

2                   ◎【講經前的共修】：《普賢行願品》偈頌

4                   **The Common Practices before Lecture: (Verses from *the Sutra of “The  
Practices and Vows of the Bodhisattva Samantabhadra”*)**

6                   ○ 南無華嚴會上佛菩薩（三稱）

- V1. 所有十方世界中，三世一切人師子；我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
- 8                   V2. 普賢行願威神力，普現一切如來前；一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
- V3. 於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中；無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
- 10                  V4. 各以一切音聲海，普出無盡妙言辭；盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。
- V5. 以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋；如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
- 12                  V6. 最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭；一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
- V7. 我以廣大勝解心，深信一切三世佛；悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
- 14                  V8. 我昔所造諸惡業，皆由無始貪恚癡；從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
- V9. 十方一切諸眾生，二乘有學及無學；一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
- 16                  V10. 十方所有世間燈，最初成就菩提者；我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
- V11. 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請；唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。
- 18                  V12. 所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪；隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。
- V13. 願將以此勝功德，迴向無上真法界；性相佛法及僧伽，二諦融通三昧印。
- 20                  V14. 如是無量功德海，我今皆悉盡迴向；所有眾生身口意，見惑彈謗我法等。
- V15. 如是一切諸業障，悉皆消滅盡無餘；念念智周於法界，廣度眾生皆不退。
- 22                  V16. 乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡；如是四法廣無邊，願今迴向亦如是。

○ 南無大行普賢菩薩（三稱）

- 24                  ○ 往生咒（三遍）：南無阿彌多婆夜、 哆他伽多夜、 哆地夜他、  
                          阿彌利都婆毗、阿彌利多、悉耽婆毗、阿彌唎哆、毗迦蘭帝、  
26                    阿彌唎哆、毗迦蘭多、伽彌膩、伽伽那、枳多迦利、娑婆訶。

◎桑耶精舍、四種條件（SBA、Four Conditions）：願心、責任、義務與功德  
(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2                   ◎ **【講經後的發願與迴向】：普皆迴向**

**Taking Great Vows and Dedication after Lecture:**

4   **(Universal Dedication)**

6                                   **I. 《菩提道次》祈願文 宗喀巴大師著**

**(Prayer for the Stages of Enlightenment, written by Ven. Tsong-Kapa)**

8           以我久勤所積集，量等虛空二資糧；為度無明有情眾，願成導師佛世尊。  
          未成佛前一切生，文殊慈憫垂攝持；具足教以最勝道，得已行令諸佛喜。  
10          以我解悟道法要，大悲為導善方便；淨除眾生意冥愚，持佛教法於久遠。  
          教法勝寶未遍揚，或已遍揚而衰墮；願於彼處興大悲，顯弘利樂之寶藏。  
12          願佛菩薩妙事業，最勝菩提道次第；饒益諸願解脫者，世尊教行永流傳。  
          成就修行善道緣，淨除人非人違緣；佛所讚歎淨行道，生生世世永不離。  
14          以十法行於勝乘，如理精勤修行際；護法聖眾常護持，如海吉祥普十方。

16                                   **II. 《月藏經》吉祥發願文：**

**(The Precious and Lucky Prayer by Buddha Sakyamuni himself,**

18   **quoted from the Moon-Treasure Sutra)**

          V1 我昔行苦行，為諸眾生故；捨已自身樂，令法久熾然。  
20          V2 我昔捨身命，為諸病人故；亦為貧眾生，令法久熾然。  
          V3 我昔為菩提，捨財及妻子；寶象馬車乘，令法久熾然。  
22          V4 我昔供諸佛，緣覺及聲聞；父母諸師長，令法久熾然。  
          V5 為聞菩提故，無量阿僧祇；備受種種苦，令法久熾然。  
24          V6 我修戒律儀，長夜常勤行；十方佛為證，令法久熾然。  
          V7 我昔常忍辱，忍諸惡眾生；為眾除煩惱，令法久熾然。  
26          V8 我昔勤精進，堅固常伏他；度脫諸眾生，令法久熾然。

          ◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

**(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)**

- 2 V9 我修禪解脫，無色三摩提；恆沙不可數，令法久熾然。  
V10 我昔爲般若，住在於閑林；演說無量論，令法久熾然。  
4 V11 我昔常憐愍，捨己身血肉；及捨身支節，爲增正法眼。  
V12 我愍惡眾生，以慈而成熟；安置於三乘，增長正法施。  
6 V13 我昔智方便，度脫諸惡見；安置於正慧，法雨令不絕。  
V14 我昔以四攝，救度諸眾生；滅惡煩惱火，令四眾久住。  
8 V15 我昔除外道，諸惡邪見網；安置於正路，四眾得供養。

10 伍、附錄二：【Appendix .II.：噶瑪巴的新年祈願詩：2005 年】

(The Prayer Song of 2005 Year written by H.H. 17<sup>th</sup> Karmapa)

12 ◎音樂來源 (music resource): 大寶法王官方網站 <http://www.kagyuoffice.org.tw>

曲名：噶瑪巴的新年祈願詩—2005 年

14 作詞：第十七世大寶法王、噶瑪巴

中譯：陳履安、作曲：許俊華、演唱：李佳寧 / 柯佩磊

16 ◎珍貴的「佛陀」如燄陽，  
發射明亮「法」的愉悅光芒，  
18 使「僧伽」蓮花園中百花齊放，  
這聚合是至高無上。

20 祈願三界、在吉祥的讚美中，顯現它所有的優點；

祈願今年、世界和平且繁榮，

22 祈願你、長壽和健康，

祈願你、心想事成、萬事吉祥。

24

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2

伍、附錄三：【Appendix .III.：覺悟世間虛妄歌】

4

(The Enlightened Song of Awareness about the Impermanence  
of World by Milarepa)

6

○Resource：Chinese Version: 張澄基譯（2006）《密勒日巴傳記》pp.168-170,  
初版 in 1980,台北：慧炬出版社

8

V01.聖不動自性大悲尊，一如上師所預示；於此惡魔故鄉里，示現無常幻化師。

10

V02.願依如實此教師，令我頓生大決心；世間所現一切法，無常無依恆變易。

V03.輪迴諸業無義利，與其勤求世間利，寧修佛陀解脫法。

12

V04.父在之時子不在，子在此時父已逝；二人縱聚亦無實，孺子我往修正法；  
修禪護馬白崖窟。

14

V05.母在之時子不在，遊子歸時母已逝；二人縱聚無實義，孺子我往修正法；  
修禪護馬白崖窟。

16

V06.妹在之時兄不在，兄歸家時妹飄零；二人縱聚無實義，兄修有義之佛法；  
修禪護馬白崖窟。

18

V07.有家之時主不在，主歸家時家已敗；二者縱聚無實義，主修有義之佛法；  
修禪護馬白崖窟。

20

V08.聖經有時無供者，供者歸時經已壞；二者縱聚無實義，行者我往修正法；  
修禪護馬白崖窟。

22

V09.耕田在時主不在，主人歸時田已蕪；二者縱聚亦無實，主人我往修正法；  
修禪護馬白崖窟。

24

V10.故鄉故家與故園，皆是輪迴無實法；播弄愛著無實義，行者我往求解脫。

V11.修禪護馬白崖窟，承恩法父馬爾巴師，加持令我得山居。

26

◎桑耶精舍、四種條件（SBA、Four Conditions）：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 伍、附錄四【Appendix .IV.：西藏、阿底峽所寫的〈點燈祈願文〉】

