

佛陀的教育

每天七件小事：心情好，也利他利己

從早到晚，把佛法用在生活裡

徐士平（虔十）· 共學分享 · 依《菩提道次第廣論》《廣海明月》《廣論止觀初探》

本頁完整講稿

各位朋友，大家好，謝謝您今天來一起共學。

今天想和大家分享一個很生活的題目：每天做什麼，可以讓心情愉快，又能利益別人、也利益自己？

內容是我從宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》、真如老師講的《廣海明月》和《廣論止觀初探》裡學到的。我也還在練習，我們一起來看。

● 您是不是也這樣？

每天很忙、很累，一點小事就心情不好.....

？ 有沒有每天都做得到的小事？

？ 讓自己快樂，也讓別人快樂？

學習善巧利他，也能利益自己

自利利他

出處：《廣海明月》第 0548 講

本頁完整講稿

我們每天都很忙，一點小事就可能讓心情一整天不好。

那有沒有一些小事，每天都做得到，可以讓自己快樂，也讓身邊的人快樂？

真如老師在第 0548 講說：「佛法就是對治痛苦之門、達到快樂之門」。

我們依佛法學習善巧利他，也在調伏自心、培養善行。自利與利他可以相互成就，不是保證每次付出，自己或對方立刻都會開心。

● 越為別人，越是為自己

「其實你利他，就是讓你自己會得到最多的，
其實就是在自利。」

——真如老師（第 0372 講）

「你要曉得這真是為你自己呀！這越為別人是越為你自己」

——師父（日常老和尚），見《廣海明月》第 0372 講

出處：《廣海明月》第 0372 講

本頁完整講稿

很多人會想：我自己都顧不好了，哪有力氣利益別人？

師父用做生意來比喻：生意人把你需要的東西送到你手上，你得到好處，同時他也賺到了錢，這不是兩件事。師父說：「你要曉得這真是為你自己呀！這越為別人是越為你自己」。

真如老師在第 0372 講接著說：「其實你利他，就是讓你自己會得到最多的，其實就是在自利。」

又說：「為什麼要堅持利他呢？因為只有堅持利他才能夠最深刻地饒益自己。」

老師形容，自利和利他就像手心和手背，是同一雙手。今天的七件小事，每一件都是這樣：讓別人好，自己也好。

這是在勸我們培養利他的意樂、持續學習，不是把幫助人當成交換回報，也不是忽略自己的能力與身心需要。

● 從早到晚，七件小事



從一件做得到的善行，慢慢練習。

出處：依經論整理的做法

本頁完整講稿

我們把一天分成七個時刻，每個時刻做一件小事。

早上起床，發一個好心。出門見人，微笑說好話。遇到不順的小事，把抱怨轉成感恩。看到別人好，真心隨喜。受了委屈，先停一下，不急著用傷人的話回應。心情不好，聽一段法。晚上睡前，懺悔、迴向。

