

生命智慧的寶典 -
菩提道次第廣論

聽聞軌理(二)

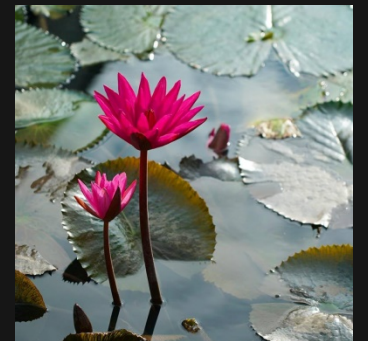
18春991班

上**廣論課**前要**準備**什麼？

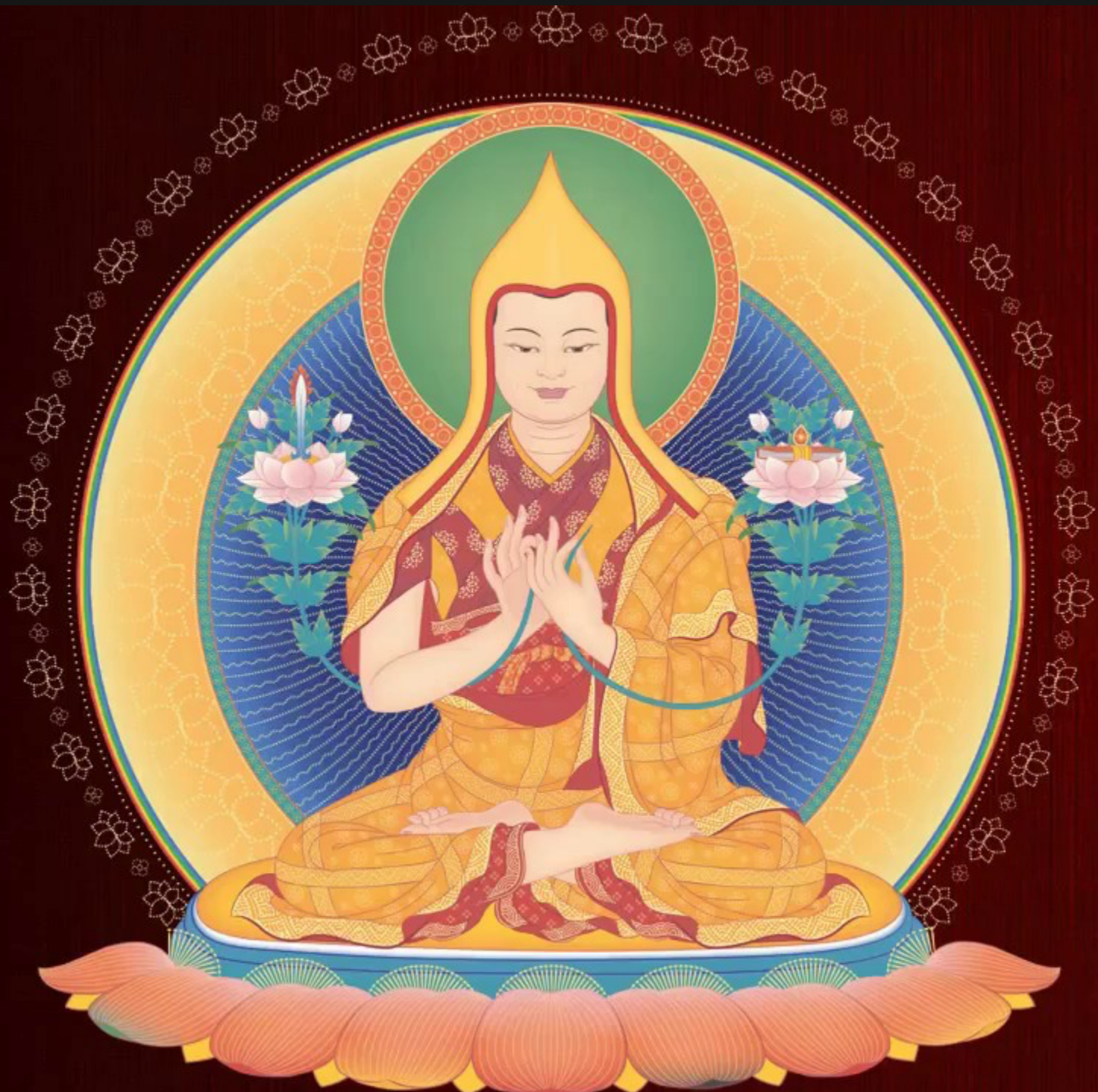
我們早晨起來會準備一天的生活，我們上班之前也會準備，乃至我們上辯論場之前也會準備，我們上背書課之前也會準備。那麼我們上廣論課之前的準備到底是什麼呢？就是思惟聞法勝利。思惟到什麼程度呢？最少要讓自己的心動轉，至少讓它寧靜下來，一會兒聽的時候能夠集中心力。尤其對於自己能夠聽聞佛法的時光，要生起非常非常珍惜的這樣一種心情，很難得、很難得的。就是對師父所講的話、對宗大師的《廣論》，一字一句都不想錯過，要把它非常非常清晰明了地聽到自己的內心之中。



我們上廣論課之前
要**思惟**聞法勝利，
要讓自己的**心**動轉，
讓它**寧靜**下來，
聽的時候能夠**集中心力**。







宗喀巴大師祈禱文

密集嘛



宗喀巴大師祈禱文

密集嘛

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

大乘皈依發心(三遍)

諸佛正法賢聖三寶尊

從今直至菩提永皈依

我以所修聞法諸資糧

為利有情故願大覺成

大乘皈依發心_(三遍)

諸佛正法賢聖三寶尊

從今直至菩提永皈依

我以所修聞法諸資糧

為利有情故願大覺成



跟真如老師一起虔誦 《般若波羅蜜多心經》

般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄
舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識
亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨
不增不減 是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意
無色聲香味觸法 無眼界 乃至無意識界 無無明 亦無無明盡
乃至無老死 亦無老死盡 無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故
菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖
遠離顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸佛 依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒
是無上咒 是無等等咒 能除一切苦 真實不虛
故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰 揭諦揭諦 波羅揭諦
波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

(論前歸敬)

皈敬頌

頂禮文殊師利菩薩

南無姑如曼殊廓喀耶
敬禮尊重妙音

頂禮釋迦牟尼佛

俱胝圓滿妙善所生身

成滿無邊眾生希願語

如實觀見無餘所知意

於是釋迦尊主稽首禮

頂禮彌勒及文殊菩薩

是無等師最勝子

荷佛一切事業擔

現化遊戲無量士

禮阿逸多及妙音

頂禮龍猛及無著菩薩

頂禮阿底峽尊者

頂禮各大善知識

(論前歸敬)

皈敬頌

頂禮文殊師利菩薩

頂禮釋迦牟尼佛

頂禮彌勒及文殊菩薩

頂禮龍猛及無著菩薩

頂禮阿底峽尊者

頂禮各大善知識

攝二大車善傳流

深見廣行無錯謬

圓滿道心教授藏

敬禮持彼燃燈智

遍視無央佛語目

賢種趣聖最勝階

悲動方便善開顯

禮敬此諸善知識

如極難量勝者教

造釋密音瞻部巖

名稱遍揚於三地

我禮龍猛無著足

(造論宗旨 敦勸聽聞)

