

生命智慧的寶典 —  
菩提道次第廣論

十二緣起(一)

2023.10.11

22增991班

A close-up photograph of a dandelion seed head in a field of yellow flowers. The seed head is white and fluffy, and the background is a soft-focus green field.

掌握生命的自由度  
不再讓痛苦綑綁

心之勇士 第340則

<https://www.youtube.com/watch?v=DoEVT3v-MwE> (02:27~07:57)

每一次攝心，功夫都不會白費，久了之後，  
我們的心就不會常常被痛苦綑綁和傷害。

當我們一次一次地把自己的注意力從外境收攝回來，  
注意自己的身、口、意！

注意自己的呼吸，  
我們會發現一些平常沒有注意到的事情，  
會避免一些正在進行的錯誤和痛苦，

讓這個心一次又一次地回歸平靜、  
回歸調柔、回歸寬廣和慈悲。

這個訓練變得非常嫻熟之後，  
我們生命的自由度就會越來越高。

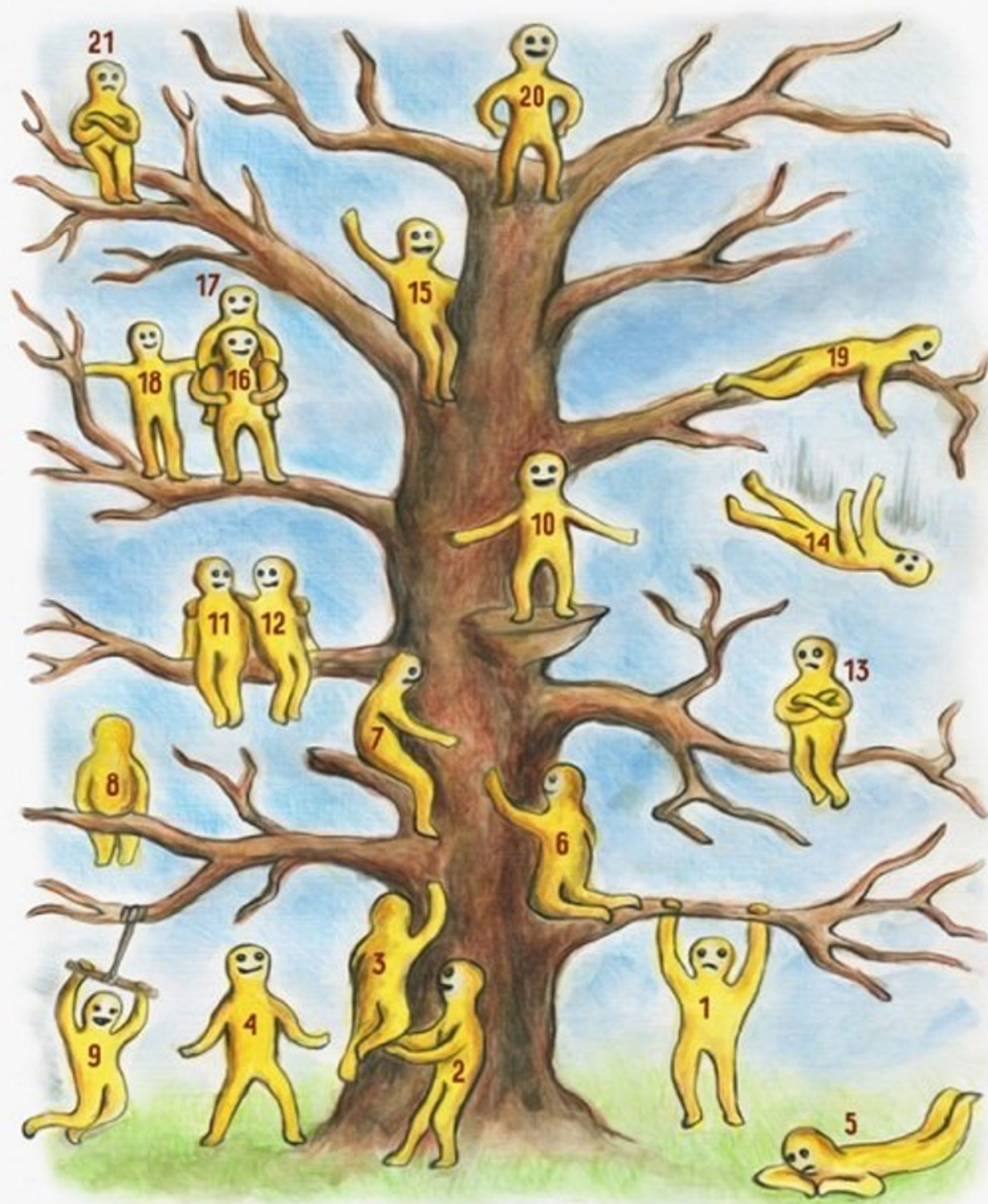


# 《心之勇士》

-真如老師

解析十二因緣  
不再讓痛苦綑綁

您此刻  
心情的號碼？





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

先讀誦第 13 偈 15 遍

10/11(三)

再緊讀誦 10 ~ 12 連續 5 遍

暇身勝過如意寶  
唯獨於今獲此身  
難得易失如空電  
思惟此理而證達

攝集一切至言藏 講聞此理縱一座  
宏偉說聞正法利 定能攝集應思惟

次見現後諸妙聚 善匯緣起之根本  
謂由意樂及加行 如理勤依示道師

縱為身命亦不捨 依教修行供師喜  
瑜伽師我如是修 汝求脫者亦應行



澈見 *LUCIDI*TV

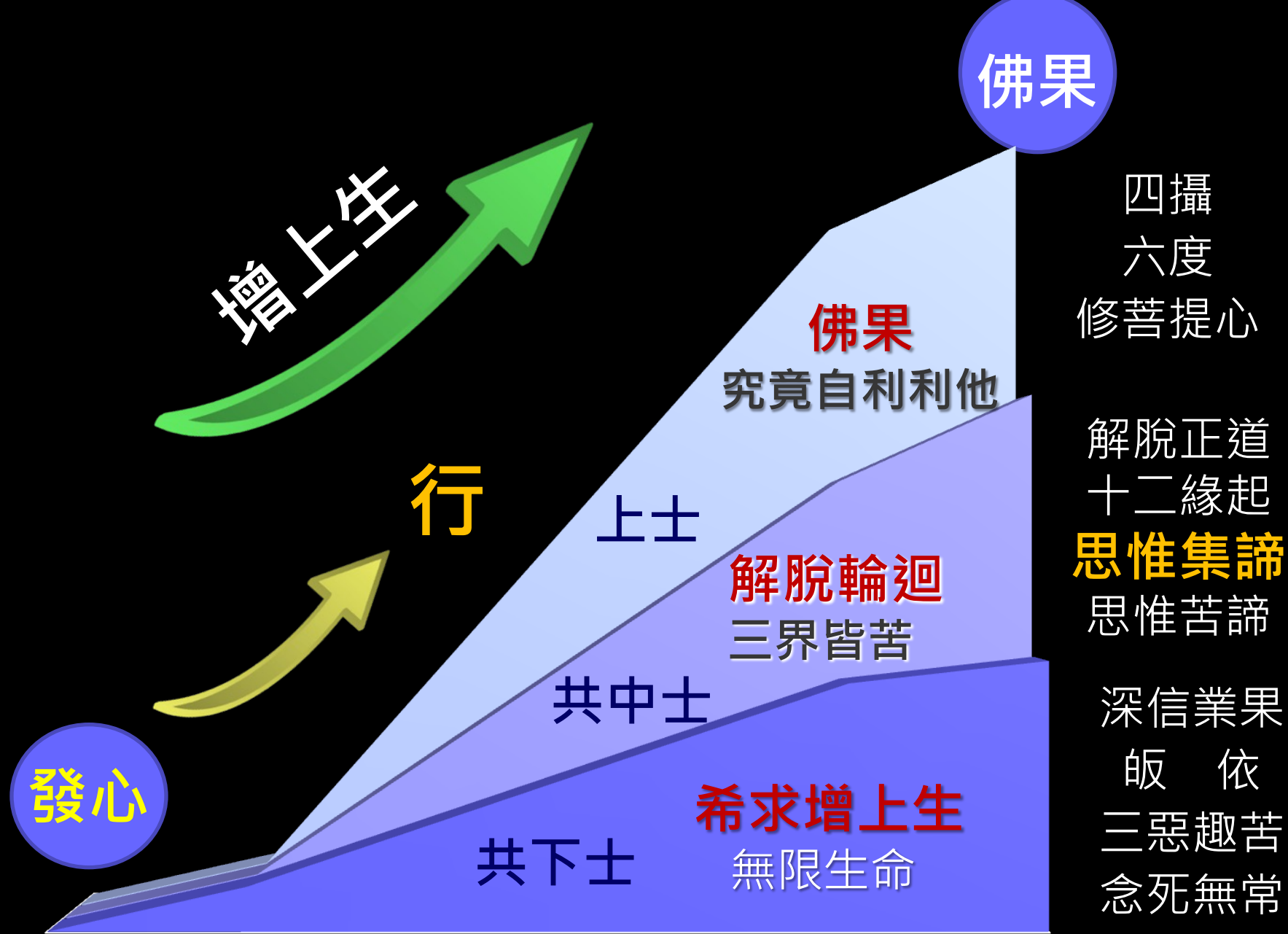
走過千生萬世  
Go Through Endless Life With You  
2017 億壽星