4 (The Prayer Song of Light Offerings originally written by Atisa in Tibetan,  
now composed by H.H. 17<sup>TH</sup> Karmapa )

6 ◎Resource: 【點燈祈願文】、作曲：第十七世大寶法王

8 中譯：大寶法王、釋妙融、羅卓丹傑

編曲：林隆璇、演唱：羅卓若傑

8

◎【發願文】：願燈具、成為等同三千大千世界；願燈炷、僅成須彌山

10 王；願燈油、僅成汪洋；此燈之數，億蓋得現於每尊佛前。

願此光明，消除三有頂以下，無間地獄以上，所有無明之黑暗。

12 願十方諸佛菩薩之淨土，皆得顯明親見。

喻、班雜、阿羅給、啊吽。(Om Bendzen Aroge A Hum)

14 ◎【唱頌文】：V01. 稀有光明此燈燭，供獻賢劫千佛等；

無餘廣大十方境，師尊空行護法眾。

16 V02. 壇城聖眾盡奉獻，父母為首有情眾；

此生以及各所生，皆能親見佛淨土。

18 V03. 願與彌陀合為一，三寶三根眾諦力；

吾等如此所發願，祈請加被速得成。

20 V04. 德雅他：班雜支雅、阿哇波達、那耶梭哈。

(Deyata: Bendzen Jiya A Wabodha Naye Soha)

22

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2                                   ◎ 《菩提資糧論、卷第三》：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯；

4                                   民國、釋心宏所判的科判

                                  【第三卷、科判總表】：(15/06/2008)

6                                   ◎ 【甲四、四無量心：第三資糧】（分二）

○ 【乙一、總說：一切資糧、皆入四處】

8                                   V95. 復有餘師意，諸覺資糧者；實捨及寂智，四處之所攝。

○ 【乙二、別顯】（分三）

10                               【丙一、慈與悲的無量心】

V96. 大悲徹骨髓，為諸眾生依；如父於一子，慈則遍一切。

12                               【丙二、喜無量心】（分四）

                                  【丁一、以法喜、攝受無量眾生】（分二）

14                               【戊一、以念佛與神變功德、廣度眾生】

V97. 若念佛功德，及聞佛神變；愛喜而受淨，此名為大喜。

16                               【戊二、不捨一切眾生、盡心攝受】：（饒益眾生戒）

V98. 菩薩於眾生，不應得捨棄；當隨力所堪，一切時攝受。

18                               【丁二、安置眾生、心向大乘】

V99. 菩薩從初時，應隨堪能力；方便化眾生，令入於大乘。

20                               V100. 化恒沙眾生，令得羅漢果；化一入大乘，此福德為上。

                                  【丁三、以二乘法、善巧攝化】

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 V101. 教以聲聞乘，及獨覺乘者；以彼少力故，不堪大乘化。

V102. 聲聞獨覺乘，及以大乘中；不堪受化者，應置於福處。

4 【丁四、以人天乘、滿其所願】

V103. 若人不堪受，天及解脫化；便以現世利，如力應當攝。

6 【丙三、捨無量心】（分二）

【丁一、出世間捨】

8 V104. 菩薩於眾生，無緣能教化；當起大慈悲，不應便棄捨。

V105. 施攝及說法，復聽聞說法；亦行利他事，此為攝方便。

10 V106. 所作益眾生，不倦不放逸；起願為菩提，利世即自利。

V107. 入甚深法界，滅離於分別；悉無有功用，諸處自然捨。

12 【丁二、世間捨】

V108. 利名讚樂等，四處皆不著；反上亦無礙，此等名為捨。

14 ◎【甲五、精進不退：第四資糧】（分四）

○【乙一、正因：至心精進】

16 V109. 菩薩為菩提，乃至未不退；譬如燃頭衣，應作是勤行。

V110. 然彼諸菩薩，為求菩提時；精進不應息，以荷重擔故。

18 ○【乙二、惡緣：生死放逸】（分二）

【丙一、菩薩猶有細微生死】

20 V111. 未生大悲忍，雖得不退轉；菩薩猶有死，以起放逸故。

V112. 聲聞獨覺地，若入便為死；以斷於菩薩，諸所解知根。

22 【丙二、菩薩恐墮入二乘果】

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 V113. 假使墮泥犁，菩薩不生怖；聲聞獨覺地，便為大恐怖。

V114. 非墮泥犁中，畢竟障菩提；聲聞獨覺地，則為畢竟障。

4 V115. 如說愛壽人，怖畏於斬首；聲聞獨覺地，應作如是怖。

○ 【乙三、善果：得不退轉】(分三)

6 【丙一、無生忍斷分別】

V116. 不生亦不滅，非不生不滅；非俱不俱說，空不空亦爾。

8 V117 隨何所有法，於中觀不動；彼是無生忍，斷諸分別故。

【丙二、授記必當作佛】

10 V118. 既獲此忍已，即時得授記；汝必當作佛，便得不退轉。

【丙三、不退智勝二乘】

12 V119. 已住不動諸菩薩，得於法爾不退智；彼智二乘不能轉，是故獨得不退名。

○ 【乙四、引經論作證明】

14 V120. 我等皆隨喜，大仙密意語；如授記聖者，無畏舍利弗。

V121. 我等亦當得，成佛世無上；復以密意語，說無上正覺。

16 ◎【甲六、悲智結合的三摩地：第五資糧】(分三)

○ 【乙一、三摩地為根本】

18 V122. 菩薩乃至得，諸佛現前住；牢固三摩提，不應起放逸。

○ 【乙二、悲智雙融的能效】

20 V123. 諸佛現前住，牢固三摩提；此為菩薩父，大悲忍為母。

V124. 智度以為母，方便為父者；以生及持故，說菩薩父母。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)



2 ○ 【乙三、小結】

V125. 少少積聚福，不能得菩提；百須彌量福，聚勝乃能得。

4 < 菩提資糧論、卷第三完 >

6 ◎ 《菩提資糧論、卷第三》：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

8 < 附註與說明： >

1.) 凡是偈誦的編號(ex:V1.)，乃筆者加上，以便於講經時、講解用，原版並無。

10 2.) 凡是《菩提資糧論》論文的本文，則以□標示之；有問答處，也加上編號(ex:1, 2,3....)，以示區別。

12 3.) 筆者所加上的科判，則以【】標示之；若是筆者，為講經時用，所加的補充資料，則以○標示之。

14

◎ 【甲四、四無量心：第三資糧】（分二）

16 ○ 【乙一、總說：一切資糧、皆入四處】

V95. 復有餘師意，諸覺資糧者；實捨及寂智，四處之所攝。

18 □又一論師作是念：一切菩提資糧。皆實處、捨處、寂處、智處所攝。

實者、不虛誑相。實、即是戒。是故實為、尸羅波羅蜜。

20 捨、即布施。是故捨處、為陀那波羅蜜。

寂者、即心不濁。若心不濁。愛、不愛事。所不能動。是故寂處、為羸提波羅蜜。

22 及禪那波羅蜜。

智處、還為般若波羅蜜、毘梨耶波羅蜜。遍入諸處。以無精進。則於諸處。無所成

24 就。是故毘梨耶波羅蜜。成就諸事。是故一切資糧。皆入四處。

○ 【乙二、別顯】（分三）

◎ 桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2       **【丙一、慈與悲的無量心】**

□問10：如經說：以慈資糧。得無礙心。以捨資糧。得斷憎愛。於中慈悲。有何差別？

答10：       **V96. 大悲徹骨髓，為諸眾生依；如父於一子，慈則遍一切。**

6       □若入生死嶮道。墮地獄、畜生；餓鬼諸趣。在惡邪見網。覆愚癡稠林。行邪徑、非道。猶如盲闇。非出離中。見為出離。為老病死。憂悲苦惱。諸賊執持。入魔意

8       稠林。去佛意遠者。  
□菩薩大悲。穿於自身、皮肉及筋。徹至骨髓。為諸眾生。而作依處。令此眾生。得度如是、生死曠野。險難惡路。置於一切智城。無畏之宮。

