

生命智慧的寶典 —
菩提道次第廣論

思惟集諦(四)

2023.08.16

22增991班



認清苦的真正內涵

廣海明月 第348講 04:09~07:57

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=ggl2&af1=348&st1=249&et1=477>

《所以現在這個地方要告訴我們的什麼？是徹底圓滿的，所以說「所應遍」，就是普遍地都應該了解。了解了這個苦以後，那麼那個時候你認得了，說：啊！那我現在認得你了，進一步我要去掉這個苦。那個時候，就要看看這個苦是不是能去得掉。它假如天生來就是如此的話，那你拿它一點辦法都沒有，你也不必去了，做這個冤枉苦頭，不必！現在看看能不能去掉？說，欸，可以的！因為世間的一切的事情都是有它的來龍去脈，這樣的因感得這樣的果，假定你把那個因能夠拿掉了以後，這個果自然不現。說既然現在你要去掉這個苦的話，那麼苦的因是什麼？說這個。所以你只要把這個苦的因能夠斷除掉了，這個苦自然解決。所以，進一步說，既然你要斷除苦的話，那麼把那個苦因斷。所以第二個，「所應斷除」，同樣地要遍斷，普遍地把那個因拿掉了，自然問題解決！自然問題解決！》

第一個問題：「普遍地都應該了解」，了解什麼？應該是苦諦，對不對？然後說：「那麼那個時候」，不是此時吧？要學習，對吧？了解苦之後認得了，師父又用了「認」，「認得了」。接著師父還有個心理活動說：「啊！那我現在認得你了。」「我現在認得你了」，我們常常對人說：「我終於知道你原來是個騙子！」但是我們會對我們內心的某一種狀態說：「啊！我終於現在認得你」嗎？這是指我們內心的某一種狀態，對不對？比如說要發脾氣的時候，比如說瞋心起來，還有「瞋心前面的糧食」，學到忍辱的部分有吧？就是你不高興。你常常嫌棄別人這個、嫌棄別人那個，其實這種不開心的心就是瞋心的糧食，你不開心久了之後就會發瞋心。所以解決瞋心要從解決不開心開始，那麼不開心的時候就要警覺了，比如說一個人做的事情讓我不開心，一個不開心、二個……，累積久了之後就發瞋心。

那不開心出現的時候會認得嗎？大家可能會覺得：「不開心出現的時候，誰不知道自己不開心呢？」我看很多人是不知道自己不開心的。你看他臉沉成那個樣子，你讓他照鏡子看一看！因為人一照鏡子，馬上臉就沒有那麼難看了，就馬上調整一下。所以「我現在認得你了」是指自己對自心的某種狀態的認得。就像我剛才講的，給你掉進去一千次的那個坑之前那幾步你認得嗎？我們認得嗎？那個心理的狀態。

認得了的話就會說：「哇！來了、來了！」比如說你覺得你的火氣要來了，你馬上知道它要來了，這個時候就是《人行論》裡邊說：「如樹應安住」，就不要隨逐，不要隨著瞋心去走，要停下來、深呼吸，停下來！不要再去非理作意，不要去邪分別。

所以我們會發現那一種苦是一種心理的狀態，由於外部的一個因緣勾起了之後，我心裡產生的一個不必要經歷的過程，卻每天都要重複地經歷，過也過不去、過也過不去，總重複地經歷那個東西。所以這種東西是我們要認知的，這個苦的續流，在心裡這種東西我們要認知，認識了之後進一步才要去什麼？去掉這個苦。

