

生命智慧的寶典
菩提道次第廣論
精進波羅蜜(三)

北22增991班
2025.06.04



求學所為唯是為修行
不作推延當下即實踐

宗喀巴大師覆擦科本波語王名稱書淺釋

23:21-24:40

<https://www.amrtf.org/zh-hant/blossoming-merit-b000163/>

**《求學所為唯是為修行，此乃殊勝說者數宣說，
是故凡當有所解了時，不作推延當下即實踐。》**

這裡邊談到，**學習的目的**到底是什麼呢？學習的目的**純粹是為了修行**，這是殊勝的說者所多次地宣說的。因此一旦了解，不管你了解多少，就**應該不再推延，當下去實踐**！有沒有聽到大師的看法？就不管你了解多少，當下要去實踐！

那麼從學習的目的討論，說學習的目的純粹是為了修行，這個「**純粹**」是完全沒有名聞利養的動機，只是為了修行。怎麼修呀？了解多少，就應該不再推延，當下就去實踐。**下腳處就是把聽來的拿來思惟**，在二六時中實踐，就像師父教我們的那樣。有沒有看到？一脈傳承的教法，我們現在就在學習和實踐。

您此刻
心情的號碼？

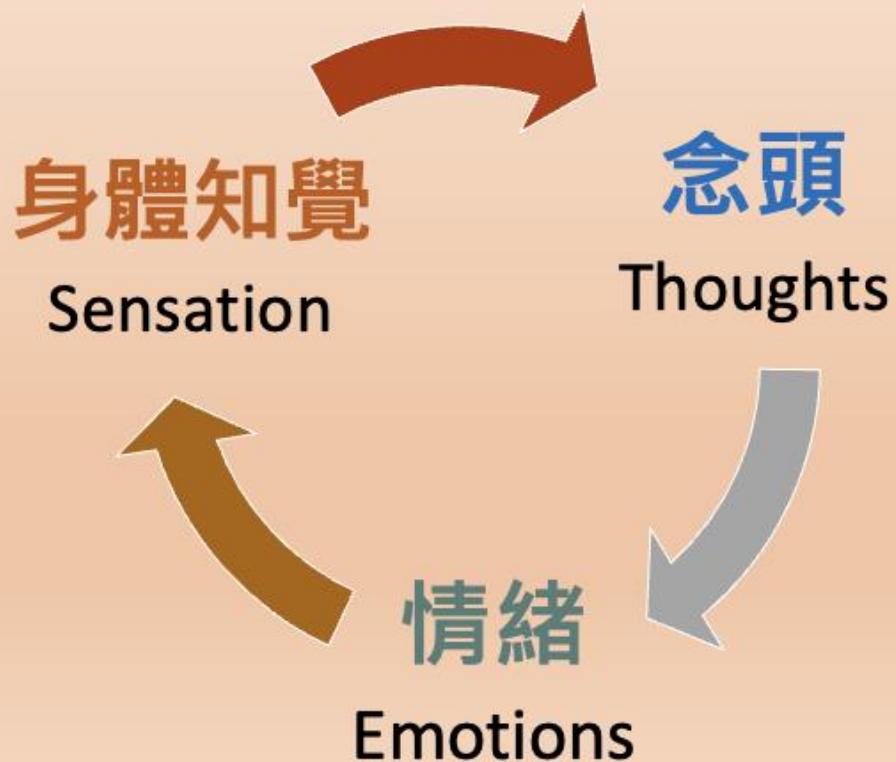


2016年7月 R1



感受 (feeling)

情緒或生理的感知。「感受」是一個較廣泛的用語，包括情緒和知覺。「情緒」(emotion)與「知覺」(sensation)不同，情緒是根據對狀況的評估，且通常不會侷限於身體的一個部位。





