



24991班修習軌理-6\_  
課摘\_1150407

# 復習

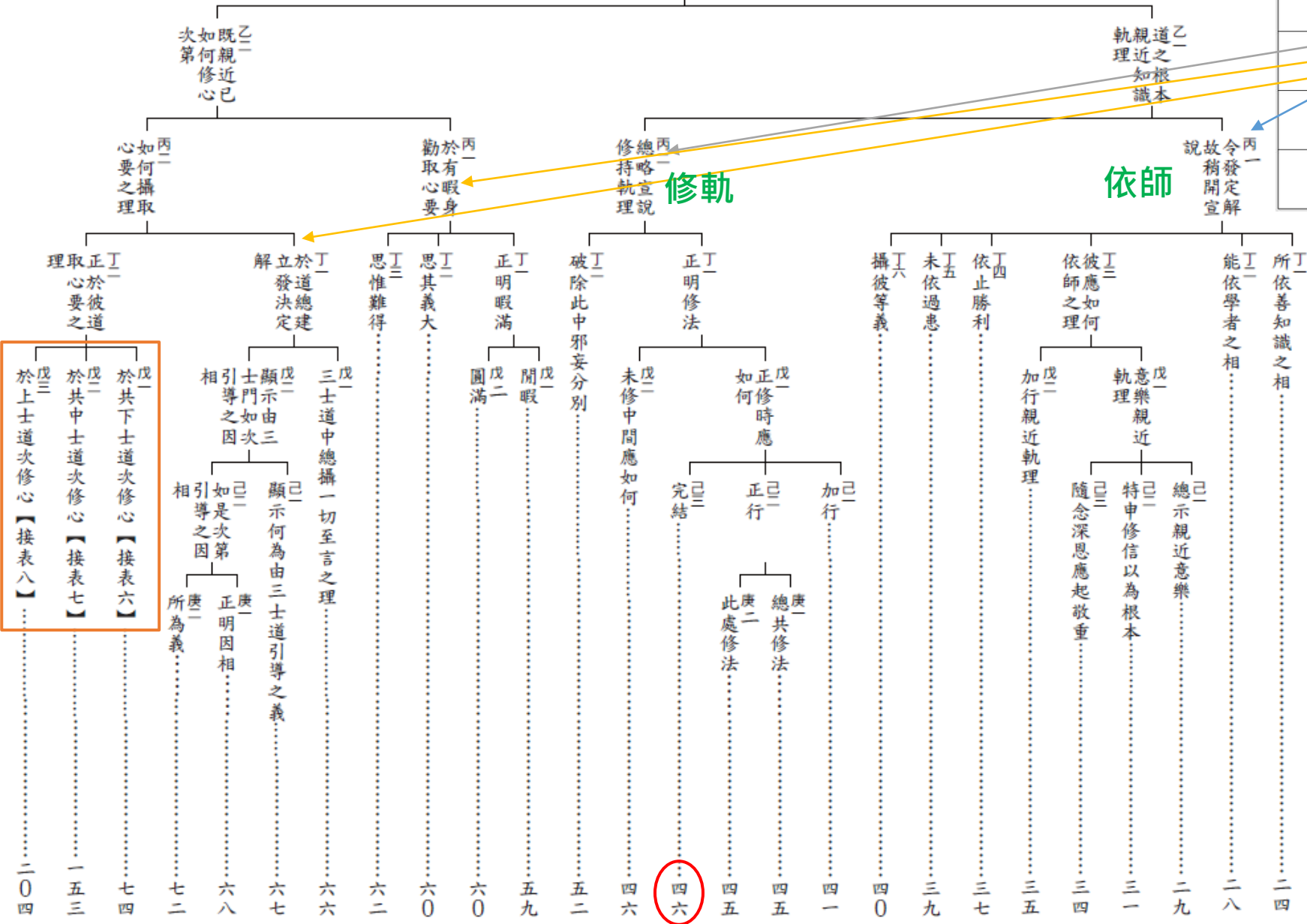


# 〈道次20法〉 R2

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.共不	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 持戒鬥煩惱
	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

