

生命智慧的寶典 –

菩提道次第廣論

思惟苦諦(七)+浴佛

2023.05.24

22增991班

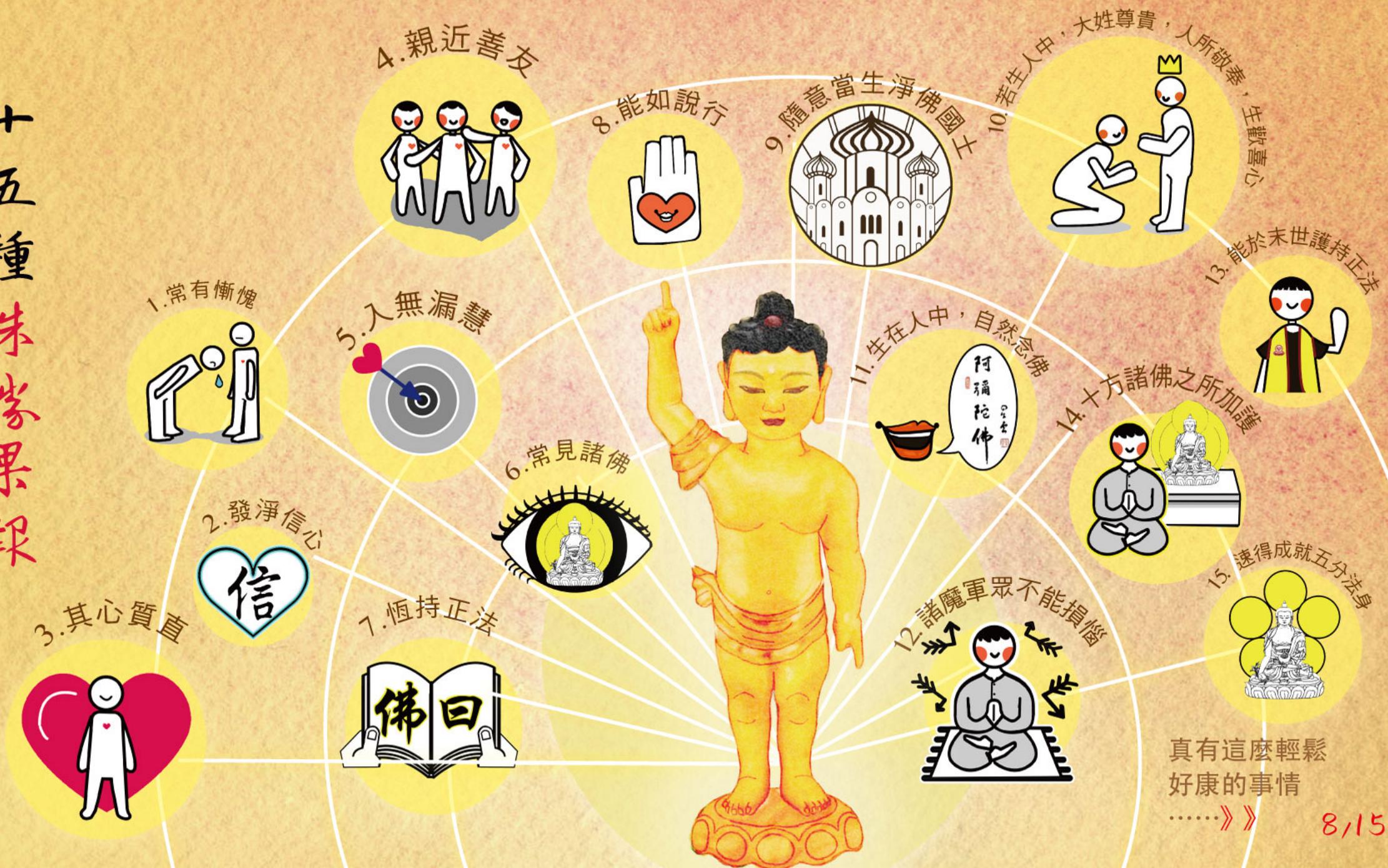


- 19:00~20:00 一起去浴佛！
地點：南京東路四段137號4F, 4-3教室
(晚到的家人，請到4-3教室來會合)
- 20:00~21:15 **回**教室上課！

