

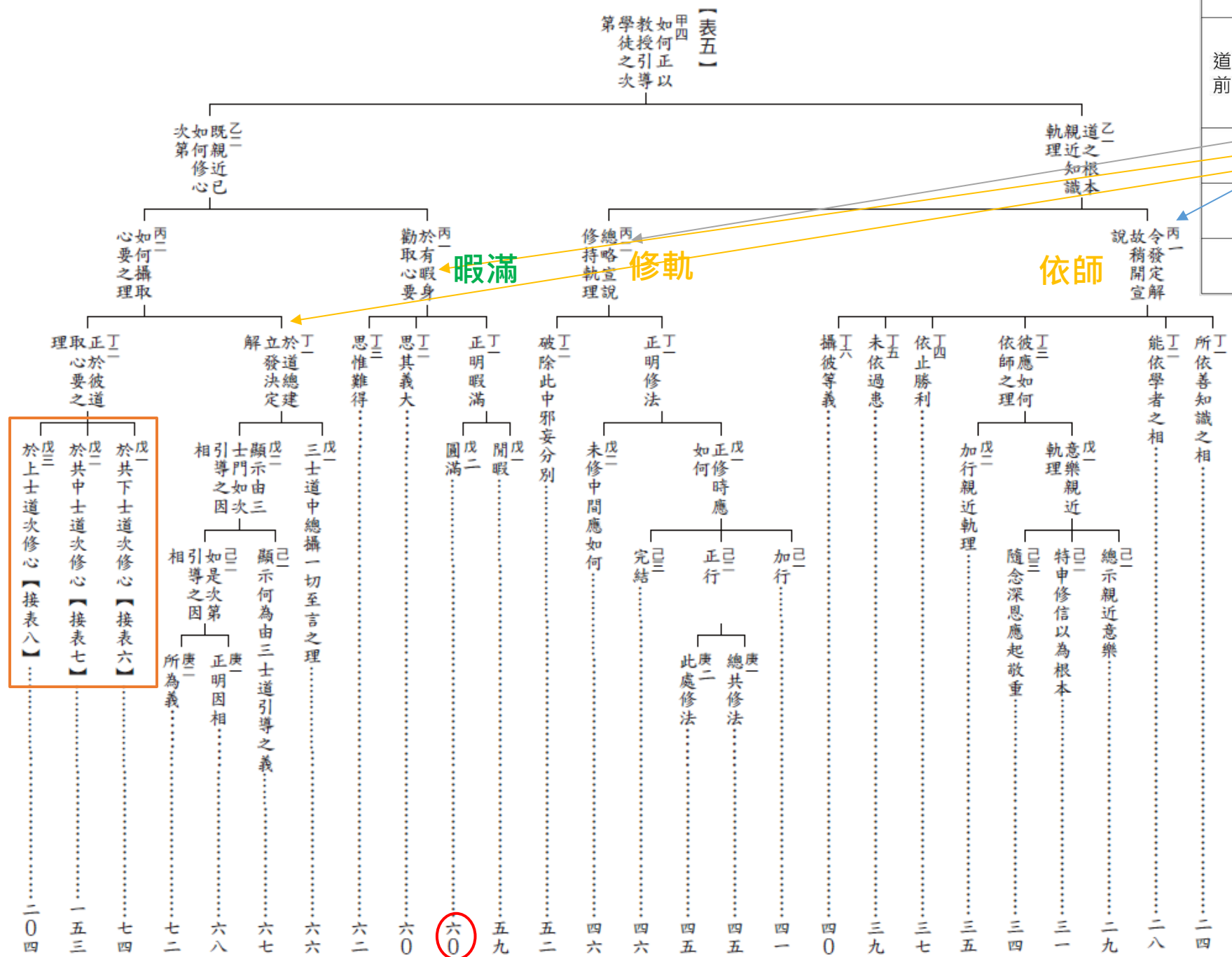
24991班暇滿02_課摘
_1150707

復習



如亨整理

道前	1.前行三法	1.1 人殊勝	1.2 法殊勝	1.3 聽和說	〈皈依頌〉
	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



