

生命智慧的寶典
菩提道次第廣論

菩薩行(五)
僅修習知慧方便一分不能成佛⁰⁴

北22增991班
2025.02.12



2016



新年快樂 吉祥如意

——真如老師的新春祝福





老師的叮嚀

善因

- 快樂從樂因生。➡

快樂的根本一定是要造善業。

】

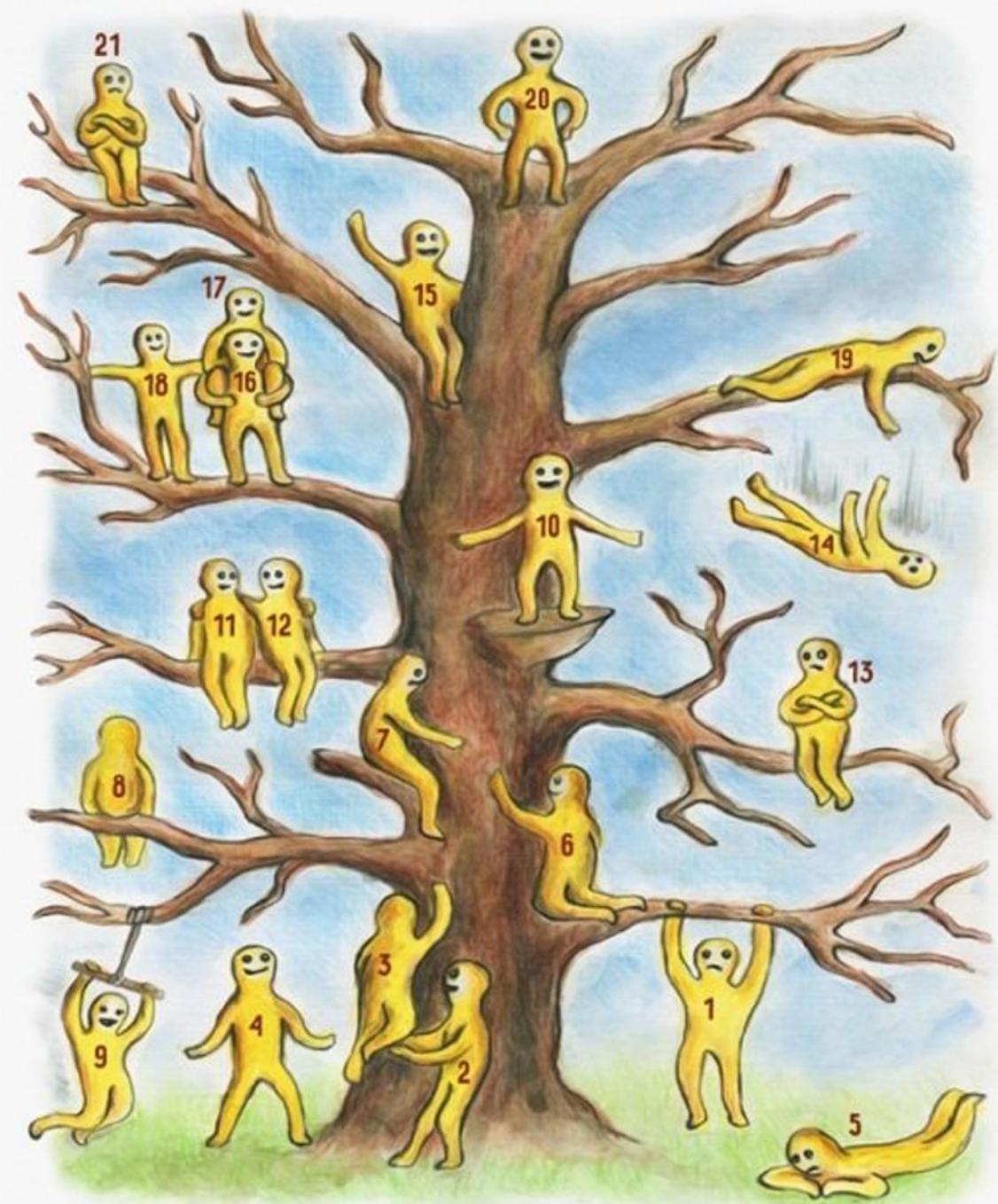
- 三寶最吉祥，開出幸福花。➡

多在福田種下美好的種子，要成辦的善業，就能如意成辦。

新的一年裡，在三門中
努力地斷除一切惡業，增長一切善業。

• 善業最核心的知見：
「己所不欲，勿施於人」，「將心比心，
推己及人」

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

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)
都繡麻呂炯杰桑威達 (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>



(論前皈敬)

皈 敬 頌

(廣論P1L1-L5)

南無姑如曼殊廓喀耶
敬禮尊重妙音

(頂禮文殊師利菩薩)

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

(頂禮釋迦牟尼佛)

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

(頂禮彌勒及文殊菩薩)

(論前皈敬)

皈 敬 頌

(廣論P1L6- L8)

如極難量勝者教
造釋密意贍部嚴
名稱遍揚於三地
我禮龍猛無著足

(頂禮龍猛及無著菩薩)

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

(頂禮阿底峽尊者)

遍視無央佛語目
賢種趣脫最勝階
悲動方便善開顯
敬禮此諸善知識

(頂禮各大善知識)

(造論宗旨 敦勸聽聞)

飯敬頌

(廣論P1LL1-P2L2)

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

故離智者歡喜道
圓滿教要勝教授
見已釋此大車道
故我心意徧勇喜

諸有偏執暗末覆
具辦善惡妙慧力
欲令暇身不唐捐
諸具善者專勵聽

(造論宗旨_緣起)

(造論宗旨_動機)

(敦勸聽聞)

(本論殊勝)

皈敬頌

(廣論P2L3-P2L5)

此中總攝一切佛語扼要，
遍攝龍猛無著二大車軌。

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。

(本論殊勝)

