

生命智慧的寶典 —
菩提道次第廣論

思惟苦諦(六)

2023.05.17

22增991班



如何做好聽聞前行
思惟聞法勝利

止觀初探 第129講 00:00~06:32

<https://www.amrtf.org/zh-hant/serenity-insight-introduction-0129/>

https://www.youtube.com/watch?v=rNk_Wxh2Zlk

大家好！很開心又到了我們一起學習《廣論》的時間了。你們會不會覺得我每次講：「我很開心到了一起學習《廣論》的時間」，都是在重複？我是表達我內心真實的感受，很開心的！你們有沒有開心呢？如果聽法前的狀態沒有很開心或者很希求，大家知不知道怎麼調整？

我問大家一個問題：在聞法勝利裡邊有一個跟止觀樂相符順的想，叫什麼想？是叫「無罪想」嗎？說：「能得彼二之因，止觀樂故」，所以「作無罪想」。當我們有的時候過分地陷入平常生活的一些是是非非之中，對於聽法會現不起好樂心的時候，要拿出五分鐘或者三分鐘的時間，思惟一下聞法勝利。

你們還能想起來聞法勝利怎麼思惟嗎？以幾想？「以五想聽聞正法」，對吧？是在《廣論》的多少頁呢？你們能找到嗎？16頁。第幾行？第3行。那麼《廣論》原文怎麼說呢？還記得吧？

說：「復次應如《菩薩地》說，須以五想聽聞正法：謂佛出世極罕難遇，其法亦然，由稀貴故」，作什麼想？「作珍寶想」。「時時增長俱生慧故」，作什麼想？「作眼目想」。「由其所授智慧眼目，能見如所有性及盡所有性」，作什麼想？「作光明想」。「於究竟時能與涅槃、菩提果故」，作什麼想？「作大勝利想」。「現在亦能得彼二之因——止觀樂故」，作什麼想？「作無罪想」。說：「作是思惟，即是思惟聽聞勝利。」注意！它是思惟。

解釋一下這一段。就是像《菩薩地》中所說的，要懷著五想來聽聞正法，大家可以觀察一下自己有沒有懷著五想呢？甚至一想都沒有，還是有幾想呢？第一個是，想要聽法的時候就想到佛恩還有佛出世，說極其稀有，那麼佛說的法也是極其稀有的；由於稀貴的緣故，生起了如珍寶想。這個珍寶大家可以想想，就是你自己有一個稀世的珍寶，你多麼珍惜這樣的一個機會。

第二想就是，它能夠時時增長俱生慧，就是已有的智慧由於聽法的緣故，它一直在增長、一直在增長；所生起的這個智慧如眼目一樣，像眼睛一樣能辨取捨。有了眼睛就知道避開危險處，走在安全喜樂的地方，所以這個慧力是告訴我們正確的取捨，而好好地持戒。

第三個，藉由所獲得的慧眼，能夠照見如所有性及盡所有性，所以生起如光明想。如所有性是甚麼？是空性。盡所有性是甚麼？就是除了空性之外的非空性的法。那麼我們能照見如所有性及盡所有性，就代表能獲得什麼樣的智慧？一切遍智，照見一切法。

第四個，當我們做什麼事情的時候都會考慮一下，做這件事情對我自己、家人、朋友，或者我所關心的一切眾生有什麼樣的一個目標，或者有什麼樣的一個福利。那麼聞法，第四點——最終能夠帶來涅槃的解脫境界，以及一切遍智的大菩提果位，因而生起大勝利想。注意哦！這個勝利前面有個「大」勝利想，這個勝利有多麼地大呢？痛苦畢竟地遠離、快樂畢竟地圓滿，那就是遍智的大菩提果位。由聽法將來會成那樣。

最終的目標是那樣，我的生命由於聞法的原因，會得到那樣的勝利、那麼大的勝利！那麼現在呢？就是第五個，從現在起也能夠獲得這兩者的因——止觀的妙樂。那止觀的妙樂，一開始學到聽聞軌理的時候，大家可能都想像不出來止觀的妙樂是什麼樣。我們這兩天都在想：得到奢摩他會有多快樂！所以現在起也能得到獲得這兩者的因，就是止觀的妙樂，因此生起什麼？無罪想。

注意！這樣去思惟的話，就是思惟聽聞的勝利。那麼思惟完聽聞勝利之後，內心會轉變嗎？要思惟到能轉變，轉變成非常地希求、非常地歡喜，很珍視這樣的機會。所以每次我說「很開心」這三個字，或者「很歡喜」，就是希望大家能夠思惟聞法勝利，真的把內心轉化為非常地歡喜渴求，甚至以大乘的這個意樂來攝持。



老師的叮嚀

- 懷著五想聽聞正法

想要聽法就想到佛恩還有佛出世，極其稀有

珍寶想

俱生慧因聽法一直增長，能辨取捨好好持戒

眼目想

藉由慧眼，獲得一切遍智，照見一切法

光明想

最終涅槃的解脫境界，一切遍智大菩提果位

大勝利想

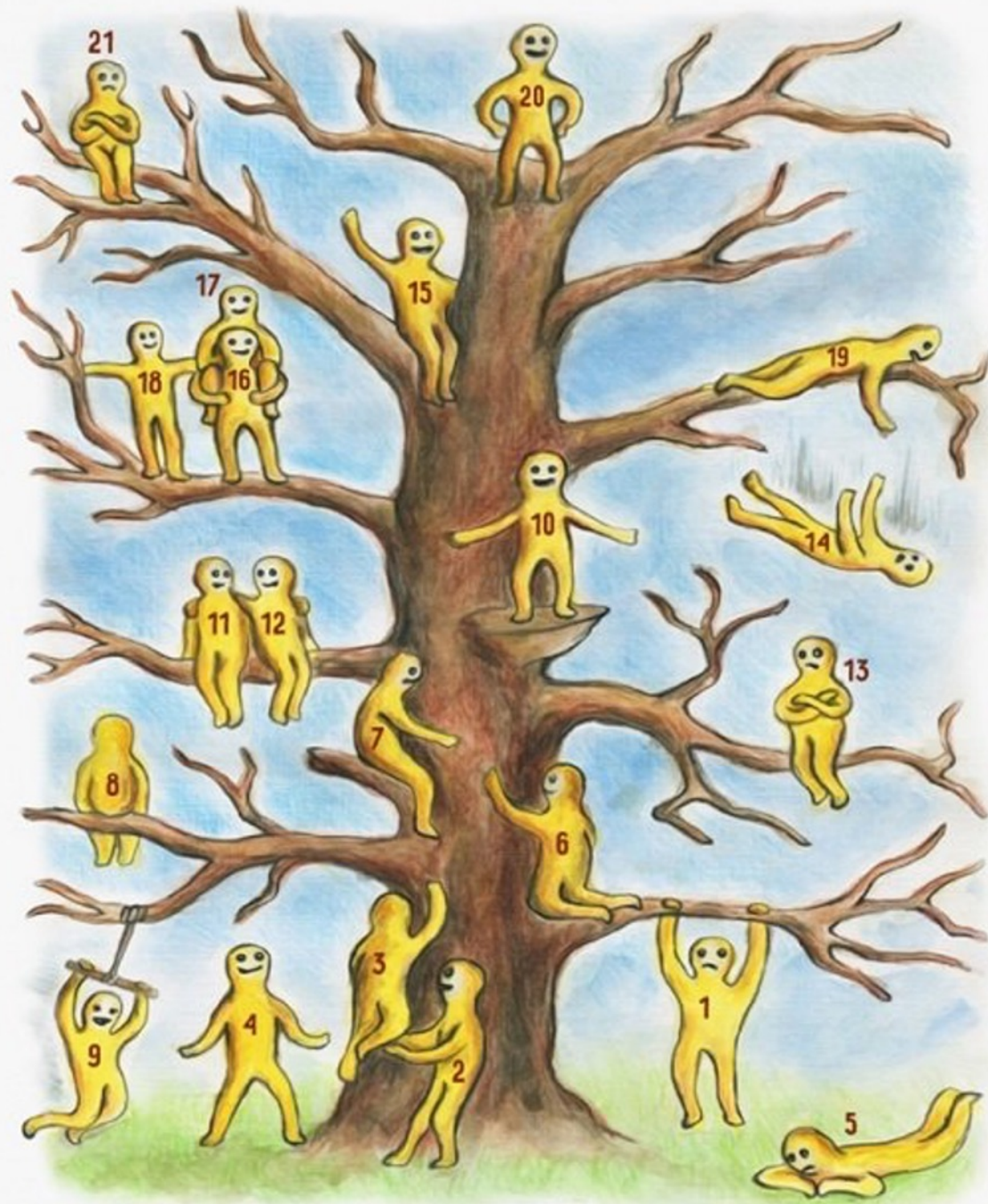
從現在起，也能夠獲得「止觀」妙樂的

無罪想

因

讓心非常地希求、歡喜並珍視每次聞法的機會

您此刻
心情的號碼？



「薄伽梵」真正的內涵有六個項目：

- **自在** 遠離煩惱，具足自在
- **熾盛** 智慧的烈火燒煉
- **端嚴** 具足三十二相、八十隨形好所莊嚴
- **名稱** 一切殊勝的功德圓滿
- **吉祥** 一切世間恆常親近、供養、稱讚
- **尊貴** 具一切德。常起方便利益。安樂一切有情。無懈廢故。具尊貴義。



跟著老師念誦

〈三稱本師聖號〉

〈開經偈〉

〈大乘皈依發心〉

<https://www.youtube.com/watch?v=2YmDn6rJcw8>





密集嘛

(宗大師祈請文)

<https://www.youtube.com/watch?v=yfq5o4D83Zg>

密集嘛

米咩杰位得遷尖瑞錫 (無緣大悲寶庫觀世音)
集咩堪北汪波蔣悲揚 (無垢大智湧泉妙吉祥)
都繃麻呂炯杰桑威達 (摧伏魔軍無餘秘密主)
崗尖客北竹尖宗喀巴 (雪頂智巖善巧宗喀巴)
洛桑札北霞喇受哇得 (善慧名稱足下作白啟)





