佛陀的教育

調伏自己

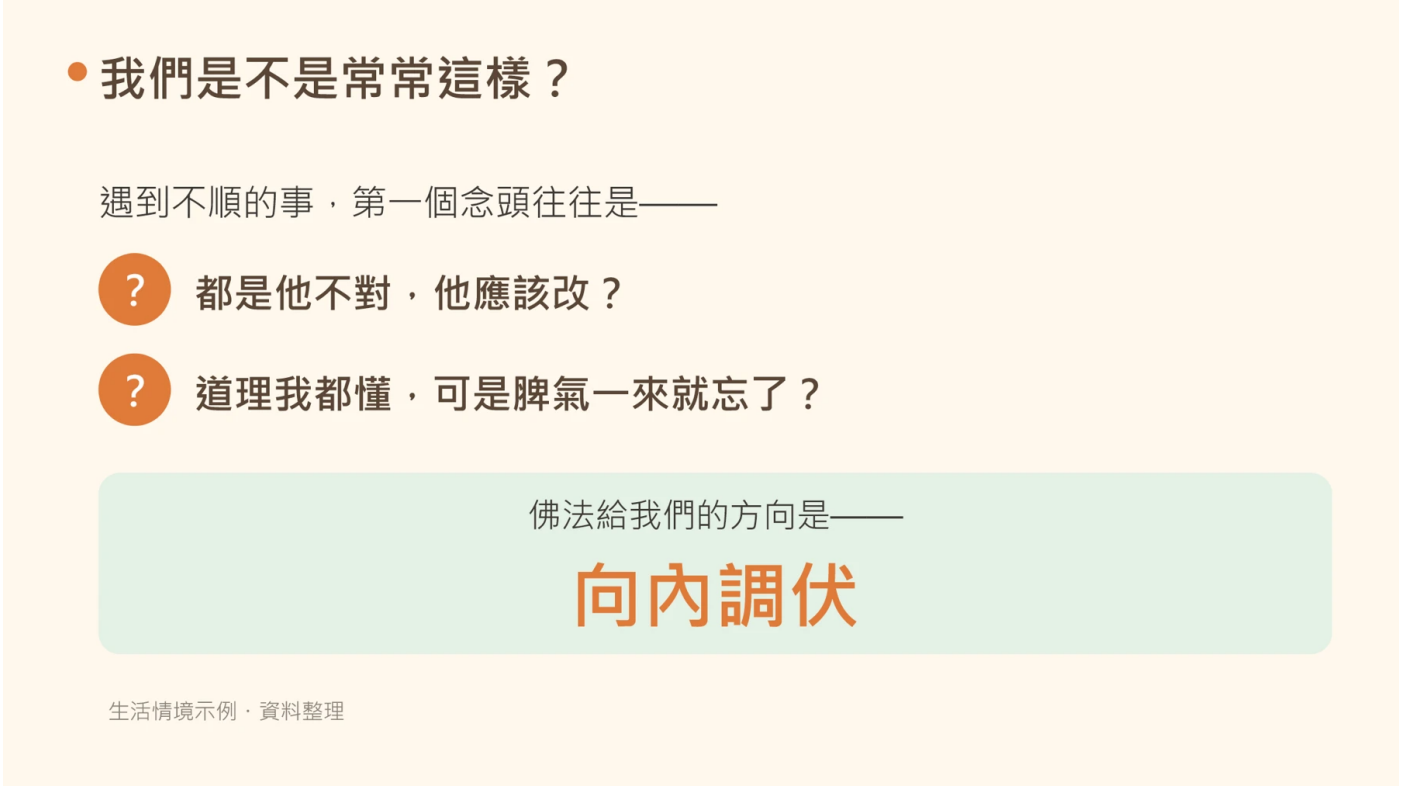
先向內看，再利益別人

徐士平（虔十）・資料整理分享

本頁完整講稿

各位同修、各位朋友，大家好。今天一起讀的是「調伏自己」。遇到不順時，我們常希望對方先改。佛法提醒我們，也可以回頭看看，自己的心正在往哪裡走。

我也是學習佛法的弟子。這裡分享的是依《菩提道次第廣論》與師長開示整理的資料，邀請大家一起讀，也一起想，眼前有哪一件小事可以練習。



本頁完整講稿

想一個日常情境。家人說了一句不中聽的話，或同事漏做了一件事。事情還沒問清楚，我們可能已經在心裡把對方判定為故意。脾氣一上來，平常懂的道理也可能忘了。

先把事實和心裡的推測分開。事實需要確認，自己的語氣和動機也可以留意。今天要練習的方向，就從這裡開始。

我們一起走四段路

一	為什麼先調伏自己	自未調伏，而調伏他，無有是處
二	調伏的是什麼	那匹到處奔跑的心馬
三	怎麼調伏	依法調心，勤練當下
四	落在生活與工作	帶著悲心，而不是帶著瞋心

本頁完整講稿

這份資料分四段。先回到《廣論》談善知識的脈絡，了解為什麼先調伏自己。再用心馬的譬喻，認識要照顧的是自己的心。
第三段整理幾個當下可做的練習。第四段把它放進家庭、工作和共學。這四段是閱讀安排，方便一起學習。

壹

第一章

為什麼先調伏自己

「自未調伏，而調伏他，無有是處。」

——《廣論》

本頁完整講稿

第一段，為什麼要先調伏自己？《廣論》說：「自未調伏，而調伏他，無有是處。」這句出現在說明善知識德相的段落。

讀到這裡，我們可以把它當成對自己的提醒。想幫忙時，先留意自己是急著出口氣，還是希望事情得到妥善處理。

想幫別人，先從自己的心開始

> 「此復說為自未調伏，而調伏他，無有是處。故其尊重能調他者，須先調伏自類相續。」

白話：能引導他人的師長，須先調伏自己的心續。