10       □譬如長者。唯一福子。而遭病苦。愛徹皮肉。入於骨髓。但念何時。得其病愈。悲亦如是。唯於苦眾生中起。慈者、遍於一切眾生中起。

12       □又復、慈故、於諸眾生得無礙心。悲故、於生死中。無有疲厭。又慈、於善人中生。悲、於不善人中生。又、菩薩慈增長故。不著己樂。則生大慈。悲增長故。捨諸支節及命。則生大悲。

16       **【丙二、喜無量心】（分四）**

**【丁一、以法喜、攝受無量眾生】（分二）**

18       **【戊一、以念佛與神變功德、廣度眾生】**

**V97. 若念佛功德，及聞佛神變；愛喜而受淨，此名為大喜。**

20       □若念佛功德者。於中、何者是佛功德？謂諸佛世尊、無量百千、俱致劫中。聚集善根故。不護〔note:自己的〕身口意業故。五種應知。中斷疑故。四種答難。中無失故。三十七助菩提法、教授故。十二分緣生中。因緣覺故。教九教故。四種住持、具足故。得四無量故。滿足六波羅蜜故。說菩薩十地故。出世五眾、成滿故。四無

22       畏、十力、十八不共佛法、具足故。  
□無邊境界故。自心自在轉故。無厭足法故。得如金剛、三摩地故。不虛說法故。無能壞法故。世間導師故。無能見頂故。無與等故。無能勝故。不可思法故。得大

          ◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

*(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)*

- 2 慈、大悲、大喜、大捨故。百福相故。無量善根故。無邊功德故。無量功德故。無數功德故。不可分別功德故。希有功德故。不共功德故。如是等名：念佛諸功德。
- 4 化諸眾生故。起神通變現。隨所應度眾生。隨眾生身。隨其形量、長短、寬狹。隨其色類。種種差殊。隨其音聲。清淨分別。諸佛世尊。以種種希有神通。如其所
- 6 行。如其信欲。以彼彼方便。差別神變。而教化之。聞此事已。愛喜受淨。名為大喜。
- 8 於中、心勇名：愛。愛心遍身名：喜。喜心、覺樂名：受。於受樂時。念正覺者。大神通德。其心不濁名：淨。彼心淨時。喜意充滿。名為大喜。彼登少分乘者。雖
- 10 亦有喜。以不共故。得大喜名。

**【戊二、不捨一切眾生、盡心攝受】：（饒益眾生戒）**

- 12 問11：菩薩應捨眾生。為不應捨？
- 答11：**V98. 菩薩於眾生，不應得捨棄；當隨力所堪，一切時攝受。**
- 14 菩薩摩訶薩、常念利樂諸眾生等。若為貪瞋癡所惱。登於慳吝。破戒恚恨。懈怠亂心。惡智之道。入於異路。此等眾生。所不應捨。於一切時。說施、戒、修。隨
- 16 力所能。應當攝受。不應捨棄。

**【丁二、安置眾生、心向大乘】**

- 18 **V99. 菩薩從初時，應隨堪能力；方便化眾生，令入於大乘。**
- 此登大乘菩薩。於眾生中。隨所堪能。從初應作。如前方便波羅蜜中。所說方便。
- 20 應當精勤。以諸方便。教化眾生。置此大乘。
- 問12：何故菩薩、但以大乘教化眾生。不以聲聞、獨覺乘也？
- 22 答12：**V100. 化恒沙眾生，令得羅漢果；化一入大乘，此福德為上。**
- 若教化恒河沙等眾生。得阿羅漢果。此大乘福。勝過彼聲聞等乘、教化福。以種子無盡故。此所有種子。能為餘眾生等。作菩提心方便。亦以出生聲聞、獨覺故。此福勝彼。
- 24 子無盡故。此所有種子。能為餘眾生等。作菩提心方便。亦以出生聲聞、獨覺故。此福勝彼。
- 26 此福勝者。大乘於聲聞、獨覺乘為上故。又菩提心。有無量無數、福德故。又由

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 大乘。三寶種、不斷故。是故欲求大福。應以大乘、教化眾生。不以餘乘。

**【丁三、以二乘法、善巧攝化】**

4 問13：諸摩訶薩、豈唯以大乘教化眾生。不以聲聞獨覺乘耶？

答13： **V101. 教以聲聞乘，及獨覺乘者；以彼少力故，不堪大乘化。**

6 若中、下意眾生。捨利他事。闕於大悲。不堪以大乘化者。乃以聲聞、獨覺乘。而化度之。

8 問14：若有眾生。不可以三乘化者。於彼應捨。爲不捨也？

答14： **V102. 聲聞獨覺乘，及以大乘中；不堪受化者，應置於福處。**

10 若有眾生。喜樂生死。憎惡解脫。不堪以聲聞、獨覺。及大乘化者。應當教化。置於梵乘。四梵行中。若復不堪、梵乘化者。應當教化。置於天乘。十善業道。及  
12 施等、福事中。不應捨棄。

**【丁四、以人天乘、滿其所願】**

14 問15：若有眾生。喜樂世樂。於三福事。無力能行。於彼人所。當何所作？

答15： **V103. 若人不堪受，天及解脫化；便以現世利，如力應當攝。**

16 若有眾生。專求欲樂。不觀他世。趣向地獄、餓鬼、畜生。不可教化。令生天、  
解脫者。亦當愍彼。智如小兒。如其所應。現世攝受。隨己力能。以施等攝之。愍  
18 而不捨。

**【丙三、捨無量心】（分二）**

20 **【丁一、出世間捨】**

問16：若菩薩、於此似小兒相。諸眾生所。無有方便。可得攝化。當於彼人。應  
22 何所作？

答16： **V104. 菩薩於眾生，無緣能教化；當起大慈悲，不應便棄捨。**

24 若菩薩、於喜樂、罪惡、可愍眾生中。無有方便。能行攝化。菩薩於彼。當起子  
想。興大慈悲。無有道理。而得捨棄。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 問17：已說於眾生中。應須攝受。未知攝受、方便云何？

答17： **V105. 施攝及說法，復聽聞說法；亦行利他事，此為攝方便。**

4 諸菩薩、為攝受眾生故。或以布施、為攝方便。或受他所施。或為他說法。或聽他說法。或行利他。或以愛語。或以同事。或說諸明處。或教以工巧。或示現作業。

6 或令病者、得愈。或救拔險難。如是等、名為：**攝受眾生方便**。當以此諸方便。攝受眾生。不應棄捨。

8 問18：以如是等。攝受方便。攝眾生已。成就何利？

答18： **V106. 所作益眾生，不倦不放逸；起願為菩提，利世即自利。**

10 此中、菩薩作願。利益世間者。發如是意。凡利世間事。我皆應作。立此誓已。於諸眾生。所作事中。不應疲倦。不應放逸。又當作念：若利世間。即是自利。是故菩薩。於利樂眾生因緣。不應棄捨。

