

和家人一起學佛

生活中的理解、實踐與信心

一起學習，也一起把日子過得更有智慧

01



本頁完整講稿

【開場】

今天想和大家聊聊，我們能怎麼把佛法用在生活裡。我們都希望一家人平安，也希望彼此相愛，可是忙起來、累起來，常常把關心說成責備，把自己的壓力帶給最親近的人。

我們可以帶著這些真實的問題來學習：我為什麼容易生氣？有沒有別的說話方式？面對變化和不如意，我還能怎麼做？

今天不用急著接受所有道理。不懂可以問，有疑惑可以說。我們先了解一點，再選一件做得到的事練習。希望這份學習，讓我們更懂得照顧自己，也照顧家人。

【停頓】留意家人的反應，以聊天的語氣開始。

我們共同在意的生活

相處

明明關心，卻常常吵起來

心情

事情過去了，心裡還放不下

牽掛

很珍惜家人，卻不知怎麼表達

先帶著一個真實問題來學習

02



本頁完整講稿

【講述】

我們先不用從很遠的道理談起。想想看，家裡有沒有這些時候：明明只是提醒一句，最後卻吵起來；別人一句話，自己反覆想了一整天；知道家人為我們付出很多，真正開口時卻只說出不滿。

這些經驗提醒我們，想要幸福，還需要學習看懂自己的心。佛法會引導我們觀察：哪些念頭帶來傷害？哪些做法能減少煩惱？知道以後，又怎麼練得出來？

【互動】

這三種情況，哪一個和你最近的生活比較接近？家人願意分享就聽；如果暫時不想說，也可以放在心裡。

【銜接】

我們就從這個問題出發，看看佛法能提供什麼方向。

信心怎麼慢慢建立

願意了解

先聽懂在說什麼

帶著問題思考

了解理由與適用範圍

親自練習

觀察改變，也請益困難

聞、思、修，讓信心逐步有根據

03



本頁完整講稿

【講述】

信心可以慢慢培養。最初，可能只是看到一位學佛的人很有耐心，所以願意聽聽看。接著，我們要理解他所學的道理，知道理由，也知道自已還有哪些疑問。再把所學用在生活裡，觀察有沒有幫助。

《廣海明月》第79講談到，信仰是在反覆聽聞、思考、討論與觀察中建立的。對我們初學的人來說，可以先學這種認真求理解的態度。

例如，聽到「說話要體諒人」，就想一想：體諒是不是代表什麼都不能說？接著學習怎麼誠實表達、又減少傷害。實踐中遇到困難，再請教具學修的人。

一次覺得心情變好，可以鼓勵我們繼續學；較深的教義，仍要持續聞思。這樣，信心才會越來越踏實。

一次沒有打招呼的誤會

我看見的事

他回家沒有打招呼

我心裡的解釋

他根本不尊重我

還可以了解：他是否疲倦、有心事，或沒注意到我？

04



本頁完整講稿

【生活故事】

假設家人下班回來，沒有打招呼就進房間。我心裡立刻想：「他根本不尊重我。」越想越氣，開口就是：「你現在連人都不會叫了嗎？」對方本來已經很累，聽到這句也生氣了。

我們一起看看，實際看見的，是他沒有打招呼；至於「他不尊重我」，是我對事情的解釋。這個解釋需要了解，還不能立刻當成全部事實。

也許他真的疏忽了，也許工作遇到困難。先問一句：「你今天看起來很累，還好嗎？」就多了一個了解的機會。

觀察自己的想法，也不表示自己的委屈不重要。等彼此比較平靜，仍然可以說：「你回來時和我說一聲，我會覺得很安心。」我們練習看清楚事情，再好好表達。

生氣時，先多留一點空間

看見

我現在很生氣

暫停

先緩一緩，不急著回話

選擇

把需要說清楚

「我現在有點急，等一下再好好談。」

05



本頁完整講稿

【講述】

知道要溫柔，和真的能溫柔，是兩件需要連起來的事。練習的第一步，是在情緒出現時知道：「我現在很生氣。」先承認自己的狀況，才比較有機會選擇下一步。

如果已經快說出傷人的話，可以先說：「我現在有點急，等一下再好好談。」暫停之後，記得回來處理事情。接著把指責改成具體需要，例如：「我今天很累，希望你幫忙把碗洗好。」