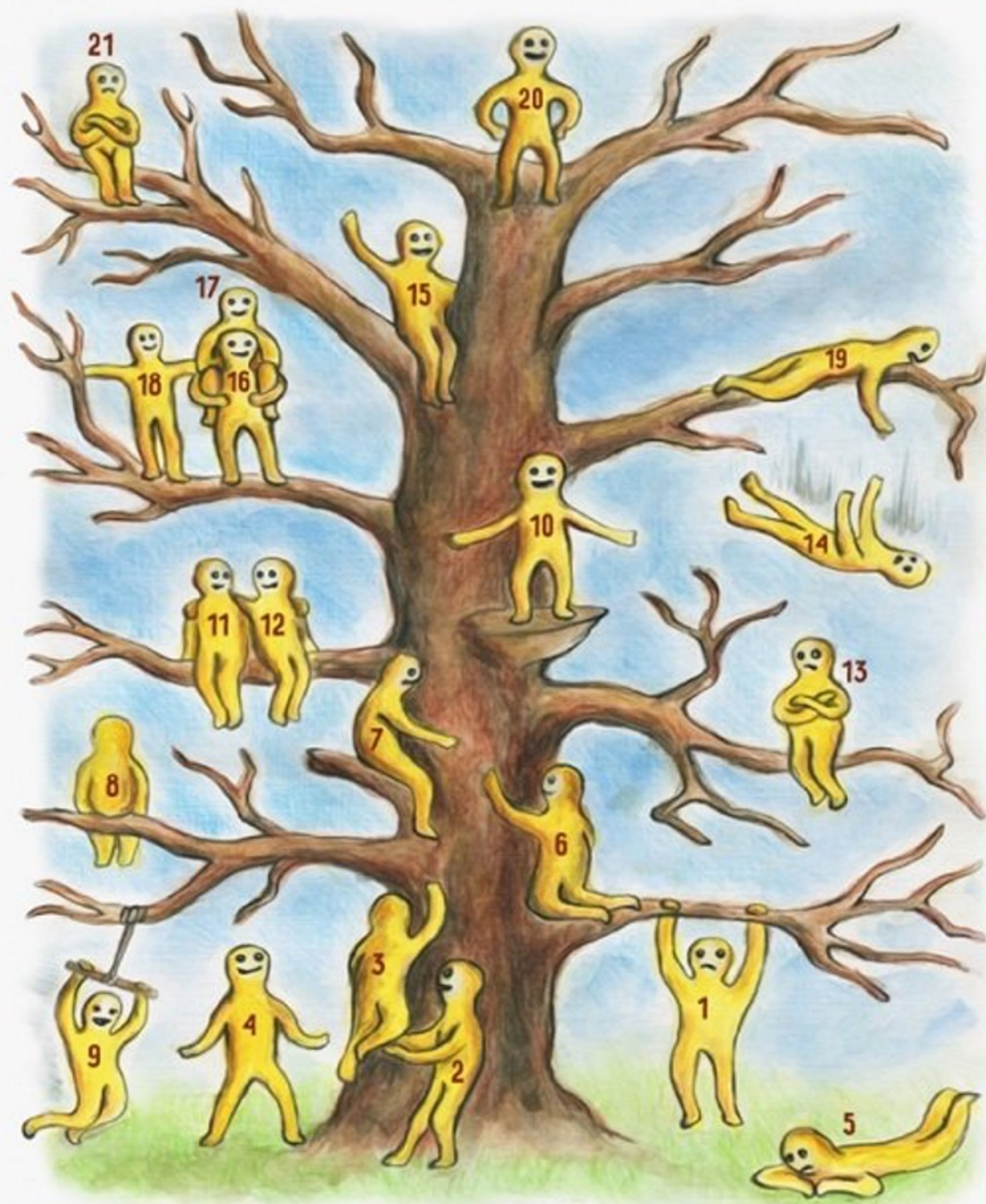


老師的叮嚀

- 「所應遍」 { 徹底圓滿的
普遍地都了解 } → 我現在認得你了！
內心的一種狀態
- 不開心、嫌棄別人...這些都是瞋心的糧食 { 停下來
深呼吸 }
不要再非理作意、去邪分別！
- 苦是一種心理的狀態，由外部的因緣勾起，產生一個
不必要經歷的過程。