> 關心別人的目的，在於幫助他。

依《廣海明月》第 0508 講整理

出處：《廣論》卷一〈親近善士〉P.24；《廣海明月》第 0508 講

本頁完整講稿

《廣論》說，能引導他人的師長，須先調伏自身的心續。原段在談善知識的德相，接著說明戒、定、慧等條件。

《廣海明月》第五百零八講，師長也提醒，關心別人，是為了幫助他。當我們只是想責罵，便值得先停一下，想想怎樣說才對當事人有幫助。

鞋底皮的比喻

《廣論》引《入行論》：

> 「以皮覆此地，豈有爾許皮，
> 唯以鞋底皮，如覆一切地。」

白話：想用皮革鋪滿大地，哪有那麼多皮？只要穿上一雙鞋，就像整個大地都鋪好了。

出處：《廣論》卷十一〈忍波羅蜜〉P.285 引《入行論》

本頁完整講稿

《廣論》在忍辱波羅蜜的段落，引《入行論》說：「以皮覆此地，豈有爾許皮？唯以鞋底皮，如覆一切地。」
要把大地鋪滿皮革，難以做到。穿上鞋，就能護住雙腳。這個譬喻勸我們照顧自己的瞋心。遇到傷害或危險時，仍可以離開、設下界線，或請人協助。

法鏡，是拿來照誰的？

向外照

都是先生不學、孩子不聽。

遇事先怪外境。

向內照

看見原來是自己的執著。

拿法鏡回頭照自己。

從能調整的地方做起。

出處：《廣海明月》第 0336 講

本頁完整講稿

《廣海明月》第三百三十六講談到一位學員，她原先把家裡的困難都歸在外境。後來從聞法看見，自己的抱怨和執著也需要照顧，於是從可改變的地方下手。

老師以法鏡提醒我們回頭照自己。可以問：我現在說的，是已經確認的事實，還是我對對方的推測？這是照自己的第一步。

貳

第二章

調伏的是什麼

「心馬常馳奔，恆勵終難制。」
——《廣論》引《別解脫》

本頁完整講稿

第二段，調伏的是什麼？《廣論》引《別解脫》說：「心馬常馳奔，恆勵終難制。」心像一匹容易往外奔跑的馬。
聽見一句話，心可能很快跑去猜測、比較或生氣。練習先發現心往哪裡跑，才有機會決定下一步。