# 走過千生萬世

<https://reurl.cc/Y0Vxox>

# 溫故知新

《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」

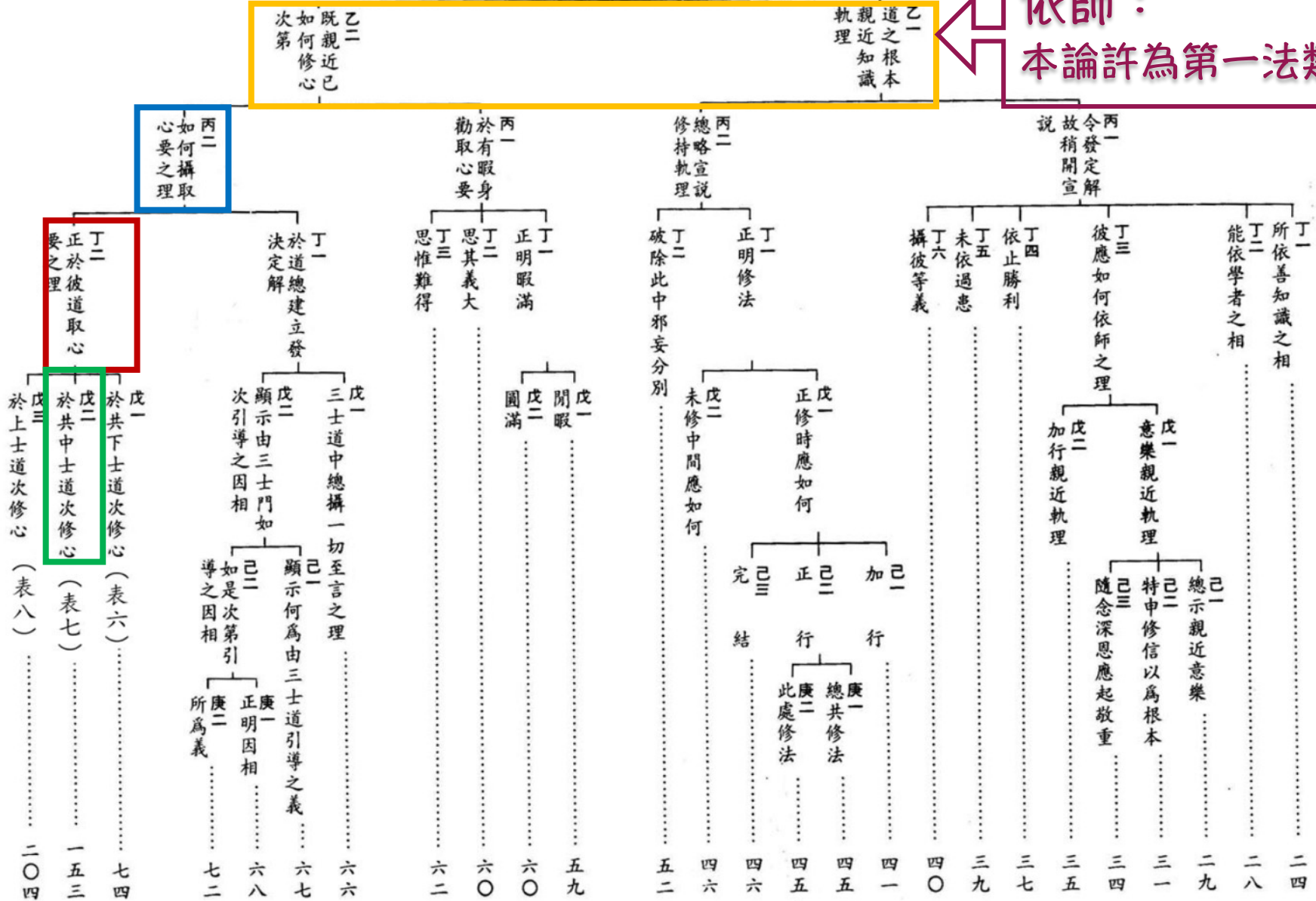


**道前基礎：聽聞軌理 親近善士 修習軌理 暇滿 道總**



依師：  
本論許為第一法類

甲四  
如何正以教授  
引導學徒之次第  
(表五)





# 科判表六



## 於共中士道修心次第

己一 正修意樂

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

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

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

• 煩惱發生之因

• 彼集業之理

• 死沒及結生之理

辛二 由於十二緣起思惟

• 支分差別

• 支分略攝

• 幾世圓滿

• 此等攝義

## 廣論原文(P181L1- P181L7)

第二由十二緣起門中思惟分四。~後能招集往樂趣行。

第二由十二緣起門中思惟分四：一、支分差別，二、支分略攝，三、幾世圓滿，四、此等攝義。今初

