

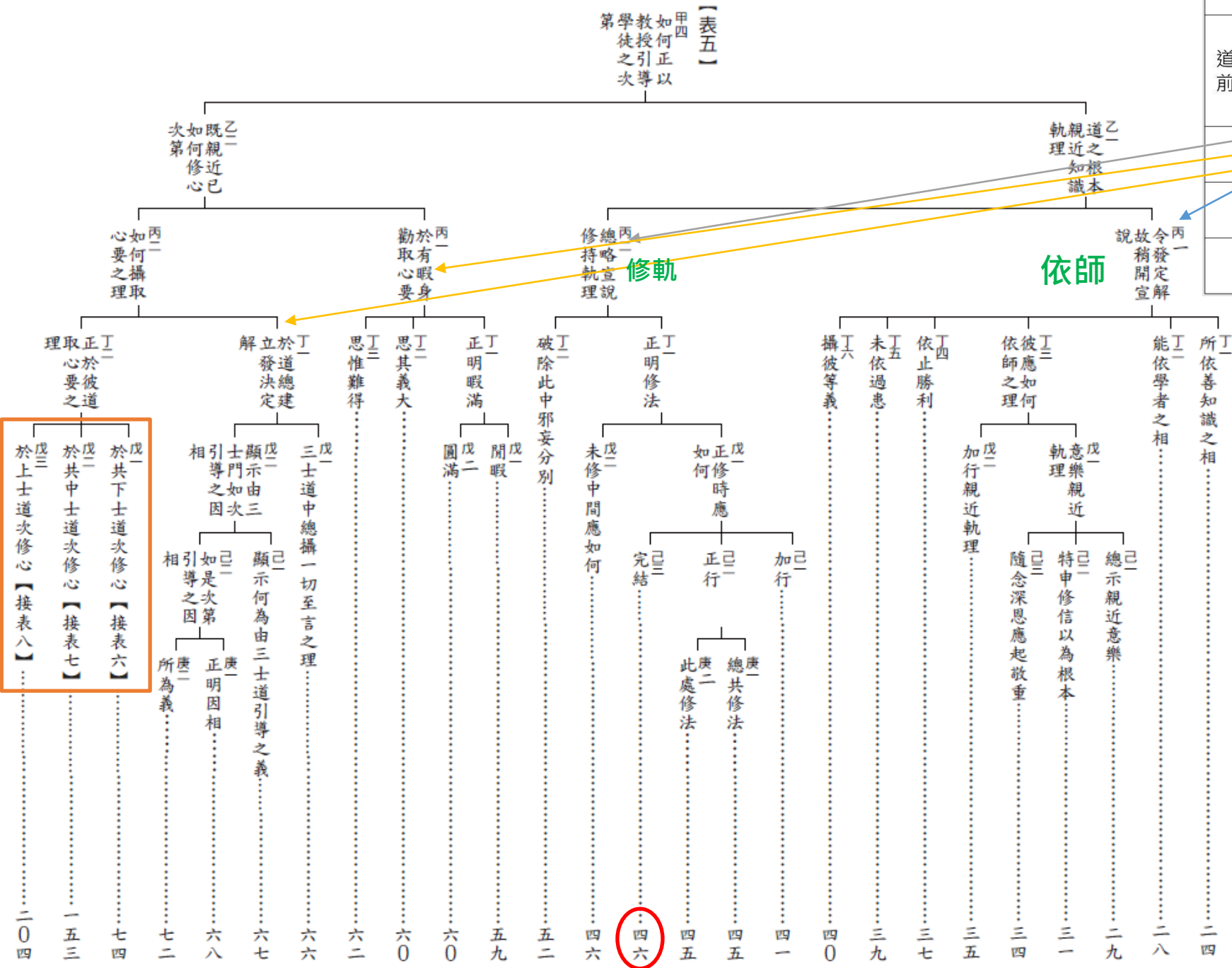
24991班修習軌理-8_

課摘_1150421

復習



道前	1.前行三法	1.1 人殊勝	1.2 法殊勝	1.3 聽和說	〈皈依敬頌〉
	2.道前四法	2.1 依師	2.2 修軌	2.3 暇滿	2.4 道總
	3.共下	3.1 念死	3.2 惡趣	3.3 皈依	3.4 業果
	4.共中	4.1 出離心	4.2 苦集	4.3 十二緣起	4.4 持戒門煩惱
	5.上士	5.1 菩提心	5.2 七因果	5.3 自他換	5.4 持戒行六度



丙二 總略宣說修持軌理：

累積福(福德)智(智慧)

二種資糧：

出世間成就源於積累資糧

世間成就也源於積累資糧

關鍵要有至誠清淨的心(意樂)

