

幸福課程 第六堂

人生的答案在廣論

18春991班



我的回憶

溫故知新

課程複習

第一堂	溝通其實很容易
第二堂	觀功念恩最幸福
第三堂	如何遇到貴人
第四堂	沒有倒楣這件事
第五堂	幸福自己創造

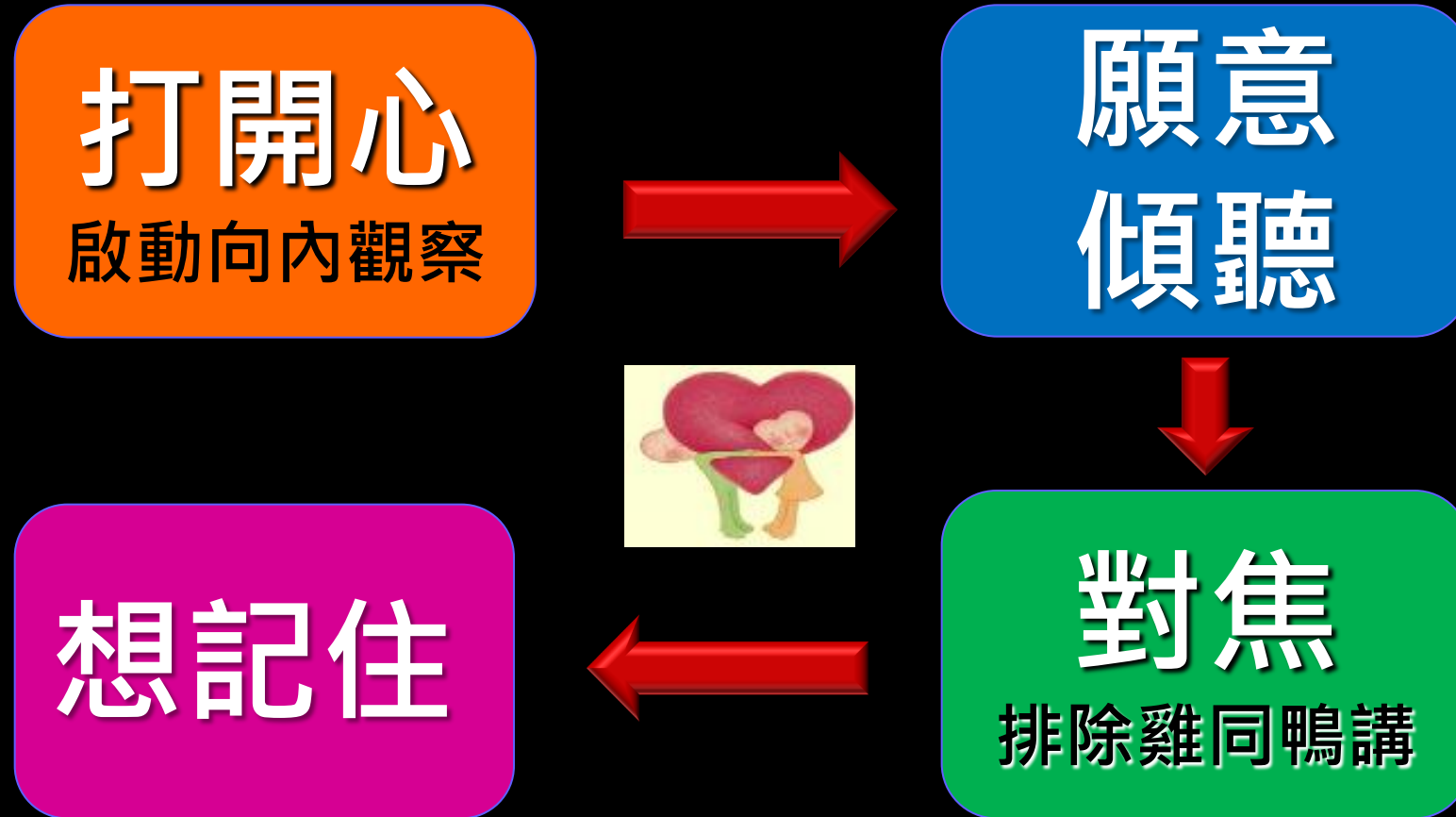
第一堂：溝通其實很容易

傾聽的能力是要練習・學習的

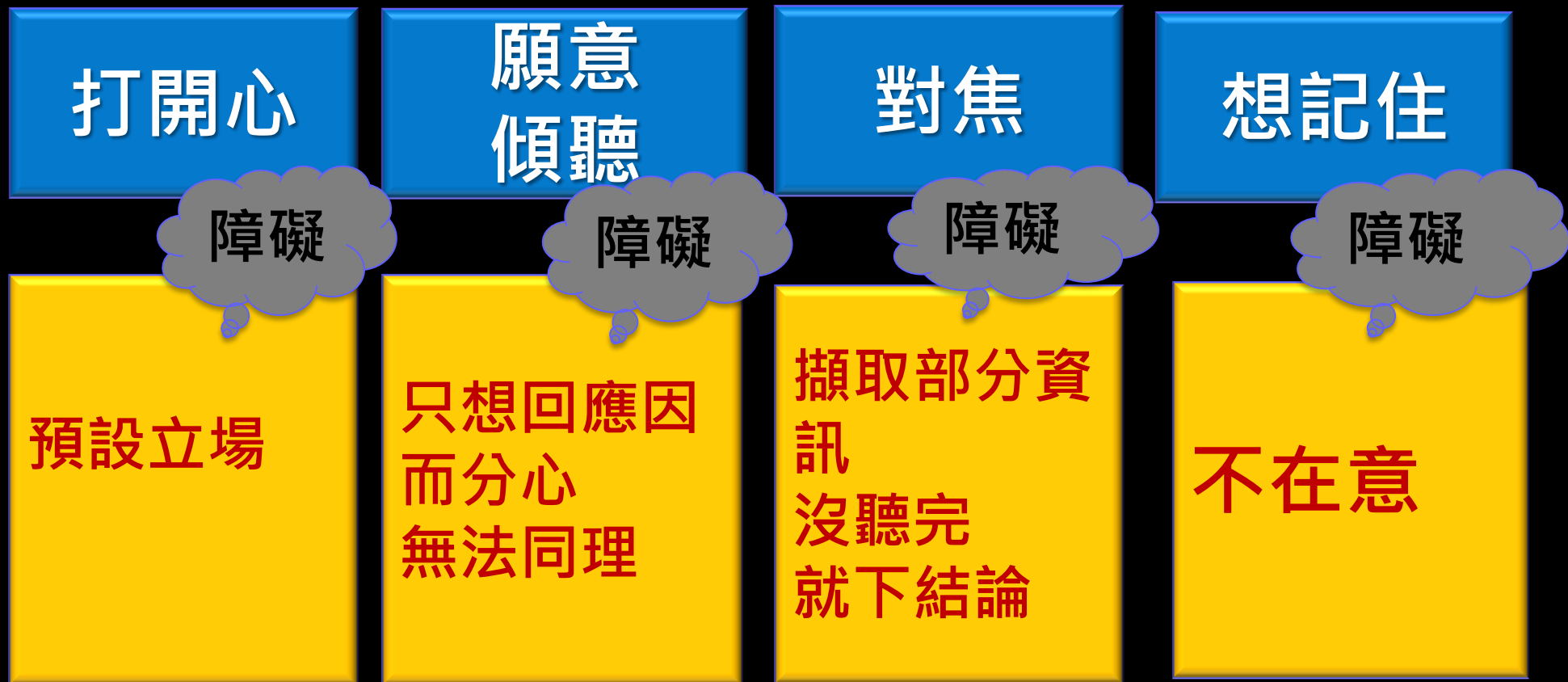
溝通的三個不同重點

- 是聽得多？還是講得多？
- 是理解自己？還是理解他人？
- 為了自己的目的？或是他人的目的？

溝通SOP



親密關係



這題你不是練好幾遍！！！！
笨得喔

→ 你不笨 是這題得練好幾遍喔

發現～要用正向的話語溫暖他人

第二堂：觀功念恩最幸福

每個人都依著自己的習性和觀念去看
待事物、去衡準他人。

因而產生了恩恩怨怨...



