

生命智慧的寶典 —
菩提道次第廣論

思惟苦諦(九)

2023.06.14

22增991班



發心滅除生死苦，
全心修學戒定慧

廣海明月 第200講 01:20~04:16

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0200/>

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=ggl2&af1=200&st1=80&et1=256>

所以當我們發生希求後世之心之後，我們想希求來世得一個人身，還是就像現在一樣，我們前世可能就發心了，然後得到這樣一個人身寶，但這個人身寶並不能保證我們後世不墮落惡趣，而且也不能得到這個寶的同時就斷除了生老病死，還沒有啊！所以要更想辦法去達到一個把生老病死都去除的狀態，把那種所有的不全都去掉的狀態，我們才會覺得如釋重負啊！

所以我們想要提升，必須費盡所有的心力才有辦法提升，對吧？我們現在的狀況。但是如果想要墮落的話，只要一瞬間就能夠墮落了。就像爬絕壁，向上爬一點點都很困難，但是你只要一鬆手，就可以跌入萬丈深淵了。所以在今生修學佛法的同時，如果我們遇到的是惡知識或惡友，在他們的帶領下想要墮落實實在並不是太困難的一件事情。所以我們目前的現狀，只是讓我們暫時地跳脫了惡趣的痛苦，得到些許的什麼呀？喘息空間啊！

就是喘口氣。像在一股急流之中，你突然到了一個急流中的沙地，站在那沙子上喘口氣。但實際上我們目前的現狀危不危險啊？還是很危險的！因為不小心、不努力，就會再次地墮落。

那麼進一步我們還得去探索：是否能夠透過修學佛法的內涵，讓我們脫離業以及煩惱束縛的這種狀態呢？那業以及煩惱束縛的狀態是什麼？就是輪迴呀！那麼到底什麼樣的方式能夠讓我們擺脫生老病死充滿的輪迴世界呢？就是快樂也不能快樂多久就消失了，痛苦是那麼地長，不管得到什麼樣的殊勝的所依身，最終都會被生老病死所摧毀。什麼方式才能夠脫離輪迴？就必須要去思考：輪迴是由什麼因成辦的？這輪迴的苦是有因的，然後去找到那個因。那麼這個因可不可以滅除？如果這個因可以滅除的話，用什麼方式滅除？修道啊！用修道滅除這個苦因，輪迴就滅除了，所以一定要修學戒定慧三學。



老師的叮嚀

- 人身寶並不能保證我們後世 { 後世不墮落惡趣
斷除生老病死
 - 提升 → 必須費盡所有的心力
 - 我們現在的狀況？ → 站在一股急流中的沙地上喘口氣 險象環生
一不小心、一不努力，就會再次墮落。
 - 如何斷除業及煩惱的束縛？ → 用修道滅除輪回的因
- 一定要修學戒定慧

您此刻
心情的號碼？



「薄伽梵」真正的內涵有六個項目：

- 自在 遠離煩惱，具足自在
- 熾盛 智慧的烈火燒煉
- 端嚴 具足三十二相、八十隨形好所莊嚴
- 名稱 一切殊勝的功德圓滿
- 吉祥 一切世間恆常親近、供養、稱讚
- 尊貴 具一切德。常起方便利益。安樂一切有情。無懈廢故。具尊貴義。



