

生命智慧的寶典
菩提道次第廣論
精進波羅蜜(四)

北22增991班
2025.06.11



資糧善中進第一

廣海明月 169 2:20-4:21

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=ggl2&af1=169&st1=140&et1=261>

師父講到這裡，接著說了一個事情：「佛法當中有一點非常重要，」還記得師父講什麼了吧？「**精進是絕端重要，沒有這精進力量的話，佛法是絕無可能。**」師父居然用了四個字 - **絕無可能**！「所以後面說『**資糧善中進第一**』，不管你腦筋多好，如果沒有精進的力量的話，你絕對不可能有佛法上面成就的！」這句話挺震撼的！

「那麼這個精進要靠什麼呢？」推動你精進的那個力量是什麼？就要靠這個**善法欲**，大家還知道精進的定義嗎？勇於善嗎？就是一個歡喜趣入的力量。說：「我要，要得到這個東西！有了這種**對善法的強盛的好樂之心**，那自然這種好樂之心」，我們就「願意去努力，克服我們現在種種的難關。」

師父解釋這個「欲」，非常地深透啊！現在我們可以用得上吧！比如說「**強烈的希望**」，我們就可以觀照一下：我對於學《廣論》有沒有強烈的希望？對於學五大論有沒有強烈的希望？說：「**佛法當中有一點非常重要，精進是絕端重要！**」出現了「**非常重要**」和「**絕端重要**」，都是形容精進的。如果沒有這個精進力量的話，師父就說：「**佛法是絕無可能！**」不管腦筋多好，如果不精進的話，都不可能有成就。而這個精進的推動力就是對善法的歡喜心，可見「**欲令暇身不唐捐**」的這個「**欲**」字，蘊含了一個很大的學問。

您此刻
心情的號碼？



2016年7月 R1





跟著老師念誦

〈三稱本師聖號〉

〈開經偈〉

〈大乘皈依發心〉





What is the problem?

How do we define
the problem?

What is the
problem?

How do we define
the problem?

What is the
problem?

How do we define
the problem?

What is the
problem?

How do we define
the problem?

What is the
problem?

How do we define
the problem?

What is the
problem?

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>



雪 景



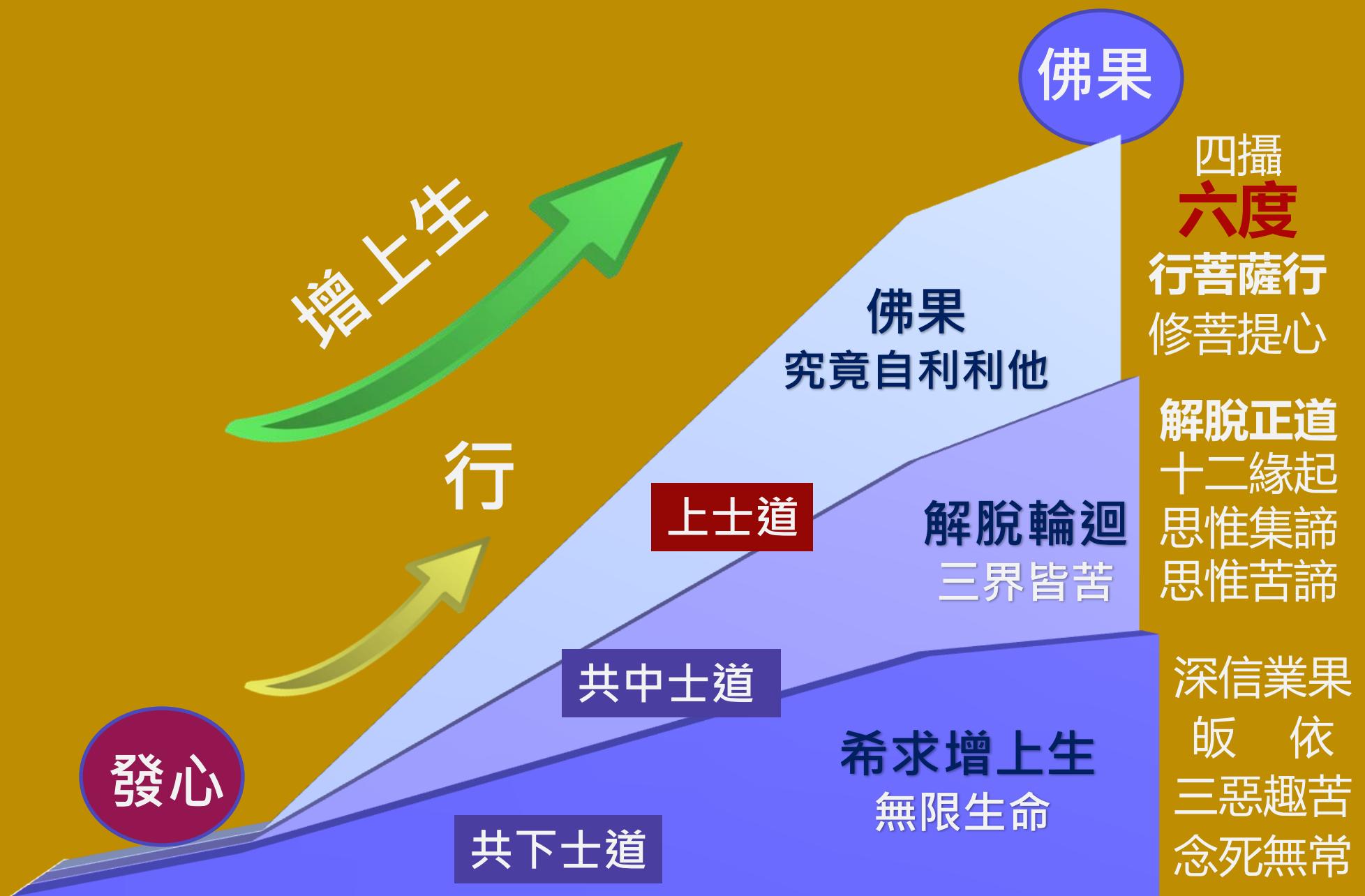
真如老師

<https://reurl.cc/WA480>

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 (2025.06. 04)