認清苦、拿掉苦，問題自然解決！

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



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



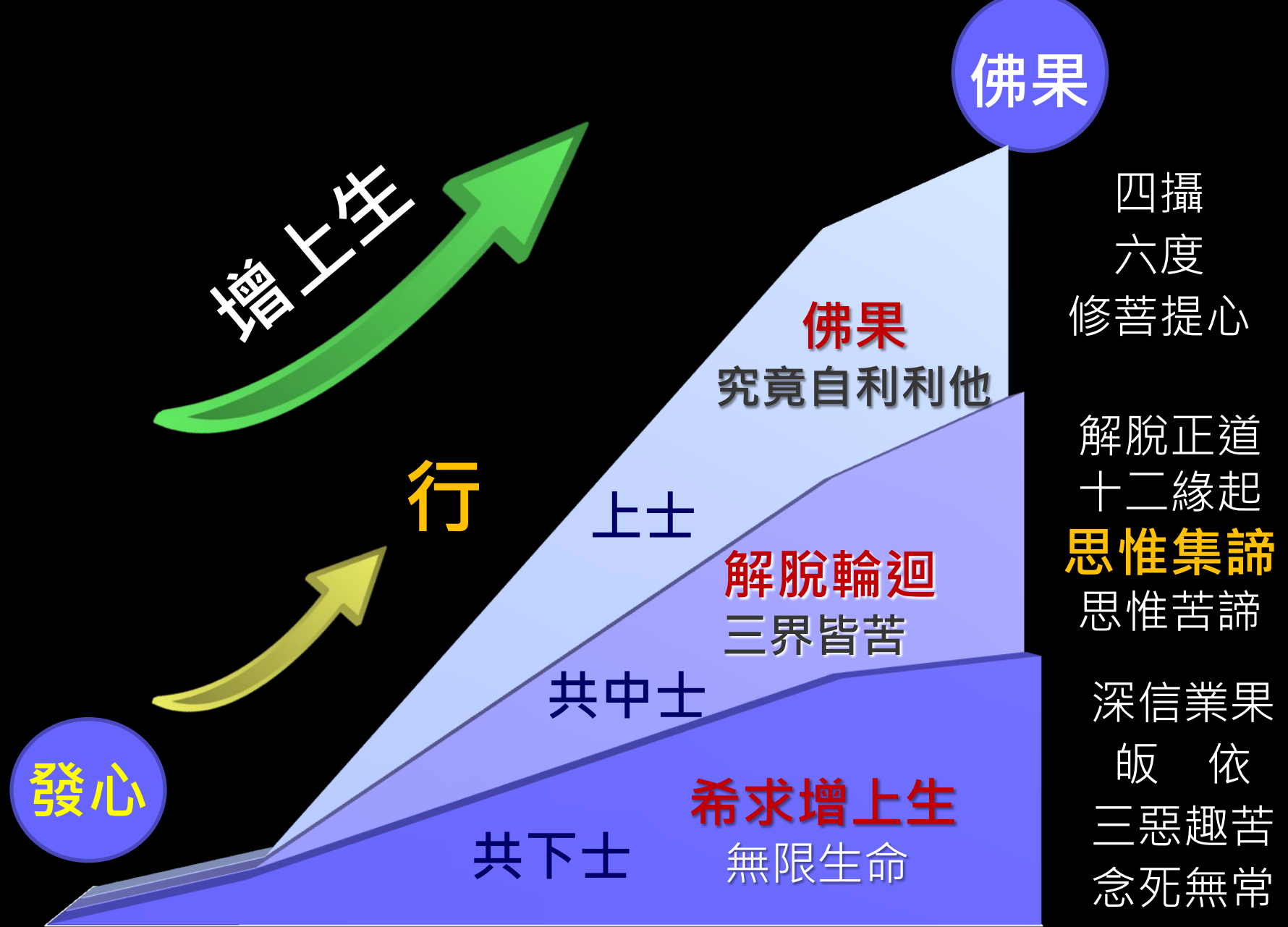
攝影 黃秀琮

金色的雨滴

<https://www.youtube.com/watch?v=8cAfEiLc3gQ&t=179s>

溫故知新

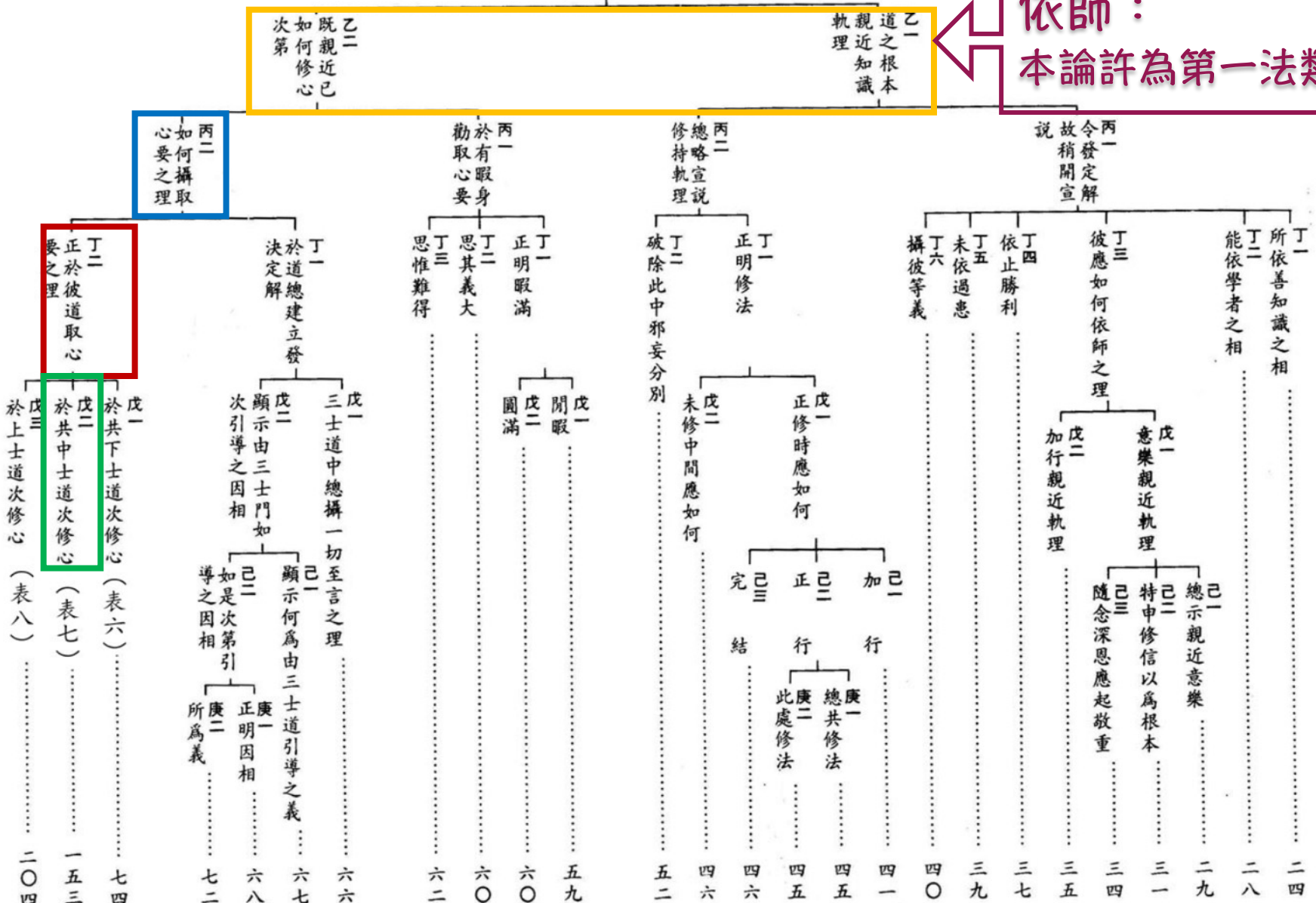
《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」