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

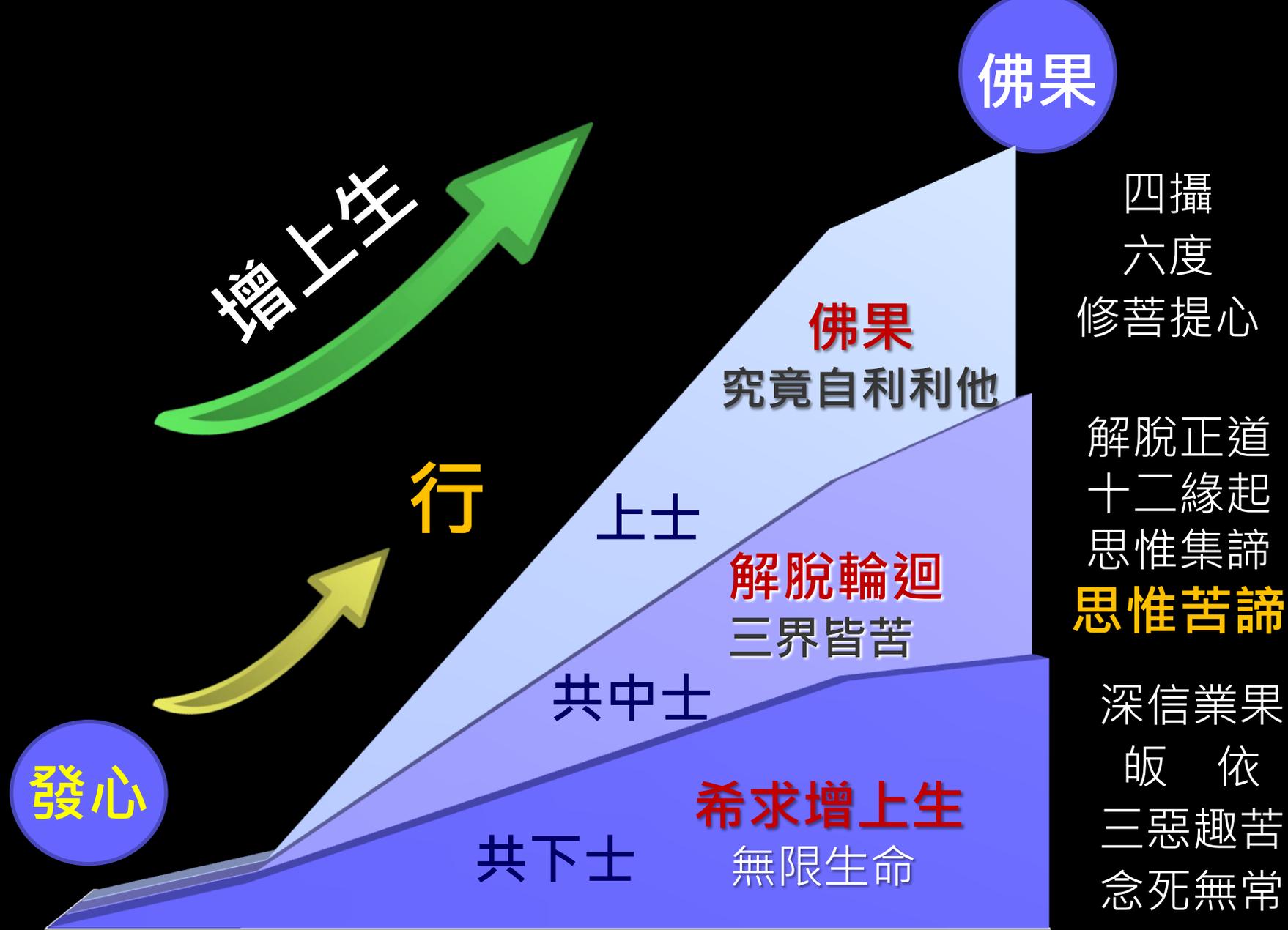


靜觀水月
照徹心海

2022年度獻禮 夢蓮花讚頌合唱團 交響樂團

溫故知新

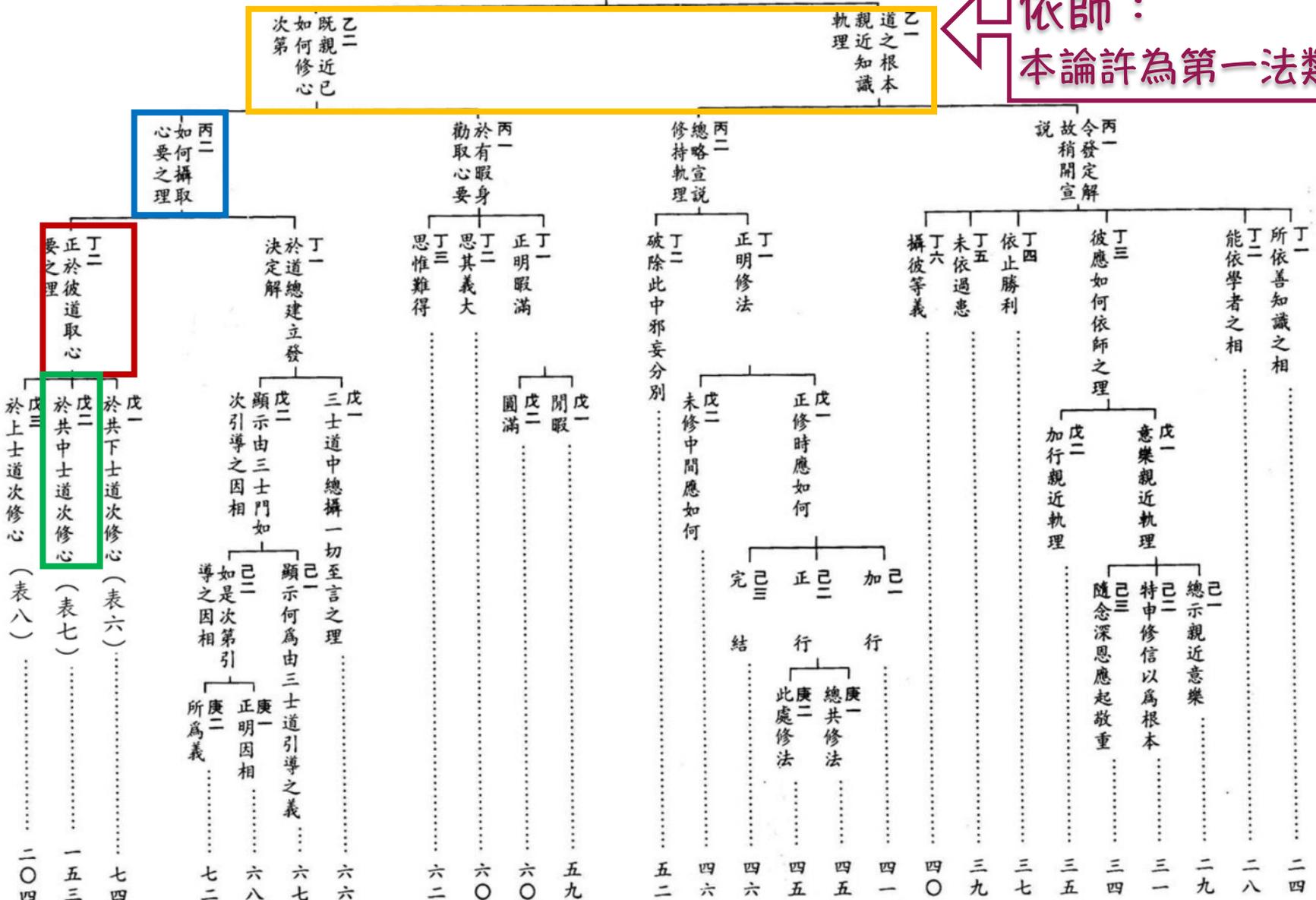
《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」



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

甲四
如何正以教授
引導學徒之次第
(表五)



乙二
既親近已
如何修心
次第

丙二
如何攝取
心要之理

丁二
正於彼道取心
要之理

戊一
於共下士道次修心 (表六)
戊二
於共中士道次修心 (表七)
戊三
於上士道次修心 (表八)