【表五】  
甲四 如何正以  
教授引導  
第學徒之次



依師

修軌

於上士道次修心【接表八】  
 於共中士道次修心【接表七】  
 於共下士道次修心【接表六】



四六

## 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<sub>資糧</sub>

供養人殊勝 ( 意樂 ) × 所供物殊勝 × 福田殊勝 = 果報<sub>資糧</sub>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 ◎

# 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)



# 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

# 收攝



總共修法:

所言修者。謂其數數於善所緣，  
令心安住，將護修習所緣行相。



此處修法:

修習 依止勝利不依過患、觀功生  
信、念恩生敬

# 本日課程



## 廣論原文：

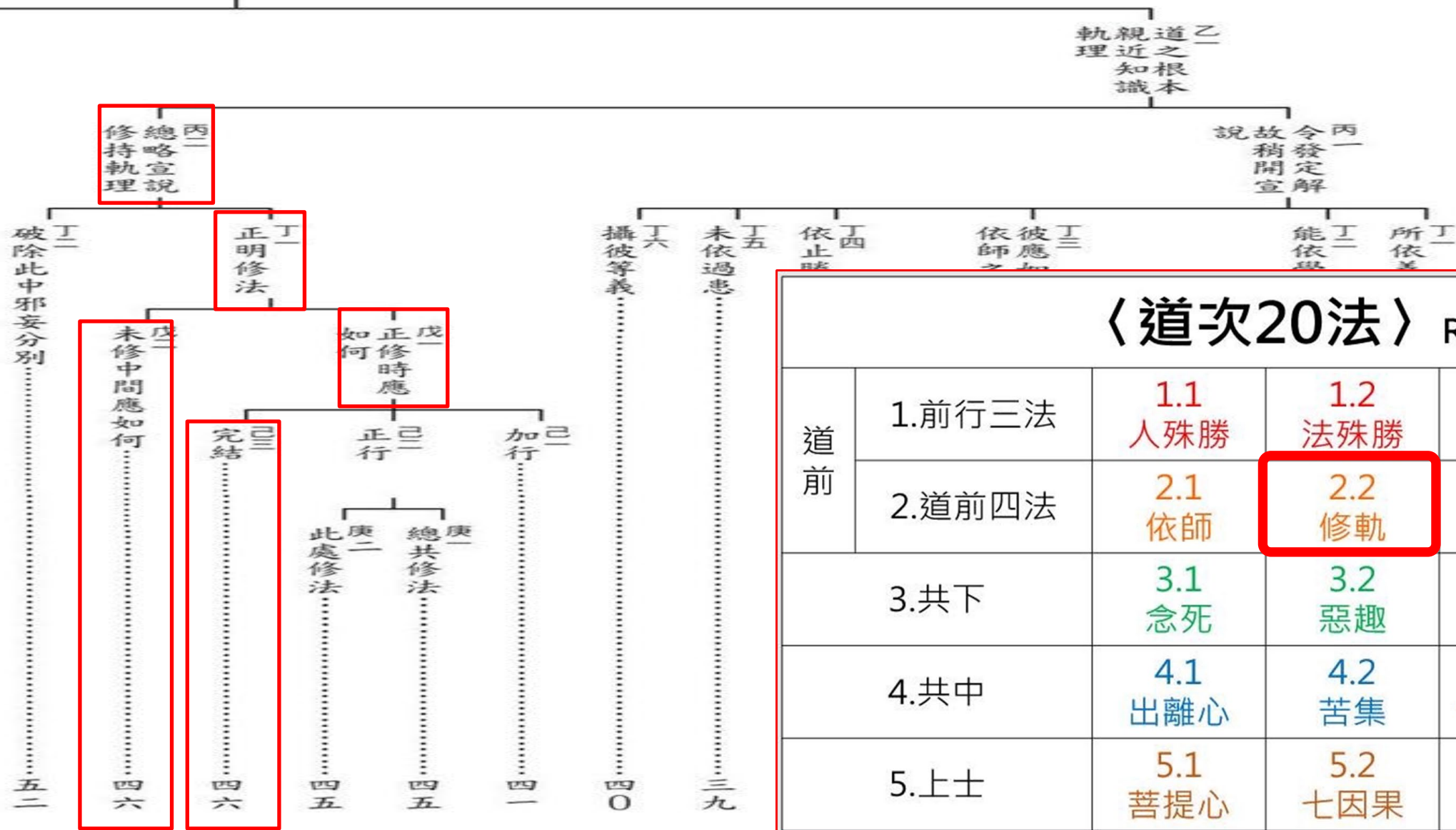
【後時如何行者。應將所集  
眾多福善……，於眠息時應  
如何行。】



- 原文熟文
- 消化義理

廣論 P46 L3 ~ P47 L1  
師父手抄: V4p3~p4

【表五】  
甲四 如何正以  
教授引導  
學徒之次第



### 〈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 持戒鬥煩
	5.上士	5.1 菩提心	5.2 七因果	5.3 自他換	5.4 持戒行六

# 科判 表五

丙二 總略宣說  
修持軌理

丁一 正明修法

戊一 正修時應如何

戊二 未修中間應如何

丁二 破除此中邪妄分別

己一 加行  
己二 正行  
己三 結行



慧聞等諸德。乃至自心未起清淨行相信時。應恆修習。次應思惟如前經說。於自己作當作諸恩。乃至未發誠敬而修。

後時如何行者。應將所集眾多福善。以猛利欲由普賢行願。及七十願等。迴向現時畢竟諸可願處。如是應於晨起。午前。午後。初夜。四次修習。此復初修。若時長久。易隨掉沈自在而轉。此若串習。極難醫改。故應時短。次數增多。如云。「有欲修心。即便截止。則於後次心欲趣入。若不爾者。見座位時。即覺發嘔。」若待稍固。時漸延長。於一切中。應離太急太緩。加行過失。由此能令障礙減少。疲倦昏沈等亦當消滅。

