佛陀的教育

你不是一個人

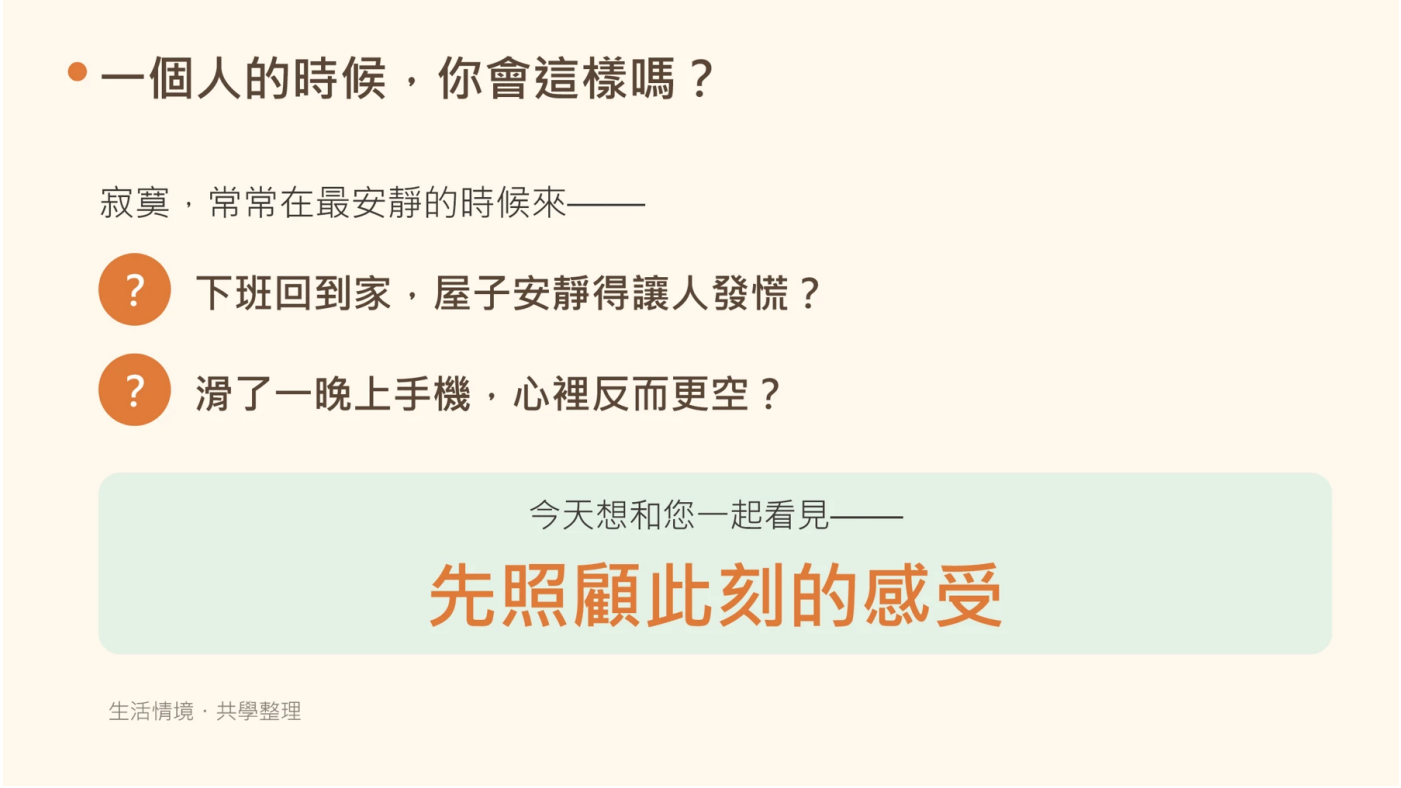
一個人的時候，和寂寞好好相處

徐士平（虔十）・資料整理分享

本頁完整講稿

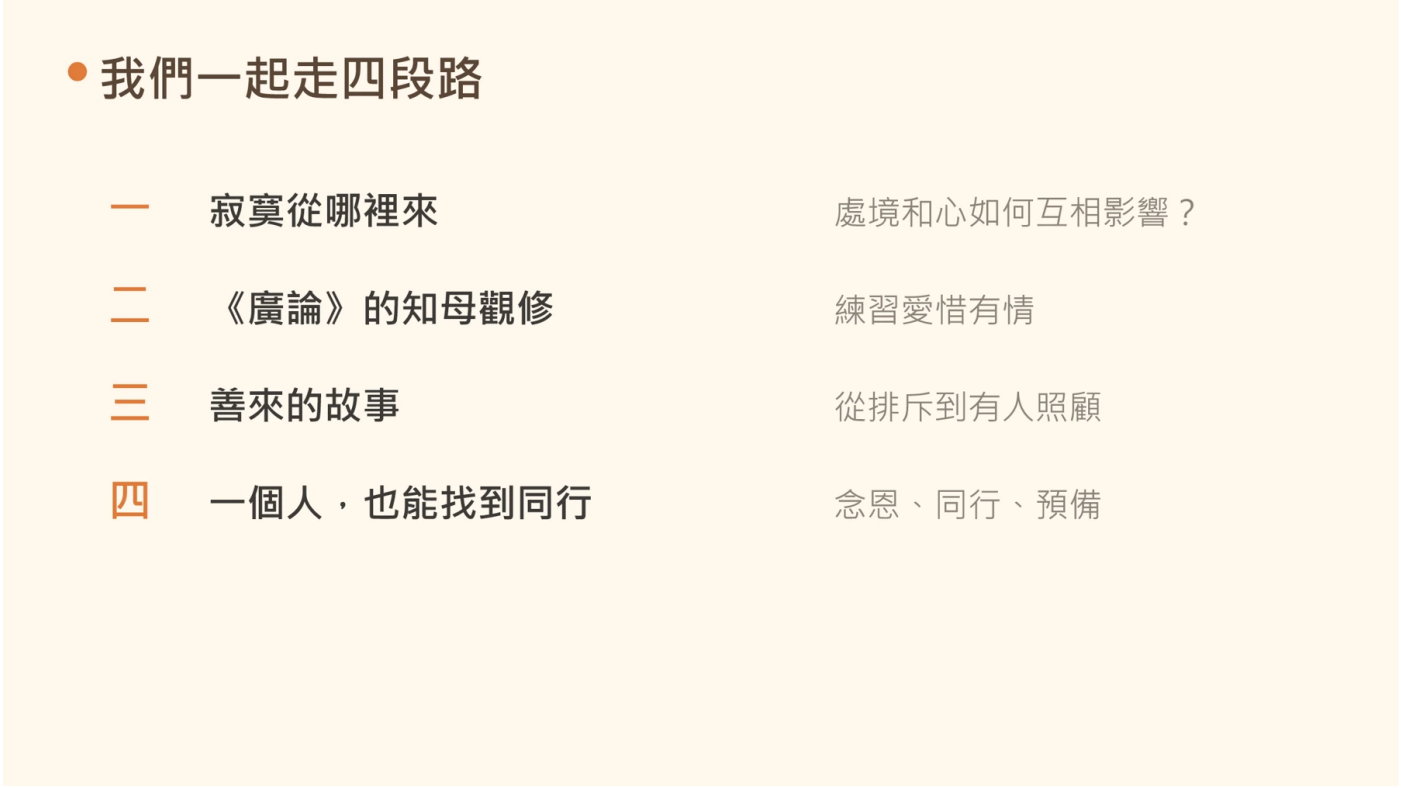
各位朋友，大家好。我也是學習佛法的弟子。今天把依《廣論》和師長開示整理的資料，與大家一起共學。

有些時候，一個人回到家，手機裡明明有許多聯絡人，心裡的話卻不知道可以和誰說。我們一起看看，這樣的晚上，可以怎麼陪自己，也怎麼和人重新有一點連結。



本頁完整講稿

您是否也遇過這樣的時候？下班打開家門，四周很安靜。滑了一會兒手機，看看別人的近況，關上螢幕後，自己心裡還是空空的。
這個時候，可以先承認自己有點寂寞。先不用催自己振作，想一想，此刻什麼樣的陪伴會讓自己好過一點。