供養人(意樂) × 所供物 × 福田(對象) = 果報_{資糧}

供養人殊勝(意樂) × 所供物殊勝 × 福田殊勝 = 果報_{資糧}殊勝



六加行

(修行前的準備)

P41、614

入座

歸依

發心

入座歸依發心要
跟「相續和合」

- 一. 淨地設像
- 二. 莊嚴供具
- 三. 入座皈依
- 四. 觀想聖眾
- 五. 積資淨障(七支供養)
- 六. 三事求加(祈求)

莊嚴供具

無諂狂

物：不正當的手段獲得

動機：供養時有不良的動機

喻：奔公甲的一把灰

端嚴
陳設

力求美觀，將來成佛時相好之因。
親手供養

觀想聖眾
(皈依境及資糧田)



七支行願(藏)

1. 禮敬支 ▲
2. 供養支 ▲
3. 悔罪支 ●
4. 隨喜支 ▲ ◎
5. 勸請轉法輪支 ▲
6. 請住世支 ▲
7. 迴向支 ◎

積集資糧 ▲ 淨治罪障 ● 增長無盡 ◎

三事求加

1. 從不恭敬善知識起乃至執著二種我相，所有一切顛倒分別速當滅除。

（**違緣盡除**）

2. 從敬知識乃至通達無我真實所有一切無顛倒心，速當發起。（**順緣具足**）

3. 其內外一切障緣等逆緣，悉當消除。
（**一切內外障礙悉皆息滅**）

己二 正行時如何修持

庚一 總體修法的軌理

庚二 此處的修法軌理

1. 修習利益與過患的方式 p.45 L12-L13

先應思惟..諸大苦等。

2. 憶念功德而修信的方式 p.45L12-p.46L1

次應多起..應恆修習。

3. 憶念恩德而修恭敬的方式 p.46 L1-L2

次應思惟..誠敬而修

正行：總共修法

1.、辨識“修”及目的

所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。

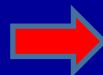
所緣行相：心內一直攀緣顯現的影像狀態。

修行：數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。

(白話)一次次修正你的心,讓你的心安住在善的上面,而不是在煩惱及貪嗔癡等習性上隨之流轉 就是修行!

2、不善修 過患

隨任遇
所緣即便修者



若隨任遇所緣即便修者，則於所欲如是次第、修習爾許善所緣境，定不隨轉，反於如欲善所緣境堪任安住，成大障礙。若從最初令成惡習，則終生善行，悉成過失。

(若從最初令成惡習，則終生善行，悉成過失:指的是反而繞了超大遠路反而不圓滿；非善行反成過失)

3、善修軌 理

決定修行後
，猛利不變動



於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。次應發起猛利誓願，謂如所定，不令修餘。即應具足憶念正知而正修習，如所決定，令無增減。

(數量: 2447,38攝頌,少一個就像階段採空一階. 次第:不能煮了飯才洗米)

正行：此處(現階段)修法(依止善知識)

- 1、思惟依止善知識之勝利及過患：
勝利 - 能快速成佛等；過患——能引發今生後世諸大苦惱等。
- 2、防護會觀善知識之過的心；觀功(生信)：至自心尚未發起具有清淨狀態之信心時，應當持續修習觀善知識之功德。
- 3、念恩(生敬)：至未發起誠敬心時，皆不斷修習念善知識恩。

完結/未修中間



完結:

以猛利心迴向現時畢竟諸可願處



未修中間:

三合引導、四種資糧

二.座間未修時應如何行 P46 L10

故於中間應閱顯說此法經論，數數憶持。應由多門修集資糧生德順緣，亦由多門淨治所有違緣罪障。一切之根本，應如所知，勵力守護所受律儀。故亦有於所緣行相 1.淨修其心，及2.律儀戒，3.積集資糧三法之上，名為三合而引導者。

二.座間未修時應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，是易引發奢摩他道，毘鉢舍那道之正因，所謂1.密護根門，2.正知而行，3.飲食知量，4.精勤修習恬寤瑜伽，於眠息時應如何行。

- ① 密護根門
- ② 正知而行
- ③ 飲食知量
- ④ 不眠息而勤修瑜伽，以及睡眠時應當如何做

密護根門

1. 用什麼防護？ 用正念防護

1. 不忘失防護根門的眾多法要，
再再修習。

2. 防護什麼？ 我們的六根

2. 以恆常相續的長久加行，以及認真、敬重、苦行修習正念。

3. 從何防護？ 境界 六種悅意的、六種不悅意的

4. 如何防護？
1. 守護諸根(六根散入外境後，護令不生煩惱)
2. 以六根防護(一開始就完全不讓六根散入外境)

5. 防護的體性？ 防護自心遠離雜染，令心安住在善或無記狀態

不取行相：不對現前眼前(五根前, 或耳前或鼻舌前)親所看到的東西, 生起貪瞋的境, 生起覺得這個「好好啊! 好想要啊!」

不取隨好：不對已經沒有現前看到的東西, (不管有沒有聽別人說), 心跟著去, 一直一直想要啊!

