

生命智慧的寶典 –

# 菩提道次第廣論

解脫正道(二)

2023.12.20

22增991班



當下的緣起點  
就是聽聞的前行

全廣II 172講 00:00-02:40

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=ggl2&af1=175&st1=0&et1=160>

大家好！又到了我們研討《廣論》的時間了！這段時間不知道你們修行有沒有進步？無論怎樣，都必須從現在的緣起點上開始努力，那麼當下的緣起點就是聽聞的前行。佛法特別側重動機的修鍊，就是我們做一件事是為什麼做的，現在我們來研討《廣論》是為什麼的？如果只是為了自己能夠離開痛苦、得到快樂，當然也是可以的；但是同樣的時間，如果我們發一個相似菩提心那樣的心念，就是希望為了令所有的如母有情能夠離開痛苦、得到快樂，我必須去希求佛果，得到一切遍智的果位。哪怕我們在內心用一秒鐘的時間這樣作意一下，這都是有不可思議的力量，能夠攝持我們的善根，再去迴向的話，直到成佛都不乾涸。所以在每一次聽聞的時候，我都是希望大家和我——我們一起，要一遍一遍地策勵大乘的發心。

所以在每一次動機的策動，雖然你們可能全都會背我說那幾句話了，但是這件事到底在諸位的心中有沒有生根，有沒有成為自己的習慣這很重要！一旦成為習慣，不用策勵就自己出現了，在聽《廣論》之前就油然而生，會生起要發心這樣的一個作意。

在聽聞前是這樣作意，從聽聞前行開始擴大、擴大、擴大，課誦呀、善行啊、供養三寶，甚至一日幾餐都是為了進趣無上菩提，就好像原來是寸草不生的土地，現在就開始被青草、被生機勃勃的綠意一點點地覆蓋。希望我們的動機慢慢地由聽聞前行開始擴展、擴展、擴展，直到做什麼事情都不是為了一己之私，都是希望能夠令所有如母有情離苦得樂，我們去證得大覺佛位，為了這樣一個目標！

觀察一下自己：  
此時此刻能不能靜下心來，  
摒除其他的外緣、專心致志，  
在我們的心念上造就一個  
**純淨的「為利有情願成佛」的動機？**  
以這樣的動機來聽聞《菩提道次第廣論》，  
來思惟、研討，直到宗大師的教法  
能在我們的心續中  
真的生起如《廣論》上所說的那樣的證量。

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 )  
都繡麻呂炯杰桑威達 ( 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>





先 讀誦第 23 偎

12/20(三)

再 緊讀誦 20 ~ 22 連續 5 遍

施是摩尼滿眾願  
斬除慳結最勝劍  
無怯勇悍佛子行  
揚名十方此為本

應獻三有希出離 了知輪迴何所繫  
瑜伽師我如是修 汝求脫者亦應行  
  
大乘道柱為發心 諸宏偉行根本依  
遍轉二資如點金 攝無邊善為福藏

佛子勇士明此已 以勝寶心為修要  
瑜伽師我如是修 汝求脫者亦應行



智覺  
Enlightenment

深夜心音

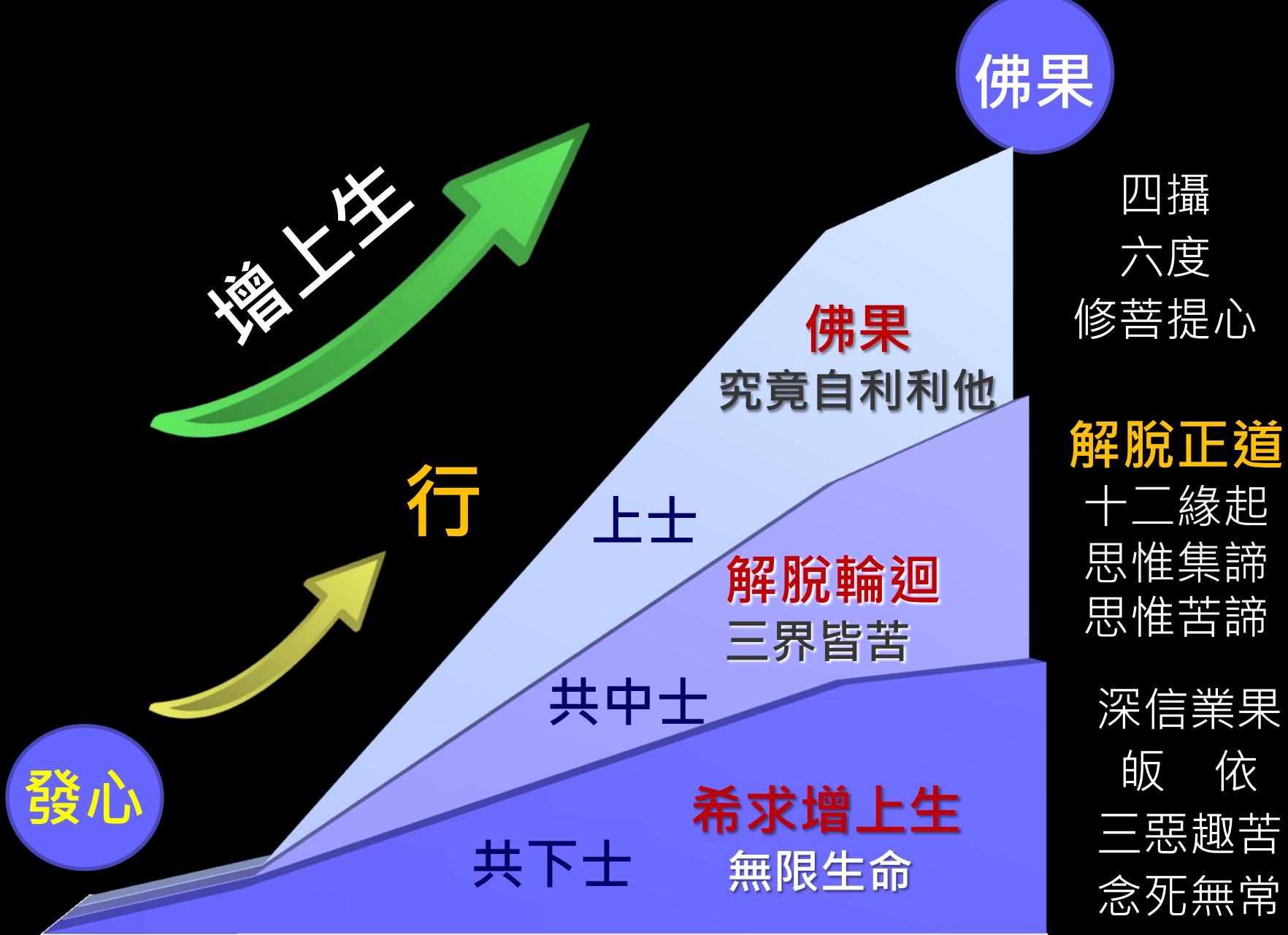
暇滿人身多美好





# 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

## 抉擇能趣解脫道性

對輪迴痛苦生起厭惡之理(惑業  
束縛如大象綁在木樁，如水車)

