師父在第 0005 講，說我們學的是：「怎麼樣從我們凡夫，下腳第一步開始，一直走上去，走到圓滿成佛的這條路。」

所以學佛，不是背一堆名詞。是學一條路：從我們現在的位置，第一步怎麼踏，第二步怎麼走，一直走到最圓滿的地方。

真如老師說，師父並沒有嫌棄我們什麼都不知道，就像慈愛的爸爸媽媽，拉著不會走路的小孩子的手，從下腳的第一步開始教。接下來，我們看看學是怎麼一回事。

● 學，像在暗房裡點一盞燈

「如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」
白話：就像有眼睛、又有燈，才看得見各種東西；透過聽聞，我們才知道什麼是善、什麼是惡。
眼睛本來就有；缺的，是那一盞燈。

出處：《菩提道次第廣論》聽聞軌理 P.015（引《聽聞集》）

本頁完整講稿

《廣論》引了《聽聞集》的一個比喻。先說一間被遮得密不透風的暗房：

「如入善覆蔽，黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。」

白話：就像走進一間遮蔽嚴密、一片漆黑的房間，裡面雖然有各種東西，就算有眼睛也看不見。
接著說：

「如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」

白話：就像有眼睛、又有燈，才看得見各種東西；透過聽聞，我們才知道什麼是善、什麼是惡。
我自己的體會是：我們都有一顆會思考的心，那是眼睛；缺的，是那一盞燈。學，就是點燈。

● 學，也是一次又一次地想

「以觀察慧數數修習此等功德，令心潤澤，或令淨信。以此作意，如水洗金」

白話：用觀察的智慧，一次又一次地思惟這些功德，讓心滋潤，生起清淨的信；就像用清水洗金子。

老師說：敬重與信心，「是透過數數思惟、再再思惟生起敬重」

出處：《菩提道次第廣論》修習軌理 P.041；《廣海明月》第 0560 講

本頁完整講稿

學，不只是聽。聽完，還要想，一次又一次地想。

《廣論》在講怎麼修的時候說：

「以觀察慧數數修習此等功德，令心潤澤，或令淨信。以此作意，如水洗金」

白話：用觀察的智慧，一次又一次地思惟這些功德，讓心滋潤，生起清淨的信；就像用清水洗金子。

這裡的「功德」，論上指的是善知識的功德、人身難得的意義、三寶的功德、善業的果報和菩提心的好處。

真如老師在第 0560 講也說，敬重和信心，「是透過數數思惟、再再思惟生起敬重」。原來，信是可以想出來、練出來的。

● 學了，用在誰身上？

拿佛法量別人

看人家就覺得不行
在是非上轉
心裡沒有淨
越學越煩惱

拿佛法淨化自己

先看清自己的心
該做的做，不該做的不做
心裡面絕不動搖
越學越安定

出處：《廣海明月》第 0571 講

本頁完整講稿

學了以後，要用在誰身上？這一點很重要。

師父在第 0571 講說，有人聽了佛法，反過來看人家就覺得他不行，還是「在是非上轉」，因為心裡沒有淨。

師父說：「佛法本來是淨化你身心的」。真如老師說得更直接：「不是要求別人，是要求誰呀？是淨化自己的身心。」

所以，先看清自己心裡發生了什麼；該做的做，不該做的不做；最後，師父說：「心裡面絕不動搖，這個才是。」

下方「越學越煩惱、越學越安定」這兩句，是我的整理，不是原話。

向內調心，不是把所有遭遇都歸咎於自己。遇到傷害或不合理的對待，仍可清楚溝通、設下界線並尋求支持。



第三章

誰先？誰後？

「生起了敬重就有信心，想要學；想要學，才想要結合心續如實地修持。」

——真如老師，第 0560 講

本頁完整講稿

第三個問題：信和學，到底誰先、誰後？

真如老師在第 0560 講有一句話：「生起了敬重就有信心，想要學；想要學，才想要結合心續如實地修持。」

您聽，這句話裡，信在學的前面。可是老師同一講也說，敬重和信心，是透過一再思惟才生起來的，那學，又在信的前面了。

到底是先有雞，還是先有蛋？其實答案很溫柔：兩邊都對。接下來幾頁，我們先看信走在前面的那一面，再看學走在前面的那一面，最後把它們放在一起。

● 信，走在前面帶路

「信為前行如母生，守護增長一切德」

白話：信走在最前面，像母親一樣生出一切功德，又守護它、讓它增長。

「諸不信心人，不生眾白法，如種為火焦，豈生青苗芽。」

白話：沒有信心的人，生不出種種善法；就像被火燒焦的種子，怎麼長得出青色的芽？

出處：《菩提道次第廣論》親近善士 P.024 (引《寶炬陀羅尼》、《十法經》)