我們可以學習的對治: 提正念, 次第可從不取隨好開始, 再不取行相等來密護根門

本日課程

修習軌理(八) & 廣海明月0546

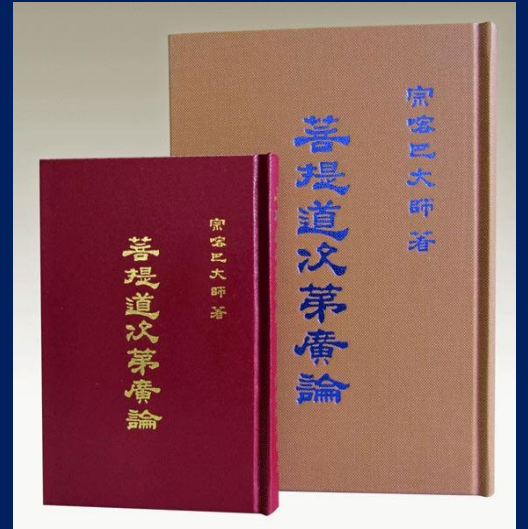
班幹部

饒允政

林怡岑

廣論原文：

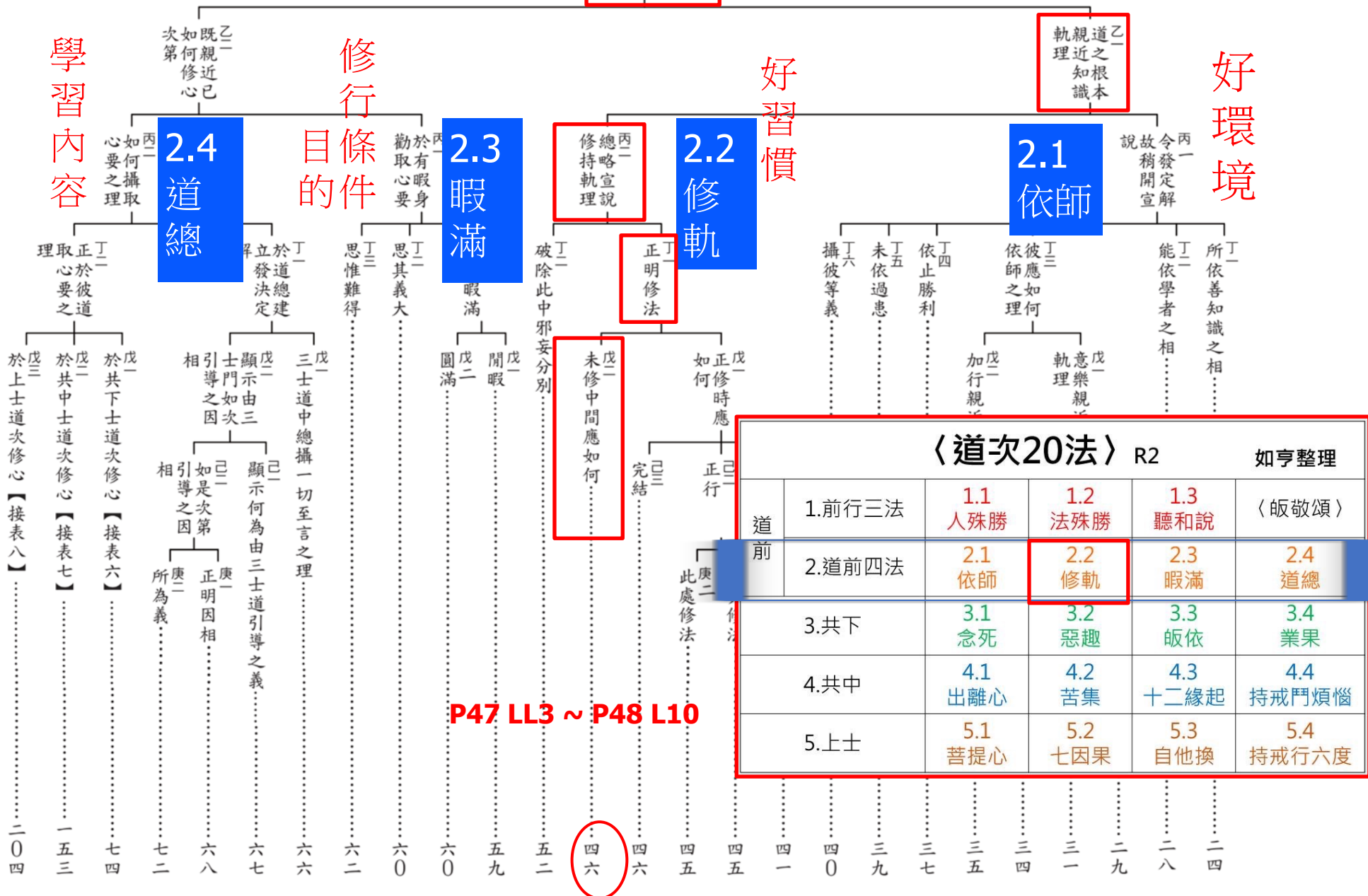
【正知而行者有二・何為所行事・.....・即以是相・如是方便觀察正知。】



- 原文熟文
- 消化義理

廣論 P47 LL3 ~ P48 L10

【表五】
甲四
如何正以
教授引導
次第學徒



甲4 如何正以教授引導學徒之次第

教我們
養成好習慣

乙1 道之根本親近知識軌理

丙1 令發定解故稍開宣說

丙2 總略宣說修持軌理

丁1 正明修法

丁2 破除此中邪妄分別

戊1 正修時應如何

前 己1 加行

中 己2 正行

後 己3 完結

庚1 總共修法

庚2 此處修法

戊2 未修中間應如何

乙2 既親近已如何修心次第

戊2 未修中間應如何

四種資糧

- ① 密護根門
- ② 正知而行
- ③ 飲食知量
- ④ 不眠息而勤修瑜伽，以及睡眠時應當如何做

行。飲食知量。精勤修習。憇寤瑜伽。於眠息時應如何行。

初中有五。以何防護者。謂遍護正念及於正念起常委行。其中初者。謂於防護根門諸法。數數修習。令不忘失。二者謂於正念。常恆委重而修習之。何所防護者。謂六種根。從何防護者。謂從可愛及非可愛六種境界。如何防護。其中有二。守護根者。謂根境合。起六識後。意識便於六可愛境。六非愛境。發生貪瞋。應當勵力。從彼諸境。護令不生。即以六根而防護者。若於何境。由瞻視等。能起煩惱。即於此境。不縱諸根而正止息。其守護根者。是於六境。不取行相。不取隨好。若由忘念。煩惱熾盛。起罪惡心。亦由防護而能止息。