道前基礎：聽聞軌理 親近善士 修習軌理 暇滿 道總

甲四 (表五)
如何正以教授
引導學徒之次第

依師：
本論許為第一法類



戊一 於其中士
道次修心

〔表七〕

己一 正修意樂

庚一 明求解脫之心

庚一 發此之
方便

辛一 由於苦集
門中思惟

壬一 思惟集諦
流轉次第

壬一 思惟苦諦
生死過患

癸一 彼集業之
理

癸一 煩惱發生
之理

癸一 正修苦諦

癸一 顯示四諦先該苦諦之意趣

癸一 死沒及結
生之理

子一 正明煩惱
如何生起之次第

子一 思惟生死
總苦

子一 如何集業之理

子一 思惟別苦

子一 思惟六苦

子一 死緣

子一 非天苦

子一 思惟三苦

子一 死心

子一 天苦

子一 思惟八苦

子一 從何攝煖

子一 欲天三苦

子一 思惟二苦

子一 死後成辦中之理

子一 上二界粗重苦

子一 次於生有受生道理

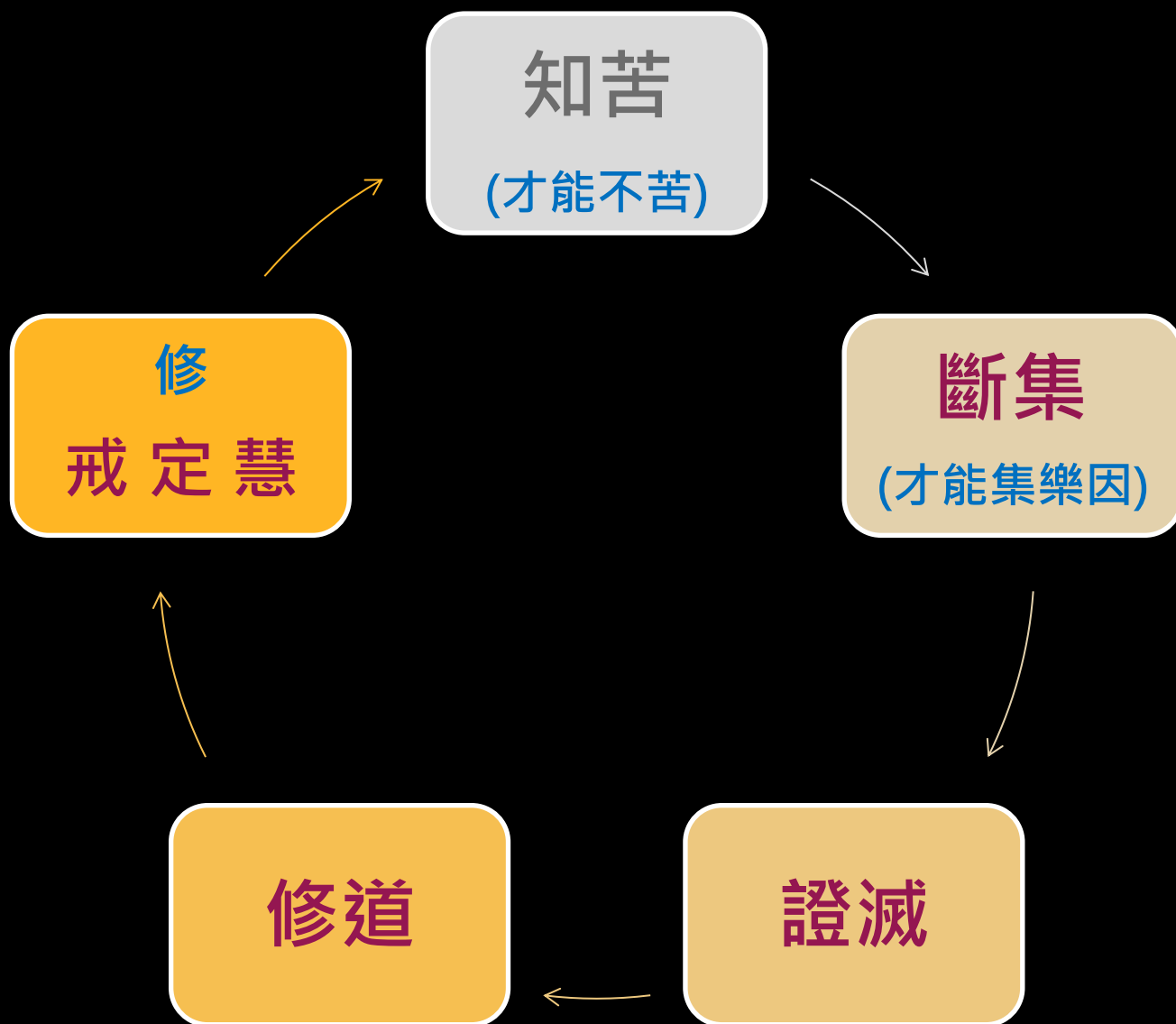
壬一 支分差別
支分略攝
幾世圓滿
此等攝義

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 以何等身滅除生死
修何等道而為滅除

一九三 一九一 一八八 一八七 一八六 一八五 一八三 一八一 一七九 一七七 一七七 一七六 一七五 一七四 一七三 一七三 一七二 一七二 一七一 一七〇 一六九 一六八 一六八 一六七 一六七 一六六 一六二 一五五 一五四 一五三

四聖諦的修行次第



「言聖教者，謂無倒顯示，諸欲證得甘露勝位，若人若天，所應遍知，所應斷除，所應現證，所應修行。」即薄伽梵所說至言，謂盡勝者所有善說。
廣論P8 LL2~LL1

甲1 思惟集諦流轉次第

乙1 煩惱發生之理

乙2 如何集業之理

丙1 思業、思已業

丙2 非福業、福業、
不動業

乙3 死歿及結生之理

丙¹ 思業、思已業

煩惱是透由「思心所」去造業

思業

對境時，思心所帶著相應之心王趨入境界造作善、不善、無記的一種力量，稱為思業。

思已業

當此力量行諸於身口去造作時，內心俱起的思心所，稱為思已業。



丙² 非福業、福業、不動業

透由「思心所」造業

非福業

即是不善業，緣著現世安樂所造作的，容易產生貪欲與瞋恚心，大多為非福業，會引生三惡趣的果報。

福業

希求後世的心所造作的，大多是福業，會引生人道、欲界天的果報。

動業

不動業

厭離欲界樂受，認為五欲的快樂很粗糙的，而專求內心禪定的樂受或捨受所造作的業。不動業會引生色界、無色界的果報。

四果：佛教術語，為聲聞修行的次第及證得的果位，出於《雜阿含經》。

初果	須陀洹	預流果
二果	斯陀含	一來果
三果	阿那含	不來果
四果	阿羅漢	阿羅漢

下品 → 中品 → 上品 煖 → 頂 → 忍 → 世第一法

菩提心

資糧道

比量

加行道

現量

見道

初地

修道

無學道

一開始發菩提心成為菩薩的時候，就進入大乘的資糧道。

上品資糧位菩薩獲得證得空性的止觀雙運時（比量證得），就進入大乘的加行道。

加行位菩薩圓滿第一大阿僧祇劫的資糧，進一步現證空性時（現量），就獲得了大乘見道。

見道位菩薩生起第一個能斷一分修道所斷煩惱的對治品無間道時，就獲得了大乘的修道。

十地的修道位菩薩最後斷除所知障時，就獲得了大乘的無學道。



真如老師開示

廣海明月 282講 (01:54~04:27)

介紹五道十地、憶念恭敬僧學處

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=ggl2&af1=282&st1=114&et1=267>