《深夜心音_供曼達》



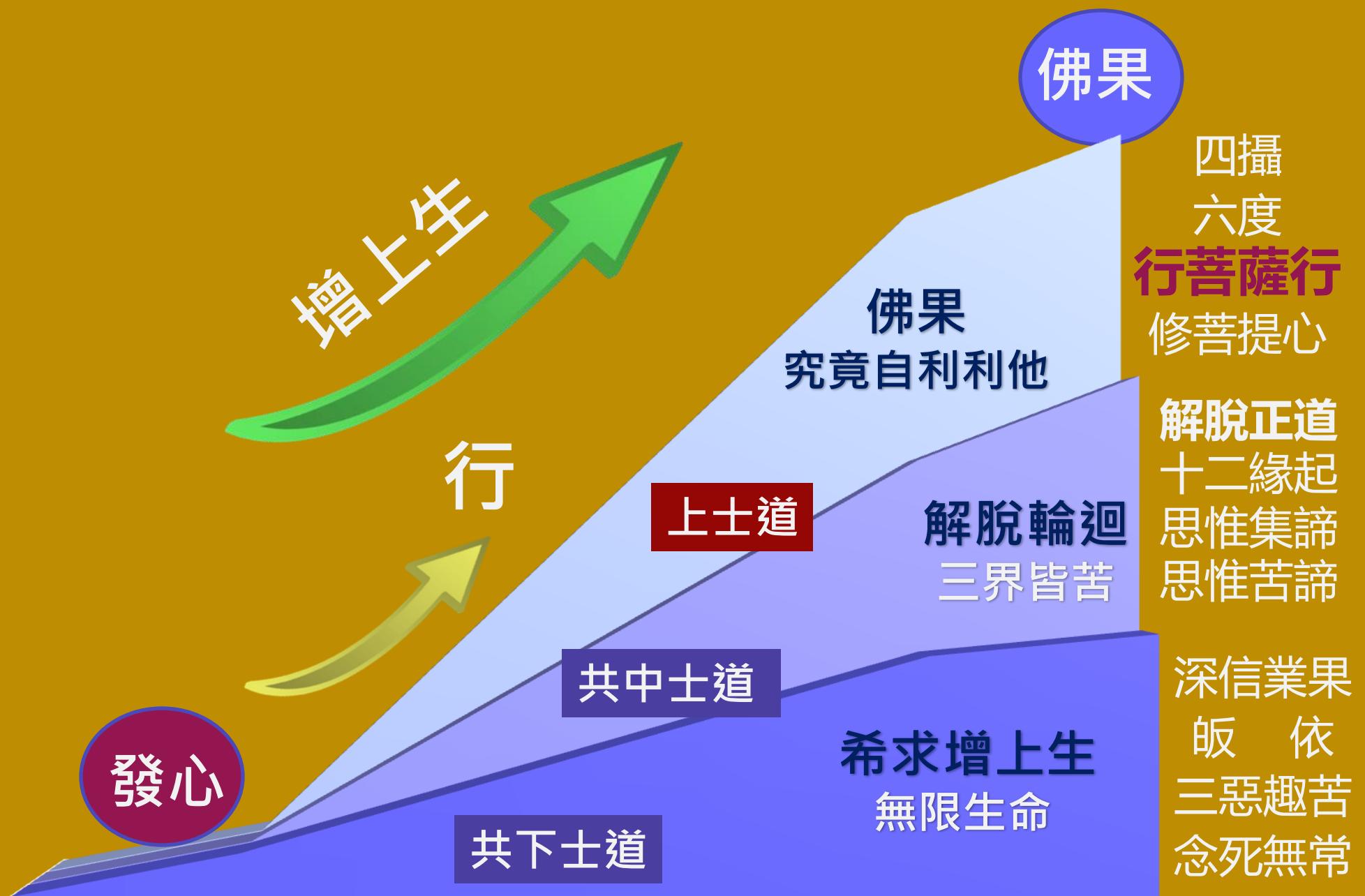
澈見 LUCID iTV



[https://www.youtube.com/
watch?v=4PnCpMX7bKI](https://www.youtube.com/watch?v=4PnCpMX7bKI)

溫故知新

《論語 · 為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」



道前基礎：聞講軌理 親近善士 修習軌理 暇滿 道總



回家功課 (2025.01.08)

- 《法華經》上面說，佛出世，一直想把最圓滿的東西給我們，這是我想要的嗎？
- 我該具備哪些條件？才能領受佛菩薩要給我們的東西？才能避免走遠路？

(手抄#14P84LL1~P85L3)

科判表

初歸敬頌及略述本論之重要

科判分二

爲顯其法根源淨故開示造者殊勝
甲二令於教授起敬重故開示其法殊勝
甲三如何說聞二種殊勝相應正法……

如何正以教授引導學徒之次第

四

爲顯其法根源淨
故開示造者殊勝

圓滿種中受生事理
乙一
其身獲得功德事理
乙二
得已於教所作事業
乙三

丙一 知見廣博獲教功績
丙二 如理修行獲證功德
丙三 於印度所作事理
丙四 藏中所作事理

甲二
令於教授起敬重
故開示其法殊勝

乙一 通達一切聖教無違殊勝
乙二 一切聖言現爲教授殊勝
乙三 易於獲得勝者密意殊勝

乙一
聽聞軌理

```

graph TD
    法[法] --- 思惟開法所有勝利[思惟開法所有勝利]
    法 --- 聰慧發起承事[於法師發起承事]
    法 --- 斷器三過[斷器三過]
    聰慧發起承事 --- 丙二[丙二]
    斷器三過 --- 丁一[丁一]
    依六種想[依六種想] --- 丙三[丙三]
    依六種想 --- 正聽軌理[正聽軌理]