這裡的暫停是生活中的練習方法，目的在於減少衝動造成的傷害。自己的感受可以被理解，該處理的問題也需要處理。

【互動】

請大家在心裡想一句，下次生氣時能用的話。今天只要比以前早發現一次，就有值得繼續練習的地方。

一句話，也會留下影響

責備

「你怎麼什麼都不會做？」

清楚請求

「我今天很忙，可以幫我洗碗嗎？」

言語與行動，會累積成相處的習慣

06



本頁完整講稿

【講述】

同樣希望對方幫忙，兩種說法，可能讓人有很不一樣的感受。責備容易讓人防衛；清楚、尊重地提出請求，通常比較有機會合作。即使對方一時沒有改變，我們也在練習自己的言語與動機。

這可以作為認識業果的一個入口：自己的選擇會留下影響，值得慎重對待。希望家裡多一點信任，就先練習誠實、守信、不故意傷人。

但要說清楚，《廣論》所說的業果，包含跨越今生的善惡業與果報，意義比眼前的人際反應更深。單憑這個例子，還不能說已經證明全部業果。較深的部分，要依經論繼續學習、請益。

今天可以先選一件事：少說一句刺人的話，或把一個答應的事情做好，看看自己的心與相處方式有什麼變化。

做錯之後，還能往前一步

承認傷害 願意補救 持續改進

「剛才那句話傷害了你，對不起。
事情我們一起處理，我會練習好好說。」

07



本頁完整講稿

【講述】

有人會說：「我脾氣這麼差，還能學佛嗎？」可以的，發現自己有需要改進的地方，就是可以開始學習的地方。

如果我們說了傷人的話，可以具體承認：「剛才我說你沒用，那句話傷害了你，對不起。」接著設法補救，也想一想，下次在什麼時候先停下來。

對方可能還是難過，不一定馬上接受道歉。我們要尊重他的感受，用後續的行動慢慢恢復信任。

《廣海明月》第30講談到，現在力量不足，仍然可以一步一步打好基礎。佛法的懺悔也有更完整的教法，之後可以依師長教導學習。眼前先讓自己願意負責、願意改，不必用一次失敗來判定自己永遠做不到。

【停頓】讓家人想想，有沒有一件可以補救的小事。

珍惜今天還能相處的時光

感謝，今天說
關心，今天做
重要的事，留時間完成

「謝謝你一直照顧這個家。」

08



本頁完整講稿

【講述】

我們常以為，等忙完再陪家人，等有空再道謝。可是生活一直在變，我們的時間與能力，也不會永遠維持現在的樣子。

學習無常，可以幫助我們重新看待今天：既然此刻還能說話、還能照顧，就把一點善意落實出來。吃飯時認真聽家人說一段話，向長輩表達感謝，把一直拖延的關心完成。

《廣論》的念死無常還包含思考死亡必至、死期不定，以及臨終真正能帶來利益的事，進一步策勵修學正法。這裡先從珍惜當下的生活入口談起。

【互動】

今天有沒有一句謝謝，想對某個人說？不用勉強說很漂亮的話，真誠一句就可以。願我們把牽掛，慢慢變成今天做得到的照顧。

把學到的道理用出來

聞

讀一小段，先了解意思

思

提出問題，想想理由

修

用在今天的一件事情上

晚上回想：我怎麼做？哪裡還需要學？

09



本頁完整講稿

【講述】

《廣論》〈聽聞軌理〉提醒我們，聽到道理之後，要依自己的能力實踐。就像知道方法以後，還需要真的練習。

例如今天讀到愛語，先了解愛語的意思，再思考：「如果家人做錯，我怎樣說才有幫助？」接著在生活裡試一次：把籠統的責備，改成具體說明事情與需要。

到了晚上，回想自己做了什麼。如果還是忍不住發脾氣，就看看是在太累時、誤解時，還是很想爭一口氣時。把這個問題帶去請益，再調整練習。

聞、思、修會彼此幫助，生活中的困難，也會讓我們更認真地聽聞。每天學得不多沒有關係，重要的是逐漸理解，並願意讓自己的言行跟著學習。

認識我們所依靠的三寶

佛寶

圓滿覺悟的導師

法寶

引導離苦的教法與證德

僧寶

現證真理的聖者僧

向佛學習，依教法實踐，親近具學修的師長

10



本頁完整講稿

【講述】

學習一段時間後，我們可以進一步認識三寶。佛寶，是圓滿覺悟的導師；法寶，這裡用教法與證德來作入門說明，就嚴格的皈依義而言，尤其要認識滅諦與道諦；僧寶，就嚴格意義而言，是現證真理的聖者僧。