這七件事的排法是我的整理，每一件背後，都有《廣論》或老師的開示作依據。我們一件一件看。

壹

第一章

早上出門

「舒顏平視・含笑為先」
——《廣論》〈四攝法〉

本頁完整講稿

第一段：早上出門。

《廣論》說，好好說話，要「舒顏平視・含笑為先」。

白話：臉色舒展，眼神平和，先帶著微笑。

● ① 早上：發一個好心

「為什麼要堅持利他呢？因為只有堅持利他才能夠最深刻地饒益自己。」

——真如老師（第 0372 講）

「如果是真為自己的話，越為別人越為自己」

——真如老師（第 0372 講）

起床第一個念頭：今天，讓身邊的人因為我開心一點。

出處：《廣海明月》第 0372 講；依經論整理的做法

本頁完整講稿

一天的開始，心往哪裡放，這一天就往哪裡走。

真如老師在第 0372 講說：「為什麼要堅持利他呢？因為只有堅持利他才能夠最深刻地饒益自己。」

又說：「如果是真為自己的話，越為別人越為自己」。

所以早上起床，可以先在心裡發一個小小的好心：今天，讓身邊的人因為我開心一點。

這個起床的念頭，是我依老師的開示整理的練習。一開始可以很簡單，例如：今天對家人多說一句好話，今天幫同事一個小忙。

善心是我們可以努力的方向，卻不能控制別人的情緒。若對方暫時沒有回應，也不因此否定自己的用心。

● ② 見面：微笑，說好話

「愛語有二，一隨世儀軌語，謂遠離鬻蹙，舒顏平視，含笑為先，慰問諸界為調適等，隨世儀軌慰悅有情。」

白話：愛語先從親切問候做起：神情和悅，關心對方是否安好。

「大家都在搶那個，幹嘛不搶一顆感恩的心，搶著學一些感恩的語言」
——真如老師（第 0423 講）

出處：《廣論》卷十三〈四攝法〉P331；《廣海明月》第 0423 講

本頁完整講稿

出門見到人，第二件小事：微笑，說好話。

《廣論》講菩薩利益別人的四種方法，叫四攝法：布施、愛語、利行、同事。其中的「愛語」，《廣論》這樣說：

「愛語有二，一隨世儀軌語，謂遠離鬻蹙，舒顏平視，含笑為先，慰問諸界為調適等，隨世儀軌慰悅有情。」

白話：愛語有隨順世間禮儀的親切問候，也有為利益有情而說的正法語。這裡先說前一種：神情和悅，關心對方是否安好。愛語不只是說討喜的話，更要真誠、合宜而有益。

原來親切問候，也可以成為我們學習菩薩利他行的起步；完整的菩薩行仍須配合相應發心與修學。

真如老師在第 0423 講感嘆：表達善意、尊重、感恩，好像變成很稀缺的東西。老師說：「大家都在搶那個，幹嘛不搶一顆感恩的心，搶著學一些感恩的語言，從日常生活中息滅戰爭，表達你對他人的尊重、對他人所付出的一個感恩？」

