

生命智慧的寶典 -
菩提道次第廣論

修習軌理 + 暇滿 (一)

18春991班





宗喀巴大師祈禱文

密集嘛

三稱本師

南無本師釋迦牟尼佛

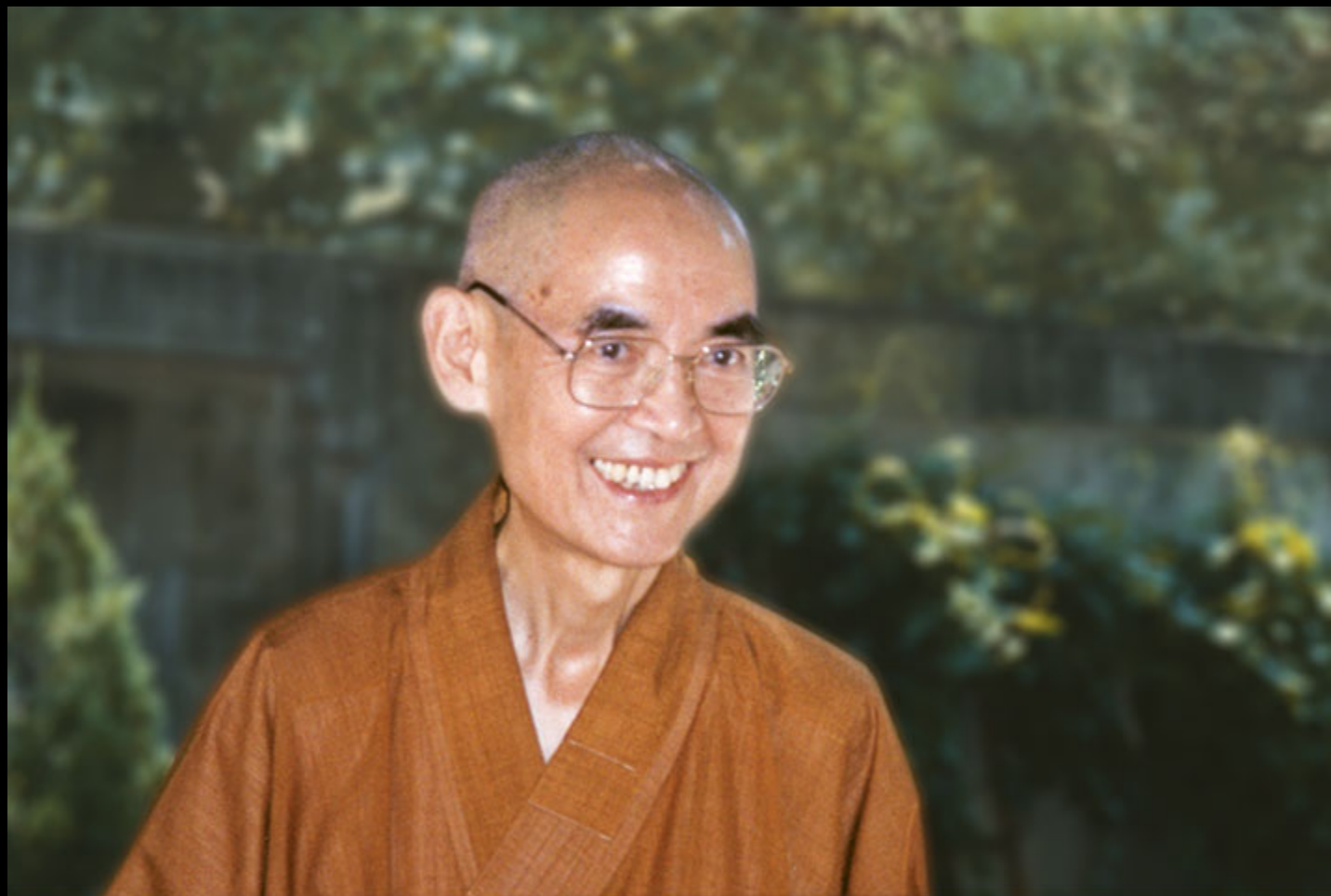
南無本師釋迦牟尼佛

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

(唐朝 武則天)



