

生命智慧的寶典

菩提道次第廣論

菩薩行(八) 布施波羅蜜(一)

正釋學習學處⁰³ 布施度⁰¹

北22增991班
2025.03.12



正念就是 手中的光亮

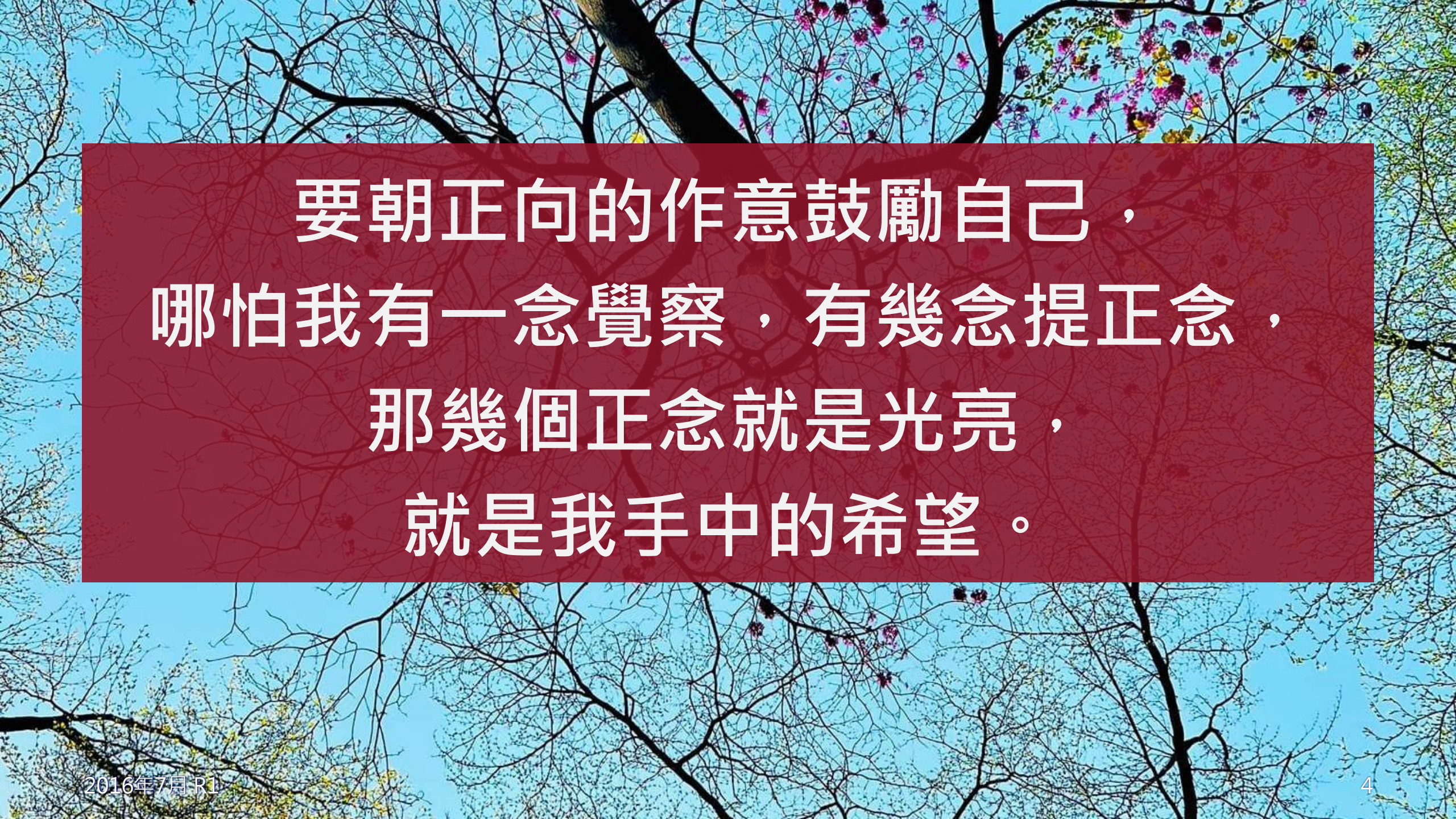
廣海明月146講 00:00-01:24

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=ggl2&af1=146&st1=0&et1=84>

每天的晨起發心很重要，要讓自己有一個警覺心：今天不管遇到怎樣、怎樣的境界，我的心都要朝著正念的方向去串習，要制止非理作意，因為非理作意會帶來痛苦。當發現那個境界又來了，來了之後隨眠的煩惱被攪起來了，發現之後立刻就停，這樣就不會蓄積；如果停不下來就會蓄積。