**師父說：「出家一年，佛在眼前，出家三年
佛在天邊，再後來沒有了...」**
為什麼會這樣？原因是什麼？

手抄#17 P126-P127

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=132b&st1=625.5&et1=813.2>

【卷十三】

精進度

卯四 正修行時應如何修
卯五 此等攝義……

三
已三
依止二緣發勤精進；
巳四
由此身心堪能之理；

三

精進自性

卯二 趣入修習精進方便

辰一 精進差別

辰二 癸二 精進差別

巳一 摄善法精進

巳二 饒益有情精進

巳一 捨離障礙

巳二 精進違緣

午一 明所治品

午二 修斷彼之方便

午一 發勝解力

午二 發堅固力

午三 發歡喜力

午四 暫止息力

三〇五

三〇六

三〇七

三〇七

三〇七

三〇八

三一三

三一四

三一六

三一七

三、精進差別

(一) 正明差別

1. 摱甲精進
2. 攝善法精進
3. 饒益有情精進

(二) 發生精進之方便

1. 捎離障礙精進違緣
2. 修積順緣護助資糧
3. 依上二緣發勤精進
4. 由此身心堪能之理

科判表十二



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 正明差別

辰二 發生精進之方便

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 精進自性
 卯二 趣入修習精進方便
卯三 精進差別
 卯四 正修行時應如何修
 卯五 此等攝義

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(P318 L1~ P318 L3)

如是了知精進三種違緣，～茲當宣釋。

如是了知精進三種違緣，修習對治。其未生修持，能令生起之順緣，謂勝解力。若已生者能令不退之因，謂堅固力。修彼業時不欲斷絕者，謂歡喜力。更以息捨力勤發精進。若於此理已得善巧，則於精進當發欣樂之力，茲當宣釋。

廣論 P318 L1~ P318L3

在了解能障礙精進的三種違緣之後，就該好好修學各別相應的對治法去降伏它們。當精進力尚未生起時，應該先由勝解力引發精進的順緣；已生起精進力後，須靠堅固力維持它不退失；然後由歡喜力攝持，繼續向上修學不退轉；最後由暫止息力策勵精進持久，直到究竟圓滿。如果對這個道理已能得其善巧方便，那麼對精進當如何發起欣樂，下面會繼續說明。

捨離障礙精進違緣

修積順緣護助資糧

推延懈怠

勝解力

未生令生

貪著惡劣事業

堅固力

已生不退

退屈或自輕

歡喜力

不欲斷絕

息捨力

勤發精進

若於此理已得善巧，則於精進當發欣樂之力

三、精進差別

(一) 正明差別

1. 摱甲精進
2. 攝善法精進
3. 饒益有情精進

(二) 發生精進之方便

1. 捎離障礙精進違緣
2. 修積順緣護助資糧
3. 依上二緣發勤精進
4. 由此身心堪能之理

科判表十二



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 正明差別

辰二 發生精進之方便

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 精進自性
 卯二 趣入修習精進方便
卯三 精進差別
 卯四 正修行時應如何修
 卯五 此等攝義

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(P318 L4~ P319 L3)

第三發勤精進斷所斷時，～失念壞諸法

第三發勤精進斷所斷時，如云，「如與慣戰敵，鬥劍於陣前，當避煩惱劍，返擊煩惱敵。」如慣戰智者與諸怨敵鬥劍等時，不應專謀害他，當善二事，謂須善避他來擊刺，及返害他。行者亦爾，與煩惱鬥時，一須善防避煩惱來傷自心，二須依止對治更進害他。若不爾者，雖以對治滅除一分煩惱作用，然餘煩惱，則又劫奪一分善法，或令心中起一大罪，損利平均，則諸善行極難生故。喻如欲修法者，覺以先知為要，唯於了解執為堅實極力尋求，此以多聞雖能除遣無知之愚，若不防慎諸餘煩惱，即於爾時染多惡行，致令身心極不調順。又如念云，調伏身心要於多聞，若專重其修不防愚敵，不聞不學正法，即自所受律儀進止之處，亦極愚蒙，則亦恆為眾罪侵害。

(三)依此二緣策發精進：當發起精進力斷除所斷品時，如《入行論》所說：「行者要像一個久經沙場的鬥士，在陣前與慣戰的煩惱敵短兵相接，除了避開被煩惱敵傷害，還要伺機反擊。」一位能征善戰的智者與敵軍對陣時，不能一味地專想傷敵，而是要善巧的做到兩件事：

要善於避開敵人的進襲；然後伺機把敵人打倒。修行者與煩惱敵的戰鬥也一樣，**1.先要妥善地防備、保護自己不受傷**，還要**2.依止對治法加以還擊、徹底戰勝它**。否則，雖然以對治法去除了一分煩惱，然而其他的煩惱又生起來，把原有的善法功德又傷害掉，甚至使我們心中生起更大罪惡，結果一得一失、兩相抵銷，最後什麼都沒有，連善行都不易再生起。譬如在修法前，知道要先聽聞正法、引生定解，因此只是極力把修行重心放在聞法和理解法義上，卻不懂得要小心防護念頭。雖然多聞能對治無知、愚癡，然而卻沒有用正念、正知防護煩惱的侵害，結果隨著煩惱而轉，很容易染犯更多惡行，致使身心極不調順。還有一種情況是，有人認為調伏身心比多聞重要，而只專注於修習，卻不懂得要防止愚癡；由於不聞、不學正法，以致於受了戒，卻連自己所受律儀的持犯開遮等等都不了解，這樣很容易被眾罪所侵害。

