

生命智慧的寶典 —
菩提道次第廣論

共下士道複習**04**

2023.02.01

22增991班



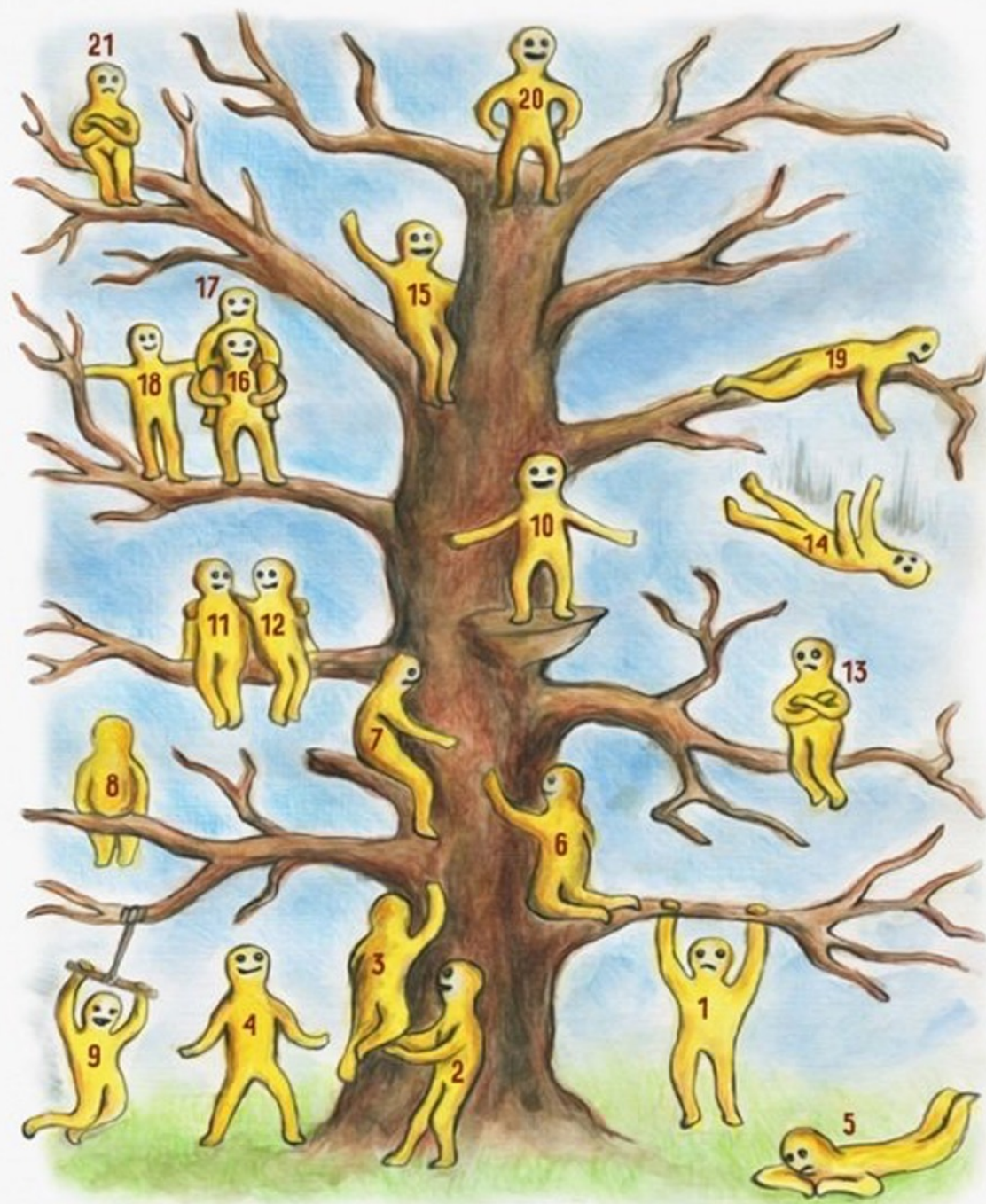
宗喀巴大師
覆擦科本波語王名稱書

真如老師 淺釋

<https://www.youtube.com/watch?v=8ort6aukwJs>

13:36- 14:37

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)

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



走過千生萬世

https://www.youtube.com/watch?v=vsaWLWjAOY8&t=44s&ab_channel=%E6%BE%88%E8%A6%8BLucidiTV





溫故知新

《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」

科判分二

初歸敬頌及略述本論之重要	一
次開爲四門	二
甲一 爲顯其法根源淨故開示造者殊勝	二
甲二 令於教授起敬重故開示其法殊勝	八
甲三 如何說開二種殊勝相應正法	一五
甲四 如何正以教授引導學徒之次第	二三

甲一 爲顯其法根源淨故開示造者殊勝

乙一 圓滿種中受生事理	二
乙二 其身獲得功德事理	三
丙一 知見廣博獲教功德事理	四
丙二 如理修行獲證功德事理	六
乙三 得已於教所作事業	六
丙一 於印度所作事理	六
丙二 藏中所作事理	六

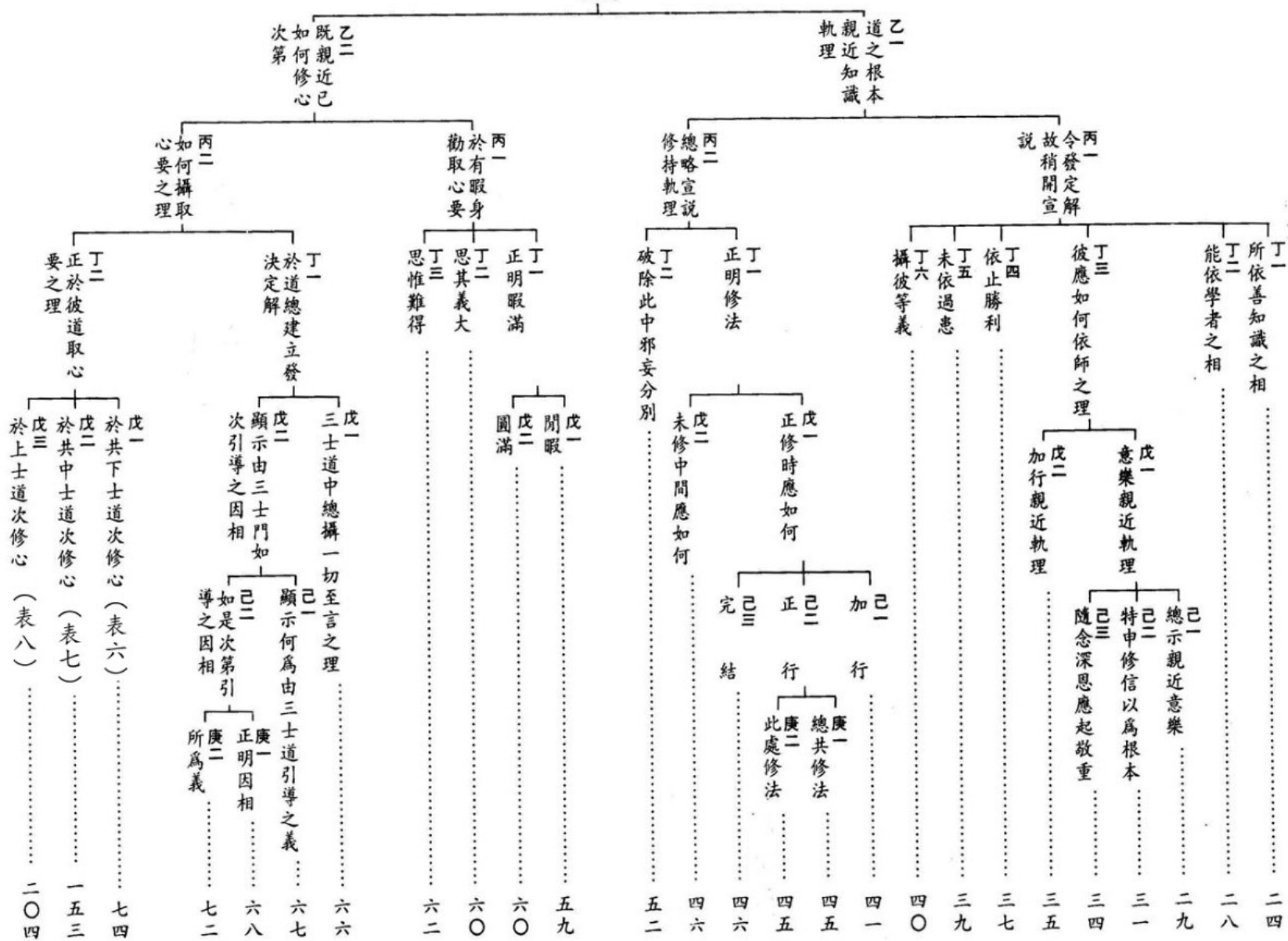
甲二 令於教授起敬重故開示其法殊勝

乙一 通達一切聖教無違殊勝	八
乙二 一切聖言現爲教授殊勝	一
乙三 易於獲得勝者密意殊勝	一四
乙四 極大罪行自趣消滅殊勝	一四

甲三 如何說開二種殊勝相應正法

乙一 聽聞執理	一五
丙一 思惟聞法所有勝利	一六
丙二 於法法師發起承事	一七
丁一 斷器三過	一七
丁二 依六種想	一七
乙二 講說執理	二〇
丙一 思惟說法所有勝利	二一
丙二 發起承事大師及法	二一
丙三 以何意樂及加行而說	二二
丙四 於何等境應說不說所有差別	二三
乙三 於完結時共作執理	二三

甲四
如何正以教授
引導學徒之次
(表五)



甲⁴ 如何正以教授學徒之次第

乙² 既親近已 如何修心次第

(廣論 P59- P62)