浴佛法會

我今灌沐諸如來 淨智莊嚴功德海
五濁眾生離塵垢 同證如來淨法身

十五種殊勝果報





跟著老師念誦

〈三稱本師聖號〉

〈開經偈〉

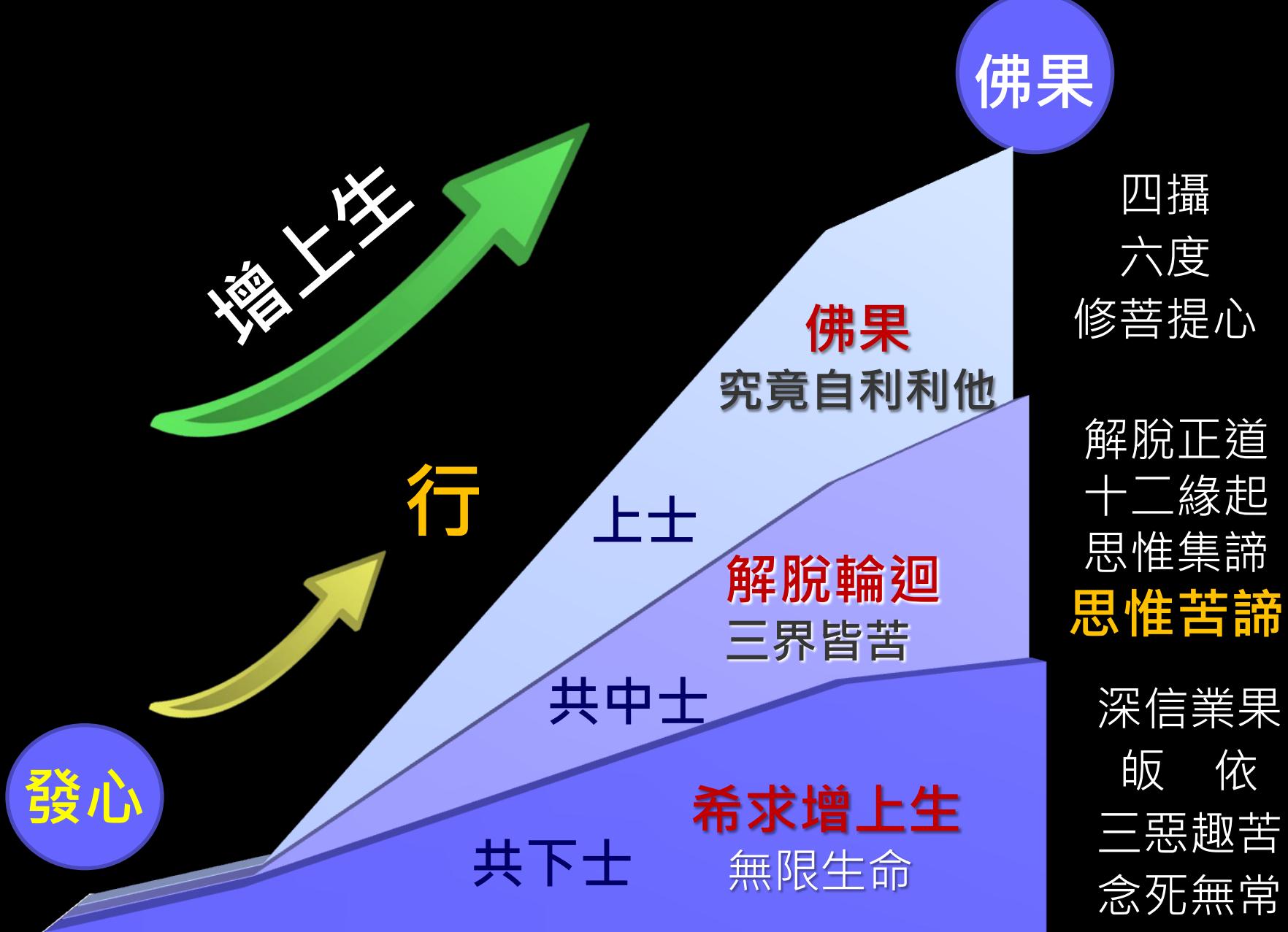
〈大乘皈依發心〉