十二緣起支中初無明者，如俱舍云：「無明如非親實等。」此亦如說怨敵虛誑，非唯遮無親友諦實，及異親實，是說親友實語相違所對治品。如是無明，亦非僅遮能對之明及明所餘，是明相違所對治品。此中能治明者，謂正明了補特伽羅無我之義，此相違者，謂補特伽羅我執薩迦耶見。此乃法稱論師所許。無著論師兄弟，則許倒執實義蒙昧實義二中後者，總謂邪解未解二心之中，為未解心，然此相違能治上首，則同許為覺無我慧。又此愚蒙，集論中說略分二種，謂業果愚及真實義愚，初能招集墮惡趣行，後能招集往樂趣行。

第二部分，「由十二緣起思惟」發起求解脫心之法分為四部分：  
一、區分十二支。二、略攝各支。三、圓成十二支要多少世。  
四、十二支的總義。

「緣起」的十二支如下：

(一)無明。《俱舍論》：「無明」就像「非親」和「非實」。「非親」和「非實」的意思既不是缺乏親友和真實，亦不是「親、實」兩者以外的事情，而是指「親、實」截然相反矛盾的各類現象(亦即「違品」)。同樣「無明」的意思亦不是指缺乏能對治「無明」的「明」及「明」以外的其他事情，而是指與「明」截然相反矛盾的各類現象。對此，法稱論師認為能對治(無明)的「明」，是指認知「補迦羅無我」(又作「人無我」)的真實意義。而與其相反者便是「補特迦羅我執」(人我執)的「壞聚見」。但是，無著論師和世親論師兄弟二人對於這種把「無明」視為「錯解真實義」的說法卻持有另一種見解，他們認為「無明」只是「對真實義的愚蒙」。簡言之，他們(無著和世親)認為「無明」是不瞭解對其物件的心，而非錯解(其對象的心)。