那麼在談到「加行道」的時候，我們就要了解到聲聞、獨覺還有菩薩道各都有什麼？有五道，對吧？「十地五道功德滿，速疾證得金剛持。」三乘各有五道，五道是資糧道、加行道、見道、修道，還有什麼？無學道；聲聞乘有聲聞乘的五道，獨覺乘有獨覺乘的五道，大乘有大乘的五道，這裡邊應該是指大乘，對不對？

那麼說你是不是大乘，源自於什麼呢？你的種姓，對不對？如果以大乘種姓來說，怎麼判斷這五道呢？在一開始發菩提心成為菩薩的時候，就進入了大乘的資糧道。資糧道分為上、中、下品，當上品的資糧位菩薩獲得證得空性的止觀雙運的時候，注意！此處的證得空性不是現證空性，而是什麼？用分別心證得空性。這個時候資糧道的菩薩可以生起證得空性的什麼量啊？非現量，而是比量；也有證得空性的分別心，甚至也可以獲得證得空性的奢摩他，但是沒有證得空性的止觀雙運。一旦生起證得空性的止觀雙運，就進入了大乘的加行道。這位老師是什麼？是加行道以上的。

加行道就包括煖、頂、忍、世第一法這四個階段。當加行位的菩薩圓滿了第一大阿僧祇劫的資糧，進一步現證空性的時候，就獲得了大乘見道。這時候現證空性，也就是登初地，成為聖者了。當見道位的菩薩生起第一個能斷一分修道所斷煩惱的對治品無間道的時候，他就獲得了大乘的修道。從初地到十地，注意！當十地的修道位菩薩最後斷除所知障的時候，到哪裡了？這位菩薩就成佛了，也就是他終於獲得了大乘的無學道！

這個五道，我們可能要在學習的過程中常常去串習，因為不常串一會兒就忘了。以前可能都沒有在學這個部分，所以談到阿底峽尊者的剃度阿闍黎的時候，就解釋一下加行道。

中士夫成辦決定勝中解脫的方式

《道炬論》云：

背棄諸有樂，遮惡業為性，若唯求自靜，說名中士夫。

聲聞乘

獨覺乘

現前的我

共下士道

出離心

四諦

空正見

十二因緣

共中士道

發菩提心

凡夫菩薩

資糧道

加行道

見道

初地菩薩

二地菩薩

修道

十地菩薩

無學道

畢竟成佛

上士道

現前增上生

畢竟決定勝

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

廣論原文(P175LL3- P175LL4)

由是因緣，～漸近涅槃。

由是因緣，若未由多異門，觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治。又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心。餘諸善行，唯除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。

由此可知，如果沒有從不同的角度來觀察、修習生死的過患，對輪迴中的種種盛事破除貪愛，獲得對治；又沒有以真實觀察的智慧來如理觀察無我義；而且又遠離修習「世俗菩提心」和「勝義菩提心」；那麼其他的任何善行，除了少數能依賴殊勝福田的力量之外，全部為庸常集諦所攝，都不能成為解脫的因，其結果只能在生死輪迴中。

又增長業分為二類，一、為樂受義故增長，二、為捨受義故增長。初中復二，一、為受用色聲等欲塵，所生諸樂。二、於外樂，厭捨貪著，為定生樂受，而增長業。初復有二，一、正緣未死以前現法樂故，造非福業。二、正緣來世諸欲樂故，增長福業。正緣定生樂受者，謂集能生第三靜慮，下至初禪諸不動業。若於諸欲捨離貪著，復由樂受令意厭患，為捨受故而作業者，謂集能生第四靜慮，乃至有頂諸不動業。此是世親論師意趣。由此正理，若普厭棄一切諸有，為解脫故三門行善，則能漸遠生死，漸近涅槃。

增長業因欲求不同，可以分為二種：(1)一種是為「樂受」而積集的業；(2)另一種為「捨受」而積集的業。「為樂受而積集的業」又分為兩種：(1)-1.一種是為了追受用外在色、聲等欲塵所生的各種欲而造集的業；(1)-2.另一種是厭捨外樂、為求禪定所生樂受而造集的業。前者「為受用欲塵樂受而積集的業」，又分為兩種：(1)-1a. 是為了現世安樂而造的業，多屬「非福業」；(1)-1b. 另一種是為了後世安樂而造的業，多屬「福業」。

後者「為求禪定所生樂受而積集的業，就是積集能生色界初禪天、二禪天、三禪天的「不動業」。再進一步，如果對欲界的妙樂已經捨離貪著，又對色界初禪、二禪、三禪所產生的禪定樂，也心生厭患，不再有任何貪著之心，而唯一為求「捨受樂」而造作諸業，如此則是積集能生色界四禪天、乃至無色界有頂天的「不動業」。這是世親論師所說的。由上述的道理可知，如果能普遍厭捨一切諸有，為了解脫生死輪迴而三門行善，則能漸漸遠離生死，趨近涅槃。

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

廣論原文 (P175L3- P176L2)

第三死歿及結生之理分五~ 行非梵行。

第三死歿及結生之理分五：一、死緣；二、死心；三、從何攝煖；四、死後成辦中有之理；五、次於生有受生道理。 今初

壽盡死者，謂如宿業所引壽量，一切罄盡而死，是為時死。福盡死者，謂如無資具死。未捨不平等死者，謂如經說，壽未窮盡，有九死因緣，謂食無度量，食所不宜，不消復食，生而不吐，熟而持之，不近醫藥，不知於己若損若益，非時非量，行非梵行。

思惟集諦流轉次第的第三部分是介紹死亡，以及如何投生的情況。內容分為五項：第一說明死的因緣。有壽盡而死、福盡而死，和福壽未盡而死三種情形。第二敘述死時的心念。是善心死亡、不善心死亡，還是無記心死亡。第三述說死亡之後，神識是如何離開身體的。第四描述死後中陰身時的情況。第五闡述如何投生的道理。 首先介紹死的因緣。