皈敬頌

造論宗旨

緣起

今勤瑜伽多寡聞

廣聞不善於修要

觀視佛語多片眼

復乏理辯教義力

動機

故離智者歡喜道

圓滿教要勝教授

見已釋此大車道

故我心意遍勇喜

敦勸聽聞

諸有偏執暗未覆

具辨善惡妙慧力

欲令暇身不唐捐

諸具善者專勵聽

(本論殊勝)

皈 敬 頌

本論殊勝

總攝一切佛語扼要，
遍攝龍猛無著二大車軌。

往趣一切種智之勝士法範，三種士夫，
一切行持，所有次第，無所少。

依菩提道次第門中，
導具善者 趣佛地理。

(廣論P2L3-L4)

皈敬頌 禮敬文殊菩薩、上師、諸佛、菩薩、阿底峽尊者、種種諸善知識，

- 讓我們了解到**生命所要歸投依靠的目標**
- 告訴我們這樣的內容是我們**成佛所必需要走的一條道路**，
- 讓我們清楚、了解，並勸我們**不斷地朝著這個方向前進**。

由「歸敬頌」瞭知菩提道次第廣論之**殊勝傳承內涵**，
，**隨喜自己值遇此圓滿正法**，**生善法欲**，**精進修學**，
，**開啟生命的轉捩點**。

皈敬頌₍₁₎

宗喀巴大師造
法尊法師譯

南無姑如曼殊廓喀耶（梵語）

敬禮尊重妙音（漢譯）

俱胝圓滿妙善所生身 成滿無邊眾生希願語

如實觀見無餘所知意 於是釋迦尊主稽首禮

是無等師最勝子 荷佛一切事業擔

現化遊戲無量土 禮阿逸多及妙音

如極難量勝者教 造釋密意瞻部嚴

名稱遍揚於三地 我禮龍猛無著足

皈敬頌₍₂₎

宗喀巴大師造
法尊法師譯

攝二大車善傳流
圓滿道心教授藏
遍視無央佛語目
悲動方便善開顯
今勤瑜伽多寡聞
觀視佛語多片眼
故離智者歡喜道
見已釋此大車道

深見廣行無錯謬
敬禮持彼燃燈智
賢種趣脫最勝階
敬禮此諸善知識
廣聞不善於修要
復乏理辯教義力
圓滿教要勝教授
故我心意遍勇喜

皈敬頌⁽³⁾

宗喀巴大師造
法尊法師譯

諸有偏執暗未覆 具辨善惡妙慧力
欲令暇身不唐捐 諸具善者專勵聽

此中總攝一切佛語扼要，遍攝龍猛、
無著二大車之道軌。

往趣一切種智地位勝士法範，三種士夫，
一切行持所有次第無所缺少。

依菩提道次第門中，導具善者趣佛地理，
是謂此中所詮諸法。



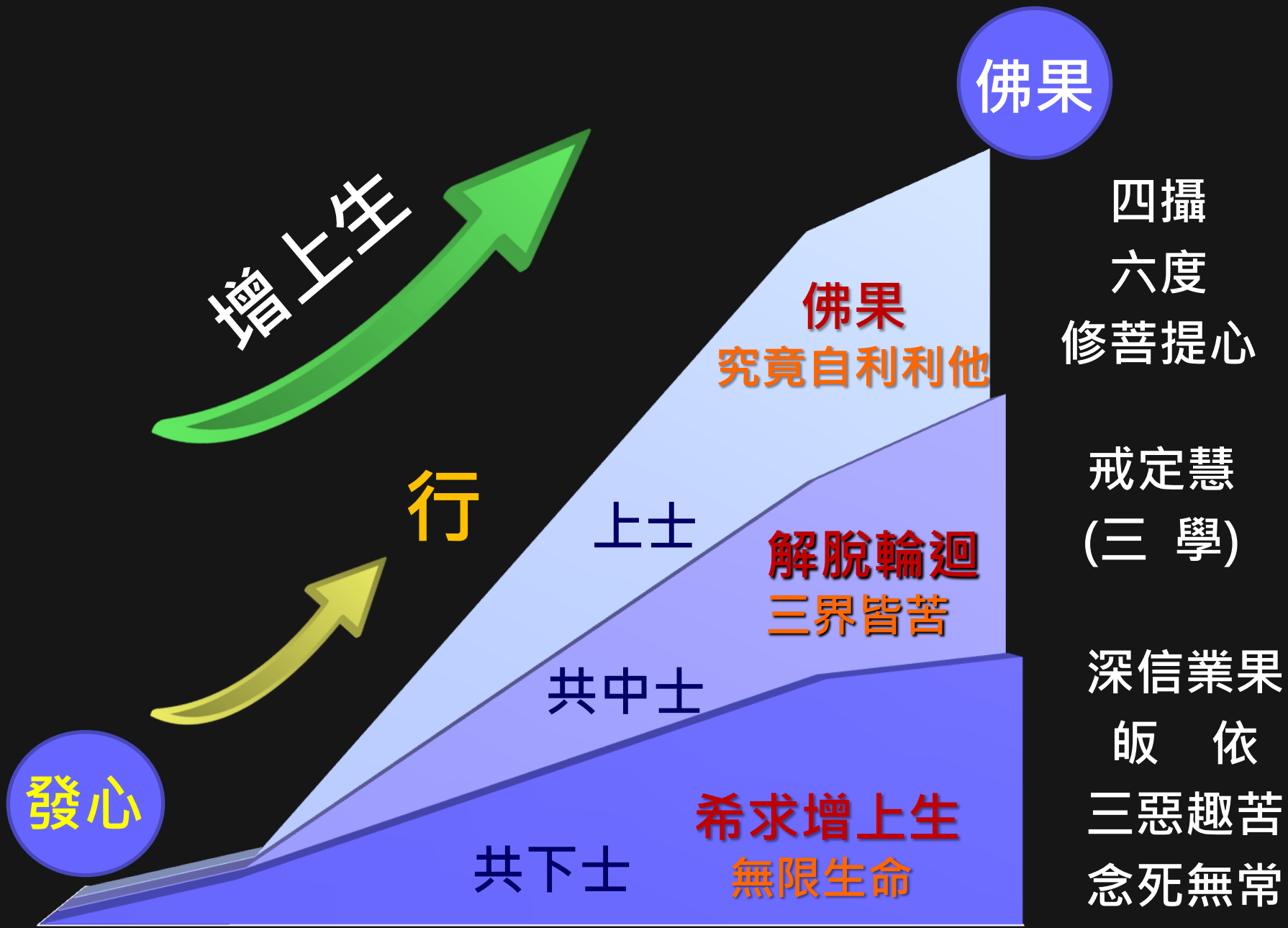
幸福時刻



溫故知新

歸投依靠

《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

菩提道次第廣論目錄（兼科判表）

本書譯例

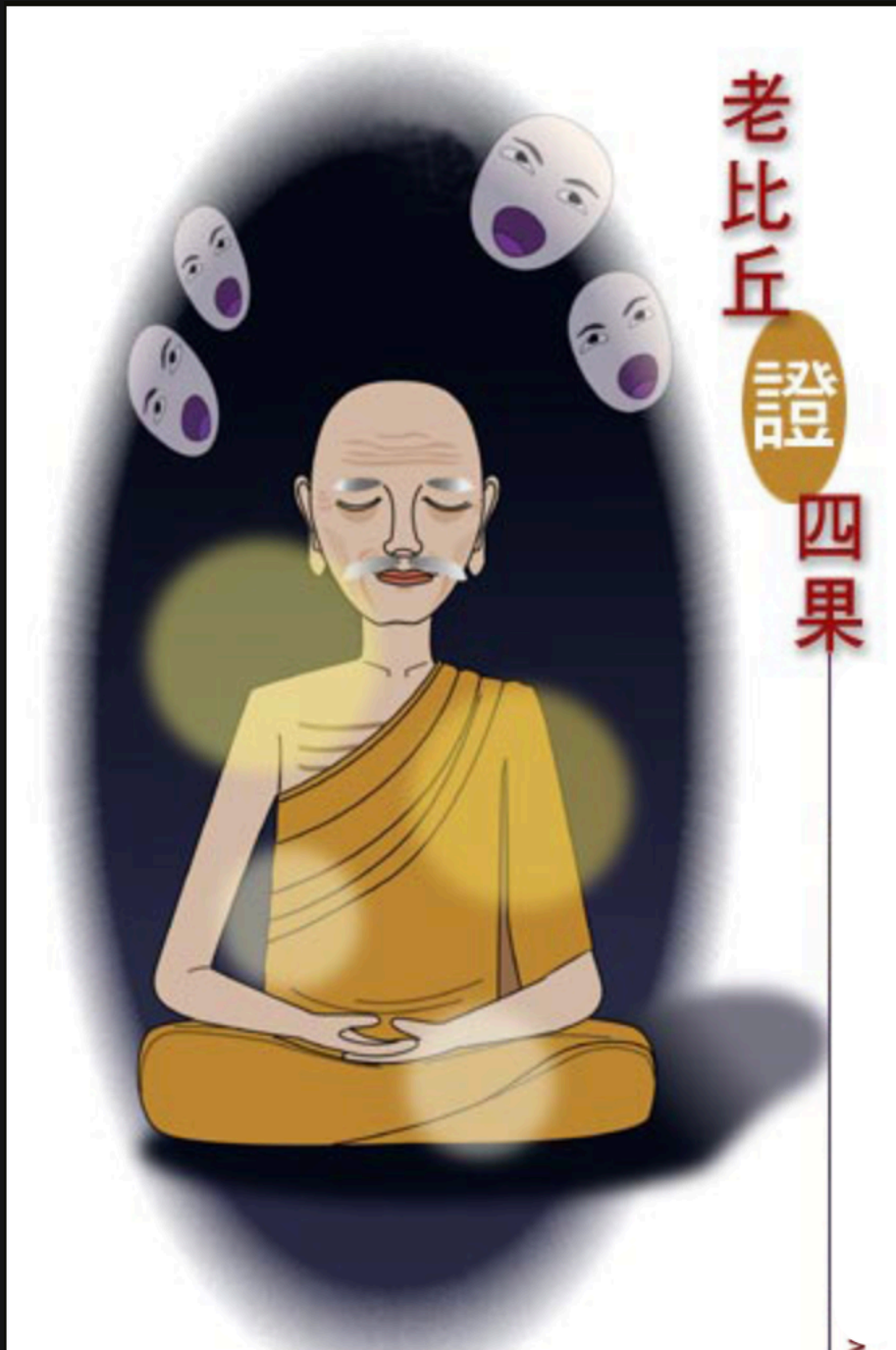
序文……

【表一】	初皈敬頌及略述本論之重要……	一
科判分二		
次開為四門		
甲一	為顯其法根源淨故開示造者殊勝【接表二】……	二
甲二	令於教授起敬重故開示其法殊勝【接表三】……	八
甲三	如何說聞二種殊勝相應正法【接表四】……	一五
甲四	如何正以教授引導學徒之次第【接表五】……	二三