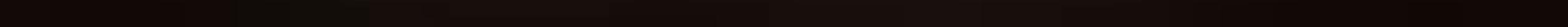
跟著老師念誦

〈三稱本師聖號〉

〈開經偈〉

〈大乘皈依發心〉





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》

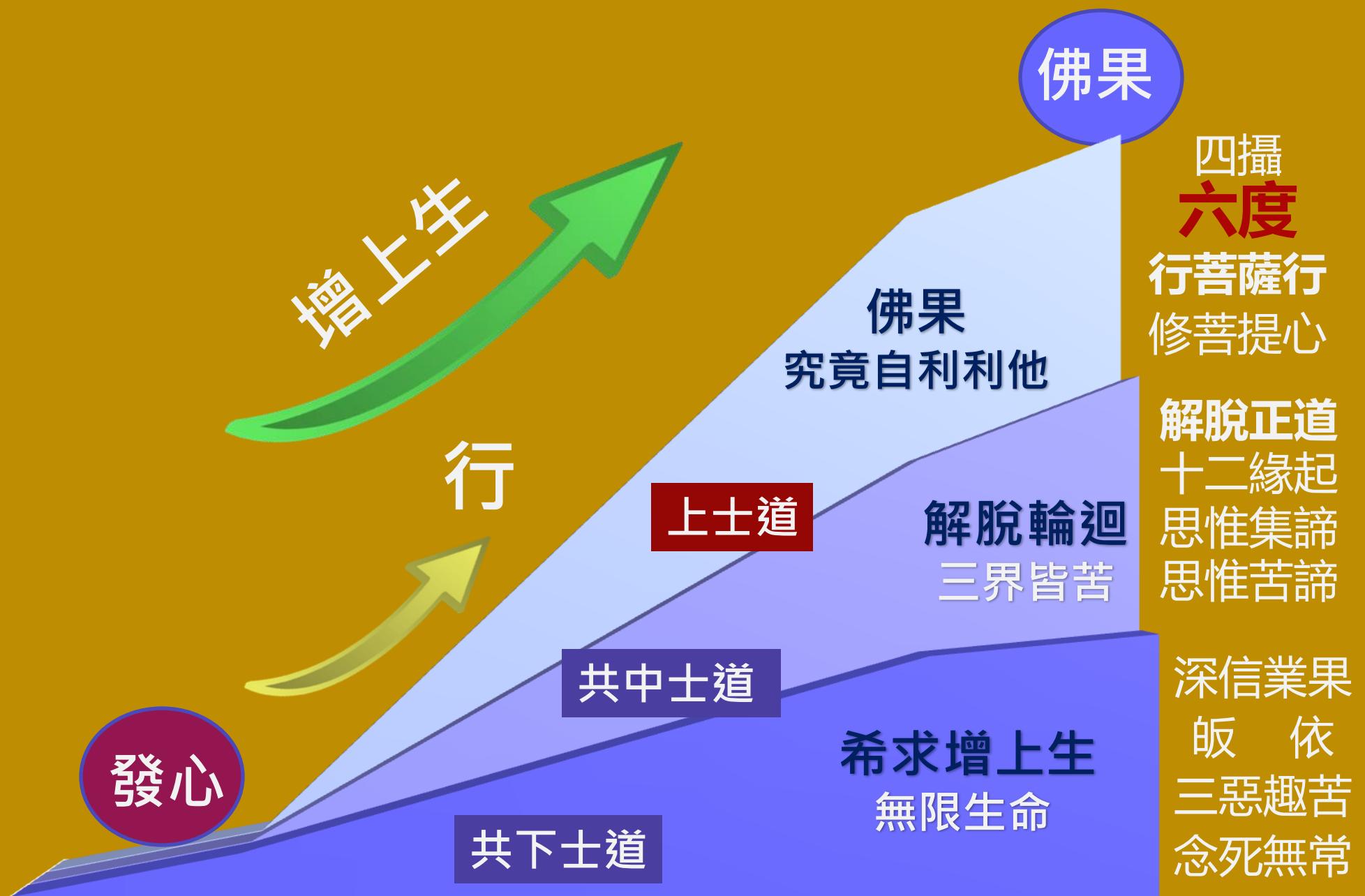
<https://www.youtube.com/watch?v=j6YKyMu2Kfc>



