



《妙法蓮華經、
安樂行品》講座：
佛教教義、朝聖、
與建築的結合

*The Fourteenth Chapter of
the Lotus Sutra: Peaceful Practices*

**(The Combination of Buddhist Doctrine,
Pilgrimage and Architecture)**

【諸佛：身壇城的觀法】



※【庚一、身安樂行】

- □【辛二、偈頌(分三)】(Verses// Three)
- 【壬一、頌標】(Showing the main points by verses)
- □T9, No.262：爾時世尊。欲重宣此義。而說偈言：
C14-V1若有菩薩，於後惡世，無怖畏心，欲說是經，應入行處，及親近處。



※【庚一、身安樂行】

- 二【壬二、頌釋(分)】(Explanation again by verses// Two)
- 【癸一、頌約遠論近】(From so far side, examining the close situations by verses)
- □T9, No.262：V2常離國王，及國王子；大臣官長，兇險戲者。
- V3及旃陀羅，外道梵志；亦不親近，增上慢人。
- V4貪著小乘，三藏學者，破戒比丘，名字羅漢。
- V5及比丘尼，好戲笑者，深著五欲，求現滅度，諸優婆夷，皆勿親近。



※【庚一、身安樂行】

- **V6**若是人等，以好心來；到菩薩所，爲聞佛道。
- **V7**菩薩則以，無所畏心；不懷希望，而爲說法。
- **V8**寡女處女，及諸不男；皆勿親近，以爲親厚。
- **V9**亦莫親近，屠兒魁膾；畋獵漁捕，爲利殺害。
- **V10**販肉自活，街賣女色；如是之人，皆勿親近。



※【庚一、身安樂行】

- **V11**兇險相撲，種種嬉戲；諸姪女等，盡勿親近。
- **V12**莫獨屏處，爲女說法；若說法時，無得戲笑。
- **V13**入里乞食，將一比丘；若無比丘，一心念佛。
- **V14**是則名爲，行處近處；以此二處，能安樂說。



※【庚一、身安樂行】

- 【癸二、頌非遠非近】(From neither far nor close side, examining the close situations by verses)
- □T9, No.262：V15又復不行，上中下法；有爲無爲，實不實法。
- V16亦不分別，是男是女，不得諸法，不知不見，是則名爲，菩薩行處。
- V17一切諸法，空無所有，無有常住，亦無起滅，是名智者，所親近處。



※【庚一、身安樂行】

- **V18**顛倒分別，諸法有無；是實非實，是生非生。
- **V19**在於閑處，修攝其心；安住不動，如須彌山。
- **V20**觀一切法，皆無所有；猶如虛空，無有堅固。
- **V21**不生不出，不動不退；常住一相，是名近處。



※【庚一、身安樂行】

- 【壬三、明行成(分三)】 (Showing the complete practice//Three)
- 【癸一、標行成】 (Pointing out the complete practice)
- □T9, No.262：V22若有比丘，於我滅後，入是行處，及親近處，說斯經時，無有怯弱。



※【庚一、身安樂行】

- 【癸二、釋行成】(Explaining the complete practice)
- □T9, No.262：V23菩薩有時，入於靜室；以正憶念，隨義觀法。
- V24從禪定起，為諸國王；王子臣民，婆羅門等。
- V25開化演暢，說斯經典；其心安隱，無有怯弱。



※【庚一、身安樂行】

- 【癸三、頌總結】 (In short by verses)
- □T9, No.262：V26文殊師利，是名菩薩，安住初法，能於後世，說法華經。



※【庚二、口安樂行】

- ※【庚二、口安樂行(分二)】
(Peaceful practice of the speech //Two)
- □【辛一、長文(分二)】 (Long paragraph// Two)
- 【壬一、標】 (Showing the main point)
- □T9, No.262 : [0037c29] 又文殊師利。如來滅後。於末法中。欲說是經。應住安樂行。



※【庚二、口安樂行】

- 【壬二、釋(分二)】 (Showing the explanation// Two)
- 【癸一、止行(分四)】 (The practice of meditation// Four)
- 【子一、不說過】 (Not telling other's faults)
- 【子二、不輕慢】 (Not displaying contempt for others)
- 【子三、不歎毀】 (Not emphasizing other's advantage as well as describing other's disadvantage)
- 【子四、不怨嫌】 (Not rejecting others by internal mind)
- 【癸二、觀行】 (The practice of insight)



※【庚二、口安樂行】

- 【子一、不說過】 (Not telling other's faults)
- □T9, No.262：若口宣說。若讀經時。不樂說人。及經典過。
- 【子二、不輕慢】 (Not displaying contempt for others)
- □T9, No.262：亦不輕慢諸餘法師。



※【庚二、口安樂行】

- 【子三、不歎毀】 (Not emphasizing other's advantage as well as describing other's disadvantage)
- □T9, No.262：不說他人好惡、長短。於聲聞人。亦不稱名。說其過惡。亦不稱名。讚歎其美。
- 【子四、不怨嫌】 (Not rejecting others by internal mind)
- □T9, No.262：又亦不生怨嫌之心。



※【庚二、口安樂行】

- 【癸二、觀行】(The practice of insight)
- □T9, No.262：善修如是安樂心故。諸有聽者。不逆其意。
- 有所難問。不以小乘法答。
- 但以大乘而為解說。令得一切種智。



※【庚二、口安樂行】

- □【辛二、偈頌(分三)】 (Verses// Three)
- 【壬一、頌標】 (Showing the main point by verses)
- □T9, No.262：爾時世尊。欲重宣此義。而說偈言：
V27菩薩常樂，安隱說法；於清淨地，而施床座。
- V28以油塗身，澡浴塵穢；著新淨衣，內外俱淨。



※【庚二、口安樂行】

- 【壬二、頌釋(分二)】 (Showing the explanation by verses// Two)
- 【癸一、頌止行(分四)】 (The practice of meditation by verses// Four)
- 【子一、頌二不輕慢】 (Not looking down others by the second verse)
- □T9, No.262 : V29安處法座，隨問為說。



※【庚二、口安樂行】

- 【子二、頌三不歎毀】 (Not emphasizing other's advantage as well as describing other's disadvantage by the third verse)
- □T9, No.262：V30若有比丘，及比丘尼；諸優婆塞，及優婆夷。
- V31國王王子，群臣士民；以微妙義，和顏爲說；若有難問，隨義而答。



※【庚二、口安樂行】

- 【子三、頌初不說過】 (Not telling other's faults by the first verse)
- □T9, No.262：V32因緣譬喻，敷演分別。以是方便，皆使發心；漸漸增益，入於佛道。
- 【子四、頌四不怨嫌】 (Not rejecting others from the internal mindfulness by the fourth verse)
- □T9, No.262：V33除懶惰意，及懈怠想；離諸憂惱，慈心說法。