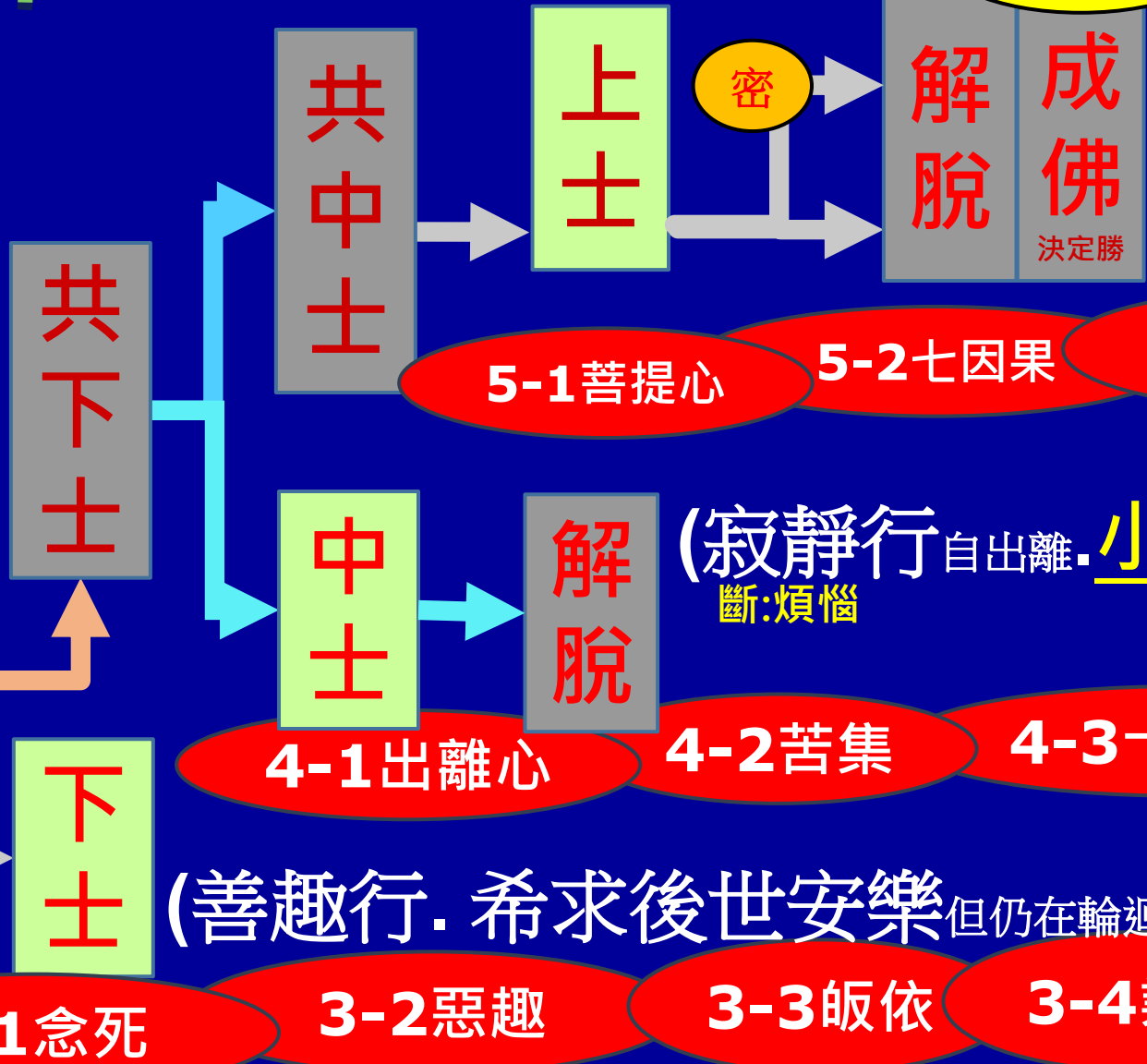
要修行，最重要的條件，最重要的條件有三個：對自己來說，第一個，要有修法的心，那麼要有修法的心，要¹想修法的話，要找到善知識，要找到善知識這是第一個；能夠跟這個善知識相應的，你必須要有²修行的本錢，這個是叫作暇身；以及你³要修行正確的方法。這三樣東西併起來，

〈道次20法〉 R2					如亨整理
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

增上生道 (階段目標)

決定勝 (終極目標)

1-1人殊勝
1-2法殊勝
(福智資糧)
2-2修軌(內緣)
2-3暇滿
2-4道總
1-3聽和說(外緣)
2-1依師



(勝出離行_{自他}
皆出離.大乘.成
就佛果) 斷:煩惱及業

三主要道
出離心
空正見
菩提心

(寂靜行_{自出離}.小乘.解脫輪迴)
斷:煩惱

出離心
空正見

(善趣行. 希求後世安樂_{但仍在輪迴}) 斷:十惡業道

3-1 念死
3-2 惡趣
3-3 皈依
3-4 業果

4-4 持戒門煩惱

4-3 十二緣起

4-2 苦集

4-1 出離心

5-4 持戒行六度

5-2 自他換

5-2 七因果

5-1 菩提心

標註經典小科判

道前基礎 暇滿

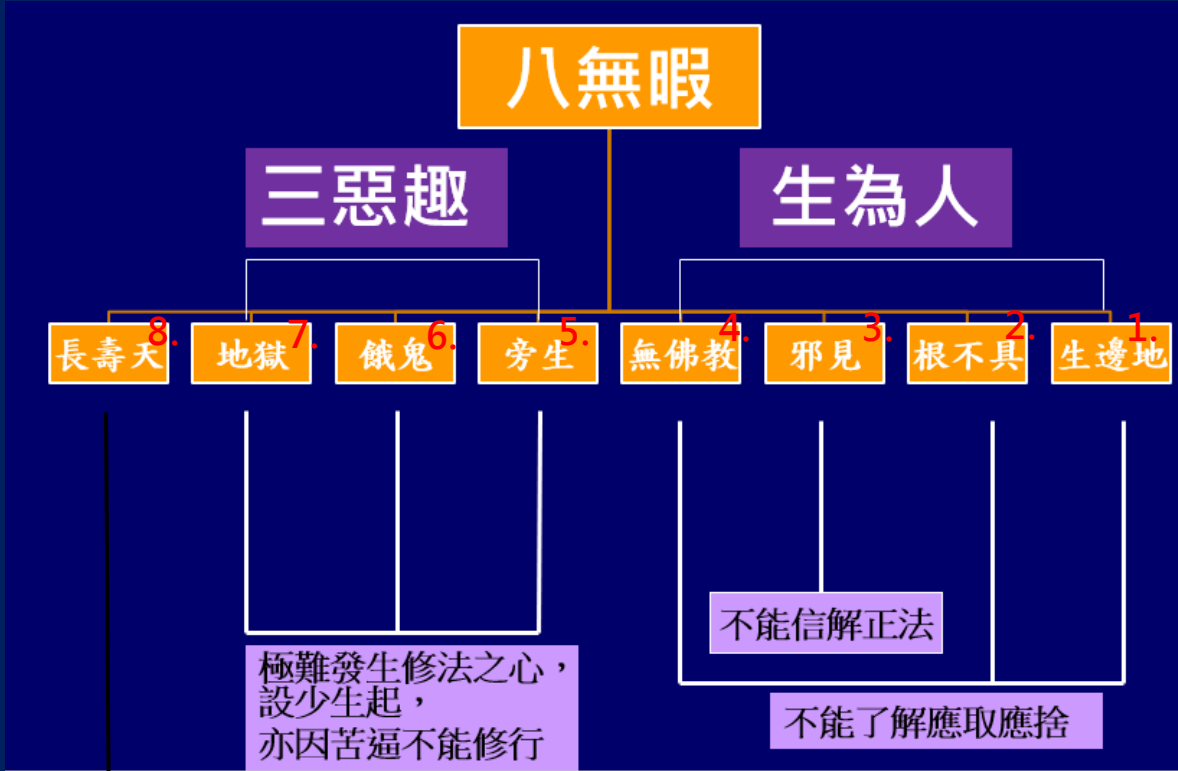
憊戾車：指生於邊地，不信佛法之人。
駭啞：愚癡。一般指心智及語言能力不足者，此處泛指諸根不具而無法學佛的人。