→ 觀功念恩

觀功

觀察別人的功德、優點

念恩

感念別人對我的恩德

觀家三兄弟

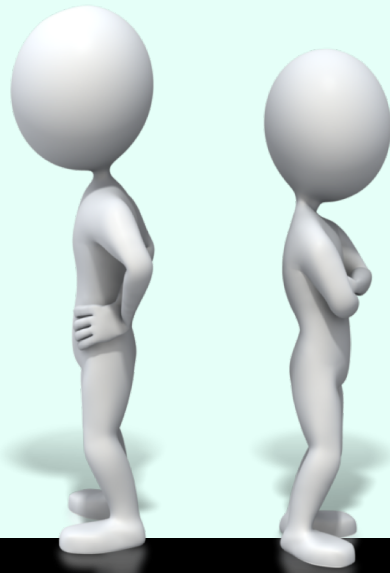
觀過念怨

處處不滿
責怪他人



觀光念閒

冷眼旁觀
漠不關心



觀功念恩

體諒他人
心存感恩



- 找到對方的優點
- 看到別人背後的用心
- 感念他人對我付出的辛勞

觀功念恩的條件

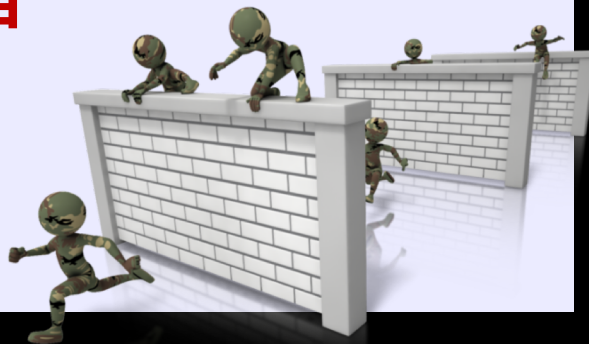
1.向有經驗的人學



2.一群志同道合的
友伴



3.刻意準備，不斷
練習



4.環境的重要



觀功念恩的條件

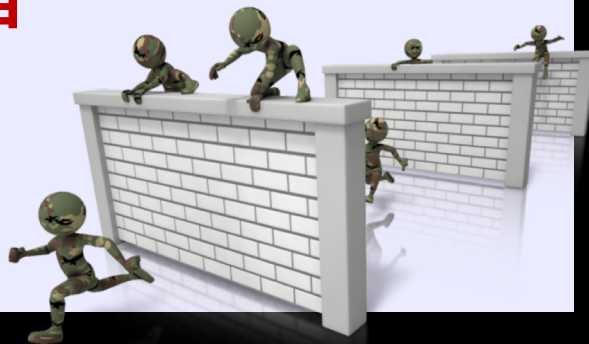
1.向有經驗的人學



2.一群志同道合的
友伴



3.刻意準備，不斷
練習



4.環境的重要



第三堂：如何遇到貴人

我們需要
能指引正確方向
啟發內心的成長
擴大生命格局的貴人

但自己要先具備
好學生的條件

第四堂：沒有倒楣這件事

看得遠，