不過，法稱論師和無著、世親二師均一致認為通達無我的智慧便是對治「無明」的主要方法。

無著論師在《阿毗達磨集論》把「愚蒙」分為兩種：(1)業果愚無明。(2)真實義愚無明。前者(對業果愚蒙無知的無明)能積集受生惡趣的「行」。後者(對真實義愚蒙無知的無明)能積集受生樂趣(善趣)的「行」。

# 無明的體性分三

共通承許

如《俱舍》云：無明如非親實等

法稱論師  
及中觀宗

壞聚見就是無明  
→以自己的蘊體為所緣，執為實有

無著兄弟

壞聚見、無明二者不同  
→僅對於真相迷惑不解，看不清楚

無明如非親實等。此亦如說怨敵、虛誑，非唯遮無親友、諦實及異親實。是說親友、實語相違所對治品。

遮除

親友

對治

怨敵

桌

瓶

路人

諦實語

對治

虛誑

桌

瓶

綺語



如是無明亦**非僅遮**能對之明及明所餘，而是明相違所對治品

遮除



# 無明

法稱論師、中觀  
(邪解)  
倒執實義  
薩迦耶見是無明

無著兄弟  
(未解)  
蒙昧實義

看不清楚真相  
是無明

對治

對治

覺無我慧

證得無我智慧

業果正見

# 科判表六



## 於共中士道修心次第

己一 正修意樂

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

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

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

- 煩惱發生之因
- 彼集業之理
- 死沒及結生之理

辛二 由於十二緣起思惟

- 支分差別
- 支分略攝
- 幾世圓滿
- 此等攝義

廣論原文(P181LL4- P182L3)

行即是業。~是果位識。

行即是業，此有非福業能引惡趣及能引善趣業。後復有二，謂能引欲界善趣之福業及能引上界善趣之不動業。

識者，經說六識身，然此中主要，如許阿賴耶者，則為阿賴耶，如不許者，則為意識。此復若愚，從不善業起苦苦果，造作增長諸不善業，此業習氣所熏，現法之識者，是因位識。由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識。如是由於無我真實義愚增上力故，未如實知善趣真苦妄執為樂，即便造集福不動業，爾時之識是因位識。由依於此遂於欲界上界善趣結生之識，是果位識。

(二)「行」就是「業」。「業」又有兩類：一、能招引惡趣的「非福業」，二、能招引善趣的「福業」。福業又分兩類：  
(1)能招引欲界善趣受生的「福業」，(2)能招引上界善趣受生的「不動業」。

(三)識。佛陀在經中說及六種「識」。若依照認同有「阿賴耶識」者所說，此處所指的主要心識就「阿賴耶識」。不認同有「阿賴耶識」者則認是「意識」。由於對苦由不善生愚蒙，便會造集不善業，這些業的習氣又會熏入「識」中。受薰染的現世「識」便是「因位識」。依「因位識」來世於惡趣生趣受生的「識」，則為「果位識」。同樣，由於對無我真實義愚蒙的勢力，令我們把善趣誤認為安樂，而不知道善趣本來是苦，於是便會造集「福業」及「不動業」。在現世造集這些業的「識」便是「因位識」。依這種「識」(因位識)在欲界或上界善趣受生的「識」，則為「果位識」。

# 科判表六



## 於共中士道修心次第

### 己一 正修意樂

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

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

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

• 煩惱發生之因

• 彼集業之理

• 死沒及結生之理

辛二 由於十二緣起思惟

• 支分差別

• 支分略攝

• 幾世圓滿

• 此等攝義

## 廣論原文(P182 L4- P182LL3)

名色中者。~謂苦樂捨。

名色中名者，謂受想行識非色四蘊。色者若生無色，唯有色種而無實色，除此餘位羯羅藍等色，如應當知。

六處者，若是胎生，由其最初識入精血，為羯羅藍，與名俱增，成眼等四處，身與意處，於羯羅藍位而有。若是化生，結生之時，諸根頓起，無此漸次。卵生濕生唯除住胎，餘者悉同。是本地分所說。由是因緣，成就名色得身自體，成就六處成身差別，是為成就能受用者，五有色處者，於無色中無。