七四
一五三
二〇四

丙一
於有暇身
勸取心要

丁一
正明暇滿
丁二
思其義大
丁三
思惟難得

戊一
閒暇
戊二
圓滿

六二
六〇
六〇
五九

丙二
總略宣說
修持執理

丁一
正明修法
丁二
破除此中邪妄分別

戊一
正修時應如何
戊二
未修中間應如何

己一
加行
己二
正行
己三
完結

庚一
總共修法
庚二
此處修法

四六
四六
四五
四五
四一

丙一
今發定解
故稍開宣說

丁三
彼應如何依師之理
丁四
依止勝利
丁五
未依過患
丁六
攝彼等義

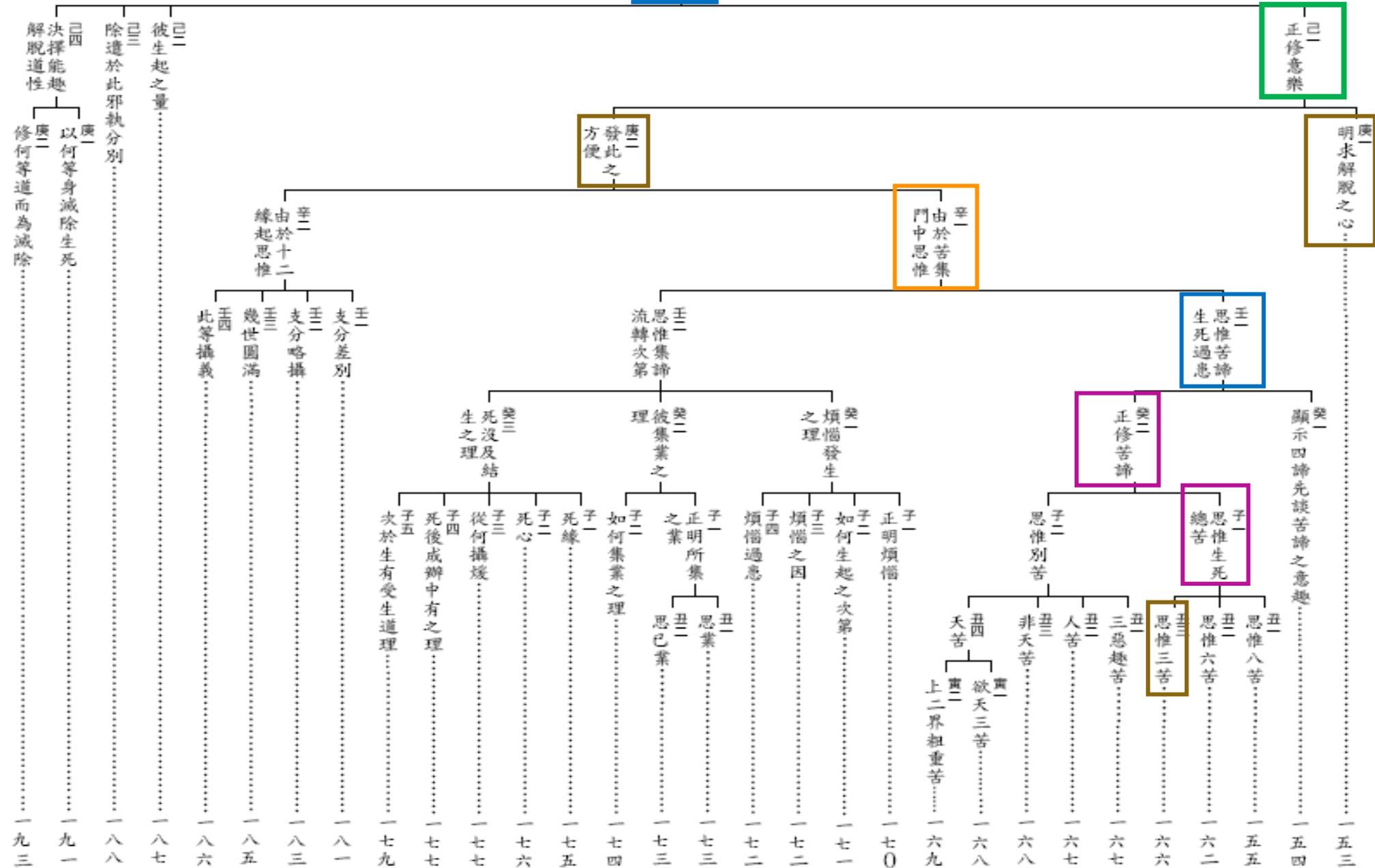
戊一
意樂親近執理
戊二
加行親近執理

己一
總示親近意樂
己二
特申修信以為根本
己三
隨念深恩應起敬重

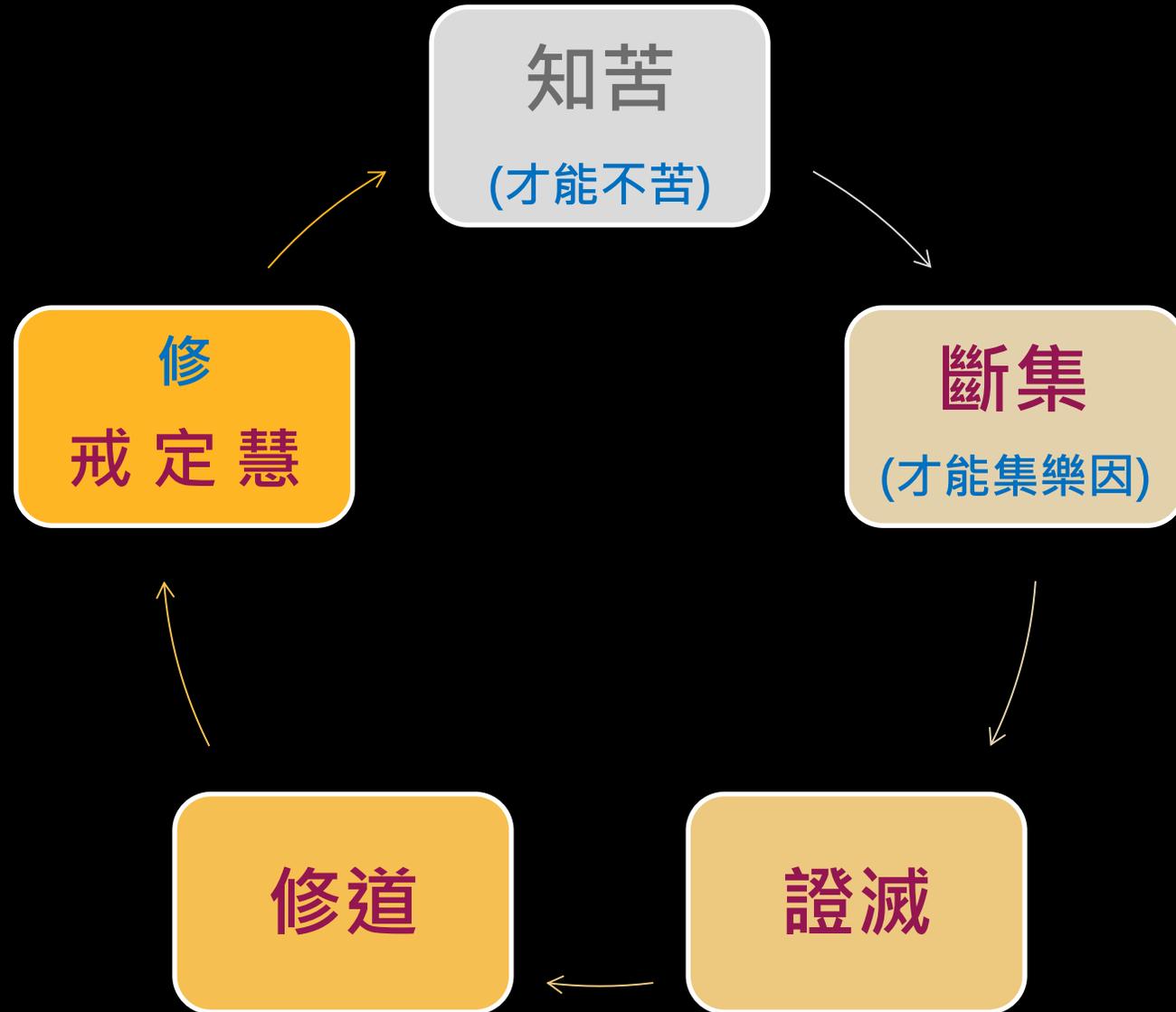
二四
二八
二九
三一
三四
三五
三七
三九
四〇

戊二 於其中士
道次修心

〔表七〕



四聖諦的修行次第



正修苦諦

思惟別苦

天苦

非天苦

人苦

三惡趣苦

思惟生死總苦

思惟三苦

五蘊皆苦

思惟六苦

輪迴之苦

思惟八苦

現世之苦

思惟三苦

(五蘊是苦諦的根本)

壞苦

樂受會壞滅變成苦受

廣論P166L6

苦苦

苦受就是苦受

廣論P166L7

行苦

有生就有苦

廣論P166L8



回家功課 (2023.06.07)

師父說平常我們聽了經，心裡面木然
沒有感受，原因是什麼？

手抄#9 P243L3~P244L4
廣論 P166 L8~L9

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=71b&st1=1280&et1=1405>

科判表六



於共中士道修心次第

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

- 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(P167LL1- P168L7)