能替將來作規劃準備的人，
才是贏家



你替自己規劃多遠？

人生的遠可以到多長？

	無限生命 (假設一)	只有一生 (假設二)	結果
相信 無限 生命	大賺	小賺	+
不相信 無限 生命	大賠	不賺 不賠	-

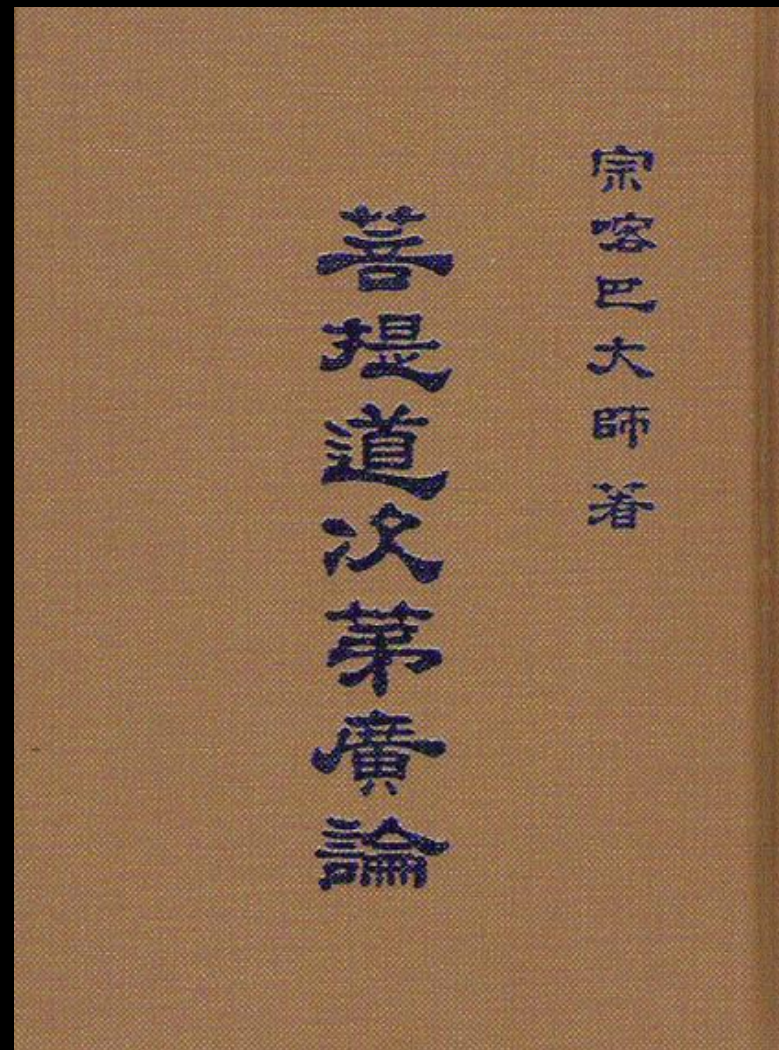
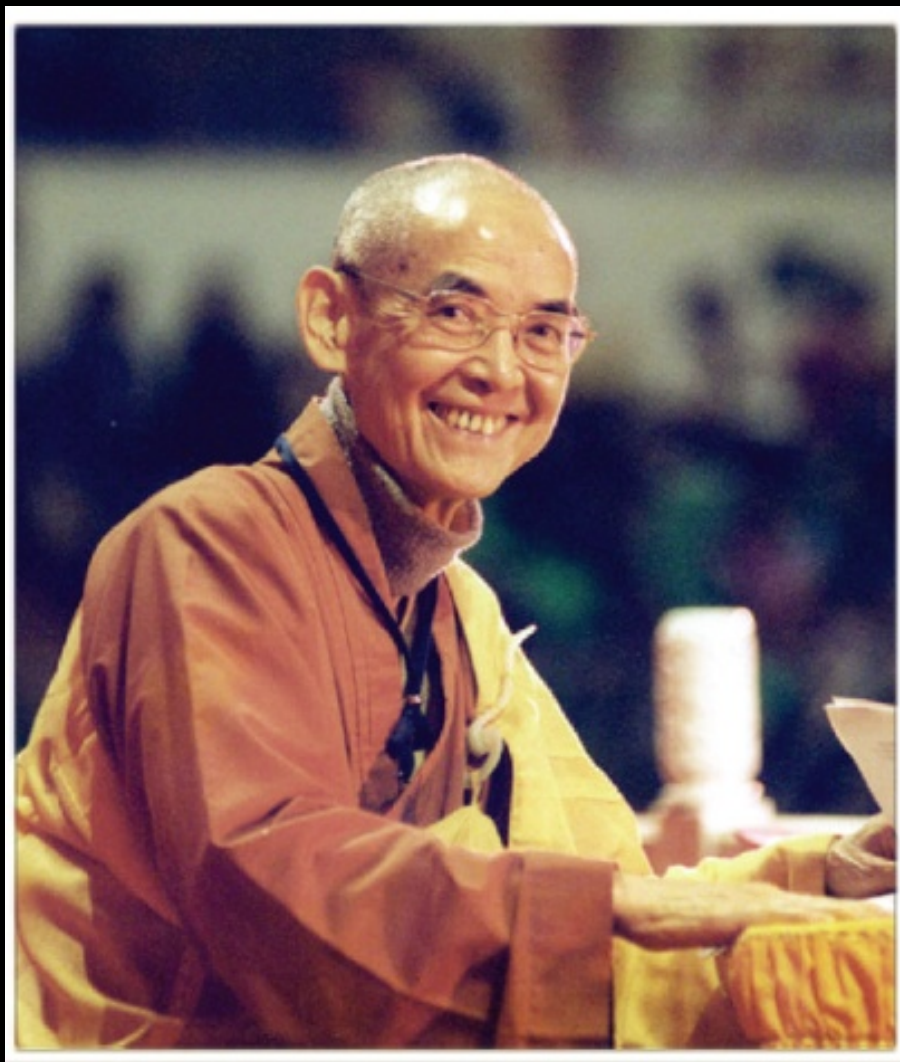
第五堂：幸福自己創造

想要～

- 1.活得久又身體健康
- 2.長得好看，人見人愛
- 3.不缺錢，人脈廣
- 4.別人願意聽你的話
- 5.大、小事都難不倒

正確的方法
才能得到快樂的結果

正確的方法
上哪找？



生命真實智慧的藏寶圖

『菩提道次第廣論』

- **菩提**：覺悟 (離苦得樂 - 圓滿的快樂)
- **道**：照著這個**正確的方法**去做的步驟
(快樂的正確方法)
- **次第**：一步一步的階梯 (次第**步驟**)
- **廣**：**詳細的說明**
- **論**：仔細的來**討論**這件事
(如何得到快樂?)