又如臨陣手劍失落，恐被他殺，無間拾取。如是與煩惱鬥時，若失明記取捨進止所緣行相憶念之劍，恐墮惡趣，亦須無間依止正念。如云，「臨陣劍失落，畏怖速拾取，如是落念劍，畏地獄速取。」龍猛菩薩亦說此念極為重要，如云，「大王佛善說，念身為共道，故應勤守念，失念壞諸法。」就像打仗時，與人搏鬥，如果手中利劍掉落，為了避免被殺，應該馬上撿起劍來。跟煩惱敵戰鬥也一樣，如果丟失了善於取捨之正念寶劍，為了免於墮入惡趣，亦須迅速將正念提起。如說：「臨陣失劍，就要立刻撿起寶劍，以免被殺；修習善法，一旦忘失對抗煩惱的正念之劍，也要立刻提起正念，以免墮入地獄。」龍樹菩薩也說正念非常重要，如《親友書》說：「大王！如來曾經善為解說過，三乘的共道就是正念，所以我們應該勤護正念，免得忘失正念而壞失一切善法。」

三、精進差別

(一) 正明差別

1. 摱甲精進
2. 攝善法精進
3. 饒益有情精進

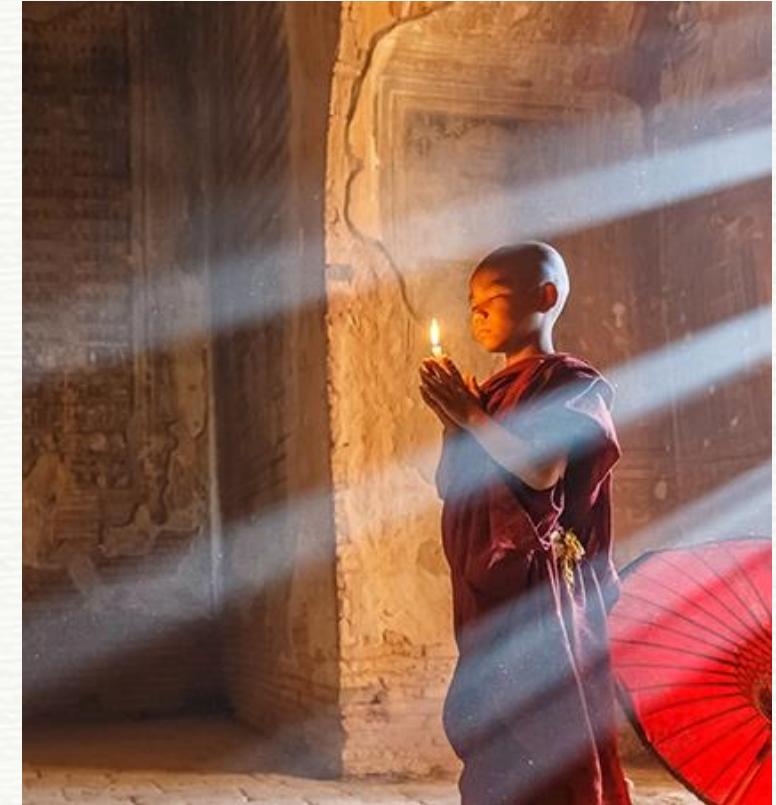
(二) 發生精進之方便

1. 捎離障礙精進違緣
2. 修積順緣護助資糧
3. 依上二緣發勤精進
4. 由此身心堪能之理

3. 依上二緣發勤精進

當善二事：

- ◆ 須善避他（煩惱）來擊刺
- ◆ 反害他（煩惱）



無間依止正念

若不防慎諸餘煩惱：

即於爾時染多惡行，致令身心極不調順。

科判表十二



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 正明差別

辰二 發生精進之方便

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 精進自性

卯二 趣入修習精進方便

卯三 精進差別

卯四 正修行時應如何修

卯五 此等攝義

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(P319 L3~ P320 L8)

又所念境先以慧別，～所精進處要無錯誤。

又所念境先以慧別，次乃念取，以念無擇境力故。慧須分別何法者，謂總諸經中所說一切應進止之處，尤以自所受律儀中應取應捨。若能於彼住念正知，其所修法乃能圓滿，若唯於住心所緣修念正知，全無所益。又如陣中，先必勵力令劍不失，設有所失無間急取，是因實畏所殺，非僅空言故。諸修道者，先恐失落明記取捨所有正念，設有所失無間能修者，亦因心中實畏忘失念時，為罪染著墮惡趣果，非虛言故。能生此心，尤以修習業果為要，吾等若未知此為甚深教授，則為斷絕道中精髓，聰叡所愛功德之本。若爾何須於微小罪見大怖畏，無間滅除不令相續耶。答譬如毒箭略傷於身，以此不久毒遍全身，故當速割。如是惡行略傷心時，若捨不顧速遍全心，實非微小速能廣大，故於最初須滅令不生，設已生起無間應斷。

所緣念的境一定是先以智慧來辨別抉擇，然後 廣論 P319 L3~P319 LL3 固正知辨別抉擇的念頭上面，這個念就是正念。因為念的本身並沒有思擇是非取捨的能力。那麼智慧又是辨別抉擇什麼呢？總的來說，所有經論開示的一切應取應捨之處，尤其是自己受持的律儀，

應善巧了知什麼該做、什麼不該做。時時秉持正知與正念，精勤於教法之應取應捨，這才是圓滿的修行。如果沒有正知正念的覺察，只是把心念專注在一種所緣上面，那沒有什麼用處 (**因為至多不過得定而已**)。如何精勤地以正知正念對治煩惱？譬如與敵對陣的例子，老將必先護住自己的兵器，萬一有所閃失，一定立刻設法拾取，因為在戰場上失去武器，只有被敵方所殺，這是很真實的情況，不是空話。修道也是一樣，行者亦唯恐把了知取捨的正念正知忘失掉，一旦忘失掉，須當下警覺復將正念正知提起，以避免失念時煩惱趁虛而入，又不自覺地染犯罪惡而墮落惡趣，這不是虛假之言。能提起正知正念，必定要了解修習業果道理之重要性，如果不懶得把業果當成甚深教授，等於阻絕了修學聖道精髓的機會，斷除智者所喜愛之功德根本。