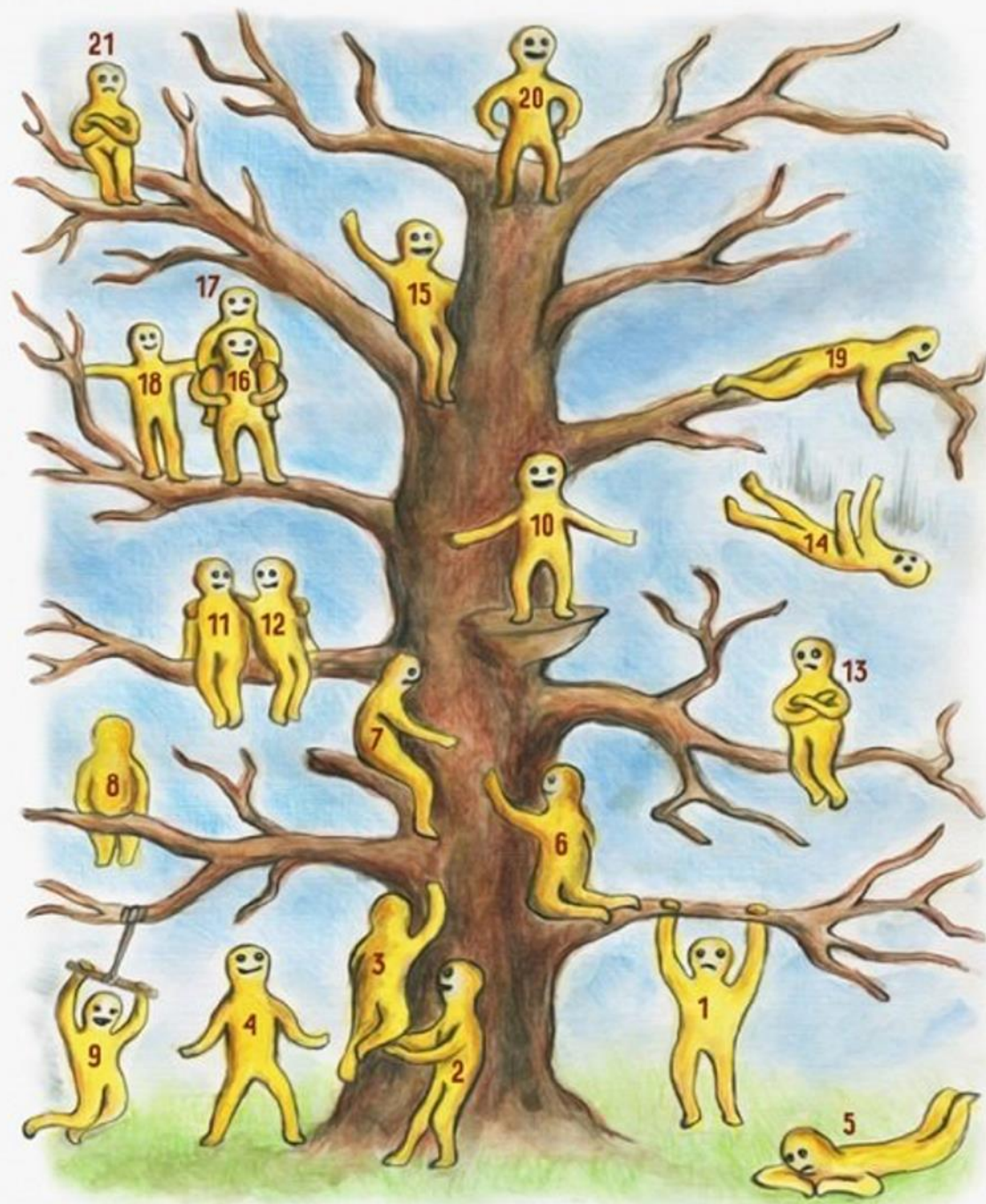
如果及時發現了，需要處理一下。請問蓄積的這種不愉快的情緒，怎麼處理啊？它是一種苦受啊！怎麼把這個苦受處理掉呢？就是不太痛快的這種心情怎麼處理掉呢？要轉啊！怎麼轉呢？

有很多種方式，比如說聽《廣論》、聽全廣是一種方式；有的同學是拜三十五佛，拜完就覺得很開心了；出家就承事善知識啊、承事僧眾啊，在家就承事父母啊，或者為大眾做一些事情。總之要從那個非理作意的續流轉到一個善的續流上。而那個善的續流要很強，這個時候才放著，不要還在非理作意的續流上的時候你就不管、就休息了，因為它做夢可能都在增長。