丙¹ 於有暇身勸取心要

丁¹ 正明暇滿

丁² 思其義大

丁³ 思惟難得

閒暇

圓滿

丙² 如何攝取心要之理

丁¹ 於道總建立發決定解

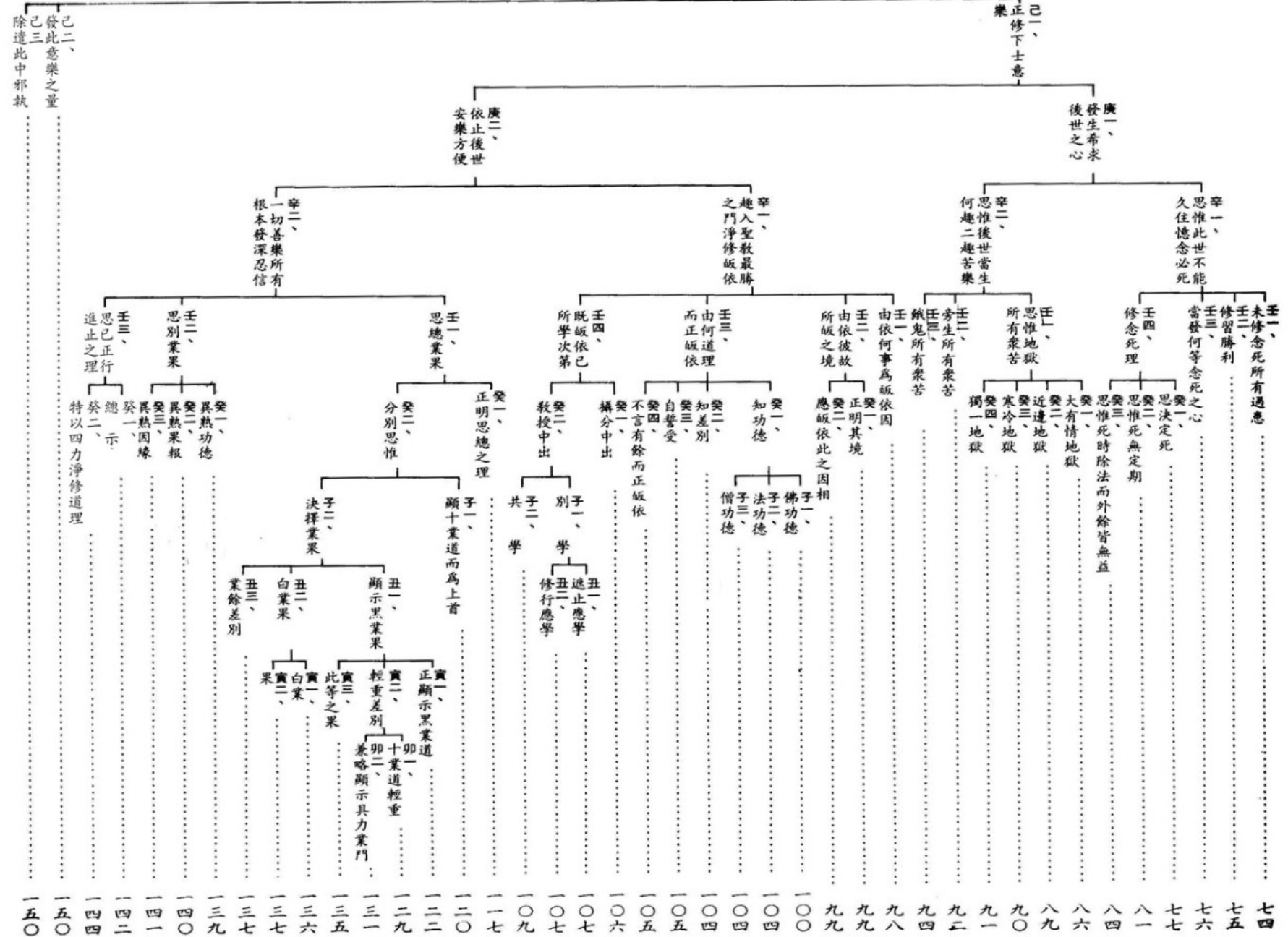
丁² 正於彼道取心要之理

於共下士道次修心

於共中士道次修心

於共上士道次修心

(表六)
戊一
於共下士
道次修心



一. 思惟此世不能久住，憶念必死

廣論 P74 L6-P85 LL3

發生希求後世
之心

1. 未修念死所有過患

廣論 P74 L6- P75 L8

2. 修習勝利

廣論 P75 L9 - P76 LL4

3. 當發何等念死之心

廣論 P76 LL3 – P77 L7

4. 修念死理

廣論 P77 L8 – P85 LL3

廣論 P74 L2- P98 L3

二. 思惟後世當生何趣二趣苦樂

廣論 P85 LL2- P98L3

未修念死 所有過患

廣論 P74 L6 - P75 L8

1. 開示何為粗細常執，
及其損害之門。

廣論 P74 L6-L8

如是於其有暇身~終執不死方面。

2. 亦遮僅求後世之理

廣論 P74 L8-L11

若不作意~不令起趣法之意。

3. 縱或希求，亦令勢力
轉弱之理。

廣論 P74 L11-L12

設有時趣聞思修等~極為希貴。

4. 即修後世利益，彼亦令
之延後之理

廣論 P74 LL1- P75L1

設能緣慮~如理修行。

5. 由常執生猛利貪瞋之理

廣論 P75 L2- L3

如是由希身命久住~如瀑流轉。

6. 由常執生眾多惡行之理

廣論 P75 L4- L9

復由此故~作種種罪惡。

發生希求後世之心

廣論 P74 L2- P98 L3

一. 思惟此世不能久住，憶念必死

廣論 P74 L6-P85 LL3

1. 未修念死所有過患

廣論 P74 L6- P75 L8

2. 修習勝利

廣論 P75 L9 - P76 LL4

3. 當發何等念死之心

廣論 P76 LL3 – P77 L7

4. 修念死理

廣論 P77 L8 – P85 LL3

二. 思惟後世當生何趣二趣苦樂

廣論 P85 LL2- P98L3

修習念死 之勝利

廣論 P75 LL5 - P76 L10

1. 義利極大者

廣論 P75 LL5-P76 L5

謂若真起隨念死心~豈能遠離欲。

2. 是為一切圓滿之門者

廣論 P76 L5-L8

能之能修士夫義時~即是一切圓滿之門。

3. 須斷邪執，至心修持之理者

廣論 P76 L8-L10

故不應執~發起定解而正修習。

發生希求後世之心

廣論 P74 L2- P98 L3

一. 思惟此世不能久住，憶念必死

廣論 P74 L6-P85 LL3

1. 未修念死所有過患

廣論 P74 L6- P75 L8

2. 修習勝利

廣論 P75 L9 - P76 LL4

3. 當發何等念死之心

廣論 P76 LL3 – P77 L7

4. 修念死理

廣論 P77 L8 – P85 LL3

二. 思惟後世當生何趣二趣苦樂

廣論 P85 LL2- P98L3

祖師修習念死行誼

格西博朵瓦 外號叫做「沒空」

每天都修習念死，故一心專注在修行上面。

懂哦亦於每次修時，必誦一遍《入中論》頌中

若時自在轉順住，設不於此自任持，
墮險成他自在轉，後以何事從彼出。

→緣念暇滿及念死而不眠不休的修習正法

發生希求後世之心

廣論 P74 L2- P98 L3

一. 思惟此世不能久住，憶念必死

廣論 P74 L6-P85 LL3

1. 未修念死所有過患

廣論 P74 L6- P75 L8

2. 修習勝利

廣論 P75 L9 - P76 LL4

3. 當發何等念死之心

廣論 P76 LL3 – P77 L7

4. 修念死理

廣論 P77 L8 – P85 LL3

二. 思惟後世當生何趣二趣苦樂

廣論 P85 LL2- P98L3

思惟三種根本	思惟九因相	生起三種決斷
1. 思決定死	1.1 思惟死主決定當來， 此復無緣能令卻退者	1. 決斷必須修行正法
	1.2 思惟壽無可添， 無間有減者	
	1.3 思於生時亦無閒暇修行妙法， 決定死者	
2. 思惟死無定期	1.1 思贍部州壽無定	2. 決從現在而修正法
	1.2 思惟死緣極多，活緣極少	
	1.3 思惟其身極弱，死無定期	
3. 思惟死時除法而外， 餘皆無益	1.1 思惟死時親友無益	3. 死時唯法是依是怙
	1.2 思惟死時資材無益	
	1.3 思於死時身無所益	

① 思決定死

1. 思惟死主決定當來，無緣能令退却
2. 思惟壽無可添，無間有減
3. 思惟生時亦無閒暇修行妙法

《入行論》 人生如夢幻，無論何事物
受已成念境，往事不復見

決斷

必須修行正法

我必須要好好修習正法

1. 思惟死主決定當來，無緣能令退却

受身 不管你受生什麼樣的身體一定會死

若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫？

處所 不管在什麼地方，都逃不開死亡

住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間

時間 不管是過去、現在、未來，一定都會死

盡其已生及當生，悉捨此身而他往。智者達此悉滅壞，當住正法決定行

方法 不管你用什麼方法，都不能夠阻擋死亡發生

非是速走易得逃脫，或以力退，或以財退，或以諸物及咒藥等易於退卻

2. 思惟壽無可添，無間有減



晝夜無暫停，此壽恆損減，
亦無餘可添，我何能不死。

如從險峰墮地壤，豈於此空受安樂，
從生為死常奔馳，有情於中豈得樂？

三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，
眾生壽行如空電，猶崖瀑水速疾行。

3. 思惟生時亦無閒暇修行妙法

進一步思惟 即使生時也沒有閒暇修諸妙法

伽喀巴

六十年中，除去身腹睡眠疾病，
餘能修法，尚無五載。

貢唐仁波切

不知不知二十年，欲修欲修二十年，
不行不行又二十，一生傳記即如是。

不知而沒有修，欲修也沒修，
不行也修不起來，一生就這樣過去了

思惟死緣極多，活緣極少

應數思惟，應令發生必死之心

《寶鬘論》

死緣極眾多，活緣唯少許，
此等亦成死，故當常修法。



活緣應該比較多，不然怎會活到現在呢？

老師：「死緣只要一次就可以了！」

思惟身極脆弱

身如水沫，至極微劣，
無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命。
故由一切死緣違害，是極易事。

我們的身體是非常微弱的，細菌或病毒感染、
嚴重車禍.....就可造成死亡



② 思惟死無定期

4.思惟瞻部洲人壽無定期

5.思惟死緣極多，活緣極少

6.思惟身極脆弱

貢唐仁波切：「修行之日未到前，死亡日期恐先至，
現在切莫自相欺，今日就應行修持。」

《迦尼迦書》「死主悉無親，忽爾而降臨，
莫想明後行，應速修正法。
此明後作此，是說非賢人。
汝當何日無，其明日定有。」

決斷

從現在而修正法

現在當下就應該修行正法

4. 思惟瞻部洲人壽無定期

應數思惟，應令發生必死之心



《集法句經》

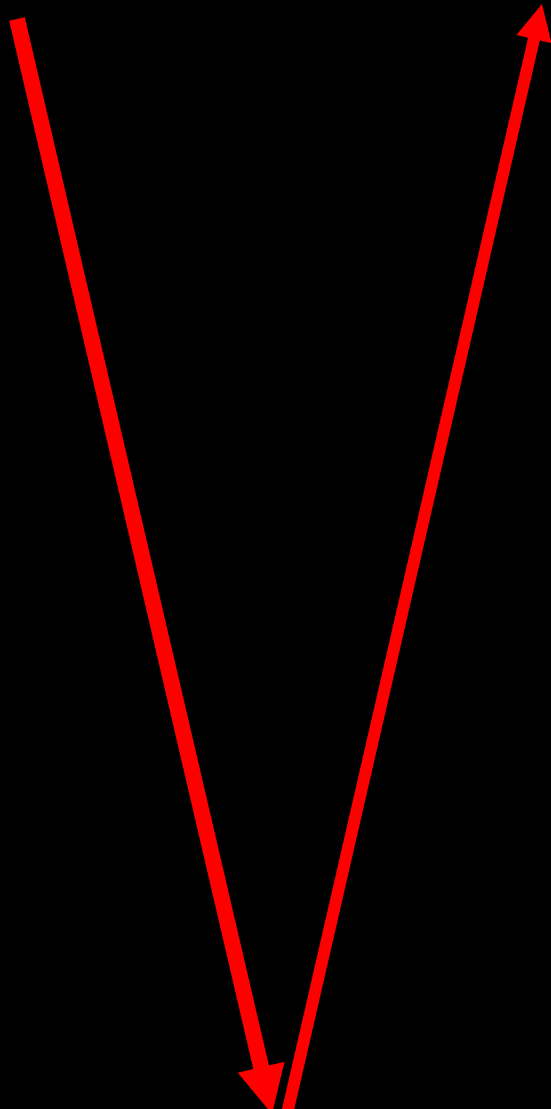
上日見多人，下日有不見；
下日多見者，上日有不見。

《俱舍論》 此中壽無定，末十初無量

【思贍部洲壽無定者】

時間	壽命
劫 初	84,000歲
每100年	84,000歲-1歲
每100年	84,000歲-2歲
每100年	84,000歲-3歲
・	・
・	・
・	・
・	・
每100年	100歲
每100年	99歲
每100年	98歲
・	・
・	・
・	・
劫 末	10歲