「壽盡而死」的意思是指在夙業所招引的壽量完全耗盡後死亡，這就是「時至而死」。「福盡而死」的意思便是像缺乏生活的必需品而死亡。此外還有「不能回避危難而死」，在佛經之中列出九種未壽盡而早死的因緣：(1)暴飲暴食。(2)吃下難以消化的東西。(3)一頓飯尚未消化便再次進食。(4)不能把積聚於胃中那些難以消化的食物吐出。(5)腸道閉塞。(6)不對症服藥。(7)不懂得分辨對自己有利及有害的行為。(8)非時橫死(如遭過意外而喪生)。(9)行淫。

丙1 死緣

壽盡死

宿業所引壽量，一切罄盡而死。

福盡死

壽量還有餘額但福報用盡，謂如無資具死。

未捨不平等死

壽未窮盡，有九死因緣，謂食無度量、食所不宜、不消復食、生而不吐、熟而持之、不近醫藥、不知於己若損若益、非時非量、行非梵行。（仍有其他橫死因緣）



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

廣論原文 (P176L3- P176L7)

第二死心分三~ 亦極輕微。

第二死心分三。¹善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行以來，信等善法現行於心。又行善不善補特伽羅將命終時，或自憶念，或他令憶，昔於何法多所串習彼便力強，由此令心於彼流注，餘皆忘失。若於二事平等串習，先憶何法便不退捨，不起餘心。又作善者如從闇處趣向光明，臨命終時，猶如夢中，見有種種可意之色，非不可愛，安祥而逝。臨死其身無重苦受。造妙業者，解肢節苦，亦極輕微。

第二「死心」分為三種：**(1)懷著善心而死** - 懷著善心而死的意思便是直至「粗想」仍然存在期間(即臨終者仍處於有知覺的狀態)，不管是自己憶起，還是由別人提醒而憶起，令自心生起「信」等善法。又過往行善或不善並不平均的補特伽羅在臨終時，不管是自己憶起或由別人提醒而憶起，在過往不斷純熟串習的那一者便會變得非常有力，於是便會令他們的心念完全流向這邊，而把餘者完全忘掉。假如善與不善兩者皆曾平均串習，那首先想起的那一者的憶念便不會退失，再不能生起其他的心念。

行善者就像由黑暗的地方邁向光明，他們在臨終時就像身處夢境一般，會看見種種悅意可愛的景像顯現而安祥地逝世。而且他們在臨終時，身體並不會產生劇烈的苦受。生前行事正當的人，死時的解肢節苦亦會非常輕微(死時身中的四大風息解散，肢體關節如被利刃支解)。

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

廣論原文 (P176L3- P176L7)

不善心死者~ 諸不還者我愛不行。

2.不善心死者，謂由自憶或他令憶，乃至粗想現行以來，追念貪等現行不善，臨死其身受重苦受。造不善業當死之時，現受先造不善業果，所有前相，謂如夢中多怪色相，於彼顯現，如從光明趣向闇處。諸造上品不善業者由見彼等不可愛相，身毛恐豎手足紛亂，遂失便穢，捫摸虛空，翻睛咀沫，此等相現。若造中品不善，彼諸相中有現不現，設有不俱。作惡業者，解肢節苦，最極尤重。又解肢節，除天那落迦，所餘生處，一切皆有。又一切人臨命終時，乃至未到昏昧想位，長夜所習我愛現行，復由我愛增上力故，謂我當無，便愛自身，此即能成中有之因。此中預流及一來者，雖其我愛亦復現行，然慧觀察制而不著，譬如強力制伏羸劣，諸不還者我愛不行。

(2) **懷著不善心而死** - 懷著不善心而死的意思便是直至「粗想」仍然存在期間，不管是自己憶起，還是由別人提醒而憶起，自心憶起「貪」等不善法。在臨終時，他們感受到劇烈的肉體痛苦。當這些生前多行不善者死時，會感受到過往所造不善業果的徵相顯現，就像在惡夢出現的種種不悅景象，如同由光明走向黑暗。

曾經犯下極大不善業者，在死時身體極為痛苦，由於他們看見這些不悅徵相，便會出現毛髮俱豎、手足無措，便溺橫流，手抓虛空，雙眼反白，口吐白沫等相狀。至於曾染犯中等不善者，則有一些情況會出現，一些則不會出現，不會完全顯現。作惡者死時的解肢節苦會非常強烈。除了天眾和地獄有情外，生於任何地方的有情也會有這種解肢節苦。當有情臨將要進入「昏昧想位」時(即是「粗想」開始變得昏沌不明之前。「昏昧想位」又作「細想」)，由於被長久以來串習的「愛我」勢力所影響，便會產生：「我將快消失」的想法，於是便貪愛自己的身體，而這正是能引生「中有」的「因」。雖然「預流」和「一來」的聖者也會生起「愛我」，但是他們能以智慧觀察，像強者制伏弱者一般，不會認同「愛我」並會把它斷除。至於「不還」的聖者則不會現起「愛我」。(不還,梵語音譯作阿那含，是聲聞第三果的聖者。此位行者已滅欲界九品修惑，不再還入欲界受生，故稱「不還」。)

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

廣論原文 (P177L3- P177L6)

無記心死者~ 不能隨順當斷死心。

3.無記心死者，謂行善不善者或未行者，自未能念此二種事，無他令憶。此臨終時俱離苦樂。善心死者，是於有粗想時，若細想行時，善心即捨，住無記心。彼於爾時，於曾習善亦不能憶，他亦不能令其憶念，不善亦爾。故細想行時，一切死心，皆是無記。俱舍釋說：「善不善心行相明了，不能隨順當斷死心。」

(3)懷著無記心而死 - 懷著無記心而死的意思是指生前既作善或不善，又或兩者也不作的人，自己不憶起這兩種事情，亦沒有他人幫助而憶起。他們在臨終時既不痛苦亦不快樂。帶著善心而死的人在仍有「粗想」期間，善心會一直存在，但是當「細想」現行運作時，善心便會中止而變成一種「無記心」。這時便不能憶及過往所串習的善事，他人亦不能令其憶起，至於不善心也會出現同樣的情況。當「細想」開始現起後，所有一切死心皆屬於「無記」。《俱舍論》說善心和不善心兩者的行相清楚明確，所以和死時粗識停滅並不符合。