一同想著你



真如老師開示

全廣 II 第 91 講

(00:00 – 05:52)

練習提正念，過正念的人生

為什麼會導致學這個、學那個有偏失呢？下面一段師父會講得很清楚，大家接著聽。 [00'07"]

【譬如說我們世間看很多事情，有很多人講那個事業的——佛法事業，講佛法事業，事業推展得很廣啊，但是他跟法慢慢地往往有點脫節現象。另外一種呢，他就講如法，講如法但是他那個事業慢慢地就慢慢地縮小，這我們就不大容易產生圓滿的這種答案。那麼假定自己修行來說，那個沒有關係，如果是你想把那教法的圓滿地傳開的話，這個就不足，這樣。所以在任何一個時候，總要把這兩樣東西能夠配合、調和得恰當，那麼這個教法才圓滿。】 [00'51"]

到這一段要觀察自心了。師父說：世間看很多事情，有很多人講佛法事業，比如說佛法事業推得很廣啊，然後往往就跟法慢慢有點脫節。這個不知道大家作何感想？佛法事業推得很廣，為什麼跟法有點脫節了呢？不是很如法才能很廣嗎？為什麼會脫節呢？你們的答案是什麼呢？另外一種就是講非常地如法，但他的事業就慢慢地縮小，師父說：假定你自己修行的話沒關係，如果想要把教法圓滿地傳開的話，有這兩種問題都是不行的。「**所以在任何一個時候，總要把這兩樣東西能夠配合。**」
注意！師父講了：「**調和得恰當。**」 [01'47"]

現在我們來觀察一下，師父說第一種現象 - 「講佛法事業，事業推展得很廣啊，但是他跟法慢慢地往往有點脫節現象。」佛法事業推展得很廣，這句應該並不難理解，但是跟法慢慢有點脫節到底是什麼呢？首先要思考什麼是法？法的定義？法是具有救護和悲憫的功能。救護和悲憫什麼呢？我們這顆充滿煩惱和痛苦的心。所以談到法，一定是要拿這個法向內調伏我們的心、調伏我們心的煩惱。如果說向內調伏煩惱的話，拿什麼調伏呢？拿一個標準。什麼標準呢？比如說法律是標準，道德也是標準，還有佛說的戒律也是標準。戒律的核心就是不要傷害其他有情，止息我們這顆心向惡的那種力量，一定要扭轉它，讓它向善，在一切緣起點上都要向善，讓我們的心去造作善的意樂，身口也去造作善業。 [03'22"]

如果事業推廣得很廣的時候，忽略了內心捨惡取善的功夫，慢慢地滋長了內心的慢心、名利心，我執越長越大，位置也越來越高了，常常會看別人的毛病。看久了之後，就會習慣看別人都不對。如果看別人都不對，生起了利他心還好；如果看別人都不對、都是對不起自己的，而且自己是最厲害的。恭敬三寶、孝順父母、恭敬眾生，這些最重要的原則如果沒有辦法精進地執持，甚至忙著、忙著，這些都慢慢模糊了，只剩下把事情做大、把事情做大、把人聚多、把人聚多，卻忽略了法的清涼的特質。如果一個事業體，各個部門之間不能配合、都想壯大自我，甚至產生惡性競爭，其實這樣在裡邊工作的人們就會越來越不快樂、越來越有壓力，因為宗旨模糊了，這樣跟法真的就會慢慢脫節了。 [04'46"]

提到法，一定要有聽聞的時間、思惟的時間，而且對境一定要練習提正念，過正念的人生。我們的事業，就是造集善業，一群人在一起斷惡修善，扭轉惡習，培養善妙的習氣，一切境界上都要修鍊自己的心，所以我們應該對法要很熟練，一定要有學法的時間。所以現在大家天天都能夠學《廣論》、天天學法，真的非常地好！我們常常聽經典上佛菩薩的教言，我們就不會得到一種失心瘋，瘋到哪裡去了？瘋狂地迷戀事相，忽略了對內心的注視還有調整。所以大家能夠堅持這麼多年聽聞佛陀的教法，非常認真地聞思，而且基本上養成了一個聞思的習慣，我們會一直小心自己不要變成像師父說的這種跟法脫節的現象。 [05'52"]

溫故知新

《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」

我們一起學了.....