日常學習中，我們也親近持戒、有學修的出家僧眾，接受正確教導。對初學家人，可以先掌握：有值得認識的導師，有需要理解與實踐的方法，也有可以幫助我們學習的人。

《廣論》以導師、正法與修行助伴說明三寶的作用。這能幫助我們明白，祈求三寶加持的同時，自己也要依教法努力。

皈依需要漸漸了解三寶的功德與救護能力，發起真實依靠的心，並學習相應行為。我們可以按自己的理解與意願，繼續認真學習。

有疑問，就一起尋找答案

現在就要全部相信嗎？

先理解，保留問題，繼續學習

做了善事，為何仍不順？

因緣複雜，不能用一次成敗判定業果

學佛後還會生氣嗎？

習慣需要練習，也要學會修正

不懂的地方，向持戒、具學修的師長請益

11



本頁完整講稿

【講述】

家人有疑問，我們先聽清楚他在擔心什麼。有些人擔心，一接觸佛法就必須接受所有說法；有些人想知道，為什麼好人仍然受苦。這些問題值得認真理解。

對於還不能理解的部分，可以把問題記下來，依據經論，向持戒、具學修的師長請益。自己不知道，就坦白說不知道。

做了善事仍然遇到困難，不能據此判定善行沒有意義；同樣，一次順利，也不能拿來證明自己全部的想法都正確。業果與因緣的內涵深細，需要繼續學習。尤其面對別人的苦難，我們應先關懷、協助，不替他判定是哪一件過去業造成。

學佛的人仍然需要對自己的言行負責。遇到問題，就學習辨別教法與個人的行為，持續尋求正確理解。

佛法引導我們走得更遠

日常修善

減少傷害，培養善行

希求解脫

深入認識苦與煩惱，學習戒定慧

學菩薩行

為利益一切眾生，希求成佛

把家人的幸福，慢慢擴展到更多生命

12



本頁完整講稿

【講述】

相處改善，是很好的開始。佛法還會引導我們更深入地認識生命：痛苦從哪裡來？煩惱能不能斷除？如何依戒、定、慧走向解脫？

《廣論》有三士道的次第，包含為後世安樂修善、希求解脫，以及為利益一切眾生而希求成佛。這頁是幫初學者看見大方向，並不是說眼前的幾項練習就已完成三士道。

我們可以先從關愛家人開始，再想到別人的父母、孩子，也希望平安、被尊重。在能力內幫助需要的人，學習不只圍著自己的得失轉。

這是培養慈悲的起步。進一步的菩提心，還包含為利益一切眾生而希求成佛，需要依次第學習。知道方向後，我們仍然回到今天做得到的一步，逐漸累積力量。

陪家人學習，從自己做起

布施	真實照顧，付出時間與幫助
愛語	親切說明，幫助理解善法
利行	協助把道理用在生活裡
同事	自己一起練習、一起改進

「你希望我改的地方，我也願意努力。」

13



本頁完整講稿

【講述】

如果我們希望家人願意學，自己要先成為讓他安心相處的人。《廣論》的四攝法，提供了很實際的方向。

布施，可以從時間、照顧與實際幫助開始，回應家人真正的需要，也尊重他是否參與。愛語，包含親切慰問，也包含為對方利益而說明正法、幫助斷除疑惑。

利行，是幫助對方把善法實際做出來。例如家人想改善脾氣，我們陪他一起練習，遇到困難就一起找方法。同事，是自己也做所勸他做的善行。請家人說話溫柔，自己也要練習；請家人守信，自己也盡量做到。