時間	壽命
劫 初	84,000歲
每100年	84,000歲-1歲
每100年	84,000歲-2歲
每100年	84,000歲-3歲
・	・
・	・
每100年	100歲
每100年	99歲
每100年	98歲
・	・
・	・
每100年	13歲
每100年	12歲
每100年	11歲
劫 末	10歲



思惟親友無益



《入行論》

魔使來執時，親朋有何益？
唯福能救護，然我未曾修。

【釐清親友無益】

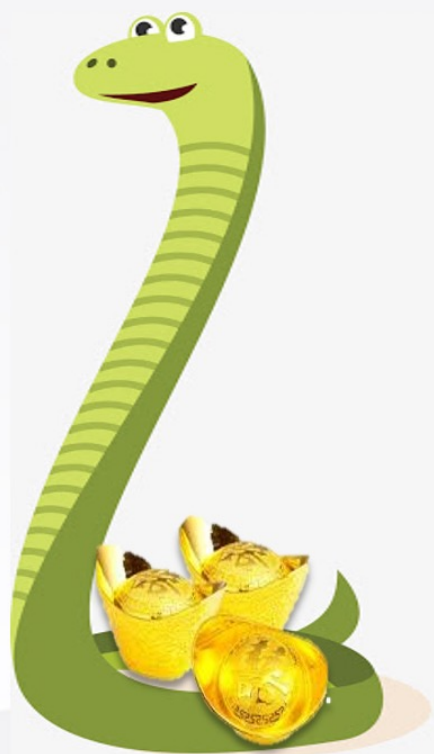
活著的時候，所遇到的每一個人，
都是要幫助你心靈提升的人！

思惟俱生骨肉無益

最珍愛、從出生到現在陪伴你的身體，到死時，也幫不上忙，
甚至反而會障礙你往生到更好的地方。

思惟財物無益

再有錢也不能贖回將要死的身體



貢唐仁波切

縱生黃金地，死不帶一厘，
生前誦一偈，死可作資糧。

對財物愈貪着，不但死時沒幫助，
反而會更難善終~~



念死大學問

音檔 | 37A 11:03 ~ 13:57

手抄頁/行 | 第5冊 P143-L9~P144-LL1

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=37a&st1=663&et1=837>

所以啊這個兩個擺在一塊，有什麼好處呢？第一個，你現在說這一生很快的死，啊！這個沒有意思，趕快要忙後世；而後世決定於這一世的話，於是你趕快準備後世的快樂，修善業，這是它的真正的特質。那麼現在呢，關於第一點，他說關於「念死」。這個關於「念死」，我們在沒講正文之前啊，可以不妨想一想，不管是禪、密，所有的祖師大德們都很強調！譬如說我們講印光大師，近代念佛的人最多，而且呢真正最所宗的，說起來——印光大師、蕩益大師、蓮池大師，那是最靠近的幾位大德。他們常常告訴我們：說你念佛所以不行的話，你只要把那「死」字貼在額骨頭上的話，念佛無有不靈驗。啊！看起這個話很好、很對，但是呢儘管你看得很對，你念過很多遍，但是呢就派不上用場。如果真的派得上用場，大家都念佛念得很好，對不對？為什麼念不好？換句話說，他雖然這個道理聽懂了，怎麼運用這個道理卻有問題。

現在這裡，妙咧！就是關於這個念死，這個念死還是大學問哦！他告訴我們怎麼念法。下面就告訴我們，你如果把握住這個道理，然後去修的話，無有不成功者。而這個道理啊，不是像說「死」字貼在額骨頭上面，平常你試試看，寫一個死字貼在額骨頭上，貼完了事情就算了了，好了！有沒有用啊？嘿，沒有用！貼在額骨頭上還不舒服，過了一下剝掉了，丟掉了也就算了，當然這是說笑話。實際上呢，當然想這個死，可是想這個死啊，因為它並沒有完整的方法，想了一下、過了一下，精神一鬆，那個死字也就忘掉了，忘掉了也就沒用了！

他現在不是！這個裡邊就告訴我們一個非常巧妙的方法，就在我們生活當中，處處地方能夠推動、策勵我們，產生這個強有力地推動我們修行的。這個禪宗也是一樣，禪宗的祖師為什麼？「生死心切」。現在我們常常聽見人家說：「唉呀，生死心切！」這兩句話，掛在嘴巴上面唱唱的，唱完了以後生死心真的有沒有？是一點樣子都找不到，有的是這種狀態！原因為什麼呢？就沒有得到完整的教授，就沒有照著這個教授如理去做。現在看，下面是怎麼告訴我們的。