未修中間如何行者。總之雖有禮拜旋繞及讀誦等。多可行事。然今此中正主要者。謂於正修時勵力修已。未修之間。若於所修行相所緣。不依念知。任其逸散。則所生德。極其微渺。故於中間應顯說此法經論。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。故亦有於所緣行相淨修其心。及律儀戒。積集資糧三法之上。名為三合而引導者。

復應學習四種資糧。是易引發奢摩他道。毘鉢舍那道之正因。所謂密護根門。正知而

## 課本熟文：

# 課本熟文：

行。飲食知量。精勤修習。倍寤瑜伽。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

## 廣論 P46 L3 ~ P46 L7

後時如何行者。應將所集眾多福善，以猛利欲由普賢行願，及七十願等，迴向現時畢竟諸可願處。如是應於晨起，午前，午後，初夜，四次修習。此復初修，若時長久，易隨掉沈自在而轉。此若串習，極難醫改，故應時短，次數增多。如云，「有欲修心，即便截止，則於後次心欲趣入。若不爾者，見座位時，即覺發嘔。」若待稍固，時漸延長，於一切中，應離太急太緩加行過失。由此能令障礙減少，疲倦昏沈等亦當消滅。

至於正修完了以後要如何做。應該把修行所積集的所有福德善根，用很強盛猛利的意樂，依照《普賢行願》(十大願王)以及《七十願》等儀軌，迴向到現世也就是眼前增上生和將來究竟決定勝的利益之上，這些利益才是我們真正所應該希求的。

## 廣論 P46 L3 ~ P46 L7

一般正修，應該在早晨起來、上午、下午和晚上剛入夜等四個時段修習。(在印度，將一天的時間，分為晝夜六時。白天三時，是晨起、午前、午後；夜間三時，是初夜、中夜、後夜，每一時是四個鐘頭。)

此外，如果是初學者，剛開始起修時，修的時間不宜太長，如果時間過長，心很容易在不知不覺當中跟著「掉」、「沈」而轉。(「掉」是跟貪相應的這種心攀緣相，想東想西的心向上揚，「沈」是等到你想累了以後心就向下昏沈，乃至於到後來睡著了。)如果串習久了，一旦養成這種「掉」、「沈」的習慣，就很難改正過來。

## 廣論 P46 L3 ~ P46 L7

所以剛開始修的時候，**時間應該短**，**次數應該多**。就如同經論上所說的：「當修習有了初步的相應，會覺得修得好歡喜，就有持續想修的心，這個時候就應該暫停下來，如此意猶未盡的心裡才會一直想要再去修。如果不這樣的話，等到熱度過了或心不相應才下座，那麼下次上座，心裡會生反感，一見到修習的座位，甚至會覺得不舒服。」當修到有點堅固，心稍稍堅固，有點習慣以後，座上的時間就能延長。