五九

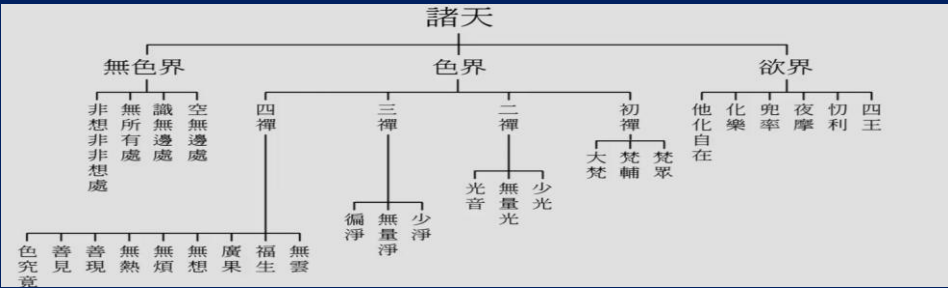
今應顯示。如前所說。如理依止善知識之弟子。尊重應當如何引導之次第。
第二依已如何修心之次第分二。於有暇身勸取心要。如何攝取心要之理。初中分三。正明暇滿。思其義大。思惟難得。初中分二。閒暇。圓滿。今初
A1 如攝功德寶云。「由戒斷諸畜趣體。及八無暇常得暇。」謂離八無暇即是其暇。八無暇者如親友書云。「執邪倒見。生旁生。餓鬼。地獄。無佛教。及生邊地。憊戾車。性為駭啞。長壽天。於隨一中受生已。名為八無暇過患。離此諸過得閒暇。故當策勵斷生死。」此復若無四眾遊行。是謂邊地。愚啞缺耳。斷支節等名根不具。妄執無有前世後世。業果。三寶。是邪見者。無佛出世名無佛教。四中初二及最後者。不能了解應取應捨。第三不能信解正法。三惡趣者。極難發生修法之心。設少生起。亦因苦逼不能修行。長壽天者。親友書釋中說是無想及無色天。八無暇論中。亦說常為欲事散亂諸欲界天。無想天者。對法中說。於第四靜慮廣果天中。處於一分。如聚落外阿蘭若處。除初生時及臨沒時。餘心心所。現行皆滅。住多大劫。無色聖人非是無暇。故是生彼諸異生類。以無善根修解脫道。故是無暇。恆散欲天。亦復如是。故說彼等亦名無暇。如親友書釋云。「此八處中。以無閒暇。修作善品。故名無暇。」

明暇滿。思其義大。思惟難得。初中分二。閒暇。圓滿。今初
A2 如攝功德寶云。「由戒斷諸畜趣體。及八無暇常得暇。」謂離八無暇即是其暇。八無暇者如親友書云。「執邪倒見。生旁生。餓鬼。地獄。無佛教。及生邊地。憊戾車。性為駭啞。長壽天。於隨一中受生已。名為八無暇過患。離此諸過得閒暇。故當策勵斷生死。」此復若無四眾遊行。是謂邊地。愚啞缺耳。斷支節等名根不具。妄執無有前世後世。業果。三寶。是邪見者。無佛出世名無佛教。四中初二及最後者。不能了解應取應捨。第三不能信解正法。三惡趣者。極難發生修法之心。設少生起。亦因苦逼不能修行。長壽天者。親友書釋中說是無想及無色天。八無暇論中。亦說常為欲事散亂諸欲界天。無想天者。對法中說。於第四靜慮廣果天中。處於一分。如聚落外阿蘭若處。除初生時及臨沒時。餘心心所。現行皆滅。住多大劫。無色聖人非是無暇。故是生彼諸異生類。以無善根修解脫道。故是無暇。恆散欲天。亦復如是。故說彼等亦名無暇。如親友書釋云。「此八處中。以無閒暇。修作善品。故名無暇。」

如《攝功德寶》云。『由戒斷諸畜趣體。及八無暇常得暇。』謂離八無暇即是其暇。



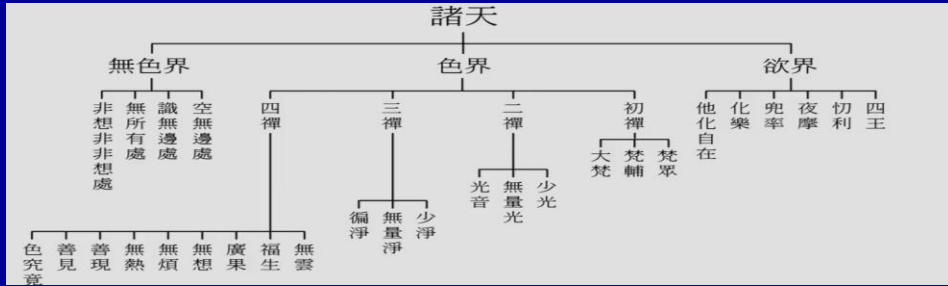
《親友書釋》中解釋為無想天人(色界)及無色界天人二者；
《八無暇論》則解釋為長期因享樂而散亂的欲界天人。



佛教的空間觀：
佛說大千世界變相圖

佛說三界六道有情(六道_在輪迴)