本頁完整講稿

先看信走在前面的這一面。《廣論》在「修信為根本」這一段，引了《寶炬陀羅尼》：

「信為前行如母生，守護增長一切德」

白話：信走在最前面，像母親一樣生出一切功德，又守護它、讓它增長。

又引了《十法經》：

「諸不信心人，不生眾白法，如種為火焦，豈生青苗芽。」

白話：沒有信心的人，生不出種種善法；就像被火燒焦的種子，怎麼長得出青色的芽？

所以，沒有一點點信，我們連開始學的意願都不會有。信，是帶路的人。

● 信是門，智慧是船

「信為能入，智為能度。」

白話：信，是走進去的門；智慧，才能帶我們渡過去。

凡夫的智慧，一開始看不懂佛法的深義，所以要先用信心走進去。

暫時不懂，先保留疑問，恭敬聞思、請教。

出處：《廣海明月》第 0385 講（引《大智度論》）

本頁完整講稿

那為什麼，信要走在前面呢？

真如老師在第 0385 講說：佛法最深的內涵，像空性，我們凡夫在沒有聽聞之前，連有這回事都不知道。用我們凡夫已有的經驗和道理，一開始沒有辦法完全了解。

那怎麼辦呢？老師說：以凡夫的理智，一開始既然沒辦法直接了解，就必須用別的方法趣入，那就是信心。

《大智度論》說：「信為能入，智為能度。」信，是走進去的門；智慧，才能帶我們渡過去。

所以老師提醒我們：遇到暫時還不了解的佛法，先保留開放與恭敬，不因一時不懂就急著否定；也可以記下疑問，依經論、善知識的解釋繼續觀察，不必勉強自己假裝懂了。

● 從信到學，三個台階

信

認可這條路，值得走。

欲

想學、想得到的心。

勤

精進地學，學到做到。

信，是欲的依靠；欲，是精進的依靠。

出處：《菩提道次第廣論》精進波羅蜜（一）P.304

本頁完整講稿

走進門之後，信會做什麼？它會推著我們去學。《廣論》在講精進的時候說：

「諸論又說信為欲依，以從二種深忍之信，能引取捨二種欲故。」

白話：論典又說，信是欲求的依靠，因為從兩種深深認可的信，能引發想「取」和想「捨」兩種欲求。

又說：「諸論中說，欲為進依」

白話：論典說，想要的心，是精進的依靠。

我們把它放成三個台階。第一個台階，信：認可這條路，值得走。第二個台階，欲：生起想學、想得到的心。第三個台階，勤：用力去學，學到做到。

下面的台階穩了，上面的才踩得上去。所以如果有人說：我學不下去，沒有動力，可以回頭看看，是不是第一個台階，信，還沒有踩穩？

● 學，又讓信發出芽來

「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉買亦應理。」

白話：若因為聽聞佛法而生起信心，就會得到美好的歡喜、安住堅固，啟發智慧、沒有愚癡；這樣的法，就算拿自己的肉去換，也值得。

老師說「發」就像發芽：「芽原來沒有，發出來的一個新生的事物」

出處：《菩提道次第廣論》聽聞軌理 P.015（引《本生論》）；《廣海明月》第 0570 講

本頁完整講稿

再看另一面：學，讓信生出來。《廣論》引《本生論》說：

「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉買亦應理。」

白話：若因為聽聞佛法而生起信心，就會得到美好的歡喜、安住堅固，啟發智慧、沒有愚癡；這樣的法，就算拿自己的肉去換，也值得。

真如老師在第 0570 講解釋這個「發」字：就像發芽，「芽原來沒有，發出來的一個新生的事物」。

聽了法，心裡長出原本沒有的東西，那就是信。

老師還提醒，聽之前要先準備：先想一想，聽聞對自己生命的意義。

偈頌是在讚歎聞法的珍貴，不是要求我們傷害身體；日常應以珍惜學習時間、如法實踐來體會。

● 信和學，一圈一圈往上

信

對法、對老師，生起清淨的信心。

想學

有信心，就有想學習的心。

想修

想把學到的，用在自己的心上。

修出了受用，信又更深——再往上一圈。（整理）

出處：《廣海明月》第 0323、0560 講

本頁完整講稿

所以，信和學，不是誰取代誰。

第 0323 講裡說：「對造者有極為清淨的信心，也會對他所著的論典產生信心；如果對論典有信心，就有想學習的心，同樣地也就會生起想修持的渴望」。

同一講也說：「如果沒有信心，不管怎麼學習，都很難有加持的」。

第 0560 講也是同一條路：生起敬重就有信心，想要學；想要學，才想要如實地修持。

把這兩講放在一起，我整理成一個畫面：信帶著我們去學，學了去用，用出了受用，信又更深，再往上一圈。這個「一圈一圈往上」的說法，是我的整理，不是原話。

● 真的信，是一問一答問出來的

老師說：「信仰就是這樣，是在反覆地辯論、反覆地觀察之中建立出來」

「若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。」

白話：一次又一次地思惟，就會漸漸深信，心續慢慢清淨，就能得到加持。

有疑問，不必怕；帶著疑問，繼續學。

出處：《廣海明月》第 0079 講；《菩提道次第廣論》皈依三寶 P.098 (博朵瓦語)