要朝正向的作意鼓勵自己，
哪怕我有一念覺察，有幾念提正念，
那幾個正念就是光亮，
就是我手中的希望。

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>







跟真如老師一起虔誦 《般若波羅蜜多心經》

<https://www.youtube.com/watch?v=j6YKyMu2Kfc>



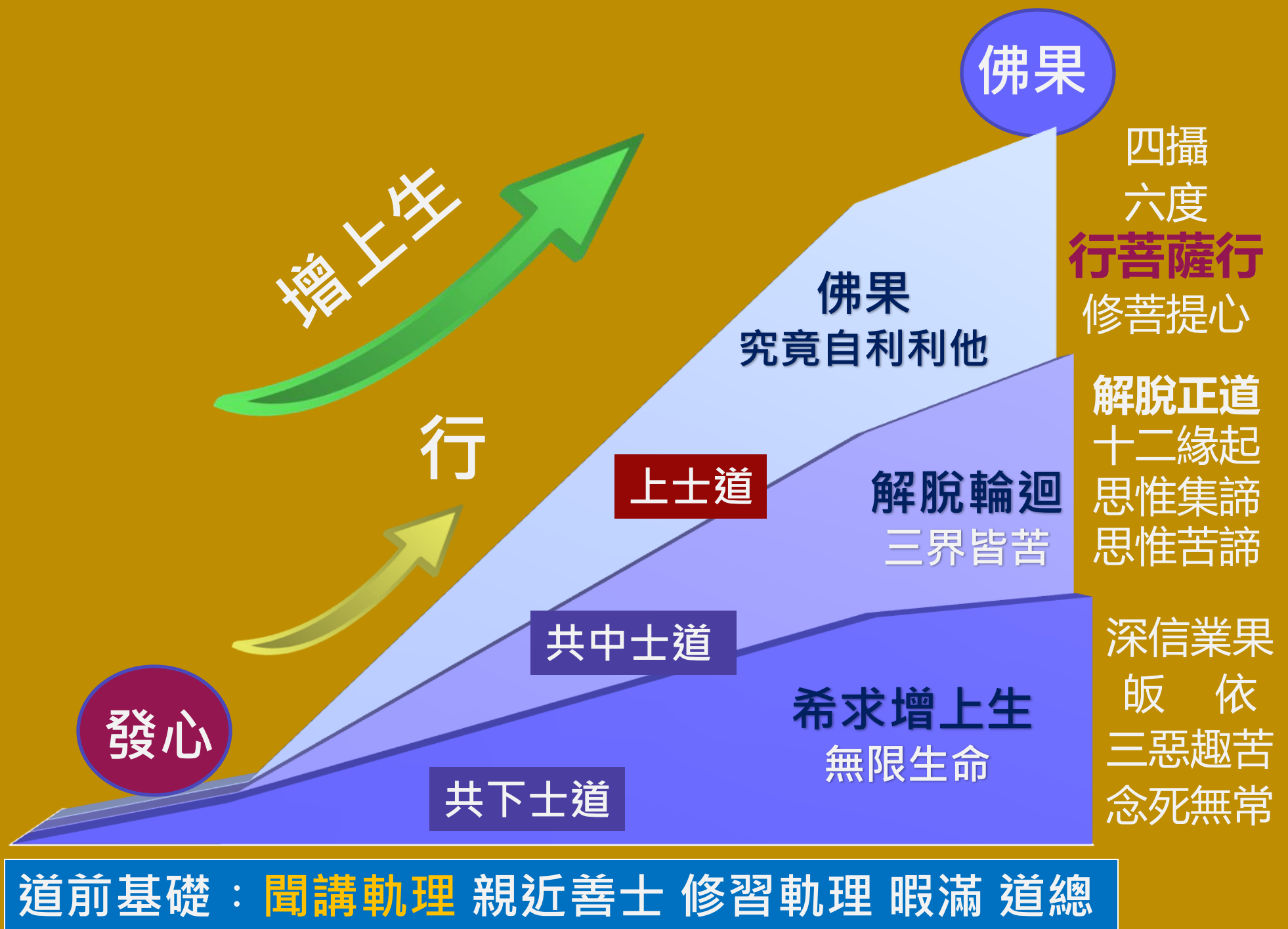
GREATIME

密集嘛 Mig-tse-ma

ཨྱཱ་དམིགས་བརྩེ་མ་བཞུགས་སྟོ།།

溫故知新

《論語·為政》：「子曰：『溫故而知新，可以為師矣。』」



子1 正義數量決定

《莊嚴經論》所說

- 1 觀待增上生數決定者
- 2 觀待引發自他二利決定者
- 3 觀待引發圓滿一切利他數決定
- 4 觀待能攝一切大乘數決定
- 5 依一切種道或方便數決定者
- 6 觀待三學數決定者

獅子賢所說

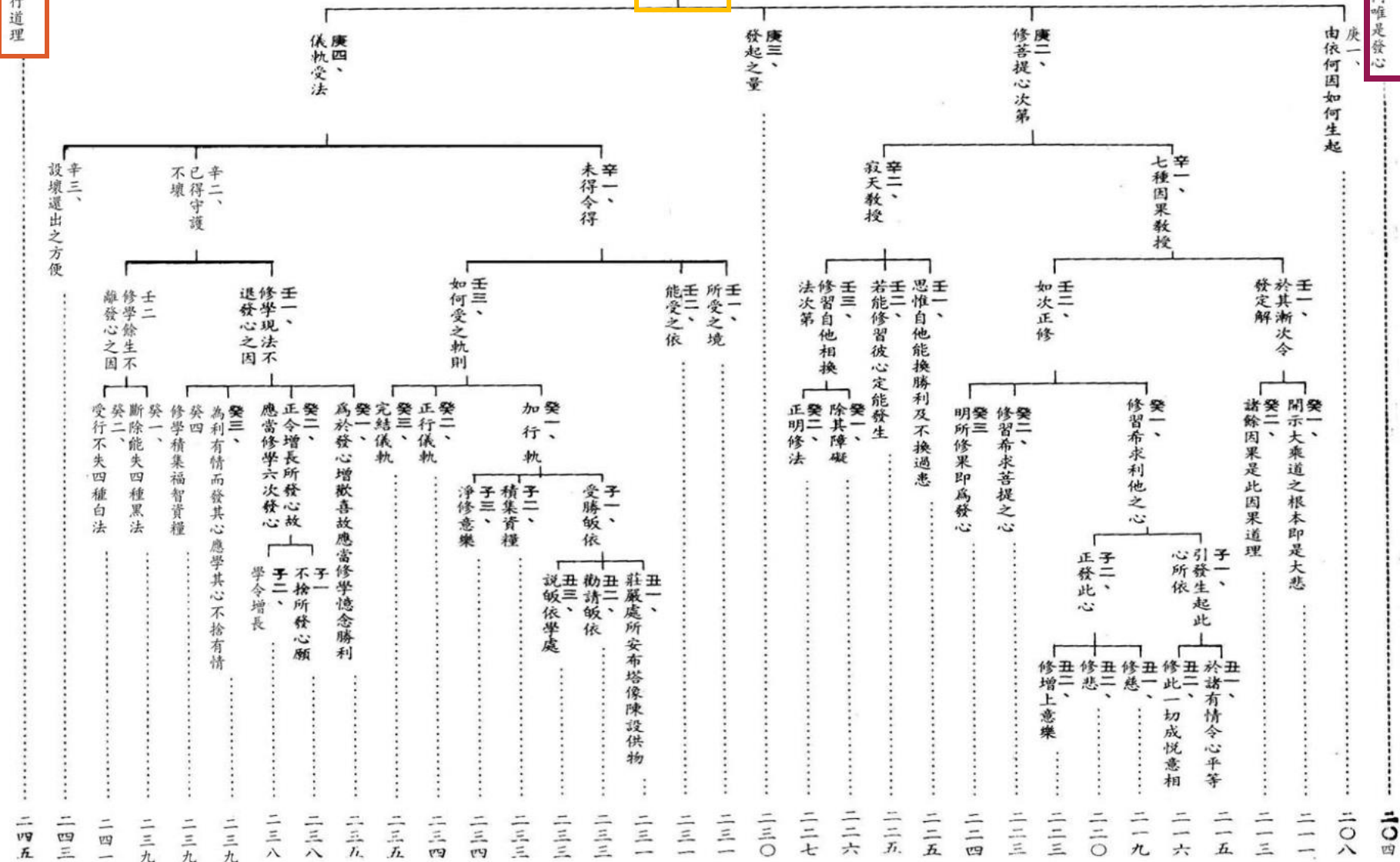
- 1 破相違處之數決定者
- 2 成辦佛法根本之數決定
- 3 成辦有情利益數決定