既然要把握住根本，為什麼又把微小罪都視為大怖畏般的嚴重，而且隨時生起就要立刻滅除，絕不讓它相續呢？回答：就像被毒箭射傷，箭毒不久就會傳遍全身而危害到生命，所以須迅速割除。相同的道理，如果小小惡行卻置之不理，很快就會被煩惱毒攻入心脈。所以千萬不要輕忽小罪速成大害的道理，要在一開始就滅除煩惱，令其不生；假如已經生起，也要立即察覺，並迅速斷除。

廣論 P319 L3~P319 LL3

如云，「如毒依於血，速能遍全身，如是罪得便，亦能遍全心。」若爾欲勝煩惱障者，云何依止念正知耶。如云，「如執滿鉢油，執劍住其後，溢則畏其殺，禁者如是勵。」謂應如是策勵廣如迦旃延那因緣，應當了知。如是策勵之時，總諸惡行，特見睡等懈怠之因現在前者，應不忍受迎面遏止。如云，「如蛇入懷中，故應急起立，如是睡懈生，皆應速遏止。」非但斷除，應於犯罪心生不喜，謂我往昔如是轉故，乃至現在漂流生死。尤以正受菩薩律儀，而反安住學處障品極可訶責。及願今後於如是罪定不令生，防護當來，於彼二心應多修習。如云，「一一罪生時，應當自訶責，必不令更生，恆思如是行。」應勵修學能相續生有力正念最深之因，謂與善師善友共住及應依止多聞等因。如云，「於此等時中，謂當串習念，此因能遇師，或行應理事。」總須多聞善辨菩薩學處取捨，次於所知法義，一切威儀，恆依正念發勤精進，故於所精進處要無錯誤。

如《入行論》說：「就像箭毒隨著血液流動，迅速就會遍佈全身；當煩惱罪惡隨著正念忘失，也會立即覆蓋住整個心念。」

那麼，如果想要戰勝煩惱敵，應該如何依止正念正知呢？回答：如經典上的一個公案：「令一死囚手捧滿滿一鉢油，被持刀士兵挾持著穿越過鬧市，告知倘若油溢，立刻就會被殺。這個囚犯一定是全神貫注，不敢稍有閃失。菩薩行者也是一樣，守護戒律就如捧油，時時安住正念正知，毫不放鬆。」以上是援引迦旃延那尊者的一個公案，提示佛弟子當以此策勵自己，謹慎專注地護持正念。經過上面這樣的努力，對於和煩惱相應的種種惡行，特別是貪睡等懈怠因一旦現起，絕不能忍受，應當立即遏止。如《入行論》說：「要像毒蛇爬入懷中，馬上跳起來把牠抖掉；同樣地，當我們一察覺昏眠等懈怠因現起的時候，也要毫不猶豫地立刻消除它們。」不但要斷除惡行，應該連犯罪的念頭都不能生起。

想想自己一直在輪迴裡流轉，遲至今日仍無法獲得解脫；現在好不容易受持了菩薩律儀，竟然還繼續安住在菩薩學處的違品中，實在應受嚴厲的呵責。但願從今以後這種罪業一定不再犯，如此防護未來，對於不喜惡作之心及懺悔防護之心應多多串修。如說：「每當任何一個惡念生起時，就要趕緊呵斥、遏止它，警惕自己絕不讓它再生起，應恆常如此思惟與實踐。」更應策勵自己修學能不斷增加正念的因，其中最主要的就是與善師善友共住，以及依止多聞等。如說：「於一切時中，應努力串習正念，以此作為能值遇大乘師長，或如理行事的因。」總之，必須多聞、正確辨別各個菩薩學處的取捨之要，其次對於所知的法義以及一切威儀，皆當恆常秉持正念發起精進，當然前提是對所要精進的內涵(**善法**)一定不能有錯。

若爾欲勝煩惱陣者，云何依止念正知耶？

如執滿鉢油，
執劍住其後，
溢則畏其殺，
禁者如是勵。



[迦旃延那因緣]

總諸惡行，特見睡等懈怠之因現在前者，
應不忍受迎面遏止。

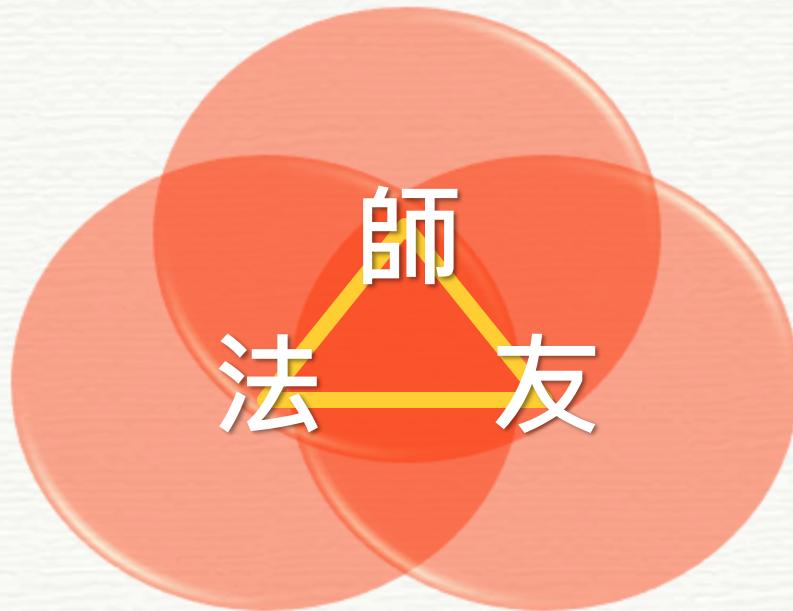
如蛇入懷中，故應急起立，
如是睡懈生，皆應速遏止。

願今後於如是罪定不令生，防護當來

一一罪生時，應當自訶責，
必不令更生，恆思如是行。

應勵修學能相續生有力正念最深之因

- ◆與善師善友共住
- ◆應依止多聞等因



科判表十二



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 正明差別

辰二 發生精進之方便

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 精進自性

卯二 趣入修習精進方便

卯三 精進差別

卯四 正修行時應如何修

卯五 此等攝義

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(P320 LL5~ P321 L2)

