



24991班修習軌理-9
課摘_1150505

復習

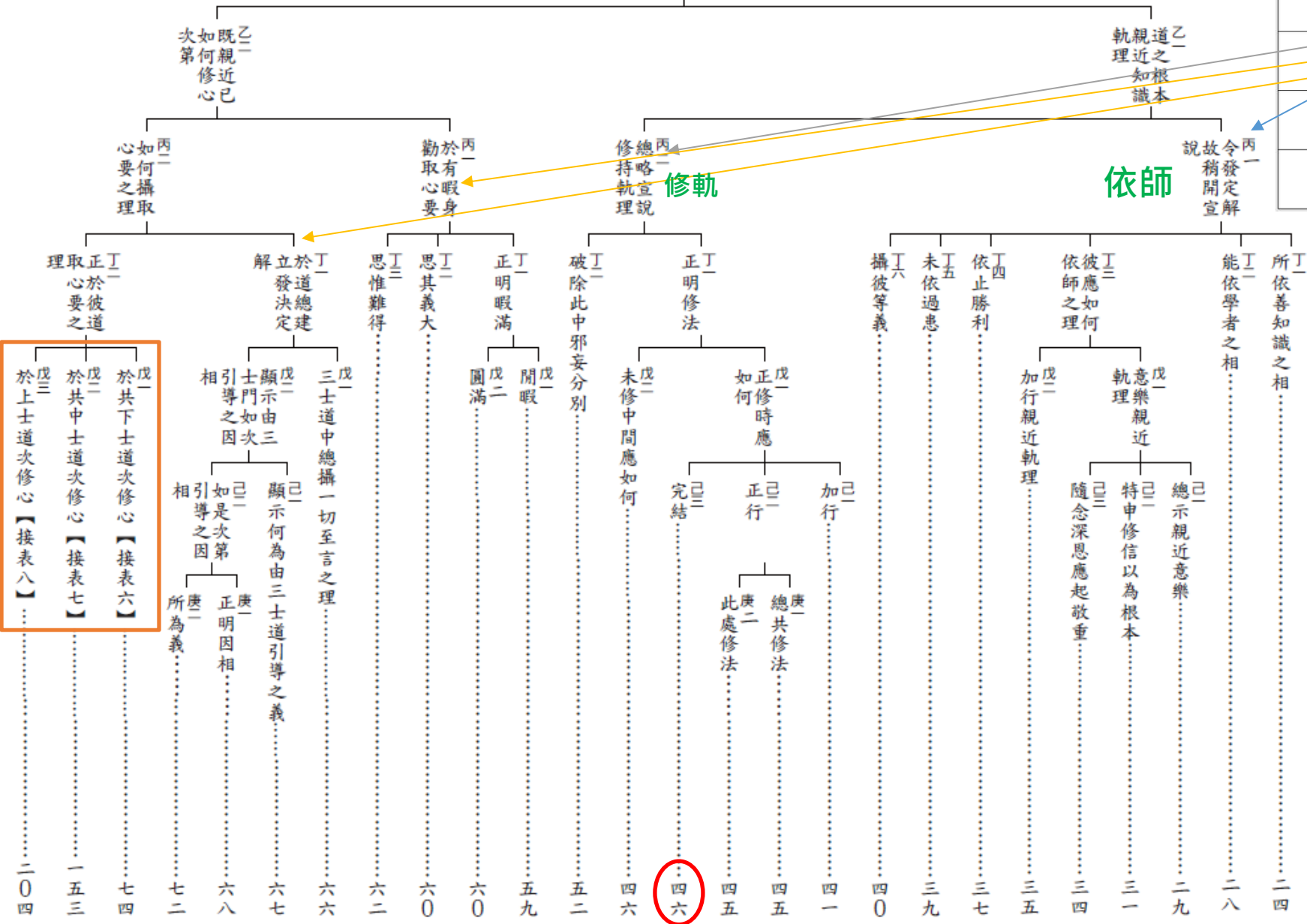


〈道次20法〉 R2

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



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。

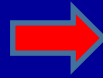
所緣行相：心內一直攀緣顯現的影像狀態。

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. 以恆常相續的長久加行，以及認真的敬重加行修習正念。

2. 防護什麼？ 我們的六根 ——眼、耳、鼻、舌、身、意

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, 再不取行相等等來密護根門

本日課程



親近善知識 修習軌理 未修中間 正知而行

2026.05.05

〈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

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 完結



未修中間應如何

復應學習四種資糧

1. 密護根門 (用正知正念保護六根)
2. 正知而行 (對的去做，不對的不做)
3. 飲食知量 (飲食適當)
4. 恬寤瑜珈 (不眠息而勤修瑜珈，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
家外