【表二】	圓滿種中受生事理……	二
乙二	其身獲得功德事理	
丙一	知見廣博獲教功德事理……	三
丙二	如理修行獲證功德事理……	四
乙三	得已於教所作事業	
丙一	於印度所作事理……	六
丙二	藏中所作事理……	六

【表三】	通達一切聖教無違殊勝……	八
乙二	一切聖言現為教授殊勝……	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

【表四】	聽聞軌理	一五
乙一	思惟聞法所有勝利……	一五
丙一	於法法師發起承事……	一六
丙二	正聽軌理	
丁一	斷器三過……	一七
丁二	依六種想……	一七
丙二	思惟說法所有勝利……	二〇
丙三	發起承事大師及法……	二一
丙四	以何意樂及加行而說……	二一
丙五	於何等境應說不說所有差別……	二二
乙二	講說軌理	
乙三	於完結時共作軌理……	二三



老比丘

證

四果

二乘四果

初果：須陀洹(預流果)

二果：斯陀含(一來果)

三果：阿那含(不還果)

四果：阿羅漢

菩提道次第廣論目錄（兼科判表）

本書譯例……

序文……

【表一】

科判分二

- 初皈敬頌及略述本論之重要……一
- 為顯其法根源淨故開示造者殊勝【接表二】……二
- 令於教授起敬重故開示其法殊勝【接表三】……八
- 如何說聞二種殊勝相應正法【接表四】……一五
- 如何正以教授引導學徒之次第【接表五】……二三

次開為四門

【表二】

為顯其法根源淨故開示造者殊勝

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

【表三】

令於教授起敬重故開示其法殊勝

- 通達一切聖教無違殊勝……八
- 一切聖言現為教授殊勝……一
- 易於獲得勝者密意殊勝……一四
- 極大罪行自趣消滅殊勝……一四

【表四】

如何說聞二種殊勝相應正法

- 聽聞軌理
 - 思惟聞法所有勝利……一五
 - 於法法師發起承事……一六
 - 正聽軌理
 - 斷器三過
 - 依六種想……一七
- 講說軌理
 - 思惟說法所有勝利……二〇
 - 發起承事大師及法……二一
 - 以何意樂及加行而說……二一
 - 於何等境應說不說所有差別……二二
 - 於完結時共作軌理……二三

科判表四

甲三 如何說聞二種殊勝相應正法

乙一 聽聞軌理

丙一 思惟聞法所有勝利

廣論原文(P15L9-L11)

聽聞集~能知善惡法



《聽聞集》云，「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」又云，「如入善覆蔽，黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。如是於此中，生人雖具慧，然未聽聞時，不知善惡法。如具眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」

