



廣海明月0528 以十法行等而度時日

(更新日期: 2025年11月5日)

- 講次 | 0528 (2025-11-06 ~ 2025-11-12)
- 標題 | 以十法行等而度時日
- 廣論段落 | P12-LL1 ~ P13-LL5 大瑜伽師……而應隨跑。」
- 四家合註入門段落 | 第1冊 P219L10 ~ P220LL1接下來有……造成的過失。

我們再看219頁第二段。接下來有語王尊者的箋註，「座上座間，皆以十法行等而度時日」，這就是熱振寺噶當派行者修持的方法，無論在座上修還是在座下修，都要以十法行而度過——注意喔！度過什麼呀？任何時間。就是他的生活狀態就是十法行！00:34

「是故熱振諸瑜伽士咸謂今晝晝短，今夜夜短，其義即此」，「熱振寺」就是噶當派一座寺院的名字。這是在描述什麼呢？這一段？是在描述一個修行的狀態，大家覺得是不是？那修行什麼狀態？就是覺得時間過得好快呀！白天學習的時候覺得：啊，白天很快，一下子天就黑了！然後晚上的學習也很短——我不知道他們是不是不倒單？因為學經典的時候得休息呀！馬上早上又要開始學習。說晚上也很短！它代表的一種狀態，就是身語意三碎為微塵的精進，身語意三碎為微塵的精進就應該是這樣子。所以熱振寺的瑜伽修士們感到白天時光短促，晚上也一樣短促，因為全然地、精進地在學習。所以不論是正式的座上修或者下座的時候，他們都精進於什麼呀？還記得剛才講——都精進於十種法行。這一段就是對上文的解釋。01:48

如果特別努力的話——全身心地進入某種心流這樣去探索，其實他會感覺不到時間的流逝，而且也是滿快樂的！當時我問師父的也是，就是忘記了身體、忘記了時間，全心全意地投入。然後仁波切就說：「對，要精進！」 02:11

然後仁波切又說：「十法行怎麼算啊？」接下來就算啦！你們知不知道「十法行」怎麼算？第一、抄經，第二、供養，第三、布施，第四、聽法，第五、在心中憶持法的一切詞義——什麼呀？就是背經論。我們現在不是有背書平台嗎？大家都在背，就背經論！第六、讀誦經文論典。我們常常有誦經法會！然後第七、說法，第八、課誦，第九、心中思惟法義，第十、在心中修習一切至言的內涵。在這裡邊師父解釋了一下，說思惟和修習是不一樣的，一個是思惟，一個是修。這個就是十法行。 03:05

然後我們看看：抄經，大家都有抄過了，對不對？供養，有供了！有身語承事，還有建寺等等，都有供養。布施，也都做了！然後聽法，有聽了吧！有些同學聽三十年，不間斷地在聽。在心中憶持法義，就是背誦、背經典，現在也在開始背了，對吧！讀誦經文，就誦經。然後說法，有一些可能沒說，法師有說法；我們在廣論班討論的時候，你會直接說出一些比如《般若經》怎麼說的，甚至《妙法蓮華經》怎麼說的，或說其他的一些依據。接著課誦，課誦都有或多或少做過。心中法義思惟過。十、在心中修習一切至言的內涵，應該就是指親近善知識直到止觀雙運，對吧！我們都有這樣做。這就是十法行。 04:00

注意喔！十法行包含了一個人一天的生活。一天接一天、一天接一天，瑜伽士就是這樣度過人生的。是不是很清淨啊？看起來也很豐富啊！ 04:20



接下來，就像敦巴仁波切說：「若曾學得眾多法已，更須別求修法軌者，是為錯謬。」法已經學了很多了，學是學了很多了，可是要修法的時候，卻又要找另外的修法的方式，這樣的話，很顯然他就是沒學明白嘛！就是錯的，對不對？「雖經長時學眾多法」，雖然已經作了很多的講、聞、學習，「然於修軌」，修持的時候，「全未能知」，就都不知道！「若欲修法」，想要修持正法的時候，「諸更須從餘求者」，肯定不是跟經典學嘛！心裡想：「啊，應該如何修行呢？」反而拋開經典去尋求修法的方式。「亦是未解如前說義而成過失」，啊！這都是因為不了解、不懂得法所造成的過失啊！ 05:23

現在我們可以用這一段的文義自己觀察一下自己：聽法聽這麼多了，那到修的時候怎麼修仍然不知道的話，就是不懂得法所造成的過失。 05:41

師長開手抄稿等同經書及佛像畫卷，請以恭敬心謹慎面對，不可跨越、隨意放置，且應置於相對高、乾淨的地方。紙張若需回收，請先念「尊辦一切眾生利 賜予相順諸悉地 今雖返回佛境地 祈願再次降來臨」偈頌一遍隨文作觀，再誦金剛力咒「嚩班雜北卡馬阿雜馬吽」七遍，再行處理。

