

生命智慧的寶典  
菩提道次第廣論

持戒波羅蜜(二)+忍辱度(一)

北22增991班  
2025.04.23



# 守護戒律 如護眼目

道次第略義第13講 00:00-02:38

<https://www.amrtf.org/zh-hant/lamrim-condensed-points-13/>

我們接下來學二十五偈和二十六偈。

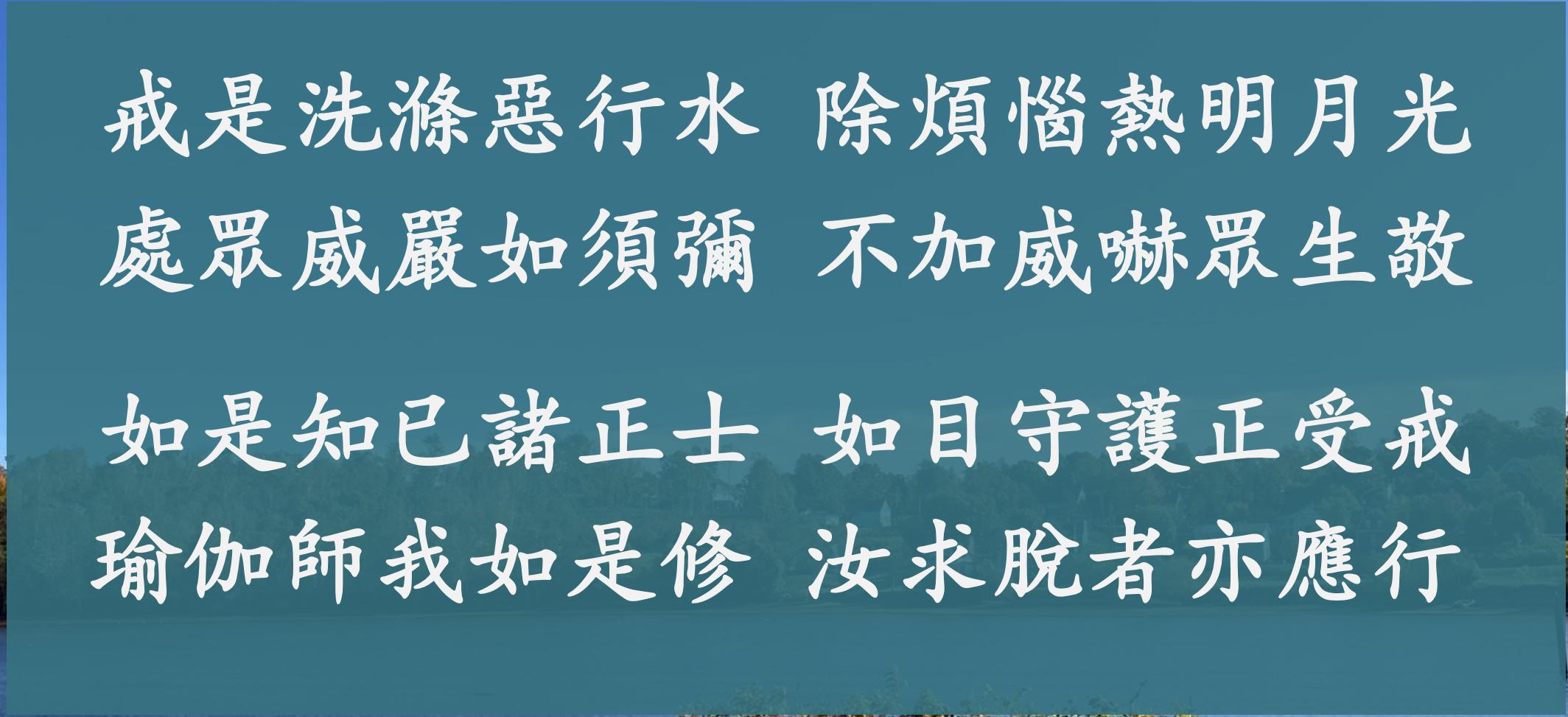
戒是洗滌惡行水 除煩惱熱明月光 處眾威嚴如須彌 不加威嚇眾生敬  
如是知己諸正士 如目守護正受戒 瑜伽師我如是修 汝求脫者亦應行

這兩個偈子非常清楚是在宣說持戒度。戒律分幾種呢？分三種。哪三種？**律儀戒**、**攝善法戒**，和什麼？**饒益有情戒**三種。如果主要從律儀戒的角度來看，戒律是能夠洗滌制罪與性罪惡行垢染的潔淨水流，就像我們平時用淨水去洗東西一樣，洗除汙垢一樣，戒律能夠洗滌我們無始以來由於身、語、意所造作的惡行，以及這一生所承許的誓言還有律儀相違的罪惡垢染。

戒律又像什麼？如果「**戒是洗滌惡行水**」，用水來形容戒律的話，就是它能夠把我們三業汙垢的東西洗淨，所以它的力道是滿強的。像我們有什麼東西髒了就用水洗，每天都有洗臉、洗手，衣服都用水洗。

接著說戒律就像**月光**一樣，能夠**消除根本煩惱與隨煩惱的熱惱**，當眾生由於煩惱而感到熱惱的時候，戒律就像一輪清涼的明月，能去除眾生心中的熱惱。透過持戒防範身、語，更進一步能夠遮止心中的煩惱。我們之所以會在身、口上造惡業，是因為什麼？因為自己心裡痛苦對不對？那個痛苦有的時候他的內心是有煩惱，之所以會去傷害別人，是因為心中有瞋恚在作祟。所以我們一開始如果透過持戒來防範身、語的行為，更進一步就讓我們心中的煩惱減輕，去除心中的熱惱。

戒是洗滌惡行水 除煩惱熱明月光  
處眾威嚴如須彌 不加威嚇眾生敬  
如是知已諸正士 如目守護正受戒  
瑜伽師我如是修 汝求脫者亦應行





跟著老師念誦

〈三稱本師聖號〉

〈開經偈〉

〈大乘皈依發心〉





THE  
HUMAN  
BODY

# 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）  
都繩麻呂炯杰桑威達（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）