取行相者。謂於非應觀視色等。正為境界。或現在前。即便作意。彼等行相。現前往觀。取隨好者。謂於六識起後。能引貪瞋癡三之境。意識執持。或其境界。雖未現前。由從他聞。分別彼等。防護為何者。謂從雜染守護其意。令住善性。或無記性。此中所住無覆無記者。謂威儀等時。非是持心住善緣時。

正知而行者有二。何為所行事。於彼行正知。初中有二。謂五行動業及五受用業。其中初五之身事業業。謂若往赴所餘聚落。餘寺院等。若從彼還。眼事業業。一若略睹。謂無意為先。見種種境。二若詳瞻。謂動意為先。而有所見。一切支節業者。謂諸支節。若屈若伸。衣鉢業

者。謂若受用及其受持三衣及鉢。乞食業者。謂飲食等。寺內五種受用業中。身事業業。若行謂往經行處。或往同法者所。或為法故行經於道。若住謂住行處。同法親教。軌範尊重。似尊等前。若坐謂於床等上結跏趺坐。語事業業。謂若請受。曾所未受。十二分教。分別了解。諸已受者。或自誦讀。或為他說。或為引發正精進故。與他議論。所有言說。意事業業。謂諸默然。若於中夜而正眠臥。若赴靜處。思所聞義。若以九心修三摩地。若正勤修毘鉢舍那。或於熱季極疲倦時。於非時中起睡眠欲。略為消遣。晝夜二業者。謂於永日及初後夜。不應睡眠。此亦顯示身語二業。言睡眠者。顯示唯是夜間之業。及是意業。

於此十事正知行者。謂隨發起若行動業。或受用業。即於此業先應住念。不放逸行。由彼二種所攝持故。應以何相而正觀察。如何方便而正觀察。即以是相。如是方便觀察正知。此中復有四種行相。初謂於其身事業等十種依處。應以何相如何觀察。即於是處以是行相。如是觀察。譬如於其往返事業。如律所說。往返行儀。正了知已。即於其時正知現前行。如是事。二謂於其何種方所。應以何相如何觀察。即於是方。以是行相如是觀察。譬如行時。應先了知沽酒等處。五非應行。除此所餘是可行處。於彼彼時。安住正知。三謂於其何等時