這顆心，像一匹到處跑的馬

> 「心馬常馳奔，恆勵終難制，百利針順銜，即此別解脫。」

白話：心像野馬一直奔跑，很難制伏；戒律就像馬口裡的銜，讓它聽話、走正路。

> 心像脫韁的馬，需要練習調整。

依《廣海明月》第 0024 講整理

出處：《廣論》卷一〈親近善士〉P.24；《廣海明月》第 0024 講

本頁完整講稿

《廣論》引《別解脫》的心馬譬喻，把別解脫戒比作調馬的銜。隨著境界而起的衝動，需要依戒學逐步調伏。

生活中可以從自己做得到的地方練習，例如起了不耐煩，先不說傷人的話。這是借譬喻提醒自己，別解脫戒的內容仍應依經教和師長指導學習。

調伏、寂靜、近寂靜：一步一步來

調伏・戒

「其中調伏者，謂尸羅學。」

白話：先用戒律管住身口，不讓心馬亂跑。

寂靜・定

「由其依止念正知故，令心發起內寂靜住」

白話：靠正念、正知，讓心安靜下來。

近寂靜・慧

「觀擇真義發起慧學。」

白話：依奢摩他觀擇真義。

出處：《廣論》卷一〈親近善士〉P.24

本頁完整講稿

《廣論》說明善知識十種德相時，前三項是調伏、寂靜、近寂靜，對應戒、定、慧三學。調伏屬戒學，學習辨明身語行為的取捨。

寂靜屬定學，依念與正知令心向內安住。近寂靜屬慧學，依止所成就的堪能心觀擇真義。日常先停一下可以作為練習起點，三學仍有各自完整的修學次第。

眼前最粗的這幾匹馬

- **愛生氣**
  一句話不順耳，就動氣。
- **貪心**
  想要的，非得到不可。
- **愛抱怨**
  有事就先怪外面。
- **急著糾正**
  看到別人錯，忍不住要講。

佛法正是用來調伏這些的。

出處：《廣海明月》第 0330 講

本頁完整講稿

《廣海明月》第三百三十講以容易發怒、貪心熾盛等粗猛煩惱為例，勉勵我們用佛法調伏身心。在日常中，還可以觀察自己是不是一遇到事情就抱怨，或急著糾正別人。提出需要、反映錯誤都可以做。要觀察的是，心裡有沒有夾著瞋恨，說法會不會增添傷害。