本頁完整講稿

學的時候，一定會有疑問。有疑問，信是不是就不見了？

真如老師在第 0079 講說：「信仰就是這樣，是在反覆地辯論、反覆地觀察之中建立出來」。問了、答了，再問、再答，信反而更穩。

《廣論》在皈依三寶的地方，引博朵瓦大師的話：

「若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。」

白話：一次又一次地思惟，就會漸漸深信，心續慢慢清淨，就能得到加持。

老師在第 0005 講也分享，仁波切教她的方法很簡單：「重複！重複！重複！」所以有疑問不必怕，帶著疑問，繼續學。

肆

第四章

凡夫，也能走到成佛

「所以這是一個天大的好消息吧！」
——真如老師，第 0005 講

本頁完整講稿

第四個問題：像我們這樣的凡夫，真的能成佛嗎？

真如老師在第 0005 講說：我們雖是凡夫，可是有了正確的認識，一步一步照著次第走，是可以走上無上菩提之路的。老師說：「所以這是一個天大的好消息吧！」

很多人會說：我習氣很重、我很笨、我沒有時間、我身體不好。老師說，這些都沒關係，還說：「所以不要一開始就覺得自己不行喔！」

那這條路，第一步在哪裡？我們來看。

● 第一步：找到可以依靠的地方

「總為二事。由惡趣等自生怖畏。深信三寶，有從彼中救護堪能。」

白話：皈依的原因總共兩件：一是憶念惡趣等輪迴苦而生起怖畏，二是深深相信三寶有能力從中救護我們。

會怕，讓我們想找依靠；有信，讓我們知道往哪裡靠。

出處：《菩提道次第廣論》皈依三寶 P.098

本頁完整講稿

第一步，是找到一個真正可以依靠的地方，佛法叫作皈依。

《廣論》說，皈依的原因有兩個：

「總為二事。由惡趣等自生怖畏。深信三寶，有從彼中救護堪能。」

白話：皈依的原因總共兩件：一是憶念惡趣等輪迴苦而生起怖畏，二是深深相信三寶有能力從中救護我們。

您看，這裡又是信。論上還說，這兩個原因如果堅固、猛利，皈依就能真正改變我們的心。

下面那一句「會怕讓我們想找依靠，有信讓我們知道往哪裡靠」，是我的整理。

● 從信，長出想成佛的心

「聞佛功德先生淨信，次於此德發欲證心。」

白話：從說法的人那裡聽到佛的功德，先生起清淨的信心；接著，對這些功德生起想要證得的心。

「論說信為欲依」

白話：論典說：信，是「想要」的依靠。

聽聞 → 信 → 想成佛

出處：《菩提道次第廣論》菩提心次第 P208

本頁完整講稿

再往上一步，信會長出一個很大的心：我也想成佛。

《廣論》在講發菩提心的原因時說：

「聞佛功德先生淨信，次於此德發欲證心。」

白話：從說法的人那裡聽到佛的功德，先生起清淨的信心；接著，對這些功德生起想要證得的心。

論上又說：

「論說信為欲依」

白話：論典說：信，是「想要」的依靠。

您看這個順序：先聽，是學；聽了生信；信了，才想要。學和信，一路牽著我們往成佛走。

菩提心還須具足為利益一切有情而希求成佛的意樂，不能只把自己想成佛，就直接稱為已發起菩提心。

● 整條成佛的路，從信開頭

老師引《現觀莊嚴論》：「緣佛等淨信，精進行施等，意樂圓滿念，無分別等持。」

貢唐大師說：「這個偈子開示了信、進、念、定、慧」，而且「下、中士道攝為信根」

信是根；精進、正念、禪定、智慧，從根往上長。

出處：《廣海明月》第 0248 講（引《現觀莊嚴論》及貢唐大師）

本頁完整講稿

真如老師在第 0248 講，引了《現觀莊嚴論》的一個偈子：「緣佛等淨信，精進行施等，意樂圓滿念，無分別等持。」

白話：依老師此講的解說，這首偈頌總攝信、精進、念、定、慧等修學方向。這裡作綱要認識，不把信心或一次禪修等同已完成全部道次第。