。還有在所有修行的過程當中，應該遠離急躁或散慢的過失。若能這樣如法的修習，就能夠使得障礙減少，而且疲倦、掉舉、昏沉等現象也會消除。

# 科判



## 丁一正明修法

### 一.正修時應如何

1 正說 分三 加行 正行 **完結**

2 開示修習之時等

a. 修習之時 L4

b. 最初修習之理 L4-L6

c. 稍略堅固修習之理 L6-L7

d. 不令疲倦之口訣 L6-L7

# 1.完結：正修的最後應當如何做 P46L3



應將所集眾多福善，  
以猛利欲

由<普賢行願>，及<七十願>等，  
迴向現時畢竟諸可願處。

## 2. 開示修習之時等

### a. 修習的時段分四 P46L4

1. 晨起 (2:00AM-6:00AM)
2. 午前 (6:00AM-10:00AM)
3. 午後 (2:00PM-6:00PM)
4. 初夜 (6:00PM-10:00PM)

~ 四座中修習





## b. 最初修習的法則 P46L4-L6

此復**初修**，若時長久，易隨掉沈自在而轉。  
此若串習，極難醫改，故應**時短**，**次數增多**。如云：「有欲修心，即便截止，  
則於後次心欲趣入。若不爾者，  
見座位時，即覺發嘔。」



## C. 稍微堅固而修習的法則 P46 L6

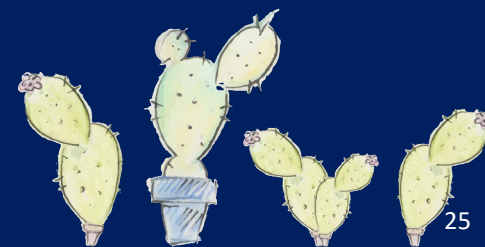
若待稍固，時漸延長。





## d. 不令疲倦之口訣 P46 L6-L7

於一切中，應離太急太緩加行過失。由此能令障礙減少，疲倦昏沉等亦當消滅。



# 討論與分享：

👉 你一天當中，有沒有哪一件事情是「會一直忍不住一直做」的？（例如滑手機、看影片、工作）

👉 那你有沒有試過，把它改成「短時間、多次」去做？效果有差嗎？

## 廣論 P46 L8 ~ P46 LL2

未修中間如何行者。總之雖有禮拜旋繞及讀誦等，多可行事，然今此中正主要者，謂於正修時勵力修已，未修之間，若於所修行相所緣，不依念知，任其逸散，則所生德，極其微渺。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。故亦有於所緣行相淨修其心，及律儀戒，積集資糧三法之上，名為三合而引導者。

正修完下了座，到要修下一座之前，這中間應該要如何做。總的來說，雖然有禮拜、繞佛和誦讀經論等很多事情可做，但這裡最主要講的是指在正修的時候，雖然非常精進的修習，然而在未修中間，如果對正修時所緣的行相，沒有繼續依正念、正知力來攝持，而任由自心放逸、散亂，那麼之前修習所產生的功德是非常微少的。

## 廣論 P46 L8 ~ P46 LL2

所以在正修以外的時間，應該閱讀和正修相關的經論，當然這個包括善知識的教授，自己作的筆記等等，並且要反覆地去思惟、觀察和行持。同時應該從各種法門，修習積集資糧和產生功德的善緣，也應該從各種法門，修習淨除所有的修法違緣和罪障。事實上，一切修行的根本就是我們所受的戒，應該依照我們所知道的，努力守護律儀。所以也有這樣的說法，專注於我們所緣的行相淨修其心、守護戒律、以及積集資糧這三種方法，統稱為「三合」，來引導修行。

## 廣論 P46 LL1 ~ P47 L1

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

除此之外，我們應該學習，最易引發定(止)和慧(觀)正因的四種資糧。哪四種資糧？第一是密護根門，第二正知而行，第三飲食知量，第四是修習惛寤瑜伽，以及在睡覺的時候應如何修。