※【庚二、口安樂行】

- 【癸二、頌觀行】(The practice of insight by verses)
- □T9, No.262：V34晝夜常說，無上道教；以諸因緣，無量譬喻。
- V35開示眾生，咸令歡喜；衣服臥具，飲食醫藥；而於其中，無所悒望。
- V36但一心念，說法因緣；願成佛道，令眾亦爾；是則大利，安樂供養。



※【庚二、口安樂行】

- 【壬三、明行成(分四)】 (Showing the complete practice// Four)
- 【癸一、標行成】 (Showing the complete practice)
- □T9, No.262：V37我滅度後，若有比丘；能演說斯，妙法華經。
- 【癸二、明內無過。則外難不生。】 (No internal wrong condition, so no arising of the external difficulty)
- □T9, No.262：V38心無嫉恚，諸惱障礙；亦無憂愁，及罵詈者。
- V39又無怖畏，加刀杖等；亦無擯出，安住忍故。



※【庚二、口安樂行】

- 【癸三、明內有善法。所以行成。】 (Due to the internal good dharma, the complete practice therefore finished)
- □T9, No.262：V40智者如是，善修其心；能住安樂，如我上說。
- 【癸四、格量功德】 (Comparing with the merits of practice)
- □T9, No.262：V41其人功德，千萬億劫；算數譬喻，說不能盡。



※【庚三、意安樂行】

- □【辛一、長文(分三)】 (Long paragraph// Three)
- 【壬一、標】 (Showing the main point)
- □T9, No.262 : [0038b02] 又文殊師利。菩薩摩訶薩。於後末世。法欲滅時。受持、讀誦、斯經典者。
- 【壬二、釋(分二)】 (Showing the explanation// Two)
- 【癸一、止行(分四)】 (The practice of meditation // Four)



※ 【庚三、意安樂行】

- 【癸一、止行(分四)】
- **(The practice of meditation // Four)**
- 【子一、不嫉誑】 **(No jealousy and being crazy)**
- 【子二、不輕罵】 **(No maligning others)**
- 【子三、不惱亂】 **(Not disturbing other)**
- 【子四、不諍競】 **(No competition towards dharmas)**



※【庚三、意安樂行】

- 【子一、不嫉誑】 (No jealousy and being crazy)
- □T9, No.262：無懷嫉妬。謔誑之心。
- 【子二、不輕罵】 (No maligning others)
- □T9, No.262：亦勿輕罵學佛道者。求其長短。



※【庚三、意安樂行】

- 【子三、不惱亂】 (Not disturbing other)
- □T9, No.262：若比丘、比丘尼。優婆塞、優婆夷。求聲聞者。求辟支佛者。求菩薩道者。無得惱之。令其疑悔。
- 語其人言。汝等去道甚遠。終不能得一切種智。所以者何？汝是放逸之人。於道懈怠故。
- 【子四、不諍競】 (No competition towards dharmas)
- □T9, No.262：又亦不應戲論諸法。有所諍競。



※【庚三、意安樂行】

• 【癸二、觀行(分四)】

• (The practice of insight // Four)

- 【子一、大悲想治嫉誑】 (Treating the jealousy and being crazy by the contemplation of the great compassion)
- □T9, No.262：當於一切眾生。起大悲想。
- 【子二、慈父想治輕罵】 (Treating the thoughts of looking down others by the contemplation of being a loving-kind father)
- □T9, No.262：於諸如來。起慈父想。



※【庚三、意安樂行】

- 【子三、大師想治惱亂】(Treating the mental problems by the contemplation of the great spiritual teacher)
- □T9, No.262：於諸菩薩。起大師想。於十方諸大菩薩。常應深心。恭敬禮拜。



