

生命智慧的寶典 -
菩提道次第廣論
修習軌理

18春991班



宗大師祈請文——密集嘛 (深情)

米咩杰位得遷尖瑞錫 (無緣大悲寶庫觀世音)

---讚頌觀世音菩薩的大悲

集咩堪北汪波蔣悲揚 (無垢大智湧泉妙吉祥)

---讚頌文殊菩薩的大智

都繡麻呂炯杰桑威達 (摧伏魔軍無餘秘密尊)

---讚頌金剛手菩薩的大力

崗尖客北竹尖宗喀巴 (雪頂智巖善巧宗喀巴)

---讚頌宗大師具備上面三位菩薩的功德

洛桑札北霞喇受哇得 (賢慧普聞足下作白啟)

---再次呼喚宗大師的名字，祈求加持



密集嘛

(宗大師祈請文)

三稱本師

南無本師釋迦牟尼佛

南無本師釋迦牟尼佛

南無本師釋迦牟尼佛

開經偈

無上甚深微妙法
百千萬劫難遭遇
我今見聞得受持
願解如來真實義

(唐朝 武則天)



真如老師開示

全廣 II 第 81 講

(00:00 – 04:50)

生命中，什麼事情是非做不可

大家好！又到了我們一起學習《廣論》的時間了！我有看你們給我寫的一些回饋，有一些同學是在高鐵上聽的；還聽到你們好像在旅途中、在各自不同的地方聽全廣。很隨喜大家這樣努力精進地聽聞。 [00'23"]

在每一天的時光中，如果能抽出一段時間來聽師父的帶子，對我們這一天來說都是一個意樂的提策。因為我們非常非常容易被眼前發生的這些大大小小的事情牽著走，比如說：「欸！看看明天有什麼事呢？」就把手機打開看一看有誰發短信了，好像有什麼事情就趕快處理一下。這種樣子看起來，就是手機上的信息會指導我們一天的行程，我們會根據手機決定怎麼過這樣一天。 [00'58"]

但實際上很多手機上的信是別人發給自己的，而自己到底要怎樣度過這一天呢？早晨起來應該提一個正念，比如說：很幸運，我又能用暇滿或暇滿的隨順這樣度過今天，那麼應該以一個大乘的發心，惜時如金，用每一分、每一秒的時光，多對正法、對上師三寶造作一些非常良善的業。因為這種業對我們的現世及來生都有莫大的好處，也唯有這種業才能夠幫助我們離苦得樂。可是如果早晨不去提正念、作意思惟的話，我們就會被旋轉在世界各地的這些信息包圍。其實光是把這信息讀完就要花很多時間，而且明天可能還有這麼大量的信息又來了

！ [01'56"]

那麼到底在我們的生命中，什麼事情是非做不可的，一定要排一個次序！這個在全廣前面都講過了：有一件事情非做不可的，而且那件事情直接關乎於我們離苦得樂。因為我們會發現每天都有太多事情要做，而且此生有太多的目標要完成，那麼它的次第到底是怎樣的，我們要每天提正念才能夠排序好。比如說修念死無常，才知道我們此生無論擁有多少，到了那一天都要放手；這樣的話，太強烈的貪、瞋對我們來說就很不划算，因為我們必須對生命有一個長遠的打算和規劃。 [02'40"]

一旦我們早晨起來思惟一下念死，由怖畏惡趣而生起強烈的皈依心，能夠轉動心意的話，哪怕只有幾分鐘，對我們的這一天的生命都是非常難能可貴的！

而師父講的《廣論》，就會每天提醒我們，面對現在迅速迎面而來的這些事情、迅速消逝的昨天，乃至前一剎那迅速地又成為現在一剎那、後一剎那這樣迅速消逝的這個無常，到底我們的心要皈依誰？我們說：皈依上師三寶！那麼皈依上師三寶最重要的事情是什麼？就是時時刻刻要警醒自己的三業捨惡取善。

。 [03'27"]

為什麼要這麼專精地捨惡取善呢？因為惡業會帶來痛苦，善業會帶來快樂，而那個感受快樂和痛苦的就是我們的身心啊！所以我們是不能對這件事，知道了卻忽略它，或者有的時候全忘了，甚至有的時候是明知故犯，被一些煩惱習氣所牽引，無法在境界面前作得了主。

像這些都要在聽法的時候好好地訓練自己的心，訓練久了、訓練久了，調伏這個狂心，讓它慢慢地沿著佛陀的教誡被馴服－讓它去哪裡，它就去哪裡；不讓它去哪裡，它就不去哪裡。這樣的話，我們對自己的身心才能做得了主。 [04'14"]

當然要達到這樣的自主身心，確實要花上一番功夫。但是做什麼事不花功夫呢？就算是在世間賺錢，哪有些事情不花功夫就可以天上掉下來的！如果從天上掉下來的那個好事情，正好掉在自己面前，也是往昔劫自己努力的結果，沒有無因生的、突然而出現的東西。既然什麼事情都要經過努力，那麼對於離苦得樂這麼關鍵的一件事情，我們應該也責無旁貸地付出我們的努力，因為這是非常非常值得做的事情！ [04'50"]



鮮花谷

溫故知新

《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」

甲四、

如何正以**教授**，引導學徒之次第

乙一、道之根本**親近知識軌理**

乙二、既親近已如何修心次第

乙一、道之根本親近知識軌理

丙一、令發定解故，稍開宣說

丙二、總略宣說修持軌理

丁一、正明修法

戊一、正修時應如何

己一、加行

己二、正行

己三、結行

戊二、未修中間應如何

24小時的修行

- 加行 充分準備
 - 正行 認真學習
 - 結行 開心收割
- (沒完沒了)