問19：已說菩薩、常應利樂眾生。不應行捨。於諸法中。為捨不捨？

14 答19： **V107. 入甚深法界，滅離於分別；悉無有功用，諸處自然捨。**

法界者。即是緣生。是故先說。如來、若出、不出。此法界、法性、常住。所謂緣生。又如先說。阿難陀。緣生甚深。證亦甚深。是故入此、甚深法界菩薩。滅一切有、無等二邊。攝取方便智已。即斷諸動念。戲論分別。離諸取相。諸心意識行處。皆不復行。

乃至行佛行、菩提行、菩薩行、涅槃處、皆亦不行。則於諸法。無復功用。於諸法中。得寂靜。復寂靜心。無分別心。是名：**第一義捨**。此即菩薩、無分別也。已說、出世間捨。我今當說、世間捨。

## 22 **【丁二、世間捨】**

**V108. 利名讚樂等，四處皆不著；反上亦無礙，此等名為捨。**

24 於利養、名聞、讚歎、安樂等中。無所繫著。與此相反。無利、無名、毀苦、等中。亦不退礙。捨離愛憎處中。而住無復分別。此名：第二說、世間捨。

26

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 ◎【甲五、精進不退：第四資糧】（分四）

○【乙一、正因：至心精進】

4 □問20：若菩薩、於諸法中。作第一義捨者。為菩提故。如然頭衣。如是勤行。云何可得？

6 答20： V109. 菩薩為菩提，乃至未不退；譬如燃頭衣，應作是勤行。

□雖於諸法。應如是捨。而菩薩決定修行。如然頭衣。乃至未得、不退轉、菩提菩薩。為菩提故。應當勤行。於中、菩薩有五種、不退菩提因緣應知。何者為五？如《華聚》等經中說：(1.)若聞具足大願諸菩薩、及佛、世尊名號故。(2.)若願生彼佛、世尊國土故。是為二種因緣。(3.)受持、及說般若波羅蜜等、深經故。是為第三因緣。(4.)修習現前、住等三摩提。及隨喜得者故。是為第四因緣。此四因緣說、未得忍、菩薩不退轉。(5.)若此菩薩。住菩薩不動地已。得無生忍。說為：究竟決定不退轉。(note:編號是筆者所加。)

14 □問21：若此四種因緣中。隨以一因緣。菩薩得不退轉者。先說、如然頭衣。應當勤行。彼云何成？

16 答21： V110. 然彼諸菩薩，為求菩提時；精進不應息，以荷重擔故。

□雖復、四因緣中。隨一因緣。菩薩皆得不退。而精進、不應休息。由先作是言：「我當令諸眾生。皆得涅槃。以荷如是重擔故。於其中間。精進不息。」

○【乙二、惡緣：生死放逸】(分二)

20 【丙一、菩薩猶有細微生死】

□問22：何故、於其中間精進。不得休息？

22 答22： V111. 未生大悲忍，雖得不退轉；菩薩猶有死，以起放逸故。

□於四因緣中。隨何因緣。得不退轉菩薩？彼未生大悲、乃至未得無生忍。中間、受業力、死生者。由入放逸故。是以菩薩。應當勤行。如然頭衣。為得無生忍故。於其中間。精進不息。

26 □問23：菩薩復有何死？

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 答23： **V112. 聲聞獨覺地，若入便為死；以斷於菩薩，諸所解知根。**

如前所說。四種因緣。隨何因緣。得不退轉？此菩薩、未有大悲、未得忍。未過

4 聲聞、獨覺地。(1.)或以惡友力。怖生死苦故。(2.)或受生中間故。(3.)或劫壞時間。

瞋嫌菩薩。毀謗正法故。失菩提心。起聲聞、獨覺地心已。(4.)或於聲聞解脫。若獨

6 覺解脫、作證。彼斷菩薩根。所謂大悲。是以諸菩薩、及佛世尊。名為：說解知死。

(note:編號是筆者所加。)

8 **【丙二、菩薩恐墮入二乘果】**

問24：此應思量：菩薩、為畏住泥犁。為畏墮聲聞、獨覺地？

10 答24： **V113. 假使墮泥犁，菩薩不生怖；聲聞獨覺地，便為大恐怖。**

菩薩、設住泥犁。與無數百千苦俱。不比墮聲聞、獨覺地怖畏。

12 問25：何故如此？

答25： **V114. 非墮泥犁中，畢竟障菩提；聲聞獨覺地，則為畢竟障。**

14 設入泥犁。於正覺道。不能作、畢竟障礙。住泥犁時。乃至惡業盡邊。於菩提道。暫為障礙。

16 菩薩、若墮聲聞、獨覺地。則畢竟不生故。聲聞、獨覺地。於正覺道。乃為障礙。由是義故。菩薩入於泥犁。不比墮聲聞、獨覺地怖畏。

18 問26：其怖如何？

答26： **V115. 如說愛壽人，怖畏於斬首；聲聞獨覺地，應作如是怖。**

20 經中、佛世尊作如是說：如愛壽人。怖畏斬首。菩薩欲求無上菩提。怖畏聲聞、獨覺地。亦應如此。是故菩薩。雖入泥犁。不比墮聲聞、獨覺地怖畏。

22 ○ **【乙三、善果：得不退轉】(分三)**

**【丙一、無生忍斷分別】**

24 問27：已說、未得無生忍、諸菩薩障礙法。此菩薩、云何得無生忍？

答27： **V116. 不生亦不滅，非不生不滅；非俱不俱說，空不空亦爾。**

26 此中、菩薩觀緣生時。作是念：有緣生法、但施設。如無生中、有生。是故生者。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 自體不成。自體不成故。生則非有。如生自體、非有。彼滅爲二。二俱無體、如生  
滅。彼不生、不滅爲二。亦二俱無體。彼生、滅二種中。生、不生。滅、不滅。亦  
4 不有、互相違故。空亦如是。如有者、無自體故。彼不空、及空。不空亦爾。

□問28：若作是念。以緣生故。諸法無自體者。何故復作是念。亦無有緣生法？

6 答28： V117 隨何所有法，於中觀不動；彼是無生忍，斷諸分別故。

□如是菩薩、如實觀緣生時。得離諸法、自體見。離自體見故。即斷取法自體。得  
8 斷法自體時。作是念：非無內、外法。而無、法自體。雖有緣生法。但如葦束、幻  
夢。若法從緣生。彼自體不生。

10 □作是觀已。若沙門、若波羅門。所不能動。而不取證。彼以樂觀、無生法。斷諸  
分別故。說名：無生忍。此菩薩、即住菩薩不動地。偈言：

### 12 【丙二、授記必當作佛】

V118. 既獲此忍已，即時得授記；汝必當作佛，便得不退轉。

14 □得此無生忍故。即於得時。非前、非後。諸佛現前。授記作佛。汝於來世。於爾  
所時。某世界。某劫中。當爲某如來、應正遍知。此名：菩薩不退轉。

### 16 【丙三、不退智勝二乘】

□問29：從住初地、乃至七地諸菩薩。皆決定向三菩提。何故不說、爲不退轉。唯  
18 說：住不動地菩薩。爲不退轉？

答29：

20 V119. 已住不動諸菩薩，得於法爾不退智；彼智二乘不能轉，是故獨得不退名。

□此謂、所有信等。出世間善根。諸聲聞獨覺。乃至住第七地菩薩。不能障礙。令  
22 其退轉。故名：不退轉。非餘十種菩薩。爲三菩提。於諸法中。不退轉也。

□已說不退轉因緣。此中、又得殊勝授記。大乘中、說四種授記：(1.)謂未發菩提心  
24 授記。(2.)共發菩提心授記。(3.)隱覆授記。(4.)現前授記。是爲四種授記。