Ven. Gangkar Rinpoche and Shinhong



My Tibetan Guru and me



H. H. 17th Karmapa in Bodhigaya





黃念祖居士
禪淨密通達的





心地法門的典範：
禪宗、虛雲老和尚

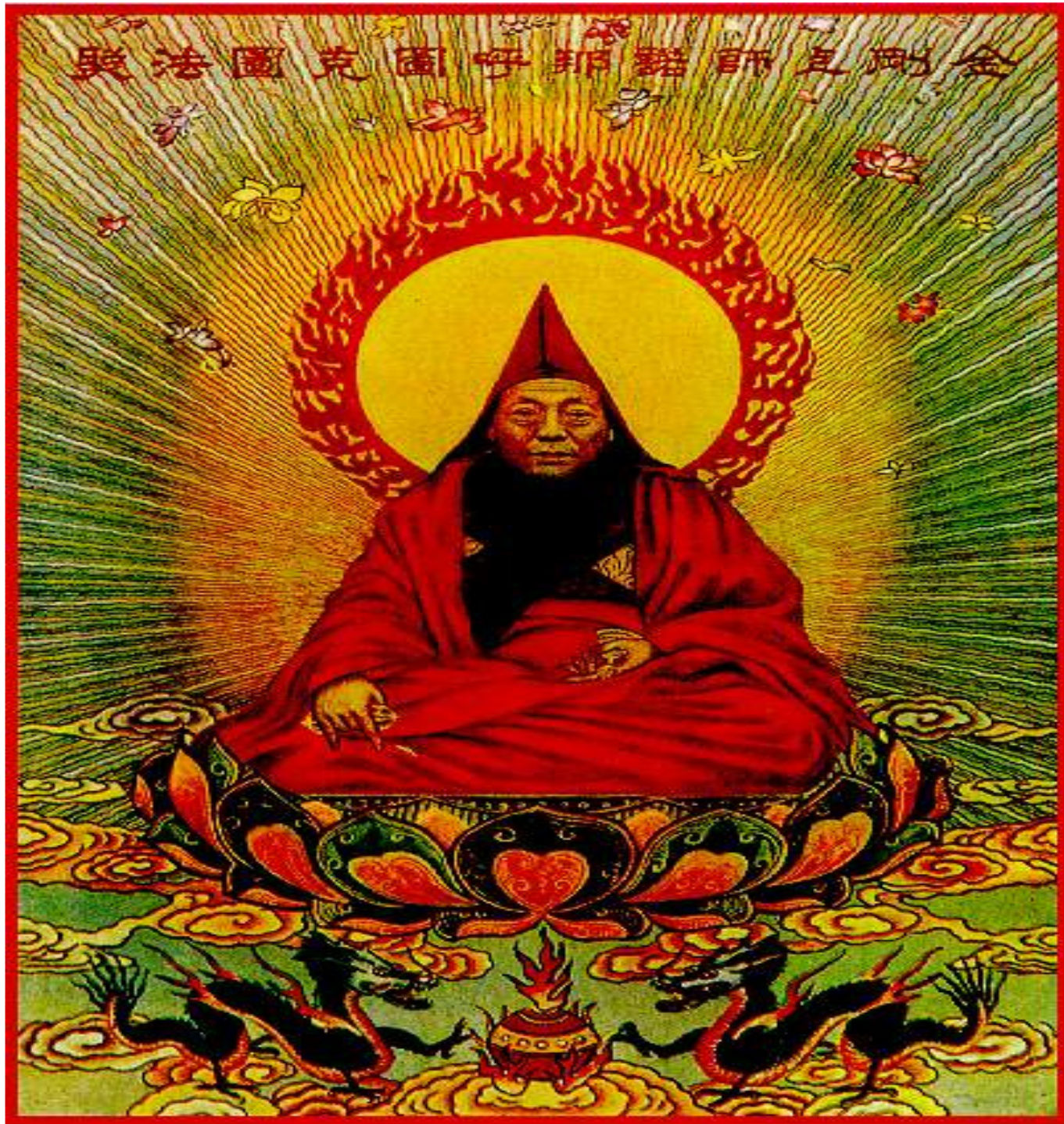




心地法門的典範：

虛雲老和尚的舍利子





紅教、諾那祖師





白教、第九世貢葛佛爺





第九世貢葛佛爺



第九世貢葛佛爺的肉身菩薩





第十世貢葛仁波切
稀有化身似圓月
願為眾生而住世





貢葛老人：親見
紅觀音本尊後的法照





貢葛老人：一百歲時
慈祥莊嚴的法照





貢葛老人的肉身



Sherab Ling (the Land of Wisdom) in India



A Range of *Stupas*



Walking meditation around these *stupas*



Very cute small lamas



Small lamas' simple room



Happy small lamas: smiling for everybody





Lamas' studying room



Best wishes for everybody ^_^





第九世貢葛仁波切：
手工泥塑



尊貴的第九世貢葛仁波切：手工泥塑



※【庚三、意安樂行】

- 【子四、平等說法治諍競】(Treating the thoughts of over-competition by the preaching dharma with an equitable attitude)
- □T9, No.262：於一切眾生。平等說法。以順法故。不多不少。乃至深愛法者。亦不爲多說。



※【庚三、意安樂行】

- 【壬三、結行成】 (In short as the complete practice)
- □T9, No.262 : [0038b15] 文殊師利。是菩薩摩訶薩。於後末世。法欲滅時。有成就是第三安樂行者。說是法時。無能惱亂。
- 得好同學。共讀誦是經。亦得大眾。而來聽受。
- 聽已能持。持已能誦。誦已能說。說已能書。
- 若使人書。供養經卷。恭敬、尊重、讚歎。



※【庚三、意安樂行】

- □【辛二、偈頌(分二)】(Verses// Two)
- 【壬一、頌釋(分二)】(Showing the explanation by verses // Two)
- 【癸一、頌止行】(The practice of meditation by verses)
- □T9, No.262：爾時世尊。欲重宣此義。而說偈言：
V42若欲說是經，當捨嫉恚慢；諂誑邪僞心，常修質直行。
- V43不輕蔑於人，亦不戲論法；不令他疑悔，云汝不得佛。



※【庚三、意安樂行】

- 【癸二、頌觀行】(The practice of insight by verses)
- □T9, No.262：V44是佛子說法，常柔和能忍；慈悲於一切，不生懈怠心。
- V45十方大菩薩，愍眾故行道；應生恭敬心，是則我大師。
- V46於諸佛世尊，生無上父想；破於憍慢心，說法無障礙。



※【庚三、意安樂行】

- 【壬二、頌行成】(The complete practice by verses)
- □T9, No.262 :
- V47第三法如是，智者應守護；
一心安樂行，無量眾所敬。



※【庚四、誓願安樂行】

- ※【庚四、誓願安樂行(分二)】 (Peaceful practice of taking great vows // Two)
- □【辛一、長文(分二)】 (Long paragraph// Two)
- 【壬一、明行法(分三)】 (Showing the ways of practices// Three)
- 【癸一、標】 (Showing the main point)
- □T9, No.262 : [0038c04] 又文殊師利。菩薩摩訶薩。於後末世。法欲滅時。有持是法華經者。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【癸二、釋(分三)】 (Showing the explanation// Three)
- 【子一、明誓願所緣之境】 (Indicating the perceived objects of visualization for taking the great vows)
- □**T9, No.262**：於在家、出家人中。生大慈心。於非菩薩人中。生大悲心。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【子二、明起誓願之由】 (Showing the reason of generating the great vows)
- □T9, No.262：應作是念。如是之人。則爲大失。如來方便。隨宜說法。不聞、不知、不覺。不問、不信、不解。
- 【子三、正立誓願】 (Formally indeed taking the great vows)
- □T9, No.262：其人雖不問、不信、不解是經。我得阿耨多羅三藐三菩提時。隨在何地。以神通力、智慧力引之。令得住是法中。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【癸三、結行成(分二)】 (Showing the complete practice in short// Two)
- 【子一、明離過】 (Showing to avoid the disadvantage)
- □**T9, No.262**：文殊師利。是菩薩摩訶薩。於如來滅後。有成就此第四法者。說是法時。無有過失。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【子二、明利益(分二)】 (Showing the benefits //Two)
- 【丑一、正明】 (Formally pointing out)
- □T9, No.262：常爲比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。國王、王子。大臣、人民。婆羅門、居士等。供養恭敬。尊重讚歎。虛空諸天。爲聽法故。亦常隨侍。
- 若在聚落城邑。空閑林中。有人來。欲難問者。諸天晝夜。常爲法故。而衛護之。能令聽者。皆得歡喜。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【丑二、釋結】 (Explanation as a summary)
- □T9, No. 262：所以者何？此經是一切過去、未來、現在諸佛。神力所護故。



佛的腳印：Buddha Foot-prints



佛的腳印：Buddha Foot-prints



佛塔01：印度式 Varanasi



佛塔02：印度式



佛塔03：印度式





佛塔 04、日本式：
Lumbini Stupa





佛塔 05、日本式：
Lumbini Stupa





佛塔 06、日本式：
Lumbini Stupa



佛塔07、日本式：Lumbini Stupa



我此土安穩

佛塔08、日本式：Lumbini Stupa





印度09、菩提迦耶：
賢劫千佛成道之處



佛塔10：西藏式



佛塔11：西藏式



佛塔12：西藏式



13：西藏式 Mandala



2003/01/31

14、五台山台懷鎮：西藏+中國



佛塔15：中國樓閣式



雲崗石窟：釋迦佛



二佛並坐：釋迦與多寶佛



16. 雲崗石窟：多寶佛塔





17·雲崗石窟·多寶佛塔



18.雲崗石窟：多寶佛塔



佛塔19：日本式、京都





佛塔 20：
台灣式



※【庚四、誓願安樂行】

- 【壬二、歎經(分二)】 (Particularly appreciating to this sutra)
- 【癸一、就法略歎】 (Briefly appreciation from the dharma side)
- □**T9, No.262**：文殊師利。是法華經。於無量國中。乃至名字。不可得聞。何況得見。受持讀誦。
- 【癸二、約譬廣歎(分二)】 (Detailed appreciation from the example side//Two)