最能讓人願意靠近的，常常是他親自感受到的改變。當他說：「你最近比較願意聽我說話了。」這就是很珍貴的起點。

四週，一起試著練習

第一週 | 看見自己的心

每天記下一次情緒與想法

第二週 | 善語善行

少一句傷人的話，多一件有益的事

第三週 | 聞思修

共讀一小段，問一個問題，實踐一點

第四週 | 認識三寶

認識一項功德，帶著疑問請益

每天五至十分鐘，依家人的意願與能力調整

14



本頁完整講稿

【講述】

我們可以用四週，試著建立一點共同學習的習慣。這是方便家庭使用的教學安排，不是《廣論》原有的課程，也不是四週就能完成的修證次第。

第一週，練習發現自己的情緒，不忙著評論別人。第二週，留意言語與行動，從一件可行的善事開始。第三週，共讀一小段、提出一個問題，再選一點放到生活裡。第四週，進一步認識三寶，帶著疑問向具學修的師長請益。

每天可以只用五至十分鐘；若家人覺得多，就再縮短。一時沒做，也可以重新接上。

每週聊聊三件事：我試了什麼？有什麼發現？還有哪裡不明白？我們關心的是理解與實踐，讓每個人都能按自己的步調參與。

今天，從一件小事開始

一句真誠的感謝
一次好好地傾聽
一件願意改進的事

選一件做得到的，就從今天開始

15



本頁完整講稿

【互動練習】

現在邀請大家在心裡選一件小事。不用一次改很多，可以是一句感謝、一次認真傾聽，也可以是為剛才說重的話道歉。

想好之後，再想清楚什麼時候做。比如，今天晚餐後，我把手機放下，聽家人說十分鐘；或者明天出門前，向照顧這個家的人說一句謝謝。

如果願意，也可以記一句話：「我今天想練習的是……」到了晚上回想一下，哪裡做到了，哪裡還需要幫助。

改變常常需要時間，別人的反應也不完全由我們決定。但我們可以持續學習自己的動機、言語與行動，讓善意越來越清楚、越來越穩定。

【停頓】留十到二十秒，讓家人安靜想一想，不必逐一點名回答。

一起理解，一起練習

有疑問，一起找答案
學到一點，就實踐一點
讓信心在聞思修中逐漸堅定

16



本頁完整講稿

【結語】

我希望和大家一起學習，讓我們更懂得怎麼相愛、怎麼面對困難。你有疑問，我們就一起找答案；我有做得不好的地方，也請你提醒我。

佛法的學習需要方向，也需要耐心。從生活裡減少一次傷害、增加一次理解開始，再逐步認識三寶、業果、解脫與菩提心。

我們可以從願意了解開始，經過聽聞與思考，把知道的道理放進生活，再把生活中的問題帶回學習。這樣培養的信心，有理解作根據，也有持續實踐的力量。

謝謝大家願意一起聽、一起想。今天我們各自選一件做得到的事，下一次再聊聊彼此的發現。

【交流】保留時間聽疑問；不知道的內容記錄後請益，不急著代替家人下結論。

延伸閱讀與教義依據

《廣海明月》

第24講 | 當下轉心
第30講 | 一步一步來
第68講 | 提問與尋找答案
第79講 | 反覆觀察建立信仰

《菩提道次第廣論》

聽聞軌理、念死無常
皈依三寶、深信業果
解脫正道、菩提心次第
四攝法

生活故事與四週練習為教學編寫，可對照原典繼續學習

17



本頁完整講稿

【附錄說明】

這一頁供分享後延伸閱讀，正式講述時可以視需要略過。本簡報依指定資料夾內的篇章內容，將教義整理為初學家庭能理解的生活說明。生活故事、暫停練習及四週安排為自編教學內容，不冒充《廣論》原文、正式科判或已達成的修證。

若要進一步帶領正式皈依、懺悔或較深的教義學習，應依具學修師長的教授進行。本稿尚未經法師實際審閱。

資料來源：依使用者提供之《廣海明月》與《廣論》章節整理。

《廣海明月》原講次來源：

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

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0030/>

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0068/>

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0079/>

《廣論》章節與頁碼依本機檔名，可對照福智原文網站：

<https://www.blisswisdom.org/publications/sutras/a/056/632-001/5060-004>

<https://www.blisswisdom.org/publications/sutras/a/056/646-013/5275-040>