第二思惟別苦有六，～ 瑜伽師地論說為天趣。

第二思惟別苦有六，三惡趣苦已如前說。人苦者，謂飢渴寒熱，不可意觸，追求勞苦，復有生老病死等七，如前當知。又如資糧論云：「惡趣苦無餘，人中亦現有，苦逼等地獄，貧如琰魔世。此中旁生苦，強力於羸弱，制罰及損害，相續如暴流。有因貧乏起，餘從不足生，追求難忍苦，一切謀略殺。」四百論云：「勝者為意苦，庸流從身生，二苦日日中，能壞此世間。」

前面已經說完輪迴中的總苦，接下來要說「思惟別苦」，也就是講六道中個別道眾生的痛苦。共下士道已經講過三惡趣苦，現在談人道、阿修羅道及天道的苦。

人道的痛苦。人間的痛苦有因饑渴、寒熱等產生不悅意感受的痛苦，有為了謀生必須辛勞追求的痛苦，還有前面提到過的生、老、病、死等七種苦。又如《資糧論》中所說：所有惡趣痛苦其實在入道中就有，而且一點也不少。

當身心受痛苦逼迫時感覺如置身地獄；當貧窮匱乏時有如置身鬼道；受欺凌時感覺不如畜生，加上弱肉強食、壓迫、傷害等各種痛苦，有如瀑流水般從未間歇。這些苦有的來自於貧乏，有的來自於不知足，不停追求，不只須勞心勞力，有著種種謀略算計，還可能招來殺身之禍。」《四百論》中也說：優者勞其心，庸者苦其身，心苦與身苦，這兩種苦無時無刻地在摧壞、宰制世間的眾生啊！」

非天苦者。如親友書云：「諸非天中意苦重，由其性瞋天德故，此等由其趣性障，具慧不能見聖諦。」此由不忍，嫉天富樂，令意熱惱，由此因緣，與天鬥爭，受割裂等傷身眾苦。此等雖具智慧，然由異熟障故，於彼身中不堪見諦。念住經說此為旁生，瑜伽師地論說為天趣。

非天的痛苦。非天，就是梵語音譯的阿修羅。非天的苦，如《親友書》中所說：「非天的苦，以心苦為主，因為他們生性好瞋、時常嫉妒天道。他們雖然有智慧，卻因為這些與生俱來的自性障礙，無法得到見位。」阿修羅不忍天界的富樂，嫉妒熱惱，因而不時會跟天人發生爭鬥，備受多種肢體割截之苦。他們雖具有思辨的智慧，卻因本身異熟障(生來就不能聞法修持)的緣故，終其一生也無法現證空性，不能證得聖諦。《念住經》說阿修羅是畜生道，《瑜珈師論》則將其歸為天道。

科判表六



於共中士道修心次第

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

- 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(P168L8- P169LL2)

思惟天苦分二、~ 念云如是生死以何為因。

思惟天苦分二：一、欲天三苦。二、上二界粗重苦。 今初

初死墮苦中有二，死歿苦者，如云：「諸天趣樂雖極大，然其死苦大於彼，如是思已諸智者，莫愛有盡天趣樂。」謂較昔受天欲生樂，將臨歿時，五死相現，所起痛苦，極重於彼。五死相者，即如彼云：「身色變為不可愛，不樂本座，華鬢萎，衣服垢染，身出汗，是於先時所不出。天趣報死五死相，起於住天界諸天，等同地上諸人中，傳報當死諸死相。」墮下處苦者，如云：「從天世間死歿已，設若全無少餘善，彼無自在往旁生，餓鬼地獄隨一處。」悚慄苦者，謂由有成就廣大福聚及上妙五欲天子生時，諸薄福天子，見已惶怖，由此因緣受大憂苦。斫裂殺害苦者，謂天與非天鬥爭之時，受斷支節破裂，其身及殺害苦，若斷其頭，即便殞歿，傷身斷節，續還如故。驅擯者，謂諸具足強力諸天，纔一發憤，諸劣天子，便被驅擯出其自宮。又如資糧論云：「所有受欲天，彼亦無樂心，遭欲貪熾然，內火而燒煮。若諸心散亂，彼豈有安樂，非於無散心，刹那能自在。散逸擾亂性，終不能寂滅，等同有薪火，徧受大風吹。」又云：「如病愈未久，食所不宜食。」