<https://www.youtube.com/watch?v=2YmDn6rJcw8>



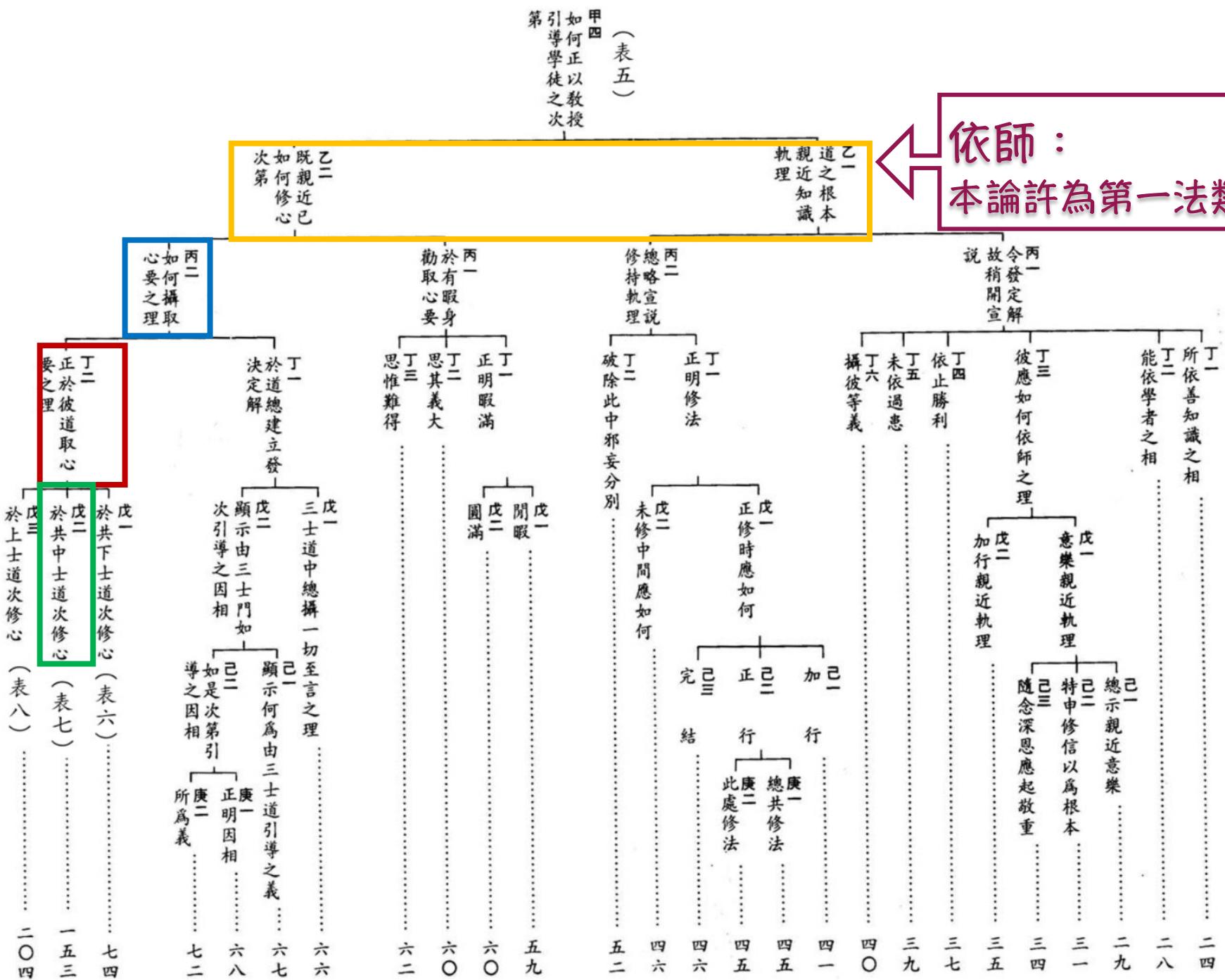
溫故知新

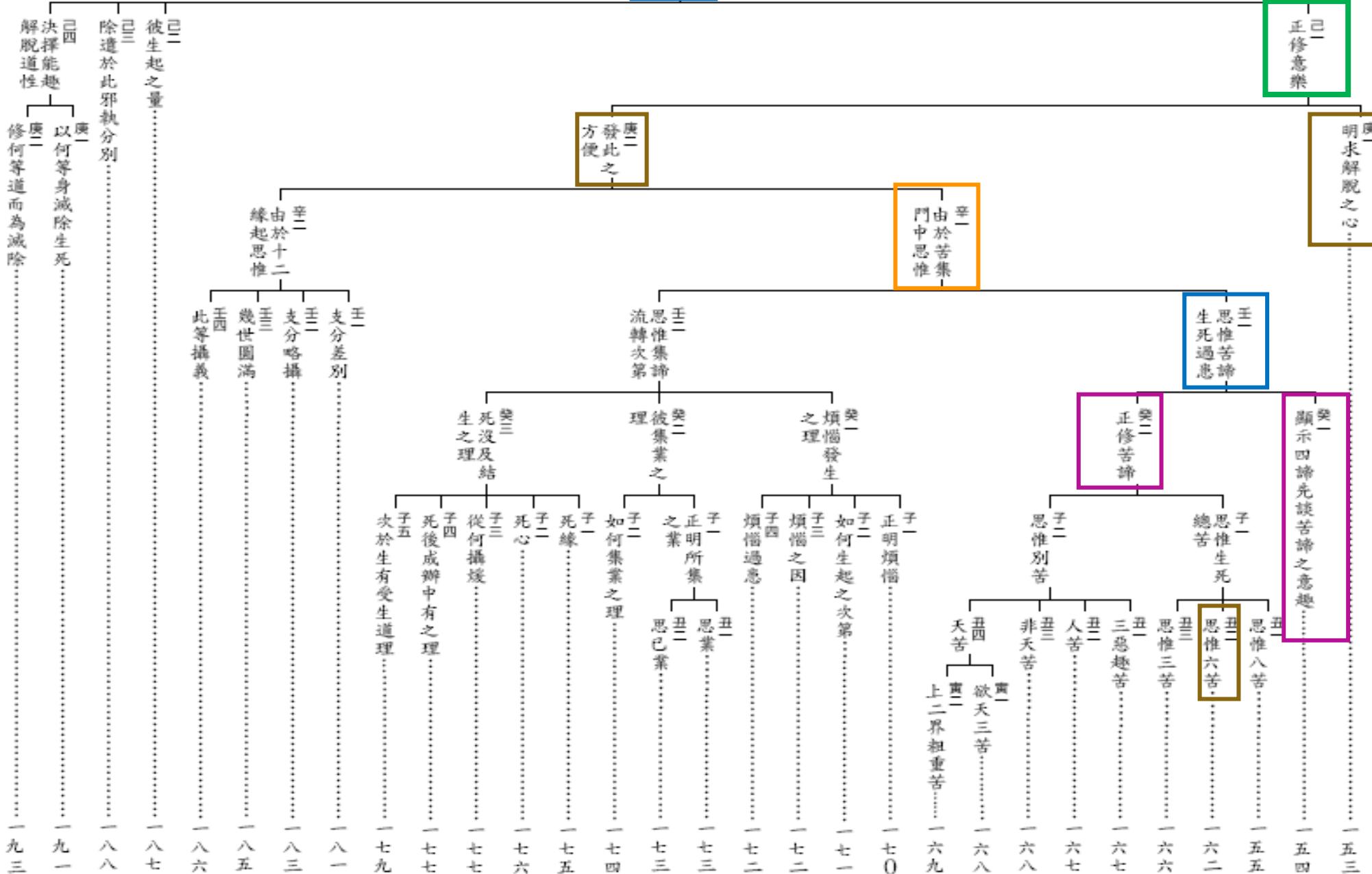
《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」



道前基礎：聽聞軌理 親近善士 修習軌理 暇滿 道總

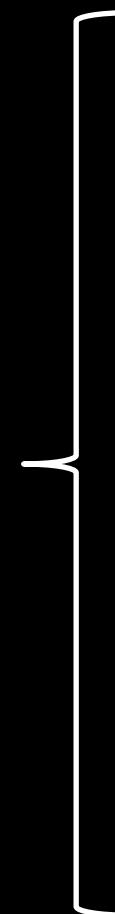
依師： 本論許為第一法類





思惟六苦

(輪迴之苦)



- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 無定過患 | 廣論P162L6 |
| 2. 無飽足過患 | 廣論P162LL2 |
| 3. 數數捨身過患 | 廣論P164L3 |
| 4. 數數結生過患 | 廣論P164L5 |
| 5. 數數高下過患 | 廣論P164LL3 |
| 6. 無伴過患 | 廣論P165LL5 |



回家功課 (2023.05.17)

師父開示【乃至未能起心如此，須勤思惟，縱起亦當恆常修習。】時，特別舉了密勒日巴尊者的公案，是要提策我們什麼？

手抄#9 P217LL1~P221LL6

<https://lamrim.xyz/player/gPlayer.html?&tch=gl1&af1=71a&st1=518&et1=947>



蕁麻



科判表六



於中共土道修心次第

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

庚一 明求解脫之心

庚二 發此之方便

辛一 由於苦集門中思惟

上
• 思惟苦諦生死過患
• 思惟集諦流轉次第

辛二 由於十二緣起思惟

廣論原文 (P165 L9- P166L3)

無伴過患者~ 如是總攝亦當思惟。

無伴過患者。如云：「若能了知如是過，願取三福燈光明，燭自當趣雖日月，難破無邊黑闇中。」了知過者，謂當了知如前所說，須如是死，願取福光。三種福者，謂三門善事，或施所生等三種善事。無邊黑闇者，謂無明黑闇。無伴而趣者，如入行論云：「獨生此一身，俱生諸骨肉，壞時尚各散，何況餘親友，生時獨自生，死時還獨死，他不取苦分，何須作障親。」

第六、無伴過患。

如《親友書》中說：「若能了解前面所說的生死過患，寧願快些從身口意三門努力去修三福業，以照亮未來的投生路。因為當獨自一人走向死亡，有日月之光，也不能破除輪迴中無量無邊的無明黑暗啊！」了知過患，是指要知道前面所說的種種過患，知道一定會死，知道什麼都帶不走，而願攝取三福光明。三種福，是指身口意三門行善，或由布施、持戒、修行三門累積善業。

無邊黑暗，是指內心的無明。由於不知道法的真相，所以是黑暗。無伴而趣往後世，即如《入行論》中所說：「生時，只有一具光溜溜的身體；死時，連這個臭皮囊也須捨棄，何況身外的親友伴侶。最終我們必須面對的是：生惟一人來，死惟一人去。再多的至親好友，在死亡來臨的那一刻，誰也不能分擔自己的一分苦；既然如此，何需貪戀親友徒自障礙解脫呢？」

如是六苦總攝為三。謂(一)於生死中，無保信處。(二)受彼安樂，終無飽期。(三)無始而轉。初中有四，一於所得身不可保信者，謂身數數捨，二作諸前益不可保信者，謂無決定，三於得盛事不可保信者，謂高下變易，四於諸共住不可保信者，謂無伴而往，第三者謂數數結生，展轉受生不見邊際，如是總攝亦當思惟。

以上所說的六苦，也可以統攝為三類，說明輪迴具有：(一)生死之中無保信處。(二)受用生死中的快樂，終究沒有飽足之時。(三)從無始而流轉的特性。(一)生死之中無保信處。指生死流轉中，沒有什麼真正值得我們信賴的。此中又分為四點：**1.身體不可保信**。謂生死流轉中，身體會有數捨身的過患；所以身體並無保障，不可信賴。**2.所作損益不可保信**。無始以來父子妻女親怨，變易無常，有無定的過患；所以先前所作的損益，不可保信。**3.盛事不可保信**。崇高必墮落，在輪迴中有高下的過患；所以不論親友、名譽、財位、樂觸等圓滿盛事，皆不足保信。**4.共住不可保信**。死時親眷分離，然獨往。思惟死時無有伴侶的過患；所以共住、共處，皆不可保信。以上把六苦統攝為三種的義理，我們也應當多去思惟。

六苦
總攝為三

一、於生死中，無保信處

1.於所得身不可保信者

謂身數數捨

2.作諸前益不可保信者

謂無決定

3.於得盛事不可保信者

謂高下變易

4.於諸共住不可保信者

謂無伴而往

二、受彼安樂，終無飽期

謂無飽足

三、無始而轉

謂數數結生



7/21~7/23

我們一起去參加淨智營！



淨智營是什麼？

<http://tp.blisswisdom.org/course/course/view.php?id=347>

啟動共業計劃



- 每日心經三遍
- 迴向自他參加淨智營順利圓滿
- 思惟總結自己的生命歷程
- 多行善行迴向營隊圓滿



傳燈寺線上供養

發心護持建寺大業，
以莊嚴清淨的道場，
續佛慧命、大願傳燈。

供養三期僧院

供養僧團道糧

供養匯款帳戶：

國泰世華銀行 信義分行(銀行代碼 013)