- 一、天：
- 1. 無色天(界) → 無色界
 - 2. 色天(界) → 色界
 - 3. 欲天(界)
- (上二界)



- 二、阿修羅
- 三、人
- 四、畜生
- 五、餓鬼
- 六、地獄

欲界

常見淨土包含
阿彌陀佛的西方極樂世界
藥師佛的東方淨琉璃世界
彌勒菩薩的兜率淨土。

在佛教的世界觀裡，一個「三千大千世界」就是一個佛的國土，也被統稱為一個「娑婆世界」。釋迦牟尼佛為了教化此處眾生，化身千百億，在無數個世界中行佛事。

佛教的空間觀：
佛說大千世界變相圖

佛說三界六道有情(六道_在輪迴)



- 一、天：1.無色天(界) → 無色界
2.色天(界) → 色界
3.欲天(界)
- (上二界)

彌勒菩薩
兜率淨土

- 二、阿修羅
三、人
四、畜生
五、餓鬼
六、地獄

欲界



小乘

藥師佛_
東方淨琉璃世界
(淨土)

阿彌陀佛_
西方極樂世界
(淨土)

三界	六道	層次與所屬空間	核心特徵
無色界 (無形色、僅存心識)	1. 天道 (天人)	四空天 (共4天)	無淫欲、無肉體，僅有深妙的禪定精神意識。
		• 非想非非想處天(有頂天)、無所有處天、識無邊處天、空無邊處天	
色界 (無欲念、具形色)	1. 天道 (天人)	四禪天 (共18天)	無淫欲與食欲，身相光明，依禪定力居住。
		• 四禪 (8+1)、三禪(3)、二禪(3)、初禪 (3) 註:第四靜慮廣果：第四靜慮即四禪天。依照投生與此的天人福報所感得的善果，分為很多天人住處，廣果天屬於第三處。	
欲界 (具男女、飲食等慾望)	1.天道 (天人)	六欲天 (共6天)	有福報，但仍有飲食、男女之欲。
		• 他化自在天、化樂天、兜率天、夜摩天、忉利天、四天王天	
	2.阿修羅道	依附於天界、人間或大海中	有天人福報，但瞋恨嫉妒心重、好勇鬥狠。
	3.人道	地球與宇宙中的四大部洲	苦樂參半，具思維能力，最利於修行
	4.畜生道	陸海空所有動物、昆蟲	愚癡、缺乏理性，飽受弱肉強食與勞役之苦。
	5.餓鬼道	地底、荒野、或依附於人間	長期遭受飢渴，因慳貪不捨、極度自私而感召。
	6.地獄道	地底深處 (八熱地獄、八寒地獄等)	承受極端痛苦，由造作殺盜淫妄等重罪所致。

佛教的時間觀:無始以來

『劫』是梵文劫簸 (kalpa) 的音譯，它在印度，並不是佛教創造的名詞，乃是古印度用來計算時間單位的通稱，可以算作長時間，也可以算作短時間，長可長到無盡長，短也可以短到一剎那。不過，通常所稱的劫，是指我們這個娑婆世界的長時代而言。

佛經中所說的劫，分為三等：大劫、中劫、小劫。

(1)佛經上所稱的劫，如不標明中劫或小劫，通常是指大劫而言。『劫』，即大劫，地球誕生再毀滅一次，稱一大劫。

(2)一大劫，又可分成四個中劫，會依序經過「成、住、壞、空」，其中只有「住」這個中劫適合人類生存。換句話說，地球世界的一生一滅，便是一個大劫。

本日課程

科判-表六

乙二
既親近已
如何修心
次第

丙一
於有暇身
勸取心要

丙二
如何攝取
心要之理

丁一
正明暇滿

丁二
思其義大

丁三
思惟難得

戊一
閒暇

戊二
圓滿

十八
暇滿

圓滿

有暇



何謂暇滿

閒暇：離八無暇即是其暇

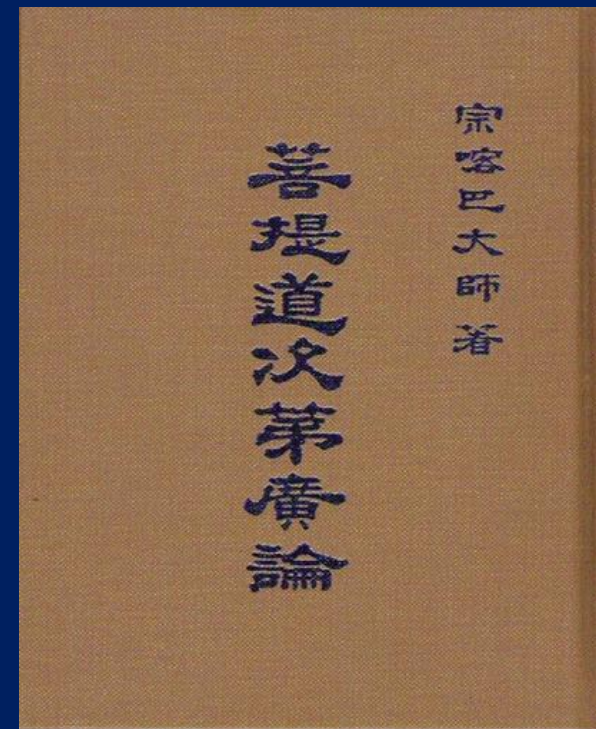
《攝功德寶》云：「由戒斷諸畜趣體，及八無暇常得暇」 謂離八無暇即是其暇。

圓滿：得十圓滿（五自、五他）是修法緣

廣論原文：

【第二圓滿。分二。五自圓滿者 ...深阱邊生數口草，欲得無成墮險阨，願現世樂亦如是。】

- 原文熟文
- 白話消文
- 義理收攝



廣論 P60L1-P60L13

十圓滿：

五自圓滿者：

1. 人
2. 生中
(中國: 中道所在的國土)
3. 根具
4. 業未倒
(未自作或教他作無間之罪)
5. 信處(信三藏)