參

第三章

怎麼調伏

從眼前的粗猛煩惱開始練習。

依《廣海明月》0330 整理

本頁完整講稿

第三段，怎麼調伏？《廣海明月》第三百三十講轉述師父的勉勵：既然佛法能對治深細煩惱，眼前的粗猛煩惱也有可學的對治方法。

一時做不到，可以從較容易的情境開始。下一次發現自己想提高聲音時，先把第一句話放慢，練習就有了起點。

煩惱一起，像抖掉懷裡的蛇

煩惱生起，像抖落懷裡的蛇一樣及早覺察。

依《廣海明月》第 0024 講整理

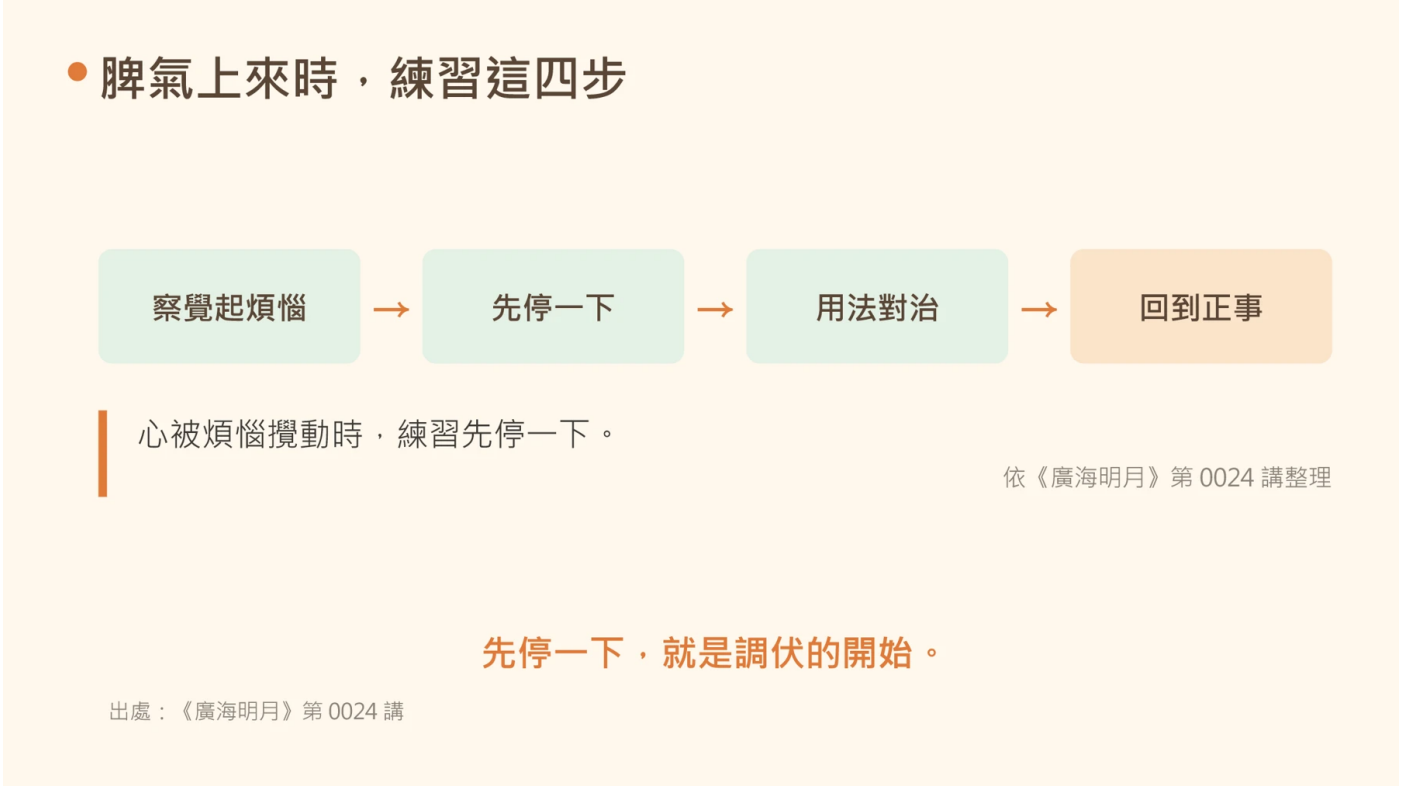
> 先停一下，別順著傷人的念頭走。

依《廣海明月》第 0024 講整理

出處：《廣海明月》第 0024 講

本頁完整講稿

《廣海明月》第二十四講，真如老師以抖落懷中的蛇作比喻。看到煩惱開始攪動，就練習及早覺察，別順著傷人的念頭往下走。
我們可以承認自己正在生氣，也可以晚一點再回話。若事情牽涉安全，先採取必要的保護措施，等事情穩定後再照顧心情。



本頁完整講稿

可以練四步。第一，察覺：我現在有點生氣。第二，停一下：先不急著說出第一句話。第三，用一個學過的提醒，想想自己能取捨什麼。第四，回到該處理的事。
例如同事漏了交接，先問清楚缺哪一項，再一起補上。這四步是依資料整理的生活練習，可以按情況調整。