ཐེག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ནེ།
དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་པར་སྦྱད
རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།
འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།

諸惡莫作 眾善奉行 自淨其意 是諸佛教

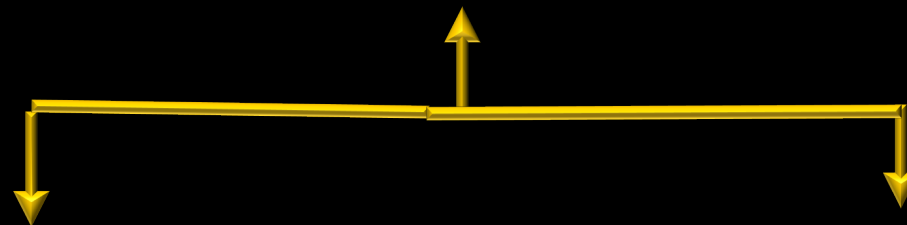


如犢求母



宗喀巴大師父子三尊

宗喀巴大師



賈曹杰

克主杰

阿底峽尊者

公元982年到1054年間的人，出生在孟加拉國，是二王子，名字叫「月藏」。號「具德燃燈智」

- 「覺窩貝登阿底峽」，就是「具德殊勝尊者」
- 藏人尊稱他為業果喇嘛、三寶喇嘛，喇嘛就是善知識的意思。
- 為了入藏弘法 壽命減少20年

宗喀巴大師

青海西寧人，出生於1357年，從小家庭非常好，是地方旺族。

「宗喀巴」

由出生地命名，意為宗喀這地方的人。宗喀是指有許多高聳的山

「大師」

在教證方面，是當時教法之主，在事業方面，有父母族姓尊貴，法位尊貴，福力雄厚等，不論從世間或是佛法的證悟，都堪為大師，故稱「宗喀巴大師」。

大師在噶當派的第一寺院 - 熱振寺著作廣論。



如得法師：廣論是一門心智科學

日 期			主 題	主講者	地點
2018	4月11日	三	禪茶	周顯照師兄	英雄會館
	4月18日	三	沒有倒楣這件事	班長 + 護持團隊	福智學堂
	4月26日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	4/29 (日) ~ 5/02 (三)		禪修營	如證和尚	麻布山林
	5月02日	三	幸福自己創造	班長 + 護持團隊	福智學堂
	5月09日	三	生命答案在廣論	班長 + 護持團隊	福智學堂
	5月16日	三	廣論課 (始業式)	班長 + 護持團隊	福智學堂
	5月24日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	5月30日	三	廣論課 (佛堂巡禮)	班長 + 護持團隊	福智學堂

日 期			主 題	主講者	地點
2018	6月06日	三	與心鏞談「善果」	嚴心鏞師兄	上善豆家
	6月13日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	6月20日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	6月28日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	7月04日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	7月11日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	7月18日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	7月26日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂



六月份見學

主題：與心鏞談「善果」

日期：6月6日（三）

時間：14:30-16:30

地點：上善豆家

（台北市大安區復興南路一段107巷16號）



一人一顆 支持有機農友

\$55 / 顆
天菜帶回家

快來買你的真命天菜～再放就花心囉～



Time for
a Break

點心時間

影片

回家的願望

前五堂課	廣論	頁次
溝通其實很 容易	聽聞軌理/ 講說軌理	P17 P20
觀功念恩 最幸福	觀功念恩	P32

前五堂課

廣論

頁次

如何遇到貴人

親近善士

P24

沒有倒楣這件事

業果

P117

幸福自己創造

業果

P139

警覺自己

這本論所有的章節都是在講內心的，都讓我們觀察內心、熟悉內心，在甚麼樣的事情發生時，你的內心到底是一種甚麼樣的反應

生命的幾度空間

你只要打開這本論看，就把心悄悄地住進去彷彿就在一個慈悲的陰涼下，心靈可以有一個暫時的休息。大家需要一個這樣凝視自我的空間，而這本論的學習，始終都是提供著這樣自我審視的一個空間感

恢復赤子之心

進入廣論班之後我們可以結交各行各業的好朋友，我們可以有很多是不一樣，但是有一樣是共通的，就是大家都來學廣論。有一些人進入到課堂上，他們會有一種恢復到赤子之心的感覺，說：哇！終於又回到學生時代！