《現觀莊嚴論顯明義疏》

庚一、由依何因如何生起

己二、
如何發生此
心道理

己三、
既發心已學行道理



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

庚³正釋學習學處之次第

辛¹ 於總大乘學習道理

辛² 特於金剛乘學習道理

辛¹ 於總大乘學習道理

壬¹ 淨修欲學菩薩學處

壬² 修已受取佛子律儀

壬³ 受已如何學習道理

癸¹ 何所學處

癸² 其中能攝諸學道理

癸³ 於此如何學習次第

子¹ 正義數量決定

子² 兼說次第決定

子1 正義數量決定

《莊嚴經論》所說

- 1 觀待增上生數決定者
- 2 觀待引發自他二利決定者
- 3 觀待引發圓滿一切利他數決定
- 4 觀待能攝一切大乘數決定
- 5 依一切種道或方便數決定者
- 6 觀待三學數決定者

獅子賢所說

- 1 破相違處之數決定者
- 2 成辦佛法根本之數決定
- 3 成辦有情利益數決定

《現觀莊嚴論顯明義疏》

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

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

己三 既發心已學行道理

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

庚二.正釋學習學處之次第

廣論原文 (P261 L3~P262 L6)

觀待三學數決定者， ~ 最為切要。」

⑥觀待三學數決定者。戒學自性即是戒度，此要有施不顧資財，乃能正受，是戒資糧。既正受已，由他罵不報罵等忍耐守護，忍是眷屬。靜慮心學，般若慧學。精進遍通三學所攝，故六度決定。如云，「依三學增上，佛正說六度，初學攝前三，後二攝後二，一通三分攝。」

廣論 P261 L4 - P261 L6

⑥觀待三學之數量決定

戒學之自性就是戒度；此若先有布施，對一切資財沒有貪著顧戀，乃能圓滿的持戒，所以稱布施為戒學的資糧。受戒之後，由堪忍他罵而不報復，乃能守護戒律，所以稱忍辱是戒學的眷屬。有了戒，進一步學定，定就是靜慮，是心學；般若是慧學；而由精進通攝整個戒、定、慧三學；由此說明六度決定的道理。如說：「修學佛法可以從戒、定、慧三學慢慢增上，世尊正說而開之為六度；戒學攝布施、持戒、忍辱前三者，定學攝靜慮、慧學攝般若；而戒、定、慧三學都透由精進來成辦。」

如是當以何等勝身，圓滿何等自他二利，安住何乘。由具幾種方便之相，修行何學，能滿能攝如是身、利、大乘、方便及諸學者，當知即是六波羅蜜。總攝菩薩一切修要大嘜怛南，乃至未得廣大定解應當思惟。又初不令超出生死，其因有二，謂貪資財及著家室。能治此者謂施及戒。設暫出離，不能究竟而復退墮，其因有二，謂由有情邪行眾苦，長修善品而生厭離。能治此者謂忍及進。

經過前面的解說，行者自應思惟，當以何種圓滿之身，圓滿何等自、他義利？應安住何乘？由具幾種方便之相，修行哪些學處？才能圓滿的含攝如此身、利、大乘、方便及諸學？應知這些答案都是六度。六度是菩薩一切修持要義的大總集，如果對如是數量決定尚未生起廣大定解前，應該好好思惟。

又，菩薩行者一開始無法脫離輪迴的原因有二：一貪資財，二著家室；這要靠布施和持戒來對治。透過對治，假設暫時能得出離，但未達究竟又退墮輪迴，這也有二個因：就是面對眾生邪行會產生眾苦，以及對長修善行感到厭煩不耐，這要靠忍辱和精進來對治。

廣論 P261 L6 - P261 L11

以耐眾苦及他怨害，經無量時猶如一日。善知修習勇悍之法，若多修練發起忍進，則能對治退墮之因極為扼要。非但修此菩薩諸行，即現在時修諸善行，於少艱辛忍力薄弱，於所修道無大勇悍。以是因緣初入雖多，然於中間能不退者，實不多見，皆由未修忍辱精進教授所致。又於中間雖未退轉，然有二種失壞之因，謂心散亂不住善緣，及壞惡慧。對治此者，謂靜慮、般若，佛說散心修念誦等無大義故。若於內明法藏之義無簡擇慧，雖於粗顯取捨之處，亦起錯誤顛倒行故。此依斷除所對治品能治增上數量決定。