第四身心由此堪能之理。~令精進增長。

第四身心由此堪能之理。謂自在之力，如《不放逸品》說，「必須善學菩薩學處，及受已不學過患極重，當視煩惱猶如仇敵，於諸難行莫覺為擔，應發心力視為莊嚴。」於未修業前先修此等，破除身心於諸善事無堪能性一切怯弱，學菩薩行令成輕利。如云，「如樹棉去來，隨風飄動轉，如是勇悍轉，由是事皆成。」又諸難行唯應策勵不應棄捨，如吉祥敬母云，「不修難行業，不獲難得位，故佛不自顧，令精進增長。」如云，「定於修業前，令一切有力，憶不放逸論，令自成輕利。」如是勵力能發何等精進耶，謂如樹棉，去來飄動隨風而轉，自內身心於善勇悍，隨勇悍轉，此後精進能善成辦。由生精進乃能成辦一切資糧。

廣論 P320 LL5~P321 L2

(四)由此達到身心堪能之目的。希望由滅違緣及依順緣，達到身心堪能之目的，亦即所謂自在之力；如《不放逸品》說：「必須善學菩薩學處，了解受戒而不修學的嚴重過失；應視煩惱如仇敵般努力對治，將菩薩難行學處當成未來報身及淨土的真正莊嚴，不覺得它是沉重負擔，以此而努力發心。」在尚未正修前，

要先了解修學菩薩行有如此殊勝利益，不學有這等的過患，破除對善事不堪能的障礙，避免身心怯弱，然後學菩薩行便能輕而易舉，進而獲得身心輕利。如《入行論》說：「為了在修業前有充分的準備，令內心產生力量，一定要先憶持《不放逸品》的教誡，經過這樣反覆有力的修習，待身心感到輕安利樂，就很容易去行善，最後連殊勝的利益也都跟著來了。」如《入行論》說：「如樹棉花絮隨風轉動，輕柔自成；而身心緣善所緣，隨勇悍心轉動，則此精進得獲一切成就。」雖然學處難行，還是要自我策勵堅持到底，絕不任意棄捨。如馬鳴菩薩所說：「不精進修持難行之業，不可能證得難得之果位。所以佛陀在因地時，不顧自身捨施無盡、利益無盡，只為增長精進，日夜無倦。」**(問)**透過以上努力，能發起什麼樣的精進呢？**(回答)**內心緣於善之勇悍相，猶如樹棉一樣，去來隨風自在，輕輕一提，毫不費力就能勇悍而行，如此精進可以善巧成辦；而有了精進，就能順利成辦一切資糧。

三、精進差別

(一) 正明差別

1. 摱甲精進
2. 攝善法精進
3. 饒益有情精進

(二) 發生精進之方便

1. 捎離障礙精進違緣
2. 修積順緣護助資糧
3. 依上二緣發勤精進
4. 由此身心堪能之理

4. 身心由此堪能之理

必須善學菩薩學處，及受已不學過患極重，
當視煩惱猶如仇敵，於諸難行莫覺為擔，
應發心力視為莊嚴。

如是勵力能發何等精進耶？

如樹棉去來，隨風飄動轉，
如是勇悍轉，由是事皆成。



科判表十二



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 正明差別

辰二 發生精進之方便

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 精進自性

卯二 趣入修習精進方便

卯三 精進差別

卯四 正修行時應如何修

卯五 此等攝義

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(P321 L3~ P321 LL3)

第四正修此時應如何行。～速能圓滿精進波羅蜜多。

第四正修此時應如何行。隨發何精進，皆當具足六種殊勝及六波羅蜜多。精進施者，謂自住精進而安立他，餘如前說。

第五此等攝義。應當隨念，發菩提心為諸行依而勤修習，則於精進為欲安立諸有情故，策發修學漸令增長。次於大地所發精進修為願境，於初發業所行精進隨力勤學，尤應斷除精進不共所治諸怯弱等。又於所得菩提及為一切有情與樂拔苦，經極長時，集無邊資糧行無量難行，先當勇悍擐精進誓甲。《妙手問經》說，「若略發此廣大意樂，即已積集廣大資糧。」故當勤學。若不學者，不能增長種性堪能，恆為眾多惡行染著，於餘生中亦極難學諸菩薩行。如是知已，雖尚未能如實修學，然心亦應趣向彼品，隨力隨能發勤精進，如《妙手問經》說，則於餘生少以功力無諸苦難，速能圓滿精進波羅蜜多。

第四、正修精進時應如何行？在發起精進修持任何善行的時候，都應具足六種殊勝及六種波羅蜜多而修，如此則精進力會格外強大。所謂「精進施」，就是自己歡喜修持精進，同時也以菩提心引導他人安住於精進。其餘五度就如之前所說。

第五、此等攝義 (總結)

總結來說，應當隨時憶念菩提心作為諸行所依，並且勤加修習。為了安立一切有情成就佛果，所以我行精進；為令一切有情皆行精進，所以我要更努力策發、修學，使得精進心漸次增長。其次，應以大地菩薩之精進行作為願境，努力達到大地菩薩的境界。修的時候，初發業行者對於所要精進修的內容，應隨自己的能力盡量修學，特別要斷除會障礙精進的各種怯弱。對所欲求的菩提果位，以及利益一切有情與樂拔苦，皆須歷經極長時間、累積無邊資糧、修行無量難行苦行，所以須先披起勇悍精進的鎧甲。如《妙臂請問經》說：「僅僅是略微發起精進的廣大意樂，就已經累積了廣大資糧。」