```

甲三

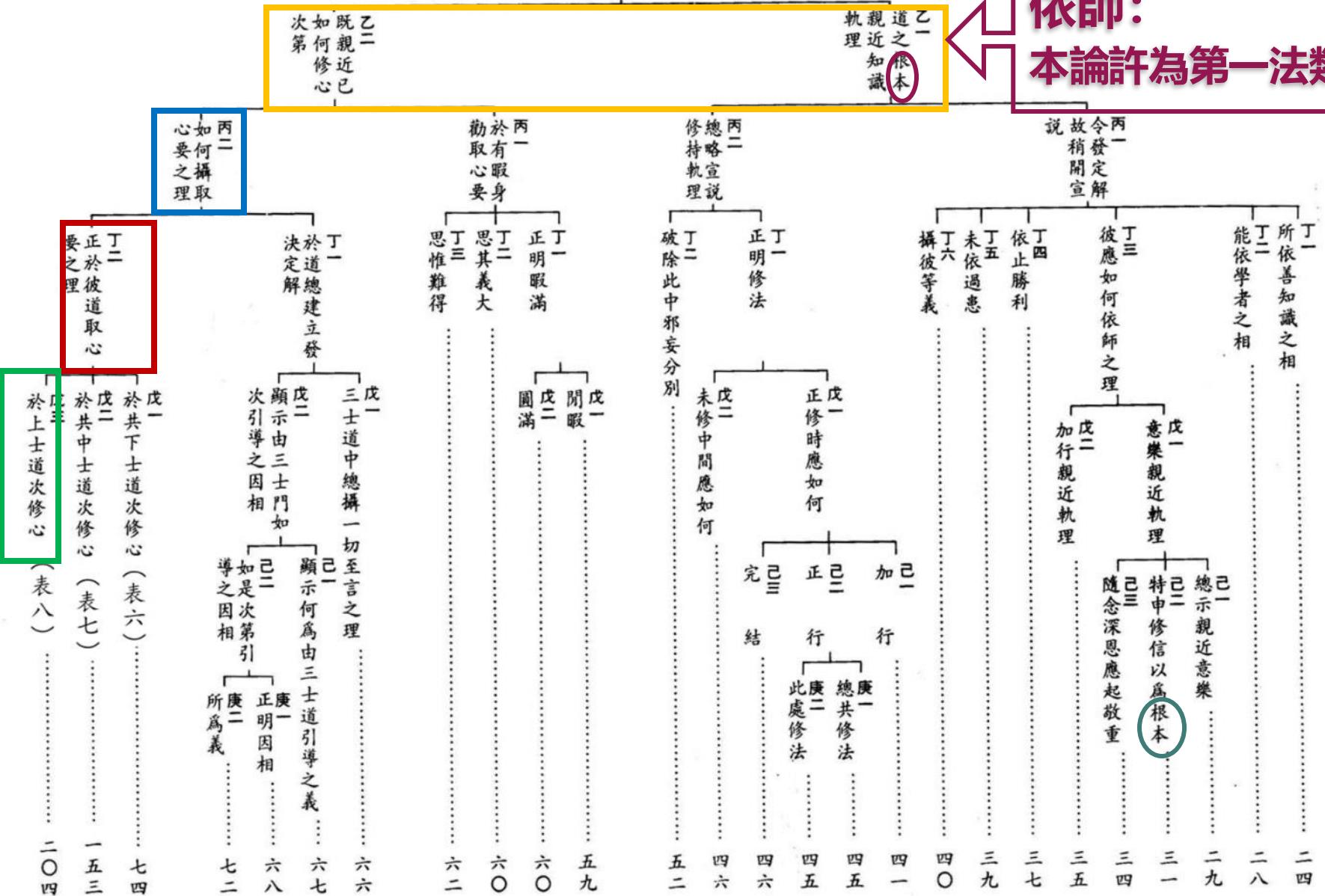
四一 惠惟說法所有勝利
四二 發起承事大師及法
四三 以何意樂及加行而說
四四 於何等境應說不說所有差別

乙三

依師： 本論許為第一法類

甲四
如何正以教授
第
引導學徒之次

(表五)



顯示人大乘門唯是發心

由依何因如何生起

104

王一、於其漸次令
發定解
癸一、開示大乘道之根本即是大悲
癸二、於諸有情令心平等
諸餘因果是此因果道理

二〇八

二二一

二二三

二二五

二二六

二二九

二二〇

二二七

二二九

二二〇

二二三

二二四

二二五

二二六

二二七

二二八

二二九

二二三

二二四

二二五

二二六

二二七

二二八

二二九

已三、既發心已學行道理

(表八)