身事業

眼事業

一切支節業

衣鉢業

乞食業

受用業

寺院內
家內

身事業

語事業

意事業

晝業


夜業

觀音尊者雖愛逛超市 卻不離「正念、正知」

摘自：2011年3月15日達賴喇嘛尊者與泰國佛教徒的問答
地點：北印度達蘭薩拉達賴喇嘛尊者住所

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

播放: 00:00 ~ 02:00



在此，要觀察的不僅是身體的動作
更要有意念的動作

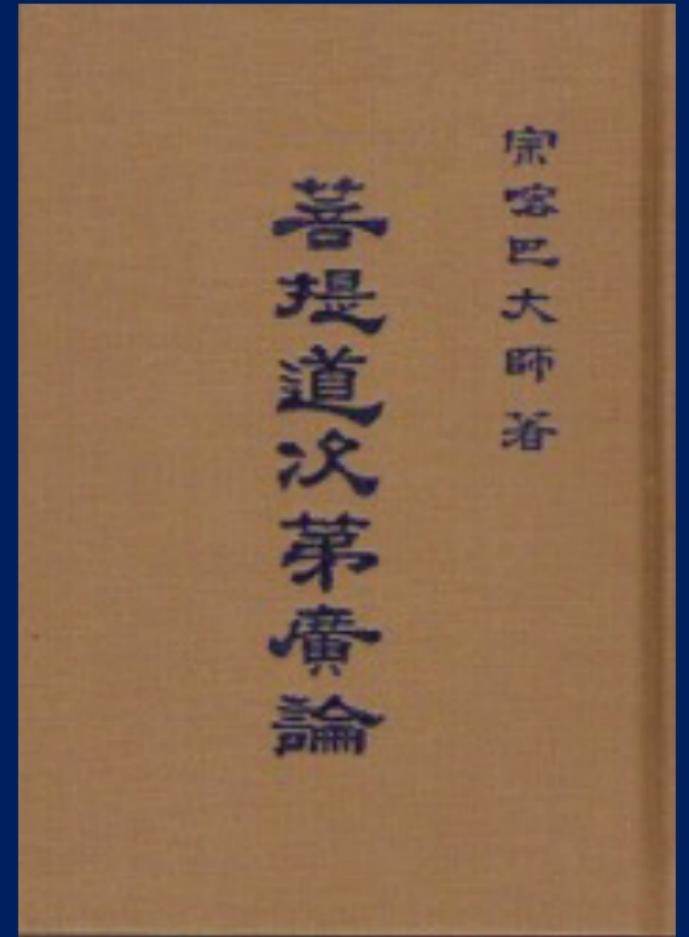
於彼行正知：應先住念，不放逸行

正知見、精進行

廣論原文：

此中復有四種行相~~
故應勤學

- 原文熟文
- 白話消文
- 義理收攝



廣論 P48LL4~P49L8

以四種行相、方法來觀察所做一切

- 一、所依的事項 (What)
- 二、應行的處所 (Where)
- 三、適合的時間 (When)
- 四、如法的行為 (How)

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。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。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。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。三謂於其何等時分，應以何相如何觀察，即於是時，以如是相如是觀察，譬如午前可赴聚落，午後不可，既了知已，即如是行，爾時亦應安住正知。四於所有此諸事業，應以何相如何觀察，即應於其爾所事業，以如是相，如是觀察，譬如宣說行時，應當極善防護而入他家，所有此等行走學處，悉當憶念。總之，所有若晝若夜一切現行，悉應憶念，了知其中，應不應行，於進止時，一切皆應安住正知，謂我現前正行如是，若進若止，若如是行，則現法中不為罪染，沒後亦不墮諸惡趣，諸道證德未獲得者，即住能得正因資糧。

此與密護根門二者，如聖無著引經解釋而正錄取。若能勵力修此二事，則能增長一切善行，非餘能等。特能清淨尸羅及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地，故應勤學。

飲食知量者，謂具四法。非太減少，若太減少，飢虛羸劣，無勢修善，故所食量，應令未到次日食時，無飢損惱。非太多食，若食太多，令身沈重，如負重擔，息難出入，增長昏睡，無所堪任，故於斷惑全無勢力。相宜而食，消化而食者，依飲食起，諸舊苦受，悉當斷除，諸新苦受，皆不生長。非染污心中量食者，謂不起眾罪安樂而住。又於飲食愛著對治者，謂依修習飲食過患。過患有三，由受用因所生過患者，謂應思惟任何精妙色香味食，為齒所嚼，為涎所濕。