● 說好話，今天就試試看

● 見面

先微笑，眼神放柔和。

● 問候

問一句：最近好嗎？
身體還好嗎？

● 道謝

把謝謝說出口，
不要覺得理所當然。

● 有不同意見

好好溝通，不要把心關起來。

愛語，讓別人歡喜，自己的心也打開了。

出處：依經論整理的做法；《廣海明月》第 0423 講

本頁完整講稿

這四個做法，是我依《廣論》的愛語和老師第 0423 講整理的。

見面先微笑。問候一句：最近好嗎？

道謝要說出口。老師在第 0423 講舉例：有人天天煮飯給家人吃，煮了三十天，家人會不會就覺得「你就是給我煮飯的」？所以，謝謝要說出來。

有不同意見的時候，老師說：「碰到個性跟你不一樣的，甚至習性完全是反的，只用忍受是不行的，就是必須要溝通！」

說好話，別人歡喜，我們自己的心也打開了。

貳

第二章

白天遇事

「若勵摧忿勃，此現後安樂。」
——《入行論》

本頁完整講稿

第二段：白天遇事。

《廣論》引《入行論》說：「若勵摧忿勃，此現後安樂。」

白話：如果努力降伏忿怒，這一生和來世都會安樂。

● ③ 遇到小事：把抱怨轉成感恩

抱怨的方向

飯菜合不合胃口
別人說話好不好聽
送了禮，他忘了回禮
增長驕慢、造惡業

感恩的方向

能走路、能吃飯
看書的時候有燈
很多人的付出成就了我
生活處處值得感動

出處：《廣海明月》第 0130 講

本頁完整講稿

白天難免遇到不順的小事。真如老師在第 0130 講舉的例子很生活：飯菜合不合胃口？人家說話好不好聽？我送了他禮物，他忘了回禮？

老師說，這些小事，如果我們不念無常、不念後世，眼前的事就會變得非常大。

另一個方向是感恩。老師說，我們對能走路、能吃飯、衣食住行無憂、看書時有燈，常常都不覺得感恩，「可能一切都司空見慣，心裡慢慢地就麻木掉了」。

左右兩邊的例子，都取自老師第 0130 講；下面兩行是我的歸納。

感恩不等於否認困難。有需要處理的事情，仍可清楚表達、合理溝通；我們練習的是減少瞋恨與苛責，不是禁止自己提出問題。

● 觀察到抱怨，就給它下定義

「觀察到了，就直接給它下定義：
這樣抱怨的想法只會增長驕慢，而且造惡業，
對我的生命沒有任何好處，對他人的生命也沒有好處。」

——真如老師（第 0130 講）

「一旦一個人活在很多人的奉獻之中，
並且用他的心真實地感受到這一點的時候，其實怎麼生驕慢啊？」

——真如老師（第 0130 講）

出處：《廣海明月》第 0130 講

本頁完整講稿

怎麼把抱怨轉成感恩？第一步是先看見自己在抱怨。

真如老師說：「觀察到了，就直接給它下定義：這樣抱怨的想法只會增長驕慢，而且造惡業，對我的生命沒有任何好處，對他人的生命也沒有好處。」

老師還建議一個方法：寫一個簡單的紀錄，今天遇到什麼事、我心裡想了什麼。記一週回頭看，就會發現自己的心常常往哪個方向跑。

老師提到，法師們寫「觀功念恩日記」，從感謝同學借一塊橡皮開始，慢慢看見自己活在很多人的付出裡。老師說：「一旦一個人活在很多人的奉獻之中，並且用他的心真實地感受到這一點的時候，其實怎麼生驕慢啊？」