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

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

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

午一 明所治品

午二 修斷彼之方便

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

1. 捏離障礙精進違緣

不入道者略有二類

1) 雖見能修
而不趣入

推延懈怠

對治

念死無常

思惟三惡趣苦

思惟暇滿難得

貪著惡劣事

對治

正法能生無邊喜樂
散亂失大利引眾苦

2) 退屈不入 → 自輕而退屈

對治

於所應得 -- 佛果位

於能得方便--六度

於所安住修道處所

破除
推延懈怠

念死無常

應速修

思惟三惡趣苦

思惟暇滿難得

破除
貪著惡劣事

正法能生無邊喜樂
散亂失大利引眾苦

須修行

破除
退屈自輕

於所應得--佛果位

能修行

於能得方便--六度

於所安住修道處所

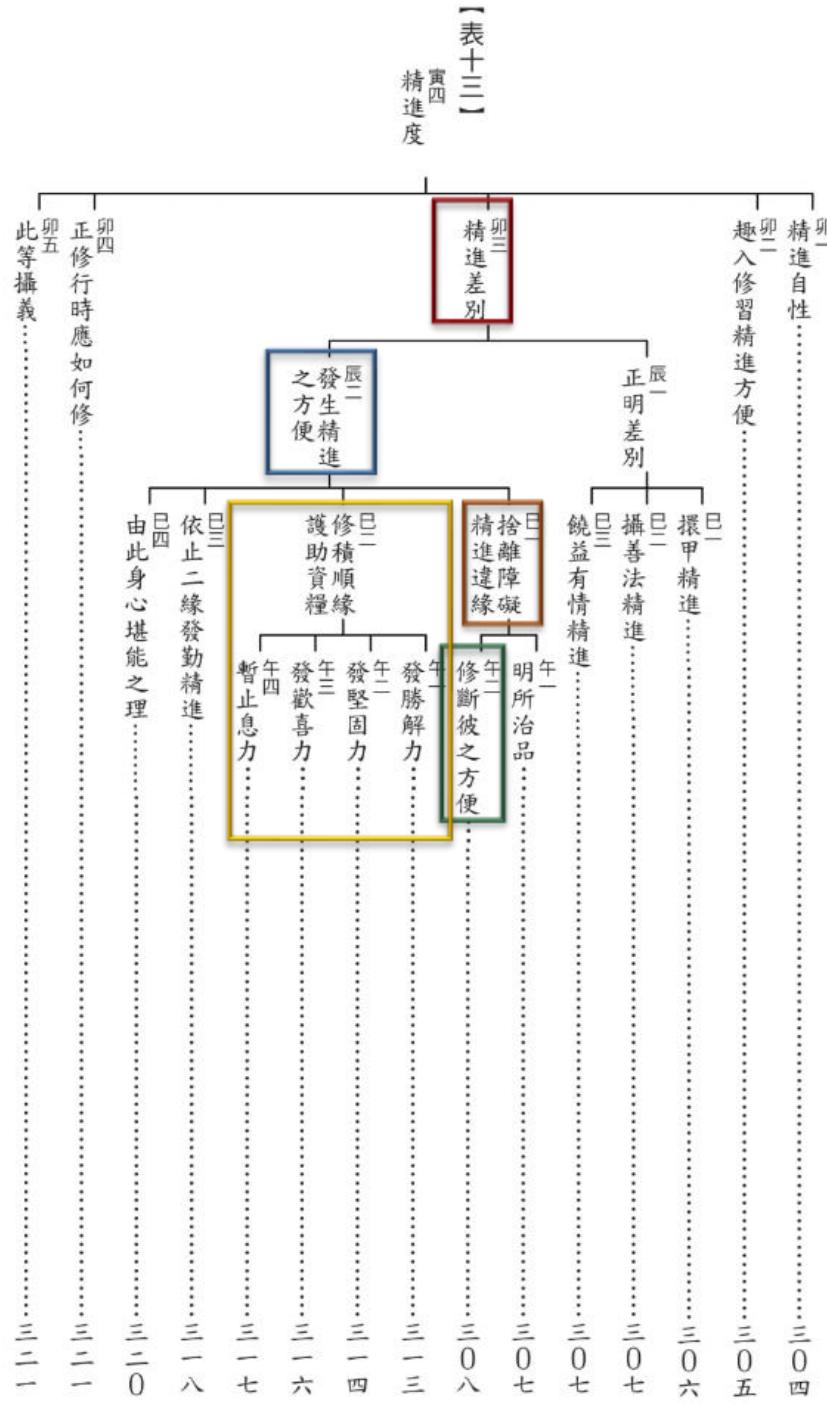


回家功課 (2025.05. 28)

師父說：「我們學佛、學佛，嘴巴上面學佛，實際上學的是什麼呢？我們都在學我。...」
為什麼會學佛成了學我？關鍵在那兒？

手抄#17 P74-76

[表十三]

寅四
精進度

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(P312 LL4~ P313 L4)

如是若僅怯弱而住，～極為稀少。

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

已一捨離障礙精進違緣

午一 明所治品

午二 修斷彼之方便

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

如是若僅怯弱而住，全無所益，反漸怯劣，故應善知諸能修證菩提方便，策舉其心，則辦諸利如在掌內。如《本生論》云，「怯弱無益悅匱乏，是故不應徒憂惱，若依能辦利聰叡，雖極難事亦易脫。故莫恐怖莫憂惱，如其方便辦所作，智者威堅而策舉，辦一切利如在掌。」然現在人，若生少分相似功德，或生少分真實功德，便覺已進極大道位，計唯修此便為滿足。若為智者知道扼要，依於教理善為開曉，謂此雖是一分功德，然唯以此全無所至。果能了解意必怯退，是故能於一分功德不執為足，要求上勝，及知須學無邊學處而無怯弱，極為稀少。

所以，若我們讓這種畏縮不前之心繼續下去，不但全無利益，反而會令我們愈來愈畏縮怯弱。所以，對於修證菩提及提升自心的方法要有妥善的理解，這樣達成目標自然垂手可得。如《本生論》說：「畏縮怯弱不但於事無益，反而離自己所要的安樂越來越遠、也越缺乏，所以不應徒具憂惱。只要依止正確的引導，為成辦自他利益之目標，

再難的事也能夠做到，再大的困苦也能透脫出來。不用擔心害怕與憂惱，如果正確揀擇修習方便的教法，然後堅決努力去做，就能做到。真正的智者，一定先有正確的認識，然後策發自心堅固猛利，最後所要成辦的義利自能輕易掌握。」現在有些人，只要生起一點點相似功德，或者少分真實功德，就自認境界超凡、感覺能修成這樣已很滿足。通達教法扼要的智者看到這種情況，一定會依著教理，善巧的告訴這些修行人：「雖然這也是一分功德，然而光靠這一分功德，是無法得到什麼好結果的。」假如他們能接受智者教誨，真實了解原來這麼難行，勢必會心生退怯吧！能不以一分功德而自足，精益求精，即使必須學習無邊學處亦毫不畏縮的行者，實如鳳毛麟角。

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(P313 L5~ P314 L2)

如是若僅怯弱而住，～極為稀少。

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

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

已一捨離障礙精進違緣

午一 明所治品
午二 修斷彼之方便

已二修積順緣護助資糧

午一 發勝解力 午二 發堅固力

午三 發歡喜力 午四 暫止息力

已三依上二緣發勤精進

已四由此身心堪能之理

第二積集順緣護助資糧分四，一、發勝解力；二、發堅固力；三、發歡喜力；四、暫止息力。今初

諸論中說，欲為進依，此中勝解即是欲樂。須發此者，如云，「我從昔至今，於法離勝解，感如此困乏，故誰棄法解，佛說一切善，根本為勝解。」

(二)修積助長資糧的順緣。破除會障礙我們精進的違緣之後，接下來，應該修積集精進的順緣四力。四力分別是：①勝解力、②堅固力、③歡喜力、以及④暫止息力。

① **發勝解力**：許多經論都說到「欲為進依」，此是指精進的根由在欲樂。這個「欲」是善法欲，亦即對正法之勝解；所以說，勝解正法即是精進的順緣。我們必須策發起善法欲，有了善法欲自然會勤精進。如說：「過去我對佛法缺乏勝解，任意造作惡事，才會感得現在種種窮困匱乏的果報。現在了解了正理，誰會捨棄對法的勝解？佛說，勝解是一切善法的根本啊！」