➤ 聽聞軌理

➤ 親近善士

➤ 修習軌理

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

丁二、破除此中邪妄分別

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)

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

丁二、破除此中邪妄分別

四大資糧

1. 密護根門
2. 正知而行
3. 飲食知量
4. 恬寤瑜伽

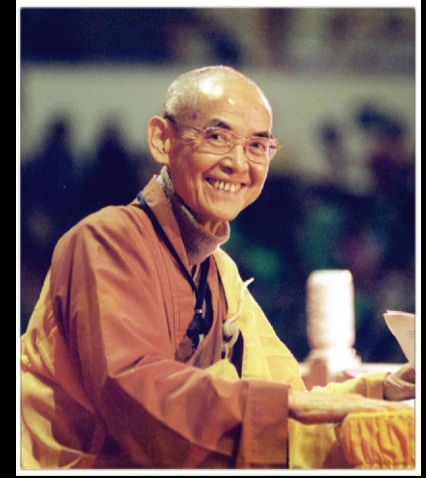
學了廣論 我會思惟

思惟題

面對五光十色的現實世界，
要如何防護我們的六根？

師父開示:

【以何防護者...何所防護者
...從何防護...如何防護...防護
為何者...】



- 廣論: P47 L2 – P47 LL4
- 音檔: 25B 07:05 ~08:013
那麼那個時候我們就要想辦法
去防護它。.....
- 手抄: #4 P25 LL5 ~ P26 L6



那麼那個時候我們就要想辦法去防護它。拿什麼東西防護呢？**靠前面的正知正念**。一定要曉得說**哪個是對的**，有了這個對的，那個時候才**對比出來**，原來我習性當中的那個不對的，那個才可以防嘛！否則的話，你混沌一片，你什麼是哪個好、哪個不好不知道，當然無從防起，所以一定要正知正念。那麼**這個正知正念就是防護的最佳的武器**。

關於這一點呢，第一個，所以你在正式學習之前哪，**先要數數練習這個東西**；平常我們呢真正修行的第一步，真正說起來，這個才是最重要的。

聽，聽這個，然後呢思，思這個。等到你經過了思，思實際上是一個什麼樣的？行心所。等到你思惟成了習慣了，它**隨時隨地**這個念頭就起來了，你不提它也起來，一提隨時就起來了。就等於說你使用的武器一樣，你在任何情況之下你要拿，掏出來就是，而且你**利用得很熟**。

拿什麼東西防護呢？靠前面的**正知正念**。

這個正知正念就是**防護的最佳的武器**。

- **要數數練習**
- **隨時隨地**
- **利用得很熟**

飛魚 菲利普斯 Michael Fred Phelps II



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

丁二、破除此中邪妄分別

《莊嚴經論》云：「此
依先聞，如理作意，起
修正作意，真義境智生
。」

諦聽

善思

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



鈴木不止是很會安打

如何修行？

- 修信念恩
- 觀功念恩
- 善行總結

學習的根本條件：

1. 斷器三過 放掉學我 (正住)

2. 信為能入 智為能度 (具慧)

3. 一心一意 強大希求 (希求)

日期		主題	主講者	地點	
2019	02月07日	二	停課 大家新年快樂		
	02月13日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	02月16日	六	提升營	法師	福智學堂
	02月20日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	02月26日	二	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	03月06日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	03月13日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	03月16日	六	一起種樹去	土豆學會/慈心基金會/台灣汽電共生	金山中角 珍珠灣
	03月20日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	03月26日	二	如俊法師大課	如俊法師	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6-7日 2月 8日	三 ~ 五	朝禮法會	如淨和尚	鳳山寺 宗仰大樓
		2月16日	六	提升營	法師	福智學堂
		3月16日	六	一起種樹去	土豆學會/慈心基金會 /台灣汽電共生	金山中角 珍珠灣
	Q 2 (4-6月)	4月29日 ~ 5月01日	一 ~ 三	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