廣論 P321 L3~P321 LL3

所以要勤懇努力地修學啊！假定不學，不僅無法增長大乘種性的能力，而且經常會被眾多惡行所染著，那麼來生要想修學最殊勝的菩薩行，恐怕難再有機會。如已經了解這個道理，雖然行為上還不能如實做到，也一定要先從心裡趣向精進，然後隨分隨力勤發精進，步步上升，這樣才能像《妙臂請問經》所說，來生以少許力氣、無需受太大苦難，就能很快地圓滿精進波羅蜜多。

廣論 P321 L3~P321 LL3

學習精進波羅蜜多分五：

- 一、精進自性
- 二、趣入修習精進方便
- 三、精進差別
- 四、正修時應如何修
- 五、此等攝義

四、正修此時應如何行？

隨發何精進，皆當具足六種殊勝及六波羅蜜多。精進施者，謂自住精進而安立他，餘如前說。

依殊勝

物殊勝

所為殊勝

善巧殊勝

迴向殊勝

清淨殊勝

精進布施

精進持戒

精進忍辱

精進靜慮

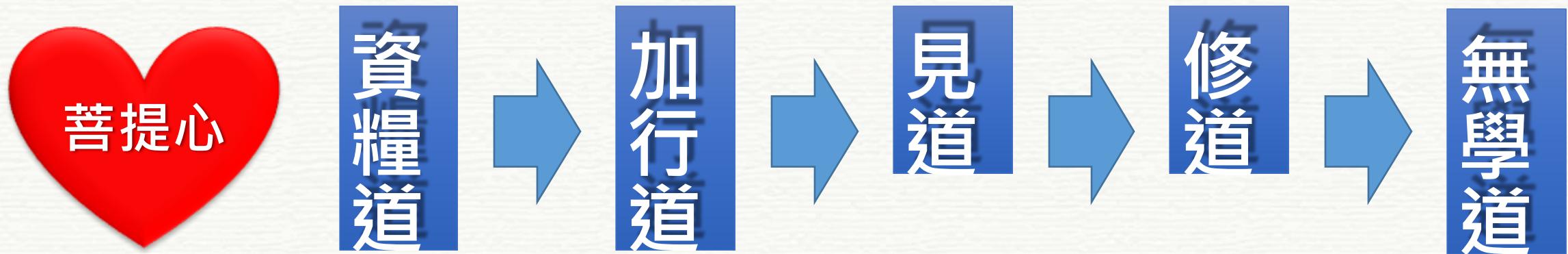
精進般若

學習精進波羅蜜多分五：

- 一、精進自性
- 二、趣入修習精進方便
- 三、精進差別
- 四、正修時應如何修
- 五、此等攝義

五、此等攝義

發菩提心為諸行依而勤修習，
則於精進為欲安立諸有情故，策發修學漸令增長。



於大地所發精進修為願境

五、此等攝義

《妙手問經》說：
若略發此廣大意樂，
即已積集廣大資糧。

故當勤學

則於餘生少以功力無諸苦難

速能圓滿精進波羅蜜多。



科判表十四



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

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 靜慮自性

卯二 修彼方便

卯三 靜慮差別

卯四 正修彼時應如何
行

卯五 此等攝義

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(P321 LL2~ P323 L2)

學習靜慮波羅蜜多分五~故此不說。

學習靜慮波羅蜜多分五：一、靜慮自性；二、修彼方便；三、靜慮差別；四、正修彼時應如何行；五、此等攝義。今初

住所緣境心不散亂，善心一境性。如《菩薩地》云，「謂諸菩薩於菩薩藏聞思為先，所有妙善世出世間心一境性，心正安住或奢摩他品，或毘鉢舍那品，或雙運道俱通二品，當知即是菩薩靜慮自性。」《入行論》云，「既發精進已，意當住等待。」

一、靜慮自性 (定義、本質)

靜慮就是心安住在任一善所緣境，保持不散亂、專一的境界。如《瑜伽師地論·菩薩地》說：「菩薩行者應以聞思菩薩藏 (經典)為前行基礎，然後就世間與出世間所有善法能隨一修持心一境性，不顛倒散亂，安住在奢摩他的止品，或毘鉢舍那的觀品，或安住在止觀雙運的二品，這就是菩薩靜慮的自性。」《入行論》說：「策發精進之後，應當繼續修習靜慮。」

第二修彼方便。謂當思惟，修習 靜慮所有勝利及不修過患，奢摩他時茲當廣說。

第三靜慮差別。如前所引就自性分二，謂世出世。就品有三，就作業分，謂身心現法 樂住靜慮，引發功德靜慮，饒益有情靜慮。初謂住定即能引生身心輕安所有靜慮。二謂諸靜慮能引神通解脫遍處及勝處等，共諸聲聞所有功德。三謂有靜慮能引十一種饒益有情事。

二、趣入修習之方便

在身心中生起想要趣入修習靜慮之方法，一樣是從思惟修學靜慮之勝利，與不修之過患開始，此將於後面學習奢摩他時再詳細解說。

三、靜慮之差別

靜慮之差別，如前所引《菩薩地》之說明，從靜慮的自性來說，可分為世間的靜慮與出世間的靜慮。

以其作用而言，可分為身心現法樂住靜慮、引發功德靜慮及饒益有情靜慮三種。**1.**身心現法樂住靜慮，是指透過修學靜慮，今生便能證得身心輕安三摩地；**2.**引發功德靜慮，是指由修習靜慮能成辦五神通、八解脫、十遍處及八勝處等眾多功德，而這部分是共聲聞乘(共大小乘)的；**3.**饒益有情靜慮，是指透過修學靜慮，進而成辦十一種饒益有情之事業。