惛寤瑜伽：在清醒時，讓心保持清醒覺知的修行

## 二.座間未修時應如何行 P46L8

未修中間如何行者。總之雖有禮拜旋繞及讀誦等，多可行事，然今此中正主要者，謂於正修時勵力修已，未修之間，若於所修行相所緣，不依念知，任其逸散，則所生德，極其微渺。

## 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。

# 討論與分享：

👉 當你沒有在上課、沒有在學習的時候，你的心通常是在做什麼？

# 師父開示



廣論段落:

LR P46L5

如云：「有欲修心，  
~即覺發嘔。」

手抄稿(四) P3-4

音檔：(25A) 01:01-03:08

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=25a&st1=61&et1=188>

以後經過若干年以後，我這個了解以後，那時候我在另外一個地方，也是一個人在那兒閉，然後那時候，以前每次得到了好處就不行了，啊，原來毛病在這裡啊！那時我也這樣坐，坐了沒幾分鐘，欸，境界現起，啊，非常好！我就哎呀，善知識告訴我馬上下來。我就那時候下了絕大的決心欸！把那腿硬是拿掉，然後下來了。下來了以後我就發覺了：真美啊！

雖然下來了，我一想：哎，這個時間怎麼過得這麼慢，我要趕快回去再坐第二座！不管做什麼事情它**那個心就拉著你**，那時我感覺得到。以後的確這樣，你只要做得好了以後，到那時候你停下來的話，它就會拉著你。現在我們是不是啊？不是。我們不要說在那兒摸不到，就是你摸到了，也是苦苦地在那兒硬撐撐下去，撐了很長。撐了很長，結果什麼啊？味道嘛是沒有，哎呀，坐得嘛腳又痛、腰嘛又酸，所以結果啊，下一次還沒有看見座位啊，叫你去，心裡想說：唉，最好慢一點！

所以我們真正用功的時候，你了解了這個，就巴急不得，不能，要早去。你如果把握不住這一點的話，最好希望拖得晚一點，所以才我們會拖拖拉拉的。假定說你對這上早晚殿嚐到了味道的话，叫你到七點鐘去，你一定六點五十五分早就去了，先坐起來，他不坐我要坐。毛病就在這裡！所以我這黑板上面告訴，特別寫，拿現在的話：**讓那個修行做你的朋友，不要讓修行做你的冤家。**我們現在就是這樣，讓修行做我們的冤家，真是好可惜！

# 收攝



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



廣海明月

家 > 線上課程 > 師長開示 > 真如老師 > 廣海明月

# 廣海明月0539 依師教修的懺悔辦法

 播放密集嘛

 播放前行影片

 播放迴向影片

學習次數: 104748

繁中

簡中

- 講次 | 0539 (2026-02-05 ~ 2026-02-11)
- 標題 | 依師教修的懺悔辦法
- 廣論段落 | P14-LL5 ~ P14-LL5 極大惡行……行消滅者。
- 音檔 | 8B 20:33 ~ 8B 23:41
- 手抄頁/行 | 第1冊 P261-LL1 ~ P263-LL6 ( 2016 南普陀版: P262-L1 ~ P263-LL6 )
- 手抄段落 | 我們現在……的罪業的：

# 廣海明月539講

我們不想得到那樣的苦果，那那樣的苦果沒來之前怎麼辦？懺啊！懺悔啊！懺悔就是自己想想有什麼惡業都忘了，想起來寫上。寫上之後，在佛前拜三十五佛說：

「**後不復造！**」

# 廣海明月539講

所以師父介紹我們看《密勒日巴尊者傳》。這邊說：好像顯現沒有懺悔，但是他就跟他的老師，被他的老師折磨得千辛萬苦，最後不但把所有的罪統統都淨除掉了，而且還得到這麼大的成就！這裡邊是不是又一個懺悔辦法？懺悔辦法是什麼辦法？**依師教修**喔！有沒有發現？

# 廣海明月539講重點：

這一講的重點收攝為三件事：

1. 極大惡行的可怕（果很重）
2. 懺悔的重要（還沒結果就可以處理）
3. 依師教修 = 最大的捷徑（沾光、討便宜）