《聽聞集》說，「由聽聞而了知一切法，由聽聞而遮止種種惡，由聽聞而斷除所有無意義的事，由聽聞而得到涅槃之果。」又說，「就像進到一間遮蔽的很好、很黑暗的房間，雖然房間裏有很多美妙的東西，我們有眼卻看不見。同樣的道理，現在我們在三界中生為人身，雖然具有世間智慧，但因沒有聽聞佛法，並不知曉出世間的善惡取捨準則。聞法就像開了燈一樣，眼睛(具慧)加上燈光(聽聞佛法)，我們才能清楚識物，才能清楚分辨世間和出世間的善惡法。」

《聽聞集》

由聞知諸法 → 得正見，知道迷悟的關鍵

由聞遮諸惡 → 取捨清楚，斷除惡業

由聞斷無義 → 煩惱的現行被調伏

由聞得涅槃 → 煩惱的種子盡斷



停下來想一下

首先要想聽聞佛法有什麼好處？

反過來不聽佛法有什麼壞處？

心裡面才會一心一意推動你去做。



停下來想一下

如果沒有覺者來指導我們，
雖然我們有眼睛，
真正的事情完全看不見，
在無明長夜當中。

《本生論》亦云：「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉買亦應理。聞除癡暗為明燈，盜等難攜最勝財，是摧愚怨器，開示方便教授最勝友。雖貧不變是愛親，無所損害愁病藥，摧大罪軍最勝軍，亦是譽德最勝藏，遇諸善士為勝禮，於大眾中智者愛。」又云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」於其所說諸聞勝利，應當決心發起勝解。

《本生論》也說，「聽聞佛法能夠啟發我們對三寶的淨信心，生起勝妙的歡喜心，讓我們能堅持聽聞與行持、不被動搖；又能啟發智慧，去除愚癡，即使用性命來換取，也很合理。

由聞法所生的智慧，是淨除無明愚癡的明燈、是盜賊無法奪走的珍寶、是摧毀愚癡怨敵的利器、是揭示正法的益友。由聞法所生的智慧，是我們雖處於貧窮艱困，也絕不會離棄我們的至親；它是能夠治癒我們一切煩惱大病的良藥，而且沒有任何副作用；它是摧破我們煩惱、罪業的常勝軍、也是我們獲得聲譽、功德最殊勝的寶藏；當遇到善知識並如法供養時，它是最殊勝的禮物；在大眾當中，它也讓我們成為智者所喜愛的人。」又說，「聽聞正法，照著法去思惟並修改自己的心要，不用花費多少力氣，就能跳脫生死輪迴了。」以上所說聞法的殊勝利益，應當好好思惟，對這些道理有正確的了解後，內心會生起一種堅定不移的信解。

學習廣論 廣為討論

討論題

「若由聞法發信意」的「信」
的心行相是什麼？

比如說現在的疫情，大家都相信要減少
群聚，但是連續假期許多景點都人群爆
增，原因是什麼？

師父開示

【開示若由聞法發信意，成妙歡喜
獲堅住，啟發智慧無愚癡，用自肉
買亦應理】



- 廣論: P15 LL3
- 手抄: #2 P23 L4- P24 L7
- 音檔: 9B 08:00 –10:36

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9b&st1=480&et1=636>

《本生論》亦云：「若由聞法發信意，成妙歡喜獲堅住，啟發智慧無愚癡，用白肉買亦應理。」

現在既然這樣，所以如果說，由於聽聞佛法以後，我們能夠「發信意」，這個「信」字在這個地方說一下。由於聽聞了佛法以後，單單聽聞，聽過了算了，沒有用！而你聽聞了以後，能夠啟發這樣的一個意樂，意樂就是心裡的這種狀態一信，這個信平常經上面叫「淨心為性」，或者「心淨為性」，這個兩個字可以倒過來沒關係。它那個信字啊，淨心為性，或者心淨為性，這兩個正倒沒關係啊！

平常我們講的信 — 我相信、我相信，這個是我們修學佛法，初機進去的必然步驟。你信什麼？信佛。但這個信字，是不是談得到這個地方的信字？不！我們現在普通那個信心，是這地方信心的因，要達到我們書本上所講的那個信的話，那時候就功效就產生了。那個信字有各種不同的解釋，現在我們用唯識法相上頭的，原則上面雖然不同，它那個大意總不會差。

這個唯識上面講，「於實德能，深忍樂欲，心淨為性」。對於真實有功德、有能力的，這個各別的慢慢地再說，換句話說這個就是指什麼？三寶，

三寶是真實的，世間是虛妄的。這個東西它才有功德，自利、利他，他有能力能夠啟發種種世、出世，自他好事情的。對這個東西，這個法，這個理，能夠深深地忍可於心，說：啊，是這個樣！然後因為你深深地忍可於心，所以啟發你一心追求的好樂之心。有了這種狀態，你的心裡面就會得清淨、寧靜，產生這樣一個特質的，這種的心相，這個才叫作信。所以啊這個信的，真正具足信的話，這個條件是這樣的。

於實德能，

深忍樂欲，

心淨為性。



信 (唯識定義)

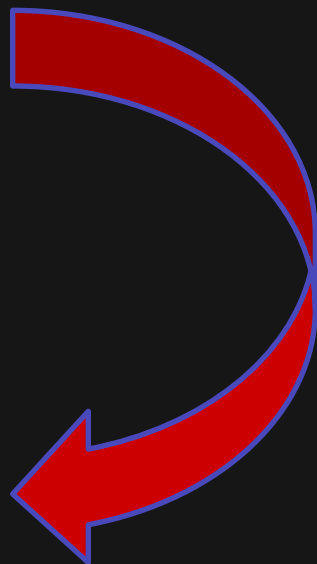
1. 信什麼 → 實(四諦)、德(三寶)、能(業果)

2. 什麼心態 → 深忍欲樂 (這是我要的)

3. 本質、目標 → 心淨為性 (智慧)



信為能入



信為欲依

欲為勤依

智為能度



廣論科判就像地圖，
廣論原文就像成佛的道路，
師父的開示就像走在成佛道路的前導車，
老師的引導就像打開前導車的金鑰匙。

FLASH VERSION
中文版
HTML VERSION
中文版無障礙網頁

共
月
學
非



真如老師
指導你
如何做總結

對這個時代的人
很重要

真如老師指導你如何做總結

<https://www.youtube.com/watch?v=RJHm6cp3p0&t=498s>

日期		主題	主講者	地點	
2020 April	04月01日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	04月08日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	04月15日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	04月21日	二	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	04月29日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
2020 May	05月06日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	05月13日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	05月20日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	05月26日	二	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂

20
20

醒覺團隊 第四次聯合培訓



主法法師

如俊法師

2020/04/12(日)