有煩惱時，第一個想到的是什麼？

> 遇到情緒的負擔，可以回到經教找方法。
>
> 依《廣海明月》第 0336 講整理

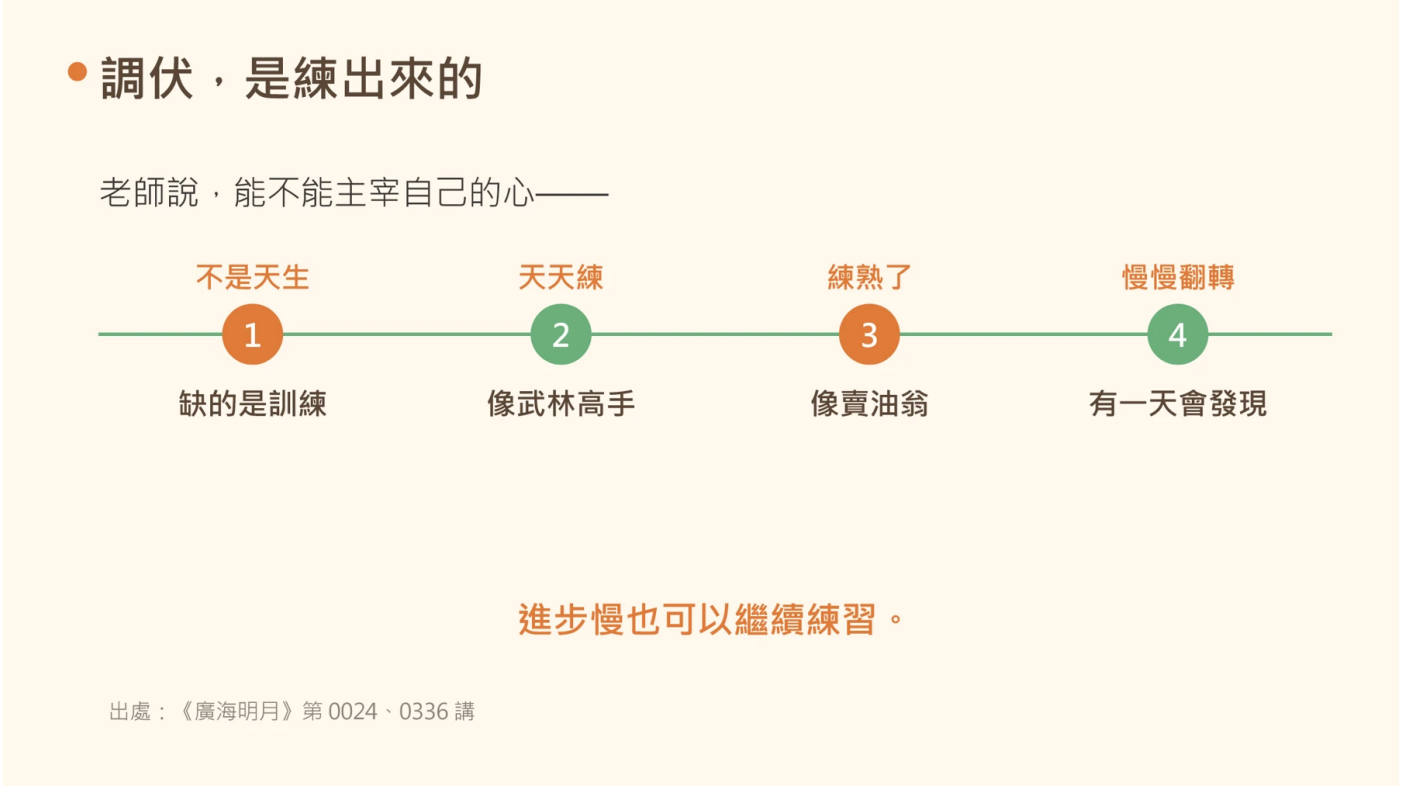
> 閱讀經論時，觀察所學如何用在自己的心續。
>
> 依《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0078 講整理