戊三
於上士道
次修心

己二、
如何發生此
心道理

庚三、
發起之量

庚二、
修菩提心次第

辛一、
七種因果教授

壬一、
於其漸次令
發定解

癸一、
開示大乘道之根本即是大悲
癸二、
於諸有情令心平等
諸餘因果是此因果道理

二二一

二二三

二二五

二二六

二二九

二二〇

二二三

二二四

二二五

二二六

二二七

二二八

二二九

二二三

二二四

二二五

二二六

二二七

二二八

二二九

二二三

二二四

二二五

二二六

二二七

庚四、
儀軌受法

辛一、
未得令得

壬一、
所受之境

壬二、
能受之依

壬三、
如何受之軌則

壬一、
修習自他相換
法次第

壬二、
思惟自他能換勝利及不換過患

壬三、
若能修習彼心定能發生

壬四、
修習希求菩提之心

壬五、
明所修果即爲發心

壬六、
修習希求利他之心

壬七、
引發生起此心所依

壬八、
修慈悲

壬九、
修增上意樂

壬十、
正發此心

壬十一、
修增上意樂

癸一、
莊嚴處所安布塔像陳設供物

癸二、
勸請飯依

癸三、
說飯依學處

癸四、
受勝飯依

癸五、
子一、
精集資糧

癸六、
加行軌

癸七、
正行儀軌

癸八、
完結儀軌

癸九、
為於發心增歡喜故應當修學憶念勝利

癸十、
正令增長所發心故

癸十一、
應當修學六次發心

癸十二、
子一、
為利有情而發其心應學其心不捨有情

癸十三、
不捨所發心願

癸十四、
子二、
學令增長

癸十五、
子三、
斷除能失四種黑法

癸十六、
癸一、
修學積集福智資糧

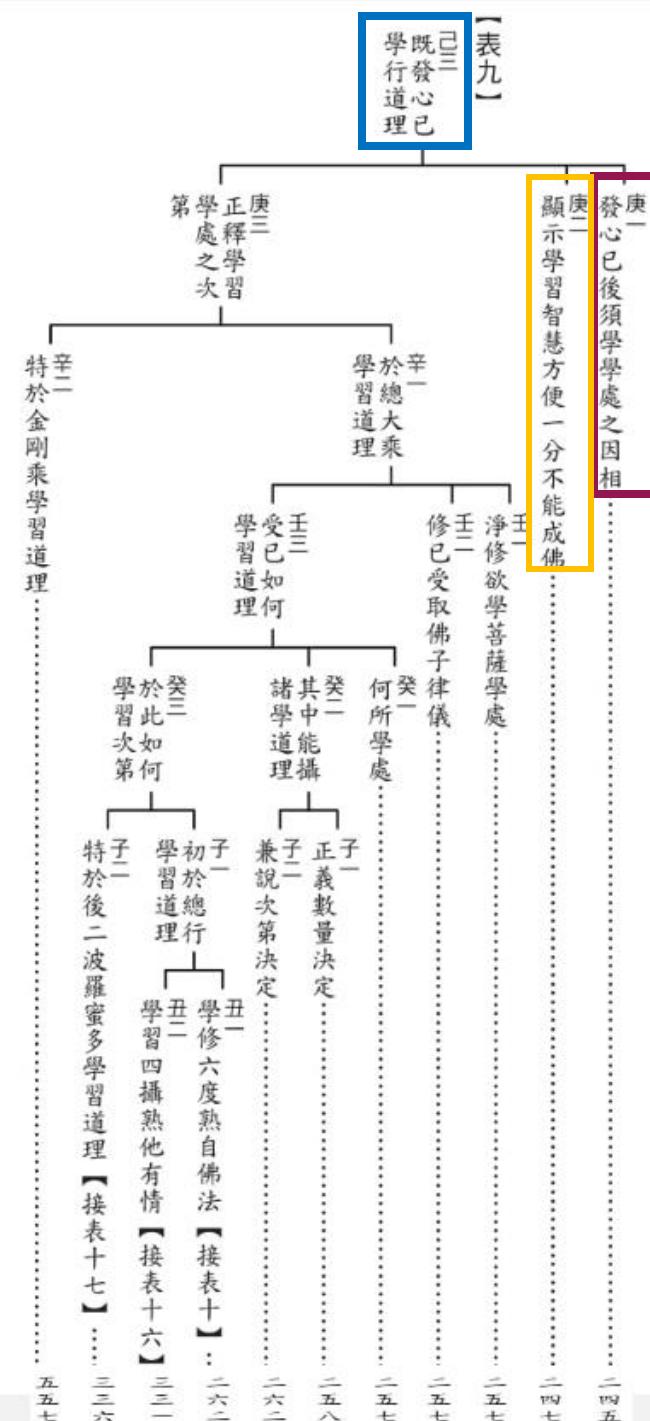
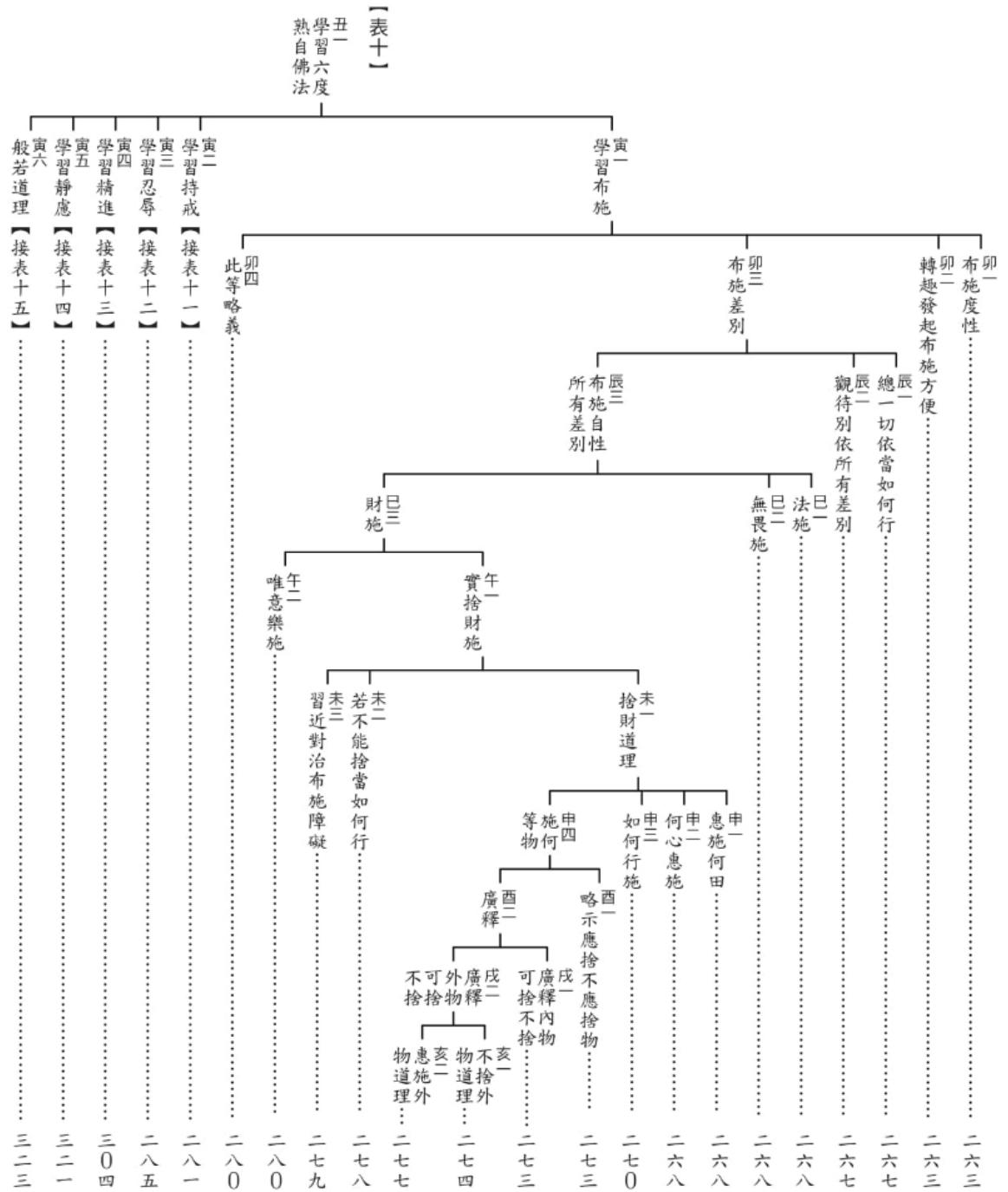
癸十七、
癸二、
受行不失四種白法