貢唐大師解釋說：「這個偈子開示了信、進、念、定、慧」，一個人成佛的一切道，都在裡面；而且「下、中士道攝為信根」。

所以，從凡夫到成佛這一整條路，最開頭，是信。最後一句「從根往上長」，是我的比喻整理。

● 學，是為了一切眾生

老師說：「為了利益無窮無盡的有情，我們必須去希求佛果，所以要來聽聞。」

第 0323 講：產生信心，是為了「發起利益如母有情的這樣一個心去希求遍智的果位」

自己的心安了，才能陪更多人安。

出處：《廣海明月》第 0005、0323 講

本頁完整講稿

最後要問：這麼辛苦地信、這麼努力地學，是為了什麼？

真如老師在第 0005 講，一開頭就說：「為了利益無窮無盡的有情，我們必須去希求佛果，所以要來聽聞。」

第 0323 講也說，產生信心，是為了沿著道次第修行，「發起利益如母有情的這樣一個心去希求遍智的果位」。

所以學佛，不只是讓自己好過一點。是讓自己的心先安下來，再去陪伴更多的人。下面那一句「自己的心安了，才能陪更多人安」，是我的整理。

● 今天就可以做的三件小事

聽之前

先想一想：花這些時間，對我的生命有什麼意義？

小事來了

立刻回看自己的心，用聽來的道理淨化它。

睡覺前

想一個佛的好、一個老師的好，再再思惟。

這是調心的練習，不是醫療建議。

出處：《廣海明月》第 0570、0571、0323 講

本頁完整講稿

最後，送您三個今天就能做的小練習。

第一，聽之前。真如老師在第 0570 講說，要先想一想：我撥出這些時間，對我的生命有什麼意義？想到了，心就會振奮起來。

第二，小事來了。師父在第 0571 講說：「我們立刻衡量一下」，馬上回看自己的心，用聽來的道理淨化它。

第三，睡覺前。第 0323 講說，信心是要「再再地思惟」功德才生起的。睡前想一個佛的好、一個老師的好。

這些是調心的練習，不是醫療建議。身心不舒服，請一定要找醫師。

● 帶一句話回家

信，讓我們願意開始；
學，讓信一天比一天穩；
信了想學，學了更信——
凡夫就這樣，一步一步走向成佛。

出處：講者整理（非原話），依據本簡報所引《廣論》與《廣海明月》各講

本頁完整講稿

今天講了很多，最後，請您帶一句話回家。

信，讓我們願意開始；學，讓信一天比一天穩；信了就想學，學了就更信。我們這些凡夫，就是這樣，一步一步走向成佛。

要說明的是，這幾句話是我把今天讀到的《廣論》和《廣海明月》放在一起，自己整理出來的，不是哪一位師長的原話。

如果哪一天您忘了今天的內容，記得這一句就好。哪天心裡又亂了，就回到第一步：先有一點點相信，再聽一點、想一點、用一點。

願您與一切眾生

願您的心裡，種下一顆信的種子；
願您在每天的日子裡，一點一點地學、一點一點地用；
願一切眾生離苦得樂，圓成佛道。

本頁完整講稿

最後，送給大家一個祝福。

願您的心裡，種下一顆信的種子；願您在每天的日子裡，一點一點地學，一點一點地用在自己的心上。

也願一切眾生，都能離苦得樂，圓成佛道。

這顆種子，今天也許很小、很小。可是只要每天給它一點陽光、一點水，聽一點、想一點、用一點，它就會慢慢長大。

不用急，一步一步來。您今天願意聽到這裡，就已經踏出很好的一步了。

感恩・謝謝您的聆聽

徐士平（虔十）
Line ID : shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天的耐心聆聽，也謝謝您陪我走完這四段路。

今天引用的每一句話，都來自《菩提道次第廣論》和《廣海明月》的原文；如果您想自己去讀，講次號都寫在每一頁的出處裡。

如果您有任何問題，或是想多了解一點，都歡迎隨時找我聊聊，我的 Line ID 是 shipinghsu。想一起聽《廣海明月》的朋友，也非常歡迎。

感恩大家，阿彌陀佛。