上午09:20~11:10



我們的廣論課程已開始進入新一輪。從廣論
P15聽聞軌理 開始細讀。
如有需要購買手抄的同學，可至里仁網站購買
，一次買5本可宅配免運。

<https://www.leezen.com.tw/product.php?cat=140&p=239&page=1>





1899 幸福田 班網

<https://reurl.cc/D12K3d>

幸福田 班網

18春991幸福田學習樂園

快樂學習、歡喜學習



Browsing Category

HOME

組員6	秀子	學群			
組員7	美惠				
學員1	陳嘉美	何學斌	郭景中	吳德勳	鄭心流
學員2	鄭靜秋	趙亦軒	郭慧敏	鄭錦棠	王翠珍
學員3	王品誠	譚麗賢	林志大	解在洪	郭冠輝
學員4	林麗茵	譚錦鳳	江其輝	區美鳳	韓耀仁
學員5	林麗茵	李錦蓮	陳紹輝	曾文尚	郭千儀
學員6	羅一慧	羅國祥	梅汝輝	吳奕華	區慧明
學員7	沈詠文	吳文輝	曾慶豐	陳海深	黃心潔
學員8	王文馨	區熾	李央子	羅心儀	林秀霞
學員9	丁立威	羅耀祥	曾遠生	黃利廷	林麗珍
學員10	譚明倫	陳嘉欣	韓麗華	陳國英	何文君

1899幸福田班群成員

2018-08-15

18991 幸福田

2018-08-14

2019年11月

一	二	三	四	五	六	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

« 10月

幸福田日日春善行銀行2.0

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

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。

善行銀行 七種施 獲大果報基金

第5組善行日記

4/1 ~ 4/7

1. 勇悍承擔善行2.0第二輪組分享代表，將代表第5組在4/8週三1899班分享組內善行，也請家人們多多供養善行共同積集資糧。(美蒨)
2. 參加傳燈寺“佛前大供祈福超薦”線上法會。(美蘭)
3. 參加傳燈寺“慈悲藥師寶懺-中卷”線上法會，觀想並祈願無量無邊受苦有情可以免除恐懼及受苦。(美蘭)
4. 關心高中海外同學是否一切安好並送福。(美蘭)
5. 在碧湖公園走路運動又見到隨地塑膠袋垃圾，遲疑了一下，原想視而不見，最後仍檢拾至垃圾桶，對自己不夠勇悍心生慚愧。(美蘭)
6. 陪同父母親誦觀世音菩薩聖號一小時，回向疫情早日消除、受難者業病障消除身心得安康、因此往生者往生希願處圓成菩提道(杰聆)
7. 買菜時，看前面婦人錢掉了而未察覺，趕快追上給她(美蒨)
8. 響應減少見面聚會，上線與好友開下午茶趴(美蒨)
9. 弟弟人在大陸回不來，特地偕老公在清明節回娘家載媽媽及弟媳掃墓祭祖，雖因下雨山區地超泥濘，但能圓媽媽心願總是為人子女的本份。(美蘭)

第1組 ❤️ 善行日記：

- 1 隨喜第四組，非常有組織的善行分享。(隆安)
- 2 聆聽師父的廣論解說60分鐘～念死的三根本九因相之一。(隆安)
- 3.昨日到里仁採購回家時在十字路口突然下雨，看到旁邊外國人沒打傘隨即與她一起共撐傘，外國人對我說台灣人真好，好窩心!(金枝)
- 4.日行萬步，邊走邊撿垃圾(品幀)
- 5.素梅師姐因跌倒，腦部手術。
對她天天關懷，念經迴向，住了四天加護病房，已能自主呼吸，轉移普通病房。(品幀)
- 5.關懷警衛的健康，感謝他們堅守崗位，為我們服務。(品幀)
- 6.問候在公園很認真走路的每一位老人，對他們微笑，並給予稱讚👍(品幀)
- 7.雨中為人撐傘(品幀)
- 8.用心服務家人，溫柔的說話，說溫柔的話。(品幀)

第2組善行日記

4/1 ~ 4/7

1.來不及了..來不及了..

隔壁80幾歲的婆婆緩慢的一邊推著步行輔助器，一邊嘴裡嚷嚷著來不及了，眼看垃圾車就要跑了..

我剛好出門看到，於是一個就健步拿了她手中的垃圾袋往垃圾車方向跑去，完成任務。
。幫人的心很美~偉雄

2.晨誦經文·時時持咒·殷重迴向世界疫疾速能熄滅·眾生速得安康~慈敏

3.邀請二哥一家午餐吃祥和蔬食，姪子竟發願從今天起茹素二週，一起為世界祈福~丞廷

4.早上土豆學會師兄傳了台灣國家口罩隊的短片，非常感動，邀請外甥女一起寫卡片謝謝這些無名英雄~瓊鈴

5.持續將每日拜懺誦經持咒等功德，殷重迴向新冠病毒速速息滅·全球免於恐懼·一切有情平安~慈敏

第3組善行日記

1. 我出門時最期待的就是遇到鄰長媽媽；鄰長媽媽雖值耄耋之年，但仍熱力十足，巷弄間經常盈滿她關懷、讚美、鼓勵與爽朗的笑聲，謝謝她凝聚鄰居的感情，分享生命的美好。（淑雯）
2. 媽媽的長青班上課方式改為用line群組通話，媽媽一直很緊張焦慮，所以利用家人的群組作為練習模組，反覆帶著媽媽練習及熟習，讓媽媽星期六上課可以順利圓滿且歡喜。（一秀）
3. 跟媽媽的班幹部報告媽媽每天的定課：誦般若經、拜三十五佛懺、誦密集嘛、觀世音菩薩聖號、六字大明咒、心經，母女倆每天雖忙碌但非常充實，法喜充滿，互相隨喜。（秀麗）
4. 我們街坊有位大姐，她勤奮的身影每天穿梭在社區間，大清早賣早點，中午是教會送餐義工，下午清潔附近大樓，晚上也沒閒著，一定出現在環保站；她總是笑臉迎人，與人共事和和氣氣，發散出充滿躍動的生命力。無比感恩她為大家服務，更要效學她無畏的佈施精神。（淑雯）
5. 因老爸腎臟問題，帶他去基隆長庚住院，看到醫護人員、保全人員為了全院人員的安全除了完整裝備，又苦口婆心勸說只能有一人陪同，真是感恩他們，也祈求疫情儘早消除，大家恢復正常生活（耿立）
6. 和家人一起誦經回向給業病障及往生者。（秀麗）
7. 「善人是師，惡人是資」任何境界都可學習。與朋友分享這句話，真是美好一天的開始。（秀麗）
8. 我們里有成立巡守隊，範圍是里裡的大街小巷，沒薪水、義務職，但最了不起的是晚間（9~10）的守望相助巡守是由一群老菩薩來護持；老菩薩們逢人問起都說：「不累不累，走一走回去容易入睡。」，甚至不讓我們做調整替換，深深隨喜老菩薩自利利他的功德。（淑雯）
9. 我的好友一生經歷可歌可泣，在娘家期間因食指浩繁，成了爹不疼娘不愛，在婚姻中遭遇丈夫背叛、婆婆大小姑排擠，末了先生英年早逝，還留下龐大的債務與公司業務，好友無怨無悔一肩扛起，孝事婆婆為微不至，將婆婆及全家的生活品質提升到前所未有的狀態。好友的積極態度常策勵我對境時要樂觀，樂觀就會「轉業」。（淑雯）