五他圓滿者：

1. 佛降
2. 說正法
3. 教住
4. 隨教轉
5. 有他具悲愍

第二圓滿。分二。五自圓滿者。如云。「**人生**中。根具。業未倒。信處。」言**生中**者。謂能生於四眾弟子所遊之地。諸根具者。謂非騃啞。支節眼耳皆悉圓具。業未倒者。謂未自作或教他作無間之罪。信依處者。謂信毘奈耶。是世出世一切白法所生之處。毘奈耶者。此通三藏。此五屬於自身所攝。是修法緣。故名**自滿**。**五他圓滿**者。如云。「佛降。說正法。教住。隨教轉。有他具悲愍。」言佛降世或出世者。謂經三大阿僧祇劫積集資糧。坐菩提座現正等覺。說正法者。謂若佛陀或彼聲聞宣說正法。教法住世者。謂從成佛乃至未示入般涅槃。勝義正法。可現修證未壞滅故。法住隨轉者。謂即如是證正法者。了知有力能證如是正法眾生。即如所證。隨轉隨順教授教誡。他悲愍者。謂有施者。及諸施主與衣服等。此五屬於他身所有。是修法緣。故名**他滿**。聲聞地中所說前四他圓滿者。現在不具。然說正法。法教安住。隨住法轉。尚有隨順堪為具足。

第二思惟暇滿利大者。為欲引發畢竟樂故。若未清淨修習正法。僅為命存以來引樂除苦而劬勞者。旁生亦有。故雖生善趣。等同旁生。弟子書云。「猶如象兒為貪著。深阱邊生數口草。欲得無成墮險阨。願現世樂亦如是。」

《廣論》廣論 P60L1-P60L13

五自圓滿

法義重點

人得暇滿人身，是修道最佳所依。
 生中出生於正法住世、有善知識與僧團的地方
 根具六根足以聞、思、修佛法，不以身體完美為標準。
 業未倒未造五無間罪等極重障礙正法之業，仍能值遇佛法。
 信處對佛、法、僧及經、律、論三藏建立正信

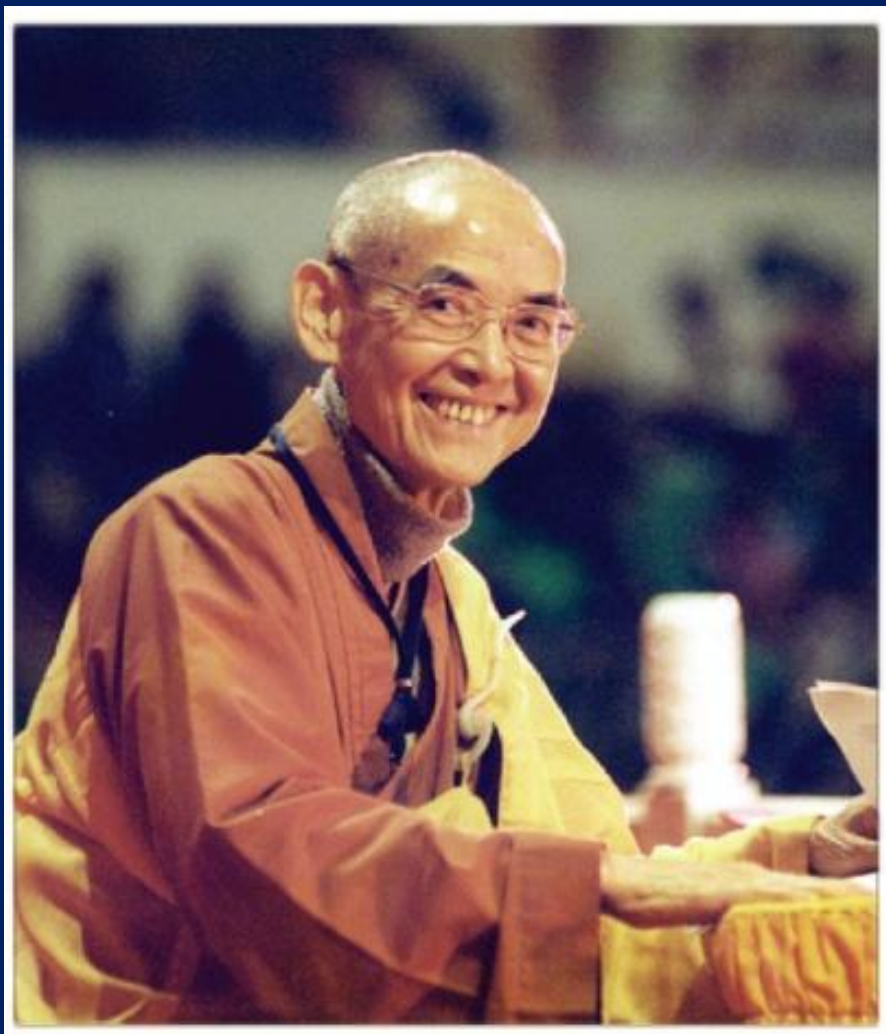
五他圓滿

法義重點

佛降佛陀示現出世，為眾生開示離苦得樂、成佛之道。
 說正法佛宣說能對治煩惱、引導眾生成佛正法。有人問有因緣
 教住佛雖示寂，經、律、論及清淨教法仍流傳於世。
 隨教轉如法相應，親自證得。
 有他具悲愍有人依教修行、弘法、護法，使佛法真正住世。
 具足師承，如法驗證。
 善知識以慈悲心攝受弟子，引導聞思修，有修行外緣。