跟真如老師一起恭誦《般若波羅蜜多心經》

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





澈見 *LUCID iTV*

走過  
千生萬世

Walk with You through Endless Lives

2017 傳誦紀

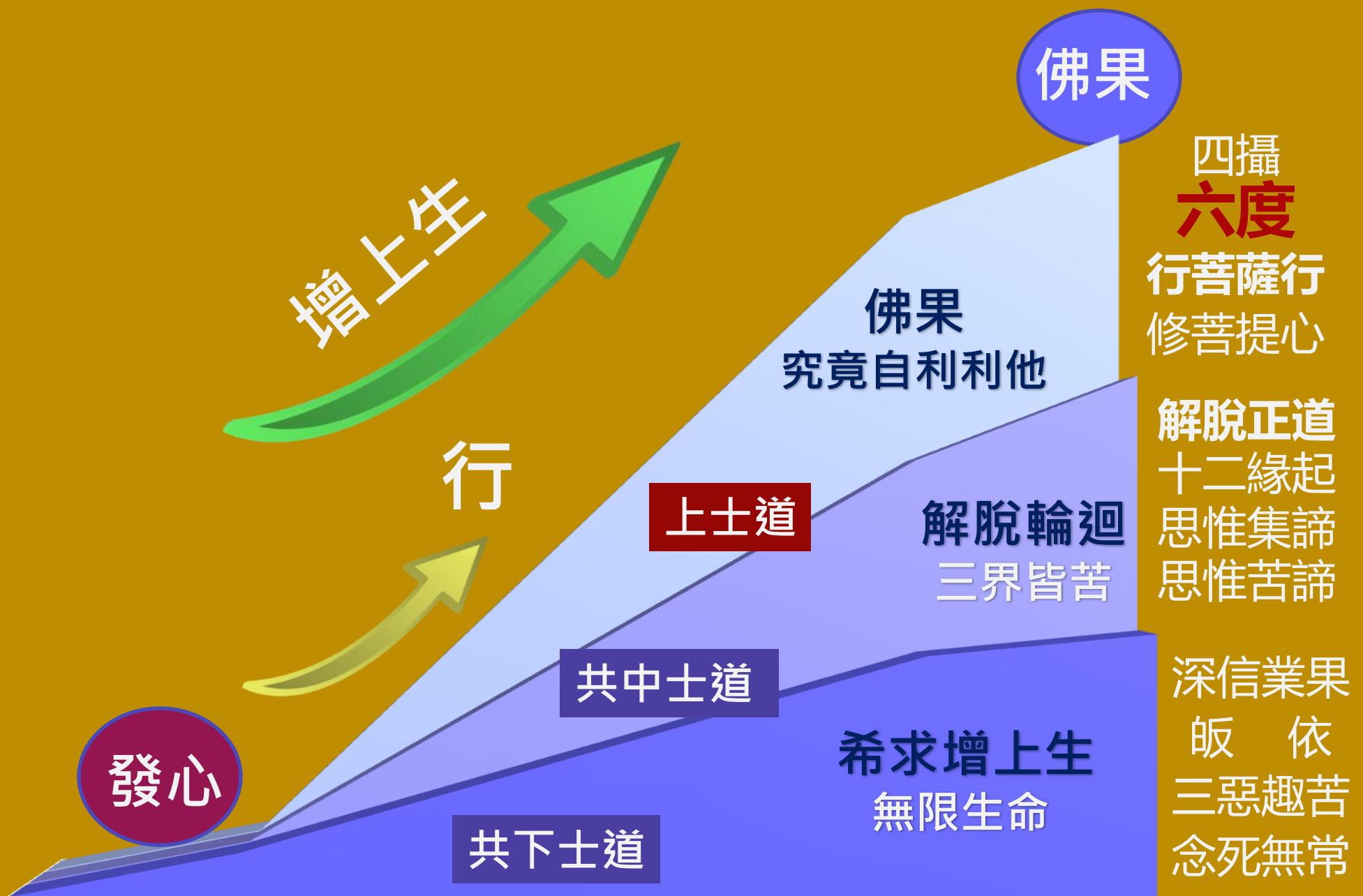
誓言

[https://www.luciditytv.com/2017/12/01/midnight-music\\_oath/](https://www.luciditytv.com/2017/12/01/midnight-music_oath/)

# 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

## 卯1 戸羅自性

動機

戶羅：從損害他及其根本，令意厭捨，此能斷心。

戶羅波羅蜜多：由修此心增進圓滿。

《入行論》

魚等有何處，驅彼令不殺，  
由得能斷心，說為戶羅度。

廣論 P281 L5-L6



# 卯1 戶羅自性



戒雖有三，律儀戒 攝善法戒 饒益有情戒

此約律儀戶羅增上說為斷心，

此復若具等起增上，斷十不善是十能斷，身 口 意

若就自性增上，斷七不善是七能斷，身語業性。 身 口

斷殺、盜、淫、妄語、綺語、惡口、兩舌

如是能令尸羅清淨，

依賴於諸進止之處，如制行持。

✓ 知道行持準則

應作  
進

不應作  
止

✓ 照著去行持

隨逐猛利堅固欲守護心



故當久修 未護過失 善護勝利

因

而令發起欲護之心。

# 未護過患

《攝波羅蜜多論》

「當見猛利大怖畏，可斷雖小亦應斷。」



尸羅障品其粗顯者，  
謂十不善所有過患，如前已說  
當思惟之。

# 善護勝利

1

## 《攝波羅蜜多論》

可愛天物及人財，妙樂妙味天盛事，  
由戒因生有何奇，當觀佛法皆此生。



戒

定

慧

2

與諸菩薩大悲性者共同學處

3

永斷一切惡行種子，得淨妙智。

最大的功德是持戒

4

尸羅，為第一莊嚴之具。

不是  
會帶給  
自《希望》

5

戒香，薰一切方。

廣論 P282 L9-LL1

# 善護勝利

- 6 能除煩惱炎熱塗香，於出家者隨順無違。
- 7 雖同具足出家之相，具戒財者勝出餘人。
- 8 所須資財任運而得。
- 9 不以暴業而令怖畏，然諸眾生悉皆禮敬。
- 10 非為親屬，先未利彼，初本無識，然諸眾生自然慈愛。
- 11 足跡之塵亦為天人恭敬頂戴，得者持去供為福田。



此諸勝利  
悉由戒生

## 卯3 戶羅差別

從自性的角度

律儀戒  
攝善法戒  
饒益有情戒

若具足別解脫律儀而住菩薩律儀者，  
或在家品、或出家品，**從所依身的角度**  
所有真實別解脫律儀，及諸共同能斷律儀是律儀戒。

七眾別解脫戒(限人)

斷十惡的律儀(天、龍)



### 卯3 戶羅差別

攝 善法戒

引攝

護持

增長

未生令生

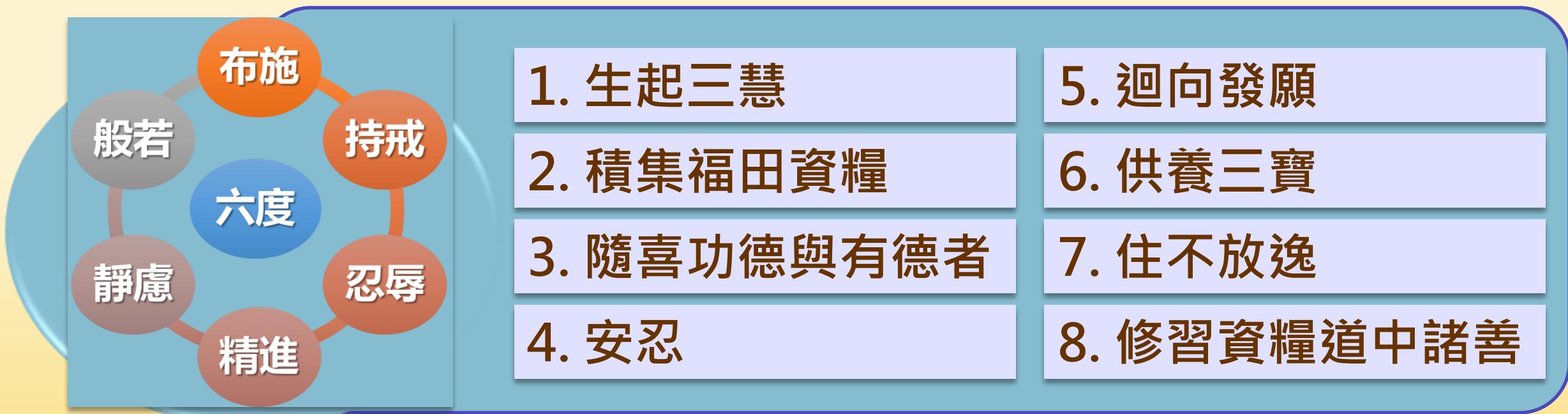
已生不失

令倍增長

緣自相續六度等善，謂所有一切為大菩提，

廣論 P284 L5

緣自成熟一切佛法，由身語意積集諸善。廣說分八：



《瑜伽師地論》菩薩饒益有情戒略有十一相。P298

1. 謂諸菩薩於諸有情能引義利，彼彼事業與作助伴，於諸有情隨所生起疾病等苦，瞻侍病等亦作助伴；
2. 又諸菩薩依世出世種種義利，能為有情說諸法要，先方便說，先如理說，後令獲得彼彼義利；
3. 又諸菩薩於先有恩諸有情所，善守知恩，隨其所應現前酬報；
4. 又諸菩薩於墮種種師子虎狼鬼魅王賊水火等畏諸有情類，皆能救護，令離如是諸怖畏處；
5. 又諸菩薩於諸喪失財寶親屬諸有情類，善為開解，令離愁憂；
6. 又諸菩薩於有匱乏資生眾具諸有情類，施與一切資生眾具；