勝解如何而起者，如云，「又此之根本，恆修異熟果。」此說修習從黑白業，生愛非愛諸果道理。諸論又說信為欲依，以從二種深忍之信，能引取捨二種欲故。此是思惟諸總業果，及特思惟諸菩隆行所有勝利，及越諸行所有過患諸因果等。如是勝解大乘入大乘門，即是誓除自他一切過失，誓引自他——功德。然——過及其習氣究竟清淨，——功德畢竟圓滿，必須經歷多劫修習，不見我有淨除過失引發功德一分精進，我實徒耗有暇之身，如是思惟自行策發。如云，「我應除自他，無量諸過失，然盡——過，須經諸劫海。未見我有此，斷過精進分，墮無量苦處，我心何不裂。我應勤引發，自他眾功德，然修——德，須歷經劫海。我終未能起，修此德一分，我將難得身，空棄實奇哉。」

廣論 P313 L7~ P314L2

勝解是如何產生的？如《入行論》說：「恆常觀修業果，才會有勝解心。」從修學業果，了解造黑業一定感惡果，白業一定感善果的道理，自然慢慢會生起勝解力。又論上面說「信為欲依」；

由於對黑業感得惡果，白業感得善果這二種業感法則生起深忍之信(**即淨信**)，才能對該如何「取善」和「捨惡」產生欲樂(**勝解**)，而這時修行正法才有可能。總之，我們應多多思惟總體業果法則，尤其要了解修學菩薩行的殊勝利益與違越菩薩行的種種過失及因果，然後才能策發出淨信心，有了淨信心，善法欲才生得起來。唯有勝解大乘，才能趣入大乘，誓願去除自他一切過失，引生自他一切功德。懂得了上面的道理，要究竟清淨一切過失及其習氣，畢竟圓滿一切功德及資糧，必須經過累劫勤修。而現在我們連淨除一分過失、引發一分功德的 精進都沒有，那豈不是把寶貴的有暇身白白浪費掉了！如此思惟之後，就會努力地策勵自己。

廣論 P313 L7~P314L2

如《入行論》說：「初發心時曾立下誓願，要努力去除自他無量過失；然而要斷除任何一個過失，都須經歷多劫時間。看看時間過了這麼久，自己也沒有斷除什麼過失的精進心，將來勢必會墮入惡趣中受無量苦，想到這裡心如撕裂般痛苦。初發心時曾立下誓願，要精勤修證自他無量功德，然而要成就任何一個功德，都須經長劫時間。看看時間過了這麼久，自己也沒有修成什麼功德，將來恐難再得暇身，想到又白白浪費掉一生，真是太莫名其妙了！」

廣論 P313 L7~ P314L2

2. 修積順緣護助資糧

(1) 發勝解力 ➡ 信樂力

(2) 發堅固力

(3) 發歡喜力

(4) 暫止息力

我從昔至今，於法離勝解，
感如此困乏，故誰棄法解，
佛說一切善，根本為勝解

信樂

欲為進依

(1) 發勝解力

信樂力

勝利

過患

異熟果

信樂

欲求

精進



三惡趣

得增上生

斷惡修善

輪迴

解脫生死

修道諦
得滅諦

自利

利生成佛

修菩薩行

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(P314 L3~ P315 L3)

如是若僅怯弱而住，～極為稀少。

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

已一捨離障礙精進違緣

午一 明所治品
午二 修斷彼之方便

已二修積順緣護助資糧

午一 發勝解力

午二 發堅固力

午三 發歡喜力

午四 暫止息力

已三依上二緣發勤精進

已四由此身心堪能之理

堅固力者。謂於何事發起精進，即於彼事究竟不退。此初不應率爾而行，當善觀察，見其能辦次乃進趣，若不能者則莫趣入，與其既行中間廢捨，莫若最初不趣為勝。其因相者，以於中間棄捨誓願，若成串習，由此等流，則餘生中亦棄所受學處等故。於現法中增長眾惡，於餘生中增長苦果。又因先思作此事故，未修餘善，退捨先作其果下劣，即此事亦未究竟，故其所作終無圓滿。總之誓作何事，其事未成亦障餘事。由其等流，令其誓願所受律儀，亦不堅固。如云，「先應觀加行，應作不應作，未作為第一，作後不應退。餘生亦成習，當增諸惡苦，障餘及果劣，此亦未能辦。」是故願令誓願究竟，應修三慢，如云，「於業惑功能，三事應我慢。」

②堅固力：堅固力是指對所要做的事發起精進，一直做下去，不達目的絕不停止。如何做到堅固力呢？一開始時不能草率決定，要仔細觀察確實可行，才按部就班去做。假定覺得能力還不足，就先不要去進行。與其做了以後中間退捨，