四眾弟子比丘 比丘尼 沙彌 沙彌尼； 佛 僧 幽婆塞 幽婆夷
 毘奈耶不單指戒，是一切世間 出世間所有好事的生出：經律論
 勝義正法修行者依教奉行，親自證悟

師父開示



廣論時時聽

《聲聞地》中所說前四他圓滿者，現在不具。然說正法，法教安住，隨住法轉，尚有隨順堪為具足。」

廣論P60LL5~P60LL6

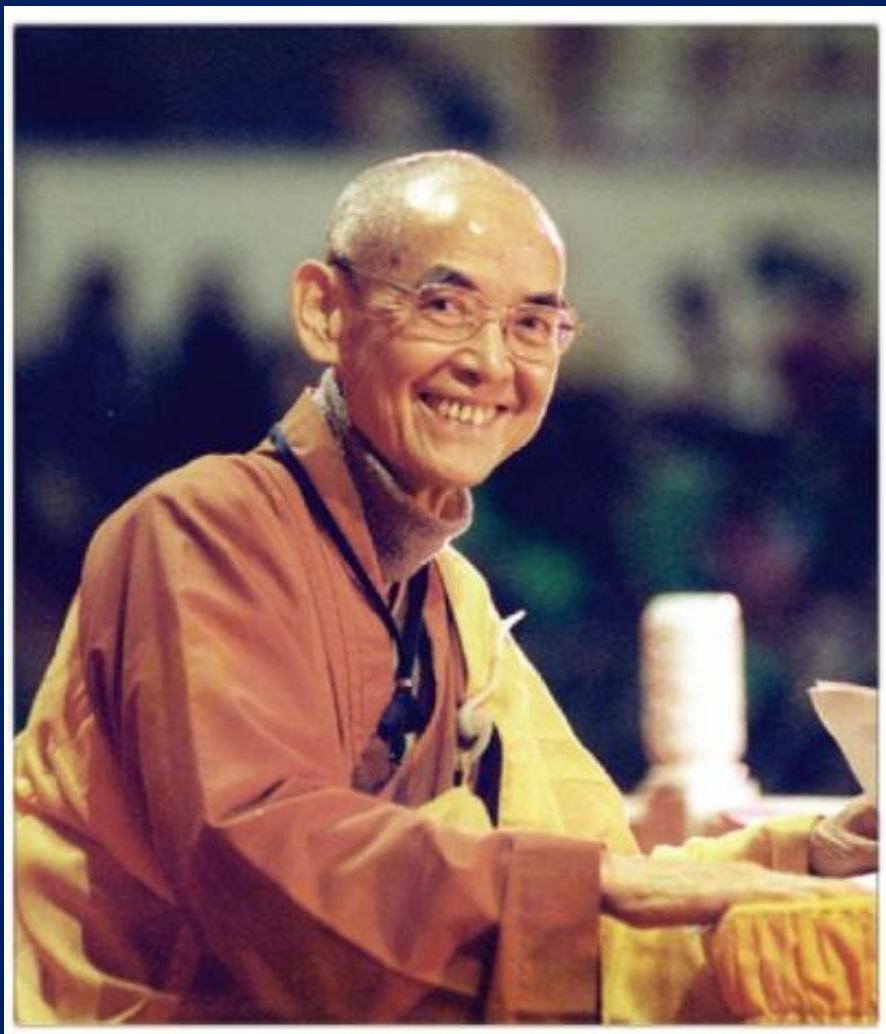
手抄#4 P204LL6~P205L9

音檔：30B 05:50 ~ 07:48

那麼這個〈**聲聞地**〉就是《瑜伽師地論》上面的十七地當中〈聲聞地〉。他說這個前面這個他圓滿四樣東西現在不具足，佛已經走了，說，教住、隨教轉這兩個都沒有。不過呢它還有隨順，什麼叫作「**隨順**」啊？就是能夠如這個正確的正法，能夠真如理地說明，不管是質、量、次第都能夠正確圓滿無誤，而足以讓我們**如理思惟作意**，這樣去**做**的隨順法義，無錯能夠上去的，這個條件還具足。

所以特別說明一下：這個隨順，就隨順那一點來說的話，必須要具足的條件是**無誤的師承**。沒有這個，這個也談不到，這個都談不到！這一點我想我們大家都有這個經驗，大家都說：「哎呀！聽見那個法很好。」但是教你去修的話，你總覺得摸不上，為什麼原因啊？就是缺少這個。它真正有這個「**法住隨轉**」乃至於「隨順」的話，你聽完了你當然心：「啊！了解、了解就是這個。啊！可以走得上去的。」你有了這個，下面你只要肯走，一定走得上去。沒有這個的話，就算你想走的話，摸了半天的話，在那兒辛苦無比！這個概念我們要清楚。在這裡我們要感到幸運啦！第一個，了解暇滿的內容是什麼，現在繼續下去，看看這個東西有什麼用場呢？

師父開示



廣論時時聽

第二思惟暇滿利大者。

廣論P60LL3

手抄#4 P207L1~P208L2

音檔：30B 10:25 ~ 14:12

這個故事雖然說，說起來很可笑，在這地方要注意哦！所以我們雖然了解了這個東西，如果你不能**善巧思惟**，你不能運用的話，也就是毛病這個。他這位老朋友還最多守守財，譬如說最多是一個守財奴啊！我們懂得了佛法，不能如理在身心上面去照的話，你一定會受大損害。我們通常的毛病是什麼？懂得了、了解了深的佛法以後，然後呢用**照妖鏡你去照人**了，看：這個傢伙、這個傢伙一無可取！那個傢伙一無可取，那個傢伙一無可取，天下沒有一個可取的，只有我！注定你永遠墮落，「**慢如高山，法水不入**」啊！而且養成這個習慣，不知不覺當中他那個頭就是，歪得這個樣，在任何情況之下就是這樣。哇，這個好可怕！