一切以利他心為動機所作的三門諸業，都可以包括在此戒中。

《瑜伽師地論》菩薩饒益有情戒略有十一相。P298

7. 又諸菩薩隨順道理，正與依止，如法御眾；
8. 又諸菩薩隨順世間，事務言說、呼召去來、談論慶慰，隨時往赴，從他受取飲食 等事，以要言之，  
遠離一切能引無義違意現行，於所餘事心皆隨轉；
9. 又諸菩薩若隱若露，顯示所有真實功德，令諸有情歡喜進學；
10. 又諸菩薩於有過者，內懷親昵利益安樂增上意樂，調伏呵責治罰驅擯，  
為欲令其 出不善處，安置善處；
11. 又諸菩薩以神通力，方便示現那落迦等諸趣等相，令諸有情厭離不善，  
方便引令人佛聖教，歡喜信樂，生希有心，勤修正行。

一切以利他心為動機所作的三門諸業，都可以包括在此戒中。

饒益有情戒圓滿之因

1. 於應助伴而作饒益
2. 於昧理者為作饒益
3. 於有恩所為作饒益
4. 於諸怖害能為救護
5. 於他憂惱令其開解
6. 於缺資具為作饒益
7. 於求依止為作饒益
8. 隨有情心為作饒益
9. 於正行者為作饒益
10. 於倒行者為作饒益
11. 為欲饒益諸有情故以神通力而作調伏



**如是菩薩成就  
一切種饒益有情戒**



## 回家功課 (2025.04.16)

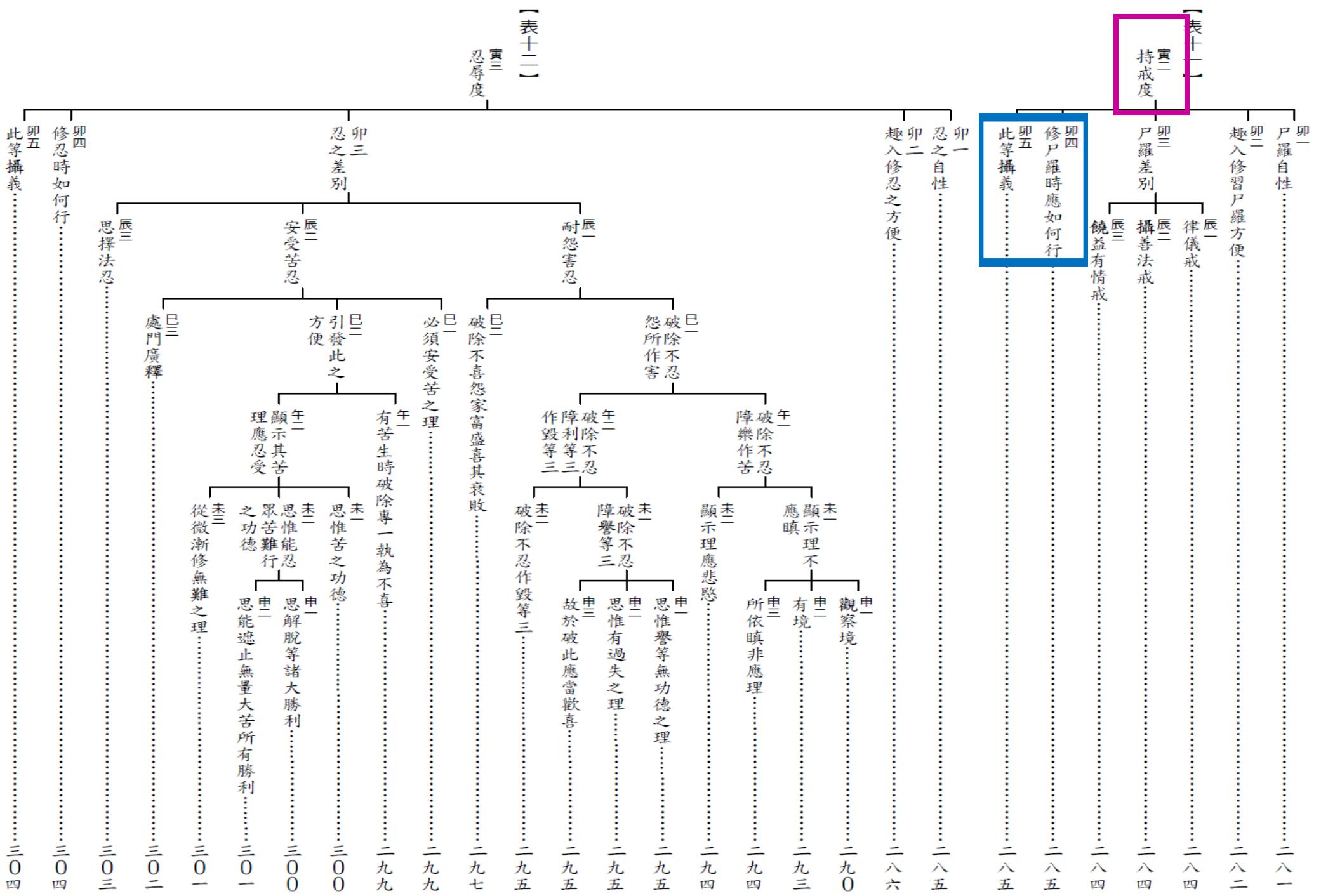
《由過患深生怖畏，雖於小罪勵力斷除。》

師父說這個概念我們說很多、很多，  
但最重要還是要靠什麼？

(手抄#15 P221 ~ P223)

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=119a&st1=1045&et1=1202>

科判表



# 學習六度熟自佛法

寅1 學習布施

寅2 學習持戒

寅3 學習忍辱

寅4 學習精進

寅5 學習靜慮

寅6 學習般若

卯1 尸羅自性

卯2 趣入修習尸羅方便

卯3 尸羅差別

卯4 修習尸羅時應如何行

卯5 此等攝義

# 科判表八

## 於上土道修心次第

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**



辰一 律儀戒

辰二 攝善法戒

辰三 饒益有情戒

卯一 尸羅自性

卯二 趣入修習尸羅方便

卯三 尸羅差別

卯四 修尸羅時應如何行

卯五 此等略義

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

持戒度

忍辱度

精進度

靜慮度

般若度

**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 其中能聾諸學道理

子一 正義數量決定

子二 兼說次第決定

**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 特於後二波蘿蜜多學習道理

**辛二 特於金剛乘學習道理**

**廣論原文(P285 L5~ P285 LL3 )**

第四如何修此等者。~故當從今精勤而行。

第四如何修此等者。謂應具足六種殊勝，及具六種波羅蜜多而正修習。具六波羅蜜多修時，自住尸羅，亦能將他安住尸羅是尸羅施，餘如前說。

第五此等攝義者。諸行所依謂菩提心，不應失壞漸令增長者，是為趣入戒等諸行所有根本，亦是第一遮止損害一切有情。大地以上所持尸羅為所願境，於初發業諸進止處，當從現在至心修學。特當了知十不善等性遮諸罪，日日多起防護之心，又於自受律儀諸根本罪，尤應勵力數起防護。若如是行於當來世，由其造作等流果力，能以少勞少苦圓滿諸菩薩學處。若今棄捨彼等，則恆常為極重墮罪之所染污，且於多生將不堪學菩薩學處。故當從今精勤而行。

第四、如何修習持戒。修學持戒，和前面修學布施一樣，應具足六種殊勝(依殊勝、物殊勝、所為殊勝、善巧方便殊勝、迴向殊勝、清淨殊勝)及含攝六種波羅蜜多而修行。具足六波羅蜜多而修戒者，是指自身能安住戒律，守護尸羅清淨，

同時也要攝受他人安住戒律，守護尸羅清淨，這就是施人以戒，是尸羅之施度；其餘五度應可比照類推。

第五、此等攝義。菩提心是一切修行之所依，因此修習持戒，不可忘失菩提心，還要想辦法增長菩提心，這才是趣入尸羅以及六度的根本，也是遮止損害一切有情的最勝方便。行者應該以地上菩薩為所願境，學習他們如何圓滿持戒波羅蜜多。將初發業者要修的開、遮、進、止，從現在開始，當成自己努力的目標，至心修學。特別是了解了十不善業的性罪及遮罪內容後，要時時刻刻生起防護之心，尤其對自己所受戒律的根本墮罪，更應該要數數防護。懂得善加護持戒律，透過所累積的等流果報，來世自然能以少勞少苦而圓滿菩薩學處。如果今生任意捨戒，不但會長時受到極重墮罪的污染，且將影響未來多生都不能修學菩薩學處，所以今生就要精勤地守護戒律清淨。

## 卯4 如何修此等者

應具足六種殊勝，及具六種波羅蜜多而正修習。

依殊勝

依菩提心而持戒

物殊勝

總持戒→不殺、不盜、不淫.....