跟真如老師一起虔誦 《般若波羅蜜多心經》

<https://www.youtube.com/watch?v=j6YKyMu2Kfc>



GREATIME



大方廣佛華嚴經卷第三十三

入不思議解脫境界普賢行願品 節錄

深夜心音

蓮花喻讚(二)



澈見 *LUCIDI*TV

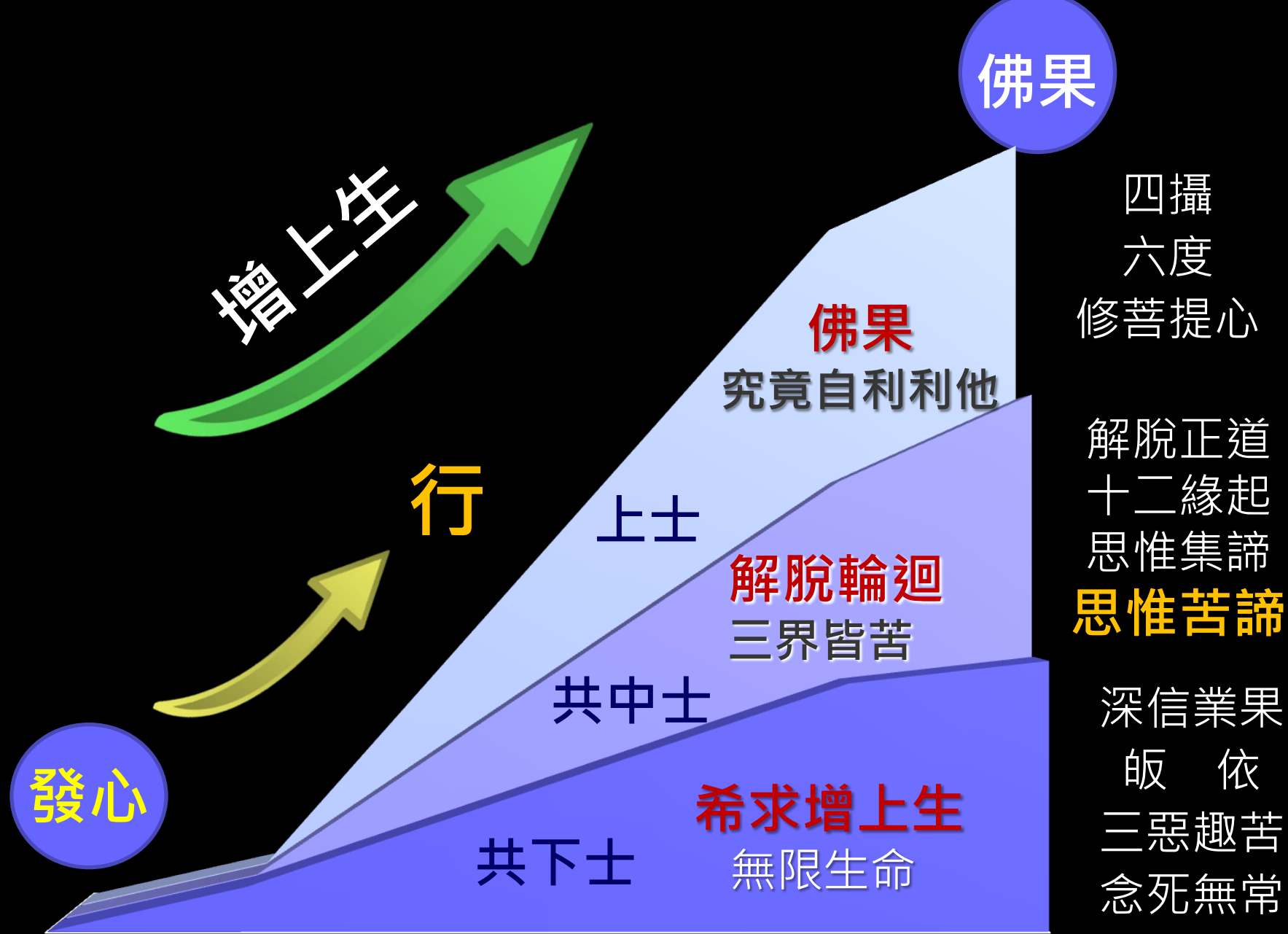


蓮花喻讚(二)

<https://www.youtube.com/watch?v=b31oUcqkxwA>

溫故知新

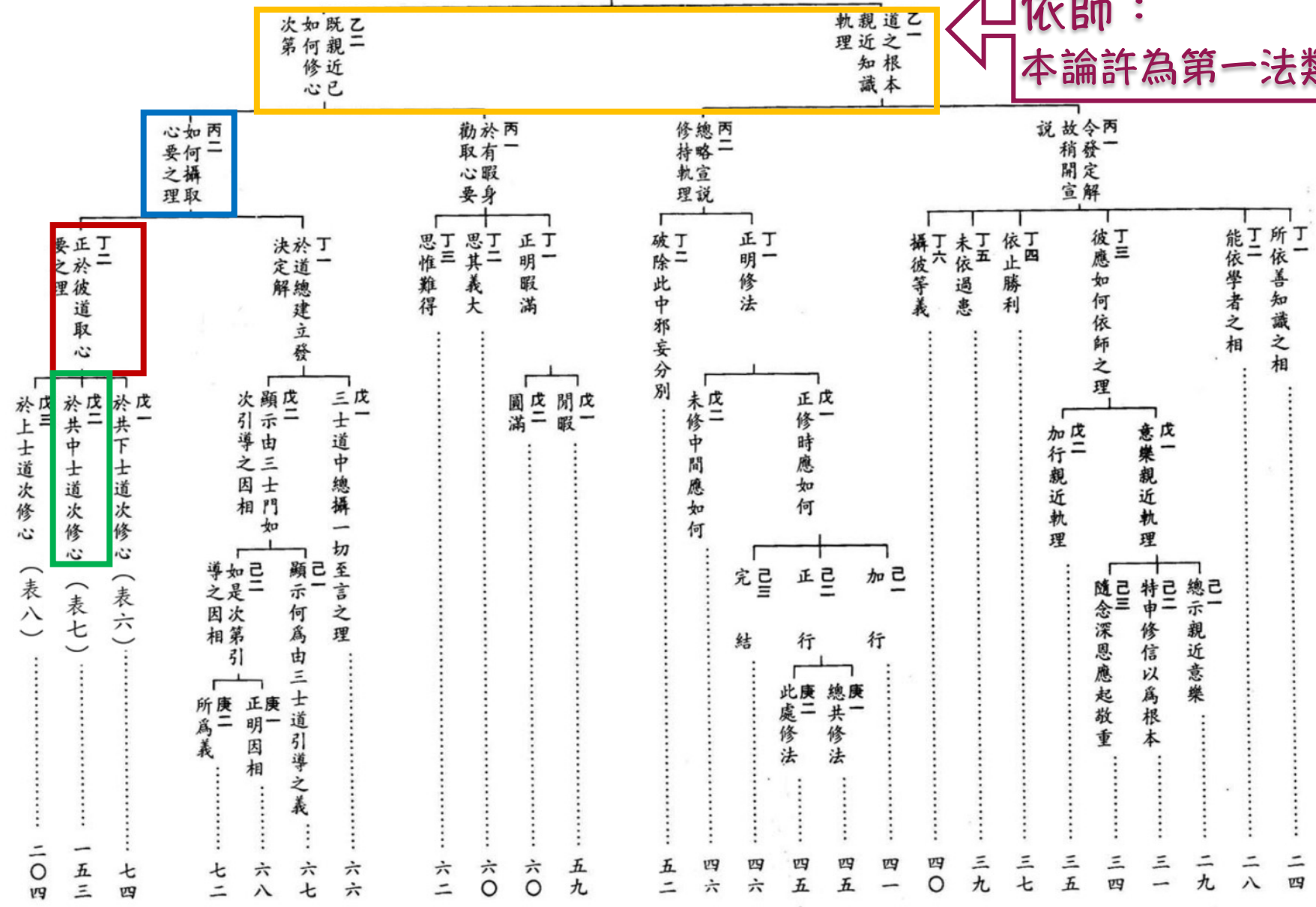
《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」



