佛陀的教育

你不是一個人

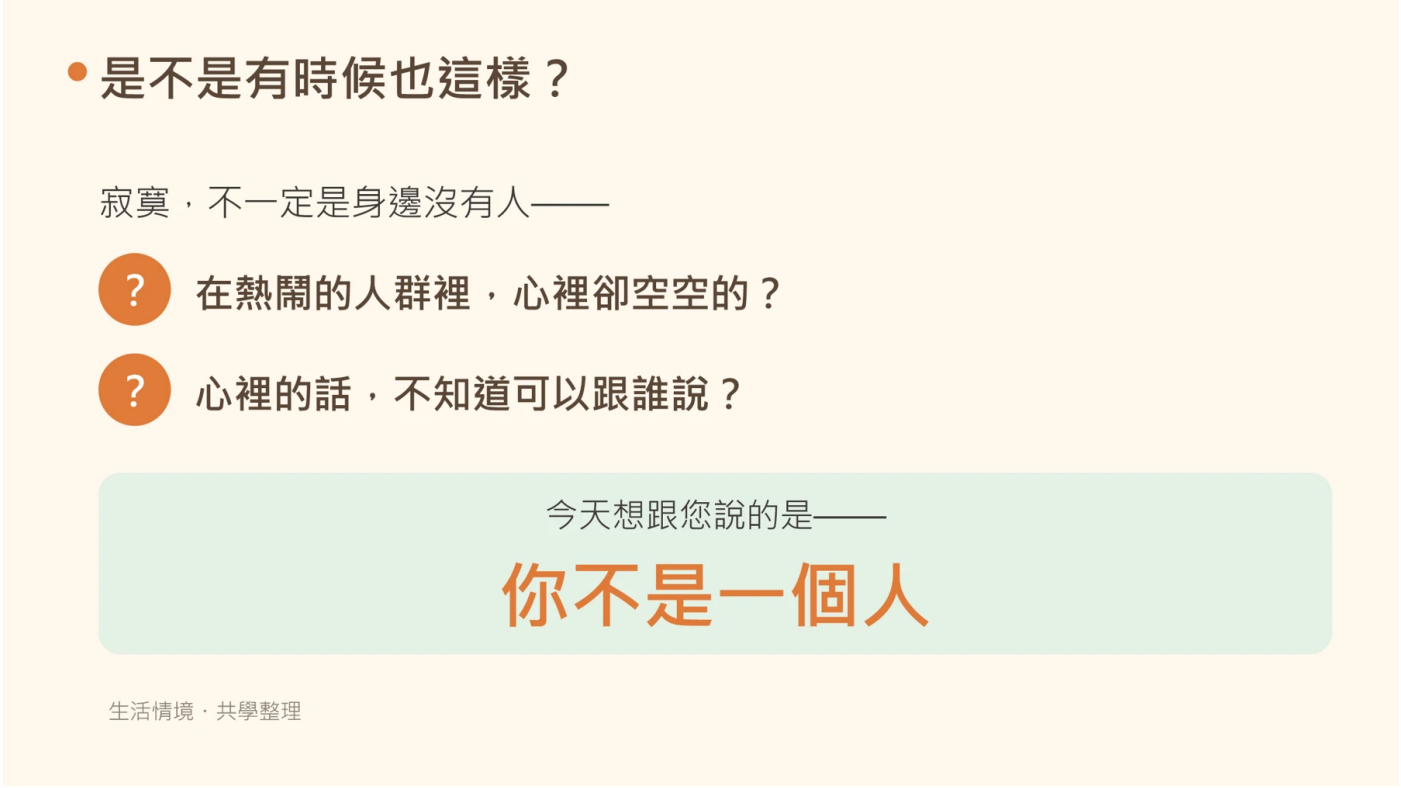
寂寞、孤獨的時候，佛法怎麼陪我們

徐士平（虔十）・資料整理分享

本頁完整講稿

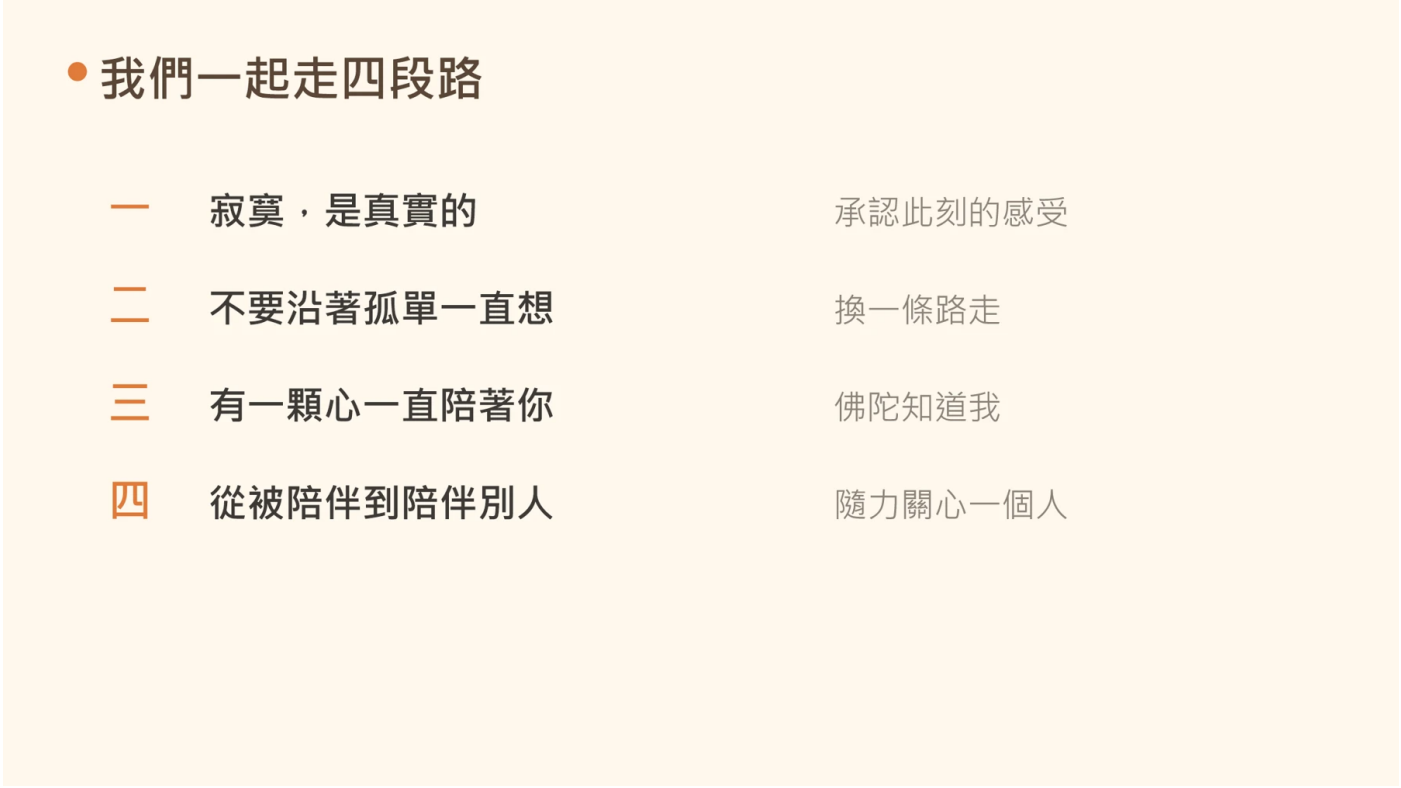
各位家屬、各位朋友，大家好。我也是學習佛法的弟子。今天把依《菩提道次第廣論》和師長開示整理的資料，與大家分享。

有時，告別式結束後，一個人回到家，屋裡安靜得讓人不習慣。有時，身邊明明有人，心裡的話卻說不出口。今天我們一起看看，在這些時候，能怎麼陪自己，也怎麼互相陪伴。



本頁完整講稿

想一想，您有沒有過這樣的時候？身邊的人都在說笑，自己卻覺得跟大家隔了一段距離。心裡有話，想說，又怕說了沒人懂。
如果您也有過這樣的感受，可以先承認自己此刻有點孤單。今天的共學，願意陪您從這裡慢慢開始。