感恩的人，自己快樂，身邊的人也舒服。

這段開示針對驕慢與無益的抱怨；遇到傷害或不合理對待，可以求助、設立界線，不必用「我不該抱怨」把自己困住。

● ④ 看到別人好：真心隨喜

《廣論》

「隨念此五補特伽羅
所有善利修習歡喜，
猶如貧者獲得寶藏。」

白話：

憶念諸佛及有情的善德善利，
真誠歡喜，如得寶藏。

師父

「一方面你讚歎別人，
增長自己的功德；
一方面哪我也讚歎你、
你也讚歎我」

——見《廣海明月》第 0155 講

出處：《廣論》卷二〈修習軌理〉P41；《廣海明月》第 0155 講

本頁完整講稿

第四件小事：看到別人好，真心隨喜。

看到別人比我們好，很多人心裡會酸酸的。佛法教我們反過來：替他高興。

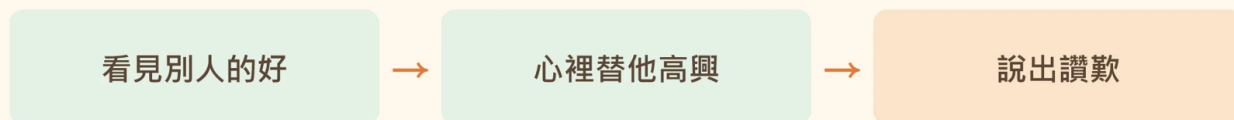
《廣論》講隨喜：「隨念此五補特伽羅所有善利修習歡喜，猶如貧者獲得寶藏。」

白話：這是七支供的隨喜支，隨念佛、菩薩、獨覺、聲聞及凡夫的善德善利，心生歡喜，如貧人獲得寶藏。生活中可以從隨喜他人真實的善行開始，不隨喜傷害或不如法的利益。

師父說：「一方面你讚歎別人，增長自己的功德；一方面哪我也讚歎你、你也讚歎我，佛教彼此互相讚歎，於是這個教法也旺，我們也增長功德」。

別人的好，我歡喜，我也得到功德。這是在日常慢慢練習的善心。

● 隨喜，三個步驟



「此善男子、善女人等隨喜俱心所生福德不可知量。」
——《大般若經》隨喜菩薩功德善根之文，見0258講

真誠隨喜善德，學習迴向菩提。

出處：《廣海明月》第 0258 講；依經論整理的做法

本頁完整講稿

隨喜可以分三步練習：看見別人的好，心裡替他高興，然後說出讚歎。這三步是我的整理。

真如老師在第 0258 講引《大般若經》第二會〈無分別品〉，天帝釋所問的是：隨喜初發心、久發心、不退轉地及一生所繫菩薩的功德善根，得多少福？佛陀答：「此善男子、善女人等隨喜俱心所生福德不可知量。」

白話：這些善男子、善女人，因為隨喜的心而生起的福德，大到沒辦法計算。

經上用比喻說，四大洲、甚至三千大千世界的重量都秤得出來，大海的水滴都數得出來，隨喜的福德卻算不完。

這段讚歎有特定對境，不能把它直接當作每一次普通讚美的功德數量保證。經文接著勸深心隨喜、迴向無上菩提，學習無所執著。對我們來說，可以先從隨喜一件真實善行，漸漸擴大到佛菩薩的功德善根。

● ⑤ 受委屈、想生氣：先停一下

常得安樂

「若能恆常修習堪忍不失歡喜，
故於現法一切時中常得安樂。」

白話：如果能常常練習忍耐，不失去歡喜心，這一生隨時都能安樂。

鞋底皮

「以皮覆此地，豈有爾許皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。」

白話：想用皮革把整片大地鋪滿，哪有那麼多皮？

只要在鞋底包一塊皮，就像鋪滿了大地。

出處：《廣論》卷十一〈忍波羅蜜〉P.285 引《入行論》

本頁完整講稿

第五件小事：受了委屈、想生氣的時候，先停一下，不急著回擊。

忍，不是壓抑，是保護自己的快樂。《廣論》說：「若能恆常修習堪忍不失歡喜，故於現法一切時中常得安樂。」

白話：如果能常常練習忍耐，不失去歡喜心，這一生隨時都能得到安樂。

《廣論》引《入行論》一個很妙的比喻：「以皮覆此地，豈有爾許皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。」