天道的痛苦。天道的苦，分為欲界天之苦和上二界天之苦。

欲界天人有三種苦：**死墮苦**、**悚慄苦**、和**斫裂殺害等苦**。

(一)死墮苦：又分為二，一是死歿苦，二是墮下處苦。

1.死歿苦 如《親友書》中說：「欲界天的天人，生時雖能享受極大富樂，死時卻會遭遇極大苦楚，且此苦還遠大於生時的樂受。所以智者不應貪愛有盡的天道之樂啊！」說明天人在天道享樂慣了，到臨死前五衰相現起時，內心的煎熬痛苦尤其深切難忍，遠遠超過昔日所受快樂。何謂五衰相？《親友書》中解釋：「天人身上的**1.光環**逐漸退去、**2.坐臥難安**、**3.身上佩戴的花**開始凋萎、**4.衣服**開始沾染污垢、**5.身體**出汗變臭，這些都是之前未曾有的。天人出現五衰相後一定會死，而其他天人就會傳報此消息、紛紛走避；就像世間人病危時，消息迅速在鄉里傳開一般。」

2. **墮下處苦**。如《親友書》中說：「由於在天道時，福報大多耗盡，假如生時又沒有時間修善，那麼死後一定會隨業力墮落到獄、惡鬼、畜生三趣之一。」

(二) **悚慄苦**：當具有廣大福聚、得享勝妙欲樂的天子出生時，福薄的天子自然感到威脅倍至、惶不安，因此擔心將受欺凌而憂懼不已。

(三) **斫裂殺害等苦**：包括受**斫裂殺害苦**、**驅擯苦**和**散亂苦**。

1. **斫裂殺害苦**。是天人和阿修羅交戰時，身體四肢有被砍傷、斷裂、及被殺害的痛苦。天人的頭顱若被斬斷，便立即喪命；若身體其他部位受傷，還可以復原如初。

2. **驅擯苦**。是指福薄力弱的天人，如果遇到強大勢力的天人發威發怒，很可能就會被驅逐出他們自己的宮殿，落得無家可歸。

3. **散亂苦**。如《資糧論》中所說：「看似享受五欲妙樂的天人，其實從未真正享受快樂。因為以享受欲樂為緣，他們的心一直處在不滿足的狀態，貪欲之火猛烈燃燒，沒有片刻安寧。像這樣煩惱的心，怎麼可能獲得安樂？其相續不寂靜，根本連剎那的自在都不可得。這種散亂擾動的體性，使得欲界天人終究無法成就寂滅。就像乾柴上的火焰，若碰到風勢助長，火焰只會燒得更旺。」又說：「猶如大病初癒未久，就吃了不宜的食物，致使舊病再起。」結果原本由於修善而生到天上，但因天上的大欲樂，增長了貪癡，終究再次墮落。

色及無色上界諸天，雖無此諸苦，然煩惱隨逐，有諸障礙，於死於住悉無自在，故彼亦由粗重為苦。又如資糧論云：「色無色諸天，超越於苦苦，以定樂為性，住劫不傾動，然非畢竟脫，從彼仍當墮，似已得超越，惡趣苦暴流，雖勵不久住，等同空飛鳥，如童力射箭，墮落為邊際。如久然諸燈，刹那刹那壞，諸行變壞苦，仍當極侵惱。」

如是思惟五趣六趣，總別諸苦，厭患生死意欲出離，便當觀察其因，念云如是生死以何為因。

色界和無色界天的天人，雖然已經沒有欲界天的痛苦，但其煩惱種子未斷，只是暫時不起現行，最終還是會受業和煩惱的操控產生行苦。因為還沒有斷除煩惱的根本，所以仍將繼續輪迴，既逃不過死亡，又無自主的受生，所以也依舊因煩惱而苦。又如《資糧論》中所說：「色界與無色界諸天，雖然已經超越了苦苦，以禪定喜樂為體性，可以多劫住在定境中不動搖；但這種有漏定還不是究竟的解脫，在定力盡時，煩惱即起，仍然難免要墮落。」