趁著春天百花齊放，
邀請您攜家帶眷、呼朋引伴，
讓我們一起北台灣種樹去！

主辦單位：台北市土豆學會

指導單位：慈心種樹

贊助單位：台灣汽電共生股份有限公司

地點：金山中角 珍珠灣

時間：2019/3/16(六)



- 07:45 - 08:00 集合出發/南京東路四段彰化銀行前
- 08:00 - 09:30 車上相見歡~學習種樹殊勝行!
- 09:30 - 11:00 一起種樹護地球!
- 11:00 - 11:15 整隊上車
- 11:15 - 12:00 前往喬大里仁
- 12:00 - 13:30 健康蔬食午餐
- 13:30 - 14:30 心得分享、園區導覽
- 14:30~ 賦歸

費用 含遊覽車、用餐

會員 無料

非會員 大人小孩皆600

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。

我們繼續手牽手 記錄行善



2019 提升營 心得分享

疼惜用心的農友 一起來護持毛豆

- 毛豆盛產，幾萬包毛豆需要去化



我們這一班的生日趴





二月份壽星

壽星	生日
林曉蘭	2/6
葉蘭芳	2/4
鍾曜明	2/4
劉杰聆	2/4
湯順甄	2/6

壽星	生日
許立辰	2/14
陳萍	2/15
彭瑞河	2/15
辜家麟	2/25

休息



Time for
a Break



Do We Have Time ?

善用時間十訣。

1. 事先要有安排。
2. 臨事要集中精神。
3. 工作要有休息。
4. 避免雜亂無章。
5. 不要苛求盡善盡美。
6. 不要怕說不。
7. 不要拖延。
8. 要能當機立斷。
9. 要能授權給人。
10. 不要做工作狂。

乙二. 既親近已如何修心次第

丙一. 於有暇身勸取心要

丁一. 正明暇滿

戊一. 閒暇

戊二. 圓滿

丁二. 思其義大

丁三. 思惟難得

學習靠什麼？

➤ 自己

➤ 貴人

大師外支已成 (外緣)

我的條件呢？ (內緣)

我的條件：(內緣)

1.我是人

2.有時間? 有機會學 (閒暇)

3.有條件能夠學 (圓滿)