□於中、(1.)未發菩提心授記者。其人利根。具增上信。諸佛世尊。以無礙佛眼、觀  
26 已。而爲授記。(2.)共發菩提心授記者。成熟善根。種菩提種。先已修習。其根猛利。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)



2 得增上行。但欲解脫、諸眾生故。即發心時。入不退轉。無墮落法。離八不閑(謂八  
難也)。(3.)此人或聞自授記。於六波羅蜜。不發精進。如其不聞。更發精進。為令  
4 不聞。欲使他人。聞其授記。斷疑心故。佛以威神。隱覆授記。(4.)若菩薩、成熟出  
世五根。得無生忍。住菩薩不動地。彼即現前授記。是為四種授記。  
6 彼得無生忍。菩薩已決定故。諸佛世尊。現前授記。又別有、密意授記。以為第  
五。如《法華經》說：

8 ○【乙四、引經論作證明】

V120. 我等皆隨喜，大仙密意語；如授記聖者，無畏舍利弗。

10 V121. 我等亦當得，成佛世無上；復以密意語，說無上正覺。

以何義故。說此別語授記？有論師說：為令、未入決定聲聞乘者。發菩提心故。

12 又、已發菩提心、初業菩薩等。畏流轉苦。欲於聲聞涅槃、取滅度者。為令牢固。  
菩提心故。又有異佛土、菩薩。於此聚集。授記時到。以相似名。為彼授記故。

14 諸師、如是分別、別語授記。於中實義。唯佛世尊。乃能知之。

16 ◎【甲六、悲智結合的三摩地：第五資糧】（分三）

○【乙一、三摩地為根本】

18 V122. 菩薩乃至得，諸佛現前住；牢固三摩提，不應起放逸。

諸佛現前三摩提。得已而住者。謂現在諸佛。現其前。住三摩提也。三摩提者。

20 平等住故。菩薩、乃至未得此三摩提。其間不應放逸。以未得三摩提。菩薩、猶墮  
惡趣。未離不閑故。是故為得此三摩提。不應放逸。若得三摩提。彼諸怖畏。皆得  
22 解脫。

此三摩提、有三種：(1.)謂色攀緣。(2.)法攀緣。(3.)無攀緣。

24 於中、若攀緣、如來形色。相好莊嚴身。而念佛者。是：色攀緣三摩提。

若復、攀緣十名號、身十力、無畏、不共佛法等。無量色類佛之功德。而念佛者。

26 是：法攀緣三摩提。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 若復、不攀緣色。不攀緣法。亦不作意念佛。亦無所得。遠離諸相、空、三摩提。  
此名：無攀緣三摩提。

4 於中、初發心菩薩。得色攀緣三摩提。已入行者、法攀緣。得無生忍者、無攀緣。  
此等名：得決定自在故。

6 ○ 【乙二、悲智雙融的能效】

V123. 諸佛現前住，牢固三摩提；此為菩薩父，大悲忍為母。

8 此所說三種、現在佛、現前住三摩提。攝諸菩薩功德。及諸佛功德故。說名：諸  
菩薩父。大悲者。於生死流轉中。不生疲倦故。又於聲聞、獨覺地險岸。護令不墮  
10 故。說名：為母。忍者。得忍菩薩。於諸流轉苦。及諸惡眾生中。不厭流轉。不捨  
眾生、及菩提。以不生厭。是故此忍。又為諸菩薩母。更有別偈說：

12 V124. 智度以為母，方便為父者；以生及持故，說菩薩父母。

以般若波羅蜜。生諸菩薩法故。佛說般若波羅蜜、為菩薩母。諸菩薩法。從般若  
14 波羅蜜生已。為巧方便所持。不令趣向、聲聞、獨覺地險岸。以是持菩提故。說巧  
方便。為菩薩父。

16 ○ 【乙三、小結】

問30：菩薩、以幾許福。能得菩提？

18 答30： V125. 少少積聚福，不能得菩提；百須彌量福，聚勝乃能得。

菩提者。謂一切智、智。彼智、與無應知等。應知、與虛空等。虛空無邊故。應  
20 知亦無邊。以有邊福。不能得無邊智。是故少少、積聚福。不能得菩提。云何得百  
須彌量福？聚集、乃能得。

22

< 菩提資糧論、卷第三完 >

24

◎ 桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 伍、附錄五【Appendix .V：中國天台宗、智者大師撰所寫】

(The Prayer of Taking the Great Vows of Bodhisattva Samantabhadra

4 written by Master Ji-Jue belonged to  
the Ten-Tan School of Chinese Buddhism)

6

【普賢菩薩發願文】

8 ◎稽首十方三世、一切諸佛，願當證知弟子○○○，諸佛所有一切  
波羅蜜行，我今然當、如彼修學。唯願諸佛如來，慈悲哀念。

10 ◎我願於菩提心，得大固力。於不可思議諸佛法中，得深信力。於  
多聞中，得不忘力。於往來生死中，得無疲倦力。於諸眾生中，得  
12 堅大悲力。於布施中，得堅捨力。於持戒中，得不壞力。於忍辱中，  
得堅受力。魔不能壞，得智慧力。於深法中，得信樂力。

14 一者：願我於一切生處，一切法中；常得供養十方一切諸佛，盡未  
來際無有休息。

16 二者：願我受持如來，甚深法海；即自明解，不由他悟，盡未來際  
無有休息。

18 三者：諸佛坐道場處，願我於中，作攝法上首；請轉法輪，度脫眾  
生，盡未來際無有休息。

20 四者：願我修行一切諸菩薩，無邊廣大願，盡未來際無有休息。

五者：願我教化一切眾生，卵生胎生，濕生化生；悉皆令入，無餘  
22 涅槃，盡未來際無有休息。

六者：願我生諸佛剎，如對目前，盡未來際無有休息。

24 七者：願我嚴淨諸佛如來，甚深剎海，盡未來際無有休息。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 八者：願我與一切諸菩薩同行，集諸善根，盡未來際無有休息。

九者：願我所有身口意業，眾生見聞，皆獲利益；如藥樹王，無空  
4 過者，盡未來際無有休息。

十者：願我於一切微塵道中，成等正覺。轉大法輪度脫眾生，盡未  
6 來際無有休息。

◎佛子若能發此，十大願者。百萬阿僧祇願門，皆悉見發。願以此  
8 廣大誓願，種種善根，迴向一切眾生；願皆永離，三惡道苦，具足  
普賢菩薩行願。

10 ◎我又以此善根，迴向無上菩提；不求世間，二乘果報。

◎我又以此善根，迴向真如法界海；真如無滅，無漏無為，不可破  
12 壞。

◎願我善根，亦復如是；如三世諸佛迴向，我亦如是迴向。

14 <迴向已。歸命禮三寶。>

16

18

20

22

24

2 伍、附錄六【Appendix .VI.妙吉祥智德讚】：

(*The Sincere Prayer towards the Ultimate Wisdom*

4 *and Endless Virtue of Bodhisattva Manjusri*)