所為殊勝

為令一切有情現前安樂、究竟利義

善巧殊勝

無分別智之所攝持

迴向殊勝

迴向無上菩提

清淨殊勝

滅煩惱障及所知障

卯 5 此等攝義

諸行所依 — 菩提心  
所願境 — 大地以上菩薩所持尸羅



初發業諸進止處  
當從現在至心修學。

廣論 P285 L7- L9

# 學習六度熟自佛法

寅1 學習布施

寅2 學習持戒

寅3 **學習忍辱**

寅4 學習精進

寅5 學習靜慮

寅6 學習般若

卯1 忍之自性

卯2 趣入修忍方便

卯3 忍之差別

卯4 修忍時應如何行

卯5 此等略義

# 科判表八

## 於上土道修心次第



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**

辰一 耐怨害忍

辰二 安受苦忍

辰三 思擇法忍

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**

卯一 忍之自性

卯二 趣入修忍之方便

卯三 忍之差別

卯四 修忍時如何行  
卯五 此等略義

布施度

持戒度

**忍辱度**

精進度

靜慮度

般若度

**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 其中能聾諸學道理

子一 正義數量決定

子二 兼說次第決定

**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 特於後二波蘿蜜多學習道理

**辛二 特於金剛乘學習道理**

**廣論原文(P285 LL2~ P286 L5 )**

忍波羅蜜多分五~何須遮諸餘。

忍波羅蜜多分五：一、忍之自性；二、趣入修忍之方便；三、忍之差別；四、修忍時如何行；五、此等攝義。今初

(忍之自性) 耐他怨害，安受自身所生眾苦，及善安住法思勝解。此等違品亦有三種，初謂瞋恚，次謂瞋恚及怯弱心，三謂不解無其樂欲。圓滿忍辱波羅蜜多者，唯由自心滅除忿等修習圓滿，非為觀待一切有情悉離暴惡，非能辦故，調伏自心即能成辦所為事故。《入行論》云，「惡有情如空，非能盡降伏，唯摧此忿心，如破一切敵。以皮覆此地，豈有爾許皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。如是諸外物，我不能盡遮，應遮我自心，何須遮諸餘。」

廣論 P285 LL2- P286 L5

(忍的特質) 什麼叫作忍辱？忍辱有三種：耐怨害忍、安受苦忍、思擇法忍。耐怨害忍，就是無論心理上或生理上在遭受他人種種傷害時，能夠忍耐下來，不讓心隨著瞋恨而轉。安受苦忍，是指對自身所產生的痛苦，能夠安然忍受。思擇法忍，是指如法思惟法義得到勝解之後，善巧安住在善法上，忍可於心。

針對這三種忍的違品也有三項：耐怨害忍的相違品是瞋恚，當我們受到他人傷害時，我們會生瞋恚，它會障礙耐怨害忍。安受苦忍的違品，不只是瞋恚，還有怯弱心，即看到痛苦會產生畏縮和退怯，這就是安受苦忍的障礙。思擇法忍的違品，是因為不了解法義，對正法生不起好樂歡喜心，這是思擇法忍的障礙。要圓滿忍辱波羅蜜多，必須專就自心瞋恚、怨忿、怯弱、不解等違品修習，至其徹底滅盡，就是忍辱圓滿；因此，不必觀待一切有情是否皆已遠離暴惡，因為要使一切眾生調柔心性是不可能的。所以，只要能夠調伏自心，徹底盡除瞋恚的現行和種子習氣，那麼忍辱波羅蜜多就成辦了。

如《入行論》所說：「暴惡的有情如虛空般無量無邊，如何能夠悉數調伏？因此唯有摧破自己內心的瞋恚，那就等於破了一切敵人一樣。譬如為了保護雙足，想要用皮革完全覆蓋在充滿沙石荊棘的土地上，但哪有那麼多皮革？所以只需用一小片皮革做成鞋子，穿在腳上，就等於可以覆蓋整個大地一般。同樣的，我不可能盡除所有能傷害我的外在怨敵，但是我可以向內調伏自心；當心中不再懷有怨懟，就沒有外在怨敵，哪裡還需要費盡心思抵擋外來傷害。」