廣論 P322 L4~P322 L8

第四正修彼時應如何行。隨修何善三摩地，皆當具足六種殊勝，六波羅蜜多。自住靜慮亦安立他，是靜慮施，餘如前說。

第五此等攝義。隨念發心為諸行依而正修習，則於無漏靜慮，為欲安立一切有情，策勵修學。此堅固增長已，以地上諸靜慮作所願境。雖未能生圓滿靜慮，亦應時時精進不捨，隨力學習心一境性諸三摩地。若不爾者，恆違學處罪所染著，於餘生中亦極難學菩薩等持所有學處。若能學者，即於現法亦少散亂心，所修善行勢力強盛，當來亦如《妙手問經》說，身心喜樂靜慮波羅蜜多極易圓滿。於奢摩他時當廣解釋，故此不說。

四、正修靜慮時該怎麼做？

修學任何一種善三摩地時，都應具足六種殊勝與六種波羅蜜多而修。譬如具足布施的靜慮，就是自己安住於靜慮，同時亦以菩提心引導他人安住於靜慮，此即是「靜慮施」；其餘五度可以類推，如前所說。

第五、此等攝義(總結)

總的來說，修學者應當隨時憶念發菩提心才是修諸善行之所依；此處即指所有定的修學都要以菩提心作為根本，而勤加串習。為了安立一切有情進入無漏靜慮([出世間靜慮](#))的境界，當隨分隨力地發起菩提心勵力修學靜慮，乃至能堅固、增長之後，要以大地菩薩所行之種種靜慮，作為所願境而去努力。雖然現世還未能生起圓滿的靜慮，也要鍥而不捨、時時精進，依照自己的能力，儘量學習心一境性各種三摩地。如果不這樣做的話，眼前就墮在罪染當中，來世也難有機會再修菩薩的等持學處。如果能夠精勤修學的話，不但現在的心就少散亂，而且修善的力量會越來越強盛，來生也能像《妙臂請問經》所說，具足身心喜樂輕安，自然很容易圓滿靜慮波羅蜜多。有關詳細的內容，在後面別學奢摩他的時候再詳細說明，這裡暫且不提。



廣論練功房(2025.06.11)

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 6/12 - 6/18

【吉祥敬母云，「不修難行業，不獲難得位，
故佛不自顧，令精進增長。」】

(廣論P321 L2)



回家功課 (2025.06. 011)

「他偷懶，我在那兒做，說起來我們大家一起做；然後等一下有人來的時候，他忙得很起勁。」

我心裡忍不住犯嘀咕，觀察一下，我們這個心理是什麼心理啊？**師父教我們如何思惟？**

(手抄#17 P219 ~ P222)

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=135b&st1=51&et1=317>

學習廣論 深入思惟

討論題

貿易戰、關稅戰、通膨失控、經濟下滑、
...，引發種種生活及就業的壓力，

你會感到焦慮嗎？

身為佛弟子，面對經濟壓力，
我們該如何應對？

共月光

佛弟子

面對經濟壓力

如何應對？



佛弟子面對經濟壓力如何應對？

<https://www.youtube.com/watch?v=v2PRpYcqI3A>

日期			主 領	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 <small>19:00~20:30</small>	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	廣供+總結	幸福田家人	學堂
	7月16日	三	幸福田家人聚餐	幸福田家人	另訂
	7月23日	三	暫止息力		
	7月29日	二	如俊法師大課	如俊法師	學堂

The background of the image is a scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a grassy shoreline, and a hillside covered in colorful autumn trees. In the distance, several houses are visible along the water's edge under a clear blue sky.

秋高氣爽 輕旅行！

9月13、14日



★旅遊主題：20250913 快樂兩日遊

★銷售金額：

★旅遊城市：新竹、南投

★旅遊天數：2

★出發日期：2025/09/13 (星期六)-09/14(星期日)

★出發：06:50 小巨蛋捷運站 3 號出口集合 07:10 出發

飯店介紹 Hotel

● 中台禪寺仁都飯店



COMFORT / WARM
RELAX / NATURE

最放鬆療癒的最佳的住處

行程內容 Detailed Tours

第 01 天 09/13 (六) 台北小巨蛋捷運站 3 號出口 午餐 獅頭山元光寺 埔里蔬食晚餐 仁都住宿

【元光寺】位在七星村六寮，又稱獅岩洞，地處山巔，亦為獅頭山寺廟群中興建最早之佛剎。清光緒二十一年（1895），（一說清光緒 18 年）大嵙崁人（今大溪）邱普捷俗稱大憨者，初在南庄抽藤熬腦，後在獅頭山發現本岩洞，結庵禮佛，為獅頭山佛境開山之祖，嗣候富興庄曾秀春捐獻地基，於洞前建堂祀觀世音菩薩、釋迦牟尼。民國三十九年，先總統 蔣公蒞寺，對寺眾之苦修，甚表稱讚。民國八十九年由住持普獻和尚再次重建元光寺完工，現祀奉觀世音菩薩及藥師佛。對於培養僧才，宏揚佛學不遺餘力。



早餐：X

午餐：元光寺用齋(隨喜)

晚餐：蔬食晚餐 / 500

住宿：中台埔里仁都飯店

仁都早餐 🚍 中台世界博物館、中台禪寺、午餐 🚍 賦歸

【中台禪寺】中台禪寺位於南投縣埔里鎮，興建工程自民國 79 年（西元1990年）開始規劃，歷時十年，民國90 年（西元2001年）宣告竣工，是結合中西建築元素，由著名建築師李祖原先生所設計，成為眾多佛教信眾的信仰中心，慕名而來的遊客和信眾絡繹不絕。