本頁完整講稿

今天一起看四個方向。先看看孤單的感受，和眼前處境及心裡的念頭有什麼關係。接著讀《廣論》的知母與念恩。第三段共讀善來遇到佛陀的故事。最後，從一個人的夜晚開始，找幾件做得到的事。

壹

第一章

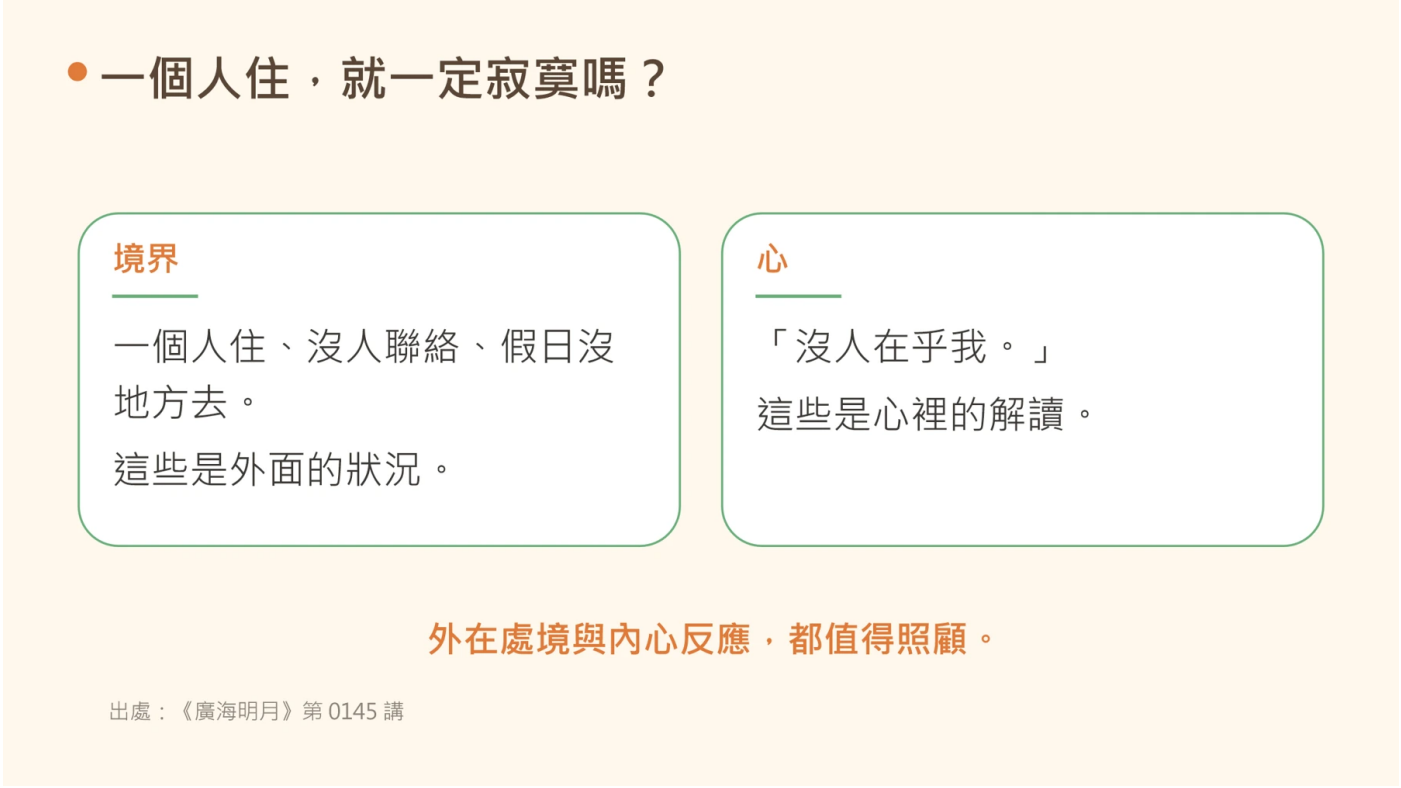
寂寞從哪裡來

遇到境界時，看看心怎麼理解。

依《廣海明月》第 0064 講整理

本頁完整講稿

第一段，寂寞從哪裡來。真如老師在《廣海明月》第六十四講，邀請我們在遇境時停下來，觀察自己的心怎麼理解眼前的事。同一件事可能有不同的感受，也可以慢慢練習看見心裡浮現的念頭。