所以在這地方，「思惟」兩個字你要好好地去……思惟的結果呢？真正你能夠如法了解。所以我們常常說「**回光返照**」，什麼叫回光返照啊？平常你一定照外面，錯啦！這個裡邊是一片黑暗，把這個光明照到裡邊來，這個叫內明啊！你照到裡邊，裡邊清楚了，啊！沒有錯，這麼髒！你才能有機會洗得乾淨。是！你不懂的要靠善知識，懂得以後靠你，怎麼辦？就這個。關鍵在這裡啦！

所以「**思惟**」兩個字不要輕輕放過，**思惟的方向**尤其不能弄錯，尤其不能弄錯！平常我們思惟的方向，如果弄得不對，聽的時候就聽：「哎呀！這個法講得真沒錯！你看某人就是犯這個毛病！哪一個人就是這麼不對！」你聽聽越聽越起勁，所以下了課你就告訴他：「你看，我說你一點都沒錯吧！你看那書本上就是那麼說的。」啊，我的天啊！佛法不是這樣的，這我們要了解**內明**的特質。

大場討論：

我現在稱得上是暇滿嗎？

十圓滿：

五自圓滿者：

1. 人
2. 生中
(中國: 中道所在的國土)
3. 根具
4. 業未倒
(未自作或教他作無間之罪)
5. 信處(信三藏)

五他圓滿者：

1. 佛降
2. 說正法
3. 教住
4. 隨教轉
5. 有他具悲愍

我現在稱得上是暇滿嗎？

福智 - 真如老師講述

《心之勇士》· 如俊法師導讀

- 04:07 ~ 05:39
- 五他圓滿
- 十八暇滿





法王晨起緣念

我是多麼幸運，可以再醒來，可以活著
可以擁有這樣一個「暇滿人身」

我將不要浪費它，我要利用所有的能量
來發展內心，擴展到眾生
為了「一切有情」而努力，成就正等覺。

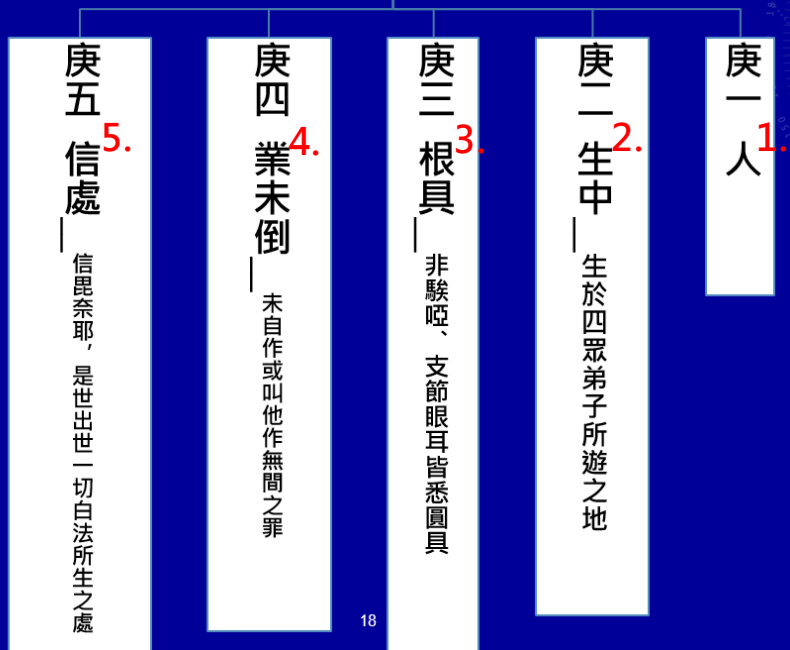
我要用「善良的心」面對他人
不要對別人生氣或有負面的想法
我要盡己所能利益一切有情。

上師法語-暇滿人身珍貴時光

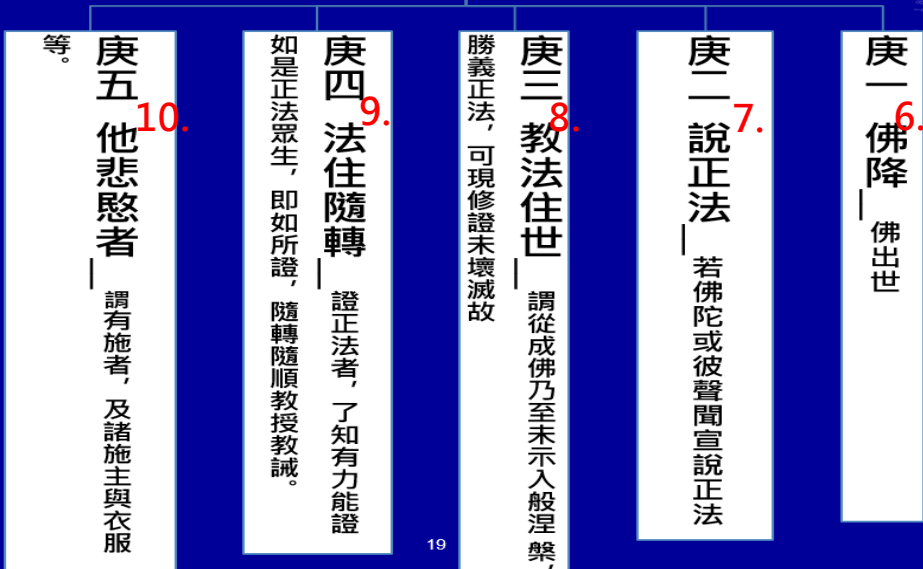
擁有人身，
又能夠聽聞佛法、抉擇善惡，
用自己的身語意去利益周圍的人，
乃至利益無量無邊的有情，
這樣的光陰每一寸都是珍貴無比的。