※【庚四、誓願安樂行】

- 【癸二、約譬廣歎(分二)】 (Detailed appreciation from the example side//Two)
- 【子一、不與珠譬(分二)】 (The example of not giving pearl//Two)
- 【子二、與珠譬(分二)】 (The example of definitely giving pearl//Two)



※【庚四、誓願安樂行】

- 【子一、不與珠譬(分二)】 (The example of not giving pearl//Two)
- 【丑一、立譬(分五)】 (Formally indicating examples// Five)
- 【寅一、威伏諸國】 (Imposing to many countries for attack)
- □T9, No.262 : [0038c22] 文殊師利。譬如強力轉輪聖王。欲以威勢。降伏諸國。
- 【寅二、小王不順】 (Little prince not following his order)
- □T9, No.262 : 而諸小王。不順其命。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【寅三、起兵討伐】 (Vanquishing by soldiers)
- □T9, No.262：時轉輪王。起種種兵。而往討罰。
- 【寅四、有功喜賜】 (Rewards by special gifts)
- □T9, No.262：王見兵眾。戰有功者。即大歡喜。隨功賞賜。或與田宅。聚落城邑。或與衣服。嚴身之具。或與種種珍寶。金銀琉璃。車磔碼碯。珊瑚虎珀。象馬車乘。奴婢人民。
- 【寅五、惟不與珠】 (Only not giving the pearl to others)
- □T9, No.262：唯髻中明珠。不以與之。所以者何？獨王頂上。有此一珠。若以與之。王諸眷屬。必大驚怪。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【丑二、法合(分五)】 (Combining examples with dharma// Five)
- 【寅一、合威伏諸國】 (Combination with imposing to many countries for attack)
- □T9, No.262：文殊師利。如來亦復如是。以禪定、智慧力。得法國土。王於三界。
- 【寅二、合小王不順】 (Combination with little prince not following his order)
- □T9, No.262：而諸魔王。不肯順伏。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【寅三、合起兵討伐】 (Combination with vanquishing by soldiers)
- □T9, No.262：如來賢聖諸將。與之共戰。
- 【寅四、合有功喜賜】 (Combination with rewards by special gifts)
- □T9, No.262：其有功者。心亦歡喜。於四眾中。爲說諸經。令其心悅。賜以禪定、解脫、無漏根力。諸法之財。又復、賜與涅槃之城。言得滅度。引導其心。令皆歡喜。
- 【寅五、合惟不與珠】 (Combination with only not giving the pearl to others)
- □T9, No.262：而不爲說是法華經。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【子二、與珠譬(分二)】 ((The example of definitely giving pearl//Two))
- 【丑一、立譬】 (Formally indicating examples)
- □**T9, No.262**：文殊師利。如轉輪王。見諸兵眾。有大功者。心甚歡喜。以此難信之珠。久在髻中。不妄與人。而今與之。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【丑二、法合】 (Combining example with dharma)
- □T9, No.262：如來亦復如是。於三界中。爲大法王。以法教化。一切眾生。見賢聖軍。與五陰魔、煩惱魔、死魔共戰。有大功勳。滅三毒。出三界。破魔網。
- 爾時如來亦大歡喜。此法華經。能令眾生至一切智。一切世間、多怨難信。先所未說。而今說之。



《般舟三昧經》

- 得般舟三昧，需要三種力：
- 1. **佛力** (the power of Buddha)：佛力加持
→發願求佛加持←常念佛、常持咒
- 2. **法力** (the power of Dharma or Concentration)：緣三昧力→止觀的重要
←常誦經、常靜坐
- 3. **自力** (the power of Yourself)：自善根
熟→自己的信願行←常懺悔業障、常積聚
福慧資糧



二、明辨魔事：2.1

- 魔羅、秦言殺者。奪行人功德之財。殺智慧命。故名魔羅。
- 云何名魔事？如佛以功德智慧。度脫眾生。入涅槃為事。
- 魔亦如是。常以破壞眾生善根。令流轉生死為事。
- 若能安心道門。道高則魔盛。故須善識魔事。



2.2 明辨魔事的正確心態：

- 1. 特別對**禪修**的人而宣說的法義
- 2. **並非是**恐怖的**末世思想**
- 3. **並非是**外道徒所說的「**魔考**」
(一切由**外在的力量**所主宰)
- 4. 魔障是來自自己的**惡業與不清淨的心念**：ex:妄想、分別、執著、佔有、憂慮、牽掛、等等的不清淨念頭
- 5. 魔的本質也是**無我的、空性的**。



2.3.1.1 明辨魔事：魔有四種：

- 第一：分別魔法不同。
- 魔有四種：
- 一者煩惱魔。
- 二者陰入界魔。
- 三者死魔。
- 四者欲界天子魔。



2.3.1.2 一者煩惱魔：

- 如摩訶衍論偈說：
- 欲是汝初軍 憂愁為第二 饑渴為第三
- 觸愛為第四 睡眠第五軍 怖畏為第六疑
- 疑悔為第七 瞋恚為第八 利養虛稱九
- 自高蔑人十 如是等軍眾 厭沒出家人
- 我以禪智力 破汝此諸軍 得成佛道已
度脫一切人



2.3.1.3 無上菩提之助緣：

- 修行所需的助緣(至少需要三種)：
- A.物質的助緣：四事供養無缺（飲食、衣服、臥具、湯藥）
- B.精神的善緣：良師、益友、環境（道風與學風）
- C.修持的主要因緣：身心無障礙、正念正知、精進波羅蜜。



2.3.2 二者陰入界魔：

- 1. 五陰熾盛苦：ex: 淫欲熾盛
- 2. 人我是非複雜
- 3. 內外環境、障礙重重



2.3.3 三者死魔：

- 1. **死魔**：生命中斷、無法修行
- 2. **北傳佛教**：臨終助念時，重度昏迷、或神識不清
- 3. **藏傳佛教**：頗哇法、臨終遷識法（那洛巴六法之一）
- 4. **藏傳佛教**：中陰身救度法、夢瑜伽