本頁完整講稿

在第一百四十五講，真如老師提醒我們，境界來的時候，心裡可能同時冒出感傷、沮喪與孤獨感。外在的處境和內心的作意，往往一起影響我們。

比如，今晚確實沒有人打電話來。這是眼前的事實。心裡又浮現，沒有人在乎我。這是此刻的解讀。先分開看，看看哪一個地方需要照顧。

從處境與自心兩方面看

> 留意自己怎麼理解眼前發生的事。
>
> 依《廣海明月》第 0064 講整理

> 處境與作意往往一起影響感受。
>
> 依《廣海明月》第 0145 講整理

也可以開口找人陪伴。

出處：《廣海明月》第 0064、0145 講

本頁完整講稿

第六十四講談到，保持正念時，可以逐漸察覺自心如何解讀境界。第一百四十五講也提醒，若反覆順著使自己更痛苦的念頭想，可以先停一下。
照顧心的同時，也可以處理外在需要。想找人聊聊，就試著約一通電話。遇到排斥或傷害，可以尋求支持。

從日常觀心到認識無明

從究竟離苦來看，無明是煩惱的根本。

依《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0030 講整理

> 依次第聞思修，以空正見斷除無明。
>
> 依《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0030 講整理

出處：《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0030 講

本頁完整講稿

《廣論止觀初探》毗缽舍那第三十講，從究竟離苦的角度談到無明、煩惱與痛苦的關係，並指出要以空正見斷除無明。這是需要依次第聞思修的長遠方向。
回到今天，如果孤單感生起，可以先照顧當下的需要，再慢慢觀察心是怎麼理解處境的。