如室利勝逝友云：

沉溺三有流，苦海無邊底，  
喜掉無厭畏，何物在我心？  
貧難求護壞，離及病老衰。  
入恒熾然火，覺樂寧非狂？

噫世具眼盲，雖現前常見，  
後仍不略思，汝心豈金剛？





## 《親友書》

生死如是故當知，  
生於天人及地獄，  
鬼旁生處皆非妙，  
生是非一苦害器。

生死輪轉很抽象，可從每日貪嗔癡輪轉中體會生死輪轉(ex:1,他人勝我；2,我勝他人；3,不順我意；4,直接傷害我)

抉擇能趣解脫道性

佛地



出離



三有  
輪迴

戒

定

慧

駕著三學的馬王雲力，頭也不回地逃離羅刹女島。

乙1 以何等身滅除生死

乙2 修何等道而為滅除

# 抉擇能趣解脫道性

## 乙1 以何等身滅除生死

遠離八種無暇、具有十種圓滿

1 應於獲得暇滿身時滅除輪迴

斷生死身出家為勝  
是故智者應欣出家

2 暇滿身中又以出家身為最勝

## 乙2 修何等道而為滅除

出家  
勝利

居家  
過患



# 八無暇

廣論 P59 L5- L9

1. 執邪倒見

2. 生傍生

3. 餓鬼

4. 地獄

5. 無佛教

6. 生邊地懺戾車

7. 性為驥啞

8. 長壽天

人

1. 執邪倒見

5. 無佛教

6. 生邊地懺戾車

7. 性為驥啞

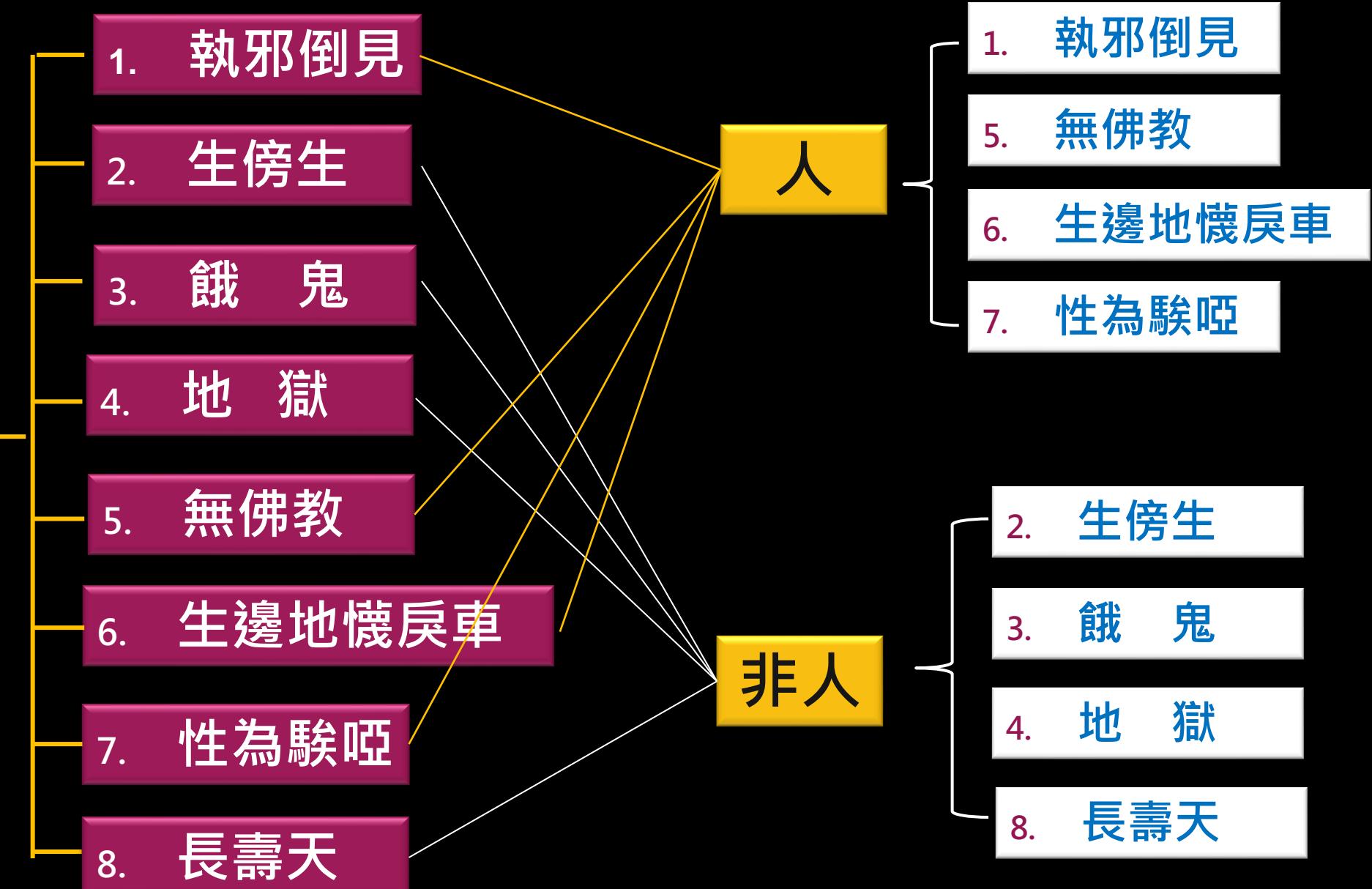
非人

2. 生傍生

3. 餓鬼

4. 地獄

8. 長壽天

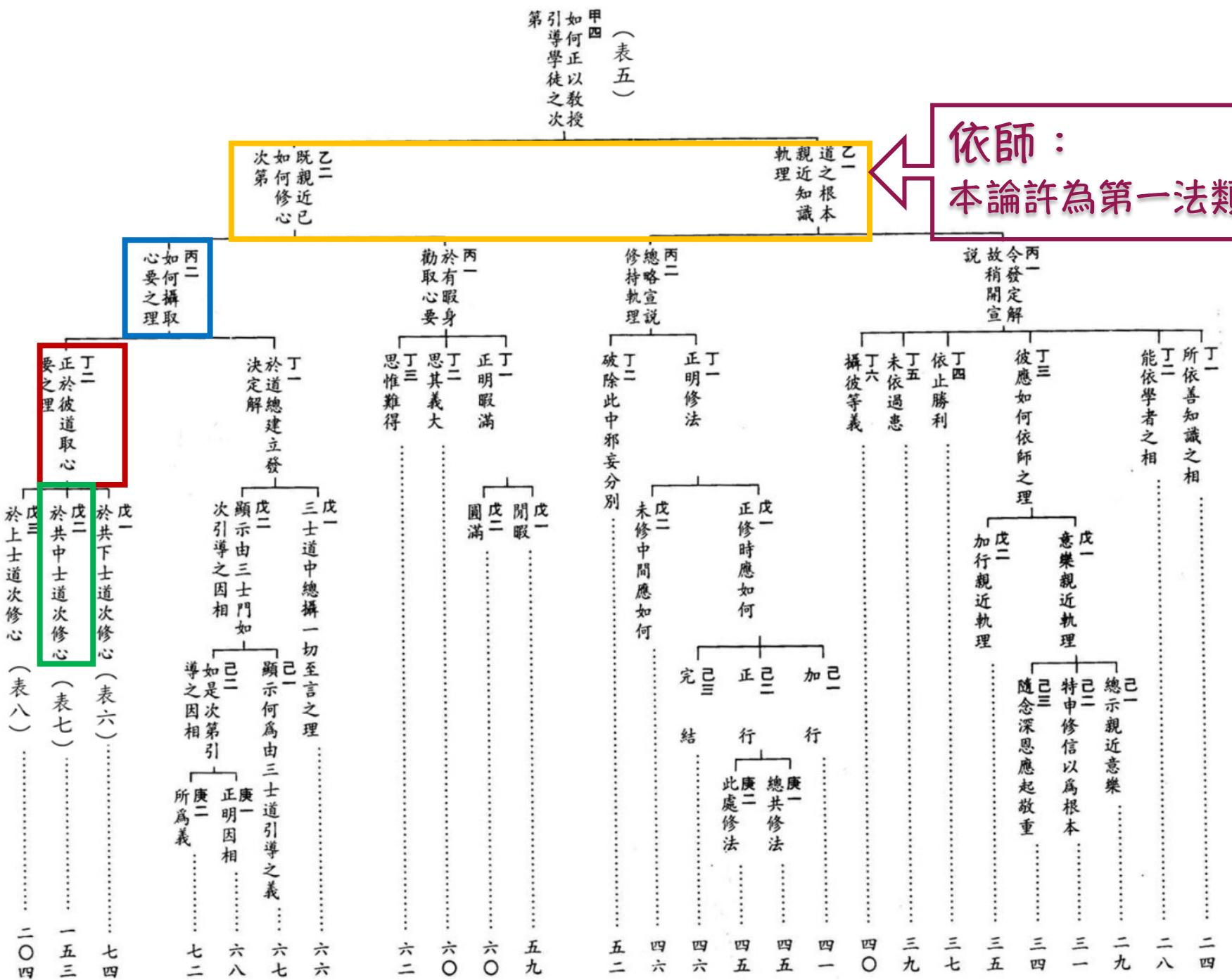


## 十圓滿 分二

廣論 P60 L1- LL4



# 依師： 本論許為第一法類



廣求解脫之心

正修意樂

一五三

顯示四諦先談苦諦之意趣

丑一 思惟八苦

丑二 思惟六苦

丑三 思惟三苦

丑四 三惡趣苦

丑五 人苦

丑六 非天苦

丑七 欲天三苦

丑八 上二界粗重苦

一六九

壬一 生死過患

壬二 正修苦諦

壬三 思惟生死

壬四 總苦

壬五 思惟六苦

壬六 思惟三苦

壬七 三惡趣苦

壬八 人苦

壬九 非天苦

壬十 欲天三苦

壬十一 上二界粗重苦

一七〇

「表七」

道於次修中心士

方便之

發此

唐一

壬一 流轉次第  
壬二 思惟集諦

癸一 理業之

癸二 煩惱發生

癸三 如何生起之次第

子一 正明煩惱

子二 煩惱之因

一七一

子三 煩惱過患

子四 煩惱過患

一七二

子五 煩惱過患

子六 煩惱過患

一七三

子七 煩惱過患

子八 煩惱過患

一七四

子九 煩惱過患

子十 煩惱過患

一七五

子十一 煩惱過患

子十二 煩惱過患

一七六

子十三 煩惱過患

子十四 煩惱過患

一七七

子十五 煩惱過患

子十六 煩惱過患

一七八

子十七 煩惱過患

子十八 煩惱過患

一七八

子十九 煩惱過患

子二十 煩惱過患

一七八

子二十一 煩惱過患

子二十二 煩惱過患

一七八

子二十三 煩惱過患

子二十四 煩惱過患

一七八

子二十五 煩惱過患

子二十六 煩惱過患

一七八

子二十七 煩惱過患

子二十八 煩惱過患

一七八

子二十九 煩惱過患

子三十 煩惱過患

一七八

子三十一 煩惱過患

子三十二 煩惱過患

一七八

子三十三 煩惱過患

子三十四 煩惱過患

一七八