念死無常

死

學道之人念念
不忘此字則道
業自成

釋印光書
時年八十



當作將死，將墮地獄想，
一心念佛，則妄念便可消滅矣。

攝影 蔡戊智

攀藤食蜜圖

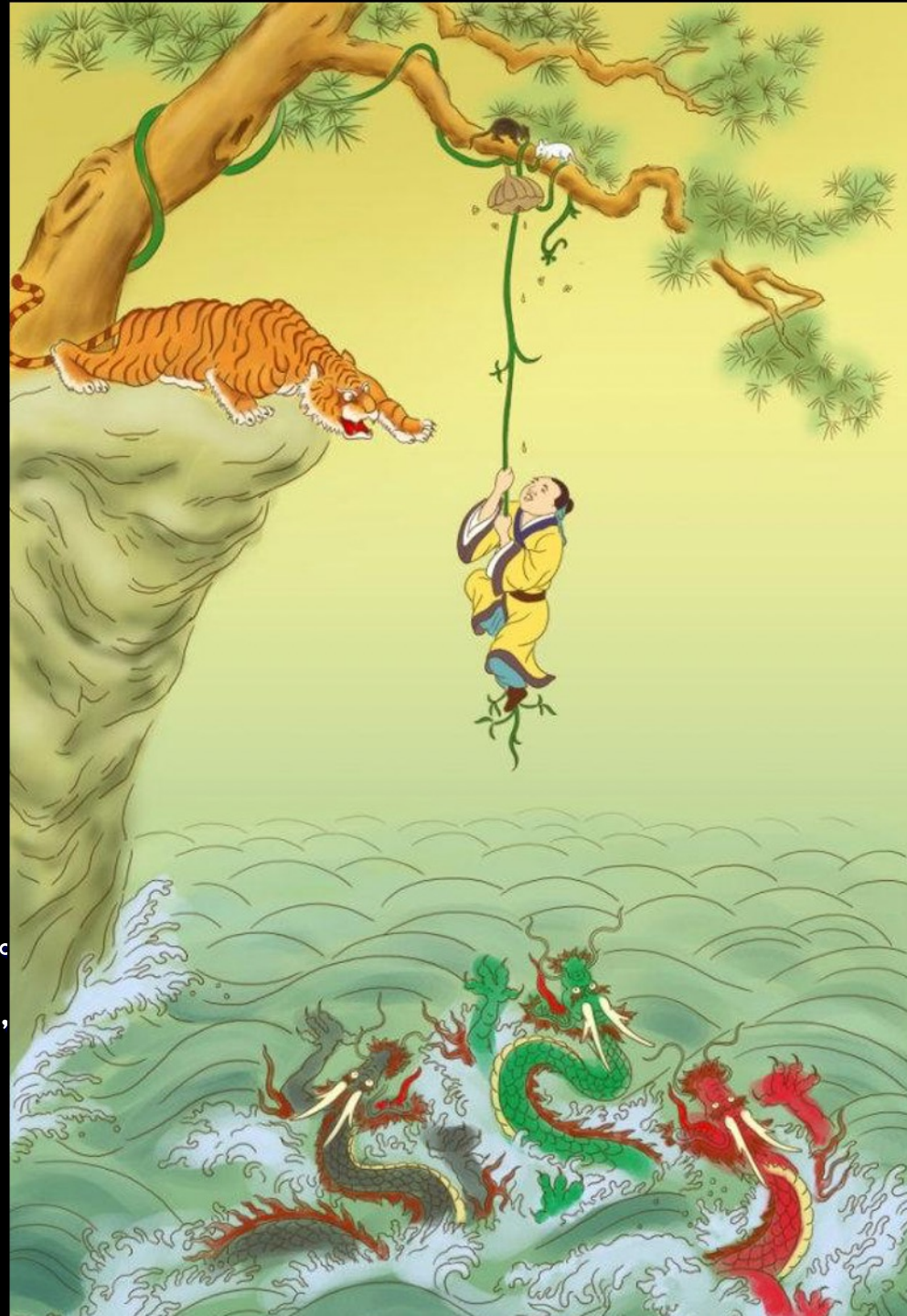
- 人生的真相

旅人：指我們自己。

白骨：緊逼而來的「無常之虎」

老虎：死亡。

松樹：松樹是指金錢、財產、名譽、地位等等。這些東西即使擁有再多，在死亡的面前也仍是無力的。

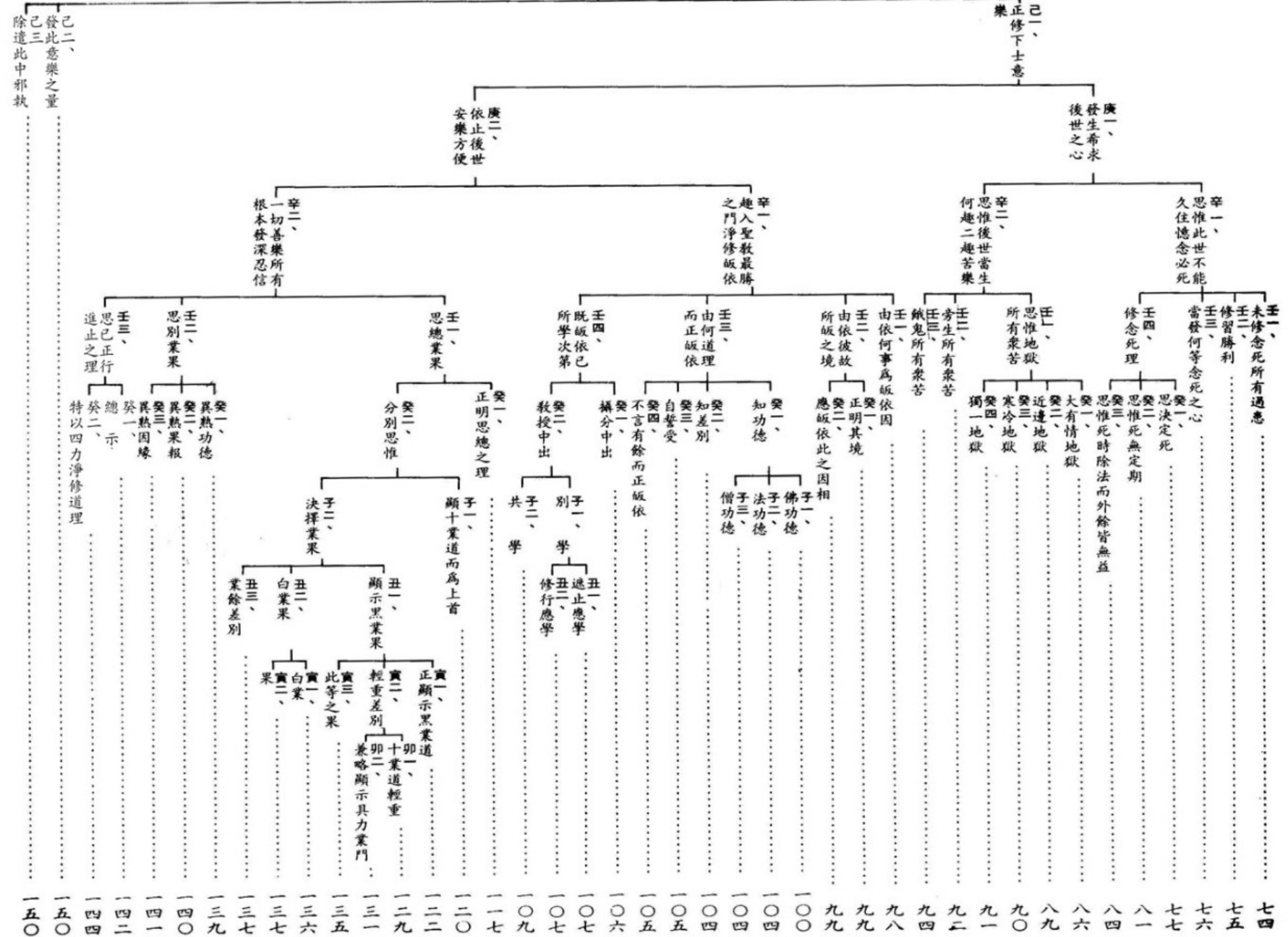


深海：深海所譬喻的便是地獄。墜入此地獄，必須承受八萬劫中大苦惱。

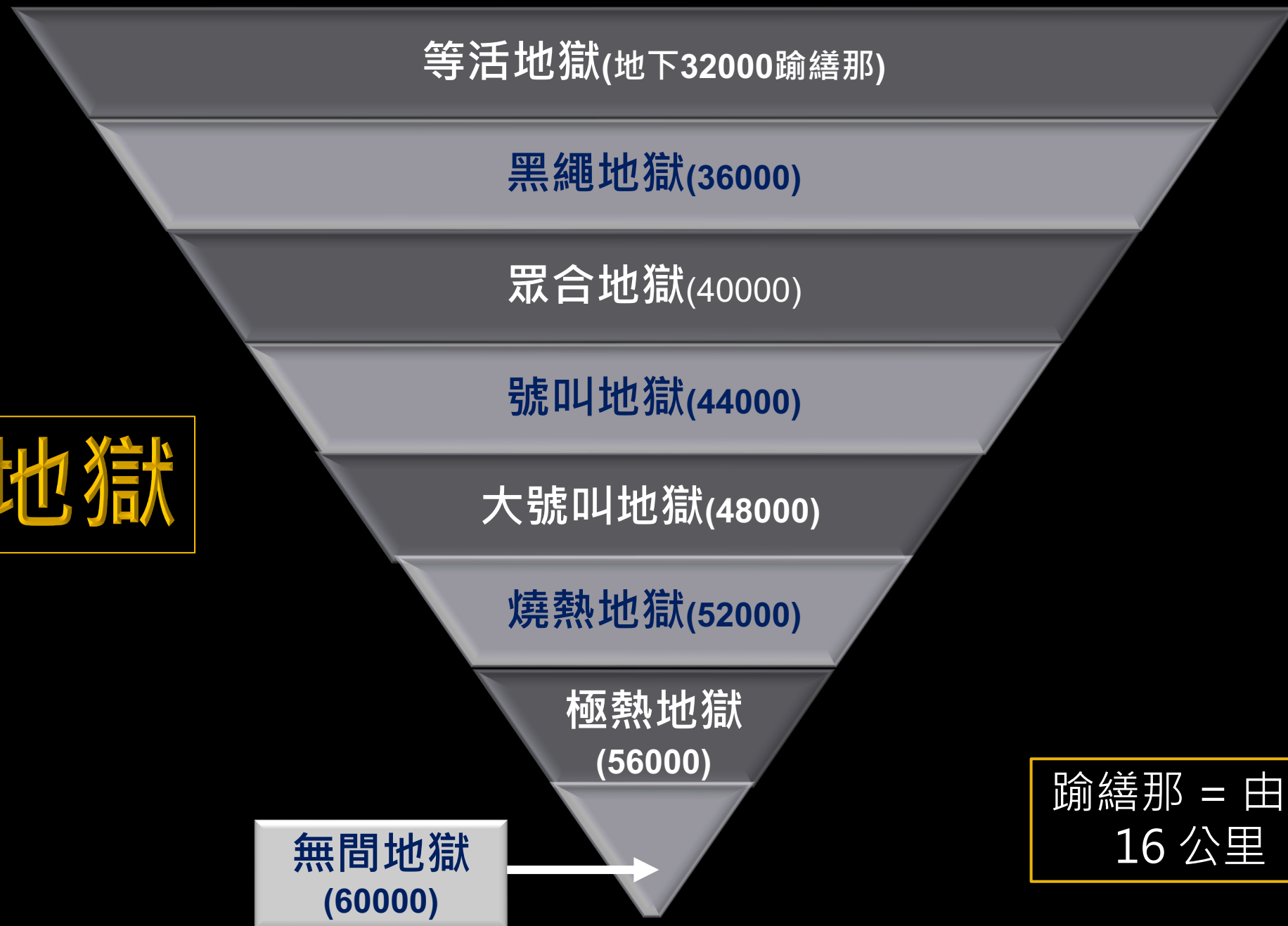
毒龍：顯現地獄之苦，這三條毒龍指我們自己內心的貪欲、嗔怒、愚痴。

蜂蜜：蜂蜜是指人的五欲：財、色、名、食、睡。

(表六)
戊一
於共下士
道次修心



大有情地獄



踰繕那 = 由旬
16 公里

地獄之苦時間多長？

	四天王天	忉利天	夜摩天	兜率天	化樂天	他化自在天		
壽命	5,00歲	1,000歲	2,000歲	4,000歲	8,000歲	16,000歲		
一日=人間多少年	50年/日	100年/日	200年/日	400年/日	800年/日	1,600年/日		
壽命=人間多少年	500*365*50= 9,125,000 (A)	4*A	4*4*A	4*4*4*A	4*4*4*4*A	4*4*4*4*4*A		
	等活地獄	黑繩地獄	眾合地獄	號叫地獄	大號叫地獄	燒熱地獄	極熱地獄	無間地獄
刑期	5,00歲	1,000歲	2,000歲	4,000歲	8,000歲	16,000歲	半個中劫	一個中劫
一日=人間多少年	9,125,000 (A)	4*A	4*4*A	4*4*4*A	4*4*4*4*A	4*4*4*4*4*A		
刑期=人間多少年	91250*365*500= 1,665,312,500,000 (B)	8*B	8*8*B	8*8*8*B	8*8*8*8*B	8*8*8*8*8*A		

小世界諸天圖解

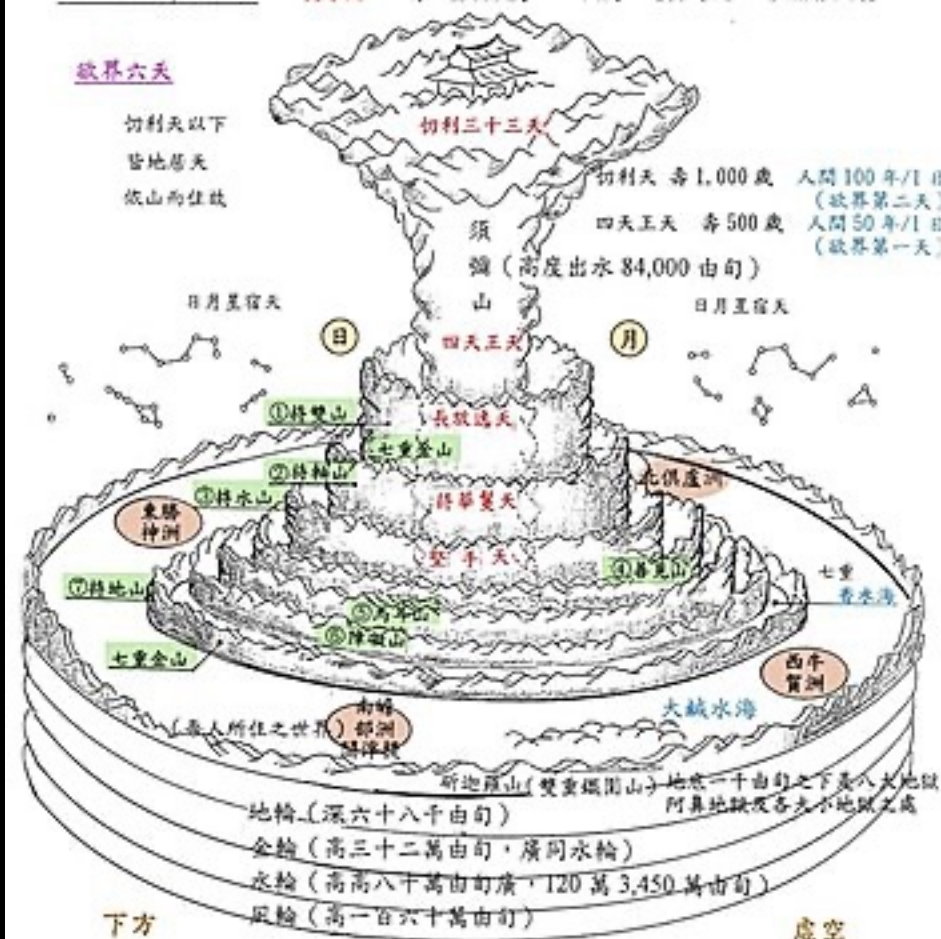
無色界四天 壽二萬大劫至八萬大劫 有更大的毀滅輪迴過程。故曰：三界有生死輪迴。

四禪 光天	壽一百二十五大劫至一萬六千大劫	無量淨天壽32大劫	少淨天壽16大劫
三禪 三天	過淨天壽64大劫	無量光天壽4大劫	少光天壽2大劫
二禪 三天	光音天壽8大劫	梵輔天壽40小劫	梵眾天壽20小劫
色界十八天	初禪 三天	大梵天壽60小劫	