釋迦佛降魔圖：四者、欲界天子魔



釋迦佛降魔圖：四者、欲界天子魔



三、明白安心的禪法：

- 一、配合過去的修法而安心
- 二、對治煩惱成功後順便安心
- 三、隨個人喜好而選擇安心的方法
- 四、按照固定的步驟而安心
- 五、為悟道而安心



釋迦佛降魔圖：



釋迦佛降魔圖：





白教的傳承總集：
金剛總持





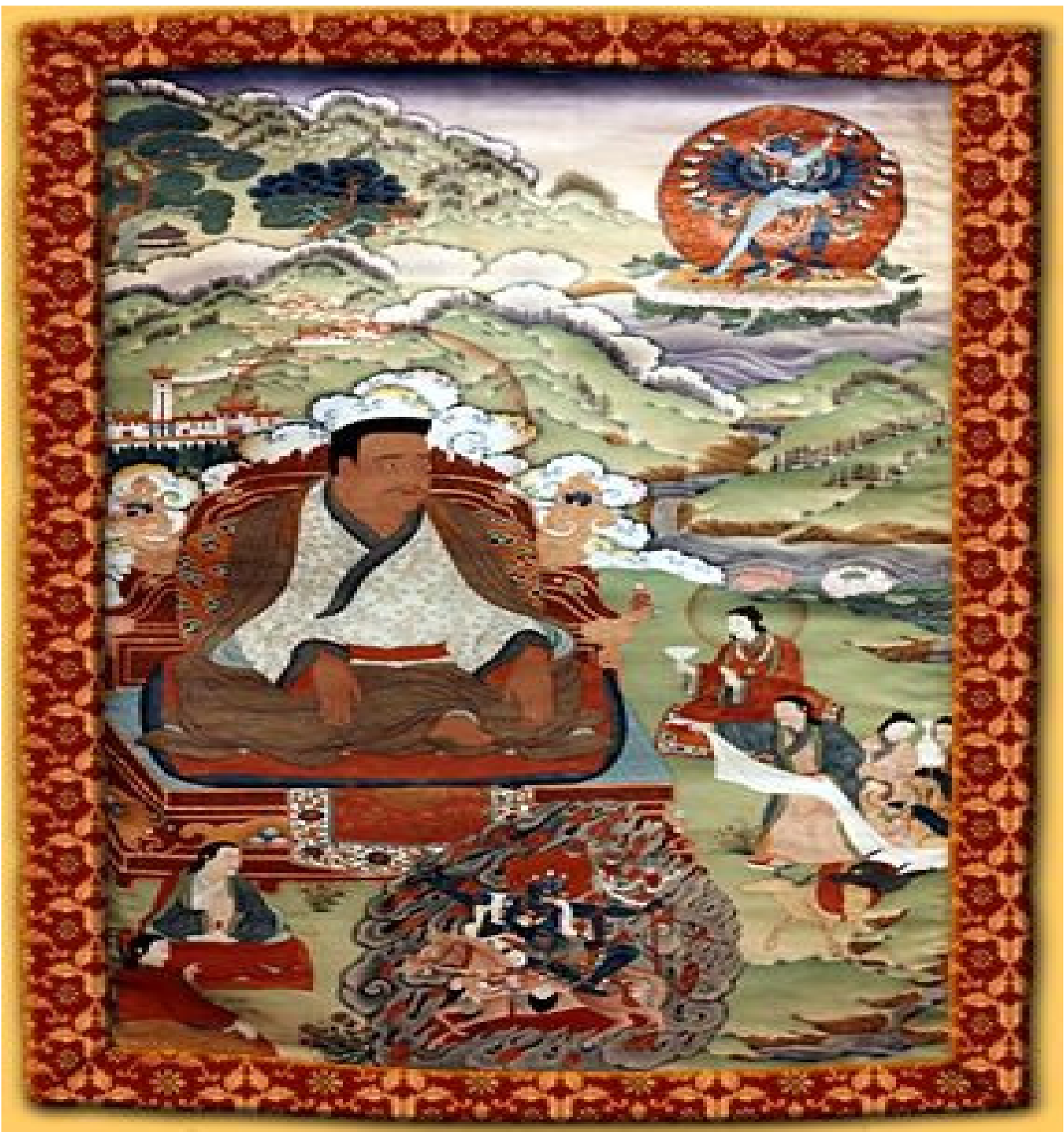
五祖：01 帝洛巴
(Tilopa, 988 - 1069)