丙2 死心

善心死

臨終前信心、菩提心等善法現行於心，安詳而逝，臨死其身無重苦受，解肢節苦亦極輕微。

不善心死

臨終前貪瞋等不善法現行於心，如從光明趨向暗處，臨死其身受重苦受。

無記心死

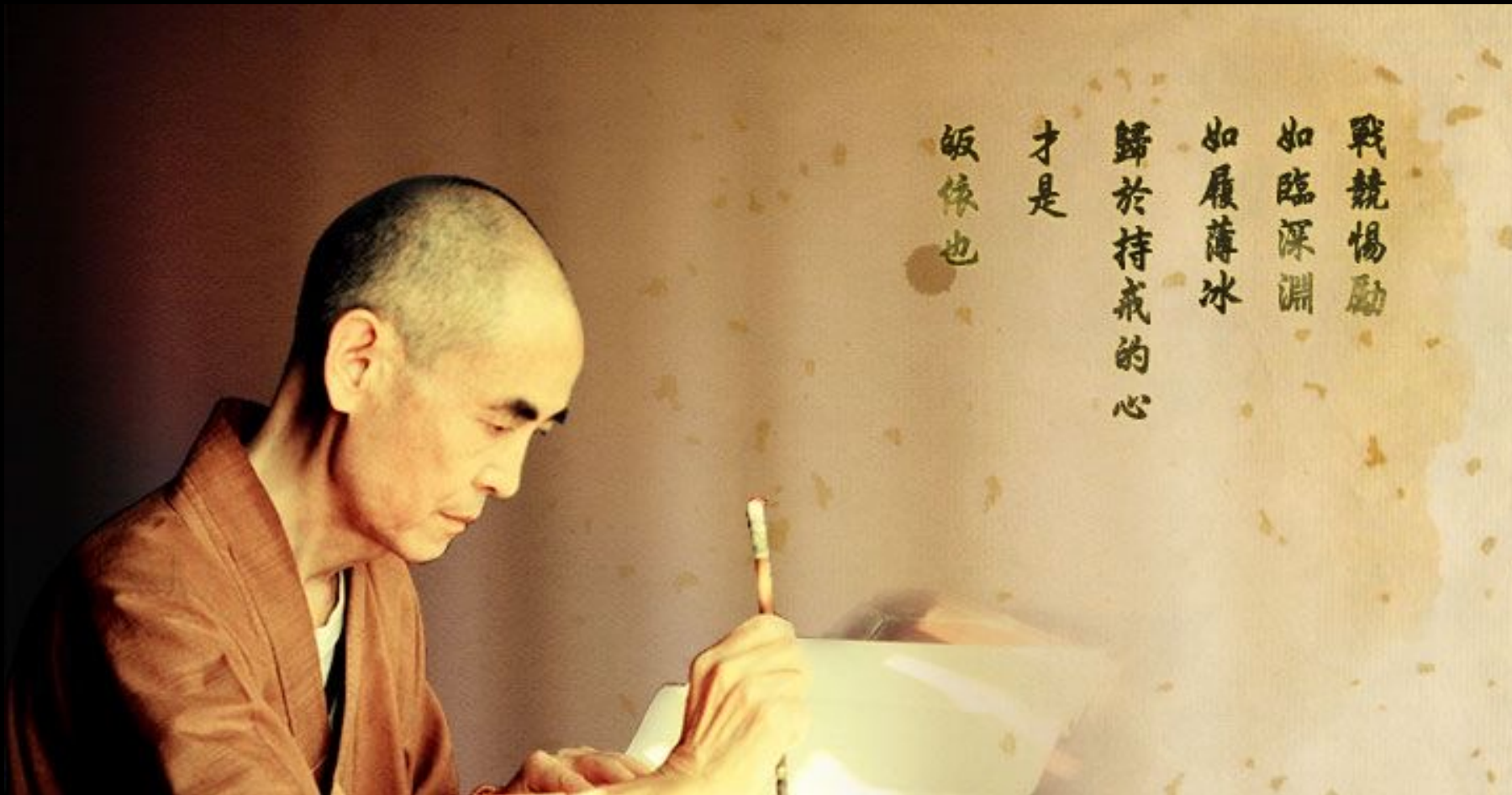
臨終前未現行善或不善，以上三種皆按照「重、近、串習、先」引發下一世。

學習廣論 深入思惟

討論題

《有的人會說：「哎呀！我不聽還覺得心裡想修行，聽了以後真是不敢修行」》

- 你會有或曾經有這種想要打退堂鼓的念頭嗎？
- 如果有，你是如何克服的？如果沒有，你是用什麼樣的心勇往直前？



眼前只有一條路

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=74b&st1=1431&et1=1705>

廣論 P45 LL3
手抄 #10 P66 L6 – P68 L8
[74B] 23:51~28:25

日期		主題	主講者	地點	
2023 June	06月07日	三	廣論課(淨智前行)	班長 + 護持團隊	學堂
	06月14日	三	廣論課(淨智前行)	班長 + 護持團隊	學堂
	06月21日	三	生命故事習講+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(宗旨理念_道總建立)	班長 + 護持團隊	學堂
	07月19日	三	廣論課(宗旨理念_道總建立)	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
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	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	08月30日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上

		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
	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

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 08/10 - 08/16 :

【《俱舍論》云，「業謂思彼起，
思即是意業，彼起身語業。」】

(廣論P173L6-L7)



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 08/17 - 08/23 :

【有海飄流不自由，作此惡劇是惑業，
業復依於煩惱起，誓誅惑仇求加持。】

(三十八攝頌第十偈)