① 密護根門

② 正知而行

① 何為所行事

該做的、對的去做！

五種行動業、五種在寺院裡受用之業

② 於彼行正知

保持正念正知去做！

先應住念，不放逸行。由彼二種所攝持故，應以何相(事項、處所、時段、行為)而正觀察，如何方便而正觀察，即以是相，如是方便觀察正知。

③ 飲食知量

④ 不眠息而勤修瑜伽，以及睡眠時應當如何做

正知而行



隨時保持
正知正念

由安住正念及不放逸而行這二者攝持，應該以什麼行相(事項、處所、時段、行為)觀察、用什麼方式觀察，就以這樣的行相、這種方式觀察而了知。

行動業

寺院外

身事業

眼事業

一切支節業

衣鉢業

乞食業

受用業

寺院內

身事業

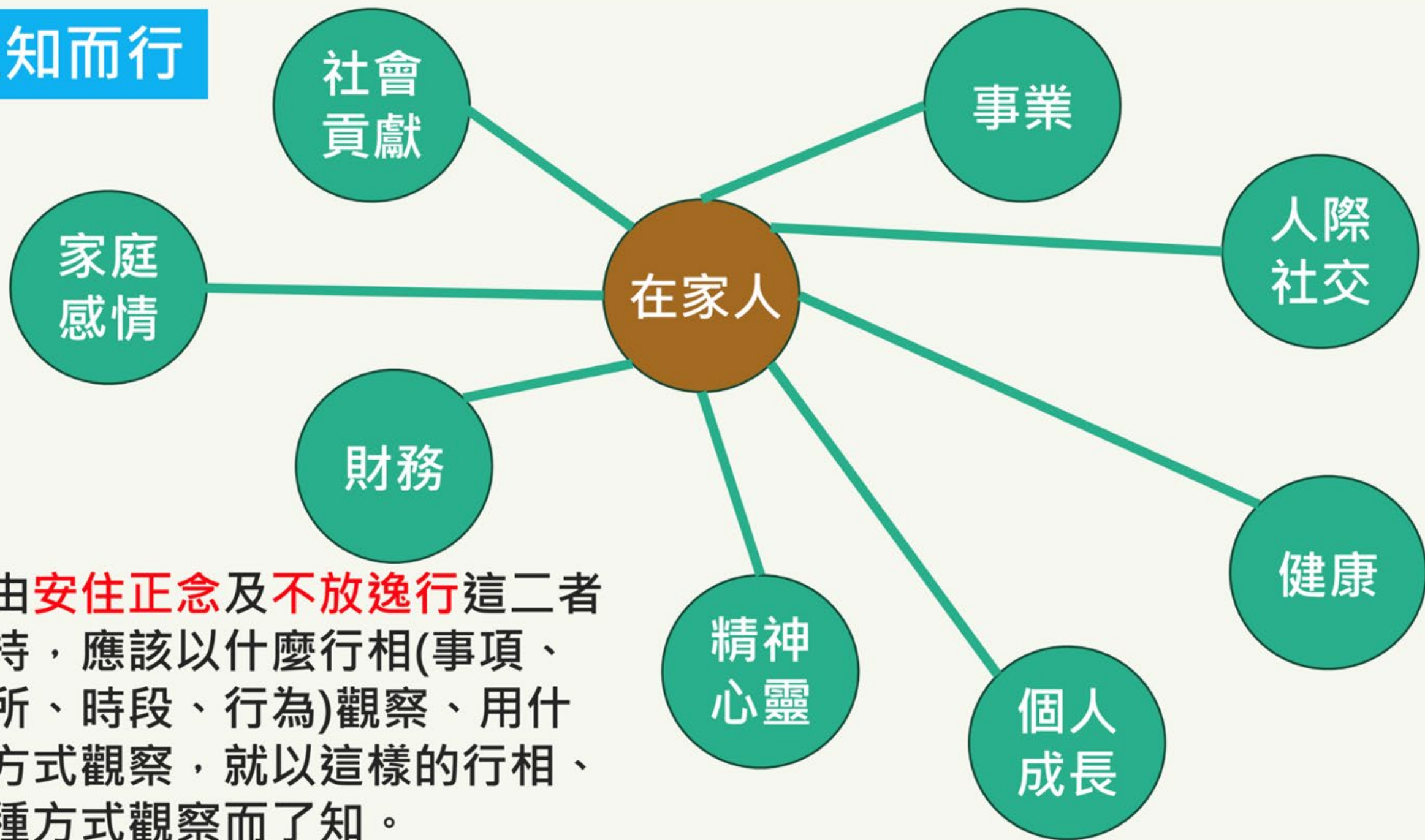
語事業

意事業

晝業

夜業

正知而行



先由安住正念及不放逸行這二者攝持，應該以什麼行相(事項、處所、時段、行為)觀察、用什麼方式觀察，就以這樣的行相、這種方式觀察而了知。

正知而行者有二·何為所行事·於彼行正知。初中有二·謂
五行動業及五受用業。

正知而行，分為二項：何為正知所行之事，及在其中行持的正知。
前者有二種，即五種行動業與五種受用業。

其中初五之身事業者。謂若往赴所餘聚落餘寺院等。若從彼還。眼事業者。一若略睹。謂無意為先。見種種境。二若詳瞻。謂動意為先。而有所見。一切支節業者。謂諸支節。若屈若伸。衣鉢業者。謂若受用及其受持三衣及鉢。乞食業者。謂飲食等。

其中，前者五種中的身業：是指往返於其他城鎮與寺院等。眼業：有事先未存心想看，不經意地見到種種外境的稍稍瞥見，與事先作意而觀看的詳細瞻視二種。一切肢解之業：指個枝節的伸展與蹠屈。衣鉢業：指使用與持有三法衣及鉢。乞食業：指飲食等。