辛三、
設壇選出之方便

二四五

二四三

二四一



於上士道次修心

1 顯示入大乘門唯是發心

2 如何發生此心道理

3 既發心已學行道理

庚¹發心已後須學學處之因相

庚²顯示學習智慧方便一分不能成佛

1 必須學習無謬全圓之道

2 除遣此中邪執

3 破斥於彼詭議

科判表八

戊三 於上士道修心次第

己一 顯示入大乘之門唯是發心

己二 如何發生此心道理

己三 既發心已學行道理

庚一·由依何因如何生起

庚二·修菩提心次第

庚三·發起之量

庚四·儀軌受法

辛一·七種因果教授

辛二·寂天教授

辛一·未得令得

辛二·已得守護不壞

辛三·設壞退出之方便

壬一·修學現法不退發心之因

壬二·修學餘生不離發心之因

庚一·發心已後須學學處之因相

庚二·顯示學習智慧方便一分不能成佛

庚三·正釋學習學處之次第

廣論原文(P253 L7~P253 LL3)

又如經說，～是諸魔業。



又如經說，「著施等六，是為魔業。」《三蘊經》說，「墮所緣故而行布施，由戒勝取守護戒等，如是一切皆悉懺悔。」《梵問經》云，「盡其所有一切觀擇，皆是分別，無分別者，即是菩提。」於此等義亦莫誤解。

支那和尚等引用了三段經文，來證成無分別、不作意才是成佛之道的論點。他們引用的第一段經文是《諸經要集》：「如果耽著於布施等六度，就是魔業。」第二段經文是《三蘊經》中所說：「若以耽著心、分別心而行布施；或因執取戒取見，而行持戒，像這樣墮在所緣是錯的，都應懺悔。」第三段經文是《梵問經》中所說：「一切的觀察修都是分別，無分別才是正規的菩提之道。」(以上這些說法都是沒有真正了解經文的內涵，以致出現倒解經義的情形。)下面分別解說。

初經義者，謂於二我顛倒執著，所起施等未清淨故，說為魔業，非說施等皆是魔業。若不爾者，六度俱說，靜慮般若亦當許為是諸魔業。

第一段經文的內涵是說，帶著人我、法我二種顛倒執著而做的布施等善行，因為不清淨，所以說是魔業，並非說布施等皆是魔業。[\(經義是教我們去掉顛倒執著，而不是叫我們不要去行布施等。\)](#)如果六度都是魔業，而六度中也包含靜慮和般若，那麼修定、修空豈非也落入魔業？當然不是的。

- **戒取見：**戒禁取見，是指修行不依四聖諦，卻錯誤依不正確的邪見戒禁，誤會也一樣能達到佛教的解脫。

科判表八

戊三 於上士道修心次第

己一 顯示入大乘之門唯是發心

己二 如何發生此心道理

己三 既發心已學行道理

庚一·由依何因如何生起

庚二·修菩提心次第

庚三·發起之量

庚四·儀軌受法

辛一·七種因果教授

辛二·寂天教授

辛一·未得令得

辛二·已得守護不壞

辛三·設壞退出之方便

壬一·修學現法不退發心之因

壬二·修學餘生不離發心之因

庚一·發心已後須學學處之因相

庚二·顯示學習智慧方便一分不能成佛

庚三·正釋學習學處之次第

廣論原文(P253 LL2~P254 LL1)

第二經義，～茲當廣說。



第二經義亦於顛倒執著所起未清淨者，作如是說，非說不應修習施等。若不爾者，說墮所緣而行布施，則不須說墮所緣故，理應總云行施當悔，然未作如是說故。《修次下編》如是回答，理最切要。若倒解此，則一切行品皆為補特伽羅或法我相執，許為有相故。

第二段的經義是說，由顛倒執著而行的布施等善業，因為心不清淨，所以要懺悔。這樣說是要我們「行布施，但不要執著布施」，並不是說不應修持布施等。如果說布施就要懺悔，經上就不須說「墮所緣故」，理應直接說「布施當懺悔」，顯然經典沒有這個意思。《修次下編》如此回答極為切要。如果倒解經義，將一切行品、方便分，皆視為人法二執，並執其為有相，如此，就變成誹謗一切世俗品了。

又若捨心念捨此物，及防護心防此惡行，如是等類諸善分別，一切皆是執著三輪法我執者，則諸已得法無我見，於一切種理應斷除，如瞋慢等不應習近。

又如果把行布施的捨心、以及持戒止惡的防護心，乃至於如理的一切善分別，都認為是執著於三輪的法我執，而不應該去思惟分別的話，那麼那些已經證得法無我的菩薩們，應該於一切時處都不再行布施、持戒等行，並視其如同瞋慢等心一樣而作斷除才對。**(因為就邪宗來講，一切分別，即使是善分別，也屬於法我執，而法我執就應該斷除。結果，實際上不是如此！得到這些無分別智的菩薩們，對於貪、瞋等是絕對不行，但對於布施等善品，都在那兒精勤修行。可見這是支那和尚他們對經文的誤解。)**

又諸分別念此為此，一切皆是分別三輪法我執者，則思知識所有功德，及思暇滿、死沒無常、諸惡趣苦、淨修皈依、從如此業起如是果、大慈大悲及菩提心、修學行心所有學處，一切皆思此者為此，此從此生，此中有此功德過患而引定解。如於此等增長定解，當是漸增諸法我執，又法無我增長定解，此道定解漸趣微劣。行見二品違如寒熱，故於二品全無發生猛利恆常定解之處。

假如任何分辨「這個是這個」的分別思維均屬於妄執「三輪」的「法我執」，應該捨棄，不去思惟、分別。這麼說來，思惟善知識的功德、暇滿義大、念死無常、三惡趣苦、淨修皈依、業果道理、以及修大慈、大悲、菩提心，乃至於行菩提心之學處等一切修學，都是需要反覆思惟，都要靠分別「這個是這個」，「這個是從那個產生」又或「這個是有這種功德或那些過患」來引生定解；