帳號: 015-50-004557-1 戶名: 吳淑慎

<https://pei.gebis.org/donations/>

日期		主 題		主講者	地點
2023 May	05月03日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	05月10日	三	如亨法師_業果與苦諦	如亨法師	學堂
	05月17日	三	廣論課 + 沐佛前行	班長 + 護持團隊	學堂
	05月24日	三	沐佛 + 廣論課(淨智前行)	班長 + 護持團隊	學堂
	05月30日	二	如俊法師大課	如俊法師	線上
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	生命故事習講 + 廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	06月21日	三	廣論課(淨智前行)	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(淨智前行)	班長 + 護持團隊	學堂
	07月12日	三	廣論課(淨智前行)	班長 + 護持團隊	學堂
	07月19日	三	廣論課(淨智前行)	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

日期		主 題		主講者		地點	
2023 活動安排	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
			六	心靈提昇營			
	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



創造世上的溫暖

當許多善良、正直的人聚在一起相互幫忙，也去幫忙那些甚至是素不相識的人，就會在這個世界上創造一股溫暖的氣息。如花般的暖意，就在世上盛開。

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. 詵般若經（尚尚）
9. 檢起社區走道的衛生紙（品幘）
10. 幫忙帶孫子，讓兒子和媳婦去度一晚浪漫的約會（品幘）
11. 探望抗癌的親戚，陪他聊一些開心的往事（品幘）
12. 請妹妹去吃飯，一起散散步，聽聽她的心情（品幘）
13. 新店教室第五堂禪繞課，對福友傳遞觀功恩的神情力量（品幘）
14. 跟福友分享心路歷程，用生命影響生命（品幘）
15. 贈書分享，相信文字有溫暖人心的力量（品幘）
16. 關懷生病的親友，祝福他們快快康復（品幘）

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. 紿計程車司機小費 (淑美)
27. 檢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. 幫助都更公司。（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望能有所助益。（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，感謝同行善友的分享。（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气鼓勵。（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）

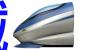
我樂菩提組 ❤️ 善行日記 ❤️ 3/8~3/15

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、美菁、佳穎、允政)
21. 關懷瀕幼師姐 (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 05/18 - 05/24 :

【《攝波羅蜜多論》云，
「獲得此安樂，猶如一日享，多累仍不足，
重疾莫過此。」】

(廣論P163L4-L5)



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 05/25 - 06/07 :

【如是六苦總攝為三。

謂(一)於生死中，無保信處。

(二)受彼安樂，終無飽期。(三)無始而轉。】

(廣論P165LL2-LL1)

《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 。

•

•

若見池沼，
當願眾生：
語業滿足，
巧能演說。



《華嚴經》〈淨行品〉第七十偈

淨行品第七十偈

「若見池沼，當願眾生，語業滿足，巧能演說。」

宣化上人開示

若見池沼：沼也就是水池的別名。

所以若見池沼，**當願眾生**：也即刻就發願了，願意一切眾生，

語業滿足：語業不造惡業；不造惡業，善業滿足了。

巧能演說：善巧方便來說一切的法，演說諸法實相。

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 (2023.05.24)

- 淨智營共業計劃
- 思惟總結自己的生命歷程

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

張友恭(3/22)

49日內往生者

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

尚振文、汪佑帝、邵大倫、陳慧萍、林霈薇、鍾陳金枝、鍾曜明、謝曉雯、劉家熾、鄭寶治、李彩華、李宜燕、吳佳潔、陳國、趙守忠、黃望賢、王品幘、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、沈唐、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、崔競文、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、楊必誠、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、郭宗瑋、吳宣霈、李玉華、郭英權、廖素女、吳東昇、黃錫東、張林雪、黃秀玲、郭釘錕、陳春英、陳煥暘、胡秀子、黃耀輝、蔡孟玲、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、黃勝賢 居士

暨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