學法，是為了照顧自己這顆心。

出處：《廣海明月》第 0336 講；《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0078 講

本頁完整講稿

《廣海明月》第三百三十六講提醒我們，遇到心裡的負擔，可以回到經教找方法。《廣論止觀初探．毗缽舍那》第七十八講也提醒，閱讀經論要關照自己的相續。
挑一句已聽聞、已思考過的法義，回想它在原文的意思。再問自己，這件事有哪一步做得到。可以從收回一句傷人的話開始。



本頁完整講稿

《廣海明月》第二十四講用反覆練習來說明調心。第三百三十六講也提到，改變往往需要時間。如果每次都等到最難的時候才練，容易失去信心。可以先選一個比較輕微的情境，例如等候時的不耐煩。看見一次，練習一次，過幾天再回頭觀察。

肆

第四章

落在生活與工作

嚴正提醒之前，先檢查有沒有瞋心。

依《廣海明月》0508 整理

本頁完整講稿

第四段，把調伏帶到生活和工作。《廣海明月》第五百零八講談到，即使有必要嚴正提醒，也應先看內心是否帶著瞋恨。

實際做法要看情況。若事情有立即危險，要先制止或通報。若可以等，就先把情緒安頓一點，再說清楚事情和需要。

師父想糾正別人之前

看到別人做錯，師父也急著想去講；

發現這個心不對，就先調伏自己，

直到完完全全是怕他受苦，才開口。

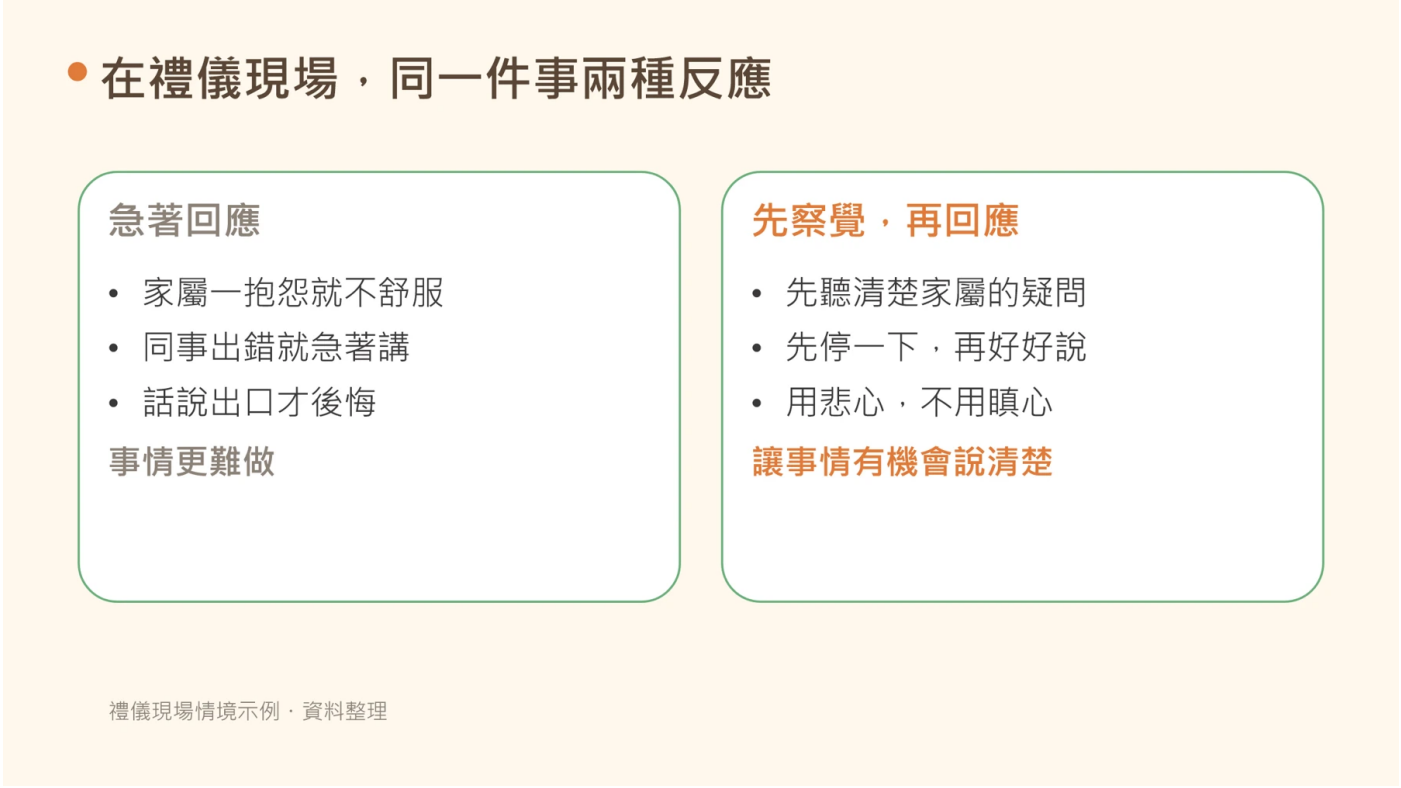
依真如老師開示整理

出處：《廣海明月》第 0508 講

本頁完整講稿

真如老師在第五百零八講提到，師父曾在日記中反省，見人做錯，很急著去說。他先調整自己的心，等到真正是擔心對方受苦，才開口。

這段開示可以用來檢查自己。想講一句重話以前，先問：對方現在需要知道什麼？有沒有一句更清楚、更少傷害的說法？



本頁完整講稿

舉一個禮儀現場的情境。家屬提出不滿，可能是因為有疑問、需要更多資訊，也可能是我們漏了說明。可以先聽完，確認最需要處理的事。

如果同事有疏漏，先補救必要的流程，再找合適的時間說明。情況緊急時先處理安全，事後再檢視語氣和動機。



本頁完整講稿