《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。

•

•

見修園圃，
當願眾生：
五欲園中，
耘除愛草。

妙音

《華嚴經》〈淨行品〉第七十五偈

淨行品第七十五偈

「見修園圃，當願眾生，五欲圃中，耘除愛草。」

宣化上人開示

見修園圃：園，就是或者花園，或者菜園，在那兒種花、種菜，這叫園圃。我們修行也好像種花、種菜一樣，所以見著花園和菜園，有人在那兒修理花、種菜，這也要發願。

當願眾生，

五欲圃中：我們在財色名食睡這五欲的花園裏頭，

耘除愛草：我們應該把愛的這種草拔去剷除。這愛草在我們菩提園中，是一種障礙，它能令我們墮落，所以要把它拿走了。

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。



回家功課 (2023.08.16)

師父在開示善心死時，教我們從睡覺時就如何練習？

手抄#10 P114L5~P113LL5
廣論 P175L3-L5

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=76a&st1=822&et1=986>

2023
8.19

23秋991班 相見向日農場

集合地點
捷運大湖公園站
1號出口



• 費用 (現場繳交)

- 班員 800 元
- 4歲以下 免費 | 5歲以上 400 元

• 聯絡人

呂佳穎 0926-126-970

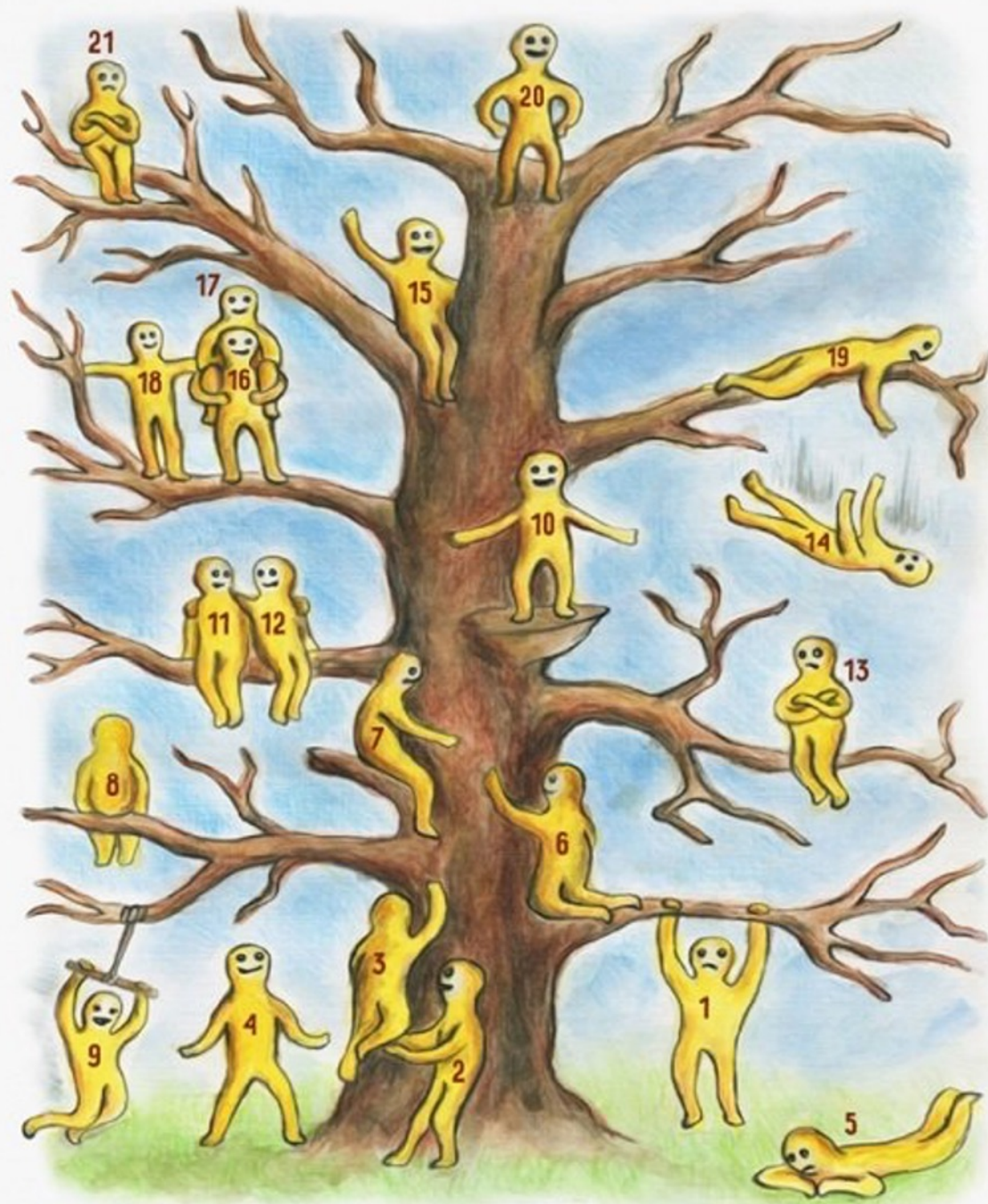
• 行程

- 09:30 報到 (接駁)
- 09:30~09:45 相見歡 (班級活動)
- 09:45~10:30 農場巡禮導覽
- 10:30~10:45 農場夥伴分享

- 10:45~12:00 手工Pizza + 有機草莓果醬DIY
- 12:00~13:00 蔬食美味饗宴
- 13:00~ 拍團體照、賦歸 (同學可留下自由活動)

主辦單位：23秋991班

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

蔡佩玲(7/12)、陳邦奇(7/23)、何建基(8/4)

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

業障者

回向名單

張秋香、李康淑美、陳來足、蕭丞蕊、賴文杰、王品幘、楊必誠、尚振文、汪佑帝、
陳國、邵大倫、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、吳俐陵、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、郭宗璋、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、胡秀子、黃耀輝、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