本頁完整講稿

今天一起走四段路。先認識孤單的感受，再找一個當下能做的小步驟。接著從皈依、憶念佛恩與聽法，看看心可以怎麼找到依靠。最後想一想，當我們有餘力時，可以怎麼關心另一個人。

壹

第一章

寂寞，是真實的

有些心事，很難找到人一起談。

依《廣海明月》0025 整理

本頁完整講稿

第一段，寂寞是真實的。真如老師在《廣海明月》第二十五講談到，有些人心裡有很深的疑問和痛處，卻找不到合適的人一起談。我們先承認，這樣的感受值得有人聽見。

這種感覺，很多人都有

> 有時心裡有很深的疑問，卻不知道可以和誰談。
>
> 依《廣海明月》第 0025 講整理

> 有時會感覺，天地間好像沒有人懂我。
>
> 依《廣海明月》第 0435 講整理

覺得孤單，不是您哪裡不好。

出處：《廣海明月》第 0025、0435 講

本頁完整講稿

第二十五講談到，有時候心裡的話很難開口，勉強說出來也可能更困惑。第四百三十五講也談到，覺得天地間沒有人懂自己的孤獨感。

如果您正有這樣的感受，請給自己一點時間。可以先找一位願意聽的人，只說一小句，看看對方能不能陪您坐一會兒。

有一段路，本來就要自己走

《廣論》講輪迴的過患「無伴」，引《入行論》：

「生時獨自生，死時還獨死，
他不取苦分，何須作障親。」

白話：生與死要自己經歷，親友也無法代受。

出處：《廣論》卷六〈思惟苦諦〉P.155 引《入行論》

本頁完整講稿

《廣論》在中士道思惟苦諦，說到輪迴的六種過患，其中一種是無伴過患。《廣論》引用《入行論》提醒，生與死終究要自己經歷，親友也無法替我們承受。
這段教法提醒我們珍惜今生能修善的時候。親友在日常給的一通電話、一頓飯、一段陪伴，仍然很珍貴。