第4組善行日記

- 1.行動支持天主堂送咖啡給藥師、醫護人員活動。(孟玲)
- 2.匯款廣大供養支持法人事業。(孟玲)
- 3.讓孩子看見活到老學到老的身教。(孟玲)
- 4.帶媽媽看中醫針灸他的腳，媽媽一直跨著好很多，讓他離苦得樂我也很開心(美仁)
- 5.參加八關齋戒(麗美)
- 6.淨地設像,打掃房子(麗美)
- 7.拜懺、誦經、持咒(麗美)
- 8.感恩里長送酒精、口罩(尚尚)
- 9.領悟聽聞前的準備，一定要事先準備(尚尚)
- 10.將聽聞、聽音檔、讀廣論重新編列在每天的的行程上(尚尚)
- 11.當「境」來時，事先準備再應對「尚尚」
- 12.將醫療口罩寄給在美國擔任護士的朋友(尚尚)
- 13.到屈x氏購買藥品，結帳時店員少算了一個品項，回到家以後發現有誤，再回頭將該項貨款付清，心中頓時感受到持守清淨戒律(貪戒)的清涼，感恩師長的教誨(茂琳)
- 14.利用清明連假期間參加線上大般若懺、藥師寶懺及地藏寶懺誦經法會，消災祈福，祈求疫情早日平息(茂琳)
- 15.參加第三次的八關齋戒及唸誦金光明經，為持不睡廣大高床的戒律，打地舖睡覺，雖然有點冷，但卻甘之如飴(茂琳)
- 16.隨分隨力供養僧寶(茂琳)

- 17.太座腳底長了一個雞眼，幫忙她換藥和去腳皮(茂琳)
- 18.朋友的媽媽因慢性病需要長期到醫院就診，將備用的二包口罩送給他使用(茂琳)
- 19.帶水果去探望老母親，因疫情嚴重，再三叮嚀老人家盡量不要外出(茂琳)
- 20.供養僧寶（政杰）
- 21.轉念-當你對世界的看法改變，就某個義意來說，就等於是你改變了這個世界（政杰）
- 22.切記與他人戶動時-欣賞性問話（政杰）
- 23.捐羅東聖母醫院義籍醫生發起的協助義大利抗疫捐款活動。（利益）
- 24.打電話到恆春警分局建議勸懇丁遊客戴口罩。（利益）
- 25.要求同仁提高防疫動作及警覺。（利益）
- 26.參加星期五晚上全廣共學，收穫很多。（利益）
- 27.班長真感心，每天po一篇善知識給本班學習。
（利益）
- 28.打電話追蹤協助的弱勢家庭，鼓勵其往自立的狀況。（利益）
- 29.本組同行善友分享善行，可互相學習精進。讚！（利益）
- 30.參加國際交換學生，檢討工作計畫及生活學習活動等。（利益）
31. 誦經.抄經.持咒（美仁）
- 32.練習三十五佛懺大禮拜版三輪（尚尚）
- 33.搬到台中的朋友，來台北交接工作，提供家裡主臥居讓她居住住一週（尚尚）

第6組善行銀行2.0 善行日記

1. 護持剩菜 (書端)
2. 安慰他人 (書端)
3. 鼓勵朋友面對週遭的問題 (佳穎)
4. 在澈見App上看到澈見團隊為了因應疫情，建立「澈見線上教室系統」供每天超過一萬人線上學習，因此捐款護持 (文翔)
5. 發現大樓管理員身體狀況不佳，關懷問候並致贈小禮物，祝福他早日康復。(文翔&小花)
6. 看到新聞報導得知印度近日為防止疫情擴散，全國封城21天，許多領日薪的底層勞工和貧民窟的居民受到巨大衝擊。捐款支持提供食物給印度貧困家庭的NGO。(小花)
7. 陪伴父親去醫院復健，軟語鼓勵爸爸忍耐復健的疼痛，扮老萊子逗爸爸把療程做完。
8. 接待國外留學生來家裡入住2個月。但是她在去年7月就已經到台灣了，各位莫慌…… (Simon)
9. 朋友的產品因為這波疫情影響被退貨，面臨嚴重虧損危機。自己除了跟她購買些送朋友外，也幫她推廣給朋友。(佳穎)
10. 認真聆聽及思惟全廣209.210講，撰寫心得總結初稿(文翔)
11. 因為相信讓女性受教育是提升社會的關鍵，所以捐款給NGO-「Solar Sister」，協助培訓非洲婦女，藉由銷售太陽能產品取得經濟獨立。(小花)
12. 認真準備全廣210講的收攝內容，祈願自己小小的力量可以帶給同行善友點滴的饒益。(小花)
13. 推薦青廣班的姪女上網參加起群法師的《感恩禮讚》分享會。(小花)
14. 用心把小共學中同學口頭討論的問題整理成文字，準備在大共學時向法師請益。(文翔)
15. 關心社區管理員，祝福並鼓勵他要注意防疫工作、保護好自己。(文翔&小花)
16. 午餐時遇到服務人員善良體貼，認真填寫意見表稱讚店家服務良好並當面感謝服務人員(小花&文翔)
17. 自從外傭來家裡幫忙後，每天自動自發做家事，把家裡裡外外整裡的乾乾淨淨，分擔了我很多的工作，感恩謝謝她的任勞任怨。(佳穎)捐款支持提供

善行銀行 七種施 獲大果報基金

	第6週	第7-9週	合計
眼施	8,634	6,581	15,215
和顏悅色施	9,268	4,959	14,227
言辭施	19,898	10,877	30,775
身施	22,163	11,288	33,451
心施	58,885	24,960	83,845
床座施	228	60	288
房舍施	138	38	176
密集嘛	33,498	35,203	68,701
心經	10,697	8,549	19,246
廣論+白話消文		123	123
每週一句		156	156

2.0 善行記錄分享

各分行輪值，於週三上課時，
分享該週該分行1-3則的善行小點滴。

日期	輪值分行
3/19 - 4/01	4/01 第四分行分享
4/02 - 4/08	4/08 第五分行分享
4/09 - 4/15	4/15 第六分行分享
4/15 - 4/22	4/22 第一分行分享
4/22 - 5/06	5/06 第二分行分享
5/06 - 5/13	5/13 第三分行分享

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

可以這樣做



我認真聽帶，我聽到...

我認真跟佛菩薩祈求...

我很感謝...，因為...

我察覺到...，因為...

我今天看見...，主動...

我今天出門帶環保袋購物...



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句4/1- 4/7：

聽聞集云【由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。】

(P15 LL5)



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句4/8- 4/14：

本生論云【聽聞隨轉修心要，少力
即脫生死城。】

(P16 L1)

🌸 善行銀行2.0啟動囉! 🌸

💖 4/01~4/07

我們一起做「善行」與「善念」的大戶!

🌱 七施

(佛說有七種施，不損財物獲大果報)

- 1.眼施:
- 2.和顏悅施:
- 3.言辭施:
- 4.身施:
- 5.心施:
- 6.床座施:
- 7:房舍施:

🌺 密集嘛

🌼 心經

📖 廣論原文+白話消文

📅 每週一句

請讓我跟您一起
積集資糧



Zoom meeting header showing the name '幸福田一起用功', a profile picture of a book, a participant count of 6, and a search icon. On the right, there is a volume slider and a mute icon.