廣論 P285 LL2- P286 L5

# 忍辱波羅蜜多

卯1 忍之自性

卯2 趣入修忍之方便

卯3 忍之差別

卯4 修忍時應如何行

卯5 此等攝義



1 忍之自性

2 忍之違品

.....  
接受

## 1 忍之自性

耐怨害忍

安受苦忍

思擇法忍

不接受

違品

違品

違品

## 2 忍之違品

瞋恚

瞋恚及怯弱心

不解無其樂欲

# 忍之自性

## 《入行論》

惡有情如空，非能盡降伏，唯摧此忿心，如破一切敵。

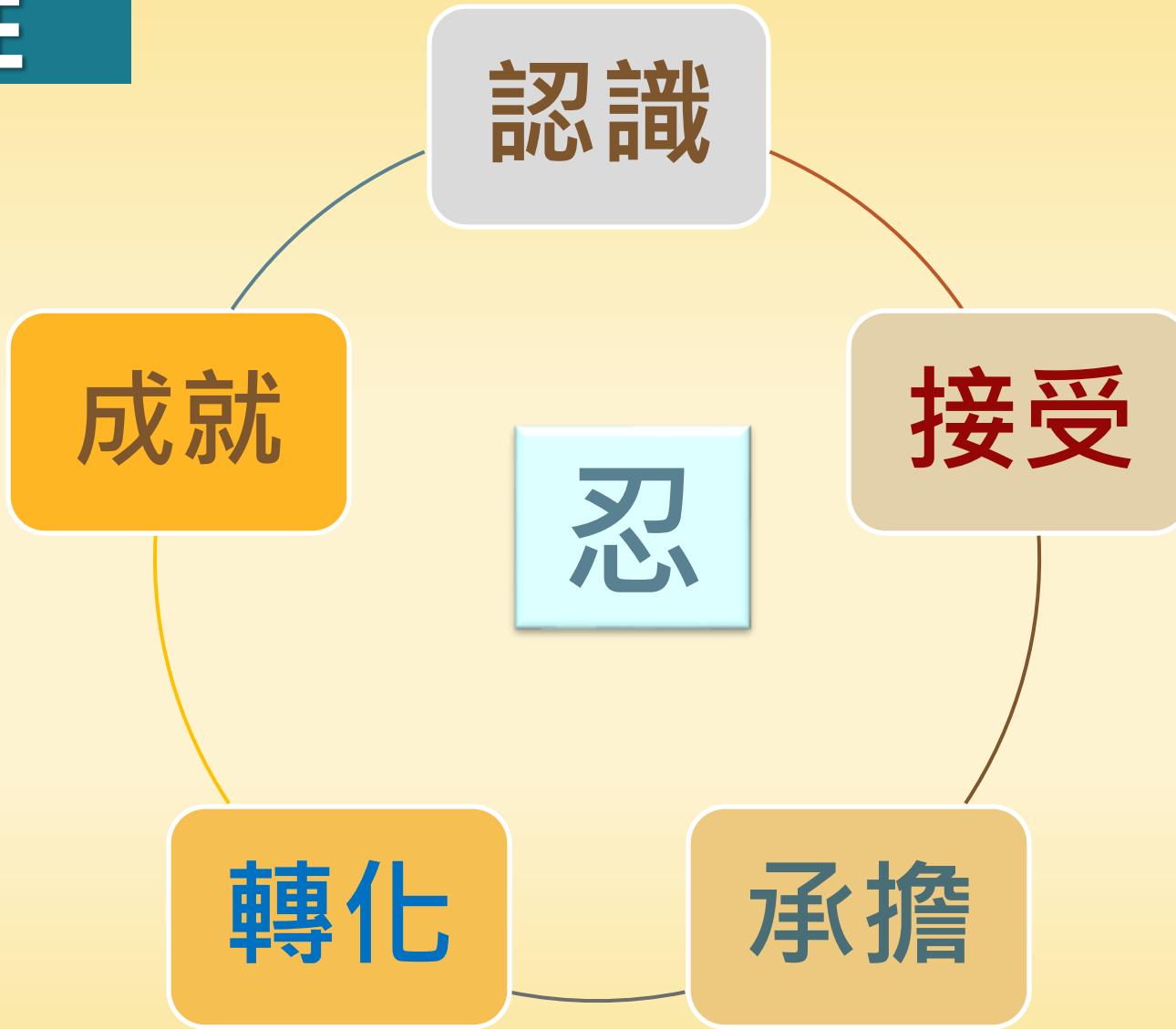
以皮覆此地，豈有爾許皮？唯以鞋底皮，如覆一切地。

如是諸外物，我不能盡遮，應遮我自心，何須遮諸餘？

廣論 P285 LL2- P286 L5



# 忍之自性



# 學習六度熟自佛法

寅1 學習布施

寅2 學習持戒

寅3 **學習忍辱**

寅4 學習精進

寅5 學習靜慮

寅6 學習般若

卯1 忍之自性

卯2 趣入修忍方便

卯3 忍之差別

卯4 修忍時應如何行

卯5 此等略義

# 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**

辰一 耐怨害忍

辰二 安受苦忍

辰三 思擇法忍

**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**

**卯一 忍之自性**

**卯二 趣入修忍之方便**

**卯三 忍之差別**

**卯四 修忍時如何行  
此等略義**

**布施度**

**持戒度**

**忍辱度**

**精進度**

**靜慮度**

**般若度**

**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 其中能聾諸學道理**

**子一 正義數量決定**

**子二 兼說次第決定**

**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 特於後二波蘿蜜多學習道理**

**辛二 特於金剛乘學習道理**

## 廣論原文(P286 L6~ P287 L5)

第二趣入修忍之方便者～當勤修學。

第二趣入修忍之方便者，雖有多門，且當宣說修忍勝利不忍過患。其中勝利如《菩薩地》云，「謂諸菩薩，先於其忍見諸勝利，謂能堪忍補特伽羅，<sup>①</sup>於當來世無多怨敵<sup>②</sup>無多乖離，<sup>③</sup>有多喜樂，<sup>④</sup>臨終無悔，<sup>⑤</sup>於身壞後當生善趣天世界中。見勝利已自能堪忍，勸他行忍，讚忍功德，見能行忍補特伽羅慰意慶喜。」《攝波羅蜜多論》云，「<sup>①</sup>若有棄捨利他意，佛說忍為勝方便，<sup>②</sup>世間圓滿諸善事，由忍救護忿過失。<sup>③</sup>是具力者妙莊嚴，<sup>④</sup>是難行者最勝力，<sup>⑤</sup>能息害心野火雨，現後眾害由忍除。<sup>⑥</sup>諸勝丈夫堪忍鎧，惡人粗語箭難透，反成讚歎微妙華，名稱花鬘極悅意。」又云，「<sup>⑦</sup>忍為巧處成色身，功德端嚴相好飾。」

廣論 P286 L6- P286 LL2

**第二、趣入修忍的方法。**修習忍辱的方法雖有很多，然而最先應把握住的是多方思惟修忍之勝利，以及不忍之過患。修忍之勝利，如《菩薩地》說：「菩薩在修忍辱之前，會先觀察修忍的種種功德，譬如<sup>1</sup>能夠堪忍的眾生，來世很少怨敵，<sup>2</sup>很少和親友乖離，<sup>3</sup>心常喜樂，<sup>4</sup>臨終時無悔，<sup>5</sup>命終以後，往生善趣天界。」

由於了解修忍的勝利，因此不但自己修忍，也勸他人行忍，還經常讚歎忍辱的功德，看見別人能夠行忍而歡喜慶慰。」

《攝波羅蜜多論》說：「**1.**若菩薩行者因為見有情暴惡而對利他事業生起棄捨的念頭時，佛說忍辱是最殊勝善巧的對治方法。**2.**世間圓滿的善事([增上生與決定勝](#))，都是靠忍辱來成就，唯有忍能把我們從忿恚的過失中救護出來。**3.**忍辱是成就大雄大力者([佛](#))的殊勝莊嚴，**4.**是難行苦行者最穩靠的力量。**5.**忍辱是熄滅瞋火的甘霖妙雨，能去除今生、來世一切禍害。**6.**大丈夫只要身披忍辱鎧甲，便能抵擋惡人的粗語利箭而不被傷害，反得大眾讚歎其忍辱之美名，乃至於成就莊嚴佛身報土之花。」又說：「**7.**忍辱是巧妙的工匠，能成就佛陀圓滿色身，造就佛陀三十二相、八十隨行好的莊嚴身相。」

謂有情邪行不退利他，從能摧壞眾多善根忿恚怨敵而為救護，下劣為害亦能堪忍，是極悅意莊嚴之具。諸難行者破煩惱逼惱最勝之力，能滅害心大火之水，諸暴惡人以邪行箭不能透鎧，微妙色身具金色相，奪諸眾生眼觀意思，是能造此黠慧巧師，以如此等眾多勝利而為讚歎。《入行論》云，「若勵摧忿勃，此現後安樂。」若能恆常修習堪忍不失歡喜，故於現法一切時中常得安樂。於當來世破諸惡趣生妙善趣，畢竟能與決定勝樂，故於現後悉皆安樂。此等勝利皆由忍生，於此因果關係乃至未得堅固猛利定解之時，當勤修學。

忍辱讓菩薩行者在面對暴惡眾生的邪行時，仍然不退失利他心；能從摧壞眾多善根的瞋恚怨敵手中，救護眾生；能忍受眾生下劣惡作的傷害，反成美妙的莊嚴飾品。被煩惱逼迫的行者，靠著忍辱的力量摧伏煩惱；受瞋火煎熬的眾生，靠著忍辱的甘霖熄滅瞋火。暴劣惡徒的邪行之箭，也無法穿透忍辱鎧甲。

佛陀身相金色微妙、莊嚴燦爛，使人目不暫捨，就是靠著忍辱這黠慧的巧師，方能造就出種種上妙的功德而令人讚歎不已。《入行論》說：「若能勵力摧伏即將現起的瞋心，今生與來世都會獲得安樂果報。」恆常不斷地修習忍辱，一切時處在法上都能不失歡喜心，不但今生恆處安樂，來生更能免墮惡趣而感生善趣，甚至獲得究竟勝利的果樂，所以說現後皆安樂，這些殊勝利益都來自於忍辱的工夫。如果對忍辱與現後安樂之間的因果關係還沒有得到堅固猛利定解的話，應該要好好去修學。」