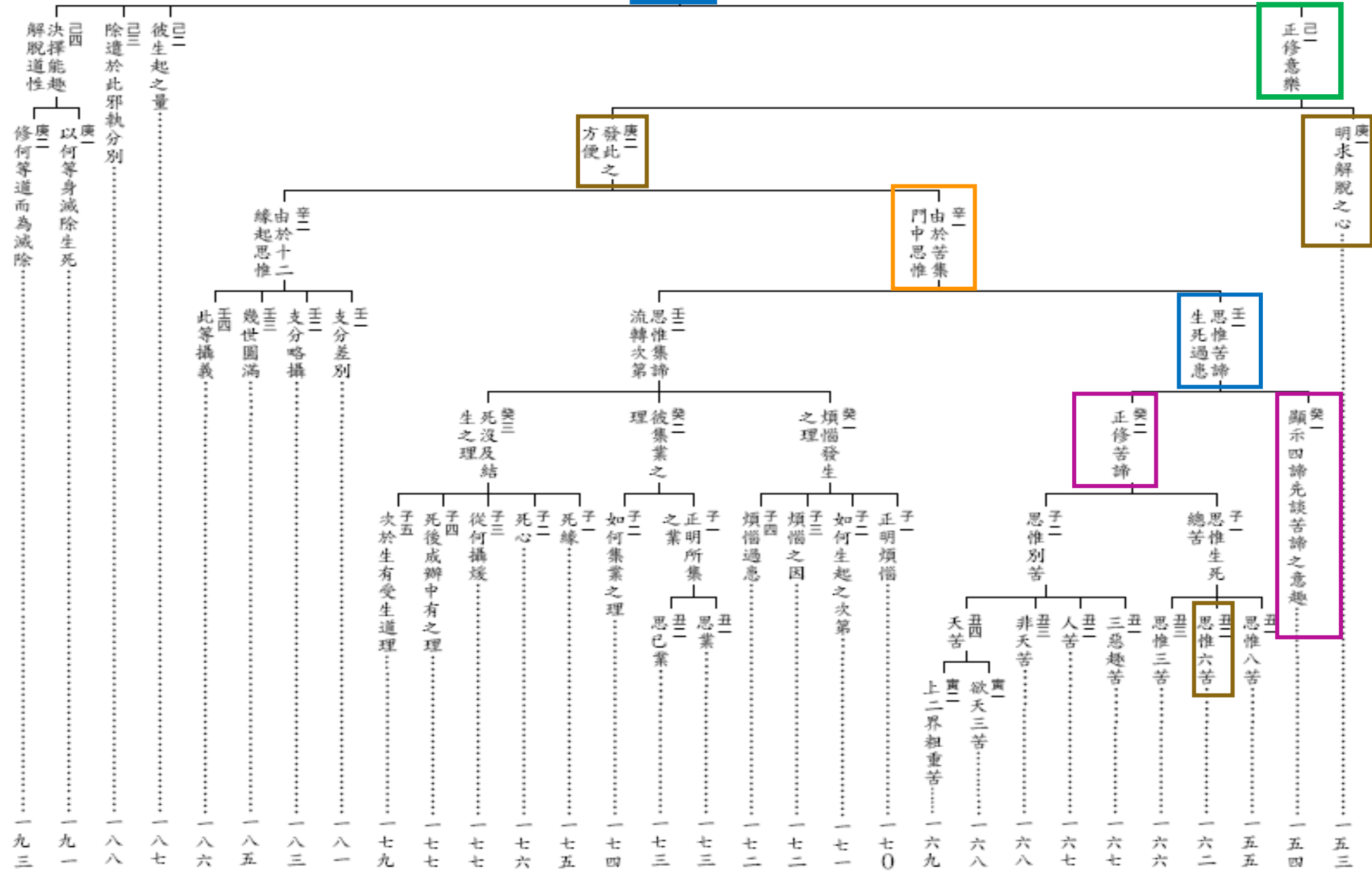
道前基礎：聽聞軌理 親近善士 修習軌理 暇滿 道總

甲四
如何正以教授
引導學徒之次第
(表五)

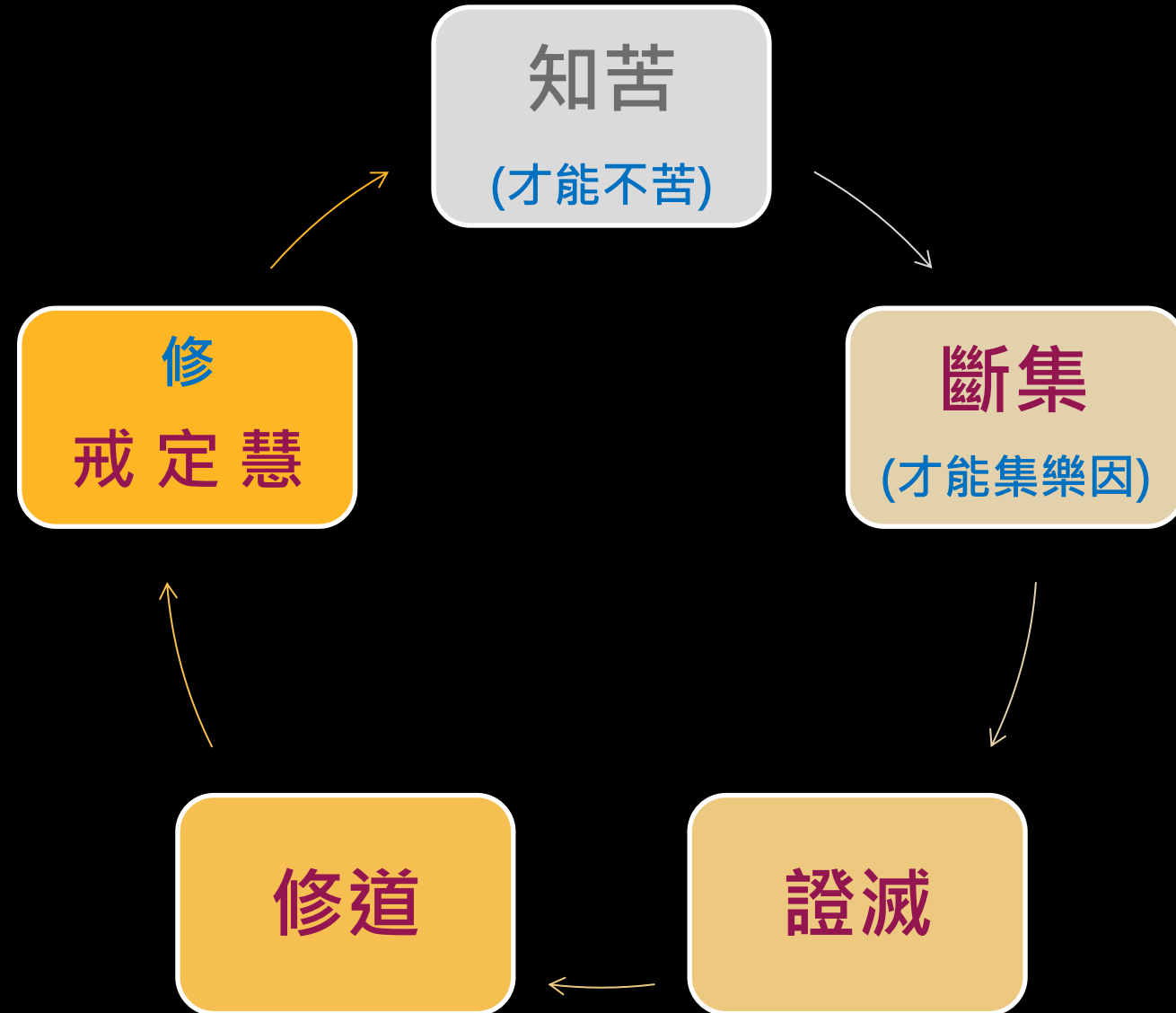
依師：
本論許為第一法類



〔表七〕
戊二 於其中士
道次修心



四聖諦的修行次第





回家功課 (2023.05.03)

師父說，要發起真實的厭離心，
持戒是必須的，為什麼？

手抄#9 P185LL3~P188 LL1

正修苦諦

思惟別苦

天苦

非天苦

人苦

三惡趣苦

思惟生死總苦

思惟三苦

五蘊皆苦

思惟六苦

輪迴之苦

思惟八苦

現世之苦

思惟八苦

思惟**生**苦 廣論P156LL2

思惟**老**苦 廣論P159L6

思惟**病**苦 廣論P160L1

思惟**死**苦 廣論P160LL5

思惟**怨憎會**苦 廣論P161L1

思惟**愛別離**苦 廣論P161L3

思惟**所欲求不得**苦 廣論P161L5

思惟**五取蘊**苦 廣論P161L7

健康

友誼

財富

情緒

思惟六苦

(輪迴之苦)

1. 無定過患

廣論P162L6

2. 無飽足過患

廣論P162LL2

3. 數數捨身過患

廣論P164L3

4. 數數結生過患

廣論P164L5

5. 數數高下過患

廣論P164LL3

6. 無伴過患

廣論P165LL5

科判表六



於共中士道修心次第

己一 正修意樂

己二 彼生起之量

己三 除遣於此邪執分別

己四 決擇能趣解脫道性

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

辛一 由於苦集門中思惟

- 思惟苦諦生死過患
- 思惟集諦流轉次第

辛二 由於十二緣起思惟

廣論原文(P162 LL2- P164L2)

無飽足過患者~ 從起亦當恆常修習。

無飽足過患者。如云：「一一曾飲諸乳汁，過於四海於今後，隨異生性流轉者，尚須多飲過於彼。」謂當思惟，一一有情，飲母乳酪昔飲幾許，今後若不學解脫道當飲幾何，此是略喻，更當思惟生死之中，盛事苦事，無所未經，令心厭離。

第二、無飽足過患。

眾生的欲望貪念，永遠沒有滿足的時候。也就是不論擁有的再多，也無法感到滿足，永遠會想要更多。《親友書》中說：「我們在過去無數次受生，喝過的母乳比四大海水還多。如果現在不好好修，將來依舊受生漂流，所要喝的母乳遠比以往的總和還多。」想想過去受生的次數，數也數不盡，喝過的母乳不曉得有多少，如果還不能醒思，不好好修學解脫道的話，到底還須喝多少？這只是個比喻，透過這樣的思惟，能夠了解在生死當中，不管是盛事、苦事，我們沒有未經歷過的，而令心真實地發起厭離。

若謂受樂令意滿足，然三有樂，任受幾多，非但無飽，後後轉復增長貪愛，由此常夜馳騁生死，經無量劫，受諸至極難忍大苦，然其安樂不及一分。如親友書云：「如諸癩人為蟲癢，為安樂故雖近火，然不能息應了知，貪著諸欲亦如是。」攝波羅蜜多論云：「獲得此安樂，猶如一日享，多累仍不足，重疾莫過此。」弟子書亦云：「豈有百返未經趣，豈有昔未多受樂，未得吉祥如白拂，豈有是事反增貪。豈有昔未多經苦，眾生無欲能飽滿，無有情腹未曾臥，然何生死不離貪。」應如是思。

如果以為享受世間安樂可以令人心滿意足，那就錯了。我們對於三有中的安樂，無論享受過多少，不僅從來沒有感覺到滿足，反而會越來越增長貪愛，以致使我們繼續流轉於生死當中，經無量劫，受無量苦，而我們在輪迴中所得的安樂，遠不及在輪迴中所受苦難的百千萬分之一。如《親友書》中所說：「就像癩瘋病人，身上奇癢難耐，為了止癢，寧願用火來燒烤身體，結果身體都灼傷了，皮膚還是癢，而且癢的比原來更甚；貪等欲望也是如此，不但不會停止，反而會增上，永遠沒有飽足的時候。」