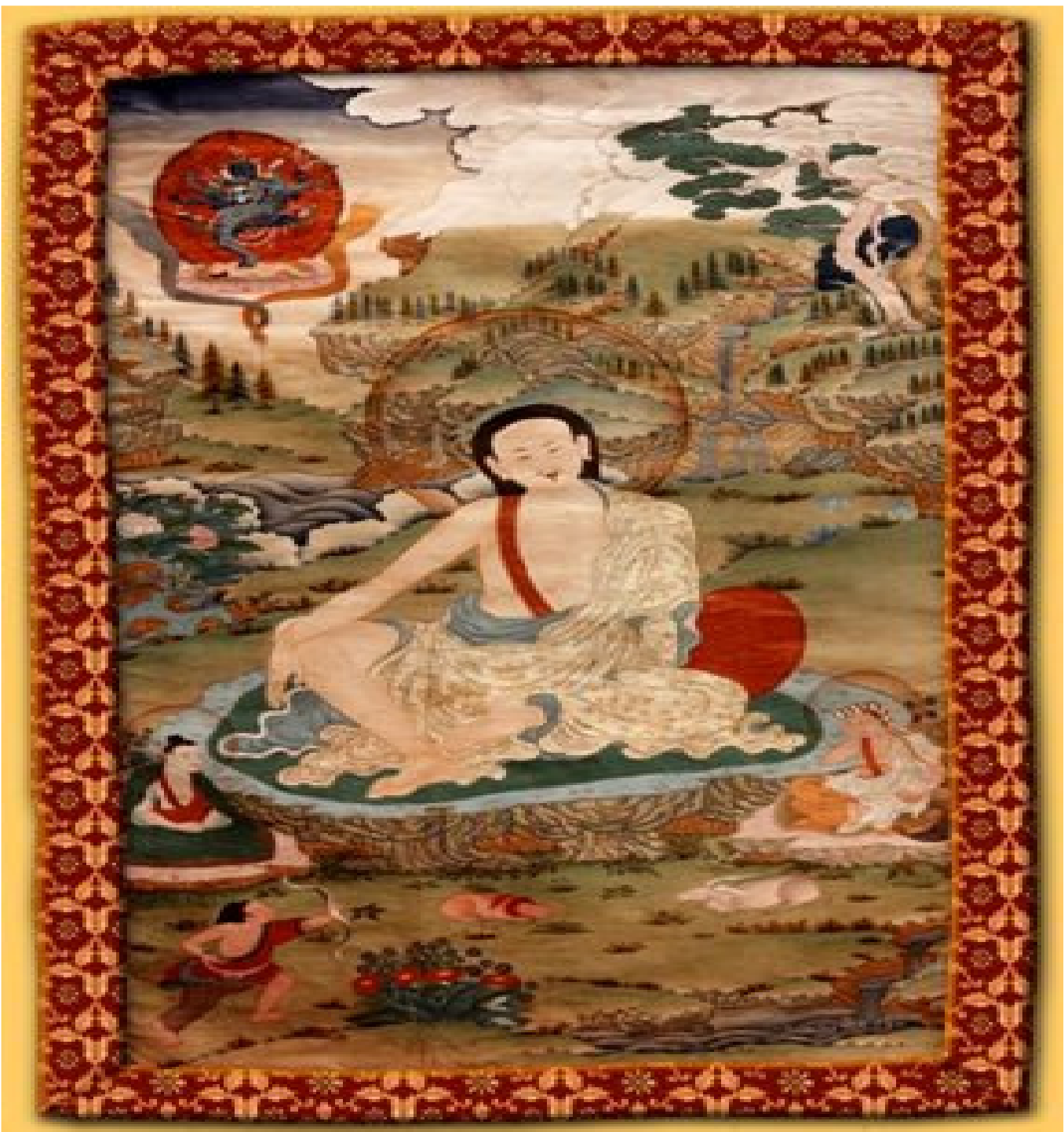
五祖：
02 那洛巴
16
11
00)
(Naropa,





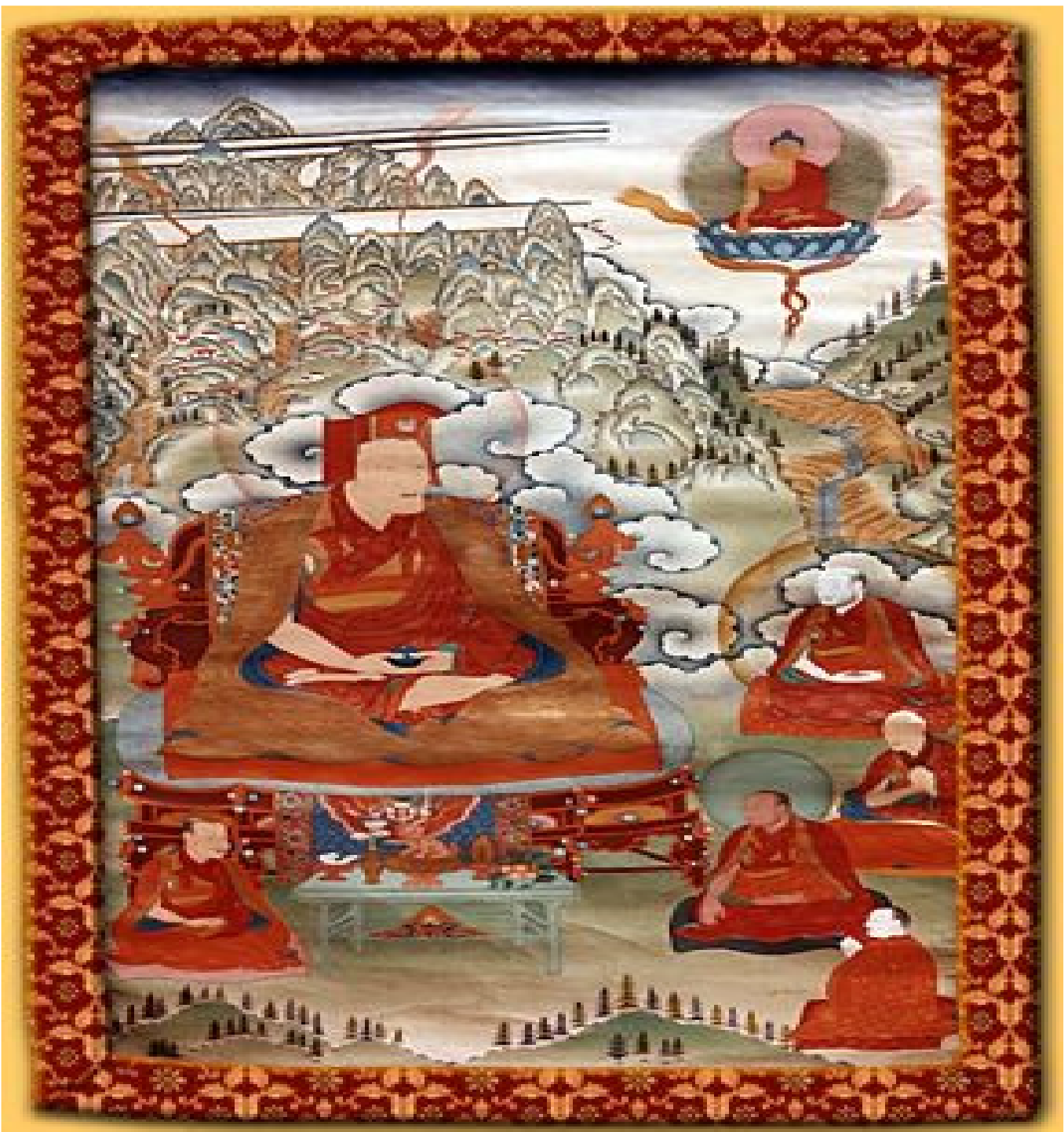
五祖：
03 瑪爾巴
(Marpa, 1012-1097)





五祖：**04**密勒日巴
(Milarepa, **1052-1135**)





五祖：**05** 岡波巴
(Gampopa, **1079 - 1153**)





尊貴的大寶法王
白教上師：





密勒日巴證道歌：決了曲

- 於此佛世閻浮提，盛名如第二世尊，
樹大法幢興佛法，貴勝頂髻之寶珠；
眾人歸敬齊讚歎，美譽名聞遍十方，
梅紀大師前敬禮。梅紀大師蓮座前，
恭敬依止飲甘露，徹悟勝見大手印，
通達離邊本來義，一切功德皆圓滿；
不為世間過染污，如來化現之色身，
馬爾巴大師前讚禮。



密勒日巴證道歌：決了曲

- ○外境所現一切法，不明其性陷迷惑，執境為實自作縛。悟後諸法成幻化，助益此心為友伴，究竟義中不可得，此即無生之法身，說為窮竟法性處。
- 內在變動之意識，未悟之時為無明，業與煩惱之根本，悟後即是自覺智；善業功德盡圓滿，究竟義中智慧無，說為窮盡諸法處。



密勒日巴證道歌：決了曲

- ○蘊聚所成此色身，未悟之時為肉體，地水火風所集成，病痛惱之根源，
- 悟後即是雙運佛，能摧凡世眾執著，
- 究竟身亦不可得，喻曰無雲之晴空。



密勒日巴證道歌：決了曲

- 男女妖魔及羅剎，未悟之時為魔怨，能作各種中斷障；
- 悟已妖魔成護法，能與各種之成就；
- 究竟義中魔亦空，說為窮盡分別處，究竟金剛真言乘。



密勒日巴證道歌：決了曲

- ○無上瑜伽續部云：諸界集聚於脈故，顯現外境諸魔相，若不了知彼為幻，全由自身之所顯，執以為實甚愚痴！
- 我昔（未曾入道時），無明障我極迷惑，誤以天、魔之增損，執為實有（障解脫）。成就上師開導故。通達輪、涅、畢竟空，所顯皆是大手印！