夜摩天以上	他化自在天	壽16,000歲	人間1,600年/1日 (欲界第六天)
空居天依雲而住	化樂天	壽8,000歲	人間800年/1日 (欲界第五天)
	兜率天	壽4,000歲	人間400年/1日 兜率內院
	夜摩天	壽2,000歲	人間200年/1日 (欲界第三天)

欲界六天

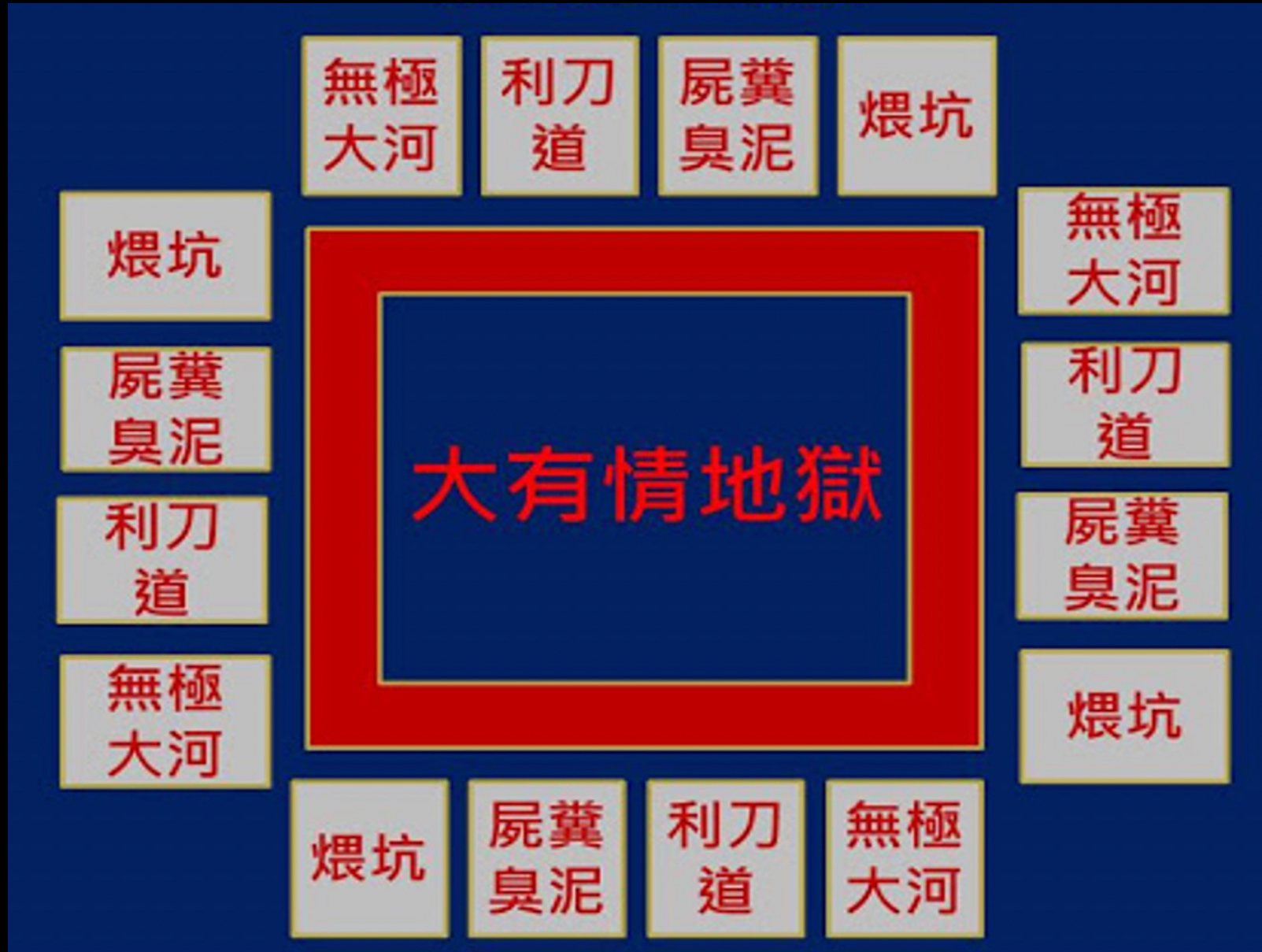
忉利天以下
皆地居天
依山而住故



以須彌山為中心是為一小世界。此為佛智親見所說，非今人測量而知。

近邊地獄

近邊地獄



近邊地獄

近邊地獄

寒胞地獄(地下32000踰繕那)

胞裂地獄 (34000)

喝哖訖地獄(36000)

郝郝凡(38000)

虎虎凡(40000)

裂如青蓮(42000)

裂如紅蓮
(44000)

裂如大紅蓮
(46000)



八寒地獄

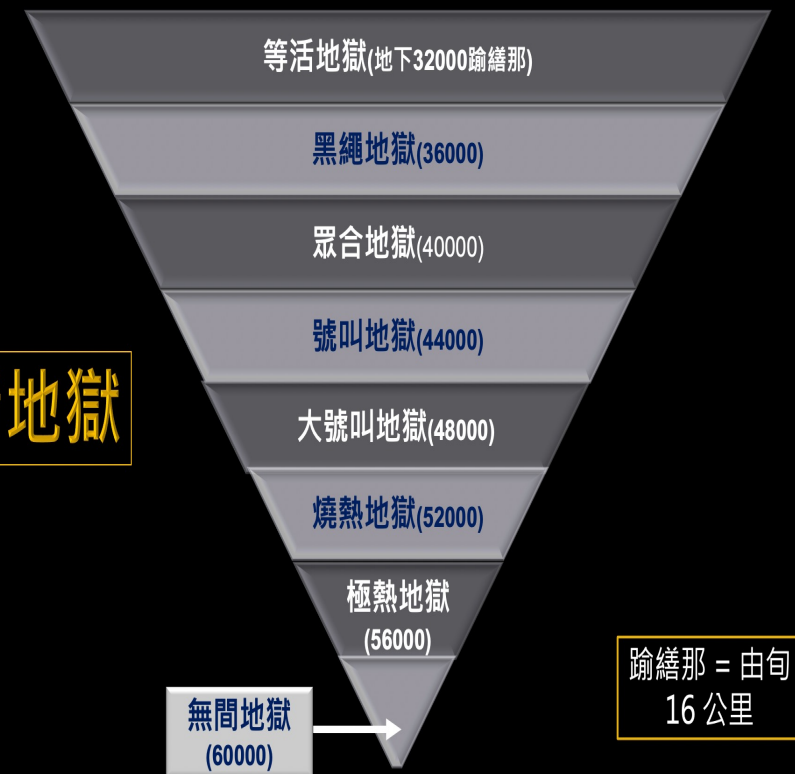
踰繕那 = 由旬
16 公里

八寒地獄



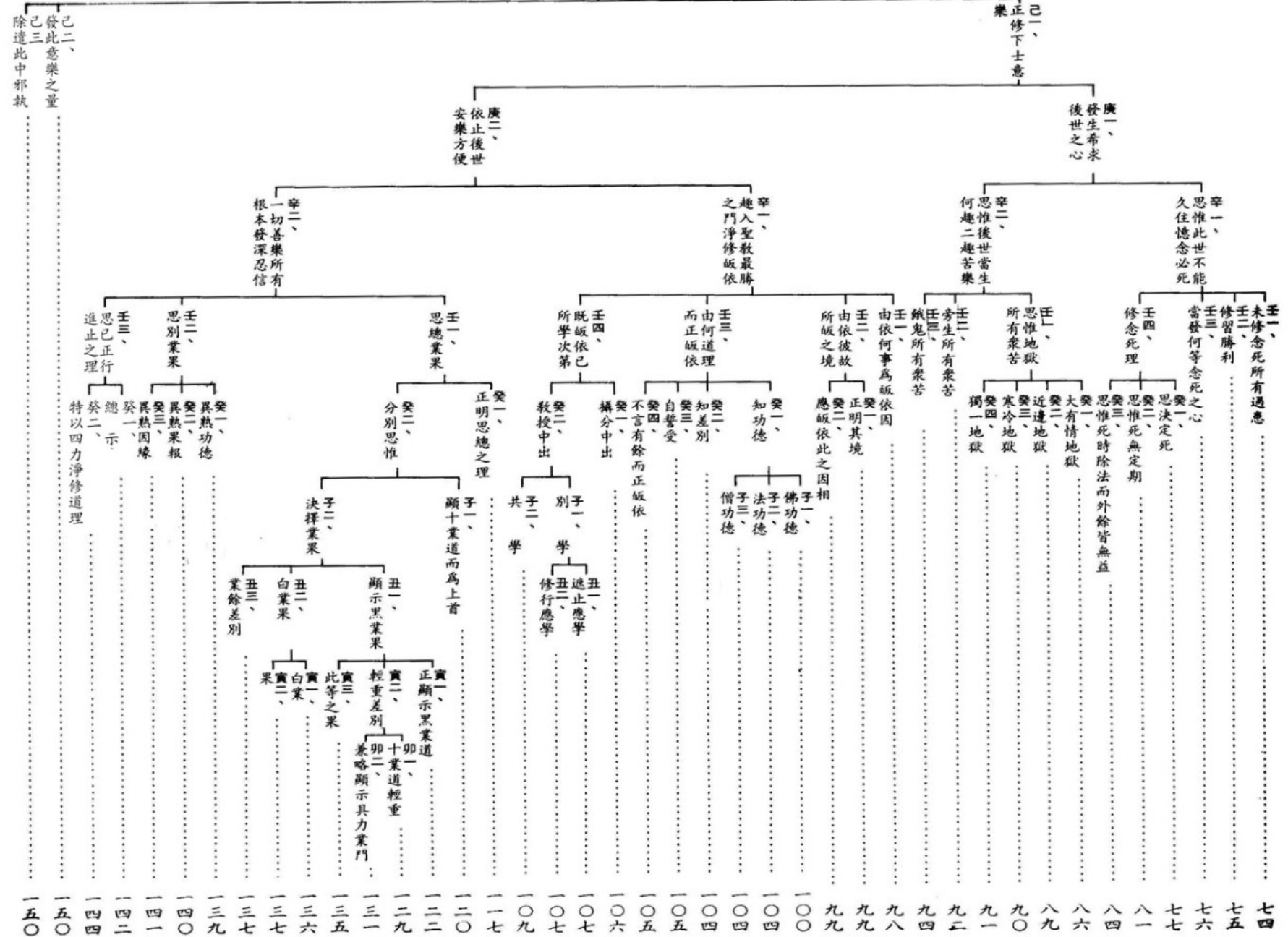
一萬由旬

大有情地獄



每層寒冰地獄都有高2000踰繕那的雪山，計算寒冰地獄之間距離，從上一層到下一層的地面是4000踰繕那，到下一層雪山頂是2000踰繕那。所以與大有情地獄層距相同。

(表六)
戊一
於共下士
道次修心



佛功德

(廣論 P100)