還不如一開始就不做。為什麼？因為半途捨棄誓願，養成習慣後，會形成一種等流習氣，將來不管學做什麼，都很容易中斷學處。如此半途廢捨的習氣一旦養成，不但今生增長惡業，來生更增長苦果。再說，若因先前已經決定要做某件事或修某個善法，所以其他事情或善行都沒有做，結果現在退捨初願，不僅因半途而廢將招致低劣果報，又荒廢了其他事情，最後兩頭皆失，所做終無圓滿。總之，不論發願做什麼事，如果不能貫徹始終的話，影響所及，也會形成其他事情的障礙。養成這種等流習氣，即使將來誓願受戒，戒體也不會堅固。如《入行論》說：「做任何一件事之前，應先觀察此事該不該做、能不能做，在沒有做之前最好想清楚，已經做了就不要退。」

否則兩頭落空，而且這種習性會生生世世的輾轉增上，產生種種惡苦；加上違背先前誓願將招致惡果，又障礙其他善法機會，最後只能得到下劣果報，一事無成。」所以，要想令誓願堅固，就應修習三種我慢力，如《入行論》說：「我們對業、煩惱和功能這三件事，應該生『慢』。」什麼叫作慢？慢的行相就是「我」，本是自尊之意，此處乃假名為慢。

廣論 P314 L3~P314L10

其⁽¹⁾業慢者，謂自修道全不賴他為作助伴，唯應自修。如云，「謂我應自為，此即事業慢。」《親友書》亦云，「解脫唯依於自修，非他於此能助伴。」此是念其我當自修，不希望他，與慢相似，假名為慢。⁽²⁾功能慢者，謂諸眾生隨煩惱轉，尚不能辦自己利義，況能利他，念我能引自他利義而勤修行。如云，「此世隨惑轉，無能引自利，眾生非如我，故我應修此。」又此諸人於下劣業且勤不捨，我今此業能引妙果何故不為，作是思已而正修習。如云，「餘尚勤劣業，我如何閑住。」然修此二，非輕蔑他而自憇慢，謂應觀為可悲愍相，無慢雜糅。如云，「非以慢修此，自無慢為勝。」由念我能餘則不能，與慢相似假名為慢。

⁽¹⁾事業慢。業慢是說具足靠自己修道的信心，認為「我一定可以做到」。指修道一點不依賴他人，只有靠自己努力修，這叫事業慢。如說：「修道之事，別人沒辦法幫我，我應該自力完成，此即事業慢。」《親友書》也說：「解脫之道完全在於自修，不是寄望他人幫忙。」這是強調要有「靠自己、不求人」的信心；這種行相在某個部分與慢心相似，因此假名為慢。

(2) 功能慢。功能，指去做這件事就有功德；功能慢是說看到眾生為煩惱所纏縛，自利尚且不能，更談不上利他；而相信自己有能力擔負起自他二利的責任，決定要努力勤修。如說：「眾生都隨著煩惱在轉，連自己都利益不了；既然那些人無法像我能成辦自他利義，我應該要好好修行。」此外，眾生汲汲於營求，捨不得放棄世間種種下劣小利，而我曾誓願救度眾生，如今若能精進修學菩薩行可以引發無邊勝妙大果，那何樂不為？以此勝解力策勉自己，努力去修。如說：「世人為了毫不相干的俗務尚且精勤努力，我怎麼可以在此閒散而不再努力前進？」修習以上二種慢，並不是要輕視別人、自我驕傲，而是看到眾生值得悲愍，內心完全沒有參雜一點我慢的想法。如說：「絕對不能帶著真正的慢心去修事業慢與功能慢，

如說：「絕對不能帶著真正的慢心去修事業慢與功能慢，必須實際上心裡沒有慢，這才是殊勝處。」這種由悲心引發，覺得「我能、他不能」的自信心，在行相上某個部分與慢心相似，因此假名為慢。

廣論 P314 LL4~ P315L3

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(P315 L3~ P316 L2)

煩惱慢者，～淨修其心。

(3)煩惱慢者，謂一切種輕毀煩惱，我當勝此，終不使此有勝於我，為欲摧伏諸所治品，令心勇悍令心堅穩。如云，「我當勝一切，不使誰勝我，諸佛獅子兒，應住此我慢。」若不如是而退弱者，障品雖小亦能為害。如云，「若遇死毒蛇，鳥亦如鵬鳥，若我太軟弱，小罪亦為損，怯劣棄功用，豈能脫匱乏。」霞惹瓦云，「棄法之樂，較往昔樂全無過上，於現法中若棄正法，應思當來所受諸苦無有邊際。若自不能勤加功用，煩惱亦必不覺悲愍，對治不說汝不能修，我自圓滿，諸佛菩薩亦不能救。」

(3)煩惱慢。煩惱慢，是指對煩惱要生起高慢心來，亦即抱著「輕視」煩惱的心態，確定自己能戰勝一切煩惱，絕不被煩惱所打敗。為了摧伏煩惱，應該修學各種對治品，令心勇悍、堅固。如《入行論》中說：「我要戰勝煩惱魔，絕不被煩惱魔勝過我。身為諸佛的愛子，是獅子之兒，我也要具備諸佛摧伏魔軍一般的信心，消滅自心煩惱魔。」