子三十五 煩惱過患

子三十六 煩惱過患

一七八

子三十七 煩惱過患

子三十八 煩惱過患

一七八

子三十九 煩惱過患

子四十 煩惱過患

一七八

子四十一 煩惱過患

子四十二 煩惱過患

一七八

子四十三 煩惱過患

子四十四 煩惱過患

一七八

子四十五 煩惱過患

子四十六 煩惱過患

一七八

子四十七 煩惱過患

子四十八 煩惱過患

一七八

子四十九 煩惱過患

子五十 煩惱過患

一七八

子五十一 煩惱過患

子五十二 煩惱過患

一七八

子五十三 煩惱過患

子五十四 煩惱過患

一七八

子五十五 煩惱過患

子五十六 煩惱過患

一七八

子五十七 煩惱過患

子五十八 煩惱過患

一七八

子五十九 煩惱過患

子六十 煩惱過患

一七八

子六十一 煩惱過患

子六十二 煩惱過患

一七八

子六十三 煩惱過患

子六十四 煩惱過患

一七八

子六十五 煩惱過患

子六十六 煩惱過患

一七八

子六十七 煩惱過患

子六十八 煩惱過患

一七八

子六十九 煩惱過患

子七十 煩惱過患

一七八

子七十一 煩惱過患

子七十二 煩惱過患

一七八

子七十三 煩惱過患

子七十四 煩惱過患

一七八

子七十五 煩惱過患

子七十六 煩惱過患

一七八

子七十七 煩惱過患

子七十八 煩惱過患

一七八

子七十九 煩惱過患

子八十 煩惱過患

一七八

子八十一 煩惱過患

子八十二 煩惱過患

一七八

子八十三 煩惱過患

子八十四 煩惱過患

一七八

子八十五 煩惱過患

子八十六 煩惱過患

一七八

子八十七 煩惱過患

子八十八 煩惱過患

一七八

子八十九 煩惱過患

子九十 煩惱過患

一七八

子九十一 煩惱過患

子九十二 煩惱過患

一七八

子九十三 煩惱過患

子九十四 煩惱過患

一七八

子九十五 煩惱過患

子九十六 煩惱過患

一七八

子九十七 煩惱過患

子九十八 煩惱過患

一七八

子九十九 煩惱過患

子一百 煩惱過患

一七八

子一百零一 煩惱過患

子一百零二 煩惱過患

一七八

子一百零三 煩惱過患

子一百零四 煩惱過患

一七八

子一百零五 煩惱過患

子一百零六 煩惱過患

一七八

子一百零七 煩惱過患

子一百零八 煩惱過患

一七八

子一百零九 煩惱過患

子一百一十 煩惱過患

一七八

子一百一十一 煩惱過患

子一百一十二 煩惱過患

一七八

子一百一十三 煩惱過患

子一百一十四 煩惱過患

一七八

子一百一十五 煩惱過患

子一百一十六 煩惱過患

一七八

子一百一十七 煩惱過患

子一百一十八 煩惱過患

一七八

子一百一十九 煩惱過患

子一百二十 煩惱過患

一七八

子一百二十一 煩惱過患

子一百二十二 煩惱過患

一七八

子一百二十三 煩惱過患

子一百二十四 煩惱過患

一七八

子一百二十五 煩惱過患

子一百二十六 煩惱過患

一七八

子一百二十七 煩惱過患

子一百二十八 煩惱過患

一七八

子一百二十九 煩惱過患

子一百三十 煩惱過患

一七八

子一百三十一 煩惱過患

子一百三十二 煩惱過患

一七八

子一百三十三 煩惱過患

子一百三十四 煩惱過患

一七八

子一百三十五 煩惱過患

子一百三十六 煩惱過患

一七八

子一百三十七 煩惱過患