智慧之學

如果世界上有研究心研究的如此透徹的
一門智慧的話，我為何要跟他失之交臂
？先不論你信不信佛，你喜歡這樣的智
慧嗎？



加油耶穌 Forza Gesù

下週預告

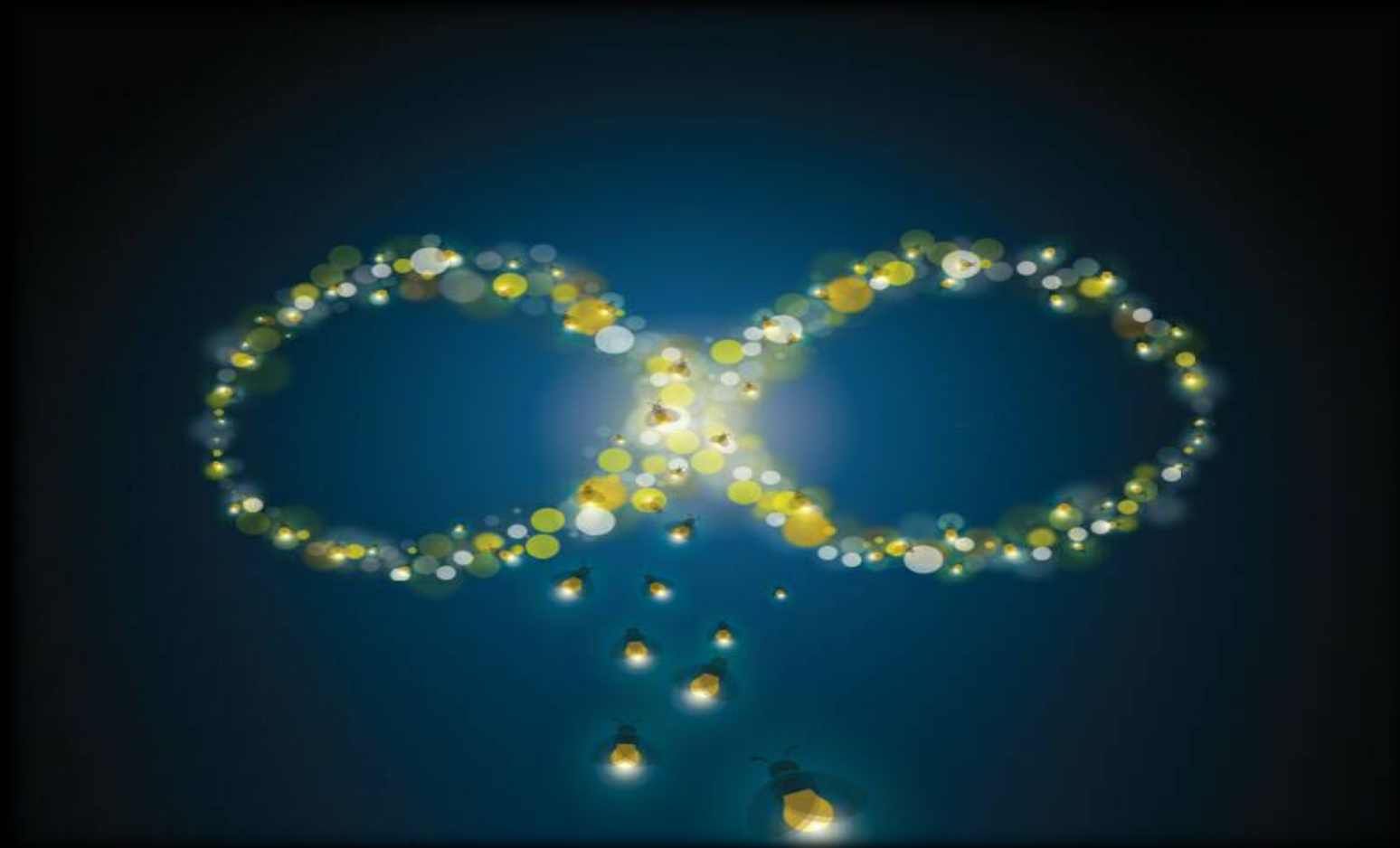
帶著**藏寶圖**
來尋寶囉~

別忘記彼此的約定
我們在一起同手同腳的走下去

每週來上課，當個快樂的學生！



總結我們第一階段的學習



下星期三 5/16

「廣論課 始業式」

一輪明月吉他版