密勒日巴證道歌：決了曲

- ○無明無根亦無實，自明水月極澄清，光耀似日離雲翳，無明闇邊得蘇醒，解脫愚痴諸誘惑，真如於內得開顯。
- 執魔為實乃妄念，有此妄念甚稀奇！妄念消融法性境，本來無生甚奇哉！



【心宏法師的法語】

心地法門修持的建議：

1. 接受自己的心 (Accepting truly your mind *no matter good or bad*)
2. 轉化自己的心 (Transferring diligently your internal mindfulness *from negative into positive*)
3. 證悟自己的心 (Reaching hardly into the nature of mind *as appearing spontaneously*)



【心宏法師的法語】

心地法門修持的建議：

1. 接受自己的心：不論念頭的好壞，
真誠地、接受自己不圓滿的心念
2. 轉化自己的心：不論念頭的善與
惡，精進地、轉化自己不清淨的念
頭。
3. 證悟自己的心：努力地、證悟自己
心性，讓本來面目，如實地顯現。





雪山苦行六年相
釋迦佛：



※【庚四、誓願安樂行】

- 【丑二、法合】(Combining example with dharma)
- 文殊師利。此法華經。是諸如來第一之說。於諸說中。最爲甚深。末後賜與。如彼強力之王。久護明珠。今乃與之。
- 文殊師利。此法華經。諸佛如來祕密之藏。於諸經中。最在其上。長夜守護。不妄宣說。始於今日。乃與汝等。而敷演之。



※【庚四、誓願安樂行】

- □【辛二、偈頌(分二)】 (Verses// Two)
- 【壬一、頌行法(分二)】 (The ways of practice by verses// Two)
- 【癸一、超頌行成】 (Especially showing the complete practice by verses)
- □T9, No.262：爾時世尊。欲重宣此義。而說偈言：
V48常行忍辱，哀愍一切；乃能演說，佛所讚經。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【癸二、追頌行法 (分三)】 (Indicating the ways of practice by following verses// Three)
- 【子一、頌誓願所緣之境】 (Indicating the perceived objects of visualization for taking the great vows by verses)
- □T9, No.262：V49後末世時，持此經者，於家出家，及非菩薩，應生慈悲。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【子二、頌起誓願之由】 (Showing the reason of generating the great vows by verses)
- □T9, No.262：V50斯等不聞；不信是經，則爲大失。
- 【子三、頌正立誓願】 (Formally indeed taking the great vows by verses)
- □T9, No.262：V51我得佛道，以諸方便；爲說此法，令住其中。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【壬二、頌歎經(分二)】 (Particularly appreciating to this sutra by verses)
- 【癸一、總頌兩譬】 (Totally showing two examples by verses)
- □T9, No.262 : V52譬如強力，轉輪之王；兵戰有功，賞賜諸物。



※【庚四、誓願安樂行】

- **V53**象馬車乘，嚴身之具；及諸田宅，聚落城邑。
- **V54**或與衣服，種種珍寶；奴婢財物，歡喜賜與。
- **V55**如有勇健，能為難事；三解髻中，明珠賜之。



※【庚四、誓願安樂行】

- 【癸二、總頌兩合】 (Totally indicating two combinations by verses)
- □T9, No.262 :
- V56如來亦爾，爲諸法王；忍辱大力，智慧寶藏。
- V57以大慈悲，如法化世；見一切人，受諸苦惱。



※【庚四、誓願安樂行】

- **V58**欲求解脫，與諸魔戰；爲是眾生，說種種法。
- **V59**以大方便，說此諸經；既知眾生，得其力已。
- **V60**末後乃爲，說是法華；如三解髻，明珠與之。
- **V61**此經爲尊，眾經中上；我常守護，不妄開示；今正是時，爲汝等說。



【己三、總明行成之相(分三)】

- (Thirdly, pointing out the complete formulation of practices totally// Three)
- 【庚一、結勸四行】 (In summary as four types of practices)
- □T9, No.262 : V62我滅度後，求佛道者；欲得安隱，演說斯經；應當親近，如是四法。



【庚二、舉三報以勸(分三)】

- (Using three results for reminding// Three)
- 【辛一、報障轉轉現報】 (Transferring the result-obstacle into the present result)
- □T9, No.262 : V63讀是經者，常無憂惱；又無病痛，顏色鮮白。
- 【辛二、業障轉轉生報】 (Transferring the karma-obstacle into the arising result)
- □T9, No.262 : V64不生貧窮，卑賤醜陋。
- 【辛三、煩惱障轉轉後報(分二)】 (Transferring the defilement-obstacle into the later result//Two)



【辛三、煩惱障轉轉後報(分二)】

- 【壬一、別明三煩惱障轉(分三)】
(Explaining especially the transformation of three kinds of defilement-obstacle// Three)
- 【癸一、貪障轉】 (Turning out the obstacle of greed)
- □T9, No.262 : V65眾生樂見，如慕賢聖；天諸童子，以爲給使。



【壬一、別明三煩惱障轉(分三)】

- 【癸二、瞋障轉】 (Turning out the obstacle of anger)
 - □T9, No.262 : V66刀杖不加，毒不能害；若人惡罵，口則閉塞；遊行無畏，如師子王。
- 【癸三、痴障轉】 (Turning out the obstacle of delusion)
 - □T9, No.262 : V67智慧光明，如日之照。



【壬二、總明一切煩惱障轉(分四)】

- (Explaining totally the transformation of all kinds of defilement-obstacle // Four)
- 【癸一、夢入十信、相似位】 (Dreaming to enter the stages of *Ten-Believes as the Similar Position*)
- **T9, No.262** :
- **V68**若於夢中，但見妙事；見諸如來，坐師子座；諸比丘眾，圍繞說法。
- **V69**又見龍神，阿修羅等；數如恒沙，恭敬合掌；自見其身，而為說法。





禪觀系列課程：MA01

1.授課大綱

2.前行

3.正行

4.結行

3.1 禪觀的三個主要部份：

- 1. **前行** (*Foundation*)：依智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、《摩訶止觀》的「第六、方便」
- 2. **正行** (*Formal Practice or Engagement*)：正修止與觀
- 3. **結行** (*Dedication*)：發願與迴向



3.2 前行 (*Foundation*) :

- **A.外方便 (External Preparation) :**
【二十五種前方便】：第一、具五緣
第二、訶五欲 第三、棄五蓋 第
四、調五法 第五、行五法
- **B.內方便 (Internal Preparation) :**
第六、正修 第七、善發 第八、覺
魔 第九、治病 第十、證果