觸者，謂由根境識三種和合，取諸可意非可意中庸三境，說「六處緣」者，亦表境識。

受者，謂觸取三境順生三受，謂苦樂捨。

(四) 名色。名色之「名」，便是受、想、行、識四種「非色蘊」。至於第五蘊，亦即「色蘊」，假如我們是受生在「無色界」，那就只有「色」的種子而沒有真實的「色」。所以，除了「無色界」外，「名色」之中的色」是通用于「羯羅藍」等任何一切色法。

(五)六處。若「胎生」者，則由「識」最初趣入受精卵的「羯羅南」與「名」(亦即「識」)進而發育形成眼、耳、鼻、舌等四處。「色處」和「意處」則是從「羯羅南」位(即「名色」)開始便已存在。假如是「化生」的話，由於各種「入處」是在受生時同時生起，所以沒有這些階位。至於「卵生」和「濕生」，除了「胎」這個字眼外，其餘皆與「胎生」相同。這種說法出於《本地分》。所以，當「名色」一旦成立，我們便會擁有真實的身軀。當六種入處成立後，由於身體的不同部分已經形成，所以「能受用者」便會產生。但是，在「無色界」是沒有五種「色處」。

(六)觸。當「根」、「境」、「識」會合時，我們便會認取悅意、不悅意、中庸(既非悅意亦非不悅意)三種對象。經中所說的「以六處為緣而生」便是指「境」和「識」。

(七)受。由於「觸」認取三種物件，從而產生苦受、樂受、捨受三種「受」。



# 科判表六



## 於共中士道修心次第

己一 正修意樂

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

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

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

• 煩惱發生之因

• 彼集業之理

• 死沒及結生之理

辛二 由於十二緣起思惟

• 支分差別

• 支分略攝

• 幾世圓滿

• 此等攝義

廣論原文(P182 LL2- P183L6)

六處者。~死謂棄捨同分諸蘊。

愛者，謂於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛。說「由受緣生愛」者，是從無明和合觸緣，所生之受而能生愛，若無無明，雖有諸受愛終不生，由是因緣，觸是境界受用，受是生受用或異熟受用，若此二圓滿，即為受用圓滿。其中三界有三種愛。

取者，於四種境起四欲貪，謂欲著於色聲等欲塵，及除薩迦耶見餘諸惡見，惡見係屬惡戒惡禁及薩迦耶見，是為欲取見取戒禁取我語取。

有者，謂昔行於識，熏業氣習，次由愛取之所潤發，引生後有有大勢力，是於因上，假立果名。

生者，謂識於四生最初結生。老死中老者，謂諸蘊成熟轉變餘相，死謂棄捨同分諸蘊。

(八)愛。即是對「樂受」產生不願捨離的愛(不離愛)，對「苦受」產生要捨離的愛(乖離愛)。經中說「以受為緣而生愛」，意指由「無明」與「受」和合而產生「愛」。假如沒有「無明」，即使有「受」也不會引生「愛」。

因此，「觸」是物件(境)的受用，而「受」是「生」的受用或異熟果的受用。所以，假如兩者兼具，受用便會圓滿。「愛」共有三種，而三界各有一種。(欲愛、色愛、無色愛。)