若《攝波羅蜜多論》中說：「我們所獲得的世間安樂，就像每日享用，再多的積累，也仍然不會感到滿足，還有什麼比這種永不飽足的病更嚴重的？」《弟子書》也說：「我們在過去無盡的生死中，六道中的任何一道，哪有還未曾轉生過百千萬次的呢？從無始以來，哪有什麼安樂未曾享受過？縱如吉祥白牛尾拂(大梵天王手持的寶物) 這般珍貴的寶物，哪有未曾獲得過？結果反而是貪欲不斷增長，最終墮入惡趣吃苦頭。從無始以來，哪有什麼痛苦未曾領受過？多少次追逐欲望、不知滿足的下場是什麼？在無盡的輪迴中，哪還有未曾做過自己母親的有情？但是在經歷了那麼多的生死之後，為什麼眾生仍然離不開貪欲？」應該好好思惟。

又如除憂經說而思極能厭離，如云：「數於地獄中，所飲諸烱銅，雖大海中水，非有爾許量。生諸犬豕中，所食諸不淨，其量極超過，須彌山王量。又於生死中，由離諸親友，所泣諸淚滴，非海能為器。由互相鬥爭，積所截頭首，如是高聳量，出過梵世間。為蟲極飢虛，所噉諸土糞，於大乳海中，充滿極高盛。」如是又如華嚴經云：「汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際，今求菩提具禁戒，由禁於此摧諸欲。汝應憶念為諸欲，徒耗諸身前邊際，未能承事恆沙佛，未從佛聞如是語。」

又應思惟《除憂經》所說的內容，策發強烈的厭離心，經中說：「過去無數次在地獄中，所喝過的烱銅鐵汁，比海水還要多；投生畜生中為豬犬時，吃下的穢食，比須彌山還高；在人道時，為了親友分離所流下的淚水，即使以大海為容器也裝不完；在阿修羅道，因戰鬥被砍下的首級，從地面堆到梵天也不夠放。又投生為蟲蛆時，因飢餓而啖食的糞土，足足可以填滿無數個大海。」

又如《華嚴經》中說：「應當憶念往事！過去無數生為了種種貪欲而虛耗度日，白白遭受許多痛苦；現在應當一心尋求菩提，透過止惡行善的禁戒來摧滅種種貪欲。應當憶念往事！過去無數生為了種種貪欲而虛耗度日，明明值遇過無量無邊諸佛出世，卻因貪著五欲而未曾承事供養，也未能在諸佛跟前聽聞法語，白白浪費暇滿人身。」

謂盡所得三有盛事，悉皆欺誑，領受無量無義大苦。如前唐捐無量色身，皆當憶念，若後仍不策勵勤修，更當如是，思惟此理，令起厭離。懂哦瓦云：「覺窩敦巴從無始來，曾受何身，然皆未修大乘正法，猶如今日，故須策勵。」又如桑樸瓦云：「此生死中須多仰覆，此於心中實覺不安。」乃至未能起心如此，須勤思惟，縱起亦當恆常修習。

說明三界盛事都完全是欺誑不實、沒有意義的，為了追求短暫快樂，因此遭受無量眾苦。往昔既已虛度了無數寶貴人身，現在應該痛下反省，若再執迷不悟、再不策勵勤修，那麼將來註定要繼續受苦。思惟這些道理之後，應真正發起猛利的厭離。懂哦瓦祖師說：「種敦巴尊者經常教誡我們：無始以來，不管過去受過什麼身，從來沒有像今生這樣，還有機會修習到大乘佛法，一定要把握這千載難逢的機會啊！」又如桑樸瓦祖師說「在生死輪迴當中，一會兒上升到善趣，一會兒下墮到惡趣，一想到在上下輪轉的痛苦，心中委實無法安定踏實啊！」如果尚未生起厭離輪迴的心，就應該精勤地思惟，即便已經生起出離心，也應該繼續不斷地修習。

科判表六



於共中士道修心次第

己一 正修意樂

己二 彼生起之量

己三 除遣於此邪執分別

己四 決擇能趣解脫道性

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

辛一 由於苦集門中思惟

- 思惟苦諦生死過患
- 思惟集諦流轉次第

辛二 由於十二緣起思惟

廣論原文 (P164 L3- P164 LL4)

數數捨身過串~ 如此當知。

數數捨身過患者。如云：「一一身體諸骨聚，超過幾多須彌峰。」謂一一有情受身之骨，若不爛壞，多於須彌。

第三、數數捨身過患。

如《親友書》中說：「無始流轉，若把每次死掉的屍骨堆積起來比好幾座須彌山還高。」說明眾生在輪迴中一再捨身、受生，不知始終，而每個有情捨下來的身骨，如果不腐爛的話，數量早已超過須彌山。

數數結生過患者。如云：「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡。」昔諸先覺解釋此義，謂一有情為母之量，此非正義。即此釋中引經文云：「諸苾芻，譬如有人，從此大地執取諸丸，量如柏子，作是數云，此是我母，此是我母之母，而下其丸，諸苾芻此大地泥速可窮盡，然諸人母展轉非爾。」是顯自母及彼母等母輾轉次第，此論亦說母邊際故。此成厭患因之理者，如四百論云：「若時雖一果，初因非可見，見一亦增多，爾時何不畏。」其釋亦云：「此顯由諸難可度量稠林相續，令極難行生死大野，常應厭患，隨順於此，當如理修。」如此當知。

第四、數數結生過患。

如《親友書》所說：「將大地所有泥土搓成柏子大小的土丸，一顆一顆來數的話，可以數得完；但是如果數過去使我們受生母親的數量，卻是數不盡的。」以前有先覺們把這句話解釋為：一位有情累世以來母親的數量，但這種解釋並不正確。

依《親友書釋》引經文說：「諸位比丘！譬如有人取大地土製成像柏子般的小丸子，然後每數一顆土丸都說『這是我的母親』，放下土丸後，再取另一顆，又說『這是我母親的母親』，這樣一直數下去，諸位比丘！即使這些土丸子都數完了，但是母親的母親的母親...如此輾轉地數下去，是數不完的。」說明自己是母親所生，母親復由母親所生，如是依次輾轉往前追溯，也無法溯及最初的邊際。這個道理之所以成為厭離輪迴的因，理由就像《四百論》所說的：想要追溯一個果的最初因，恐怕找不到，因為每個因的背後都有數不清的『因的因』。它開始是『一』，但它的因會成幾何倍數的增長，乃至無量；想想數數結生的過患，怎麼不令人對輪迴感到害怕？」《四百論釋》中也說：「這一頌是顯示，從有情無始以來難以計算的無明相續，導致其依舊奔走在這個極其難行的生死曠野中，沒完沒了。對此生死總體的苦相，我們應當常常感到厭患，隨順於此出離心，應該如理修習。」這是我們要趕快努力的。

數數高下過患者。如云：「既成百施世應供，業增上故復墮地，既滿轉輪聖王已，復於生死為奴婢。天趣天女乳腰柔，長受安樂妙觸已，後墮地獄鐵輪中，當受粗磨割裂觸。長時安住須彌頂，安足陷下受安樂，後遊糖煨屍泥中，當念眾苦極難忍。天女隨逐受歡喜，遊戲端妙歡喜園，後當住止劍葉林，獲割耳鼻刖手足。天女殊妙如金蓮，共同游泳徐流池，後墮地獄當趣入，難忍灰水無極河。雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間為火薪，忍受眾苦無間絕。得為日月自身光，照耀一切諸世間，後往極黑陰闇處，自手伸舒亦莫覩。」

第五、數數高下過患。

是指輪中的一切圓滿，最後都以墮落告終的苦相。如《親友書》中說：「即使修成了如帝釋梵王的天界果位，長期受用世間最好的供養，也難免因惡業又再墮落。即使身為人道當中最高的轉輪聖王，也會因福報享盡，又在生死中墮為奴婢。明明前世還在天界當中，享受天女們種種柔美、安樂的妙觸；死後卻墮入鐵輪地獄，遭受被壓磨、割截、燒裂的身觸之苦。」

也有前一世還住在須彌山頂，腳踩天宮柔軟大地，如棉花般自然陷下，感受輕柔舒適的妙樂；後世卻墮入糖煨坑、屍糞泥中，雙腳深陷在滾燙的熱灰中或惡臭的屍泥中，受被燒灼或利嘴蟲啃食皮肉、骨髓之苦。前世還有天女圍繞身邊，在天宮妙園中歡喜嬉戲；後世卻墮入近邊地獄的劍葉林中，整個身體、頭臉、四肢都被割得遍體鱗傷。前世還和殊妙如金蓮的天女們在天池的功德水中共浴；後世卻墮入近邊地獄的無極河中，忍受著沸騰鹼灰水腐蝕著身體。即使在欲界天享受妙欲之樂，或到色界天享受離欲之樂，但是福報享盡後，仍會墮到無間地獄，成為烈火焚燒的薪柴剎那不間斷忍受猛烈眾苦。雖然在欲界天有日、光的照耀，色界天的天人自身也會發光；可是一旦福盡，墮入地獄、或者沒有光明的地方，即進入伸手不見五指的極黑暗處。」

磨等三鐵輪者，如其次第，謂於眾合黑繩燒熱三中而有。天女隨逐者，謂為天女之所依附。天界欲樂者，謂忉利以上欲天所有。日月光者，是如世間共許而說，未分能依及所依處，若分別說，乃是彼二宮殿之光。此等為喻，當思一切從高墮下所有道理，厭患三有，以其三有一切盛事，最後邊際，衰所攝故。此如調伏阿笈摩云：「積集皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。」