既然要自己走，就帶一盞燈

無伴過患

「若能了知如是過．願取三福燈光明．獨自當趣雖日月．難破無邊黑闇中。」

白話：知道無伴的過患，就趁今生修善。

三種福

「三種福者．謂三門善事」

白話：身、口、意做的善事，就是我們的燈。

趁現在還做得到，從一件善行開始。

出處：《廣論》卷六〈思惟苦諦〉P.155

本頁完整講稿

《廣論》接著以三福的燈光作譬喻。三種福可從身、語、意三門的善行理解，也可從布施等三種善事理解。這裡的黑暗指無明。

回到日常，我們可以從做得到的一件善事開始。譬如關心一位親友、說一句體諒的話，或在心裡為一位正在難受的人祝福。

貳

第二章

不要沿著孤單一直想

反覆想著無助時，可以試著找一個辦法。

依《廣海明月》0065 整理

本頁完整講稿

第二段，寂寞來的時候，可以換一個方向。真如老師在第六十五講提醒，沿著無助反覆想，可能使人更難找到出路。這時可以找一個當下做得到的辦法。

寂寞來的時候，兩條路

一直想下去

越想越孤單，越想越無助。

一個人待著，一動也不動。

換一條路走

向佛菩薩祈求

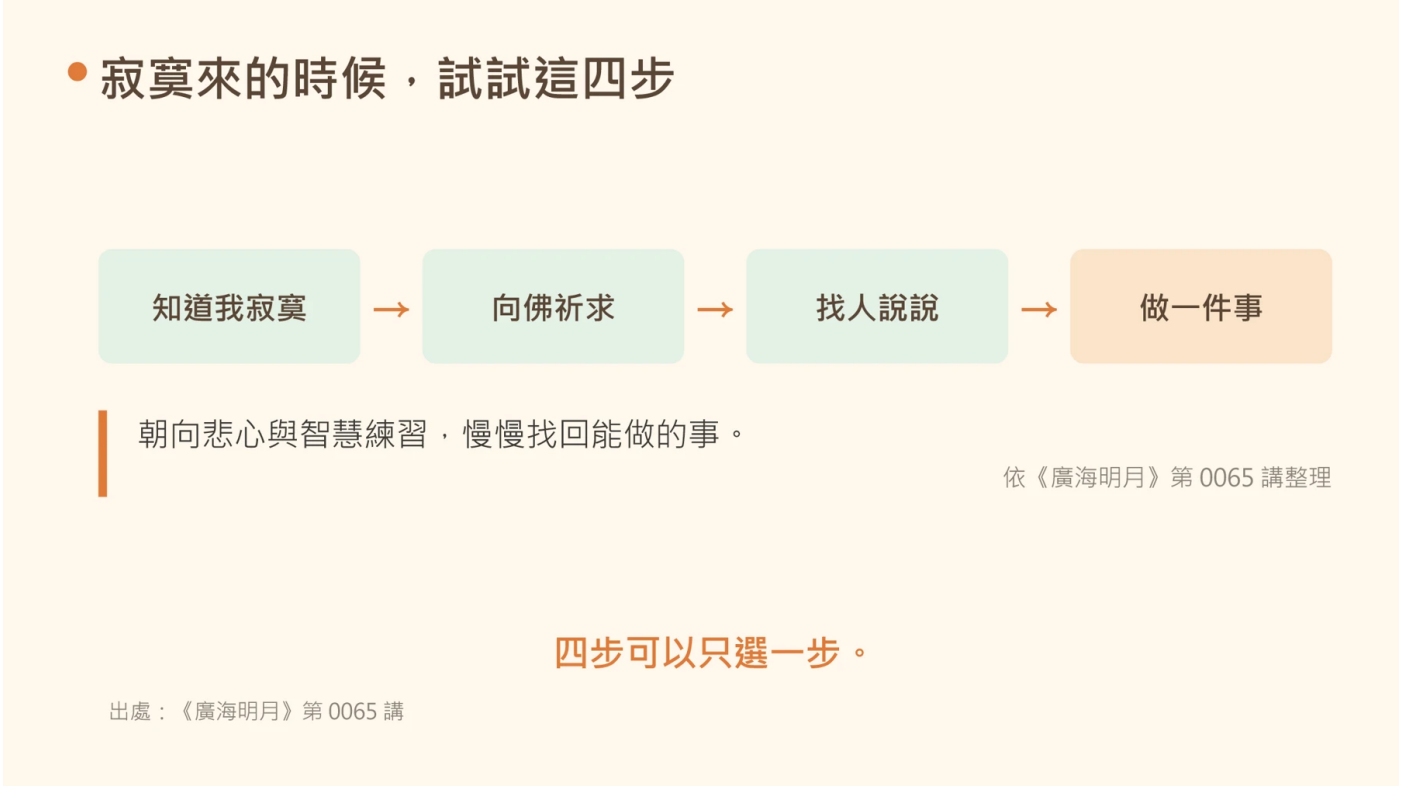
向知道方法的人請教

不是叫自己不寂寞，而是不要困在裡面。

出處：《廣海明月》第 0065 講

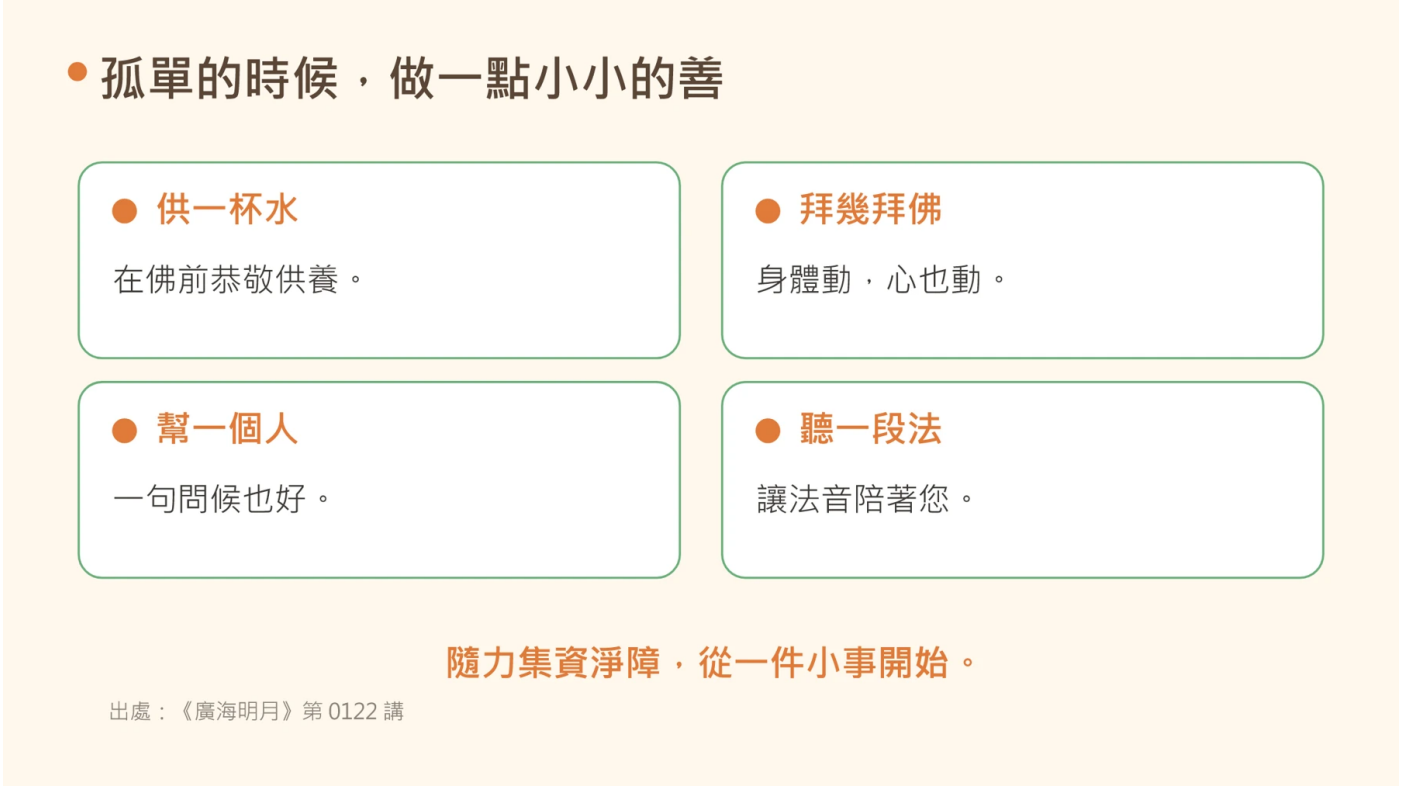
本頁完整講稿

第六十五講提到兩個方向：向佛菩薩祈求，以及向知道方法的人請教。
如果您願意，可以先念一句熟悉的佛號，或打給信任的朋友，請對方陪您說幾句話。孤單的感受可以先放在這裡，等有力氣時，再走一小步。



本頁完整講稿

這裡把第六十五講整理成四個生活步驟。先承認自己現在有點寂寞，給自己一點時間。有信仰時，可以念一句佛號或向佛菩薩祈求。接著找一位信任的人聊聊，最後選一件自己做得到的事。四步可以只選一步。打不出電話時，也可以先傳一則簡短的訊息。



本頁完整講稿

真如老師在第一百二十二講，從集資淨障的角度談困境，並提到可以隨力供養三寶。這裡整理四個日常例子：供一杯水，依自己的體力禮佛，問候一位親友，或聽一小段法。
有時候，今天能做的只有一點點。選一件合適的就好。