(九)「取」。取是指對向四種對象的四種欲貪。

欲取 - 對於色、聲等欲塵產生欲求貪著。

見取 - 對於「壞聚見」之外的各種惡見產欲求貪著。

戒禁取 - 對於與惡見相關的惡戒、惡禁產生欲求貪著。

我語取 - 對「壞聚見」產生欲求貪著。

(十)「有」。有是指「行」在過去薰入「識」中的業習氣，經由「愛」、「取」的營養滋潤，其引生「後有」的力量便會變得強大。「有」是假借「果」的名字來稱呼「因」。

(十一)「生」。生是指「識」最初從「四生」(胎生、卵生、濕生、化生)的任何一者受生。

(十二)「老死」。「老」是指(身、心)蘊成熟轉變。「死」是捨棄蘊的相續(蘊同分)。

## 一重因果

## 二重因果

因	無明、行、識 昨天	愛、取、有 今天
果	名色、六處、觸、受 今天	生、老死 明天

# 學習廣論 深入思惟

## 討論題

現代人常說要「活在當下」！你覺得：

1. 活在當下的意涵及相狀是什麼？
2. 學習四諦及十二緣起，跟活在當下有連結嗎？



修行就是「修當下」

<https://www.youtube.com/watch?v=DoEVT3v-MwE> (07:57~End)

2023年

# 19 憶師恩法會

Memorial Ceremony for  
The Late Master



拉緊我的手

走過千生萬世





主講者：上性下載法師

# 廣論總說03 – 共下士道

時間 | 2023年10月21日 (六) 9:00-11:15

地點 | 福智學堂 (台北市南京東路四段165號9樓)

如果您當天不方便到現場，可以線上學習

ZOOM ID：379 225 9761

密碼：2213589



BWFoCE  
福智文教基金會

日期		主題	主講者	地點	
2023 Aug.	08月02日	三	廣論課(宗旨理念_道總建立)	班長 + 護持團隊	學堂
	08月09日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	08月16日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	08月23日	三	讚頌週	班長 + 護持團隊	開羅會議中心
	08月30日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
2023 Sept.	09月06日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	09月13日	三	《憶師恩法會講座-師長功德》	班長 + 護持團隊	學堂
	09月20日	三	《憶師恩法會講座-師長功德》	班長 + 護持團隊	學堂
	09月26日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
2023 Oct.	10月04日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	10月11日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	10月18日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	10月25日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	10月31日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上

		日期		主題	主講者	地點	
2023  活 動 安 排	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
	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)	10月15日	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<sup>3.0</sup>

## 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



我們繼續手牽手  
記錄善行

攝影 李媚娟



## 廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 10/05 - 10/11 :

【由先所習熹樂馳趣。次由瞋恚生處之色，  
中有遂滅生有續起。】

( 廣論P180L4 – L5)



## 廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 10/12 - 10/18 :

【十二緣起支，  
無明、行、識、名色、六處、觸、受、  
愛、取、有、生、老死】

( 廣論P181L2 – P183 L6 )

# 《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。**

·  
·



見樂著人，  
當願眾生：  
以法自娛，  
歡愛不捨。

妙音

《華嚴經》〈淨行品〉 第八十偈

## 淨行品第八十偈

「見樂著人，當願眾生，以法自娛，歡愛不捨。」

### 宣化上人開示

**見樂著人**：樂就是快樂，著就是執著。執著到這個快樂上，可是這種快樂不是究竟的，是暫時的，不是永遠。樂著人，就是這種顛倒的人。

**當願眾生**：這時候又要發願了。發什麼願？

**以法自娛**：願一切眾生都以法為快樂，生一種法愛；

**歡愛不捨**：那麼不捨棄這個法，不捨於法，就是以法做為自己最快樂的，能這樣才能破除樂著這種的執著。

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、丞蕊副班長、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。