子一百三十八 煩惱過患

一七八

子一百三十九 煩惱過患

子一百四十 煩惱過患

一七八

子一百四十一 煩惱過患

子一百四十二 煩惱過患

一七八

子一百四十三 煩惱過患

子一百四十四 煩惱過患

一七八

子一百四十五 煩惱過患

子一百四十六 煩惱過患

一七八

子一百四十七 煩惱過患

子一百四十八 煩惱過患

一七八

子一百四十九 煩惱過患

子一百五十 煩惱過患

一七八

子一百五十一 煩惱過患

子一百五十二 煩惱過患

一七八

子一百五十三 煩惱過患

子一百五十四 煩惱過患

一七八

子一百五十五 煩惱過患

子一百五十六 煩惱過患

一七八

子一百五十七 煩惱過患

子一百五十八 煩惱過患

一七八

子一百五十九 煩惱過患

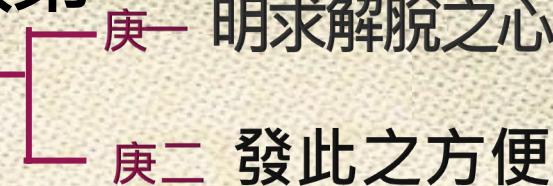
子一百六十 煩惱過患



# 科判表六

## 於中共士道修心次第

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**

廣論原文(P192 L6- P193L9 )

復應願以粗劣衣鉢乞活知足。～故當敬重聖教根本別解脫戒。

辛一 由於苦集門中思惟

上 • 思惟苦諦生死過患

上 • 思惟集諦流轉次第

上 • 煩惱發生之因

上 • 彼集業之理

上 • 死沒及結生之理

辛二 由於十二緣起思惟

上 • 支分差別

上 • 支分略攝

上 • 幾世圓滿

上 • 此等攝義

復應願以粗劣衣鉢乞活知足，於遠離處淨自煩惱，為他供處，如七童女因緣論云：「願剃除髮已，守持糞掃衣，樂住阿蘭若，何時能如是。目視輒木許，手執瓦鉢器，何時無譏毀，於家家行乞。何時能不貪，利養及恭敬，淨煩惱刺泥，為村供施處。」又應希願，用草為座，臥無覆處霜露濕衣，以粗飲食而能知足，及於樹下柔軟草上，以法喜樂存活寢臥。「何時從草起，著衣霜濕重，以粗惡飲食，於身無貪著。何時我能臥，樹下柔軟草，如諸鸚鵡緣，受現法喜樂。」房上降雪，博朵瓦云：「昨晚似於七童女因緣所說，心很歡喜，除欲如是修學而無所餘。」又應希願，住藥草地流水邊岸，思惟水浪起滅無常，與自身命二者相同，以妙觀慧滅除我執，三有根本能生一切惡見之因，背棄三所有歡樂，數數思惟依正世間如幻化等。「何時住水岸，藥草滿地中，數觀浪起滅，同諸命世間。破薩迦耶見，一切惡見母，何時我不樂，三有諸受用。何時我通達，動不動世間，等同夢陽燄，幻雲尋香城。」此等一切皆是希願，作出家身，作此諸事。

出家人以簡樸的衣鉢乞食生活而自足，他們獨居靜處，斷除自己的煩惱，是他人所樂供養之處。如《七童女因緣論》所說：「何時才能剃髮出家，披上糞掃衣，獨居蘭若靜處？何時才能([學習出家比丘的威儀](#))眼觀木的距離、手持乞鉢，不怕譏毀地挨家過戶地乞食？何時才能不貪利養恭敬，把煩惱荆棘泥沼清除，接受城鎮民眾的供施？」出家人以草為榻，甘願睡在露天的方，身著沾滿雪霜的濕重衣服，滿足於粗劣的飲食。他們志願睡在樹下的軟草之上，以正法的喜樂活命。如《七童女因緣論》所說：「何時才能從草堆起來，穿著沾滿雪霜的濕重衣服，受用粗劣飲食，不貪著自己的身體？何時才能臥在樹下，身上蓋著綠得像鸚鵡一樣的柔軟青草，享用([離欲清淨，活在當下的](#))現法喜樂盛起昨夜皚皚白雪落在屋頂，博朵瓦說：「內心就像《七童女因緣論》所說，滿懷喜悅。除了希望這樣修持，別無所求。」