能夠忍受眾苦及他人怨害的話，即使經過無量劫，也會如同一天的時間，很快就過去了。此外，又能懂得自我鞭策修行勇悍之善法，引發忍辱與精進的力量，這就是對治退墮輪迴的重要關鍵。

不要說修這樣難行的菩薩廣人行，即便眼前要修一點善法，如果忍辱力量不夠，稍微碰到一點辛苦就耐不住了，完全缺乏勇悍與好樂心；因此入道的人很多，之後還能維持不退轉的人實在不多見，原因就是對忍辱、精進沒有認真修習的緣故。即使中間沒有退轉，還要面臨二種失壞的原因：**心放逸散亂而不能專注於修行**，以及**邪知邪解**；這些要靠靜慮和智慧來對治。佛陀說以散亂心修持念誦等等，沒有多大義利。如果對佛法經藏之內涵缺乏簡擇的智慧，連粗淺的道理也不知取捨，自然容易犯下顛倒錯誤。以上說明觀待所斷品及能治品的數量決定，也是依六度就行了。

依能成辦一切佛法根本扼要數決定者。謂初四度是定資糧。以此四種能成不散靜慮度故，依此因緣若修妙觀，則能通達真實義故。隨順成熟有情增上數決定者，與前所說第三義同。此是聖者無著所許，如獅賢論師所立而說。對於六度引發定解，最為切要。

觀待能成辦一切佛法根本扼要的數量決定，是指須修習前四度(布施、持戒、忍辱、精進)為定資糧，因為這四種資糧可以成就不散亂的靜慮度，然後再進一步修習妙觀察智，則能通達真實義理，徹底滅除煩惱障和所知障。觀待隨順成熟有情的數量決定，和前面所說六項目當中的第三點：「圓滿一切利他」的意思相同。這是經過無著菩薩承許，依照獅子賢論師所立數量決定的解釋。總之，這六度亦能圓滿的包含所有其他法門的論點；因此，對於六度引發定解，是行者最為切要之事。

子1 正義數量決定

《莊嚴經論》所說

- 1 觀待增上生數決定者
- 2 觀待引發自他二利決定者
- 3 觀待引發圓滿一切利他數決定
- 4 觀待能攝一切大乘數決定
- 5 依一切種道或方便數決定者
- 6 觀待三學數決定者

獅子賢所說

- 1 破相違處之數決定者
- 2 成辦佛法根本之數決定
- 3 成辦有情利益數決定

《現觀莊嚴論顯明義疏》

戒

定

慧

依三學增上，佛正說六度；

- ◆ (持戒)戒學自性
- ◆ (布施)不顧資財是持戒條件
- ◆ (忍辱)忍耐守護是持戒的助伴
- ◆ (精進)遍通三學所攝
- ◆ (靜慮)定學自性
- ◆ (般若)慧學自性



子¹ 正義數量決定

1 破相違處之數決定

獅子賢所說

◆ 不令超出生死

其因有二：1貪資財及2著家室。

能治此者

布施

持戒

◆ 設暫出離，不能究竟而復退墮

其因有二，1由有情邪行眾苦、2長修善品而生厭離。

能治此者

忍辱

精進

◆ 又於中間雖未退轉，然有失壞

其因有二，1心散亂不住善緣及2顛倒取捨之惡慧。

能治此者


靜慮

般若

子1 正義數量決定

獅子賢所說

2 成辦佛法根本之數決定

- ◆ 初四度是定資糧，施 戒 忍 進 靜慮 般若
- 以此四種能成不散靜慮度故，
依此因緣若修妙觀則能通達真實義故。

3 成辦有情利益數決定

- ◆ 與前所說第三義(引發圓滿一切利他)同。
此是聖者無著所許，如獅子賢論師所立而說，
對於六度引發定解，最為切要。

辛¹ 於總大乘學習道理

壬¹ 淨修欲學菩薩學處

壬² 修已受取佛子律儀

壬³ 受已如何學習道理

癸¹ 何所學處

癸² 其中能攝諸學道理

癸³ 於此如何學習次第

子¹ 正義數量決定

子² 兼說次第決定

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

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

庚二.正釋學習學處之次第

己三 既發心已學行道理

廣論原文 (P262 L6 ~P262 L11)

第二兼說次第決定分三，～說是如是次第。」

第二，兼說次第決定分三。生起次第者，若能布施，於諸資財不顧不貪，則能受戒；若具尸羅善防惡行，則於怨害而能堪忍；若有忍耐不厭難行，退緣微少，能發精進；若能晝夜發勤精進，能發正定，心於善緣堪能安住；若心定者，乃能如實通達真實。勝劣次第者，前前微劣，後後殊勝。粗細次第者，前較後者易轉易作，故相粗顯；後較前者難轉難作，各較自前，故為微細。《莊嚴經論》云，「依前而生後，安住勝劣故，粗顯微細故，說如是次第。」

前面已詳細說明學處的主要內容、數量決定，此處附帶說明次第決定。

2. 兼說次第決定分三：

①**生起次第**：若能對資財、受用不貪著、不顧戀而行布施，便能受戒。若能守護淨戒、善防惡行，便能安忍外來的傷害。若有不厭難行之忍，則逆緣少而精進多。

若於晝夜精進勤修，則能引生正定，安住善緣而心不散亂。若心安定，則能如實通達真實勝義。

②**勝劣次第**：六度中，以勝劣之次第來說，前者較微劣，後者較殊勝；換句話說，前前為下品，後後為上品。

③**粗細次第**：較於後者，前者較易趣入、修持，故為粗淺；反過來說，較於前者，後者較難趣入、修持，故為深細。大乘《莊嚴經論》說，「六波羅蜜多由前度引生後度，依此次第而有微劣、殊勝；粗淺、深細等行相差別。」