廣論 P286 LL2- P287 L5

# 忍辱波羅蜜多

卯1 忍之自性

卯2 趣入修忍之方便

卯3 忍之差別

卯4 修忍時應如何行

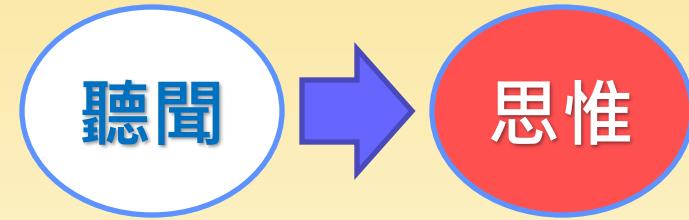
卯5 此等攝義

雖有多門

- 
- 1 修忍勝利
  - 2 不忍過患

# 修忍勝利

《菩薩地》：



思路上見勝利

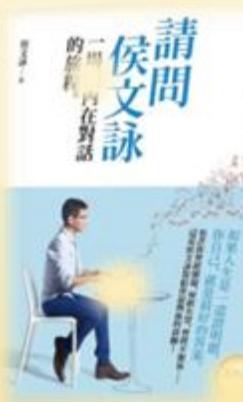
謂諸菩薩，先於其忍見諸勝利，謂能堪忍補特伽羅，

- ① 於當來世無多怨敵、② 無多乖離，③ 有多喜樂，④ 臨終無悔，
- ⑤ 於身壞後當生善趣天世界中。

希求第一義天

人生最在意的兩件事  
關係與意義

見勝利已，自能堪忍，勸他行忍，讚忍功德，  
見能行忍補特伽羅慰意慶喜。



# 修忍勝利

《攝波羅蜜多論》：

- ①若有棄捨利他意，佛說忍為勝方便，
  - ②世間圓滿諸善事，由忍救護忿過失。
  - ③是具力者妙莊嚴，④是難行者最勝力，
  - ⑤能息害心野火雨，現後眾害由忍除。
  - ⑥諸勝丈夫堪忍鎧，惡人粗語箭難透，  
反成讚歎微妙華，名稱花鬘極悅意。
- 又云⑦忍為巧處成色身，功德端嚴相好飾。

瞋心

① 若有棄捨利他意，佛說忍為勝方便。

有情邪行不退利他

[忍辱仙人與迦梨國王]



② 世間圓滿諸善事，由忍救護忿過失。

從能摧壞眾多善根忿恚怨敵而為救護

方便

智慧

③ 是具力者妙莊嚴，

下劣為害亦能堪忍，是極悅意莊嚴之具

④ 是難行者最勝力，

難行者破煩惱逼惱最勝之力

廣論 P286 L9- P287 L5

忍

進

⑤ 能息害心野火雨，現後眾害由忍除。

能滅害心大火之水

⑥ 諸勝丈夫堪忍鎧，惡人粗語箭難透，  
反成讚歎微妙華，名稱花鬘極悅意。

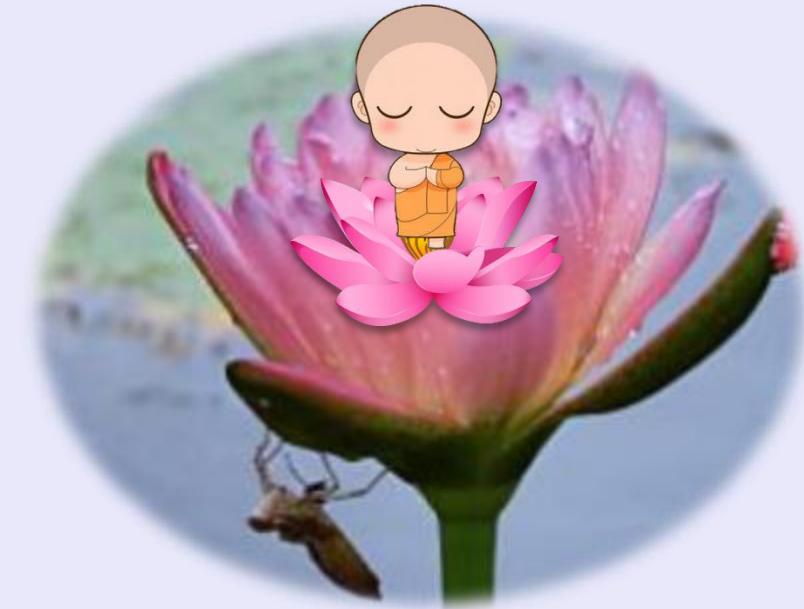
諸暴惡人以邪行箭不能透鎧

⑦ 忍為巧處成色身，功德端嚴相好飾。

微妙色身具金色相，奪諸眾生眼觀意思，  
是能造此黠慧巧師。



佛陀三十二相的根本因是什麼？



生生修忍得  
貌美無病障  
譽雅命久長  
樂等轉輪王

修忍辱

# 科判表八



## 於上土道修心次第

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**

辰一 耐怨害忍

辰二 安受苦忍

辰三 思擇法忍

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**

卯一 忍之自性  
 卯二 趣入修忍之方便  
 卯三 忍之差別  
 卯四 修忍時如何行  
 卯五 此等略義

布施度  
 持戒度  
**忍辱度**  
 精進度  
 靜慮度  
 般若度

**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 其中能聰諸學道理

子一 正義數量決定

子二 兼說次第決定

**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 特於後二波蘿蜜多學習道理

**辛二 特於金剛乘學習道理**

## 廣論原文(P287 L6~ P288 L4)

瞋恚過患中，～況於有識之身。

瞋恚過患中，不現見之過患者，《入行論》云，「千劫所集施，供養善逝等，此一切善行，一恚能摧壞。」此是如其聖勇所說錄於《入行》，《曼殊室利遊戲經》說，摧壞百劫所積眾善。《入中論》亦說，「由起剎那忿恚意樂，能摧百劫修習施戒波羅蜜多所集諸善。」須瞋何境者，或說菩薩或說總境，前者與《入中論》所說符合，如云，「由瞋諸佛子，百劫施戒善，剎那能摧壞。」生恚之身者，《入中論釋》說，「菩薩生瞋且壞善根，況非菩薩而瞋菩薩。」境為菩薩隨知不知，見可瞋相隨實不實，悉如前說能壞善根。

若不能忍，放任瞋恚現起，當造成種種惡業過患。瞋恚過患，分為無法現見與可現見二種。

廣論 P287 L6- P287 LL3

(一) **無法現見的過患**：如《入行論》說：「用了千劫時間，所累積布施、供養諸佛等一切善行，只要一念瞋心就能破壞所有善業功德。」這是依馬鳴菩薩所說而記錄在《入行論》中的。

《曼殊室利遊戲經》則說：「瞋恚能摧壞百劫所累積的眾善。」

《入中論》也說：「光是一剎那的瞋心，就足以摧毀百劫修習布施、持戒波羅蜜多等所積之善根。」瞋恨的對象是誰，才會有如此嚴重的後果呢？有些人說，所瞋的對象必須是菩薩；也有些人認為，瞋任何人都算。前者跟《入中論》所說的相符。如說：「對菩薩起瞋心，會使百劫所修布施、持戒等善根，在剎那間摧毀殆盡。」至於生起瞋心的後果是如何呢？《入中論釋》說：「若菩薩瞋菩薩，尚且會摧壞善根，何況非菩薩的凡夫去瞋菩薩？過失一定更嚴重。」總之，不論是否知道所瞋對象是位菩薩也不論所見的可瞋之相是否真實，都如前面所說，只要對菩薩生起瞋恚心，都會摧壞善根。

總其能壞善根，非是定須瞋恚菩薩，《集學論》云，「聖說一切有教中亦云，諸比丘，見此比丘以一切支禮髮爪塔，發淨心否。如是，大德。諸比丘，隨此覆地下過八萬四千踰繕那乃至金輪，盡其中間所有沙數，則此比丘應受千倍爾許轉輪王位。」乃至「具壽鄖波離來世尊所，恭敬合掌安住一面，白世尊言，世尊說此比丘善根如是廣大，世尊，如此善根何能微薄銷滅永盡。鄖波離，若於同梵行所而為瘡患，為瘡患已我則不見有如是福，鄖波離，此大善根由彼微薄銷滅永盡。鄖波離，故於枯樹且不應起損害之心，況於有識之身。」

總的來說，不必定須瞋恚菩薩，才能損壞我們的善根。如《集學論》引述戒經《聖說一切有教》的律典中也說，「佛陀問：『諸位比丘！你們看見眼前的這位比丘以五體投地，禮拜佛的髮爪塔，他有沒有發清淨心？』比丘們回答：『有的，世尊。』