白話：想用皮革把整片大地鋪起來，哪有那麼多皮？只要在自己的鞋底包一塊皮，走到哪裡都像鋪滿了大地。

我們沒辦法讓每一個人都不惹我們生氣，但可以調伏自己的心。這就是那塊鞋底皮。

忍辱是學習不被瞋恨牽走，不是縱容傷害或取消界線。可以先離開衝突、求助，再以合宜方式溝通。

● 遇到委屈，如何不退失善心

「要曉得你要嘛不做事情，要做事情是一定委屈，這第一個。而且才只有在委屈當中，才能夠成辦事情，這個是佛法的特質喔！」

——師父，見《廣海明月》第 0373 講

出處：《廣海明月》第 0373 講

本頁完整講稿

很多人做了一點好事，受一點委屈就不想做了。

師父說：「要曉得你要嘛不做事情，要做事情是一定委屈，這第一個。而且才只有在委屈當中，才能夠成辦事情，這個是佛法的特質喔！」

真如老師在第 0373 講問大家：我們為什麼一遇到委屈，就想找一條不委屈的路？是不是心裡覺得「我不應該委屈」？

知道遇到委屈，如何不退失善心，委屈來的時候就不會那麼意外，心也比較穩。

這一講是在談行菩薩道、服務大眾時如何對治退心。老師也提到向朋友說出委屈、請求援助；不是勸人留在傷害裡，或認定所有不合理要求都必須接受。

● 能忍的人，會得到什麼？

● 怨敵少

修堪忍，培養和合的因。

● 分離少

減少因瞋恨造成的乖離。

● 喜樂多

心裡的歡喜和快樂變多。

● 臨終無悔

及早修善，願臨終少悔。

以持續修學，培養安樂的因。

出處：《廣論》卷十一〈忍波羅蜜〉P.285 引《菩薩地》

本頁完整講稿

能忍的人會得到什麼？《廣論》引《菩薩地》說：「謂能堪忍補特伽羅，於當來世無多怨敵無多乖離，有多喜樂，臨終無悔，於身壞後當生善趣天世界中。」

白話：能忍耐的人，將來不會有很多怨敵，不會常常和人失和分離，會有很多喜樂，臨終時沒有悔恨，死後會生到善趣、天界。

四個格子是依這段利益所作的生活提醒。經論在勸持續修堪忍，不是忍住一次就能保證人際、情緒或來世的全部結果；仍要配合發心與善惡取捨。

• ⑥ 心情不好：聽一段法

「如果心情不好，最好選擇聽法，
因為聽法會對沮喪的心情或憂傷的心情有一個隔斷。」

——真如老師（毗鉢舍那第 0031 講）

「因為痛苦不是永恆的，它是無常法，它是可以被對治掉的，
可以被智慧超越的」

——真如老師（第 0548 講）

出處：《廣論止觀初探·毗鉢舍那》第 0021、0031 講；《廣海明月》第 0548 講

本頁完整講稿

第六件小事：心情不好的時候，聽一段法。

真如老師在毗鉢舍那第 0031 講說：「如果心情不好，最好選擇聽法，因為聽法會對沮喪的心情或憂傷的心情有一個隔斷。」老師說，專心聽法的時候，有時就把痛苦忘了；聽完痛苦又出來，就再來聽。