<敬禮文殊師利妙童子、菩薩摩訶薩>：（三稱）

6 怙主大智離二障雲，如日清淨極明朗；

所有境界如實知故，手拖經篋在胸前。

8 三有獄中所有眾生，無明暗迷苦所逼；

悲憫彼等皆如獨子，為說六十支音語。

10 如雷大震煩惱睡醒，業力鐵鏈使解開；

無明暗除為令斷盡，一切苦牙持寶劍。

12 本來清淨十地究竟，功德圓滿佛子身；

百一十二相好莊嚴，清除心暗我敬禮。

14 <讚文唸七遍、或二十一遍>

◎ 唵阿惹、巴札那諦 (*Om A Ra Ba Ja Na Di*)

16

◎ 桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(*Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits*)

2 伍、附錄七【*Appendix .VII. <遠離四種執著>*】：

◎(The original text of *Removing Four Types of Attachment*)

4 文殊師利菩薩 (*Manjusri Bodhisattva*)

授與薩千、貢葛寧波 (*Sachen Kunga Nyingpo*)

6 ○若執著此生，則非修行者；

(*If you have attachment to this life,  
you are not a religious practitioner.*)

8 ○若執著世間，則無出離心；

10 (*If you have attachment to the world of existence, you  
do not have mindfulness of renunciation.*)

12 ○執著己目的，不具菩提心；

14 (*If you have attachment to your own purpose,  
you do not have the thought of enlightenment.*)

○當執著生起，正見已喪失。

16 (*While grasping arises, at that moment  
you do not have the right view of emptiness.*)

18 【translated into English by Ven. Shinhong Shih, 12/04/2005】

20

2 伍、附錄八【Appendix .VIII. 民歌二首】：

(Two Folk Songs)

4

(一)、煩惱即菩提 □詞、曲、唱：凡夫

6

◎煩惱在哪裡呀 在這裡、在這裡 在你的心裡

菩提在哪裡呀 在這裡、在這裡 在你的煩惱裡

8

若無所住 煩惱即菩提

若有所住 菩提即煩惱

10

◎痛苦在哪裡呀 在這裡、在這裡 在你的心裡

12

菩提在哪裡呀 在這裡、在這裡 在你的痛苦裡

若無所住 痛苦即菩提

14

若有所住 菩提即痛苦

16

◎無明在哪裡呀 在這裡、在這裡 在你的心裡

菩提在哪裡呀 在這裡、在這裡 在你的無明裡

18

若無所住 無明即菩提

若有所住 菩提即無明

20

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2

(二)、因為所以 □詞、曲、唱：凡夫

4

◎因為無常 所以痛苦、不會永遠

因為無常 所以一切、都會改變

6

雖然我、只是一個凡夫 沒有很高的智慧

但是世尊說我、也有成佛的機會

8

◎總是要等到、生命將結束 人們才會懂得後悔

10

總是要等到、窮途末路 人們才會珍惜從前

看那世間、被稱為聰明的人 有誰知道、明天自己是誰

12

而那些疲於奔命、惱人的事 總是很快就、事過境遷

14

◎一生追求的自我 到頭來仍然、是一場迷惑

而那善變的我 虛幻的我 貪心的我 和那無明的我

16

-----哪個是真正的我???

18

20

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)



2                   **【補充資料】：「大乘禪觀的核心」：轉念**

**(The Central Point of Mahayana Meditation:**

4                   ***Transference of the Mindfulness*)**

                  心宏法師開示 (11/June/2009)

6

**【一、禪修具體功能，轉念頭】(Practical function of meditation: the**  
8 **transformation of your own mind)**

                  ○「心(citta)、意(manasa)、識(vijna)」三個詞，在某些經論裡，「心、意、識」  
10 這三個是相同的；某些經論是講「意識」、某些經論是講「心識」。還有區分為：  
                  「識」裡面又分第五識、第六識、第七識、或第八識(即阿賴耶識)；所以，不  
12 同的經論，講的深淺不同，但是你想知道：禪修的具體的功能、或效果；或是  
                  具體的方法是什麼？答案是：「轉換念頭」。這是真正禪修，所要訓練的重點與  
14 核心。

                  ○首先，先講外面的外境(external objects)；其次，第二個講內心(internal  
16 thoughts)。請注意聽：第一個、你要先練習，在靜中的時候、能夠轉你的念頭；  
                  第二個、在動當中、要能夠轉你念頭；第三個、在動與靜的中間，你也要能轉  
18 念頭；第四個、，是要在非動與非靜的時候，都能夠轉念頭；第五個、是最為  
                  困難的，在一切時還有一切處的時候，你都能夠轉念頭，這裡的一切時，當然  
20 就包含有一位同學，剛才講的夢境；第六個、是在夢中，因為夢，它是單獨一  
                  個。接下來，夢境裡能轉念頭的時候，在第七個、你在生死交關的時候，你就  
22 可以轉你的念頭。這是我講的，那你說：「師父，你這些要點是根據那些資  
                  料，是從哪裡來的？」，從我讀很多很多經論，這是我自己所歸納的。

24                   **【二、緣外境，轉念的訓練】(Perceiving the external objects: this is**  
                  **the training on the transformation of your internal mind)**

26                   <一、靜中>：(Training on the un-moveable situation)

                  先講外境，其次，待會兒我們會講內心：

                  ◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

                  (*Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits*)

2 第一個、要訓練你在安靜當中，比如說安靜的話，這就是跳回來講，你要有定  
4 課。比方說很簡單，你訓練你在 15-30 分鐘內，我什麼都不做，我現在就把手  
6 機放下來(或關起來)；我就在家裡、不管是佛堂、或在公司、或在捷運上，我  
8 就什麼都不做，看自己的念頭。這裡的靜，是指你的身是寧靜的、不動的，可  
10 是你的心，你要訓練它，它也能夠慢慢地寧靜，這是最基本、最基本的功夫要  
12 訓練。

14 有時候你會坐得很好，哎呀，生命實在太喜悅了，佛法太殊勝了，我今天坐得  
16 法喜充滿；過了一個禮拜，流行性感冒來了，又發燒了，輪迴真的好苦啊！我  
18 連 15 分鐘，坐立不安啊！你看！完全沒有人干擾你，可是這兩個時段、跟空  
20 間，你的心之感受，就完全不同。

22 所以，你要先訓練在靜，為什麼呢？因為靜當中，你比較容易先看到你的念頭；  
24 剛才講，假如你看不到你的念頭，表示：你連禪觀的門，都還沒進入的。所以、  
26 從止觀修持的角度來說，它不是對初學而宣講的；師父(指心宏師)教導止觀，  
28 也沒有希望要幾千人聽，除非這些人，都是宿世善根，常常學修大乘止觀的人，  
30 才能這樣教的，止觀它本來，就屬於中級或高階的佛法修持課程。

### <二、動中>：(Training on the moveable situation)

32 ○第二個、與第一種相比較下較難，這是講動當中。動當中，這裡就具體講：  
34 行、住、坐、臥，那這裡既然講動，一定是講你的身，它在移動的狀態；身移  
36 動的狀態，比方說：跑步的時候，你可以看到自己的念頭。唉呀！我不小心、  
38 踩到一個石頭了。很好，雖然痛，但看到你的念頭。還有各位，如果真正會善  
40 修四念處的人，游泳的時候，馬上都可以看到自己的念頭；同學們！你要是會  
42 游泳的請舉手，不管你游什麼蛙式、什麼姿勢，游泳的時候，你真的可以看到、  
44 自己的呼吸耶，也同時看到自己的念頭。師父，在國外念書的時候，我是每天  
46 去運動，星期一、三、五，我去跑步，二、四、六，我去游泳；反之，在台灣  
48 呢？中國佛教徒都說：「師父要莊嚴啊！」，莊嚴到，我都沒辦法跑，也沒有時  
50 間跑，大家都是運動，動什麼呢？爬枕頭山，一回家就去睡覺。