如果內心無法生起精進的力量，而是一味地軟弱、害怕，那麼即使是小小的障礙，也會損害到自己。如說：「當烏鵲碰到死蛇，會像大鵬鳥一樣勇敢地進行攻擊；同樣，若對抗煩惱的信心太脆弱，那麼就連最輕微的煩惱罪行都會侵害我。如果因為內心怯弱而放棄了精進修學菩薩行的學處，將來怎麼可能脫離福德的匱乏？」祖師霞惹瓦說：「捨棄正法不修行所能獲得的暫時之樂，並不會增加原本擁有的樂受。應當思惟今生若捨離正法，來生註定要受無盡的苦報。如果自己不努力去精進對治，煩惱魔也不會因此而憐愍我、放過我；這個煩惱對治法也不會說『你不能修，那我自行圓滿好了』，連諸佛菩薩也救不了我。」

廣論 P315 L3~ P315L9

若能生起如前我慢，障品雖大不能為障，是故應須發起慢心。如云，「若起慢功用，障大亦難勝，故心應堅固，摧伏諸罪惡。」若不爾者，修行之人為罪所勝，猶願戰勝三界煩惱，實為智者所恥之處。如云，「我為罪所勝，勝三界可笑。」此由輕毀諸煩惱故，欲為摧伏，故假名為煩惱我慢。諸作釋者雖有異說，然覺此說與論相符。如是應斷希望於他，當擐誓甲願我自作，此復覺其非餘所能，唯我始能自負其任。如是見已，正修之時令心堅固，唯應向外摧伏煩惱，不令煩惱向內摧伏，更思中途棄捨誓願所有過失。善思擇已，隨所作事，一切誓願悉願究竟，乃至未獲堅穩以來淨修其心。

廣論 P315 L9~ P316L2

如果能夠生起前面所說的三種慢心，那麼再大的障品也無法障礙我們，因此必定要發起這種慢心。如《入行論》說：「在精進力上倘若能發起這種慢心的作用，就算是重大障礙也阻擋不了我；只有意志堅定，才能摧伏一切罪惡。」否則修行人輕易就被罪業打敗了，還發願要戰勝三界煩惱怨敵，豈不是為智者所恥笑？

輕蔑煩惱是為了摧伏煩惱，跟前面說過的「慢」有相似處，因此假名為「煩惱我慢」。論師們對這句話雖有不同的解釋，然而宗大師認為此說乃符合《入行論》之原意。由此可知，修學精進所需要的堅固力，先應斬斷依賴心，獨自披起精進鎧甲（事業慢），思惟別人沒有能力，只有我能扛起責任（功能慢）。引發信心與責任心之後，等到正修時須不斷策勵自己、令心堅固，努力向外摧伏煩惱，絕不受制於煩惱（煩惱慢）；進一步思惟中途捨棄誓願的種種過失，避免半途而廢。應當善巧思惟這些道理，不管修習任何善法，發了願就要有始有終，如果信心還不夠堅固，應該先要努力修學這三種慢心。

廣論 P315 L9~ P316L2

2. 修積順緣護助資糧

(1) 發勝解力 ➔ 信樂力

(2) 發堅固力 ➔ 我慢力

(3) 發歡喜力

(4) 暫止息力

(2) 發堅固力

勝解力 ➔ 堅固力

能做

觀察

不能做



莫趣入

[北人挖金]

進趣

事業慢

功能慢

煩惱慢

堅固不退

修道唯依於自，不需依賴他人

世人隨惑無能引利義，而我能

我當勝過一切煩惱，令心勇悍

[無著閉關]

可悲愍相

與其既行中間廢捨，莫若最初不趣為勝。原因：
若成串習，由此等流，則餘生中亦棄所受學處等

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(P316 L3~ P316 LL1)

發歡喜力者。～亦應趣其業。

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

已一捨離障礙精進違緣

午一 明所治品
午二 修斷彼之方便

已二修積順緣護助資糧

午一 發勝解力 午二 發堅固力

午三 發歡喜力 午四 暫止息力

已三依上二緣發勤精進

已四由此身心堪能之理

發歡喜力者。如是由其猛利欲樂勝解之力，精進未生能令生起。又令已生不退之因，謂由成就堅固之力或我慢力。最初入時歡喜而入，已趣入時，於其事業不欲斷絕無飽意樂者，即歡喜力，故應引發。應發何等無飽之理，如云，「此於所作業，如欲遊戲樂，應著其事業，喜此業無飽。」謂應勵力發起喜心，如同小兒遊戲之業，無飽足心。又如樂果無所飽滿，其因之業亦應無飽，如諸俗人於安樂果能不能得，尚有猶豫且策勵轉，況行此業決定能生安樂之果。如云，「成樂否無定，尚為樂作業，若業定感樂，不修云何樂。」

廣論 P316 L3~ P316L8

③歡喜力。依著前面所說的次第，先由勝解力引發猛利欲樂，再由猛利欲樂策發出精進力量，使精進力未生者能立即生起；進一步成就堅固力或我慢力，使得已生起之精進不退失。在修的過程中，從一開始就帶著歡喜心趣入，趣入以後，繼續保持歡喜向上的心態，進而使修行事業不會中斷，乃至於有不疲厭、不飽足、一直想繼續做下去的意樂，這就是所要引發的歡喜力。