第 0021 講是在勉勵同學遇到生活障礙，仍配合聞思、集資淨障來學習；不是用來判斷某個人情緒低落，就是修行不夠。

老師在第 0548 講還說：「因為痛苦不是永恆的，它是無常法，它是可以被對治掉的，可以被智慧超越的」。

所以手機裡可以存一段喜歡的開示，心情低落時，就打開聽十分鐘。這個小方法是我的建議。

聽聞可以成為支持自己的方法之一，不保證聽一次就立刻開心。若仍然難受，不必自責，也可以向信任的人求助，讓自己得到合適的陪伴。



第三章

晚上睡前

「雖極微少，令增廣多」
——《廣論》

本頁完整講稿

第三段：晚上睡前。

《廣論》講迴向的好處：「雖極微少，令增廣多」。

白話：善事雖然很小，迴向之後能讓它增長變多。

• ⑦ 睡前：回想、懺悔、隨喜、迴向



用幾分鐘回顧，發願改進。

出處：依經論整理的做法；《廣論》卷二〈修習軌理〉P.41

本頁完整講稿

最後一件小事，在睡前。可以依能力留幾分鐘，不必為固定時間增加壓力。

先回想今天：做了哪些事、說了哪些話。

不好的，懺悔；做得好的，隨喜自己；最後，把今天所有的善，迴向出去。

這四步的順序是我的整理，懺悔、隨喜、迴向三件事，都是《廣論》七支供裡的內容，下一頁我們看原文。

● 《廣論》怎麼說懺悔、隨喜、迴向

懺悔

「悔先防後，至心懺除，則昔已作，斷其增長，諸未來者，堵其相續。」

白話：後悔以前做的，防護以後不再做；以前的不再增長，以後的也斷了延續。

隨喜自己

「於自造善，修歡喜者，亦是增長自所作善。」

白話：對自己做的善事生歡喜，也能讓這份善增長。

迴向

「其迴向者，是使積集淨治長養諸善，雖極微少，令增廣多。」

白話：迴向能讓累積、淨化的善，就算很小，也增長變多。

出處：《廣論》卷二〈修習軌理〉P41

本頁完整講稿

《廣論》講懺悔：「悔先防後，至心懺除，則昔已作，斷其增長，諸未來者，堵其相續。」

白話：後悔以前做的，防護以後不再做，至誠懺除；這樣以前造的就不再增長，未來的也斷了延續。

講隨喜自己：「隨喜支中一分，於自造善，修歡喜者，亦是增長自所作善。」

白話：隨喜裡有一部分，是對自己做的善事生歡喜，這也能讓自己做的善增長。

講迴向：「其迴向者，是使積集淨治長養諸善，雖極微少，令增廣多。」

白話：迴向，能讓累積、淨化、增長的種種善，就算很微小，也讓它增廣變多。

所以睡前懺悔，心比較輕；隨喜自己，心比較暖；迴向，讓小小的善不會白費。

懺悔要配合真誠追悔、防護不再造作，也學習依止三寶、修對治等四力；若曾傷害他人，能力所及時也應道歉、補救。不是把五分鐘當成一切過失自動清零的保證。

● 一滴水，放進大海就不會乾

「我們那個善如果是一滴水的話，迴向於佛果，佛果就是一個大海，它可以在盡未來際受用永不枯竭，這多美！」

——真如老師（第 0457 講）

願此善根，成為利益眾生成佛之因。

出處：《廣海明月》第 0457 講

本頁完整講稿

迴向要迴向到哪裡？真如老師在第 0457 講用了一個比喻：「我們那個善如果是一滴水的話，迴向於佛果，佛果就是一個大海，它可以在盡未來際受用永不枯竭，這多美！」

老師提醒，有時候我們只迴向眼前的小事，用完就沒了；把善迴向到成佛、利益一切眾生，就像把一滴水放進大海，永遠不會乾。

睡前可以說一句：願今天所做的善，成為利益一切眾生、成就無上菩提的因。這句迴向的話是我的建議。

● 平常的事，學習善心與取捨

「所以每上一堂早晚課、背書、辯論，甚至看經典，都是修行啊！這都可以用歡喜心」

——真如老師（第 0526 講）

「這樣的話，也不會焦慮，你會收穫很多很多歡喜心。」

——真如老師（第 0526 講）

出處：《廣海明月》第 0526 講

本頁完整講稿

這七件事做久了，會不會變成負擔？真如老師在第 0526 講講了一個故事。

有些出家人每天凌晨三點上殿唸儀軌，卻問：我們很想修行，怎麼樣才能好好修行？仁波切很驚訝：每天上殿，這就是修行本身啊！這段是在提醒：不要輕視如法的每日功課，應認識其意義，以歡喜心修學。

老師說，要生歡喜心：「如果你算算：『啊，這會累積多少功德！上師都很歡喜啊！仁波切都很高興。』那自己慢慢、慢慢地就開始生歡喜心了」。又說：「這樣的話，也不會焦慮，你會收穫很多很多歡喜心。」

日常煮飯、工作、照顧家人，也可以學習善的動機與如法取捨；不是任何事情只要做得開心，就自動成為善行。仍須觀察是否真誠有益，持續聞思、改進。

● 每天七件小事，得到什麼？

自己快樂

練習感恩與聽聞，
照顧自己的心。

別人快樂

微笑、好話、
隨喜、忍讓，
身邊的人歡喜。

福德增長

真誠悔改，
將善根迴向菩提。

越為別人，越為自己。

出處：依經論整理的做法

本頁完整講稿

我們回頭看，這七件小事帶來三種收穫。

第一，照顧自己的心：練習感恩與聽聞，不因為尚有壞心情，就否定自己。

第二，別人快樂：微笑、好話、隨喜、忍讓，學習讓相處多一分和氣，不要求別人一定開心。

第三，培養善行：真誠悔改、隨喜與迴向，學習讓善根趣向無上菩提。

這三點是我的整理。就像師父說的：越為別人，越為自己。

● 七天練習卡：先挑一件，做到就打勾

這一週，我做到了		1	2	3	4	5	6	7
早上	起床想：今天讓身邊的人開心一點	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
見面	先微笑，問一句：最近好嗎？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遇到小事	先停一下，想一件值得感恩的事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
別人好	心裡替他高興，說一句讚歎	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
受委屈	深呼吸，想起那塊鞋底皮	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
心情差	打開一段開示，聽十分鐘	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡前	懺悔、隨喜自己，說一句迴向	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