前面所說三種鐵輪，依次指的是眾合地獄、黑繩地獄及燒熱地獄所受的苦。天女隨逐，是指身邊有許多天女圍繞、簇擁。天界欲樂，是指享受忉利天以上的欲界天之樂。此處所說的日月光芒，是指世間共同承許的日、光而說，不另外指能照（日、月）、所照（日、月所照的宮殿）的內容，如果要分別來說的話，就是指被日、月照耀的宮殿所散發出來的光明。以上所說的這些譬喻，應當特別思惟從高處而下墮的道理，以此引發厭患三有；因為三有的一切圓滿盛事，最終結局都是墜下、壞滅。正如《調伏阿笈摩經》中所說：「積聚的，終有消的時候；居高的，終有墮落的時候；相聚的，終有分離的時候；活著的，終有死亡的時候。」

前面所說粗磨、割裂和身觸等三種鐵輪，依次指的是眾合地獄、黑繩地獄及燒熱地獄中所受的苦。天女隨逐，是指身邊有許多天女圍繞、簇擁。天界欲樂，是指享受忉利天以上的欲界天之樂。此處所說的日月光芒，是指世間共同承許的日、光而說，不另外指它能照（日、月）、所照（日、月所照的宮殿）的內容，如果要分別來說的話，就是指被日、月照耀的宮殿所散發出來的光明。以上所說的這些譬喻，應當特別思惟從高處而下墮的道理，以此引發厭患三有；因為三有的一切圓滿盛事，最終結局都是墜下、壞滅。正如《調伏阿笈摩經》中所說：「積聚的，終有消的時候；居高的，終有墮落的時候；相聚的，終有分離的時候；活著的，終有死亡的時候。」

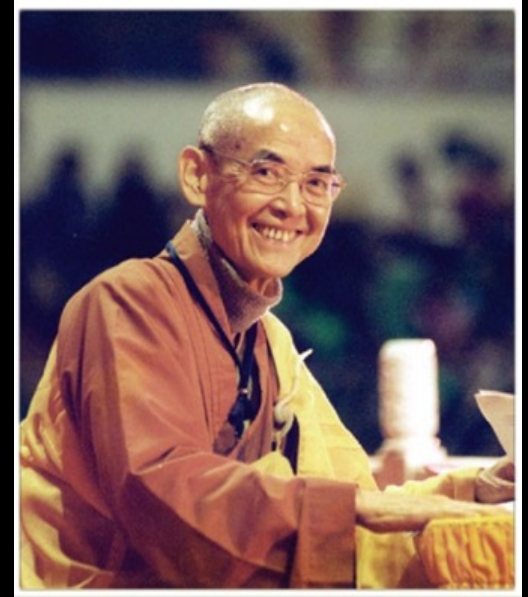
柏子仁

Platycladi Semen



師父開示

【數數高下過患者 ...自手伸舒亦莫
覩。】



- 廣論: P164LL3-P165L3
 - 音檔: [71A 25:27 ~ 28:12](#)
- 這個是高下。數數高下的過患。
- 手抄: #9 P227L8~P228LL3

學習廣論 深入思惟

討論題

如是因感如是果
我相信未來是自己鑄造的？

在困境下或能力不足時，
如何繼續造樂因？



有一雙神祕的手在鑄造我的命運

<https://www.youtube.com/watch?v=iBZ2OUdv9js>



傳燈寺線上供養

發心護持建寺大業，
以莊嚴清淨的道場，
續佛慧命、大願傳燈。

供養三期僧院

供養僧團道糧

供養匯款帳戶：

國泰世華銀行 信義分行(銀行代碼 013)

帳號: 015-50-004557-1 戶名: 吳淑慎

<https://pei.gebis.org/donations/>

日期		主題	主講者	地點	
2023 May	05月03日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	05月10日	三	如亨法師_業果與苦諦	如亨法師	學堂
	05月17日	三	廣論課 + 浴佛前行	班長 + 護持團隊	學堂
	05月24日	三	浴佛 + 廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	05月30日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
2023 June	06月07日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	06月14日	三	廣論課 + 生命故事習講	班長 + 護持團隊	學堂
	06月21日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	06月27日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
2023 July	07月05日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	07月12日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	07月19日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	07月25日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上



7/21~7/23

我們一起去參加淨智營！

		日期		主題	主講者	地點	
2023	Q 1 (1-3月)	1月11日	三	2023旺年會	幸福田家人	福智學堂	
		1月22-30日	日~一	朝禮法會	如淨和尚	鳳山寺+湖山分苑+ 左營中心+線上	
		2月4-6日	六~一	祈願法會	如淨和尚	湖山分苑+線上	
	Q 2 (4-6月)	5月24日	三	浴佛法會	幸福田家人	137號4-3樓	19:00 - 20:00
			六	心靈提昇營			
	Q 3 (7-9月)	7月15-16日	六~日	企業菁英生命成長營 CEO營		東吳大學	
		7月21-23日	五~日	淨智營第一期	如俊法師	園區	
		7月28-30日	五~日	淨智營第二期	如俊法師	園區	
	Q 4 (10-12月)		三	中秋普茶	幸福田家人		
		10月 日	五~日	憶師恩法會	如淨和尚	各教室+線上	
		六~日	皈依法會	如淨和尚			
		五	圓根燈會	如淨和尚			
				心光讚頌寒冬送暖 音樂饗宴	心光班+308+1899	台北火車站南二門	
		六~日	心靈提昇營				

幸福田日日春善行銀行3.0

日日春善行銀行

《觀功念恩》·《代人著想》儲蓄存摺

零存整付·複利計息

每天存一點·幸福多一點

帳號：

201818991017

戶名：

1899幸福田全體學員及護持幹部

創造世上的溫暖

當許多善良、正直的人聚在一起相互幫忙，也去幫忙那些甚至是素不相識的人，就會在這個世界上創造一股溫暖的氣息。如花般的暖意，就在世上盛開。

觀修組 ❤️善行日記 🍀3/8~3/15

1. 關懷好友先生因重病而產生失智，需要家人密切照顧（雪芳）
2. 持續幫歡喜心幸福善行記帳且隨喜所有捐款者（雪芳）
3. 供養路邊托鉢出家人（雪芳）
4. 感恩社區警衛提供的服務（雪芳）
5. 聆聽「與智者交朋友」的法師開示（雪芳）
6. 朋友罹患帕金森氏症，安慰關懷鼓勵她面對及治療（雪芳）
7. 關心兒子打工狀況（尚尚）
8. 誦般若經（尚尚）
9. 檢起社區走道的衛生紙（品幀）
10. 幫忙帶孫子，讓兒子和媳婦去度一晚浪漫的約會（品幀）
11. 探望抗癌的親戚，陪他聊一些開心的往事（品幀）
12. 請妹妹去吃飯，一起散散步，聽聽她的心情（品幀）
13. 新店教室第五堂禪繞課，對福友傳遞觀功恩的神情力量（品幀）
14. 跟福友分享心路歷程，用生命影響生命（品幀）
15. 贈書分享，相信文字有溫暖人心的力量（品幀）
16. 關懷生病的親友，祝福他們快快康復（品幀）

觀修組 ❤️善行日記 🍷 3/8~3/15

17. 關懷堂妹～她用歡喜心照顧 長期中風的先生。與她分享健康的知識，並祝福 平安健康！（隆安）
18. 用心抄寫「千手千眼無礙大悲心陀羅尼」，方便每天讀誦，安住自己及有情的心。（隆安）
19. 回饋健康養生經驗給老朋友，感謝他們平時在專業上的協助（隆安）
20. 隨喜女兒放生一隻小昆蟲（淑美）
21. 隨喜女兒天天幫兩隻貓咪刷牙（淑美）
22. 隨喜自己用歡喜心照顧婆婆（淑美）
23. 餵婆婆吃飯（淑美）
24. 持續關心感冒未癒的同學，同學很感動🐱（淑美）
25. 關心照顧生病的先生而壓力大的朋友，提醒她要常閱讀兩本書希望新生及心之勇士，提策自己心力（淑美）
26. 給計程車司機小費（淑美）
27. 撿起健身房垃圾桶旁的衛生紙（淑美）
28. 洗手完順手把洗手台擦乾淨（淑美）。
29. 先清理百貨公司馬桶上的污垢再使用（淑美）

觀修組 ♥ 善行日記 ♥♥ 3/8~3/15

30. 收到朋友贈送的紅心芭樂及柳橙分送一些給別人 (淑美)
31. 感恩兒子常打電話關心我的健康，謝謝 (淑美)。
32. 感恩貓咪早起叫醒我餵牠們 (淑美)。
33. 走在路上聽到樹上小鳥悅耳的叫聲，停下腳步凝聽，好喜悅，感恩 (淑美)。
34. 最近過敏很嚴重，吃了藥症狀也沒減緩，覺察自己的心往下掉，趕緊起身去打掃洗手間，透過深呼吸轉念讓自己心情變得平靜，原來生病也有功德 (淑美)
35. 練習填寫關懷表單，為關懷工作準備。(俊毅)
36. 參加土豆學會理事會，參與活動組的工作。(俊毅)
37. 醫院門口有人問方向，指出他要去的位置及方向。(俊毅)
38. 參加土豆學會跟梅華班長請益會議，隨喜她的分享。(俊毅)
39. 報名菁英營的義工。(俊毅)
40. 向振忠師兄請益菁英營行政組的工作。(俊毅)
41. 進行菁英營行政組的歷屆工作資料進行收集。(俊毅)
42. 參加輪轉愛心的輪椅國標舞公益晚會。(俊毅)
43. 為公益晚會提早到會場練舞，為晚會做開舞的小儀式。(俊毅)
44. 介紹菁英營營隊給地區秘書長，她承諾要參加。(俊毅)