寺內五種受用業中。身事業者。若行謂往經行處。或往同法者所。或為法故行經於道。若住謂住行處。同法親教。軌範尊重。似尊等前。若坐謂於床等上結跏趺坐。

五種在寺院裡受用之業中：身業：是指在經行處所經行，或者前往同法者的住處，或是為了正法行走於路途中；安住於經行處，同法者、親教師、軌範師、上師和等同於上師者的面前；在床等座位上結跏趺坐。

語事業者。謂若請受。曾所未受。十二分教。分別了解。諸已受者。或自誦讀。或為他說。或為引發正精進故。與他議論所有言說。

語業：指請受未曾學習過的十二分教並徹底精通，或讀誦已經受學的精論，或為他人開示，或者為了引發精進而同他人討論時的言語。

十二分教：又名十二部經，含攝一切佛經的一種分類。

意事業者·謂諸默然·若於中夜而正眠臥·若赴靜處·思所聞義·若以九心修三摩地·若正勤修毘鉢舍那·或於熱季極疲倦時·於非時中起睡眠欲·略為消遣。

意業：是在中夜入眠，或者前往幽靜之處思惟所聽聞的法義，或者以九住心修習三摩地，或是勤修毘鉢舍那，在以上狀況靜默不語。或是在熱季疲倦時，消除非正常的時段的睏倦睡意。

晝夜二業者。謂於永日及初後夜。不應睡眠。此亦顯示身語二業。言睡眠者。顯示唯是夜間之業及是意業。

夜晚二業：是以白晝與初夜、後夜不眠來說明，這也說明了身語二種業。而提到「睡眠」，則只說明夜間之業以及意業。

於此十事正知行者·謂隨發起若行動業·或受用業·即於此業先應住念·不放逸行。由彼二種所攝持故·應以何相而正觀察·如何方便而正觀察·即以是相·如是方便觀察正知。

對這十件事正知而行，就是當發起行動業或受用業時，從一開始就在那件事當中安住正念，不放逸而行。由安住正念及不放逸而行這二者攝持，應該以什麼行相觀察、用什麼方法觀察，就以這樣的行相、這種方式觀察而了知。