那麼，對於這些道軌的定解愈益強大，「法我執」亦會愈益強大。相反，對所修的「法無我」的定解愈薄弱，對這些道軌的定解也會愈薄弱。如果以這樣的角度來認知的話，見與行二者豈非就像冷與熱一樣地相互排斥、相互損害？若「見」**(智慧)**增長，則「行」**(方便)**必減退；而「行」增長，則「見」必減退，這實在是嚴重的錯誤觀念，如此，對見、行二品將永無發生猛利恆常定解之處。

廣論 P254 L3-L7

故如果位安立法身為所應得，及立色身為所應得，二無相違。於如是道時二我相執所緣之事，雖微塵許戲論永離，引發定解，及於此從此生，此中有此功德過失，引發定解，二須無違。此復依賴因位正見，決擇二諦之理，故以教理決擇生死涅槃一切諸法，於自本性無少自性立勝義量，與因果法各各決定無少紊亂，安立因果名言之量，此二互相，況為能損所損，實互為伴。獲此定解，其後乃為證二諦義，始得墮入獲得諸佛密意數中。此理於毘鉢舍那時，茲當廣說。

是故，在欲求的果位上，同時安立可以獲得法身及色身，二者並無相違。(見，是智慧，是得法身的因；行，則是方便，是得色身的因。因地當中，如見、行配合圓滿，在果位上面即呈現法身及色身。)而在修道時，凡對引發二我相執的所緣事，一方面須定解它無微塵許之實有自性，另一方面對「此從此生」、「此中有此功德過失」等亦生起定解，此二者必須互不相違；

因為性空才現緣起，緣起本是性空。所以智慧、方便這二者絕無任何相違，反而還相互依賴。此亦有賴因位當中的正知見，抉擇真俗二諦的智慧。所謂真諦就是勝義諦，在勝義中既無生死也無涅槃；要找一切法的真實自性，連微塵許也找不到，以此安立勝義量(**真諦**)。正因為自性不可得，一切法都是由因緣而現起的。所以在因果法則之下，一切法彼此間各各決定，從因感果沒有一點紊亂，故安立為「因果名言量(**俗諦**)」。真俗二諦是一體二面，因為性空，所以緣起；因為緣起，必定是性空。緣起、性空互為助伴，怎麼會互相損害呢？對於這個道理有了定解，然後進一步去現證真俗二諦，修證的結果就是得到圓滿的法、報身，圓滿的佛果。這樣的作法，才是真正獲得諸佛的密義。這個部分在後面講毘鉢舍那時，會再詳細地說。

如果我們對以下這兩種「量」) 獲得定解：

- (1)能以「教」、「理」抉擇生死涅槃一切諸法的本性而成立即使一顆微塵的自性也沒有的「勝義量」
- (2)成立因、果的運作各各決定，全無絲毫因、果混亂的「名言量」(世俗名言量)。

知道兩者不僅不會互相損害，還會互相扶助，我們便會逐漸通達「二諦」，能加入「獲得諸佛密意者」的行列。其理將於「毗鉢舍那」一節解釋。

廣論 P254 L8-LL1(補充)

科判表八

戊三 於上士道修心次第

己一 顯示入大乘之門唯是發心

己二 如何發生此心道理

己三 既發心已學行道理

庚一·由依何因如何生起

庚二·修菩提心次第

庚三·發起之量

庚四·儀軌受法

辛一·七種因果教授

辛二·寂天教授

辛一·未得令得

辛二·已得守護不壞

辛三·設壞退出之方便

壬一·修學現法不退發心之因

壬二·修學餘生不離發心之因

庚一·發心已後須學學處之因相

庚二·顯示學習智慧方便一分不能成佛

庚三·正釋學習學處之次第

廣論原文(P255 L1~P256 L1)

第三經義，～不善惡友。



第三經義，其經文時正是觀擇生等之時，故說施等真實無生。言分別者，顯其唯是分別假立，非說施等不應習近而應棄捨。是故乃至未成佛前，於此諸行無不學時，故須學習六度等行。此復現在當由至心勵力修行，諸能修者策勵而修，暫未能者當為願境，於能修習此等之因，集聚資糧，淨治業障，廣發大願，是則不久當能修行。若不如是行，執自不知及不能行，謂於此等不須學者，自害害他，亦是隱滅聖教因緣，故不應爾。

廣論 P255 L1-L5

第三段《梵問經》的經文是說，正觀一切法性的生、滅……等（指《中論》上所說的「八不」：不生、不滅、不一、不異、不斷、不常、不來、不去）達到覺悟之時，了知布施等六度於實性中並無生滅，亦即就勝義諦來說，布施等一切行都是無自性生；而所謂分別，只是世間假名安立的名言。經文的意思，不是說施等六度不用修習而應棄捨，而是說修布施等時，不要去執著；

應當了達空性而修菩提行。因此，一直到成佛前，能夠修學就要盡量修學，六度萬行都要去勤修。經過這些說明，應該了解現在就要至心勵力去修，有能力的人要策勉自己精進，能力不足的人應該把「行菩薩道」當作發願內容，願自己能夠早日修習。現在要先累積能修的因，也就是集聚資糧、淨治業障，廣發大願，相信不久之後就能如願修行。如果不這樣做，而把不知道、做不到當成藉口，還妄稱六度等不必學，這是耽誤自己、傷害他人，也是聖教隱沒之因，千萬不要犯這麼嚴重的惡行。

- **正觀 指真正之觀，觀「八不中道」為正觀**

《集經論》云，「觀察無為厭有為善，是為魔業。知菩提道而不尋求波羅蜜多道，是為魔業。」又云，「若諸菩薩離善方便，不應勤修甚深法性。」《不可思議秘密經》云，「善男子，如火從因燃，無因則滅。如是從所緣境心乃熾然，若無所緣 心當息滅。此諸善巧方便菩薩般若波羅蜜多 遍清淨故，亦能了知息滅所緣，於諸善根不滅所緣，於諸煩惱不生所緣，安立波羅蜜多所緣，亦善觀察空性所緣，於一切有情以大悲心亦觀所緣。」

《集經論》中說：「想要了達涅槃的空性義理，卻不喜修持世間有為善的方便分，這是魔業。了知菩提法，卻不去實踐波羅蜜多道，也是魔業。」又說：「菩薩行者若遠離行善的方便分，就不應該勤修甚深空性的智慧分。」意指菩薩若棄方便，因缺悲等而修法性，即走上二乘的岔路去了。