4/2 [9A] 10:58~14:44

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9a&st1=658&et1=884>

4/3 [9A] 14:44~16:57

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9a&st1=884&et1=1017>

4/4 [9A] 16:57~20:59

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9a&st1=1017&et1=1259>

4/5 [9A] 20:59~23:04

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9a&st1=1259&et1=1384>

4/6 [9A] 23:04~25:33

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9a&st1=1384&et1=1533>



《廣論》南普陀版

[9A] 10:58~14:44



00:00 / 03:46 [00:00]

文字大小：

[10:58]

翻到十五頁。由上面我們了解，說這個佛法，這樣無比珍貴的這法寶啊，現在有這樣的一個殊勝的大成就者來造這個論。佛法深妙的意趣，我們不容易領會，那麼經過一個菩薩祖師的解釋，才可以體會到。而由於造者的成就高低，所以解釋的內容同樣也有深、廣或者偏、滿之間的不同。現在造本論的這一位菩薩，成就這樣殊勝圓滿的功德；不但如此，而且他一生造的論當中，以這一部是最究竟。那麼跟這樣圓滿的教法，如何才能相應呢？我們現在學它，應該有些什麼準備呢？假定你事先有了完整的準備，那麼你將來就可以得到完滿的結果。所以我們世間有一句話，孔老夫子儒家說的，「凡事豫則立」，你世間哪，事前先準備好了，那這個事情就可以做得好，事情可以做得好。所以我們對於這樣殊勝的法門，應該怎麼樣去聽、怎樣去講，才能夠跟這個法相應。

[13:03]

我想我們平常大概都有一個經驗，說哪個地方打七，哪個地方講法，我們趕快匆匆忙忙，把家裡的事情放掉了跑得去。是，或者你可能覺得這麼難得的機會呀，把安排事情弄弄好，匆匆忙忙騰出個幾天或七天。可是你剛跑得去，第一天的時候，那時候跟法不相應。原因是你剛離開家裡面，家裡一大堆的雜務還在腦筋裡轉，對於眼前的環境你又摸不熟。就算你家裡事情放掉了，大家在念，念些什麼你也不知道，趕快去找一本書本，怎麼拜也不知道，怎麼弄也不知道。結果等到你七天下來，也許你知道了，念些什麼，拜些怎麼個拜法，你樣子好像會了、了解了，可是它打七真正的意思，叫你跑得去，就學一個三皈依嗎？就叫你學得去拜一下佛嗎？當然不是。為什麼？原因就是事先沒準備。假定說，我們事先已經有準備了，說那個地方佛堂的規矩應該如何，打佛七的真正的宗旨，然後你跑得去，樣樣準備好了，一開始全心全意照著去念的話，完全不一樣。其實任何一件事情都是如此，都是如此！



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、丞廷副班長、文隆副班長
淑慎副班長、火塘副班長、足娟副班長
、正芬副班長
- 時間：每星期五晚上 8:00-9:00
- 進度：當週全廣II講次-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。

全廣二讀書會共學進行方式

- 主持人：一秀班長、丞莛副班長、文隆副班長
淑慎副班長、火塘副班長、足娟副班長
、正芬副班長
- 時間：法師大課當週星期一晚上 08:30:00-10:30
(一個月一次)
- 進度：當月全廣讀會4講次(本月為21-25講)
- 方式：4講理路大綱式討論及同學提問
- 整理：列出問題後，由輪值同學在隔天法師
大課中提出，請益法師。

休息



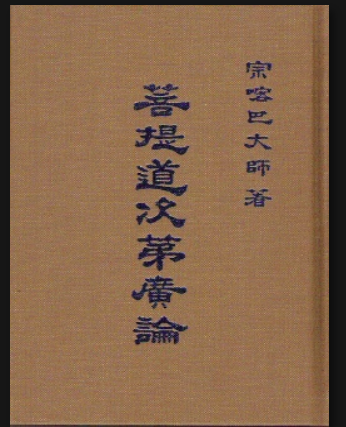
Time for
a Break

宗喀巴大師

1. 青海宗喀人，出生於1357年，家庭是地方望族。
2. 出生前猶如釋迦世尊，即有種種祥瑞徵兆。
3. 七歲時，由敦珠法王為作親教師剃度出家，跟隨法王學習
大師從小絕頂聰明，博通五明。



宗喀巴大師



4. 十六歲離開家鄉至西藏，努力修學顯密二乘。
5. 四十六歲著 **【菩提道次第廣論】**，總攝一切佛語的精華扼要，規劃出修行者直接扼要、必不可少的成佛次第。
6. 六十三歲，大師示寂於西藏格登寺。

什麼是五明

佛法裡面有「五種明」也就是五種智慧的意思。

➤ 第一種智慧是「內明」

- 對佛法、宇宙的道理，能夠做深細的了解。

➤ 第二種智慧是「因明」

- 就是辯論、邏輯學

➤ 第三種智慧是「聲明」

- 就是音韻學

➤ 第四種智慧是「醫方明」

➤ 第五種智慧是「工巧明」



五明俱足的宗大師

<https://www.youtube.com/watch?v=VZ56NFY6M-Y>



菩提道次第廣論目錄（兼科判表）

本書譯例……
序文……

【表一】

科判分二

- 初皈敬頌及略述本論之重要……一
- 為顯其法根源淨故開示造者殊勝【接表二】……二
- 令於教授起敬重故開示其法殊勝【接表三】……八
- 如何說聞二種殊勝相應正法【接表四】……一五
- 如何正以教授引導學徒之次第【接表五】……二三

次開為四門

【表二】

為顯其法根源淨故開示造者殊勝

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

【表三】

令於教授起敬重故開示其法殊勝

- 通達一切聖教無違殊勝……八
- 一切聖言現為教授殊勝……一
- 易於獲得勝者密意殊勝……一四
- 極大罪行自趣消滅殊勝……一四

【表四】

如何說聞二種殊勝相應正法

- 聽聞軌理
 - 思惟聞法所有勝利……一五
 - 於法法師發起承事……一六
 - 正聽軌理
 - 斷器三過……一七
 - 依六種想……一七
- 講說軌理
 - 思惟說法所有勝利……二〇
 - 發起承事大師及法……二一
 - 以何意樂及加行而說……二一
 - 於何等境應說不說所有差別……二二
- 於完結時共作軌理……二三



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句4/8- 4/14：

本生論云【聽聞隨轉修心要，少力
即脫生死城。】

(P16 L1)