1. 身功德

2. 語功德

3. 意功德

4. 業功德

智功德

悲功德

知差別

(廣論 P104)

1. 相差別者

佛寶

法寶

僧寶

2. 業差別者

轉法輪

斷煩惱

勇猛增長

3. 信解差別者

4. 修行差別者

5. 隨念差別者

6. 生福差別者

王四
既皈依已
所學次第

(廣論 P106)

攝分中出

初四聚

1. 親近善士

2. 聽聞正法

3. 如理思惟

4. 法隨法行

二四聚

1. 諸根不掉

2. 受學學處

3. 悲愍有情

4. 於三寶所勤修供養

教授中出

別學

遮止
應學

1. 不歸餘天

2. 於諸有情捨離損害

3. 與諸外道不應共住

共學

修行
應學

1. 恭敬佛像

2. 恭敬經書

3. 恭敬僧伽

修學佛法

四個要則 九個步驟

#2 P27 L1 9B 14'45"

四個要則

廣論 P106 L5-L10

1. 親近善士

2. 聽聞正法

3. 如理思惟

4. 法隨法行

斷器過

器覆

器污

器漏

九個步驟

廣論 P17 L1

具六想

1. 病想

2. 醫想

3. 藥品想

4. 療病想

5. 善士想

6. 久住想

教授中出

(廣論 P107)

別學

遮止 應學

1. 不歸餘天
2. 於諸有情捨離損害
3. 與諸外道不應共住

修行 應學

1. 恭敬佛像
2. 恭敬經書
3. 恭敬僧伽

共學

(廣論 P109)

1. 隨念三寶功德差別，數數皈依者。
2. 隨念大恩恆勤供養，嚼噉之先亦當供養者。
3. 隨念悲故，亦應安立於諸眾生於是道理者。
4. 隨作何事，有何所須，皆當供養啟白三寶，棄捨世間諸餘方便。
5. 由知勝利，晝三夜三，勤修皈依。
6. 下至戲笑乃至命緣，應當守護不捨三寶者。

1. 供養事

2. 供養意樂

1. 攝分中出

2. 教授中出

教授中出

(廣論 P107)

共學

(廣論 P109)

1. 隨念三寶功德差別，數數皈依者。
2. 隨念大恩恆勤供養，嚼噉之先亦當供養者。
3. 隨念悲故，亦應安立於諸眾生於是道理者。
4. 隨作何事，有何所須，皆當供養啟白三寶，棄捨世間諸餘方便。
5. 由知勝利，晝三夜三，勤修皈依。
6. 下至戲笑乃至命緣，應當守護不捨三寶者。

1. 供養事

2. 供養意樂

1. 攝分中出

2. 教授中出

初四聚

1. 獲廣大福

2. 獲大歡喜

5. 不墮惡趣

6. 人與非人不能為難

7. 隨一切想悉當成辦

6. 速能成佛

二、
隨念大恩恆勤
供養，嚼噉之
先亦當供養者

(廣論 P109)

供養事

1. 供養身
2. 供養塔
3. 現前供養
4. 不現前供養供養
5. 自作供養
6. 教他供養
7. 財敬供養
8. 廣大供養
9. 非染污供養
10. 正行供養

供養意樂

1. 無上大功德田
2. 無上大恩德田
3. 一切有情中尊
4. 猶如鄔曇妙華極難值遇
5. 三千大千世界獨一出現
6. 一切世出世間圓滿根本

8、
廣大供養
供養應具足
七種行相

(廣論 P110)

1. 供物眾多

2. 供物微妙

3. 現前

4. 非現前

5. 自作教他

6. 至心歡喜

7. 猛利勝解

二、
隨念大恩恆勤
供養，嚼噉之
先亦當供養者

(廣論 P109)

供養事

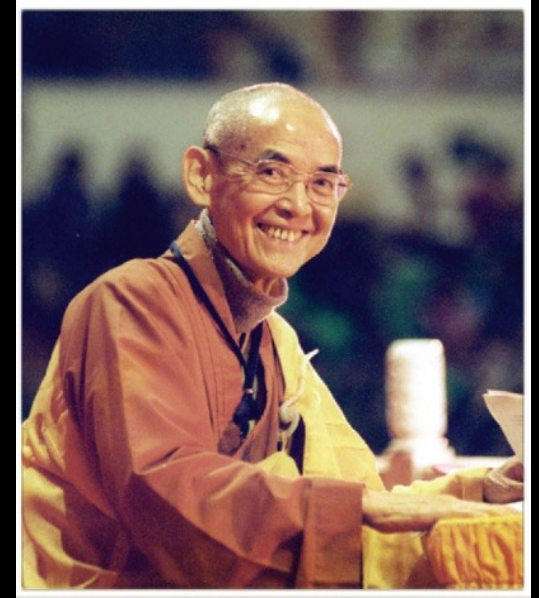
1. 供養身
2. 供養塔
3. 現前供養
4. 不現前供養供養
5. 自作供養
6. 教他供養
7. 財敬供養
8. 廣大供養
9. 非染污供養
10. 正行供養

供養意樂

1. 無上大功德田
2. 無上大恩德田
3. 一切有情中尊
4. 猶如鄔曇妙華極難值遇
5. 三千大千世界獨一出現
6. 一切世出世間圓滿根本

師父開示

【《攝波羅蜜多論》亦云，「皈依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」】



- 廣論: P113LL3-LL2
- 音檔: 49A 03:18 ~ 07:00
說你假定信得過三寶而去皈依的話，...
- 手抄: #7 P04LL2~P06L6

《攝波羅蜜多論》亦云：「歸依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」

說你假定信得過三寶而去皈依的話，這個福德大得不得了，這個福德假定有樣子、有形色可以衡量的話，啊！那這簡直是大得無法想像地大，無法想像地大。平常我們任何一樣東西要有容器去裝，譬如說我們一張檯子，或者一樣東西裝在這個屋子裡面，然後呢，我們麥子裝在我們一個袋子裡邊。現在你皈依的這個福德假定拿一樣東西裝，拿什麼？就是拿我們這個三界，換句話三千大千世界，拿三千大千世界作為容器，來裝我們皈依所得到的福報一嘿！對不起，根本裝不下。啊，根本裝不下！換句話說，這個三千大千世界小得一點點，皈依的福報不曉得多大，你看看這個皈依的福有這麼大喲！就像什麼呀？說這一個皈依的福就像大海水這麼多，你現在要拿這個小小的手捧一捧，那個捧能衡量這個大海的水嗎？無法去衡量它，這樣。所以這個皈依福報有這麼個大法！

說到這裡，我們容或有懷疑說：「是啊，我們都皈依了，我們怎麼好像沒有這麼大的福報啊？」是，我們名字上面說是皈依了，真實皈依了沒有？這個大成問題。所以我在黑板上寫了一個一皈依也要得皈依之體。假定你真正的皈依做到了，而你現在又是.....平常你皈依做到了，你生天，這是很簡單的事情，很容易的事情。如果說你皈依是皈依阿彌陀佛，一心皈投的話，你可以往生極樂世界；往生極樂世界根本就是超脫三界輪迴，啊！這個是超脫輪迴，是不得了的事情。這個福之大，你想想看，這個三千大千世界怎麼能容納？這是千真萬確的事實。所以在這個地方我們要了解，單單皈依就有這麼大。

前面我們已經一路上面學過來，好幾位同修都說：「啊！原來皈依還有這個道理啊，真是聞所未聞！」喏！實際上呢，真正的皈依就是如此，就是如此！那個同學所以說聞所未聞的話，也說明了我們以前說皈依、皈依啊，只是開始說學步，種一點善根，慢慢地一步一步上來，真實的皈依乃至尚未了解。了解都不了解，你就能夠真實皈依了嗎？所以如果你正確了解，如理皈依，正得皈依之體的話，確實千真萬確，可以得到這麼大的福報。

「縱為活命故，不應捨覺心！」

浮浮泛泛皈依 v.s. 如理真實皈依

像武士一樣，可以捨生命，不可以捨棄我的使命！

三士道

共下士道

脫離三惡趣，
生人天善趣的法門。

希求後世

共中士道

解脫三有輪迴，
斷煩惱證涅槃。

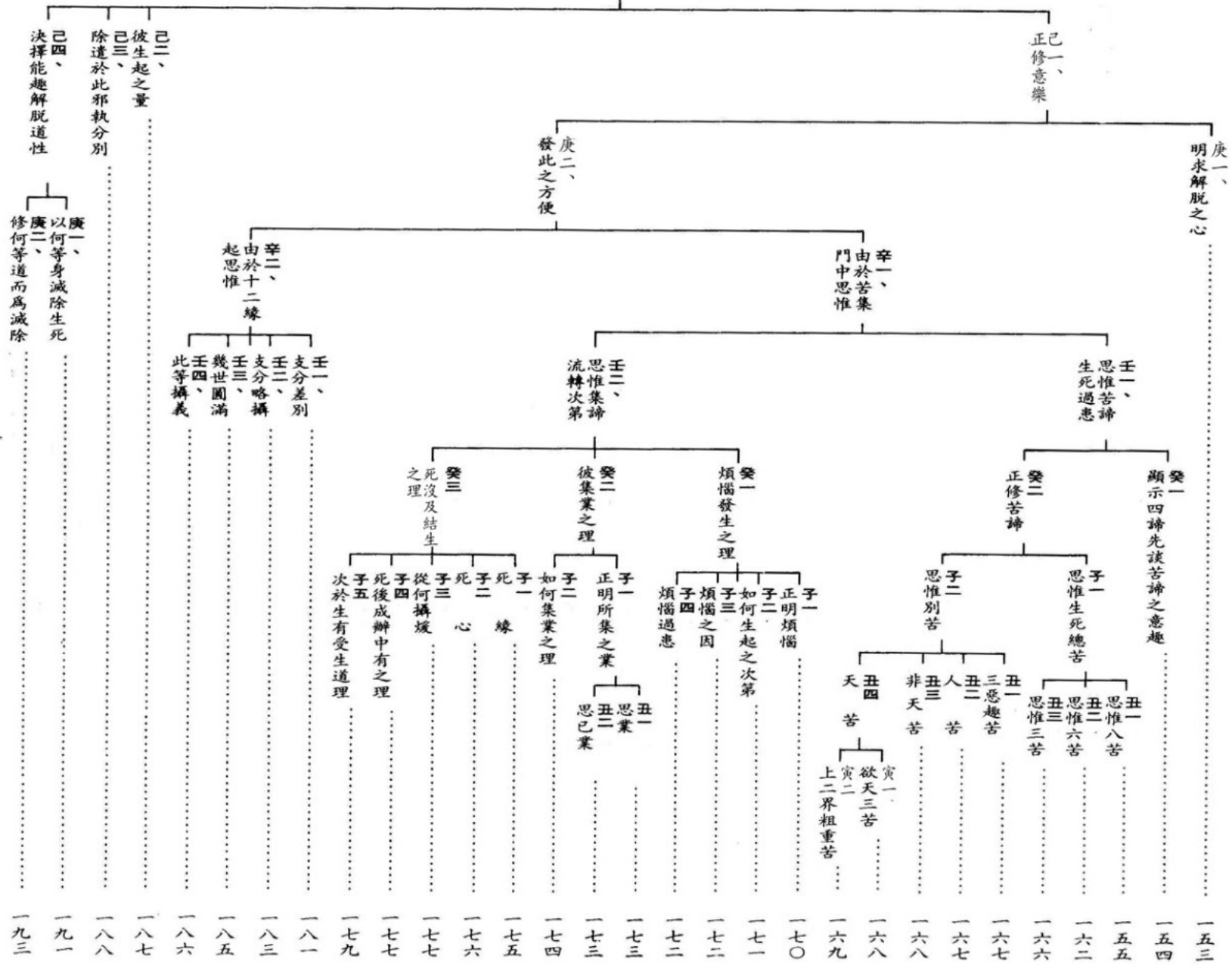
脫離輪迴

上士道

發菩提心，
修菩薩行，
證大菩提果。

成佛

(表七)
戊二、
於共中士
道次修心





不花錢卻是師長收到最好的供養

<https://www.youtube.com/watch?v=Va2P18GBw4U>



2023年2月-5月佛七報名-宗仰大樓

- **時間：**

- 1). 2/23(四) – 3/01(三) 一般佛七
- 2). 3/28(二) – 4/03(一) 增上佛七
- 3). 5/05(五) – 5/11(四) 一般佛七