正知正念貫穿

24小時的修行



師父修行的特質

師父修行的特質

- 非常重視發心
- 做任何事都非常認真
- 於小罪見大怖畏

丁一、正明修法

戊一、正修時應如何

己一、加行

己二、正行

己三、結行

戊二、未修中間應如何

所言修者。謂其數數於善所緣，
令心安住，將護修習所緣行相。

師父開示:

所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。



- 廣論: P45 L6
- 音檔: 24A 03:31-6:31
就這麼一句話。說「修」
是什麼呀?.....
- 手抄: #3 P257 L2 ~ P258 L9



就這麼一句話，說「修」是什麼呀？「數數」就是不斷地，不斷地、不斷地，不斷地幹什麼啊？「將護」- 保護我們的所緣的行相。什麼是「緣」，緣的相是什麼？「緣」就是平常我們說猴子攀那個東西，那個手就緣樹，古來人說，文言叫「緣」，現在我們就「抓住」，就是這樣。那個手去抓住的是外面的；現在呢，我們心也抓住一樣東西，叫這樣。那個心抓住這樣東西的這個狀態，那個就是心理的行相，就是你的心理行為，那個相狀就是這樣，那文字很清楚。

然後呢，我們內心上那個狀態也應該很清楚。平常我們理論上面都是說：「唉呀！我們現在所以眾生為什麼啊？兩種執。」執的意思什麼？就是攀緣的，你把它牢牢把住。緣什麼啊？緣我、緣法兩樣東西。所以現在我們修的是去掉它；欸，對不起啊！他並不是叫我們去掉，還是要緣 - 緣善所緣的，不過，以前我們緣的是惡的。所以它這個修習一定的次第，一定的次第。

就是說，以前緣的是惡的，這個惡的特質是什麼——遭到自他惡果的；

善的是自他的善果的，那麼這個善是一步一步慢慢地上去，從增上生然後決定勝。把我們現在的心裡所緣，心裡所緣這個就是我們心裡的行，受想行識的「行」，那個行的時候這個樣子，這個就叫作「行相」。文字是這樣，然後呢我們的概念，然後最後實際的狀態，我們要很清楚、很明白。我們現在的心理行相是什麼？慢慢、慢慢地了解，在癡相當中，癡相當中的特徵，你說不上來是好是壞，就這麼糊里糊塗、癡癡呆呆。

當它生起比較猛利的狀態當中，那有兩種，有一種呢，就是歡喜的方面，這個貪的現象；有一種方面呢，不歡喜的排拒，瞋的現象。如果說諸位，仔細地一檢查，馬上檢查得出來，沒有一個人例外的，他會感覺到這個東西。而這個能夠感覺到的這個特質就是人，三界當中、六道當中，「人」最強烈、最有力。所以只有人道當中能修的原因就在這個地方，這個我們要了解。

修行是大智慧



找到一條心的道路

究竟的 離苦得樂

此復若隨，任遇所緣，即便修者，
則於所欲，如是次第，修習爾許，
善所緣境，定不隨轉。反於如欲善
所緣境，堪任安住，成大障礙。
若從最初令成惡習，則終生善行，
悉成過失。

故於所修諸所緣境，
數量次第，先須決定。



呂世浩 學歷史的大用 Part I



呂世浩 學歷史的大用 Part II

學了廣論 我會用

運用題

「學歷史的大用」的理念
學佛法時用得上嗎？

瞭解自心

→ 瞭解他心

→ 智慧升起

→ 重新定義每一個境界

日 期			主 題	主講者	地點
2018 - 2019	12月11日	二	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	12月19日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	12月26日	三	泰山企業 見學之旅	詹逸宏 師兄	泰山企業田中廠
	01月02日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	01月09日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	01月15日	二	踏浪而歌讚頌音樂會	夢蓮花文化基金會	國家音樂廳
	01月16日	三	幸福田旺年會	班長 + 護持團隊	福智學堂
	01月22日	二	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	01月30日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂

日 期				主 題	主講者	地點
2019 活 動 安 排	Q 1 (1-3月)	2月5-7日	二 ~ 四	朝禮法會	如淨和尚	鳳山寺
		2月16日	六	提升營	真如老師	福智學堂
	Q 2 (4-6月)	4月29-31日	二 ~ 四	禪修精進營	如得法師	麻布山林
	Q 3 (7-9月)					
	Q 4 (10-12月)	10月12日	六	憶師恩法會	如淨和尚	林口體育館
		10月25日 - 10月27日	五 ~ 日	八關齋戒	如得法師	鳳山寺

幸福田 日日春善行



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：

201818990318

戶名：

1899幸福田全體學員及護持幹部

善行銀行 七種施 獲大果報基金

佛說有七種施。不損財物。獲大果報。

一名眼施。

二和顏悅色施。

三名言辭施。

四名身施。

五名心施。

六名床座施。

七名房舍施。

休息



Time for
a Break



身心很疲累時要怎麼修

所言修者。謂其數數於善所緣，
令心安住，將護修習所緣行相。

丁一、正明修法

戊一、正修時應如何

己一、加行

己二、正行

己三、結行

戊二、未修中間應如何

應將所集眾多福業，以猛利欲
由普賢行願，及七十願等，
迴向現時畢竟諸可願處。

如何修行？

- 修信念恩
- 座上修
- 未修中間

正知正念貫穿

24小時的修行

正確理路(次第)

聞 → 聞所成慧

思 → 思所成慧

修 → 修所成慧

聞思修

- 聞：聽懂 聞慧：看到自心
- 思：比對 思慧：正知見現行
- 修：串習 修慧：見到真實



功夫是什麼？**功夫就是時間！**

- 秋山木工創辦人秋山利輝

回向

願此殊勝功德
回向法界有情
淨除一切罪障
共成無上菩提

禮佛