學了廣論 我會思惟

思惟題

我有時間、有機會、有條件
學習，我真的很想學嗎？

學習廣論 廣為討論

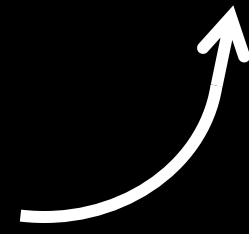
討論題

假如您接受**生命無限**的概念，
您有把握**下一世**仍然有暇**滿人身**嗎？

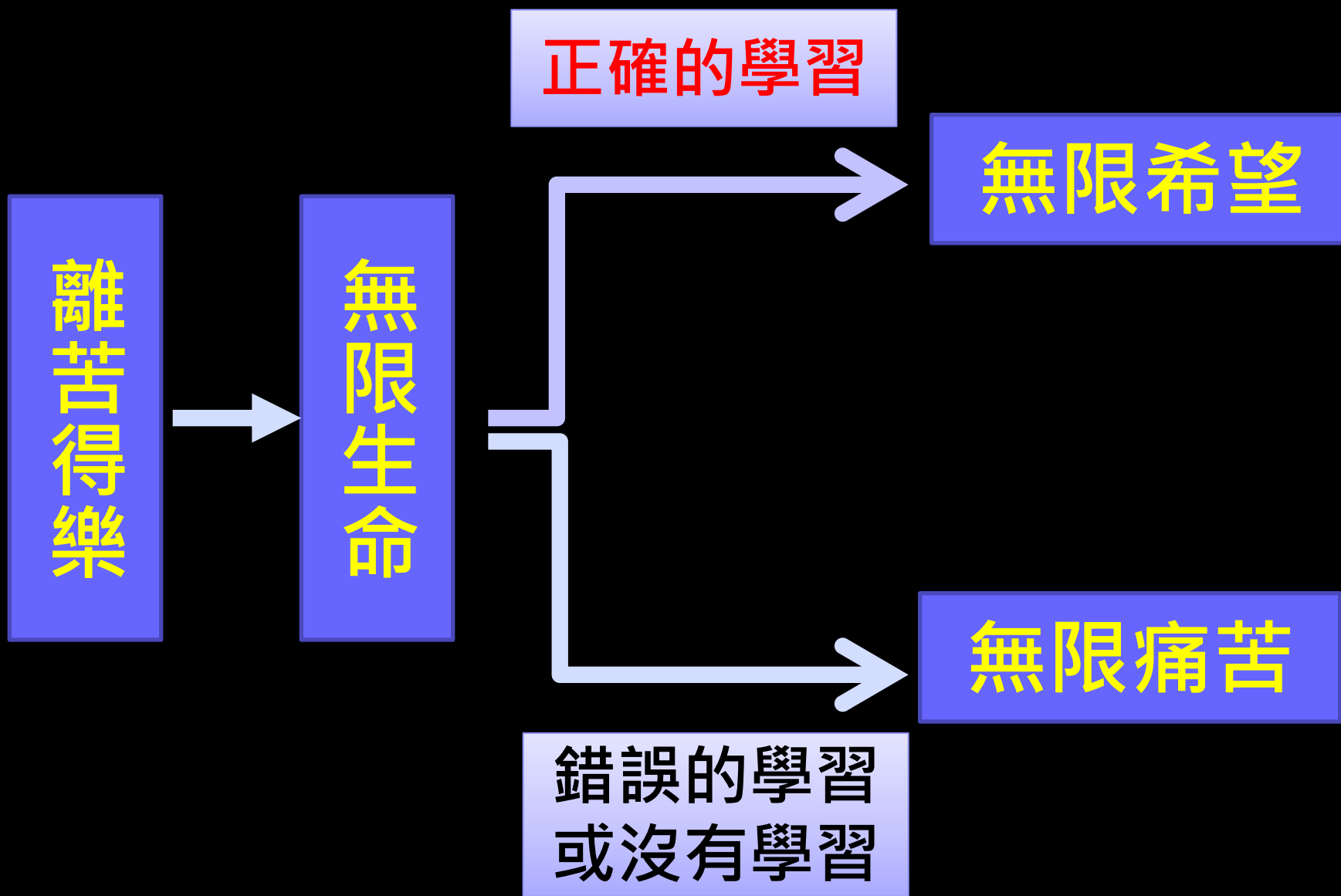


人是怎麼投胎的？

命運 → 生命的軌跡
(業果法則)



善念
(宇宙的真理)



暇滿人身，

義大難得。

思惟義大

為欲引發畢竟樂故，若未清淨
修習正法，僅為命存以來引樂
除苦而劬勞者，旁生亦有，故
雖生善趣，等同旁生。

廣論P60 LL3 – P62 LL1

師父開示:

為欲引發畢竟樂故，若未清
淨修習正法....



- 廣論: P60 LL3 – P62 LL1
- 音檔: 30B 12:43 ~16:55
那麼我們現在修學佛法是
為了幹什麼啊？.....
- 手抄: #4 P208 L6 ~ P210 L8



那麼我們現在修學佛法是為了幹什麼啊？要想得到快樂，可是這個快樂不究竟的。如果說我們想真正得到快樂的話應該什麼？得到「畢竟樂」。這個畢竟的樂跟普通的樂不一樣。眼前我們得到的樂的話，苦是跟著來，而且得到一點小樂，後面得到大苦。啊！我昨天回來的時候，這個路上看見好多大善知識，好多大善知識！什麼東西啊？你們看得清楚看不清楚？高速公路上面一個大車，一車車載了這個東西。

啊！我看了真是不禁流淚，不禁流淚啊！嗯，我以前，也只是說：「啊！這些墮落的，真可憐！」現在看見這種東西就策勵自己：大善知識！你曉得為什麼原因嗎？我一看見我就策勵我自己：「日常啊！你自己覺得是個修行人，你像嗎？」啊！我真是背上面的汗直流。一路上回來的時候，再累、再累、再累回去的時候，磕頭、拜佛、禮念還是要做，這些東西都要做。