- **地點：**園區宗仰大樓

- **資格：**

一般佛七：研討班<廣論>上完菩提心教授者(P.231)

增上佛七：限已參加過二次(含)以上佛七/佛四者

- **搭車地點：**基隆、國館、三重、公館、中和、板橋(各站未滿10人不發車)。

- **車資：**基隆\$700，大台北各站\$650。

- **報名方式：**

- 1).即日起開始報名，報名截止日2/8(三)，請班幹部上報名系統

祈願、迎慈尊法會



■ 祈願法會流程

(二)祈願法會及迎慈尊流程表：

2/4(六)~2/5(日)		2/6(一)	
主要內容:仁波切說法+僧團課誦		主要內容:迎慈尊法會(和尚主法)	
時間	行程	時間	行程
1200~1220	學員入座	0830~0845	學員入座
1220~1230	法師前行提策	0845~0855	法師前行提策
1230~1430	恭請仁波切說法 法本:《本生傳》	0855~0900	恭請和尚就位
1430~1515	休息	0900~1100	迎慈尊/課誦
1515~1525	學員入座	1100	法會圓滿/賦歸
1525~1530	法師前行提策		
1530~1730	僧團課誦		
1730	賦歸		



第 104 任甘丹赤巴仁波切



講經法會

感恩尊貴的第 104 任甘丹赤巴洛桑丹增仁波切，在祈願法會圓滿之後，繼續在印度為我們連線講經，傳授《入中論善顯密意疏》。講經時間是 2/11(六)～13(一)，以及 2/17(五)～20(一) 共七天，每天晚間 17:00～19:00 兩小時，仁波切已開許「透過直播聞法」亦可得傳承，歡迎大家透過 YouTube 傳承網頻道觀看直播，聽聞趣入般若空性的智慧！

除了各自連線，講經法會也開放實體場地，包括：雲林湖山分院（法會主場地），及各學分支苑教室（觀看直播）。廣論同學若想到實體場地，請在研討班登記，二天一夜需住宿與交通者請洽詢各區淨智窗口。

法會正行當天，須攜帶學員名牌、環保杯筷，服裝整齊端莊，戴口罩，經常進行手部酒精消毒。若有發燒、感冒等身體不適症狀者，請在家多休息，不要前往法會現場。

2/11~13、2/17~20 講經法會 法會流程

正行時間	流程
16:40~16:50	學員入座
16:50~17:00	法師前行提策
17:00~19:00	恭請 仁波切 連線開示《入中論善顯密意疏》
19:00	結行

直播連結 (共 7 場，點擊日期前往收看)

日 期			主 題	主講者	地點
2023 Jan.	01月04日	三	下士道 總複習02	班長 + 護持團隊	學堂
	01月11日	三	2023 旺年會		學堂
	01月18日	三	下士道 總複習03	班長 + 護持團隊	學堂
	01月25日	三	新年快樂_停課一次		
2023 Feb.	02月01日	三	下士道 總複習04	班長 + 護持團隊	學堂
	02月07日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
	02月15日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	02月21日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
2023 March	03月01日	三	如亨法師關懷	如亨法師	學堂
	03月08日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	03月15日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	03月22日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	03月28日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上

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



觀修組 ❤️善行日記 🍡🍡 1/11 ~ 2/1

12. 春節期間與兄姊一起探訪媽媽，聚餐、暢談，珍惜亦感恩（政杰）
13. 感恩岳母準備許多年菜讓我們帶回，為新年期間在家吃飯加菜（政杰）
14. 包紅包給大樓管理員和打掃的阿姨（品楨）
15. 為兒孫們準備年夜飯（品楨）
16. 二位妹妹回國過年，到淡水買她們喜歡吃的糕餅（品楨）
17. 向老人買玉蘭花（品楨）
18. 送餐到北車（品楨）
19. 探望罹癌的親戚，祝他早日康復（品楨）
20. 帶患憂鬱症的朋友去親近大自然（品楨）
21. 帶親家母到陽明山賞櫻（品楨）
22. 里仁買產品及另買松子禮盒。（利益）
23. 到鳳山寺參拜及撞吉祥鐘（利益）
24. 春節健行路徑有較大樹枝避免滑倒撿到路邊。（利益）

觀修組 ❤️善行日記 🍷 1/11 ~ 2/1

- 25.寫建言交工會主管轉交內政部花次長。(利益)
- 26.春節走春八卦山系台語園區並點歌街頭藝人好表演並投錢箱肯定表演。(利益)
- 27.分享去年學習部份心得及善行予晚輩參考。(利益)
- 28.包紅包給清潔人員，感恩她的付出。(利益)
29. 年初一、初二包紅包給公車司機，祈願行車平安 (隆安)
30. 到鳳山寺禮佛參拜(敬滄)
31. 帶朋友初三到鳳山市，祈求平安，藉此機會帶到師父跟前 (尚尚)
- 32.持續關心憂鬱症同學，分享讚頌課程給他 (尚尚)
- 33.早晨親切微笑跟長者打招呼 (尚尚)
- 34.持續跟隨群組誦般若經和藥師經 (尚尚)
35. 長期1樓的地面掉落的廣告文宣隨手撿起來，心中沒有產生任何怨言 (尚尚)

璀璨人生組 ❤️ 善行日記 ❤️ 1/11~2/1

- 1.把紙袋收集拿至里仁-宜燕
- 2.與未見面的合作伙伴一起下午茶，感恩她一年來的付出。-宜燕
- 3.担任1999的總護持，護持1999同學參訪根本道場及鳳山寺-宜燕
- 4.回收紙箱。-宜燕
- 5.邀請同學參加土豆P島參訪團-宜燕
- 6.連繫1999班參訪同學加退保事宜-宜燕
- 7.鼓勵1999學員上課-宜燕
- 8.自作叫他一起上課-宜燕
- 9.公車上讓坐-宜燕
- 10.協助里鄰環境打掃。明川
- 11.放寒假前協助國小周邊道路打掃。明川
- 12.春節期間到處塞車慢行禮讓，我也安全到達目的地～慈敏
- 13.今天下午請台北同事吃點心，讓大家心情愉快一點-耿立

璀璨人生組 ❤️ 善行日記 💕 1/11~2/1

- 14.關顧體諒同事過年，讓大家可以提前回家--惠南
- 15.整理土豆學會年度總結--惠南
- 16.提早兩個月幫家人訂購台東回台北機票，讓家人免於過節塞車之苦-惠南
- 17.與同行分享自己的學習心得-宜燕
- 18.熱情的祝客人新年快樂，客人回我路上小心。好溫暖～偉雄
- 19.來載老婆下班
- 20.打掃家裡、認真工作、做師所喜～😊偉雄
- 21.與同事分享新行程需要注意的事項～瓊鈴
- 22.看到一位憂傷的人，給他微笑鼓勵他～瓊鈴
- 23.跟服務人員聲謝謝-宜燕
- 24.轉發「真如老師開示宗大師書信，2023除夕正式發佈」
訊息給同行-宜燕

璀璨人生組 ❤️ 善行日記 💕 1/11~2/1

- 25.轉發「喜悅（二）-精神免疫力-如得法師」訊息給同行-宜燕
- 26.收拾廚房、回收塑膠製品-宜燕
- 27.轉發朝禮法會訊息給同行-宜燕
- 28.起床思惟晨起發願-宜燕
- 29.快步通過斑馬線，讓等待車子可以順利通行-宜燕
- 30.供養有機紅心芭樂給團體-宜燕
- 31.護持有機農業-宜燕
- 32.過年確診在家，原本的計劃通通泡湯，但是還可以保持正能量，看境界美好的那一面～偉雄😊
- 33.安排小姑回娘家計畫，讓家人愉快順利相聚～瓊鈴
- 34.除夕煮團圓素菜給家人吃～淑慎
- 35.初一到鳳山寺跟師父、法師拜年-宜燕
- 36.幫忙師兄姐拍照-宜燕

璀璨人生組 ♥ 善行日記 ♥ 1/11~2/1

37.準備環保袋裝東西-宜燕

38.改變目的地離塞車路段，行車順暢減少塞車空污-宜燕

39.插花供佛-來于

40.佈施托鉢和尚-來于

41.共修藥師經-來于

42.供養法師-來于

43.看到班上同學精進學習，今天早上起床趕快拜懺，隨喜同學

給我力量～瓊鈴

44.完成一輪拜懺-宜燕

45.生病時容易非理作意，時時檢視自心，提振心力，作師所喜～偉雄

46.完成一輪拜懺～宜燕

47.為成佛資糧跟往生者的功德向法師請法～偉雄

48.完成一輪拜懺～宜燕

璀璨人生組 ❤️ 善行日記 💕 1/11~2/1

- 49.念經迴向師兄車禍往生的兒子，深深祝福孩子能往生善趣，得暇滿身，學宗大師教法，直至菩提～偉雄
- 50.準備環保購物帶裝東西～宜燕
- 51.完成一輪拜懺～宜燕
- 52.通知護持班級同學下星期上課相關事宜～宜燕
- 53.完成報名「法師大課」報名資訊～宜燕
- 54.今天歡喜去拜年，躲說好話、做好事、心歡喜～瓊鈴
- 55.今天很想念1899班班長幹部關懷員及同學，送祝福給大家～瓊鈴
- 56.完成一輪拜懺～宜燕
- 57.幫忙鄰居倒垃圾，讓人與人之間的關係更有愛～偉雄

璀璨人生組 ❤️ 善行日記 ❤️ 1/11~2/1

- 58.快速通過馬路，讓轉彎車輛可以通行～宜燕
- 59.隨喜偉雄師兄自利利他，增進人與人之間的關係～宜燕
- 60.恭頌六臂護主讚～宜燕
- 61.一早將床單換新、衣服洗淨，迎新確診康復～😊偉雄
- 62.登記上課出席，方便班長副班長了解上課人數-宜燕
- 63.完成一輪大禮拜-宜燕
- 64.晨起思惟聞法勝利-宜燕