52 ○所以這裡講的動，是指在身體移動當中，行住坐臥時、都要也看到自己的念

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 頭，最標準的是什麼呢？中國、禪宗法門的修持。禪宗法門、在靜跟動的兩種  
情況下，兩個都很要求、都很重要的，因為禪宗講的禪呢，重點是：「在看你的  
4 念頭」。比方說：你在佛堂裡打坐，蒲團，聽好一坐，至少是一支香，一支  
香啊！是最少要一小時、到兩個小時以上的。在《阿含經》講：聖弟子若證阿  
6 羅漢果、要證初果須陀洹，一天至少、至少、最低限度，一天打坐要兩個小時  
以上的，而且兩個小時，是針對心很寧靜的狀態而說的喔！

8 ○假如一開始，那你坐不來，可以這樣：半個小時右盤，半個小時左盤，（這  
一段是師父補的，不在《阿含經》），經文提到說：至少要兩個小時。若你一天  
10 呢，聖弟子，佛對聖弟子說：你一天不肯花兩小時，今生是不太可能，會證初  
果須陀洹的，因為你連、種因都不夠啊；那更不要說，証初地歡喜地了。

12 所以，你要真的強迫自己，痛啊！所以中國古人呢，禪宗的公案裡啊，一天坐  
多久啊？在禪堂裡，一坐他就是兩個小時不動的，痛也不能動。那當然，你可  
14 以右腳盤半個小時，左腳半個小時。比較好的禪七呢，還一個小時後，讓你下  
來走走三五分鐘，再回去繼續禪坐。剛開始，第一天還可以、兩天可以，到第  
16 三天，唉呀！腰酸背痛；到第四天，滿腦子、只想：「假如、現在能夠躺在床上  
的話，會有多舒服啊！」你看，什麼念頭都跑出來了。

18 所以、在中國的禪宗之修持裡面強調：「一日不做、一日不食」，所以，修行者，  
他行住坐臥時，或假如要出坡時，那他也能夠、看住自己的心念，而真正地在  
20 修禪啊！

### 22 <三、動與靜之間>：(Training on the situation between the moveable and unmoved moments)

○除了、多生多劫喜好禪修者，一般而言，因為我們凡夫，大部份是不太可能  
24 在 24 小時內，都正念分明的；所以、第三個情況，就是在動與靜之間，它會  
有空隙，你也得好好地借機訓練你的心念。舉一個例子，可能跟你分享，會覺  
26 得比較具體一點。以我以前的淺薄經驗，假如、你有機會做短時期的閉關與禪  
修，你現在坐下來，我好好念誦《普賢行願品》很多次，這就是在第一類：靜  
28 中看念頭，很好。第二個，念誦完後，現在要吃飯，唉呀！時間快到了，對不

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 對，人家送飯來，吃飯時間到了，你吃飯時、你總是要動嘴巴、動手；那時候，  
4 你可以修持第二類禪修：動中看念頭可。現在吃飽了。唉呀！像肥豬一樣，所  
6 以要經行。經行的時候，其實它是在動與靜之間的空隙中修持的。因為那時候，  
8 以現在科學的角度來講，所有的食物，都集中在胃腸裡面蠕動，所以你的血液  
10 都大部份在胃腸區；所以，那時候是很不容易正念分明的。所以禪宗的修持裡  
面，提醒而且告訴你：「修行者，每餐吃飯，最好只要七八分飽」，的確是有它  
的道理。因為太餓時，你沒有體力修持；太飽時，你會覺得頭腦笨笨的。唉呀！  
肚子有時候，不是很像惡鬼一樣嗎，真的很難受、很難受。真正它在閉關的感  
受，是像這樣的。

○舉例而說，以前我在獅頭山閉關半年的時候，那閉關的護關師父，有時實在  
12 是很傻傻的。他每一次都想：「心宏師閉關，太好了；他很瘦，所以他每一  
次都給我多加一碗飯！」其實錯了，閉關當中，我們的覺受是很痛苦的—「無福  
14 消受啊！」，本來就是講一碗的，他給我裝兩碗；那我最後，只好把另外一碗，  
唸咒、施食、灑出去，也不能倒掉啊！因為它是十方常住物。

16 其實、閉關的時候是吃的越少越好：太少、飢餓受不了；太多、是很痛苦的，  
你知道嗎？你有沒有算過，一碗飯要多久？假如要半小時消化；假如、我吃兩  
18 碗的話，我就得經行到一個小時了耶！所以那時候，你會真正體會到四念處講  
的：「諸受是苦」，事實上，真的是很苦的。可是問題是，你平日必需要有、這  
20 樣的禪修基礎。

○但是、反之，假如我們一般在家居士、或凡夫的時候，看到海鮮就趕快啊，  
22 很久沒有吃了耶，(這是指沒有吃素的人)，他就是錯覺地認為：「吃很多，就很  
開心。」其實，他只看到暫時的表象，他不知道：在表象的快樂後面，是更多、  
24 更多、更多的痛苦的；比方說：拉肚子、或中毒、或胃潰瘍、或吃錯東西，了  
解嗎？所以佛講：「諸受之苦。」它是永恆不變的真理。

26 <四、非靜非動>：(Training on the situation between the non-moveable and  
non-moved moments)

28 第四呢，叫：「非靜跟非動」的話，就是連動靜這兩個，都不能歸納的各種情

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 況，就分在此第四類。

<五、一切時一切處>：(Training on the situation anytime and anywhere)

4 第五個，一切時、一切處的話，就是：時時觀照著自己、個人念頭的。從早到  
6 晚，不管你是十六個小時；或是呢、一切時一切處，不管你在佛堂裡、在聖地  
8 裡、在家裡，乃至於在山上；甚至、沒有人跟你談，當你自己一個人獨處時，  
10 你要訓練到能不能很清楚地、看到自己的念頭。

8 <六、夢境>：(Training on the situation through the daily dreams)

10 ○最後，講夢境，從第一類、至第五類的時候，因為自主神經控制你自己，白  
12 天你都能控制你的念頭，哎呀！用功一整天，真得可以躺平，結果一躺平了，  
14 身心就放逸了，過去無量劫的種子出現了，你才發現到：在夢中裡面的你呢？  
16 其實你是發脾氣非常大的。或者、你才覺察到：夢中的你，拿著關刀到處去追  
18 人的。你才知道啊，平常你假裝地的不罵學生，但是在夢中裡，你卻是破口大  
罵的，你才知道你的瞋心是這麼強。

16 ○聽好！從真正修持的角度來看，這是很好的消息，為什麼呢？因為、讓你覺  
察到你自已內在的真時念頭，猶如各種種子的生起一般。最後，在生死交關之  
際，就是我們昨天在「西藏、中陰身救度法」裡講的，當你在身心分離的時候，  
18 你能不能看到你的念頭的本質，這是非常重要的。

<七、小結>：(The short conclusion)