子2 兼說次第決定

1 生起次第

2 勝劣次第

3 粗細次第

若能布施，於諸資財不顧不貪，則能受戒。

若具尸羅，善防惡行，則於怨害而能堪忍。

若有忍耐，不厭難行，退緣微少，能發精進。

若能晝夜發勤精進能發正定，心於善緣堪能安住。

若心定者，乃能如實通達真實。

◆ 前前微劣，後後殊勝。

◆ 前相粗顯，後為微細。



科判表八



於上士道修心次第

- 己一 顯示入大乘門唯是發心
- 己二 如何發生此心道理
- 己三 既發心已學行道理

- 庚一 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

布施度性
轉趣發起布施方便
布施差別
此等略義

布施
持戒
忍辱
精進
靜慮
般若

辛一 於總大乘學習道理

- 壬一 淨修欲學菩薩學處
- 壬二 修已受取佛子律儀
- 壬三 受已如何學習道理

- 癸一 何所學處
- 癸二 其中能攝諸學道理

癸三 於此如何學習道理

- 子一 初於總行學習道理
- 丑一 學修六度熟自佛法
- 丑二 學習四攝熟他有情

子二 特於後二波羅蜜多學習道理

辛二 特於金剛乘學習道理

廣論原文(P262 LL2~P263 L8)

第三學此次第分二~引發捨心漸令增長。

第三學此次第分二：一、初於總行學習道理；二、特於後二波羅蜜多學習道理。初中(初於總行學習道理)分二：一、學習六度熟自佛法；二、學習熟他有情。初中(學修六度熟自佛法)分六：一、學習布施；二、持戒；三、忍辱；四、精進；五、靜慮；六、般若道理。初中(學習布施)分四：一、布施度性，二、轉趣發起布施方便，三、布施差別，四、此等略義。今初(布施度性)

《菩薩地》云，「云何施自性，謂諸菩薩不顧自身一切資具，所有無貪俱生之思，及此所發能捨施物身語二業。」謂善捨思，及此發起身語諸業。

(布施度的體性) 布施的定義，如《菩薩地》說：「何謂布施？菩薩能夠不顧自身的資財受用，由一種無貪的思及思心所，以及由這種思業所發起能捨的身業和語業。」也就是說，布施的自性就是善法欲所引發能施捨的心(意業) 以及由這種捨心所發起的身、語之布施行為。

圓滿布施波羅蜜多，不待於他捨所施物，捐除眾生所有貧窮。若不爾者，現有眾多貧乏眾生，過去諸佛所行布施，當非究竟。是故身語非為主要，唯心為主。謂自所有身財善根，一切慳執皆悉破除，至心施他。又非惟此，即諸捨報亦施有情，由修此心到極圓滿，即滿布施波羅蜜多故。如《入行論》云，「若除眾生貧，是施到彼岸，現有貧眾生，昔佛如何度？一切有及果，心與諸眾生，說名為施度，以是施即心。」故修布施波羅蜜多，現無財物可施於他，當由多門引發捨心，漸令增長。

廣論 P263 L3 - P263 L8

(布施度的標準)圓滿的布施波羅蜜多，並非觀待菩薩行者是否能藉著對他人行布施，而成功幫助了一切眾生遠離貧窮，不是從這個上面來衡量的。否則，現在仍有許多貧苦眾生，豈非表示過去諸佛所行的布施並未達到究竟圓滿？所以很顯然地，圓滿布施的條件不是以身語業為主，而是以心(意業)為主。

換句話說，是把自己所有的身、財和善根，一切易成慳吝、執著的對象都須徹底破除，至心施給他人，沒有一點點捨不得的意樂。不僅如此，連布施所得的果報也都回施有情，這樣的修持捨心，直到最究竟，才是圓滿的布施波羅蜜多。如《入行論》所說：「如果要除盡了眾生的貧窮，才叫圓滿布施度的話，那麼以現時尚多貧苦眾生，如何能說過去諸佛圓滿了布施度呢？經典中有說，將一切自身所有及善果，至心樂意地布施眾生，使捨心達到究竟圓滿，就叫作圓滿布施度。所以，布施最重要的就是捨心。」修習布施波羅蜜多，雖然眼前沒有足夠財物可以施捨給他人，也要透過各種方便引發捨心、增長捨心。

科判表八



於上士道修心次第

己一 顯示入大乘門唯是發心

己二 如何發生此心道理

己三 既發心已學行道理

庚一 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

布施度性

轉趣發起布施方便
布施差別
此等略義

布施

持戒
忍辱
精進
靜慮
般若

辛一 於總大乘學習道理

壬一 淨修欲學菩薩學處

壬二 修已受取佛子律儀

壬三 受已如何學習道理

癸一 何所學處

癸二 其中能攝諸學道理

癸三 於此如何學習道理

子一 初於總行學習道理

丑一 學修六度熟自佛法

丑二 學習四攝熟他有情

子二 特於後二波羅蜜多學習道理

辛二 特於金剛乘學習道理

廣論原文(P263 L9~P264 L5)

第二者唯盡破除身財慳吝～施諸有為勝。

第二者唯盡破除身財慳吝，猶非布施波羅蜜多。慳是貪分，小乘羅漢并其種子無餘斷故，故非唯除慳執施障，須由至心發心施他一切所有。此須修習攝持過患，惠施勝利，故當宣說。《月燈經》云，「此腐爛色身，命亦動無主，如夢如幻化。愚夫由貪此，造極重惡業，而隨罪惡轉，不智被乘，當往那洛迦。」此說身不潔淨，命常動搖如懸岩水，身命俱是隨業自在，無我主宰，觀其虛妄猶如夢幻滅除貪著。貪若未除則隨貪轉，造大惡行，而往惡趣。《修無邊門陀羅尼經》云，「諸有情鬥爭，根本為攝持，故於境斷愛，斷愛得總持。」