出家人志願住在藥草河畔邊，思考自己的身體性命如同滔滔流水，生滅起伏。他們志願以觀慧斷除三有根本和一切惡見生因的我執。他們志願克服三有欲樂的愛著，深思情世間和器世間如同幻化。《七童女因緣論》說：「何時才能居於河岸藥草地，能時時看見人生於世猶如水浪起伏？何時才能破除一切惡見之母的「壞聚見」，不再貪愛三有的享受？何時才能明瞭動世間和不動世間([即情、器世間](#))如夢境、陽焰、幻化、雲霞、海市蜃樓一般虛幻無實？這些成都是希願出家，以及出家後所想要做的種種修行。

伽喀巴云，「若能以大仙行，住苦行山間，始為文父真養子。」霞惹瓦亦云：「於諸在家事忙匆時，應披妙衣往赴其所，令彼念云出家安樂，則種未來出家習氣。」勇猛長者請問經亦云：「我於何時能得出離苦處家庭，如是而行，何時能得，作僧羯摩，長淨羯摩，解制羯摩，住和敬業，彼當如是愛出家心。」此說在家菩薩應如是願。此之主要為慕近圓，莊嚴經論云：「當知出家品，具無量功德，由是勝勤戒，在家之菩薩。」如是非但修行解脫，脫離生死歎出家身，即由波羅蜜多及密咒乘修學種智，亦歎出家身最第一。出家律儀，即三律儀中別解脫律儀，故當敬重聖教根本別解脫戒。

伽喀巴大師說：「假如有人能效法世尊，住山間苦行，才算是真正的世尊弟子。」霞惹瓦大師說：「當在家人忙於俗務時，你們這些比丘應身披淨妙法衣去探望他們，令他們能想到出家生活的好處，在他們心中種下未來出家的習氣。」《勇猛長者請問經》亦說，在家菩薩應思：「何時才能離開這個家庭苦源，過著如出家的生活？何時才能參與僧羯磨、長淨羯磨、解制羯磨，及安於和敬行？」

我們應要具有這種愛樂出家的心念。」在家人應當這樣發願。意指在家菩薩應希求將來能受取圓滿的比丘戒。《大乘經莊嚴論》亦說：「出家之身具有無量功德，此功德遠勝於守戒的在家菩薩。」要知道，不但以出家之身修持解脫、遠離生死輪迴是受人稱讚，就連以「波羅密多乘」(顯教)及「密咒乘」(密教)修習「一切種智」也是讚歎出家之身是最為殊勝。出家律儀便是三種律儀中的「別解脫律儀」，所以我們應敬重聖教的根本「別解脫律儀」。

- **僧羯磨** 是出家受戒的活動
- **長淨羯磨** 又作「布薩陀」。僧團每半月舉行一次的露罪懺悔。
- **解制羯磨** 又作「安居」，是僧團在每年雨季單行的集體共修活動。
- **和敬行** 出家者所奉行的六種共同生活準則，又名「六和敬」：
  - 1.身和共住、2.口和無諍、3意和同事、4.戒和同修、
  - 5.見和同解、6.利和同均

# 出家應知足喜靜慮等道理

復應願以粗劣衣鉢乞活知足，  
於遠離處淨自煩惱，為他供處，

認識煩惱的體性、煩惱的過患及煩惱如何對治

## 《七童女因緣論》

何時住水岸，藥草滿地中，數觀浪起滅，同諸命世間。  
破薩迦耶見--一切惡見母，何時我不樂，三有諸受用。  
何時我通達，動不動世間，等同夢陽燄，幻雲尋香城。



# 為教法所緣緣之理——暇滿身中以出家身為最勝

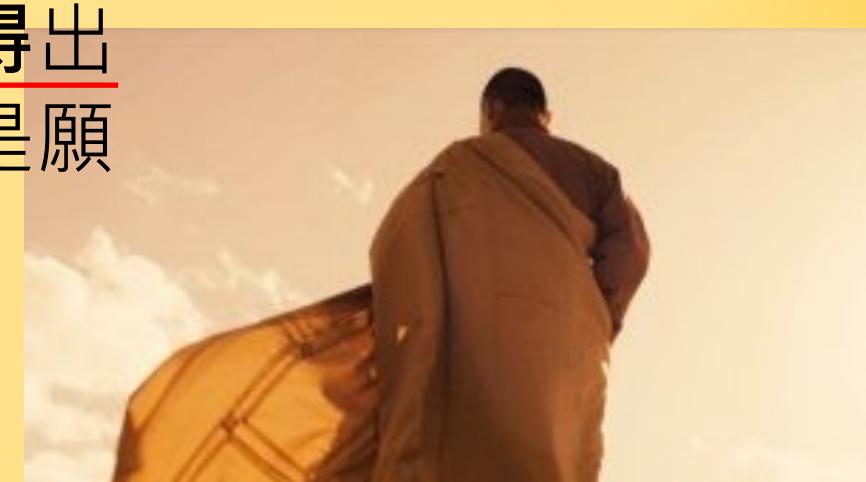
伽喀巴云：「若能以大仙行，住苦行山間，始為文父真養子。」

霞惹瓦亦云：「於諸在家事忙匆時，應披妙衣往赴其所，令彼念云：出家安樂，則種未來出家習氣。」

《勇猛長者請問經》亦云：「我於何時能得出離苦處家庭，如是而行？」在家菩薩應如是願

《莊嚴經論》云：

「當知出家品，具無量功德，由是勝勤戒，在家之菩薩。」



# 甲3 抉擇能趣解脫道性

乙1 以何等身滅除生死

乙2 修何等道而為滅除

丙1 辨識道

(如下)