4.1 禪觀系列的課程內容：

【目前研讀的經文順序】

- (1) 智者大師的《小止觀》（又名：修習止觀坐禪法要、亦名童蒙止觀）的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」
- (2) 《坐禪三昧經》、《修行道地經》合講、及《釋禪波羅密》



4.2 【目前研讀的經文順序】

- (3) 《達摩多羅禪經》、智者大師的《六妙門》、及《釋禪波羅密》
- (4) 其他相關的參考資料：《摩訶止觀》、《瑜伽師地論》（ex. 九住心）。



5.0外方便【二十五種前方便】：

- 關於詳細內容，請看：
- 智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、
- 及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、
- 《摩訶止觀》的「第六、方便」。





MA02:心與夢的解析：
(Sleeping, Dreaming and
Dying): Chapter 2&4

An Exploration of Consciousness
with the Dalai Lama,

法蘭西斯·可凡瑞拉(Francisco
Varela)英文編輯

楊書婷、姚怡平譯 (2004)

台北：四方書城有限公司

夢境大約可分為四大類：

- 1. 日有所思夜有所夢：ex:顏色
- 2. 四大不調和：ex:火山暴發
- 3. 善根發露：ex:日、月、寺廟、三寶、蓮花
- 4. 惡業現前：ex:刀光劍影



Chapter 4: 9. 化睡眠為修行【補充資料】

- 南開諾布仁波切等主講（2004）「寶曼法集 No.21」：《睡夢瑜伽》pp.207-298，台北：寶曼印經會
- ○產生夢境的形成因緣，可分為兩大類：
 - 1. 來自業力的軌跡：與身語意的壓力有關
 - A. 過去世的複雜的業力
 - B. 今生童年時期所留的影響
 - C. 最近三業的造作
 - 2. 來自心念的明性：因為精進修持而產生的夢境



Chapter 4:1. 清明夢：我知道我在作夢

- ○具有較高程度的自我觀照(pp.99) ←
「淨心覺照」
- ○【心宏法師的法語】：自我觀照的三大條件：
 - 1.止的工夫：調伏自己的心念
 - 2.觀的工夫：安住自己的心念
 - 3.對空性的體悟：覺瞭心念的本質



Chapter 4: 2. 清明夢的特色

- Q: 如何提昇夢中的清明性？
- A: 1. 睡前保持清明的意願 ex: 明天幾點起床
- 2. 用冥想來增加夢中的清明性
- 3. 念佛或持咒：訓練自我的心念
- 4. 觀想佛、菩薩的本尊或壇城：但不要太強的作意
- 5. 放鬆身心，修數息觀
- 6. 修大手印的無相法門：無相與無念



【壬二、總明一切煩惱障轉(分四)】

- 【癸二、夢入初住、見道位】 (Dreaming to enter the stage of *the First-Stability as the Seeing Path Position*)
- **T9, No.262**：V70又見諸佛，身相金色；放無量光，照於一切；以梵音聲，演說諸法。
- V71佛爲四眾，說無上法；見身處中，合掌讚佛。
- V72聞法歡喜，而爲供養；得陀羅尼，證不退智。



【壬二、總明一切煩惱障轉(分四)】

- 【癸二、夢入初住、見道位】
- **V73**佛知其心，深入佛道；即為授記，成最正覺。
- **V74**汝善男子，當於來世；得無量智，佛之大道。
- **V75**國土嚴淨，廣大無比；亦有四眾，合掌聽法。



【壬二、總明一切煩惱障轉(分四)】

- 【癸三、夢入住行向地、修道位】
(Dreaming to enter the stages of *the Stability, Action and Dedication as the Practicing Path Position*)
- □T9, No.262 : V76又見自身，在山林中；修習善法，證諸實相；
- 深入禪定，見十方佛。



【壬二、總明一切煩惱障轉(分四)】

- 【癸四、夢入妙覺、究竟位】 (Dreaming to enter the stage of *the Wonderful Enlightenment as the Complete Perfection Position*)
- □T9, No.262：V77諸佛身金色，百福相莊嚴。聞法爲人說，常有是好夢。
- V78又夢作國王，捨宮殿眷屬。及上妙五欲，行詣於道場；在菩提樹下，而處師子座。



【壬二、總明一切煩惱障轉(分四)】

- 【癸四、夢入妙覺、究竟位】
- **V79**求道過七日，得諸佛之智；成無上道已，起而轉法輪。
- **V80**爲四眾說法，經千萬億劫；說無漏妙法，度無量眾生。後當入涅槃，如烟盡燈滅。
- 【庚三、總結】（Final Conclusion）
- **□T9, No.262**：**V81**若後惡世中，說是第一法；是人得大利，如上諸功德。



心宏法師、法語供養

- 轉變之處：物質環境→人事環境→個性、習氣→心念要轉
 - 山不轉、路轉。
 - 路不轉、人轉。
 - 人不轉、心轉。



華嚴三聖



阿彌陀佛的眷屬圓滿：蓮池海會







文殊菩薩的眷屬圓滿



觀音菩薩的六字真言





觀音菩薩的眷屬圓滿



發願與迴向：願您心中常常有
一盞正法的光明之燈



Q & A :

- Any question?? ^_^



○〈布施之後，心不悔。〉：

- 《雜阿含經》卷第四十八云：
- 1.一分自食用：生活費
- 2.一分營生業：事業費
- 3.一分藏密用：緊急費
- 4.一分濟貧乏：積功德



○〈布施之後心不悔。〉：

- 《大乘本生心地觀經、第四厭捨品》：
- 長者叫「遠聞」長者，財寶分四份：
- 1. 常求息利，以養家業。
- 2. 以充隨日，供給所需。
- 3. 惠施孤獨，以修當福。
- 4. 拯濟宗親，往來賓旅。



《大寶積經、善順菩薩會》云：

- ◎波斯匿王：只求富國強兵←財施
- 善順菩薩：持戒、布施、救眾生←法施
- ◎波斯匿王發願：
 - 1.願得無上大菩提心
 - 2.願一切眾生，得到究竟安樂
 - 3.願一切眾生，脫離生死輪迴的束縛
- ◎財富分三份：
 - 1.一份供養如來世尊與比丘僧團
 - 2.一份布施王舍城中貧窮苦惱，無依怙者。
 - 3.一份財物，留資國用。
- 爾時國內五百大長者，悉發無上菩提心，廣修供養。



心宏法師的真誠建議：

- 真正布施的功德來自您的願心：
- 1. 真誠心：心中生起, 願眾生離苦得樂.
- 2. 深信心：深信因果
- 3. 大願心：布施時心中發願
- 4. 施捨心：所布施的對象與內容
- 5. 感恩心：感恩眾生是行菩薩道的福田