貳

第二章

《廣論》的知母觀修

依無始輪迴，思惟有情曾為母。

依《廣論》卷八 P.208 整理

本頁完整講稿

第二段，讀《廣論》上士道的知母觀修。這是七因果教授的起點。依佛教所說的無始輪迴，思惟一切有情過去曾與我們有如母的親緣，未來也還會有。

這樣觀修，是為了逐步培養看待有情的親切與愛惜。

從知母練習看待有情

> 「於生死中未受此身，未生此處決定非有，亦無未作母等親者。」

白話：依無始輪迴，思惟有情曾為自己的母親或親人。

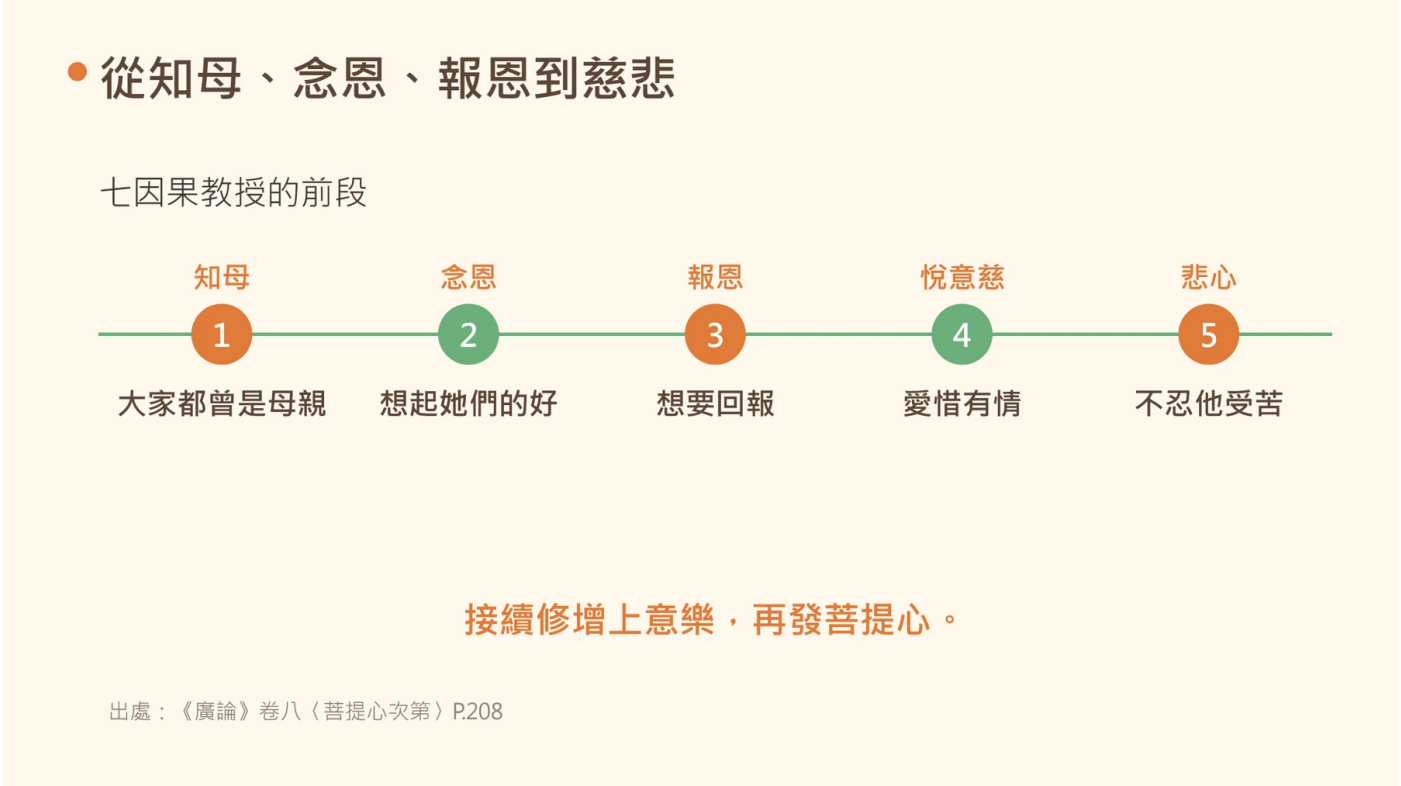
> 《瑜伽師地論》本地分引經說，有情曾互為父母、手足及師長。

這樣觀修，為了慢慢培養對有情的愛惜。

出處：《廣論》卷八〈菩提心次第〉P.208

本頁完整講稿

《廣論》在知母這一段，以無始受生作為思惟的依據，並引《瑜伽師地論》本地分所引的經文，說明長久流轉之中，有情曾彼此成為父母、手足或師長。
若這樣的觀修還很陌生，可以先把它當成一個共學題目，慢慢體會如何少一點冷漠，多一點關心。



本頁完整講稿

《廣論》說，知母、念恩、報恩能引發悅意慈，也就是對有情生起愛惜。由此容易引發悲心，希望有情離苦。

這張圖只呈現到悲心的前段。七因果教授接著還有增上意樂，也就是發願承擔利益有情的責任，最後是為利有情願成佛的菩提心。



本頁完整講稿

《廣論》在念恩的段落，以現世母親養育與護念為起點，再逐步擴大觀修的對象。
如果原生家庭的回憶讓人難受，日常練習可以先想起一件真實受過的照顧。可能是老師、朋友，也可能是一位曾經耐心聽自己說話的人。記住那份善意，就可以從這裡開始。