由於禪定的時間很長，讓上二界天人看已經超脫輪迴，不再進入惡趣暴流。實際上，他們雖然努力修習禪定，但不管入定多久，長達多少劫，終不可能長久安住。就像鳥在空中飛，不管飛多久，一旦力盡終歸要降落；或如小童射箭，不管箭射多遠，終歸會落地。又如看一直燃燒的油燈，實際是剎那剎那地壞滅，而最終趨於止熄。同樣的，看似住劫不動的上界天人，實際上分分秒秒被行苦所逼，仍活在極為憂惱的苦中，無力遮止生死遷流。」

如此思惟輪迴中五道六趣的總苦和別苦，深入瞭解苦諦的過患之後，對生死輪迴應該真正感到厭惡，想求解脫；這時就必須要觀察輪迴的原因，思惟到底為何會在生死當中不斷受生。下一章將闡述集諦的道理。

天苦分二

一、欲天三苦

1. 死墮苦

2. 悚慄苦者

3. 斫裂殺害苦者

死歿苦者

墮下處苦者

二、上二界(色界、無色界)粗重苦

學習廣論 深入思惟

討論題

什麼是八關齋戒？
為什麼參加淨智營要受持八關齋戒？

我曾經受持過八關齋戒嗎？
我覺得很難持守嗎？ 我的感受？



1. 什麼是八關齋戒 (修剪版)

A black butterfly is perched on a branch of a red flower, likely a Hibiscus. The background is a soft-focus field of similar red flowers. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing blue Chinese text.

淨智營是向上走
最重要的一步

- 
- 任可一個法要去行持，
一定要先把握住綱要(胸有成竹)。
 - 淨智營是結合我們的生命，
做綱要的收攝。

A black butterfly is perched on a branch of red flowers. The background is a soft-focus field of similar red flowers. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing two lines of text. The first line is in a dark red color, and the second line is in a blue color.

淨智營美不可言，
您非參加不可。



我們一起去參加淨智營！

第一期 7/21~7/23

第二期 7/28~7/30

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+浴佛前行	班長 + 護持團隊	學堂
	05月24日	三	浴佛+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	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(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
	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 06/08 - 06/14：

【「難陀，然由彼彼威儀之苦，暫間斷故
遂於餘餘新生眾苦，妄起樂想。難陀，
生唯苦生，滅唯苦滅，生唯行生，滅唯行滅。」】

(廣論P167LL4~LL3)



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 06/15 - 06/21 :

【如是思惟五趣六趣，總別諸苦，
厭患生死意欲出離，便當觀察其因，
念云如是生死以何為因。】

(廣論P169LL3~LL2)

《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。

•

•

若見汲井，
當願眾生：
具足辯才，
演一切法。

妙音

《華嚴經》〈淨行品〉第七十一偈

淨行品第七十一偈

「若見汲井，當願眾生，具足辯才，演一切法。」

宣化上人開示

若見汲井：汲井就是吸水的井。若見到這種井的時候，你就也應該對境發願。發什麼願？

當願眾生，

具足辯才：你得大辯才。你念觀音菩薩，得大智慧，得大辯才，得大無畏，得大安養。辯才有四種，辭無礙辯、義無礙辯、樂說無礙辯、第一義無礙辯。

演一切法：能演說一切法，善說諸法，就像富樓那尊者在佛十大弟子之中，是說法第一。

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、丞蕊副班長、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 (2023.06.14)

師父在開示「厭患生死意欲出離，便當觀察其因」時，舉了一個漏水喻，師父的用意是要帶著我們思惟什麼？

手抄#9 P79L1~P281L2
廣論 P169 LL2

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=72b&st1=993&et1=1354>

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

簡弘道 (5/30) 、 賴碧珠(6/08)

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

回向名單

業障者

王品楨、楊必誠、吳淑慎、尚振文、汪佑帝、邵大倫、陳慧萍、林霽薇、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、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、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、張龔慧芳、石垣一郎、石垣HIROMI、范曉君、林桓宇、陳張正子、陳瑾瑾、孫雅萍、郭宗瑋、吳宣霽、李玉華、郭英權、廖素女、吳東昇、黃錫東、張林雪、黃秀玲、郭釘鎧、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