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 1/11~2/1

1. 趁著過年回高雄，邀約前一段時間失去至親的好友共進下午茶聊聊天。
(文翔 & 小花)
2. 到文翔高中同學家聚餐，好友剛升國一的小女兒說到在班上被同學排擠。認真傾聽她的委屈，給予安慰。(小花)
3. 與家人外出旅遊，努力搶救民宿中被補蠅板黏住的蒼蠅，還有身上不小心黏了捕蠅板的貓咪。(文翔)
4. 認真隨喜哥哥嫂嫂加入團體後的諸多善行(文翔 & 小花)
5. 擔任小信差，將止觀初探德文譯者的新春祝福轉達給法師和義工們，看到大家的相互隨喜感恩，覺得非常開心。(小花)
6. 護持朝禮法會擔任義工並參加優良商展(允政)
7. 把握假期中難得有充分的相處時間，跟姪子聊天，隨喜他的向內觀察、待人著想，也分享先前聽過的法師教言、互相勉勵。(文翔 & 小花)
8. 持續推進<善慧教法廣弘文>的背誦，一句一句慢慢在心中誦讀，知道這是令師長歡喜的事，覺得開心踏實。(小花)

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 1/11~2/1

9. 大年初四，人雖在國外一樣參與大般若經共誦共學（允政）

10. 認真學習老師對於<宗喀巴大師覆擦科本波語王名稱書>的開示。
（文翔）

11. 發現民宿的客廳裡有藍芽喇叭，趕快連上手機、打開時大音樂App，讓讚頌樂音繚繞在大家的耳畔。（文翔&小花）

12. 放棄原本安排好的生日出遊計畫，選擇與善知識會面、領納智慧加持，覺得這是一個最棒的生日禮物。（文翔&小花）

13. 過年出門前，認真打掃家裡、在冰箱裡準備好糧食、將紅包放在客房枕頭上，讓娘家爸爸媽媽來到台北有一個整潔舒適的環境。（文翔&小花）

14. 拜訪一路看著文翔長大的鄰居叔叔阿姨，祝福新年快樂，隨喜叔叔巧手整理社區植栽，讓大家有一個綠意盎然的公共空間。（文翔&小花）

15. 順手清理公共廁所（小花）

16. 跟爸爸媽媽一起旅行，看到階梯或地面不平處，牽好爸爸的手，擔任貼身小護衛。（小花）

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 1/11~2/1

17. 跟媽媽一起回靜思精舍參訪、感念師恩。看到停車場外的指示牌脫落，臨機應變以旁邊撿到的小繩子重新固定，希望訪客們看到的景觀都是莊嚴而令人歡喜的。(文翔&小花)
18. 春節不忘車庫管理人員辛勞贈小禮物(火塘)
19. 協助聚會活動,主動當攝影人員,為大家留下美好記錄(火塘)
20. 協助祠堂清潔、打掃工作(火塘)
21. 協助祠堂分發清寒濟助金予宗親(火塘)
22. 不忘線上共學~拜佛、全廣、背頌
23. 群組上肯定大半輩子與山為伍的同學,凡野外求生,救護、山訓、雪訓、當鳥人(登爬高樹採集樹種子,作原生樹苗種子,台灣原生，抗病蟲害、適應力強，不需要花很多時間管理，可減少管理經費。)、他也當教官,似與世隔離,但,所為值得懇定。(火塘)
24. 再度進入幸福橘之森誦大學活動，背誦大學。(乃綸)
25. 以觀功念恩的思續觀待家人，互道感謝，全家歡喜過春節。(乃綸)

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 1/11~2/1

26. 傾聽唸大學的外甥，對自己未來的思考與規劃，並給予肯定與鼓勵。
(文翔)

27. 參訪靜思精舍時，隨喜並幫忙一位師兄把數大袋的零錢放入捐款的竹筒，當然自己也誠心供養。(小花、文翔)

28. 開車帶家人出遊，過年景點人多塞車，還是保持愉悅心情，並趁堵車空檔默誦定課。(文翔)

29. 天晴赴觀音山凌雲禪寺供佛等活動(火塘)

30. 下廚練廚藝饗家人,讓家人休息自己也有成就感(火塘)

31. 與家人出外用餐。放下想把大家帶到蔬食餐廳的執著，還有預料只有一兩盤青菜可裹腹的寂寥哀怨，決定安忍面對。為便利故，家人選了住家樓下的合菜餐廳。依循慣例，每人各點一道喜歡的菜。意想不到，大家都擔心我們兩個蔬食者餓肚子委屈，紛紛把自己的選菜權拿來點了各式蔬菜和豆腐料理。心中滿是感動感激，也慶幸自己放下執拗，體會到「退後原來是向前」。(小花)

我樂菩提組 ❤️ 善行日記 ❤️ 1/11~2/1

32. 不忘世上苦人多,我等幸得三寶攝受,具正能量向前行,年節不忘關心昔日遭不幸之福友近況與生活,讓其訴苦抒發,給予安慰,將法語生活化、口語化,友人比較接受、入心,也學習轉法輪(火塘)

33. 同修盤腿共學,手脚部易冷,備毛毯及發熱墊腿上,可以更專注於持誦經典(火塘)

34. 將止觀初探德文組一位義工師姊千里迢迢帶回的德文版廣論敬呈給法師,恭請法師轉交供養給老師。(文翔&小花)

35. 善良、講義氣、有恆心!為了陪伴同學,展開第三次的儲訓班課程學習,非常非常令人敬佩。(韋君)

36. 認真整理+檢查止觀初探德文譯稿,希望能讓每一位讀者歡喜並得到饒益。(小花)

我樂菩提組 ♥ 善行日記 ♥ 1/11~2/1

37. 準備年禮，感謝管理員的支持與照顧（美蒨）

38. 認真打掃環境與準備食品，讓弟弟兩家人來家中一起祭祖及年夜飯（美蒨）

39. 安排回台友人相聚，互相交換心得與總結（美蒨）

40. 過年與學員線上拜年互動，以增加了解。對出席率較低同學，了解可能原因，善巧邀約來歡喜學習（美蒨）

41. 安排阿姨生日趴及景點參觀拍照，賓主盡歡（美蒨）

42. 熱心提醒小花明晚是線上上課，不需要在班群中張貼熟食接龍（美蒨）

善行銀行2.0 新業務

《密集嘛》 《心經》 持誦接龍

- ① 每天持誦《密集嘛》三次，《心經》至少一次。
- ② 持誦後請至各分行接龍存入。
- ③ 接龍不限次數，歡迎各位VIP大戶，多多存款。

日日春善行銀行感謝您的皈依發心

我們繼續手牽手 記錄行善



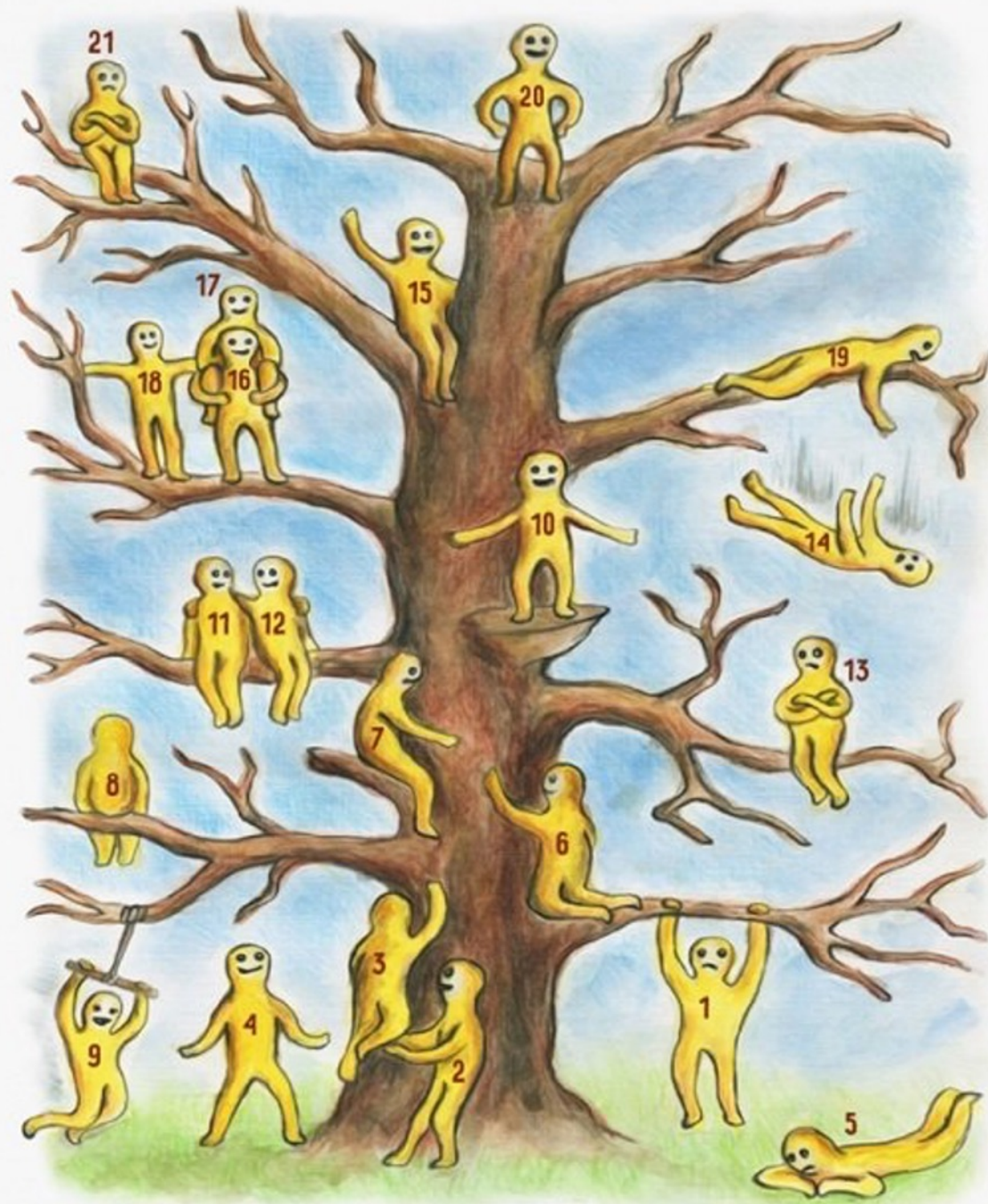
祈願法會

2021

真如老師的叮嚀

法會的殊勝

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

吳淑芬(12/28) 居士

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

李宜燕、吳佳潔、趙守忠、黃望賢、王品楨、李淑芬、郭麗雪、朱文宗、朱湧生、
朱沂玟、劉家熾、謝海珠、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、盛茂、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、鍾陳金枝、鍾曜明、陳張正子、陳璀璨、孫雅萍、郭宗瑋、
吳宣霈、李玉華、郭英權、林桓宇、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、
陳國、林凱婷、李彩華、鄭寶治、鄭雅勻、王正明、黃寶英、張國英、張明姑、
賴杏維、張晉豪、吳崇銘、楊千惠 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