觀修組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

45. 為往生者王元秀助念一小時，並迴向給往生者。(俊毅)
46. 幫社友往生的母親迴向。(俊毅)
47. 陪母親練習走路。(俊毅)
48. 送便當到台北車站給車站周邊的無家大哥大姊們。(俊毅)
49. 參加企業營的大組會議，向企業營各位師兄師姐義工學習。(俊毅)
50. 隨喜企業營總護持朝松師兄及總務組誌誠師兄願意支持及協助菁英營。(俊毅)
51. 參加支持捐血活動。(俊毅)
52. 歡喜送愛心餐至北車(政杰)
53. 用3個週六下午終於完成四個佛像的研磨、上色，前後半年多終於由陶土變成品，其間心甚清安，非常感恩三寶的加持(政杰)
54. 報名參與今年菁英營行政組義工，並參加共學(政杰)
55. 與兄姊一起探望媽媽(政杰)
56. 兄長行為舉止有異，對所有家人易怒，覺得是否是年邁失智跡象，應悲憫他，且想辦法協助他(政杰)
57. 聆聽法師「與智者交朋友」系列開示(政杰)
58. 被小貓吵醒，早起跑步運動，感恩貓咪(政杰)

觀修組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

59. 被貓咪叫醒，早起讀「入行論」，法喜充滿（政杰）
60. 持續護持關懷2199班（政杰）
61. 隨喜讚嘆同組俊毅、利益師兄的學法精進與勇悍承擔（政杰）
62. 疫情關係近三年不見的老友精神狀況不佳，似乎有早期失智的癥兆，思維瑕身難得，學法心應更猛力（政杰）
63. 感恩在美國求學的小兒子常打電話回來與我們互動（政杰）
64. 隨喜大兒子持續上青廣班幾乎不缺課，也感恩團體造就良善的師法友環境（政杰）
65. 與澳洲同事討論安排合作商來台參訪行程。（利益）
66. 協助都更公司。（利益）
67. 提名優秀同事職業服務獎。（利益）
68. 提供資訊給國外失眠朋友希能有所助益。（利益）
69. 捐發票。（利益）
70. 社區改建提醒指揮交通的標記不清，以策安全。（利益）
71. 聽聞性展法師課，並護持2199班。（利益）
72. 星期四清晨學習，感謝同行善友의 分享。（利益）

觀修組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

- 73.專注聽聞止觀初探，老師講「別走神」，好熟悉的提醒！（利益）
- 74.老婆吩咐要採購的物品，不敢怠慢。（利益）
- 75.為女兒DIY修廚櫃門。（利益）
- 76.清魚池，並記得不得一次清乾淨，以免影響魚的適應環境。（利益）
- 77.孩子表現好與予肯定，並講出來爸爸可以向她學習。（利益）
- 78.實踐情緒管理，發現自己學習有收穫，饒益最多（利益）
- 79.盡地主之誼熱情招待接風。（利益）
- 80.陪伴參訪建材公司（利益）
- 81.頒獎國中受獎的學生。並記得不用說教的方式接地氣鼓勵。（利益）
- 82.陪伴英文老師拜訪國中校長，希協助雙語教育。（利益）
- 83.詢問小學同學，探聽以前移民美國的啟蒙老師，心中充滿感恩。（利益）
- 84.肯定最近認真趕進度的同事。（利益）

我樂菩提組 ❤️善行日記 🍀3/8~3/15

- 1.在玩善行銀行賓果遊戲時，充分代人著想，建議選擇可以幫友隊連成一條線的數字（韋君）
- 2.陪好友去戶政事務所辦事（小花）
- 3.整理同學們的善行、編輯成班網文章，放上幸福田群組（文翔&小花）
- 4.認真準備、找出討論提綱，引導早上的小組全廣共學（文翔）
- 5.支援早上小組全廣共學的影音播放（小花）
- 6.為菁英營義工報名表進行多次測試、討論、請求協助，感恩大家齊心協力推進（文翔&小花）
- 7.在馬路上撿到一塊錢，投入捐給慈濟國際賑災用的小撲滿，祝福失主(也是施主)健康快樂、早日成佛（文翔&小花）
- 8.去麥當勞吃早餐，忘記帶自己的杯子來裝咖啡，剛好試用免費推廣中的「好盒器循環杯」，很方便，所以很感恩（文翔&小花）
- 9.今早複習宗義寶鬘/尚耀
- 10.感謝允政師兄昨天看我累的樣子，特來溫暖的關懷😊/尚耀
- 11.昨晚今早收到班長醍醐味的關懷，好暖心，一一說中我的現行與行相，我要靜靜思惟觀察沉殿一下,感覺看到了亮光☀️/尚耀

我樂菩提組 ❤️善行日記 ❤️ 3/8~3/15

- 12.複習居佛營課程-宗義七的筆記 (小花)
- 13.背書 (小花)
- 14.跟營隊資訊平台的開發團隊開會，回報問題+確認進度 (小花)
- 15.參加如華法師的【與智者交朋友】講座 (文翔&小花)
- 16.確認三區菁英營義工報名表就緒、製作QRcode (文翔&小花)
- 17.製作菁英營義工招募eDM (佳穎)
- 18.護持22春140班 (尚耀)
- 19.士林教室招生茶會第二次招生
- 20.向梅華班長請益土豆學會及菁英營的緣起 (惠南、瓊玲、文翔、美蓓、佳穎、允政)
- 21.關懷瀟幼師姐 (允政)
- 22.複習居佛營課程-宗義八 (小花)
- 23.盡量在今天結束前把其他工作與家事安排好、告一段落，準備接下來三天專心上居佛營課程 (文翔&小花)
- 24.收到台東好友寄來的水果，跟住在附近的師姊分享，收到師姊回贈一個好好吃的派餅，互相為對方明天的居佛營補充糧草 (文翔&小花)
- 25.打電話向媽媽請安 (小花)

我樂菩提組 ❤️ 善行日記 🍀 3/8~3/15

26. 線上參加緣亦法師的【與智者交朋友】講座（文翔 & 小花）
27. 參加一個跨營隊線上會議，聆聽學習大家的想法，期待現有營隊資訊平台繼續發展、拓展到可和合順暢連結多種營隊（文翔 & 小花）
28. 預習第二天居佛營課程（文翔 & 小花）
29. 線上職訓提醒同事報到及點名（婉菁）
30. 參加台灣西部濱海超渡法會（婉菁）
31. 辦理第44梯兩天GD綠認證的課程，持續將理念宣揚出去（允政）
32. 第一天桃園課程後開車前往宜蘭推動養生建築並協助載一位師兄回南港坐高鐵🚄，身體累，心卻很滿足（允政）
33. 繼續背誦「宗喀巴大師覆擦科本波語王名稱書」中的偈誦段落（小花）
34. 歡喜完成居佛營的三天課程（文翔 & 小花）
34. 參加第一次醒覺培訓的補課，學習如証和尚以〈如樹應安住〉為主題的開示，受用良多（文翔 & 小花）
35. 居佛營第三天，起床後看到其他工作項目的電子郵件，本來心裡有點煩亂，想起前一晚如証和尚的開示內容，即時截斷內心的非理作意續流，很開心（小花）

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

- 36.聽不大懂居佛營的宗義課程，下課後向班長求助，找到先前曾跟同學們一起念誦的華嚴經卷第三十三節錄內容，恭敬念誦觀想，感覺信心增加（小花）
- 37.調整止觀初探德文稿版權合約（小花）
- 38.參與旁聽企業營幹部會議（佳穎、群智、乃綸、允政、文翔、小花）
- 39.朋友先生仙逝傾聽他倆美好點滴（婉菁）
- 40.邀請大家團購歡喜心集熟食（小花）
- 41.去里仁買菜，聽到店長為了給大家方便，讓更多人一起護持盛產中的鳳梨，一天削了五十顆，送到光北教室，供參加居佛營的同學們選購。大大隨喜她的功德（文翔 & 小花）
- 42.看到德國譯者即將出版第二卷德文廣論的好消息，好開心。將這個訊息翻譯為中文，敬呈法師，請法師給予祝福，也希望讓法師們歡喜（小花）
- 43.分享水果給樓下鄰居（文翔 & 小花）
- 44.邀請幾位師姊一起來歡喜護持第二卷德文廣論的助印（小花）
- 45.這次居佛營學習了聽不懂時不要急，繼續專心聽下去，不要卡在哪裡。原來也可這樣學習，也真的可以一點點前進（美蒨）

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

46. 參加線上學員平台使用課程，釐清一些搞不懂的問題，豁然開朗（美蒨）
47. 聽聞如得法師喜悅一,學習法師如何喜悅的八大支柱，深深感恩法師武功秘訣大全，教導觀察內心，掌握喜悅（美蒨）
48. 邀請同行善友一起護持法師大課補課（美蒨）
49. 用心參與2299備課共學（美蒨）
50. 持續關懷長期缺席的學員，很高興有些人斷續開始來學習（美蒨）
51. 淨灘活動班宣（佳穎）
52. 為菁英營找講師（佳穎）
53. 認真上完三天居佛營（尚耀）
54. 護持22春備課（尚耀）

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

1. 隨喜「不二學堂班宣」建立善的循環，善巧引領卓青建立善法連結～宜燕
2. 將飲料店的杯架送還商店～宜燕
3. 自備環保袋購物～宜燕
4. 自備環保杯裝咖啡～宜燕
5. 感謝早餐的服務人員～宜燕
6. 靜待拍照路人取景拍照後快步通過～宜燕
7. 護持1999班八關齋戒報名及增上班實體報名統計～宜燕
8. 隨喜光耀師兄擔任八關齋戒總護持，細心規劃解說～宜燕
9. 感恩公園環境維護人員～宜燕
10. 美麗的風景供養三寶～宜燕
11. 歡喜學習～瓊鈴
12. 提醒物品掉落的同學～瓊鈴
13. 騎腳踏車時祝福大家平安～瓊鈴
14. 希望大家沐浴在金色陽光裡～瓊鈴
15. 隨喜惠南發起向學長姐請益的活動，今天非常歡喜～瓊鈴
16. 早起時提起心力學習～瓊鈴