第二、趣入布施的方便如果光是斷除對身財的慳吝心，這還不是布施波羅蜜多。慳吝，屬於貪煩惱所攝，小乘的阿羅漢不但貪欲不起現行，連貪的種子也可以完全斷除，因此並非單單斷除障礙布施的慳吝就足夠，還須以菩提心攝持，由衷生起將一切身財受用至誠布施他人之意樂，才叫作圓滿布施波羅蜜多。為了修學圓滿的捨心，必須反覆地思惟慳吝的過患，及布施的勝利，以下說明。

《月燈經》中說：「色身很快壞滅，生命亦如夢幻般變化無常，身命二者皆無法自在。愚者卻貪愛我之身命，造作極大惡業，而只得隨著惡業流轉。加上沒有智慧，不知如何去除貪愛罪障，將來一定被死主送往有情地獄，受絕大的苦。」說明身體垢穢不淨，迅速壞滅；生命無常，如懸岩瀑水奔流而逝，身與命都完全隨業力而轉，並無自主之我。應該觀察生命如夢幻般虛妄，藉此滅除貪著。如果不滅除貪欲，就會隨貪著增上，而展轉造作惡行，墮往惡趣。《修無邊門陀羅尼經》說：「眾生之所以壽命短促 (布施為長壽因)，是因為互相爭鬥，而爭鬥的根本原因在於對一切的貪著不捨。如果對境時，能斷除貪著其中利益，才能避免鬥爭。故須如法修習，斷除與無明相應的貪愛，未來可以總持一切法。」

《集學論》云，「如是我身心，一一剎那滅，若以無常身，垢穢常流注，得常淨菩提，豈非獲無價。」《本生論》云，「無我易壞無堅身，眾苦無恩恆不淨，此身若能饒利他，不生歡喜非聰叡。」雖勤守護無堅實身，然定須捨，若思施他能辦眾多自他義利，未能如是淨修其心，當自思擇我誠愚癡，故當發心施他身等。《入行論》云，「捨一切涅槃，我心修滅度，一切終頓捨，施諸有為勝。」

《集學論》中說：「我的身與心，剎那剎那在壞滅，如果將這個無常又充滿罪垢的身體拿來修學佛法、行善，一旦證得恆常清淨的菩提果報，豈不等於獲得無價之寶？」《本生論》說：「這個沒有自性、容易毀壞、不堅實、充滿眾苦、且不潔淨的身體，好不容易有機會利用它來饒益他有情，如果還不知道歡歡喜喜地利益自他，又怎能算是個有智慧的人呢？」

雖然一天到晚勤加守護這個不堅實的身體，但到頭來還不是必須捨棄。如果思惟把自身一切都布施給眾生，便能成辦自他二利的道業，豈不令人振奮。假若現在還未能淨治內心，實在應該好好反省，自己真是愚癡，一定要發心把自己所有的一切都布施出去。《入行論》說：「捨掉一切給有情眾生，換取修得寂靜涅槃，我應該趕快來修習滅度。生命無常，終究要捨棄一切，還不如好好把握布施的機會，將三有的一切施給眾生，才是真正殊勝的事情。」

廣論 P264L1-P264L5



廣論練功房

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 3/13 - 3/19

【《莊嚴經論》云，
「依前而生後，安住勝劣故，
粗顯微細故，說如是次第。」】

廣論 P262 LL3



回家功課 (2025.03.12)

- **師父**說，我們常常「一番好心，匆匆忙忙地去做，做出來的結果啊，總歸是有問題」，**原因是什麼？**

• (手抄#14 P215 L5~P216L3)

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=111a&st1=962&et1=1115>

討論題

有些人雖然擁有錢財，內心卻非常吝嗇
今生會有錢財，不就是往昔布施而來？
那為何今生卻往相反的方向而行？

如果一直努力串習布施，
會不會捨心練完了，
財物也都沒有了？

I2

道次第
略義



布施度



2:50-4:34

<https://reurl.cc/A6EzN8>

布施是很有次第的，
不是一開始就讓你做很多難行，
一開始的台階可以低一點，
就是從布施黃菜葉開始也是可以的。
因為它對治的是什麼？
是內裡邊的那個毒，叫慳吝！

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

攝影 李媚娟

An aerial photograph of a golf course during autumn. The landscape is covered with trees displaying vibrant orange, yellow, and red foliage. A large, multi-story building with a light-colored facade is situated on the left side of the image. A winding path or road cuts through the middle of the course, and a small pond is visible on the right. The overall scene is peaceful and scenic.