要引發何等不飽足的歡喜心呢？如《入行論》中說：「要像小孩沉迷於玩要一樣，菩薩行者也要歡歡喜喜修行利他事業，永遠不感覺疲厭。」修行，就是要勵力發起歡喜心，像小孩玩遊戲，永遠玩不膩一樣。如果人們永遠不嫌快樂太多，那麼對於能成就快樂的因，也應該要不知足。譬如人們熱衷世間名利，連成功與否都還沒有把握，尚且日以繼夜拼命努力，何況菩薩所行之利生事業是百分之百會帶來圓滿的樂果，那為什麼不全力以赴？如說：「世人於所做之事能不能成功還不一定，尚且很樂意地去勇猛追求；而我們對於確定會得到重大果利的菩薩事業，卻知而不修，又怎麼可能得到樂果？」

廣論 P316 L3~P316L8

又以此理亦不應飽足，如云，「諸欲如刀蜜，尚且無飽足，況福感樂果，寂靜何故飽。」如鋒刀蜜雖亦略有甜味可嘗，但若舐之必能割舌，可愛欲塵雖與現前少分安樂，然生現後極大痛苦，其受用者尚無飽足。況諸資糧能與無罪現前久遠無邊安樂，何應飽足。如是思已，應當發生無飽意樂，故為圓滿所修善業，乃至未生如日中時，日熾諸象趣向可意蓮池之心，應善修習。如云，「為圓滿業故，如日中熾象，遇池而入池，亦應趣其業。」

這個道理是說，不但要得到快樂，而且不應該得到了就覺得夠了！如說：「世間有漏快樂就像刀上的蜜，利小而害大，世人尚且不知飽足；菩薩事業能滅除輪迴之苦，感得寂靜之樂，利大而無害，為什麼反而容易飽足？」世人追求的可愛欲塵，就像舔利刀上的蜜，雖然眼前享受了一點甜味，卻有後面的割舌之苦(**正如貪圖欲塵，會帶來今生後世無量眾苦**)，然而世人卻還貪得無厭；而我們修學菩薩道，不僅能積集資糧、消除罪障，還能獲得現前與後世無邊的樂。

像這樣只有好處、沒有一點過患的情形，我們怎麼就會覺得夠了呢？這樣思惟以後，我們不但要生起歡喜心，而且對這個歡喜要有「無飽足意樂」。為了圓滿所修的善業，如果還沒有生起強烈歡喜心，就要像烈日下象群一心趣向蓮花池消暑那樣，努力激發起這種意樂。如說：「為了求得圓滿佛果，心要像烈日下大象看到清涼的蓮花池，想要立即躍入池中那種急切的心情；菩薩行者對修學到可以清涼安樂的教法，也應該歡喜雀躍、一心趣入。」

廣論 P316 L8~ P316LL1

2. 修積順緣護助資糧

(1) 發勝解力 ➔ 信樂力

(2) 發堅固力 ➔ 我慢力

(3) 發歡喜力

(4) 暫止息力

(3) 發歡喜力

勝解力 → 堅固力 → 歡喜力

未生令生 已生不退

歡喜力

進趣 堅固不退 無飽足心



思惟利他的勝利

享受利他的快樂

注意力放在宗旨、過程

正行好好用心

近諸佛位
諸佛歡喜

科判表十二



卯三 精進差別

辰一 正明差別

- 巳一 摳甲精進
- 巳二 攝善法精進
- 巳三 饒益有情精進

辰二 發生精進之方便

- 巳一 捨離障礙精進違緣
 - 巳二 修積順緣護助資糧
 - 巳三 依止二緣發勤精進
 - 巳四 由此身心堪能之理
- 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

廣論原文(P317 L1~ P318 L3)

暫止息力者。 ~茲當宣釋。

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

已一捨離障礙精進違緣

午一 明所治品
午二 修斷彼之方便

已二修積順緣護助資糧

午一 發勝解力 午二 發堅固力

午三 發歡喜力 午四 暫止息力

已三依上二緣發勤精進

已四由此身心堪能之理

暫止息力者。發勤精進身心疲勞須暫止息，若不爾者則極厭離，能障後時發精進故。休息無間仍發精進，前事究竟不應以此便為喜足，應於上勝更發精進。如云，「若時力衰乏，為後故暫捨，為趣後後故，善竟即應捨。」此後所說極為重要，若以前德而為喜足，則能障礙修證眾多勝功德故。此又顯示發精進規，謂應俱斷，太為熾然，功用過猛及太散緩，當恆相續如瀑流水。

④暫止息力：暫止息力，就是當精進修學到一個段落之後，若身心感到疲倦，要懂得暫時休息；如果勉強硬撐，到後來會疲倦不堪，心裡厭煩，反而會障礙後續精進的動力。待休息過後，再繼續發起精進，直到事情究竟圓滿，仍然不能因此就欣喜滿足，應該更上層樓、再發精進。如《入行論》中說：「當身心極度疲憊，為了後續長遠的道業，應該暫時停下來休息。」

同樣的，圓滿一項善業後就該放下，準備趣入另一項善業，要繼續向上更發精進。」後面說的這部分極為重要，若沉醉或滿足於過去的小小成就，反而障礙將來修證眾多殊勝功德。這裡特別提出為學精進之方便，應該維持中道，避免太過勇猛或太過鬆緩，要像瀑流水，恆常不斷才對。

廣論 P317L1~P317L5

吉祥敬母云，「修殊勝德時，尊曾無急緩，故尊諸勝德，前後無差別。」博朵瓦亦云，「如席摩主巴之逐盜者無益，應如絳巴之逐盜者，初先預備，次乃至未及盜處而追，如是緩追，又須耐久。譬若全不停息，速猛而進，走至極乏，坐不能起，等同未進。」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。