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

- 17.介紹關懷員給新同學~瓊鈴
- 18.隨喜文翔跟今天跟我一起分享食物，且不浪費~瓊鈴
- 19.隨喜佳穎組長時時想著規劃菁英營課程~瓊鈴
- 20.隨喜建和會長，心中想著團體要為大家請法~瓊鈴
- 21.隨喜如得法師講「與智者交朋友」，讓我深深反省~瓊鈴
- 22.求救尚尚，請益儲訓班學習心得，受益良多~偉雄
- 23.隨喜文翔、小花聽到偉雄最近吃素違緣，帶我去吃好吃素食，讓我感受到善友的珍貴~偉雄
- 24.邀請同學參加八關齋戒~宜燕
- 25.協助同學解答八關齋戒問題~宜燕
- 26.感謝警員指路~宜燕
- 27.感謝製香老師解說古式香囊製作~宜燕
- 28.感謝服務人員協助請廚師客製合包蛋~宜燕
- 29.感謝服務人員協助恢復咖啡機運作，喝到好喝的咖啡~宜燕
- 30.感謝店家美味的料理~宜燕

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

- 31.感謝並隨喜參加八關齋戒的同學，填完報名表並回應訊息給我，以利掌握及回報訊息給總護持～宜燕
- 32.推薦廣論新班給同學～宜燕
- 33.參加護持班共學～宜燕
- 34.邀請同學護持行動不便的同學參加八戒～宜燕
- 35.隨喜忠賢師兄做師所喜護持同學參加八戒～宜燕
- 36.整理八戒報名資料與總護持互動，易於掌握～宜燕
- 37.找到方法解決同學報名參加八戒的難處～宜燕
- 38.關懷同學無法參加上課～宜燕
- 39.電話關懷鼓勵同學報名八戒～宜燕
- 40.準備環保購物袋～宜燕
- 41.快步通過馬路，以利轉彎車前進～宜燕
- 42.減少包裝環保～宜燕
- 43.護持研討班廣供品～宜燕
- 44.填寫護持研討班八關齋戒統計資料～宜燕
- 45.參加居佛8上課～宜燕

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

- 46.收拾客廳及餐桌整潔 ~ 宜燕
- 47.感謝早餐店服務人員準備好吃的餐點 ~ 宜燕
- 48.參加居佛8上課 ~ 瓊鈴
- 49.歡喜做家事 ~ 瓊鈴
- 50.開心與朋友相聚，希望他們可以平安，讓社會更好 ~ 瓊鈴
- 51.不浪費食物 ~ 瓊鈴
- 52.開心分享學習心得 ~ 瓊鈴
- 53.感謝表弟的幫忙 ~ 瓊鈴
- 54.隨喜自己參加居佛8 ~ 宜燕
- 55.在空檔休息時間填完護持班級八關資料表 ~ 宜燕
- 56.隨喜自己練習論式 ~ 宜燕
- 57.隨喜自己在居佛聽不懂時，列下來繼續學 ~ 宜燕
- 58.隨喜自己在居佛全廣中，聽到之前沒有聽到的 ~ 宜燕
- 59.隨喜全球一起參加居佛的師兄師姐 ~ 宜燕
- 60.隨喜小花師姐在發現學習障礙時，依師集資學習跨越障礙 ~ 宜燕
- 61.隨喜惠南師姐關懷同學參加八關齋戒、善巧引導參加廣論上課 ~ 宜燕

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

62. 隨喜允政師兄擔任23增991班始業儀式總護持 ~ 宜燕
63. 隨喜惠南師姐、允政師兄、群智師兄及自己護持1999班升上23增991班 ~ 宜燕
64. 隨喜淑雯師姐擔任23增991教育組長，作師所喜，引領同學歡喜學習 ~ 宜燕
65. 隨喜公車司機親切提醒乘客到站上下車 ~ 宜燕
66. 佈置廣供壇城 ~ 宜燕
67. 協助搬桌子 ~ 宜燕
68. 鼓勵師姐參加八關齋戒 ~ 宜燕
69. 與佳蓉師姐合作準備廣供品 ~ 宜燕
70. 準備環保袋及環保杯，減少使用耀次性包裝 ~ 宜燕
71. 回收紙盒 ~ 宜燕
72. 感謝商家提供美味食物 ~ 宜燕
73. 傾聽朋友創業心聲 ~ 宜燕
74. 感恩居佛護持團隊，讓我們有不同學習方式學習課程 ~ 宜蘭
75. 感恩上師大寶僧團慈悲引導教授宗義寶鬘 ~ 宜燕
76. 今天上居佛營種下善因緣 ~ 瓊鈴
77. 恭喜1999升上增上班，隨喜護持的班長幹部，宜燕、惠南、允政、群智 ~ 瓊鈴

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

78.謝謝表哥表嫂邀我一起學習~瓊鈴

79.隨喜居佛營的性凱、性穫、性宣法師，謝謝他們為我說法，也隨喜一起學習的師兄師姐~瓊鈴

80.看到許多年長的師兄師姐認真上居佛營，感動無比~瓊鈴

81.謝謝爸爸媽媽陪我吃飯~瓊鈴

82.隨手整理桌面~瓊鈴

83.小心不弄傷小動物~瓊鈴

84.隨喜自願當義工的師姐，把她推薦給關懷組長~瓊鈴

85.隨喜報名4/22淨灘的學員~瓊鈴

86.響應淨塑，買東西時自帶器皿~瓊鈴

87.愛就是把菜吃光光~瓊鈴

88.準備環保購物袋出門購買用品~宜燕

89.回收紙類放置回收區~宜燕

90.感恩師父上師僧團法師班長一直提醒要校正心態，為利有情學習~宜燕

91.協助同學更改集合上車地點~宜燕

92.快步通過馬路，以利轉彎車前行~宜燕

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 3/8~3/15

93. 耐心用心關懷學員-惠南
94. 向如得法師請法-惠南
95. 展開土豆學會請益學長姐的安排-惠南
96. 讓同行善友一起參與土豆學會的活動與學習的護持-惠南
97. 鼓勵同學參加八關齋戒-惠南
98. 隨喜自己在報名截止前下定決心參加八關齋戒-惠南
99. 向性展法師請法-惠南
100. 參與菁英營與企業營的大組會-惠南
101. 協助問路人到振興醫院路線 ~ 明川
102. 守望相助巡視里鄰 ~ 明川
103. 引導環保局消毒人員進行戶外環境噴藥 ~ 明川
104. 協助里鄰資源回收工作 ~ 明川
105. 建立較詳細之廣論科判結構樹，填入各節重點，方便架構分析與記憶 ~ 明川
106. 協助班宣淨灘活動，覺得殊勝又歡喜 ~ 瓊鈴
107. 感恩師兄姐善心善行，發心承辦師長要我們做的事 ~ 瓊鈴
108. 隨喜自己跟著團體活動，培養發心要廣大 ~ 瓊鈴

我們繼續手牽手 記錄行善



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 05/04 - 05/17 :

【思惟宣說五種取蘊總為苦義分五。

謂是¹.當成眾苦之器，及².依已成眾苦之器，
³.是苦苦器，⁴.是壞苦器，⁵.是行苦器。】

(廣論P161L7-L8)



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 05/18 - 05/24 :

【《攝波羅蜜多論》云，
「獲得此安樂，猶如一日享，多累仍不足，
重疾莫過此。」】

(廣論P163L4-L5)

《華嚴經》 淨行品

第 1偈~第 11偈 有十一願明在家 時願

第12偈~第 26偈 有十五願明出家戒 時願

第27偈~第 33偈 有 七願就坐禪觀 時願

第34偈~第 39偈 有 六願將行披挂 時願

第40偈~第 46偈 有 七願澡漱盥洗 時願

第47偈~第101偈 有五十五願乞食行道 時願

第47偈~第 58偈 有十二願遊道路。

第59偈~第 77偈 有十九願所睹事境。

第78偈~第 101偈 有二十四願所遇人物。

•

•

若見陂澤，
當願眾生：
疾悟諸佛，
一味之法。

妙音



淨行品第六十九偈

「若見陂澤，當願眾生，疾悟諸佛，一味之法。」

宣化上人開示

若見陂澤：陂澤，就是有水的地方，但是它這個水不是常常流的，這叫陂澤。

這又要發願，所以說**當願眾生**，

疾悟諸佛：很快地覺悟一切諸佛

一味之法：一味之法就是實相的道理。

我們一起認真跟著老師讀廣論

1899 小共學進行方式

- 主持人：一秀班長、梅華班長、丞莛副班長、火塘副班長、足娟副班長、文彬副班長、1899 & 308 同學
- 時間：每星期五晚上 8:00-9:00
- 進度：師父手抄共學+前一週全廣II 2 講次
- 方式：播放2講，同學提問
(含括 2 講次內容及如俊法師引導之內容)
- 整理：列出問題後，由輪值同學在下個星期一大組共學 中提出，請益法師。