參

第三章

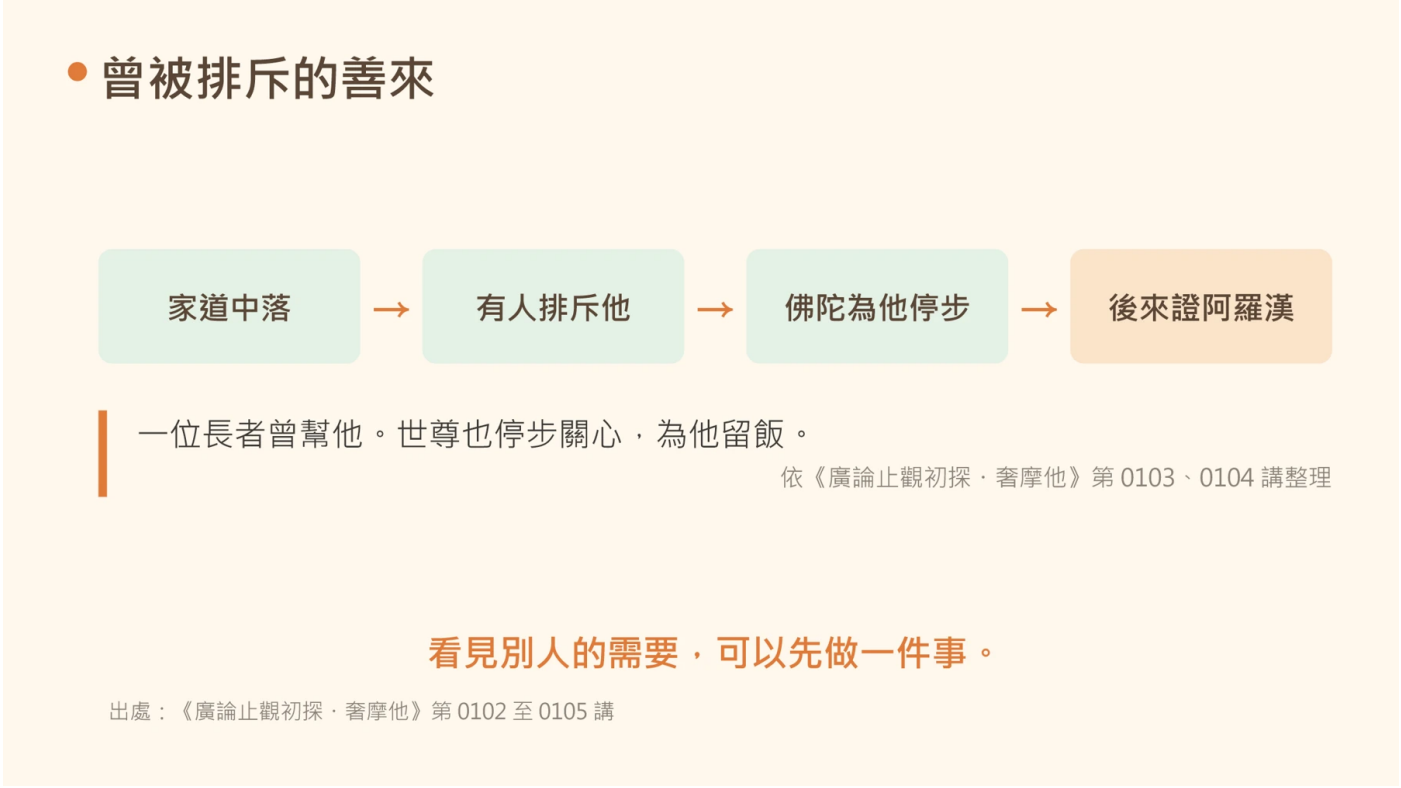
善來的故事

善來曾遭排斥，也有人願意伸手。

依奢摩他第 0102 至 0104 講整理

本頁完整講稿

第三段是善來的故事。真如老師在《廣論止觀初探》奢摩他第一百零二講開始，轉述一段出自律藏的故事。善來曾經遭到親友和其他人的排斥。他在偈頌裡說起那時的悲苦。



本頁完整講稿

善來家道中落，接連失去父母與家產，後來多次被人趕走。父親的一位老朋友曾認出他，給他錢幣，也帶他往室羅伐城去。

善來其後又遭人排斥。世尊在前往應供時停步，看見受傷的善來，請阿難為他留食物。故事從這裡轉向有人願意照顧他的時刻。

佛陀為善來留飯

佛陀安慰善來，讓他放心吃飽。

依《廣論止觀初探．奢摩他》第 0104 講整理

> 「我已離福緣，親友皆棄捨，得猛暴悲處，愁痛箭所逼。」
>
> ——善來的偈頌．《廣論止觀初探．奢摩他》第 0104 講

出處：《廣論止觀初探．奢摩他》第 0104 講

本頁完整講稿

阿難一時忘了留飯，佛陀便從自己的缽裡留了一半。善來見食物不多，擔心吃不飽。佛陀安慰他，讓他放心地吃。

這一段讓我們看見慈悲可以很具體。先看見眼前的人有什麼需要，再做一件能真正幫到他的事。

從善來的遭遇看見慈悲

善來在失收摩羅山調伏毒龍。

得知他的身分後，有些人紛紛攀認親緣。

對方還在困難中，就可以給一點善意。

依《廣論止觀初探．奢摩他》第 0107 講整理

出處：《廣論止觀初探．奢摩他》第 0107 講

本頁完整講稿

善來後來聽法、出家並精進修行，證得阿羅漢果，這段見於第一百零五講。第一百零七講續說他調伏毒龍，佛陀說明他的身分後，有些人紛紛攀認親緣。
故事讓我們想一想，當一個人還在困難中，我們可不可以像那位長者一樣，先給一點善意。

肆

第四章

一個人，也可以找到同行

在修學路上，可以憶念師長、與同學互相鼓勵。

依《廣海明月》第 0109 講整理

本頁完整講稿

第四段，一個人也可以找到同行。真如老師在《廣海明月》第一百零九講，勉勵同學遇到困難時彼此鼓勵，並憶念師父對修學者長久的關懷。

日常可以先找一段法音、一位同修，或一個願意聽自己說話的朋友。



本頁完整講稿