丙2 決擇

1 數量決定

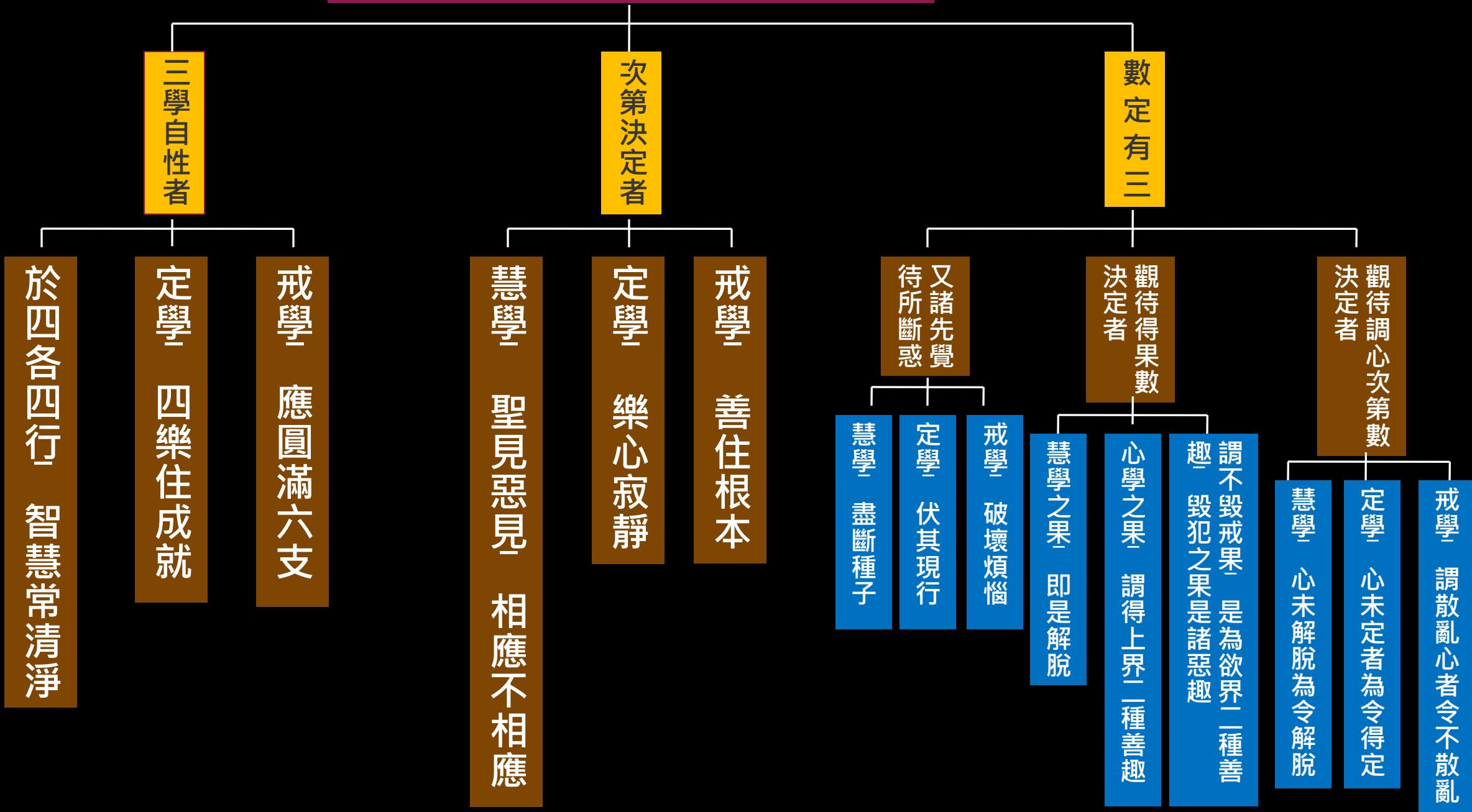
2 次第決定

3 三學自性

4 示餘學處後當宣說

5 學戒

## 第二修何等道而為滅除

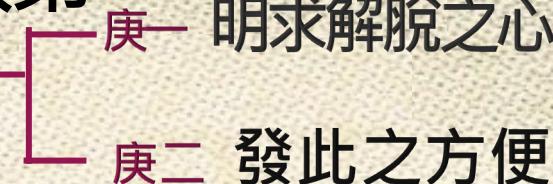




# 科判表六

## 於中共士道修心次第

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**

**廣論原文(P193 L10- P194 LL1)**

第二修何等道而為滅除者。~今不繁述。

辛一 由於苦集門中思惟

上 • 思惟苦諦生死過患

上 • 思惟集諦流轉次第

上 • 煩惱發生之因

上 • 彼集業之理

上 • 死沒及結生之理

辛二 由於十二緣起思惟

上 • 支分差別

上 • 支分略攝

上 • 幾世圓滿

上 • 此等攝義

第二修何等道而為滅除者。如親友書云：「或頭或衣忽然火，尚應棄捨滅火行，而當勵求無後有，因無餘事勝於此。應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，不老不死無窮盡，離地水火風日月。」應學寶貴三學之道，其中三學，數定有三。初觀待調心次第數決定者，謂散亂心者令不散亂，是須戒學，心未定者為令得定，謂三摩地或名心學，心未解脫為令解脫，是謂慧學，由此三學，諸瑜伽師一切所作，皆得究竟。觀待得果數決定者，謂不毀戒果，是為欲界二種善趣，毀犯之果是諸惡趣，心學之果，謂得上界二種善趣，慧學之果即是解脫。總其所生，謂增上生及決定勝，初有上下二界善趣，故能生法亦有二種，此二即是本地分說。又諸先覺，待所斷惑亦許三種，謂破壞煩惱，伏其現行，盡斷種子，故有三學。

第二、修持何等道而能滅除生死。《親友書》說：「沒有什麼事情比盡力斷除後有來的重要，即使我們的頭顱或衣服突然著火，也可以置之不顧，不把火焰撲滅。應以戒、定、慧證取無老無死、無窮無盡，遠離地、水、火、風、日、月，寂靜調伏的無垢涅槃境位。」意指應當修學珍貴的三學之道。「三學數量是確定」又分三點解釋：1. 調心次第是確定。2. 果報是確定。3. 所斷的對象是確定。

(一)調心次第是確定：「戒學」能令散亂心」不散。「定學」或「心學」能令「不定心」安定。「慧學」能令「未解脫心」解脫。所以，「三學」能令修行者的一切所作達至究竟圓滿。

(二)果報是確定：不毀壞戒律的果報是能受生於欲界兩種善趣(人趣及欲界天趣)。毀壞戒律的果報則是墮落三惡趣。「心學」的果報便是受生於上界兩種善趣(色界天趣及無色界天趣)。「慧學」的果報便是解脫。總之，「三學」的果報是有「增上生」(人、天善趣)和「決定勝」(解脫、一切種智)兩種。而前者又分為上界善趣(色、無色二界)及下界善趣(欲界)兩類，所以能達成這兩者(增上生、決定勝)的學處是有三種(戒、定、慧)。前兩種數量的道理是《本地分》所說。