浴佛法會

我今灌沐諸如來 淨智莊嚴功德海
五濁眾生離塵垢 同證如來淨法身

停一下 想一想

為什麼會有浴佛節呢？
浴佛這件事跟我有什麼關係？



〈浴佛功德經〉

十五種殊勝果報



真有這麼輕鬆
好康的事情

……》》

停一下 想一想

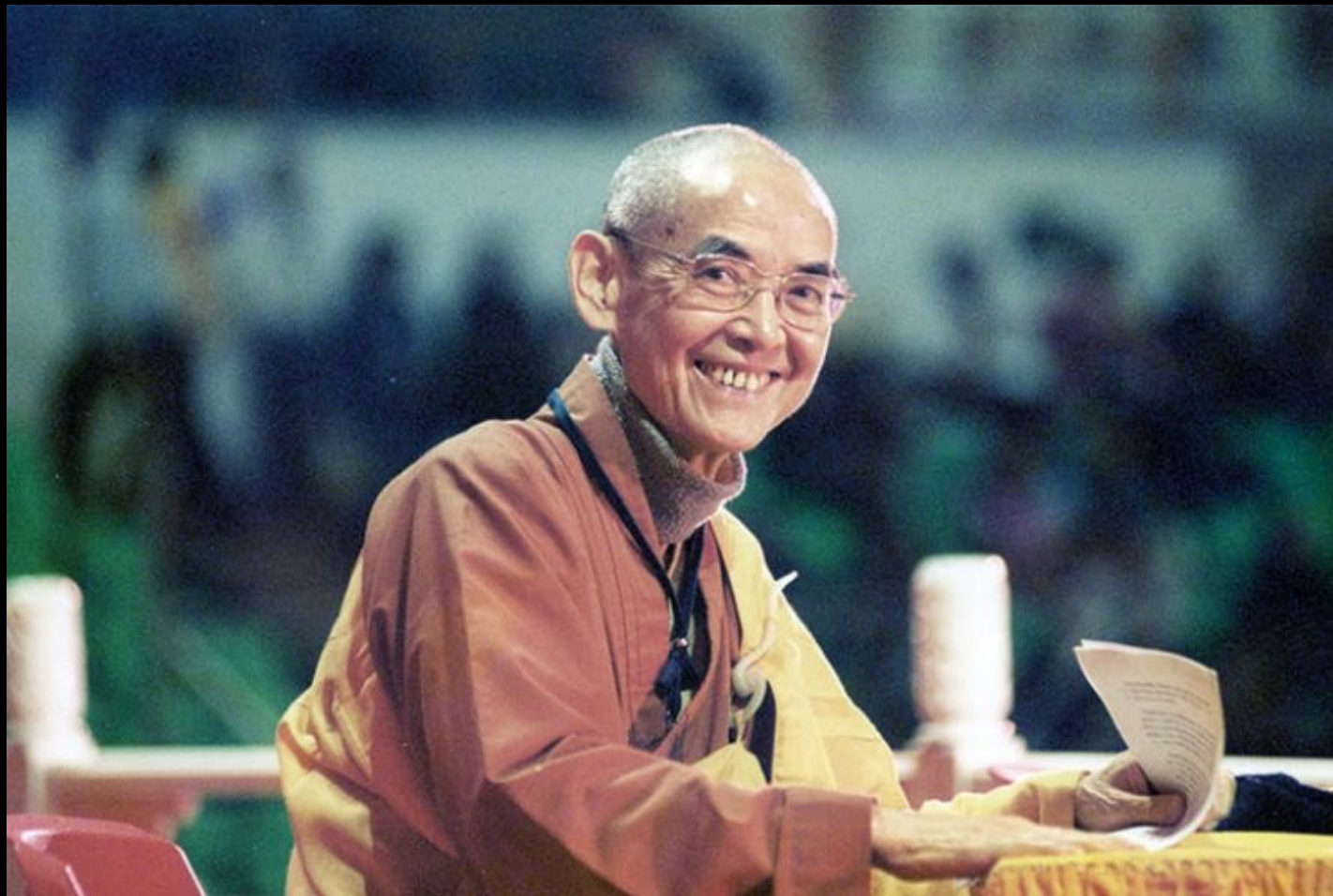
我們要怎樣浴佛呢？



發願...

我要好好跟著佛菩薩、師長學習，
我要照著佛菩薩、師長教我的去做，
我要像佛一樣達到究竟圓滿的狀態。





師父教導浴佛方法

<https://reurl.cc/RvxZk6>



我今灌沐諸如來
淨智莊嚴功德海
五濁眾生離塵垢
同證如來淨法身

〈浴佛偈〉

最後，師父教過：

浴佛後，浴佛水留一些些
在手掌心，

先喝下少許，

其他的雙手搓一搓，

按在頂門、喉間、心間，
讓我們獲得佛陀身語意的
加持！

別忘了，
法喜正充滿的時候，
要把功德好好迴向……》》





回家功課 (2023.05.17)

師父開示【乃至未能起心如此，須勤思惟，縱起亦當恆常修習。】時，特別舉了密勒日巴尊者的公案，是要提策我們什麼？

手抄#9 P217LL1~P221LL6

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=71a&st1=518&et1=947>



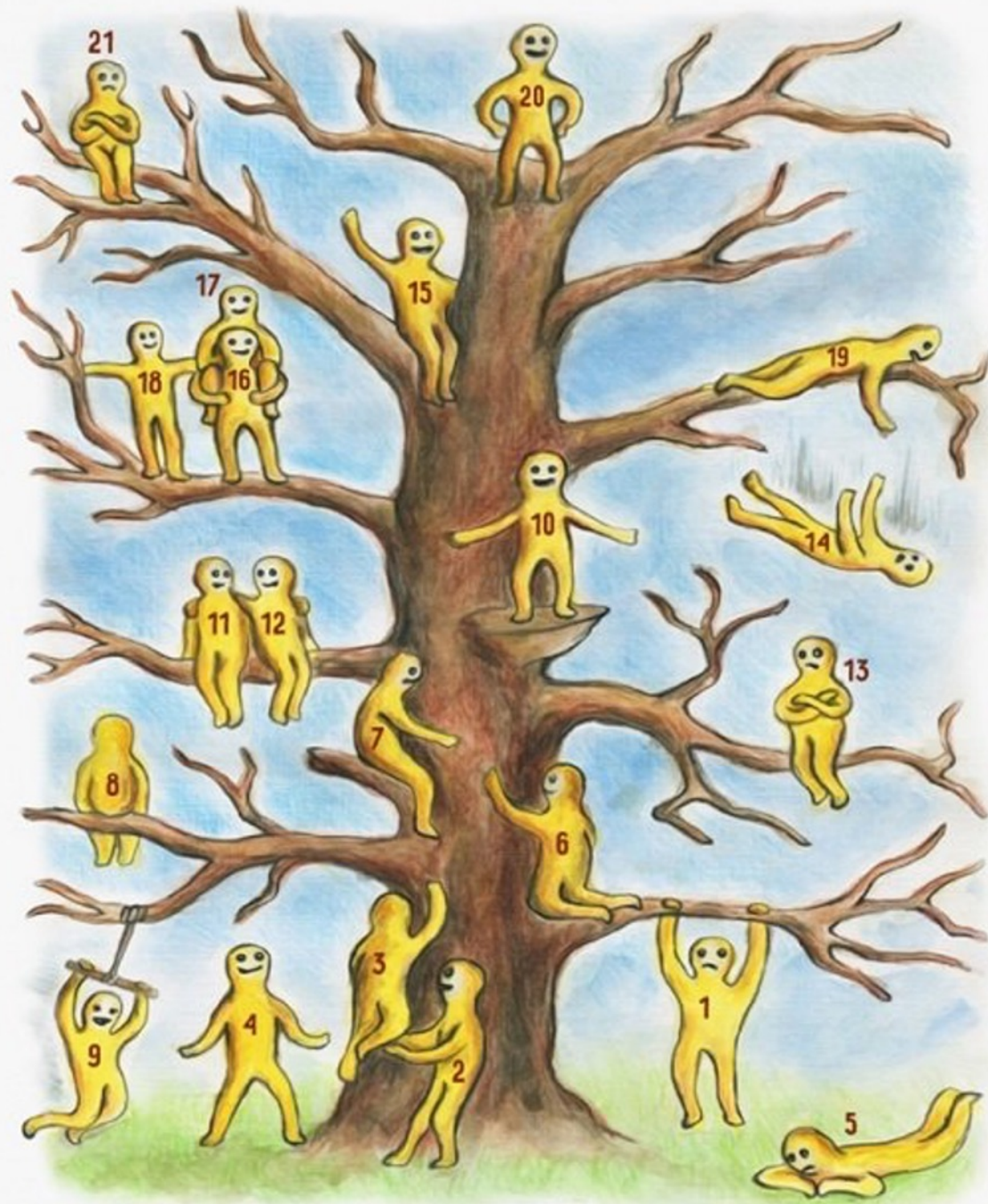
2023 8/4(五) - 8/6(日)
第8屆卓越青年生命探索營

營隊形式	實體過夜
報名資格	40歲以下社會青年
報名截止	5月31日(三)
錄取通知	6月11日(日)
營隊地點	開南大學 桃園市蘆竹區開南路一號
活動費用	免費



哪怕...只有螢火微光，也要捧出來溫暖這個世界！

您此刻
心情的號碼？



我們今天一起學了什麼？



結行
《回向》





回向名單

往生者

張友恭(3/22)

49日內往生者

往生善趣，得暇滿身，學弘宗大師圓滿清淨教法，
生生增上，直至成就無上菩提

業病障者

回向名單

尚振文、汪佑帝、邵大倫、陳慧萍、林霽薇、鍾陳金枝、鍾曜明、謝曉雯、劉家熾、鄭寶治、李彩華、李宜燕、吳佳潔、陳國、趙守忠、黃望賢、王品楨、李淑芬、郭麗雪、朱文宗、朱湧生、朱沂玟、謝海珠、盛茂、林曉蘭、吳連讀、李婉貞、鄭靜雅、沈唐、陳苑華、張羽辰、張力允、顏金蓮、趙永籐、呂錫元、李權峰、李林春美、楊致文、吳文鶯、陳淑釵、蘇梅玲、林綉龍、崔競文、顏美華、陳柯月娥、顏賴利、朱建信、許立辰、許書端、許景琛、謝一鳴、汪李梅珠、張朱淑華、吳俐陵、楊必誠、張龔慧芳、石垣一郎、石垣HIROMI、范曉君、林桓宇、陳張正子、陳瑾瑾、孫雅萍、郭宗瑋、吳宣霽、李玉華、郭英權、廖素女、吳東昇、黃錫東、張林雪、黃秀玲、郭釘鎧、陳春英、陳煥暘、胡秀子、黃耀輝、蔡孟玲、李婉貞、鄭乾臨、陳舜允、林凱婷、鄭雅勻、王正明、黃寶英、張國英、張明姑、賴杏維、黃勝賢 居士

暨22增991班全體同學、幹部及其家親眷屬

業障、病障悉消除，身心得安康，學法無障礙

請各自回向