這裡整理三個可選的生活練習。念恩，記得別人做過的一件好事。同行，想起可以一起學習的人，也可以主動約人共學。預備，早上先提醒自己，今天遇到不順時，試著早一點察覺自己的反應。

這三件事可以只選一件，慢慢練習。

前面有燈塔，旁邊有同學

> 祖師走過的路，為後來的學習者指引方向。

> 僧眾、師長與同行善友也在一起學習。

一個人在讀經，其實是和很多人一起走。

依《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0039 講整理

本頁完整講稿

毗缽舍那第三十九講介紹獅子賢論師，並談到祖師們尋求般若時所花的心力。真如老師以燈塔形容前輩的引導，也提醒我們有僧眾和同行善友一起學習。
一個人打開經論，仍可沿著前輩留下的路學習。想討論時，也可以找合適的共學團體。



本頁完整講稿

一個人的晚上，有時想安靜休息，有時想找人說說話。可以先問自己，今晚最需要的是什麼。如果滑手機後覺得更空，可以先放下來幾分鐘，喝口水、聽一段法，或傳訊息給信任的人。如果長時間難受，也可以找專業人員一起想辦法。



本頁完整講稿

這是一張隨力使用的一週練習卡。早上提醒自己留意心念。孤單時看看眼前的需要，也看看心裡在想什麼。有餘力時，想起一個人的恩，或者問候一個人。睡前，可以為有情發一個願。
一天選一項就好，漏了一天也可以接著做。

祝 福

願一個人的時候，您的心是安穩的；

願您在需要時，遇到願意聽您的人；

也願我們有餘力時，陪伴另一個人。

本頁完整講稿

願您在一個人的時候，能安心坐一會兒。願您在需要時，遇到願意聽您說話的人。
願以今天共學的善根，迴向一切有情離苦得樂。也願我們在有餘力的時候，能給另一個人一點陪伴。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）
依經論與師長開示整理．同修共學

本頁完整講稿

謝謝大家一起共學。我也是學習佛法的弟子，這裡分享的是依經論與師長開示整理的資料。
願我們一同學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》與佛陀的教育，把所聽聞的用在生活裡，彼此提醒、共同修善。祈臻，善業圓滿。感恩大家，阿彌陀佛。