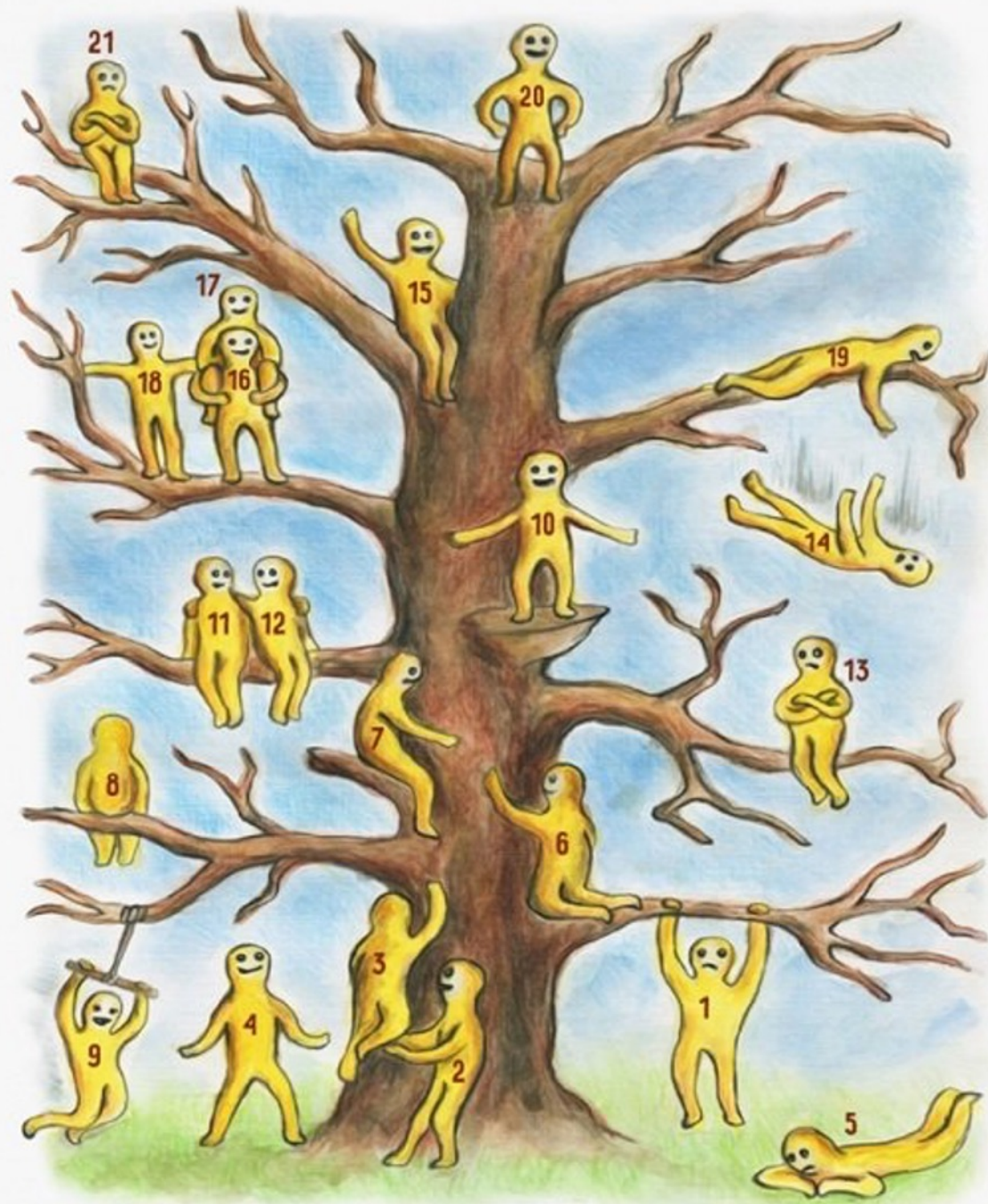
## 回家功課 (2023.10.11)

**師父說，**「修行真正最重要的關鍵，就在這個境界上頭，最重要的就在這個境界，這個地方你識破了，問題就解決。」

**這個境界是指什麼？**

手抄: #10 P198L4~P200L6

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

陳政棍(9/21)、Oreo張(9/23)

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

# 回向名單

## 業障者

饒允政、吳國基、張秋香、李康淑美、陳來足、蕭丞廷、賴文杰、王品楨、楊必誠、  
尚振文、汪佑帝、陳國、陳慧萍、林霽薇、謝曉雯、劉家熾、鄭寶治、沈唐、  
李彩華、吳佳潔、趙守忠、黃望賢、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、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、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、張龔慧芳、石垣一郎、石垣HIROMI、范曉君、林桓宇、  
陳張正子、陳璀璨、孫雅萍、郭宗瑋、吳宣霽、李玉華、郭英權、廖素女、黃錫東、  
張林雪、黃秀玲、郭釘鎧、陳春英、陳煥暘、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 居士

暨23秋991班與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