不用七件全做，先挑一件，做到的那天打個勾。

出處：依經論整理的做法

本頁完整講稿

最後，送大家一張七天練習卡。

左邊是今天講的七件小事，每一件都換成一句最簡單、馬上做得到的做法；右邊是七個格子，代表這一個星期。

不用七件全做。先挑一件最容易的，例如見面先微笑，或睡前說一句迴向，做到的那一天就打個勾。

一個星期做下來，習慣了，再加下一件。

這張練習卡和挑一件的做法，是我自己的練習方法，和大家分享。

致每一位一起學習的您

願我們每天帶著微笑和好心出門，
把抱怨轉成感恩，把別人的好當成自己的歡喜；
讓每一天，都成為利他利己的好日子。

本頁完整講稿

最後，送給大家一個祝福。

願我們每天帶著微笑和好心出門，把抱怨轉成感恩，把別人的好當成自己的歡喜；讓每一天，都成為利他利己的好日子。

感恩・謝謝您一起共學

徐士平 (虔十)
Line ID : shipingshu

本頁完整講稿

謝謝大家今天一起共學。我也還在學習的路上，今天分享的，都是從《廣論》和老師的開示裡學來的。我和大家一樣，都是持續學習佛法的同修。願我們一起聽聞師長開示，彼此提醒、共同實踐。我們一同努力學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》、佛陀的教育，祈臻善業圓滿。感恩大家，阿彌陀佛。

【來源與智慧財產權聲明】經論與師長引文出處見各頁；學習整理並非機構授課或授權聲明。大慈恩譯經基金會智慧財產權聲明版本：2022/08/01，<https://www.amrtf.org/zh-hant/declaration/>

AMRITA Translation Foundation (中文全稱：大慈恩譯經基金會) 智慧財產權聲明

- 一、本網站上刊載之所有內容，包括但不限於文字、圖片、影像、錄音、研究成果、編輯、網站架構、網頁設計、網站程式，均受加拿大著作權法、國際著作權法及其他相關法律的保障。相關智慧財產權包括但不限於著作權、專利權、商標權、營業秘密及其他智慧財產權，均屬 AMRITA Translation Foundation (中文全稱：大慈恩譯經基金會，以下簡稱本基金會) 或合法授權本基金會使用的其他權利人所有。
- 二、本網站資源之使用限於個人或團體非營利性用途。除上述用途外，非經本基金會同意或該第三人著作權人之合法書面同意授權，任何人皆不得擅自以任何形式複製、改作、編輯、散佈、傳輸，或租用、出售或為其他商業目的加以使用，否則應負所有法律責任，本基金會得依法請求賠償。
- 三、符合上述非營利用途或經本基金會、第三人著作權人同意使用本網站資源時，以不改變著作之實質內容為原則，不得有故意增刪修改本網站內容或惡意解釋、斷章取義或扭曲本網站內容或其他破壞本基金會名譽之行為；並為利他人查詢相關修訂資訊，使用者應於使用本網站資源之成品附上本聲明及版本資訊。
- 四、本網站之內容及程式為本基金會之智慧財產，未經本基金會授權，任何人不得擅自為進行還原工程、解編或反向組譯等任何功能或程式之行為。亦不得以任何方式企圖破壞及干擾本網站上各項資料與功能以及入侵或破壞網站上任何系統之企圖與行為，違者將依法追究相關責任。
- 五、本網站上所刊載內容之著作權聲明、商標或其他聲明嚴禁更改或移除。
- 六、如果您對於以上條款有任何疑問或意見，或欲詢問著作授權歡迎洽詢【聯繫我們】。

延伸學習：佛陀為什麼要說無常經

祈臻・善業圓滿 依《廣論》與師長開示共學