紐約禪修中心/空山寺 法師床墊供養

紐約禪修中心/空山寺 法師床墊供養

- 共150組床墊
- 費用約 50 多萬
- 匯款帳號：

玉山銀行 (808) 仁愛分行
帳號:0679-979-113556
戶名:王正芬

- 力格運動健護中心招募10位免費體驗者！力格準教練考核，提供體驗者運動建議，享1堂評估+4堂1對1訓練，名額有限！儘速報名！

- 報名連結：

<https://forms.gle/AP7fNStZsyQw6Nu79>

限時 免費體驗



VIGOR

Beyond Limit

成為訓練體驗者將獲得

- 1 堂身體評估課程
 - 完整身體報告
- 4 堂一對一訓練課程
 - 課程訓練紀錄
 - 課後運動建議



了解更多

力格準教練考核
培養優秀新教練
誠邀免費體驗
名額有限 儘速報名

力格運動健護中心
3/31(一) ~ 4/19(六)



22增991

配合居佛營，
調整上課內容。

日期			主題	主講者	地點
2025 March	3月05日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	3月12日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	3月19日	三	如得法師開示《心經》	如得法師	學堂
	3月20日	四	廣論課加課19:00~20:30	班長 + 護持團隊	線上
	3月22-24日	六-一	第10期居佛營 Part II	法師	線上
	3月25日	二	如俊法師大課	如俊法師	學堂
	3月26日	三	廣論課加課19:00~20:30	班長 + 護持團隊	線上
	3月29-31日	六-一	第10期居佛營 Part II	法師	線上
2025 April	4月02日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	4月09日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	4月16日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	4月23日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	4月29日	二	如俊法師大課	如俊法師	學堂
	4月30日	三	廣論課加課19:00~20:30	班長 + 護持團隊	線上

下星期三 3月19日

我們跟著如得法師

學習《心經》的善妙內涵



生命智慧的寶典—菩提道次第廣論



主講者 | 上如下得法師

課程內容 | 與善知識心靈對話 — 〈心經〉淺釋

時間 | 2025年03月19號 19:00~21:15

地點 | 福智學堂 (台北市南京東路四段165號9樓)

如果您當天不方便到現場，可以線上學習

ZOOM ID : 988 220 8877

密碼 : 1899



廣海明月小共學

我們一起認真跟著老師讀廣論



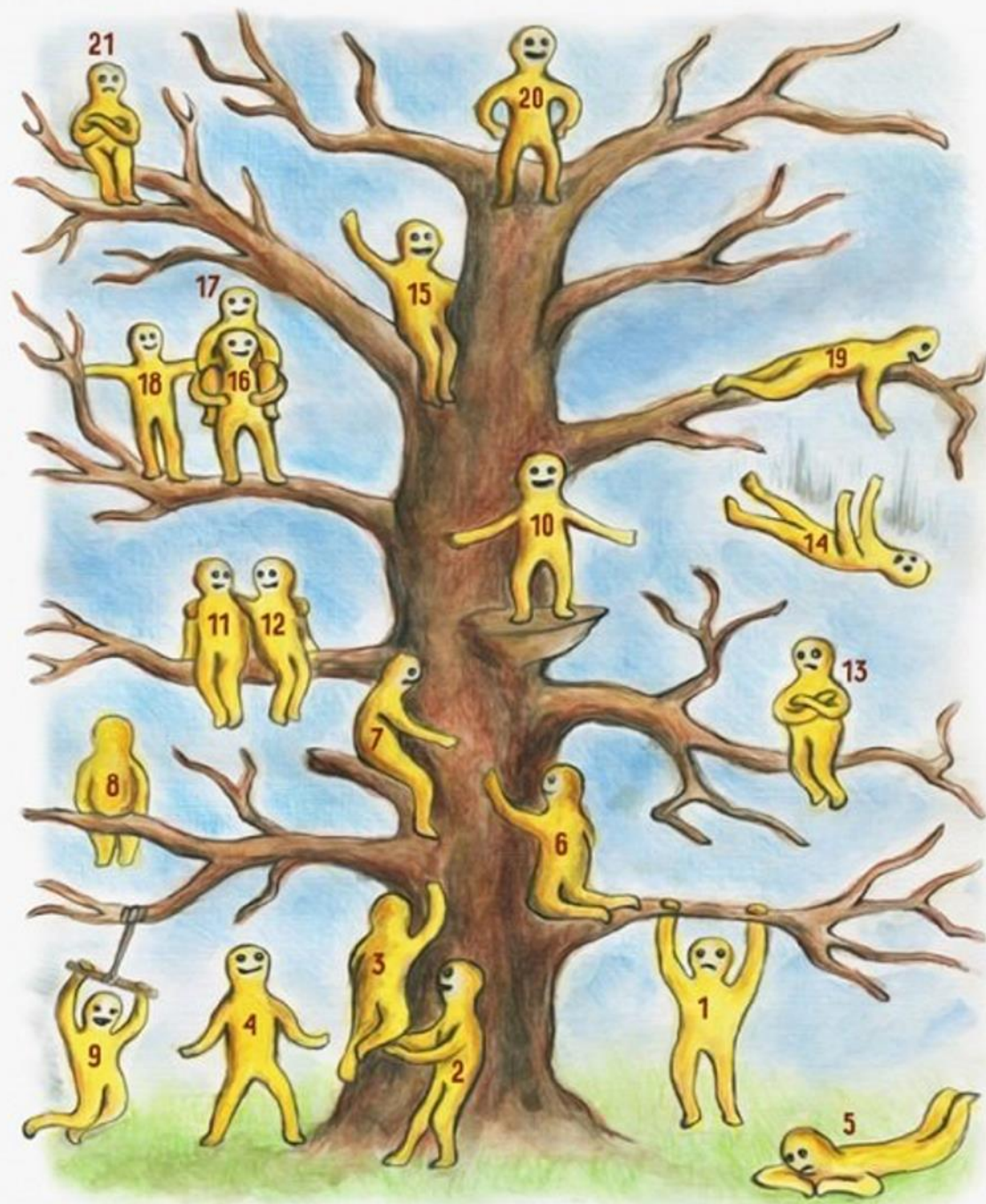
攝影 林斐瑜

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？





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、王品愼、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、賴文杰



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



特別迴向

22增991班全體同學

升上善行班順利圓滿，學佛無礙。





請各自迴向