中台禪寺主體建築以石材為主，象徵修行的堅固和永恆不變。由側面看主體建築，彷彿是一位在青山中禪坐的行者，正面外觀則像蓄勢待發的噴射機，象徵禪宗「頓悟自心，直了成佛」的無上心法，設計兼具時代開創意與綿長的禪宗古意。



【中台世界博物館】從靈泉到中台，開山方丈 惟覺安公老和尚弘揚教法，大闡宗風，帶領四眾弟子，以五大方向接引群機「佛法學術化、佛法教育化、佛法藝術化、佛法科學化、佛法生活化」。其中「佛法藝術化」的落實，即是希望藉由佛教文物與傳統歷史文化的展現與提升，達到藝術化世的作用。於 2009 年建立中台山博物館，在全球經濟發展的衝擊及歷史災變的考驗下，保存、維護佛教文物、遺跡，是佛弟子刻不容緩的工作與責任。中台世界博物館暨木雕分館的建設，更肩負了佛教弘化於當代的重大使命，於中台灣埔里盆地，以巍峨之姿，向世人展現古老文明的博大精深。使佛教藉著博物館成為覺性教育的視覺平台。



早餐：酒店用

中餐：平雲山都 600/人

晚餐：X

住宿：X



20250913快樂兩日遊報名表



出發日期：2025/09/13 (星期六)-09/14(星期日)

出發：06:50 小巨蛋捷運站3號出口集合07:10出發

行程參考：

[https://drive.google.com/file/d/1AI07XTHz3ln7AMeWRKFONdIZHXB50wqv/view?
usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AI07XTHz3ln7AMeWRKFONdIZHXB50wqv/view?usp=sharing)

廣海明月小共學

我們一起認真跟著老師讀廣論



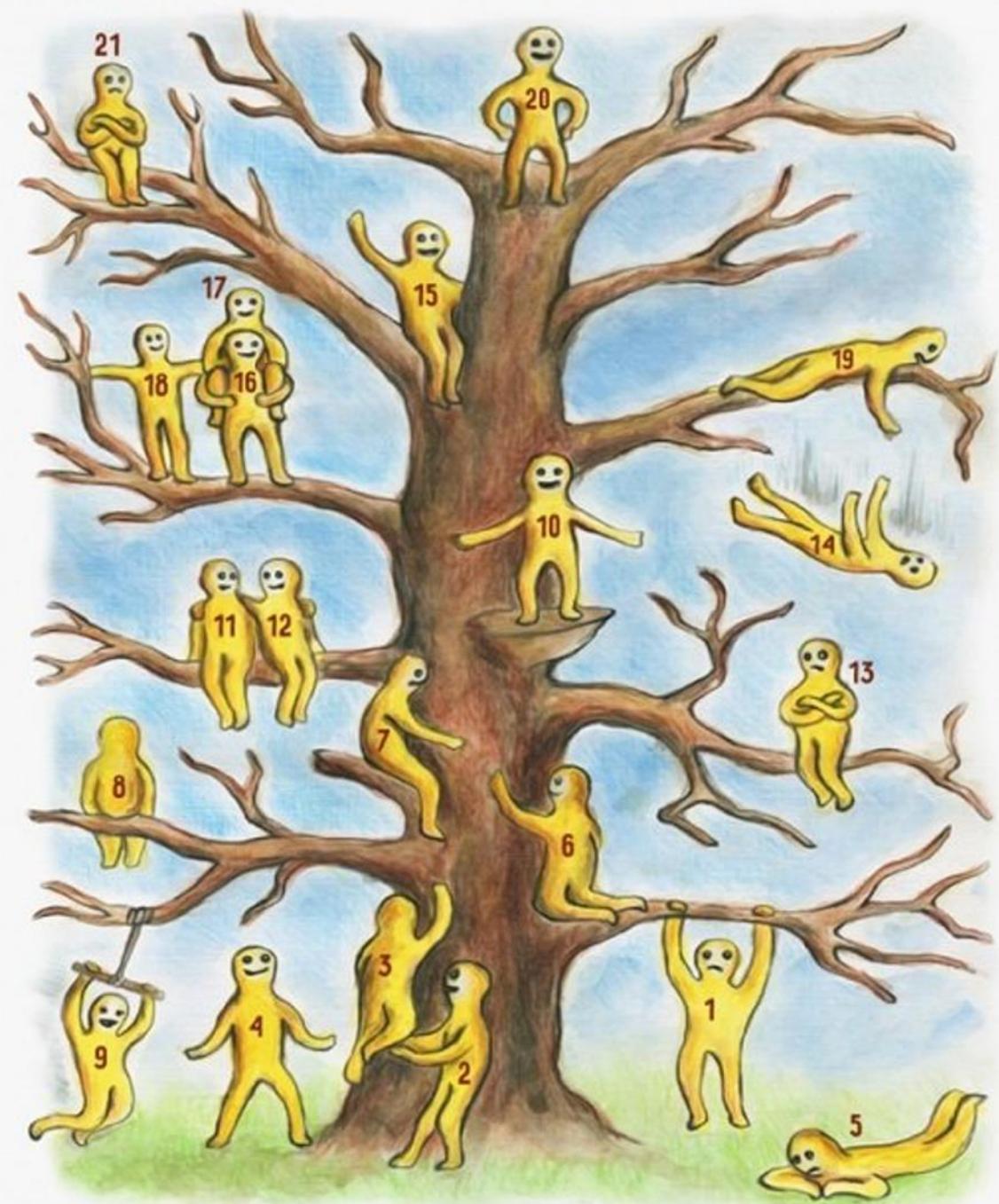
摄影 林斐瑜

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. 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》





迴向往生

吳施春江(4/12-5/30) 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

馮清治、王秀吟、李志賢、余家姍、郭文隆、鍾平生、
黃國利、陳慧美、花繼滄、侯方昱、吳國基、麥瓊英、
楊致文、吳文鶯、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