佛陀又說：『由於他發心清淨，隨他禮拜所覆之地，向下八萬四千由旬，一直到金輪地基，盡其中間所有沙數，以一粒沙代表一世，這位比丘將可受用千倍沙數的轉輪王位之福報。』接著，鄖波離尊者來到世尊面前，恭敬合掌請問：『世尊！您剛才說這位比丘的善根如此廣大，有沒有可能因為什麼緣故，而讓如此廣大的福報變得微薄，甚至永遠消退、滅失掉呢？』佛陀回答：『鄖波離！如果這位比丘對同修起了瞋心，光這一點過失，我就看不到前面說的福報了。鄖波離！再大的善根都會因瞋心而變微薄、消滅、乃至竭盡。因此之故，即便對一棵枯樹尚且不應生起損害心，何況是對有意識的有情？』

# 忍辱波羅蜜多

卯1 忍之自性

卯2 趣入修忍之方便

卯3 忍之差別

卯4 修忍時應如何行

卯5 此等攝義

雖有多門



1 修忍勝利

2 不忍過患

- ① 不現見過患
- ② 現見過患

# 瞋恚過患

## 不現見之過患

- ◆ 略隱蔽分
- ◆ 極隱蔽分

### 一、瞋會摧壞善根

廣論 P287 L6- P287 L8

《入行論》：千劫所施集，供養善逝等，  
此一切善行，一恚能摧壞。

《曼殊室利遊戲經》說，摧壞百劫所積眾善。

《入中論》：  
由起剎那忿恚意樂，  
能摧百劫修習施、戒波羅蜜多所集諸善。

# 瞋恚過患

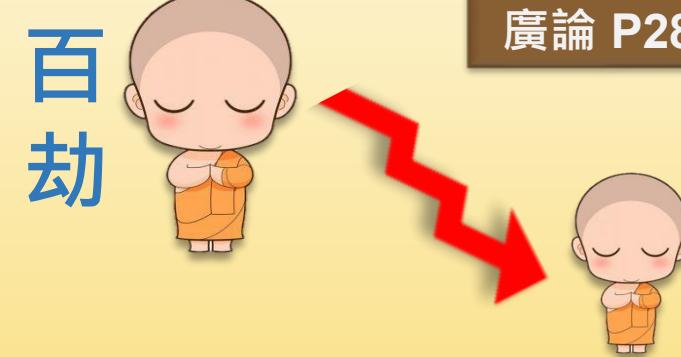
## 不現見之過患

- ◆ 略隱蔽分
- ◆ 極隱蔽分

### 二、境之差別

須瞋何境者，或說菩薩、或說總境，  
前者與《入中論》所說符合，

如云：「由瞋諸佛子，百劫施戒善，剎那能摧壞。」



廣論 P287 L8- P287 L10

# 瞋恚過患

## 三、生恚之身者

《入中論釋》：菩薩生瞋且壞善根，  
況非菩薩而瞋菩薩。

- ◆ 境為菩薩隨知不知，
- ◆ 見可瞋相隨實不實，悉如前說能壞善根。
- ◆ 總其能壞善根，非是定須瞋恚菩薩。



廣論 P287 L8- P287 L10

把對方都視為菩薩比較吉祥

# 瞋恚過患

《集學論》：聖說一切有教中亦云：  
諸苾芻，見此苾芻以一切支禮髮爪塔，發淨心否？



如是，大德。  
諸苾芻，隨此覆地下過八萬四千踰繕那  
乃至金輪，  
盡其中間所有沙數，則此苾芻應受千倍  
爾許轉輪王位。

# 瞋恚過患

具壽鄖波離白世尊言：

如此善根何能微薄、銷滅、永盡？



若於同梵行所而為瘡患，為瘡患已我則不見有如是福，  
此大善根由彼微薄、銷滅、永盡。  
故於枯樹且不應起損害之心，況於有識之身。

任何情況之下，不要發脾氣，不要讓瞋恚生起現行。

# 科判表八



## 於上土道修心次第

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**

辰一 耐怨害忍

辰二 安受苦忍

辰三 思擇法忍

**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**

**卯一 忍之自性**

**卯二 趣入修忍之方便**

**卯三 忍之差別**

**卯四 修忍時如何行  
此等略義**

**布施度**

**持戒度**

**忍辱度**

**精進度**

**靜慮度**

**般若度**

**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 其中能聾諸學道理**

**子一 正義數量決定**

**子二 兼說次第決定**

**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 特於後二波蘿蜜多學習道理**

**辛二 特於金剛乘學習道理**

## 廣論原文(P288 L4~ P289 L6)

壞善根義，～是為非現見之過患。

壞善根義，有諸智者作如是說，摧壞先善速疾感果之功能，令果久遠，先當出生瞋等之果，非後遇緣不自生果，以世間道皆不能斷所斷之種，定不能斷煩惱種故。然此理不定，如諸異生，以四對治力，淨治不善所獲清淨，雖非斷種，然後遇緣其異熟果定不生故。又已感異熟善不善業，雖非斷種，然後遇緣亦定不生異熟果故。又加行道得頂忍時，未斷邪見及惡趣因不善種子，然遇緣時，亦定不起邪見及惡趣故。又如前引「諸業於生死隨重。」隨先熟一善不善業，暫遮餘業成熟之位，僅以此義不能立為壞善不善，亦未說故。又異熟暫遠，不能立為壞善根義。若不爾者，應說一切有力不善業，皆壞善根故。故於此中清辯論師如前所說，以四種力淨治不善，及由邪見損害之心摧壞善根，俱如敗種，雖遇助緣而不發芽，後雖遇緣亦不能生果。

(他宗)至於壞善根的意思，依過去有些智者的解釋，是摧壞原先善根迅速感果的能力，使得善果成熟的時間延後，而讓瞋恚等惡果先成熟。

這並非說將來遇到他緣，之前的善根種子就不會生出善果；因為以普通世間法皆不能斷除一切有漏的種子，至少在見道位以前是不能斷煩惱種子的。（他宗以此說明，瞋心只能壞善根感果功能，不能斷其種子，以後遇緣，仍然可以生果。）對此，宗大師認為，（自宗）前說推遲感果功能，固然不錯，唯種子遇緣再生的講法，並不一定。例如①凡夫以四力對治，淨除先前所造惡業後獲得清淨，雖不能斷除惡種子，但是種子生果的能力已遭破壞，以後遇緣，也定不生異熟果報。②還有，已經感生異熟果報的善、惡業，雖沒有斷除種子，但將來縱遇他緣，也一定不會生異熟果報。③又如果已修至加行道的頂位、忍位時，雖未斷除邪見及惡趣因的不善種子，然而即使遇到任何外緣，也一定不會再生邪見及墮惡趣。

前面講過，造業感果的次第，是隨重、近、串習、先的順序而感果。當某個善或不善的業報先成熟時，雖然能暫時遮止其餘業報的成熟時機，但僅從這一點，說暫不感果就是壞善根的話，是不合理的，經典上也沒有這種說法。又延緩異熟暫不感果，並不等於壞善根的意思。否則，豈不是一切有力的惡業都會摧壞善根？然而事實並非如此。所以清辯論師特別有說：如以四力對治淨除不善以後，這個惡業就不會再感果了；反過來，如果自己已被邪見損害，壞了善根，那麼有善業也不能再感果。此二情況說明，善、惡業的種子雖然都沒有斷除，可是種子生果的能力卻被破壞了，形同敗壞的種子，即使將來匯聚其他助緣，種子也不會發芽。同樣的道理，我們種的善根如果被摧壞了，以後就算遇緣，也不能生果，這才是斷善根真實的意思。

又如前說，雖以四力淨所造罪而得清淨，而與發生上道遲緩無相違義。故有一類，雖壞布施護戒之果圓滿身財，然不能壞修習能捨及能斷心作用等流，後仍易起施戒善根。又有一類，雖壞施戒作用等流同類相續，然未能壞發生圓滿身資財等。又有一類如前所說，若不瞋恚授記菩薩，一劫所能圓滿道證，由起瞋心自相續中已有之道，雖不棄捨，然一劫中進道遲緩。總之如淨不善，非須盡淨一切作用，故壞善根亦非壞盡一切作用，此極重要。唯應依止佛陀聖教，及依教之正理而善思擇，故當善閱經教而善思擇。如是能引極非可愛粗猛異熟，及能滅除餘業所引最極可愛無量異熟，是為非現見之過患。