又，支那和尚等謬解無緣，他們把統統不分別就當作無緣；然而在《不可思議秘密經》中說：「善男子！譬如烈火從因而燃，無因即滅；心也如，心火亦從所緣而熾燃，若無所緣，心火即滅。這些具足善巧方便的菩薩們，由於已證得圓滿清淨的般若波羅蜜多，對於所緣何者當息，何者不當息，如實了知。譬如於諸善根即不滅所緣；於諸煩惱即不生所緣；善安立波羅蜜多所緣；又能善巧觀察空性之所緣，而於一切有情亦能以大悲心觀為所緣。」

廣論 P255 L5-L10

何謂有為法？何謂無為法？

一切法可以分成有為法及無為法。

從因緣中出生的法，稱為有為法。有為法分成色法、心法、不相應行法。依次舉例：瓶子、心識、有情。

反之，不是從因緣中出生的法，稱為無為法。比如虛空、法身、空性。如《大乘百法明門論解》提到：「言無為法者，即不生不滅、無去無來、非彼非此、絕得絕失，簡異有為，無造作故，名曰無為也。」

解答法師：釋如吉

此中別說無緣有緣，當善分別。如是煩惱及執相縛當須緩放，學處之索則當緊束，當壞二罪，不當滅壞諸善所作。學處繫縛與執相縛，二事非一，護律緩放與我執縛緩放，二亦不同。一切種智由多因成，僅一一因非為完足。獲妙暇身，本當從其種種門中而取堅實。若說一石驚飛百鳥，修道一分不修餘者，當知是遮二資糧門不善惡友。

修學者。對什麼應該緊束，什麼應該緩放，也應善巧了解並予區分。譬如對煩惱和我執的繫縛應該緩放；而對戒律及學處則應緊束。應當遮止性遮二罪惡行；而不應毀壞諸善法行。因為學處之縛與我執之縛，二者完全不同；

同樣地，放緩戒律與放緩我執，意思也完全不一樣。所以，必須善加思擇，我執之縛，應放緩；戒律，不能放緩。要知道，成就一切遍智，要靠很多因緣，若只有一部分的因絕對不夠。今生既已獲得了善妙的暇身，就應該好好修習各種法門以達堅實的境地。如果有人說一石能驚飛百鳥，修道一分就可以不再修其他學處，這種人就是障礙我們累積福慧資糧的惡友啊！

廣論 P255 L10-P256 L1



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 2/13 - 2/19

【此復現在當由至心勵力修行，諸能修者策勵而修，暫未能者當為願境，於能修習此等之因，集聚資糧，淨治業障，廣發大願，是則不久當能修行。】

廣論 P255 L3- L4



回家功課 (2025.02.12)

- 師父說質正、量圓、次第無誤。因圓則果正？
- 我們該如何思惟？才能步步增上、一步一步往圓滿的果前進？

(手抄#14P97L6~P98L8)



祈願

2025 福智僧團
第二十四屆祈願法會

法會前行 第二堂 —————

以何意樂參與祈願法會

——如法法師開示



祈願暨迎慈尊

2025 福智僧團第二十四屆祈願法會

2/11(二)~2/16(日)



2025 福智僧團第二十四屆祈願法會

2/11(二)~2/16(日)





五大神饍

由左至右代表五大：風地火水空，
祝願外四大風調雨順、世界平和，
內四大陰陽調和、身心安康。

普賢供海雲
燈、水、米、香、花、
神饍的供品組合，
稱為普賢供養雲，



五大神餚

由左至右代表五大：風地火水空，祝願外四大風調雨順、世界平和，內四大陰陽調和、身心安康。最中央，上有文殊種子字，代表依師增長智慧，鳳凰是浴火而生，不畏艱難，代表在智慧火中超越自我。



風(綠色)：飛龍 表(超越自己後一飛沖天，遨遊天際)。

地(黃色)：祥鹿 表入佛門前需靠安靜穩定地聽聞，才可能入道。

水(藍色)：烏龜&蛇，漢系指玄武，龜表長壽、蛇，表靈動。

火(紅色)：浴火鳳凰 表「遇困難後重生，突破，長智慧」。

空：守護，西方神獸，（葛里芬）鷹頭獅身表 守護珠寶財富之意（鷲獅）

【居士佛學院 第十期 後半段_乙類 報名訊息】

報名說明：

- 一律重新報名
- 正行日期： 3/22(六)~3/24(一)、 3/29(六)~3/31(一)
- 每位同學請選擇其中一種上課方式(兩周上課方式要相同)

1. 實體教室或 2. 個人線上

全程參與為原則。(實體上課者，請勿帶其他親友至現場)。

- 報名時間：即日起~3/5 截止
- 報名方式：採個人自行登入「福智學園」App上報名

生活習慣好

健康沒煩惱

2025 2/22 Sat. 13:30 - 17:00 | 中油大樓國光廳
台北市信義區松仁路3號

時 間

13:30 - 14:00 來賓報到

14:00 - 14:30 貴賓致詞

【內臟脂肪健康消除療法】

劉輝雄 博士

財團法人台灣健康促進基金會 董事長

【健康頌】

台北城市科技大學流行音樂事業系

中場休息

【控制肌肉，身體不酸痛】

蔡宗穎 教練

生活運動專家

16:45 - 17:00 閉幕致詞

生活習慣好

健康沒煩惱

2025
2/22 Sat.
13:30 - 17:00

中油大樓國光廳
台北市信義區松仁路3號



健康宣導活動



主講人

劉輝雄 院長

京都府立醫科大學 醫學博士
財團法人台灣健康促進基金會 董事長

講題

內臟脂肪健康消除療法

主講人

蔡宗穎 教練

生活健康教練

講題

控制肌肉，身體不痠痛

主辦單位 國際獅子會300A1區 | 台北市第一(中央)國際獅子會 | 財團法人台灣健康促進基金會 | 台北市嘉義縣同鄉會

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



我們繼續手牽手
記錄善行



配合居佛營，
調整上課內容。

日期			主 領	主講者	地點
2025 Jan.	1月01日	三	元旦 停課一次		
	1月08日	三	廣論課		學堂
	1月15日	三	廣供+旺年會		學堂
	1月21日	二	如俊法師大課		學堂
	1月29日	三	🎉 歡喜過新年 🍀		
2025 Feb.	2月05日	三	性載法師開示《十二緣起》		學堂
	2月12日	三	廣論課		學堂
	2月19日	三	廣論課		學堂
	2月25日	二	如俊法師大課		學堂
	3月05日	三	廣論課		學堂
2025 March	3月12日	三	廣論課		學堂
	3月19日	三	如得法師開示《心經》		學堂
	3月22-24日	六-一	第10期居佛營 Part II		線上
	3月25日	三	如俊法師大課		學堂
	3月29-31日	六-一	第10期居佛營 Part II		線上