如得法師

正知而行者有二，
何為所行事，於彼行正知。



討論與分享：

今天課程宗大師在講的是出家人，和我有什麼關係？我在生活中如何「正知而行」？觀察在生活中有哪些「正知而行」、「非正知而行」的經驗？



聽聽師父怎麼說

廣論段落：P42 L4

謂五行動業及五受用業。

手抄稿(四)：P28 L3 ~ P29 L2

音檔：[25B] 11:21-13:05



【本日課程收攝】正確了知所作所為！
先想好「所做的事業」，然後就「對所做的事業應安住正知」！

正知而行者：正確了知所做所為

一、**何為所行事**：所做的事業

二、**於彼行正知**：對所做的事業應安住正知

不要養成散亂的
習慣！
對我們的修行不好！

一、**何為所行事**：所做的事業

(一) **五行動業**：身事業、眼事業、一切支節業
衣鉢業、以及乞食業等。

(二) **五受用業**：身事業、語事業、意事業、
晝業、以及夜業等。

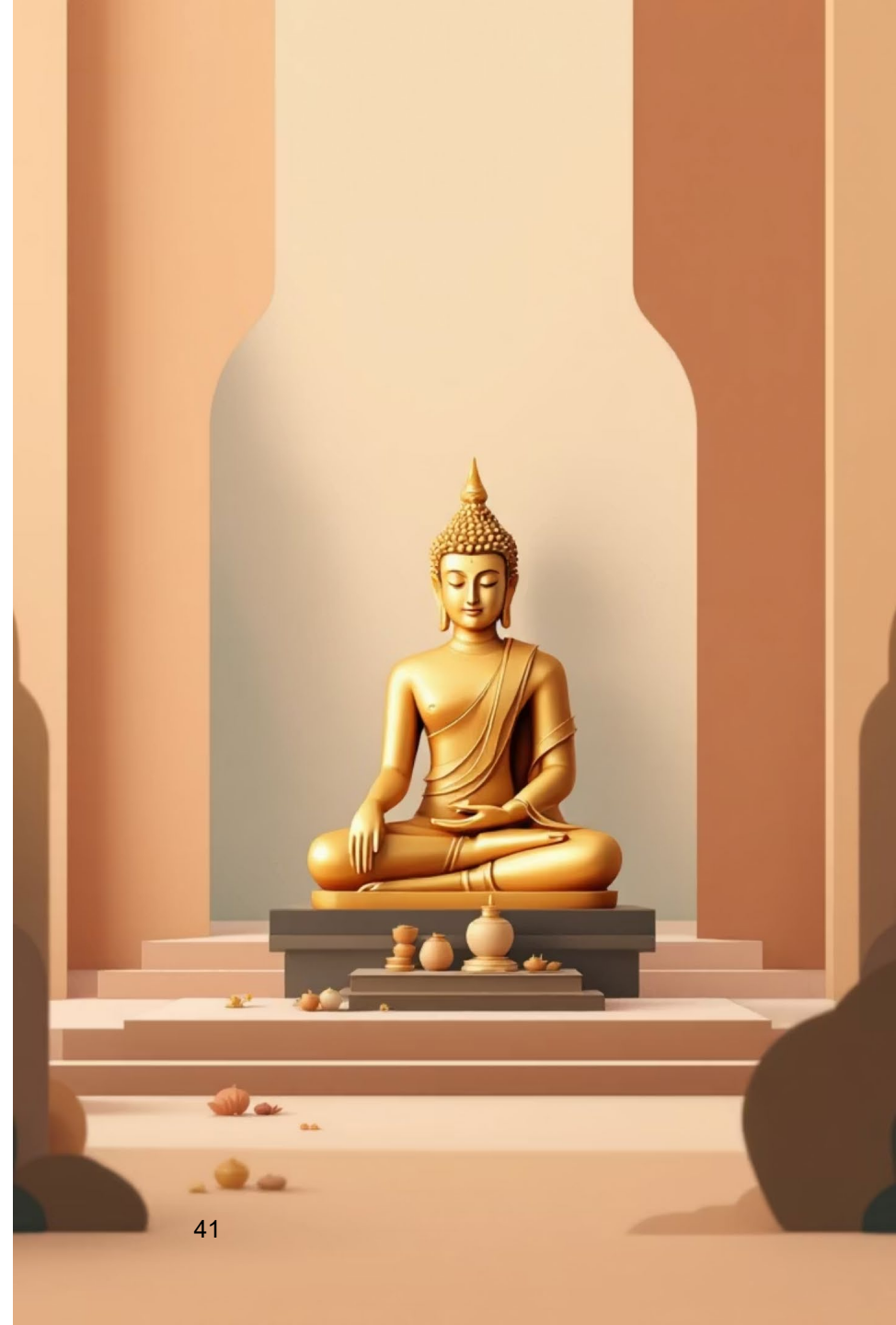


正知：就是自己內心的糾察隊

本日課程消化義理內容
有沒有疑問？

“理路與公案補充”

淵輝班長



未修中間應如何行_第二個：正知而行

正知而行

一、何為所行之事_十事(五個行動業及五個受用業)

五行動業:

(1)身、(2)眼、(3)一切支節、(4)衣鉢、(5)乞食

主要是去城市中的行為(“寺外”)。此等行動業，皆須以正知觀照，故為正知所行之處。

五受用業:

(1)身(2)語(3)意(4)晝(5)夜。

論中“寺內”二字，似應作廣義理解。譬如雖住城市，有閒暇時亦應聞思修行，與聞思修相關的各種作業，亦是受用業。總之，作諸受用業時，皆須安住正知，故諸受用業亦是正知所行之事。

未修中間應如何行_第二個：正知而行

正知而行

一、何為所行之事_行十事(五個行動業及五個受用業)