(三)所斷的對象是確定：先賢大德們就所斷除的煩惱，承許有三種：破壞煩惱、降伏煩惱現行、盡斷煩惱的種子，從而確定必須修習三學。

次第決定者，本地分中引梵問經顯此義云：「初善住根本，次樂心寂靜，後聖見惡見，相應不相應。」此中尸羅是為根本，餘二學處從此生故，次依尸羅能得第二心樂靜定，心得定者見如實故，能得第三成就聖見，遠離惡見。三學自性者，如梵問經云：「應圓滿六支，四樂住成就，於四各四行，智慧常清淨。」此中戒學，圓滿六支，具淨尸羅，守護別解脫律儀，此二顯示解脫出離尸羅清淨。軌則所行，俱圓滿者，此二顯示無所譏毀，尸羅清淨。於諸小罪見大怖畏者，顯無穿缺尸羅清淨。受學學處者，顯無顛倒尸羅清淨。四心住者，謂四靜慮，此於現法安樂住故，名樂成就，是為心學。四謂四諦，各四行者，謂苦中無常苦空無我，集中因集生緣，滅中滅靜妙離，道中道如行出，達此十六有十六相，是為慧學。若導尋常中士道者，此應廣釋於三學中引導之理，然非如是，故修止觀心慧二學，於上士時茲當廣釋，今不繁述。

三學的次第是確定 - 先戒、次定、再次慧。《本地分》引用《梵問經》的經文來證明三學的先後次第云：「戒是堅固根本。定是愛樂心寂靜。慧是取(相應)聖見而捨(不相應)惡見。」在三者之中「戒」是根本，因其餘兩者皆是由「戒」而生。

第二者「定」是依仗戒律，心樂入定。第三者「慧」是依「定」遠離惡見，成就聖見，如實得見真實。「三學的性質」就像《梵問經》所說：「應該圓滿戒律共有六支。獲得禪定四樂住(又作「四心住」)成就。最後通達四諦的十六種行相恆當清淨的智慧。」「戒學」共有「六支」

(1)具有清淨戒律。(2)守護別解脫戒律。這兩支是說明達到解脫的清淨戒律。

(3)軌則。(4)所行。(指比丘不應前往的五處地方)這兩支是說明無可譏毀的清淨戒律。

(5)對於最微小的罪行亦會畏懼。這一支是說明未受破損的清淨戒律。

(6)正確受學根本學處。這一支是說明沒有顛倒錯謬的清淨戒律。

心的「四住」(四樂住)是指「四靜慮」，是心能「現法樂住」，所以稱為「樂」，意指「心學」。「四者」是指「四諦」。「名四行」是指「四諦」各自的「四種行相」共「十六行相」即是：

- (1) **苦諦四行相** - 無常、苦、空、無我。
- (2) **集諦四行相** - 因、集、生、緣。
- (3) **滅諦四行相** - 滅、靜、妙、離。
- (4) **道諦四行相** - 道、如、行、出。

「慧學」便是通達這十六種行相。假如此處只是解釋「中士道」，那就必須詳細解釋三學。但由於不是這樣，本論主要在引導修學者進入上士道，所以「心學」及「慧學」(止、觀)會在「上士道」之中解釋，於此不贅。



《親友書》云：

或頭或衣忽然火，尚應棄捨滅火行，  
而當勵求無後有，因無餘事勝於此。  
應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，  
不老不死無窮盡，離地水火風日月。  
應學寶貴三學之道。

二十年後的我如何？五十年後的我如何？可能好幾個人已經不在了，投生到那個道的眾生是不是我？為什麼智者無餘事勝於此？因為他思考得很遠

數量決定

戒

定

慧

1 觀待調心次第數決定者

2 觀待得果數決定者

3 又諸先覺，待所斷惑亦許三種：

謂破壞煩惱、伏其現行、盡斷種子

數量決定只有三個，多了不需要，少了不完整(如下)