廣海明月小共學

我們一起認真跟著老師讀廣論



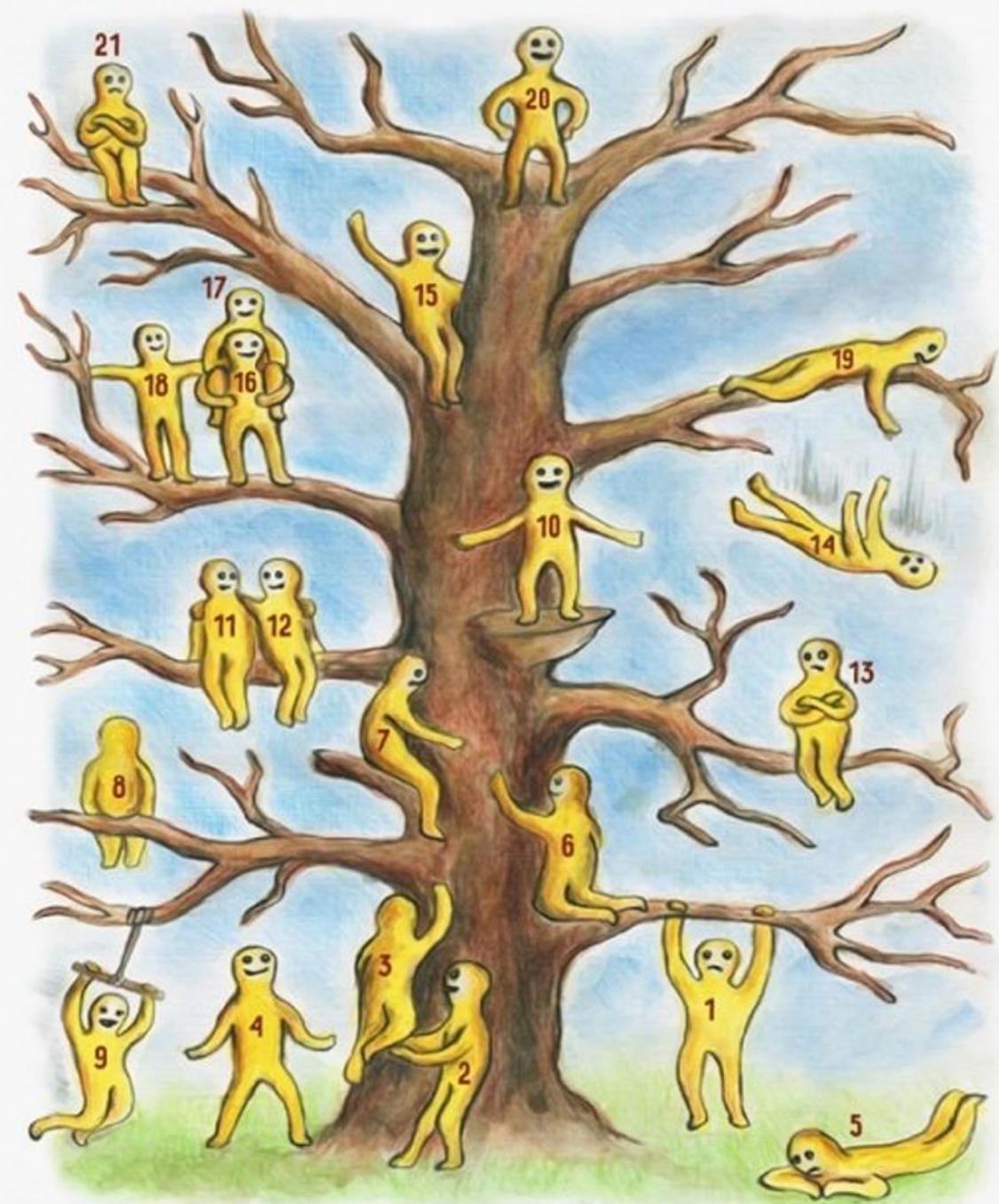
摄影 林斐瑜

共學夥伴：

一秀班長、梅華班長、
火塘副班長、足娟副班長、
佳穎副班長、文彬副班長、
碧萊副班長、陳娟副班長、
宜燕副班長、小花副班長、
文翔副班長、
2399, 1899 & 308 夥伴

時間：每星期五晚上 8:00-9:00

您此刻
心情的號碼？



我們今天一起學了什麼？



The background of the image is a photograph of a large tree with a dense canopy of pink and yellow flowers against a clear blue sky. A prominent tree trunk and branches are visible on the left side.

緣起的心要是迴向 密勒日巴尊者

結行
《回向》







迴向祈求

1. 真如老師法體安康長久住世，
般若住世正法久住。
2. 吾等弟子生生世世得師長歡喜攝受
3. 祈請老師宣講《廣論 毗鉢舍那》順緣俱足，
我弟子眾學習違緣障礙盡除





迴向往生

淨耀法師(1/28-3/17)、謝小福(1/31-3/20)居士

隨其所願往生善趣，得暇滿身，學弘宗大師圓滿清淨教法，生生增上直至成就菩提；或往生極樂國，得阿彌陀佛攝受，早日圓成菩提道。





迴向業病障

花繼滄、侯方昱、吳國基、麥瓊英、楊致文、吳文鶯、
石垣一郎、石垣HIROMI、廣橋賢藏、黃魏秀雲、李宜燕、
李玉華、謝却、邱火塘、王品幘、劉瓊鈴、林群智、
許景琛、劉庠宏、廖伶俐、吳威宏、涂美雪、許書端、
許立辰

暨23秋991班、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





請各自迴向