理路&公案

五自圓滿



五他圓滿



第二圓滿分二。五自圓滿者。如云。一。人生^{1.}中。根具。業未倒。信處。一言^{2.}生中者。謂能生於四眾弟子所遊之地。諸根具者。謂非駸啞。支節眼耳皆悉圓具。業未倒者。謂未自作或教他作無間之罪。信依處者。謂信毘奈耶。是世出世一切白法所生之處。毘奈耶者。此通三藏。此五屬於自身所攝。是修法緣。故名自滿。五他圓滿者。如云。一。佛降。說正法。教住。隨教轉。有他具悲愍。一言^{6.}佛降世或出世者。謂經三大阿僧祇劫積集資糧。坐菩提座現正等覺。說正法者。謂若佛陀或彼聲聞宣說正法。教法住世者。謂從成佛乃至未入般涅槃。勝義正法。可現修證未壞滅故。法住隨轉者。謂即如是證正法者。了知有力能證如是正法眾生。即如所證。隨轉隨順教授教誡。他悲愍者。謂有施者。及諸施主與衣服等。此五屬於他身所有。是修法緣。故名他滿。聲聞地中所說前四他圓滿者。現在不具。然說正法。法教安住。隨住法轉。尚有^{無誤師承}隨順堪為具足。

第二思惟暇滿利大者。為欲引發畢竟樂故。若未清淨修習正法。僅為命存以來引樂除苦而劬勞者。旁生亦有。故雖生善趣。等同旁生。弟子書云。一猶如象兒為貪著。深阱邊生數口草。欲得無成墮險阨。願現世樂亦如是。」

具悲導師
釋迦世尊

廣行派
彌勒菩薩

深見派
文殊菩薩

無著菩薩

龍樹菩薩

阿底峽尊者

宗喀巴大師

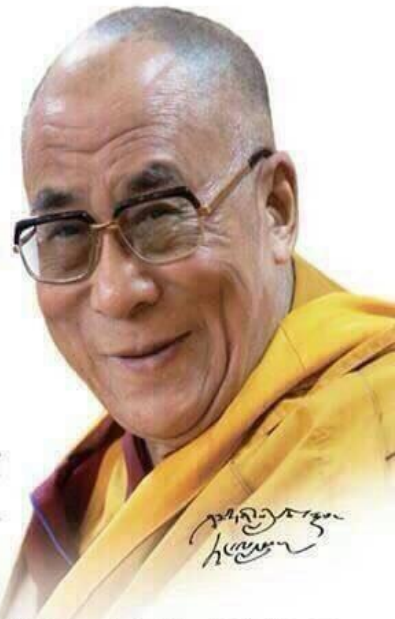
師父音檔(手抄稿第四冊P204L10_~)：(無誤師承的重要)
所以特別說明一下：這個隨順，就隨順那一點來說
的話，必須要具足的條件是無誤的師承。沒有這個，
這個也談不到，這個都談不到！這一點我想我們大
家都有這個經驗，大家都說：「哎呀！聽見那個法
很好。」但是教你去修的話，你總覺得摸不上，為
什麼原因啊？就是缺少這個。它真正有這個「法住
隨轉」乃至於「隨順」的話，你聽完了你當然心：
「啊！了解、了解就是這個。啊！可以走得上去
的。」你有了這個，下面你只要肯走，一定走得上
去。沒有這個的話，就算你想走的話，摸了半天的
話，在那兒辛苦無比！這個概念我們要清楚。在這
裡我們要感到幸運啦！

於有暇身勸取心要，其中「心要」指的是什麼？

如是觀待若增上生，若決定勝，義大之身，若不晝夜殷勤勵力此二之因，而令失壞，如至寶洲空手而返，後世亦當匱乏安樂，莫得暇身。若不得此，眾苦續生，更有何事較此欺誑，應勤思惟。

「心要」是指此二——「增上生」及「決定勝」之因。

思惟暇滿義大_影片_來世不動產



法王的晨起緣念：

感謝，並祝福！我是多麼幸運
可以再醒來、可以活著、可以
擁有這樣一個「暇滿人生」！
我將不要浪費它，我要利用

所有的能量來發展內心，擴展到別人，為了「一切有情」而努力成為正等覺。我要用「善良的心」面對他人，不要對別人生氣，或有負面的想法，我要盡己所能利益一切有情。當我說：「我是佛教徒時」，我並不是宣稱：我很有智慧。而是在低聲地說：「我有太多『無明煩惱』要去除，所以我選擇學佛。」當我說：「我是佛教徒時」，並不是顯示我過去累積了什麼福德，而是讓自己看到我「往昔所造惡業」多麼深重！所以「祈求」佛菩薩慈光加被，誓願懺除。當我說：「我是佛教徒時」，並不是因我要逃避人世，追求虛榮，而是深知：日常生活處處是道場，「活在當下」，就是在修行。當我說：「我是佛教徒時」，我的生命並不是從此不再遭遇挫折，但有了佛法的相伴，挫折——轉化成幫助我成長的因緣。當我說：「我是佛教徒時」，我心中充滿無盡的感恩，單單想到今生有緣生而為人、具備修行能力、又有機會遇善知識、得以聽聞佛法，就深心感動因緣的不可思議。

廣海明月 556講 (04:17-)

廣海明月0556 上師們恭敬僧的行誼（一）－大慈恩譯經基金會

廣海明月0556 上師們恭敬僧的行誼（一）

 播放密集嘛

 播放前行影片

 播放迴向影片

學習次數: 46480

繁中

- 講次 | 0556 (2026-06-25 ~ 2026-07-01)
- 標題 | 上師們恭敬僧的行誼（一）
- 廣論段落 | P15L2 ~ P15L6 若毀謗法……應當了知。
- 四家合註入門段落 | 第1冊 P244LL7 ~ P244LL1 就經驗上……才能順利。

研討題

老師說：到了上課時間的時候並不是沒有障礙，有各種障礙，但是都要穿越，

想想自己，會想來上課的原因與動機為何？