廣論 P288 LL2- P289 L6

如前所說，雖然藉由四力懺悔可以淨除罪業而得清淨(不會感生這個惡果報)，但卻會遲緩將來證道的時間，這跟前說的道理並不相違。所以有一類人，雖然因為瞋心而摧壞布施、持戒之功德，致無法感得圓滿身財受用的果報，但是卻不能壞盡其修習能捨、能斷的等流習氣；到了下一世，布施、持戒的善根還是很容易生起來。

也有一類人，則雖然因為瞋心而破壞布施、持戒等同類造作等流之持續生起，卻不能壞其異熟果報，將來還是可以感得圓滿身財受用。還有一類人則如前說，他不是對一位授記的菩薩起瞋心，而是對非授記菩薩起了瞋心，本來以一劫即能圓滿所證之道，卻由於瞋恚，即使沒有棄捨其身心相續中已有之道，但在一劫中修道的進展會變得非常緩慢。總而言之，以四力淨除惡業後，並不是盡淨惡業種子的一切作用；相同地，若邪見、瞋心壞了善根，也不是壞盡一切善業的作用，這個概念至為重要。我們唯有依止佛陀聖教，並依教之正理而善加思惟觀察，才能稍解各宗各派論述的意趣所在。所以一定要善閱經典，把握住經教的真義而善巧如理的抉擇。由此可知，如果不能忍而發瞋心，不僅容易感得極粗猛、不悅意的異熟惡果，而且會滅除於他世出生無量悅意的異熟善果，這都屬於不能忍的非現見過患。



## 廣論練功房 (2025.04.23)

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 4/24 - 4/30

【入行論】云，  
「千劫所集施，供養善逝等，  
此一切善行，一恚能摧壞。」】

(廣論P287 L6~L7)



## 回家功課 (2025.04. 23)

師父如何解釋  
宗大師從反面來反顯持戒違品的用心？

(手抄#15 P268LL6~P269LL6)

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=120b&st1=159&et1=27>

## 討論題

面對關稅大戰，  
我可以如何安住自己的心？

布施度、持戒度、忍辱度  
用得上嗎？



# 紐約禪修中心/空山寺 法師床墊供養



22增991

日期		主 題		主講者	地點
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
2025 May	5月07日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	5月10日	三	我們一起去浴佛	幸福田家人	137號4F
	5月14日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	5月21日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	5月27日	二	如俊法師大課	如俊法師	學堂
	5月28日	三	廣論課加課 19:00~20:30	班長 + 護持團隊	線上

日期			主 項	主講者	地點
2025 June	6月04日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	6月11日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	6月18日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	6月24日	二	如俊法師大課	如俊法師	學堂
	6月25日	三	廣論課加課 <b>19:00~20:30</b>	班長 + 護持團隊	線上
2025 July	7月02日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	7月09日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	學堂
	7月16日	三	廣供+總結	幸福田家人	學堂
	7月23日	三	幸福田家人聚餐	幸福田家人	另訂
	7月29日	二	如俊法師大課	如俊法師	學堂



# 台北學苑 2025浴佛法會

日期: 5/10(六)

地點: 南京東路四段137號4樓

# 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

# 土豆學會法師大課

廣海明月 497+498 講  
心之勇士 & 希望新生 119

如俊法師 — 心靈對話

地點：新福智學堂(台北市南京東路四段165號9樓)  
線上 ZOOM : 84338794208 密碼 : 123456

4/29(二)  
19:00-21:15



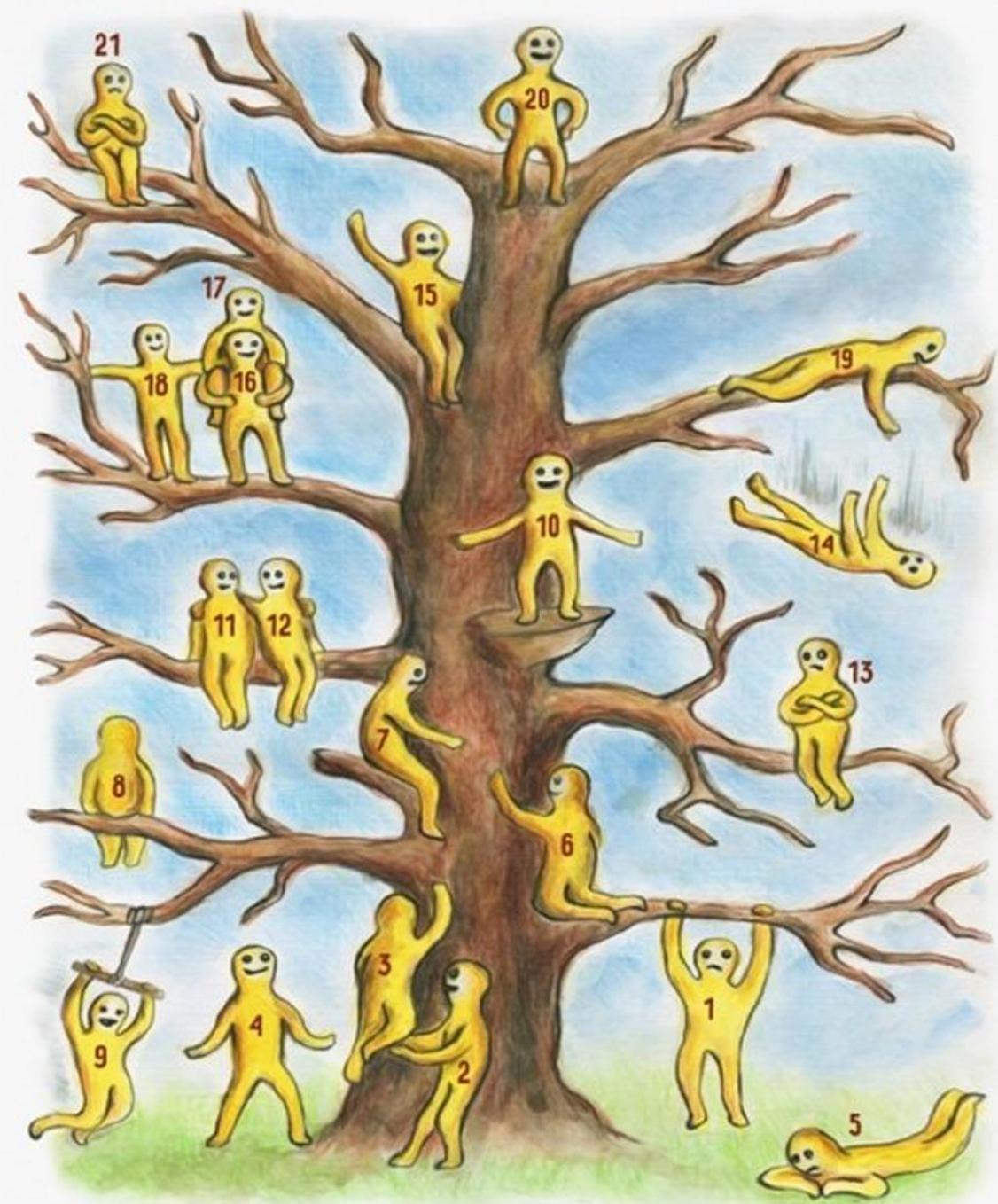
上如俊法師

線上上課

下星期三  
(4月30日)

我們繼續跟著宗大師及師長  
趣入忍辱波羅蜜的善妙

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. The tree's dark, silhouetted branches form a complex network across the frame.

# 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



如修法師(2/23-4/12)、謝小福(1/31-3/20)、李素華(2/12-4/1)、  
曾梅蘭(2/27-4/15)、周寶玉(3/4-4/21)、廖憲平(3/4-4/21)、  
謝月里(3/16-5/3) 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，  
生生增上直至成就無上菩提；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、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