師父開示

【又云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」】



- 廣論: P16 L1-L6
- 手抄: #2 P29 LL1- P31 L1
- 音檔: 9B 20:21 –22:21

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9b&st1=1221&et1=1341>

又云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。」

啊，這幾句話美不可言！我一直在憶念，空下來常常想那句話。你修學佛法，如果能夠正確地去聽聞，這個聽聞很重要，可是這個聽聞之前，一定還有一個條件。我想大家曉得了，前面已經說過，後面還要詳細講。你能夠跟從這個善知識，如理聽聞，這第一件事情。然後呢聽到了正確的方法以後，下面「隨轉」，要跟著它轉。平常我們這個心如生牛皮，人家告訴你呀，剛強得不得了！人家告訴你——「告訴我這樣，你自己呢？」一點用場都沒有。這種情況之下，千萬不要去找善知識！惡知識，大家打打架，反正都是地獄種子，不怕；你看見那個善知識，你這樣一來的話，一定墮落！

這話絕不是我講的，你們自己好好地去翻開那個經教上面告訴我們，後面會詳細說明，我這裡順便一提。真正的善知識如理跟你說的話，你起一念怨恨心的話，你就要那麼多世墮落在地獄當中，或者生到畜生當中，這麼可怕！

所以這個佛菩薩不在世間，不是佛菩薩不肯來慈悲，他一來了話，非把你送下地獄去不可，這樣嚴重欸！這個道理其實很簡單嘛，現在我們粗裡粗氣的話，你隨便亂來一通沒關係，反正粗裡粗氣的。如果這個地方都是很精細的東西，給你隨便一碰，跌倒一個是價值連城哪，這個很明白的事情嘛！你自己傷害，也傷害別人。就像那個小孩子一樣，在這屋子裡面，反正跌筋斗沒關係。如果在這裡這價值連城的東西給他碰的話，這個絕對不讓小孩子來。再不然如果是電，很危險的東西叫他一碰的話，他自己也受傷。這個很清楚、很明白，所以要隨轉。

想想看

「聽聞隨轉修心要」，
為什麼我們轉不過來？
隨轉的關鍵在哪裡？

- 廣論: P16 L1-L6
- 手抄: #2 P31 L1- P32 L5
- 音檔: 9B 22:21 –24:25

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=9b&st1=1341&et1=1465>



那麼怎麼才能夠轉呢？為什麼我們轉不過來呢？我們聽說這個道理很有道理，好啊！現在聽得覺得非常歡喜，聽得時候滿歡喜，書本一合，又還到書本上去了，又還到書本上去。現在比較好一點還有這個，說：啊！沒有關係，再聽一遍。你聽完了以後，還在那個裡頭，沒轉過來！下面會告訴我們怎麼轉，這個非常重要的！這個轉哪就在思惟。所以我這次特別講，這一次我之所以要求大家很嚴的原因就是這樣，如果你們單單聽聽的話，慢慢地別有的是機會，還沒有準備好的，先不必聽這個，的的確確。然後我會繼續不斷地在這個地方講下去，還沒準備好了，先準備好了再來聽，那時有大好處。

總是希望這次聽了以後，大家能夠跟著轉。那麼要想轉的話，就是整個的我們生活必須要配合，這個是它的一個原因之一。

那時候你能夠轉了，就可以照著去修，否則我們談不到修！實際上這三個次第就是一聞、思、修。這個「隨轉」，就是真正關鍵就在思惟，等到你思惟觀察這樣的話，那你就轉過來了，轉過來了。平常我們所以轉不過來的原因就在這裡。關於這一點，講到後面業那一部分會特別說明。這業從哪裡起？業的行相是什麼？我們講了半天都不知道，實際上主要的關鍵，就是我們這個思惟心所這個上頭。你能夠這樣做的話，「少力」一不要花多少氣力，「即脫生死城」。現在我們花好大的氣力哦，唉，花了很大的氣力，還到地獄裡去受苦，冤枉，非常冤枉！如果說你拿這個法門來念佛的話，的的確確萬修萬人去，這個祖師絕不騙我們的，絕不騙我們的，是千真萬確的！乃至於根本不要出家，你在家的話，照著去做也能夠去，這有這麼大的好處啊！關鍵就在這裡。



廣論練功房

修學佛法的四個**要則**：

- 親近善士
- 聽聞正法
- 如理思維 → 隨轉
- 法隨法行 → 整個生活必須要配合

復次應如《菩薩地》說，須以五想聽聞正法。謂佛出世極罕難遇，其法亦然，由稀貴故，作珍寶想。時時增長俱生慧故，作眼目想。由其所授智慧眼目能見如所有性，及盡所有性故，作光明想。於究竟時能與涅槃菩提果故，作大勝利想。現在亦能得彼二之因，止觀樂故，作無罪想。作是思惟，即是思惟聽聞勝利。

其次應如《菩薩地》所說，必須以五種想來聽聞正法。(1)佛出世極其稀罕難遇，佛法也是，由於極其珍貴，所以作珍寶想。(2)聽聞佛法，能時時增長與生俱來的智慧，如同有了眼睛，所以作眼目想。(3)因為聽聞佛法有了智慧的眼目，便能見到如所有性(正知)，及盡所有性(遍知)，所以作光明想。(4)聽聞佛法，在最後究竟時，能得涅槃與菩提果，所以作大勝利想。(5)現在也能得到涅槃與菩提果的兩個因：止、觀，因為聽聞佛法，修習止、觀，便能伏斷煩惱，得到真實的快樂，所以作無罪想。在聽聞佛法時，能夠作以上的五想，就是思惟聽聞佛法的殊勝利益。

《以五想聽聞正法》

珍寶想 → 佛出世極罕難遇，其法亦然

眼目想 → 時時增長俱生慧

光明想 → 能見如所有性、盡所有性

大勝利想 → 究竟時得涅槃菩提果

無罪想 → 現在亦得彼二之因(止觀)



人生照像館

<https://www.youtube.com/watch?v=W17IY1Okuuw>

回到未來拍張照 與滿頭白髮的你擁抱



我們今天一起學了什麼？



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

宗大師回向文

生生由勝宗喀巴
為作大乘知識力
願於佛讚善穩道
雖剎那頃不暫捨

我之師長宗喀巴
或居兜率或極樂
任住何處勝淨土
我等願生眷屬首

皈依宗大師

初務廣大求多聞
中現經教皆教授
後盡日夜遍薰修
為宏聖教遍迴向

聞思修學

至尊師長壽堅固
潔淨事業遍十方
善慧教法如明燈
常破三界眾生闇

祈願

至心迴向

世界疾疫、水火災難、戰亂息滅，
世界和平，「2019 新型冠狀病毒」
疫情速能息滅，受難眾生病障消除
速得安康，往生者往生善趣或淨土
，早日圓成佛道。

回向名單

•業病障者

張羽辰、張力允、蕭丞蕙、顏金蓮、趙永籐、彭昱中、雷鈺亮、
朱秋淙、呂錫元、洪進步、李權峰、李宗明、李林春美、梁世財、
香港生活書院、楊致文、吳文鶯、陳尚耀、陳淑釵、

蘇梅玲、鄭清文、尚挹芬、崔競文、雷孝興、黨苗桃英、顏美華
顏賴利、陳柯月娥、朱建信、邱陽秋、盛茂、謝禮耀、謝賴美玲

暨18春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

回向名單

往生者

梁中樑(2/22) 、朱慧姬、葉林標、張李素貞(4/6) 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



跟著真如老師一起持誦三十五佛聖號



禮佛