二、於所行事行正知行此十事要住正念,不放逸行

略說：於此十事正知行者,謂隨發起若行動業,或受用業,即於此業先應住念·不放逸行。由彼二種所攝持故。應以何相而正觀察,如何方便而正觀察,即以是相,如是方便觀察正知。

正念放逸,未能正知而行,《入行論》有說如下:

如云:“如蛇入懷中,故應急起立,如是睡懈生,皆應速遏止。”

如《入行論》說:就像毒蛇落入懷中,應當立即站起抖落,同樣睡眠等懈怠剛一生起,就要立即制止。

隋朝智舜法師行持公案:

隋朝智舜法師在亭山居住時,一天,有只野雞被獵人追捕,飛到法師房中。法師苦勸獵人放了野雞,獵人不聽,他就割下耳朵給獵人。

獵人大吃一驚,扔下弓箭,把打獵的老鷹也放生了。周圍好幾個村子的獵人從此也都放棄打獵。

法師每次見到貧困的人,都是淚流滿面,省下衣服、飲食周濟他們,如此關懷眾生,無微不至。

隋朝智舜法師一心修觀, 若妄念忽然湧現而無法遏止時,就以尖物刺大腿,或抱石頭繞塔,沒有片刻放逸。



廣海明月

線上課程 > 師長開示 > 真如老師 > 廣海明月

感恩上師 ♥ ♥ ♥

「甲二、法殊勝」開示紀錄：

★ 共224講

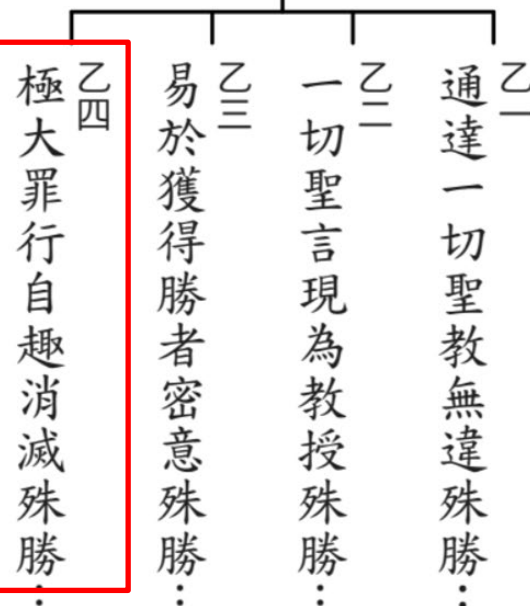
0324 ~ 0548，

★ 近5年

2021年05月06日 ~
2026年04月16日

【表三】

甲二
令於教授起敬重
故開示其法殊勝



一 第九卷 法殊勝三

極大惡行自趣消滅殊勝

0548 選擇離快樂最近的路 **最新**

0547 翻轉學我的老習慣

0546 依止法是快速成佛的起點

0545 佛出世的真正究竟目的

0544 建立正知見，謗法惡行自趣息滅

0543 謗法罪的可怕

0542 謗法行為的辨析

0541 提起對謗法罪的警覺心

0540 判教和謗法的差別

0539 依師教修的懺悔辦法

廣海明月 546講 (05:08-最後07:35)

廣海明月0546 依止法是快速成佛的起點

🔊 播放密集嘛

🔊 播放前行影片

🔊 播放迴向影片

學習次數: 64673

繁中

簡中

- 講次 | 0546 (2026-04-02 ~ 2026-04-08)
- 標題 | 依止法是快速成佛的起點
- 廣論段落 | P15-L6 ~ P15-L6 諸餘謗法……應當了知。
- 音檔 | 9A 06:51 ~ 9A 08:08
- 手抄頁/行 | 第2冊 P7-L8 ~ P8-L3 (2016 南普陀版: P7-L8 ~ P8-L4)
- 手抄段落 | 所以它下面……體驗一下。

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0546/>

研討題目：（討論 4 分鐘）

👉 在你的生活中，
有沒有明知道「應該這樣做」，

但還是照自己習氣走的經驗？
那個卡住的是什麼？

546講重點整理：

一、成佛的本質

成佛 = 長時利他累積（無量劫）

二、《法華經》的重點

成佛之路：

- * 有快（直）
- * 有慢（迂）

三、快速之道（關鍵三步）

1. 聽從善知識
 2. 放下自我執著
 3. 依其教法而行
- ➡ 即「依止法」

四、難點所在

- * 理解容易
- * 實踐困難（習氣、我執）

五、時間為何長

- * 需反覆訓練
- * 將「自利」轉為「利他」

六、結論

🔑 快慢差別 = 是否真實依止善知識