牠們也要求快樂，典型的例子。如果我們只貪眼前的快樂，你不做惡事就這樣，做了點惡事，那更不堪設想，就這樣。這種人宿生都不是壞人，所以不會讓你討厭的，但是呢他就是那麼懶惰，挺不起來的，就是這種情況。我是隨便提哦！這有很多太多地方，你到後來你每一個地方，你看那個行相看得很清楚！

你一看，這個法相是法爾如是。所以為什麼修學佛法一定要精進，而這個東西實際上，無始以來的習氣是人人如此的，我也這樣。啊！累了休息一下，站起來了這真辛苦，不知不覺地弄到後來，越到後來越這個樣，都是這個樣。所以這種快樂是不究竟的，很可怕。那麼要想得到畢竟的快樂是什麼？修習清淨正法，一定要修！

假定你不修清淨正法，那麼我們忙的什麼？
都是忙眼前的。這清淨正法卻不是我眼前的
喲！為了修清淨正法眼前卻是要很勤苦的喲！
就是這樣。所以假定你說不修，只是為了眼
前一些，忙一些快樂的話，畜生也有，的的
確確。而且畜生比我們強，遠比我們好啊！
你們相信不相信？

喏！我們不妨簡單地說一下。獅子，不要說獅子蹦一跳，一隻貓我們都跟不上牠耶！然後蒼蠅牠會飛，你會飛嗎？我不會飛。那個跳蚤「咚！」一跳，你就抓不到牠了，如果我在這地方跑一步跨不了多少耶！那狗的鼻子比我們強啊！有很多東西，蝙蝠到了晚上看得見，我們看不見。我還看見過一種小蟲，我們那時候叫牠「海陸空」。嘿，這真厲害啊！牠碰見水牠就在那裡邊游了，就這樣；然後在地上就爬了；一去抓牠，牠就飛了。

那個人是萬萬趕不上啊！假定是我們周圍的話，那說一個人那真是冤枉，何必做那個人！這麼大的身體，對吧？吃要吃那麼多，做個跳蚤多好，吃一點點就吃飽了，什麼事情都不要做。哦！我們人要做這麼多事情，這個不行、那個不行，何必做人？所以這個地方就告訴我們，真正的如果你只忙這個的話，哎呀，「等同旁生」哪！

思惟難得

如是暇身如《事教》中說：「從惡趣死復生彼者，如大地土；從彼死沒生善趣者，如爪上塵。從二善趣死生惡趣者，如大地土；從彼沒已生善趣者，如爪上塵。」故從善趣惡趣二俱難得。

廣論P62LL1-P63 L1











學了廣論 我會思惟

思惟題

現在所做的**哪些事**，對我的無
限生（暇滿人身）是**有幫助的**？

學習廣論 廣為討論

討論題

現在所做的哪些事，對我的無限生是有幫助的？

現前的增上生

究竟離苦得樂

唯以此身易能成辦

人身最可貴的特徵是：

- **有思惟能力 (思惟)**
- **強悍剛決的力量 (勇健)**
- **能淨化染污習氣 (梵行)**

《入行論》

得此閒暇已 我若不修善
無餘欺過此 亦無過此愚

得此暇滿身

種因度生死

1. 正知見

2. 精進行

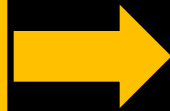
暇滿四決定

1. 須修行

2. 能修行

3. 現世修

4. 現在修



應速修

討論：

我知道要修，但以後
慢慢再修，可以嗎？

其中第三，能破推延...第四
能破雖於現定需修行...而念
後後需行，亦可不趣懈怠。

廣論: P64 LL3

手抄: 第四冊 P262 LL3

音檔: [32A 09:56 ~14:26](#)

暇滿三因

1. 淨戒而為根本

2. 施等助伴

3. 無垢淨願



Stunning Examples Of Owl Camouflage



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

回向名單

業障者

黃足 居士

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

王愛英 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

禮佛