道前基礎 修習軌理

四九

《廣論》 P48LL4~P49L8

| 所緣 | 心所觀察的境，是「所緣取的對象」。| 如「佛像」或「眾生」。

| 行相 | 心識執取對境的方式，或心中顯現的影像。| 如「對佛像的淨信心」或「對眾生的慈悲拔苦」。

| 五非應行 | 酒女，青樓女，旃陀羅，王宮，屠戶等五處。

| 尸羅 | 戒律

| 無分別心勝三摩地： 當止與觀雙運時，心識不再受外境干擾，這種寂靜且具有慧力的定境，被稱為「勝三摩地」。

此中復有**四種行相**。**一**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。正了知己。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**何等時分**。應以何相如何觀察。即於是時。以如是相如是觀察。譬如午前可赴聚落。午後不可。既了知己。即如是行。爾時亦應安住正知。**四**於所有此諸事業。應以何相如何觀察。即應於其爾所事業。以如是相。如是觀察。譬如宣說行時**應當極善防護**而入他家。所有此等行走學處。悉當憶念。**總之**所有若晝若夜一切現行。悉應憶念。了知其中。應不應行。於進止時。**一切皆應安住正知**。謂我現前正行如是。若進若止。若如是行。則現法中不為罪染。沒後亦不墮諸惡趣。諸道證德未獲得者。即住能得正因資糧。

此與密護根門二者。如聖無著引經解釋而正錄取。若能勵力修此二事。則能增長一切善行。非餘能等。特能清淨尸羅及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地。故應勤學。

師父開示:



【總之所有若晝若夜
一切現行 ~ 即住能得
正因資糧】

[/player2/?&tch=gl1&af1=26a&st1=224&et1=439](https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=26a&st1=224&et1=439)

- 廣論: P49 L4~L6
- 手抄#4 P45 L2 ~ P46 LL6
- 音檔: 26A 3' 44" ~ 7' 19"

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=26a&st1=224&et1=439>

長度: 03'

35"

大場討論

依正知而行，我現在做的事情，那個是該做的？那個是不該做的？

江振誠 《工作美學》

這是，屬於你的工作美學 | 江振誠《工作美學》

天下文化

我知道「do things with intention」
會使我們的工作產生截然不同的意義

《工作美學》作者 江振誠

攝影：簡汝羚 jenni Chien

播放: 00:00 ~ 02:20 or 03:13

以四種行相、方法來觀察所做一切

- 一、所依的事項
- 二、應行的處所
- 三、適合的時間
- 四、如法的行為

《廣論》P45 L6


所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。



0:04-3:43

廣海明月0547 翻轉學我的老習慣

 播放密集嘛

 播放前行影片

 播放迴向影片

學習次數: 84944

繁中

簡中

- 講次 | 0547 (2026-04-09 ~ 2026-04-15)
- 標題 | 翻轉學我的老習慣
- 廣論段落 | P15-L6 ~ P15-L6 諸餘謗法……應當了知。
- 音檔 | 9A 08:08 ~ 9A 09:21
- 手抄頁/行 | 第2冊 P8-L4 ~ P8-LL3 (2016 南普陀版: P8-L5 ~ P8-LL3)
- 手抄段落 | 我們現在……就在這裡。

06:20

08:53



比如說要想把這件事落到實處，你**早晨起來**就可以看一下，很多時候是不是我們想要別人聽自己的？或者覺得自己的有道理。一組人在開會討論的時候，都希望別人**尊重**自己的想法，就是看重我的意見；當然這種是**互相的**，別人也希望得到尊重。但是在**依止法實踐**的時候，除非你覺得你比你的**老師有證量**，否則一定是**聽老師的，放下自己的**。但是我們的習性是不是就習慣聽別人的，放下自己的呢？習性恰恰是反的！所以這就是修依止法的難點。為什麼要**觀父容顏**呢？他的歡喜心就是一個**安樂的方向**，他的不歡喜心就是我們受苦的方向，這跟平常的習慣完全是反的！

02:50

完全是反的就意味著：可能我沒有這樣的習慣，或者**開始我得從一秒鐘、一秒鐘這樣轉**。

這樣轉的時候，你原來的習氣會一直會冒出來，對吧？它會因為等流——就是它一直會出來，**出來之後你要再把它轉過去**。這還是有**正念正知**的時候，如果正知力沒有的時候就覺得：「為什麼不照我的做呢？你否定我的想法的話就是否定我人，甚至否定我整個人生。」

所以有的人他的意見沒被採納之後，整個人就崩潰了！你的想法是不是代表全部的你呢？03:27

如果我們在一起共事的時候，能用這樣的方式來修心，和合共進、共處，不是什麼事情都必須是我、我、我的，其實這樣的話就會**結合教法而修心**。03:43

研討(5分鐘)

我會因為別人無法接受我的意見而崩潰嗎？

不會，為什麼？

會，為什麼？

上師法語

正知正念是用來護戒的，
以正知力常常去觀察，
看自己的正念在不在。
修行人的習慣就是這樣的，
它是一種不斷調伏自心的過程。