在家裡，可以先把一句責備改成清楚的請求。在工作中，先聽懂對方擔心什麼，再說明能做的下一步。在共學時，可以先問自己有哪一點願意實踐。

這三個場合都可以從小事開始。做一次便記住那個做得到的方法，下次遇到相似情境，再練一次。

這一週，調伏自己的練習卡

	這一週，我做到了	1	2	3	4	5	6	7
早上	發願：今天先看自己	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
起煩惱時	察覺、停一下，再說話	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
想糾正人時	先問：是悲心還是瞋心	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡前	回想一件今天調伏的事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

隨力練習，漏了可以再接續。

依師長開示整理的生活練習

本頁完整講稿

早上，發願遇到不順時先看自己的心。起煩惱時，先察覺、停一下，再決定怎麼說。要提醒別人時，問問自己出於關心，還是想發洩。

睡前回想一件事：我今天在哪裡稍微有一點選擇？下次可以怎麼做？練習卡可以隨力使用，漏了一天，隔天再接續。

祝 福

願我們都能先照顧好自己的心，

用調伏過的柔軟，

去陪伴、利益身邊的每一個人。

本頁完整講稿

願我們遇到不順時，能多看見自己的心。願說話時多一分體諒，做事時多一分穩重，隨自己的能力陪伴與利益身邊的人。
願以今天一起聞思的善根，迴向家人與一切有情，願大家身心調柔、離苦得樂。

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

感恩大家一起共學。我也是學習佛法的弟子，今天分享的是依經論與師長開示整理的資料。完整來源附在閱讀頁，歡迎回到原文和原講繼續聽聞。
願我們一同努力學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》與佛陀的教育，彼此提醒，把善法用在生活裡。祈臻，善業圓滿。感恩大家，阿彌陀佛。