參

第三章

有一顆心一直陪著你

在孤單中，練習憶念佛恩。

依《廣海明月》0435 整理

本頁完整講稿

第三段，在孤單中憶念佛恩。真如老師在第四百三十五講，從佛陀如何珍惜有情，談到孤獨時如何依皈依觀修。接下來，我們一起看看這個提醒在日常怎麼練習。

沒人懂我？佛陀知道

憶念佛陀的遍智與大悲，把心裡的委屈慢慢說出來。

依《廣海明月》第 0435 講整理

> 如果適合您，可以在佛像前安靜坐一會兒。
>
> 依《廣海明月》第 0435 講整理

出處：《廣海明月》第 0435 講

本頁完整講稿

第四百三十五講談到，從佛法所說的佛陀遍智與大悲，可以練習憶念佛陀對有情的關懷。老師也提到，有人凝視佛像時，會感到被大悲關照。

如果這個方法適合您，可以在佛像前安靜坐一下，慢慢說說心裡的事。此刻感受如何，都可以如實接納。

讓皈依的心，走進孤獨的荒野

> 孤單時，可以讓平日所學的皈依走進生活。
>
> 依《廣海明月》第 0435 講整理

> 聽師父的法、學《廣論》，有人從中感受到陪伴。
>
> 依《廣海明月》第 0025 講整理

孤單的地方，正是皈依可以走進去的地方。

出處：《廣海明月》第 0435、0025 講

本頁完整講稿

第四百三十五講邀請我們想一想，平時所學的皈依，能不能在覺得孤單時派上用場。第二十五講也談到，有些人從聽師父的開示與學《廣論》，感受到一份長久的關懷。
我們可以隨自己的因緣，憶念三寶的功德，也向身邊信任的人開口。

這不是一條孤單的路

遇到問題的時候，至少會想起來：

我還有師父的法可以聽。

修學途中，可以憶念師長與佛菩薩的陪伴。

依《廣海明月》第 0025、0349 講整理

出處：《廣海明月》第 0025、0349 講

本頁完整講稿

第二十五講說到，有人在人生遇到難處時，會想起自己還有師父的法可以聽。第三百四十九講也鼓勵我們，在長久的修學路上，憶念師長與佛菩薩的陪伴。
如果今晚想找一段法音來聽，可以只聽幾分鐘，讓自己有一點安靜的時間。

肆

第四章

從被陪伴到陪伴別人

有餘力時，也可以關心另一個人。

本頁完整講稿

第四段，從被陪伴，走到陪伴別人。願意接受關心，也是一種練習。有了餘力，再慢慢想一想，有沒有一個人，今天也可能需要一句問候。



本頁完整講稿

真如老師在第三百五十二講，談到修學需要反覆觀察、一起探討，也可以請法師和有經驗的人指導。依這個方向，我們可以找同修共學，問候一位親友，或把自己所作的善行迴向。
今天選一件合適的小事就夠了。自己也需要支持時，可以先接受別人的陪伴。



本頁完整講稿

有時需要一個人靜一下，也有人想找人陪。兩種需要都可以被聽見。若發覺自己一直繞著同一個難受的念頭，可以試著傳一則訊息，找親友坐一坐，或聽一小段法。
如果長時間感到難受，已影響睡眠或日常生活，也可以請專業人員陪您一起找方法。

告別式之後，仍需要陪伴

另一半走了，長輩回到空空的家；

有些家屬，最難適應晚上的安靜。

問問他何時方便通話，

或願不願意一起吃頓飯。

生活情境．共學整理

本頁完整講稿

告別式之後，親友各自回去，有些家屬最難適應的是晚上的安靜。若您身邊有人剛失去親人，可以問問他，這一週哪一天方便通話，或要不要一起吃頓飯。
如果他願意談，就聽他說。如果他只想安靜坐一會兒，也可以陪在身邊。

這一週，陪自己的練習卡

	這一週，我做到了	1	2	3	4	5	6	7
早上	在佛前說說心裡話	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
寂寞的時候	念佛號，或聽一段法	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
有餘力時	問候一個人	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡前	做了什麼善，迴向大家	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

每天選一件就好，漏了也可以接續。

生活情境．共學整理

本頁完整講稿

這是一張可以隨力使用的一週練習卡。早上可以在佛前說說心事。寂寞時，可以念一句佛號或聽一段法。有餘力，再問候一個人。睡前也可以想想今天做過的一件善事，迴向給大家。
一天選一件就可以。漏了一天，明天再接續。

祝 福

願您在寂寞時，想起三寶，也遇到願意聽您的人；

願善業像一盞燈，照亮您走的每一步；

您，不是一個人。

本頁完整講稿

最後，祝福每一位此刻覺得孤單的朋友。願您在難受的時候，想起可以依靠的三寶，也遇到願意聽您說話的人。
願我們把今天共學的善根，迴向一切有情，願大家在需要的時候得到陪伴，也有力量關心別人。

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。