# 觀待調心次第數決定者



散亂心者  
令不散亂

心未定者  
為令得定

心未解脫者  
為令解脫



證空性慧  
滅除生死

# 觀待得果數決定者



戒



定



慧

不毀戒果→欲界人天善趣  
毀戒之果→惡趣

上界  
色界、無色界

解脫

總其所生，謂增上生及決定勝，  
初有上、下二界善趣，故能生法亦有3種—戒、定、慧  
此二即是《本地分》說

- 調心次第數決定者
- 觀待得果數決定者

# 又諸先覺，待所斷惑亦許三種

戒 → 定 → 慧

破壞煩惱

伏其現行

盡斷種子

捉

縛

殺



# 次第決定

《梵問經》初善住根本，次樂心寂靜  
後聖見惡見，相應不相應。

戒

依尸羅得

尸羅為根本

定

心定見如實

心樂靜定

慧

成就聖見·遠離

遮破的點  
諦實執

三學自性

《梵問經》

應圓滿六支

，四樂住成就，

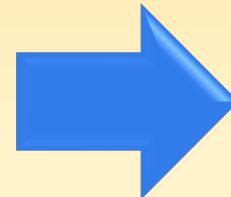
於四各四行

，智慧常清淨。

戒



定



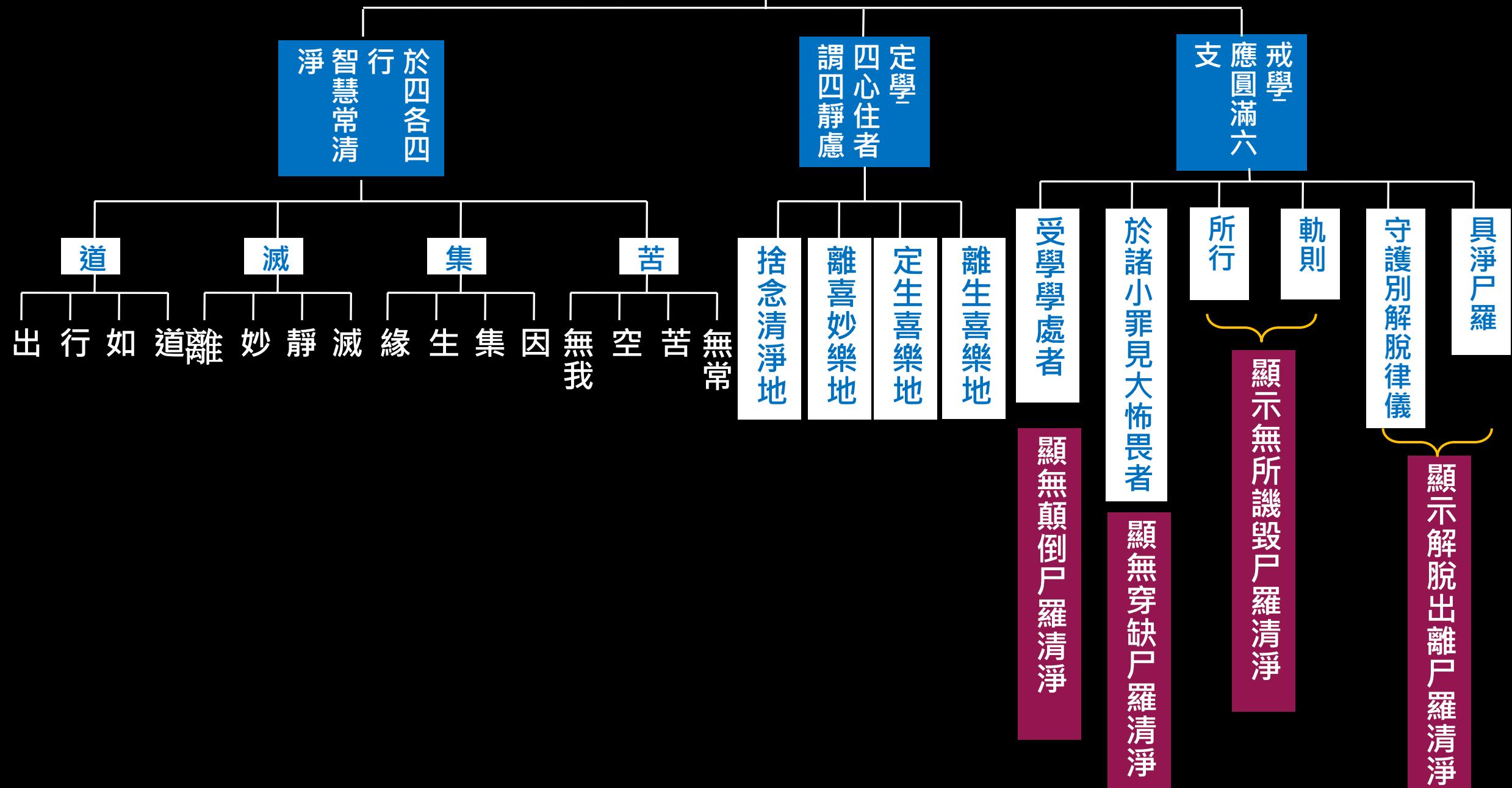
慧

- ① 具淨尸羅
- ② 守護別解脫律儀
- ③ 軌則
- ④ 所行
- ⑤ 於諸小罪見大怖畏者
- ⑥ 受學學處者

四心住者  
謂四靜慮  
此於現法安樂住

四諦各四行者  
苦→無常、苦、空、無我  
集→因、集、生、緣  
滅→滅、靜、妙、離  
道→道、如、行、出

# 三學自性者



## 停一下 想一想

珍惜暇滿 與 脫離輪迴  
相違 還是 相順？



# 學習廣論 深入思惟

## 討論題

我現在做的每件事，  
都是在用我的暇滿人身，修習解脫道？

- 天氣這麼冷一定要到教室來上課嗎？
- 難得週末可以休息一下，一定要上居佛嗎？
- ..... .

你知道你正在拿  
鑽石換糖吃嗎？



日期		主 項		主講者	地點
2023 Dec.	12月06日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	12月13日	三	如得法師 – 上士道總說	如得法師	學堂
	12月20日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	12月26日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
	12月30日	六	封茶旺年會	1899+2399家人	學堂
2024 Jan.	01月03日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	01月10日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	01月17日	三	寒冬送暖音樂會03	幸福田家人	北車
	01月24日	三	廣供 + 學習總結	幸福田家人	學堂
	01月30日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
2024 Feb.	02月07日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	02月14日	三	歡喜過年		溫暖的家
	02月21日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	02月27日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上



12/30(六) 我們一起來珍藏幸福

# 1/6 祖庭巡禮



1991年日常老和尚帶領幾位出家男眾，在南投福智精舍成立福智僧團。1993年老和尚率眾駐錫新竹鳳山寺，規模逐年擴大，據點分布海內外。



1991年日常老和尚帶領幾位出家男眾，在南投福智精舍成立福智僧團。  
1993年老和尚率眾駐錫新竹鳳山寺，規模逐年擴大，據點分布海內外。

1/6(六) 我們一起去鳳山寺

# 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 12/06 - 12/20 :

第19偈

苦諦過患不勤思  
不生真實解脫慾  
不思集諦轉次第  
不知輪迴斷根理

第20偈

應厭三有希出離  
了知輪迴何所繫  
瑜伽師我如是修  
汝求脫者亦應行

( 菩提道次第攝頌)



## 廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 12/20 - 01/03 :

【如親友書云：

「或頭或衣忽然火，尚應棄捨滅火行  
而當勵求無後有，因無餘事勝於此。  
應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，  
不老不死無窮盡，離地水火風日月。」】

( 廣論P193 L10-L12)

# 《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 積善願遊道路。	
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。

.

.

見報恩人，  
當願眾生：  
於佛菩薩，  
能知恩德。



《華嚴經》〈淨行品〉第八十八偈

## 淨行品第八十八偈

「見報恩人，當願眾生，於佛菩薩，能知恩德。」

### 宣化上人開示

**見報恩人**：若見著這個人，是知恩報德的人，或者孝順父母的人，或者恭敬師長的人，報父母恩、報師長恩的人。那麼見到願意報恩的人，又要發願了。**當願眾生**，

**於佛菩薩**：對於佛菩薩，我們都應該報恩的。

**能知恩德**：能知佛的恩德，菩薩對我們的恩德。佛菩薩對我們有什麼恩德？你要知道，佛在過去生中，因為教化眾生，布施頭目腦髓來教化眾生，令一切眾生發菩提心，早成佛道。所以我們所有的眾生，都應該報佛恩，報菩薩的恩。

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、丞蓮副班長、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 (2023.12.20)

師父 為什麼說追求世間的樂，有如  
黃金做的枷鎖套在脖子上？

廣論: P192L6

手抄: #11 P84 ~P86 [83A] 16:58~29:03

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=82a&st1=971&et1=1308>

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

連陳春綢(11/1)、Justice (11/7)、謝月華(11/08)、  
徐英傑(11/23)、黃錫東(11/28)、李林春美(12/5)、邊明倫

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

麥瓊英、林振環、林啟文、李宜燕、陳蔚儒、關惠玲、蘇莉靜、饒允政、吳國基、  
張秋香、李康淑美、陳來足、蕭丞莛、賴文杰、王品幘、楊必誠、尚振文、汪佑帝  
陳國、陳慧萍、林霈薇、謝曉雯、劉家熾、鄭寶治、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、吳連讀、  
李婉貞、鄭靜雅、陳苑華、張羽辰、張力允、顏金蓮、趙永篠、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、陳瓘瓘、  
孫雅萍、郭宗瑋、吳宣霈、李玉華、郭英權、廖素女、張林雪、黃秀玲、郭釤錚、  
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 居士

暨23秋991班與22增991班 全體同學、幹部及其家眷屬  
業障、病障悉消除，身心得安康，學法無障礙

請各自回向