馬鳴菩薩說：「世尊在因位修證殊勝功德時，也是不急不緩、始終如一，所以世尊成就的功德沒有前後差別。」祖師博朵瓦也說：「不要像席摩主巴地區的捕快在捉拿盜賊時全無所獲；應該要像絳巴地區捕快在追逐強盜時，事先準備周全，然後才開始慢慢追捕，不必猛追，但須耐久。如果都沒有休息，一味急速猛追，等到體力耗盡，就癱在那裡動不了了，結果強盜逃掉，等於是白追了。」

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。

廣論 P317L5~P317LL1



廣論練功房(2025.06.04)

一起來熟悉宗大師的智慧之語

每週一句 6/05 - 6/11

【是故願令誓願究竟，應修三慢，
如云，「於業惑功能，三事應我慢。」】

(廣論P314 LL5 - LL3)



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>

停一下 想一想

《求學所為唯是為修行，此乃殊勝說者數宣說，
是故凡當有所解了時，不作推延當下即實踐。》

如何能做到「不作推延當下即實踐」？



學習廣論 深入思惟

討論題

我做那些事會推延？
做那些事不會推延？

我會推延的原因跟心裡行相？
不會推延的原因跟心裡行相？



求學所為唯是為修行 (8:32~11:46)

<https://reurl.cc/4QVekD>

| 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



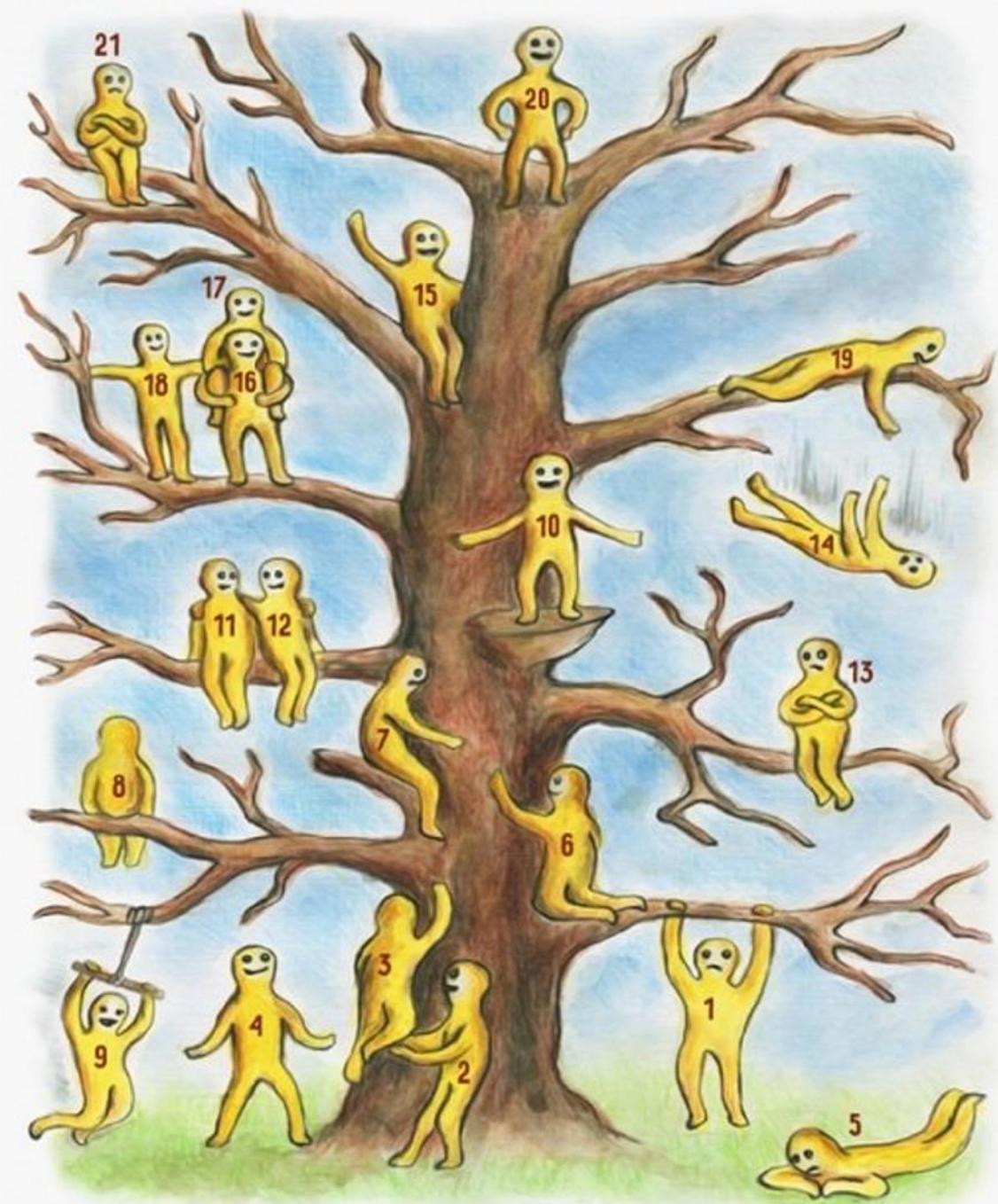
摄影 林斐瑜

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