20 ○要從以上所列的各種情況，常常去訓練自己的念頭。聽好！有的時候是在  
22 靜，嗯，修的很好；結果動呢，起起伏伏；例如：最近生病啦，事情多啦，煩  
心的多啦，貸款多，小孩子煩惱多啦，朋友很多的時候，其實你的心也是很容易  
24 很散亂的。有時候你會覺得，當我又回來作佛門的早晚功課時，發覺漸漸變  
好一點。

26 還有一種情況，請特別留意，例如：作功課的時候非常好，一離開作功課，就  
非常亂，他就會非常執著，我不要去接觸人，其實那是另外一類的細微的執著。  
我再講一遍，有些人是在靜當中，非常寧靜，他只要接觸了人呢，他就常生煩  
28 惱，他就告訴我自己：「我不要接觸任何人」，這個習性，會變成阿羅漢種性，

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 然後他認為自己修的很好，他也真得修的很好；可是，他只要一離開這個寧靜  
的特殊環境就身心不舒服、不自在。為什麼呢？因為在安靜的特殊環境，關於  
4 時間與空間，他可以控制，他可以掌握的，所以他覺得：他自己修的很好。可  
是，只要時間與空間一變化了以後，他的心就很容易混亂，其實、那表示他的  
6 功夫還很淺、還不到家，那是初學的人才會這樣，瞭解嗎？

○此外、有些會產生另一類的極端，例如：哎喲！我一靜下來啊就很昏沈，睡  
8 得非常好，師父啊！我覺得：「我動中禪，會修的非常好」，於是你就每天動啦，  
這種也有極端，像勞碌命式的停不下來，因為他害怕與恐懼：「面對死亡時、  
10 孤單的自己！」。

○所以、修行千萬不要偏執，講「動與靜」，是指不同的時節，因緣的顯現，  
12 有時候你也會動靜之間，作白日夢，無記的心念就跑出來；然後你會自問自答  
地說：「你今天快樂嗎？好像也沒有快樂、也沒有悲傷？！」，甚至，你還會覺  
14 得：「自己修的還不錯嗎！」不！那叫無記，無記是不好的，為什麼，無記的  
習性會導致你：「空過一生」。

○因為，善有善業，惡有惡業，無記是有無記的業的，所以不要認為說，喔我  
16 今天不錯，沒有善的念頭，也沒有惡的念頭，其實有時候，你是在空過一生的  
念頭之情況，只是你自己不察覺而已，這一點要非常小心。因為，沒有善的念  
18 頭，也沒有惡的念頭的同時，真正應該是什麼情況？清清楚楚的正念分明，清  
淨的念頭猶如無波的大海，這樣的話，你這一生就是精進的在用功修持了。  
20

○我再強調一次，沒有善的念頭，也沒有惡的念頭，你應該訓練自己，隨時是  
22 「有清淨的念頭」，這樣你才不叫空過一生。不然我反問你，想一想看：動物  
園的無尾熊，你說牠的念頭是什麼？你說牠有惡念嗎？也沒有很多啊，牠也沒  
24 有衝出動物園來吃人啊；你說牠善念嗎，牠也沒有，牠每天看到這麼多人來看  
我，曬太陽，其實牠是無記的念頭多，牠作無尾熊，是過去的福報。因為動物  
26 園要花多少錢呢？對不對？然後蓋一個這麼好的環境給牠，那是牠過去的福  
報；但是，牠也有牠過去的業報，作為畜牲道，可是作了這一生的無尾熊，念  
28 頭是什麼呢？不知道？！好，這是第一段講完畢。

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2       **【三、緣內心，轉念的提昇】(Perceiving the internal thoughts: this is the update on the transformation of your further mindfulness)**

4       ○第二大段，先講內心，要訓練轉念的次第如下：第一個是、惡念生起的時候，  
6       惡念生起，看每一個人不同，有些人是貪心比較重，有人瞋心比較重，反正就是惡念生起的時候。第二個不好的念頭，你若能超越善念的念頭更好。比方說：  
8       這裡的善念，是指過度的執著，所以善念有時候、也會帶來產生各種的煩惱，  
10      例如：嫉妒、驕傲，這個也是不好的念頭，比如說：有些人他作很多的功德，  
12      他會覺得出個1～2萬元對我來說，是沒有什麼的，輕而一舉，雖然是善的念，  
14      可是他會常常有比較的煩惱，這樣也不好。第三類，叫作悲傷的念頭，師父在  
送給你的檔案裡面呢，有個叫：「閉關須知」，(Note:是對SBA行政幹部講的，  
在大家也會收到，回去聽，跟這個有點類似)，悲傷的念頭升起，待會兒，我  
會解釋。第四個，寧靜的念頭，第五個，能所對立的念頭，第六個才是真正清  
淨的念頭。

**<一、惡念生起的時候>：(While the bad thoughts are arising)**

16      ○先講第一個，你要訓練自己，若我看到外境的時候，貪瞋癡煩惱還是很重，  
譬如說：看到色情的廣告、色性的雜誌，看到暴力的東西，看到打抱不平的東西，  
18      你的貪瞋癡還升起的時候，那裡不要去管外境，你應該訓練自己：「我吔！  
這個時候看到這些境界，我的念頭在那裡啊？我能不能控制自己的念  
20      頭？！」，所以這樣的話，就會便把外境的東西，全部轉變成為修行的助緣。  
○我們生活在五濁惡世裡，事實上而說，因為業的顯現，自己的別業，跟大家的  
22      共業，老實說，大都是不好的東西多。假如你去讀『百法明門論』，就會明  
瞭：「惡念一定比善念多的！」但是、這個世間也有好的，不是沒有，譬如說，  
24      台北、陽明山的花，你帶全家出去，很溫馨，對這是善念；可是我們在外境所  
顯現的惡念太多時，誘惑的多，造業的多，所以當你看到這些境界，讓你生貪  
26      瞋癡，非常粗重、跟強烈的時候，注意！不要去逃避你的念頭，就看那個境界，  
我能不能控制自己的念頭，這樣修起了，你不要黏住，請看這裡喔(指：師父的  
28      手)！你不要去黏住它，但你也不用趕走它，你就看著它的變化；這樣子的話，

      ◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

*(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)*

2 你就會慢慢地轉變一切境界，成為修行人的助緣。

○舉一個、簡單的例子好了，大家都有坐捷運(Subway; MRT)的經驗，師父也  
4 常常有坐捷運的經驗。有時候坐捷運的時候，你會碰到有些人很有禮貌，有些  
6 人就大搖大擺著，然後就這樣很不友善地看著你，這時候你怎麼辦？看自己的  
念頭！

有些人看到這樣時，他很生氣，心裡是罵他的，可是表面是假假的；其實那時  
8 候你不用管太多。比較禮貌的方式，是還會跟他說話，有些人不搵你，有些人  
會覺得說，我願意去跟他溝通，可是你溝通後，對方接不接受，你還不知道，  
10 那很好啊。

○譬如說：「這位小姐，今天人很多很辛苦，因為我比較胖一點，空間不太夠，  
12 你可不可以移一下．．．。」「你．．．移什麼，管那麼多，我又沒有坐到你  
腿．．．。」當你好意跟他講，他以為你是錯的，這時候，我們就看自己的念  
14 頭，這時候怎麼辦，聽好！不要換位子，就坐著，看自己的念頭。聽好！這就  
是大乘禪觀所要修學的情況：「你看你的念頭，受不受外面境界影響？！」。

○我再舉一個例子，師父說要多念《普賢行願品》，我現要作功課，過了一  
16 會兒，又有人上車了，抱一個小孩，哇啦哇啦哭，天啊！不念普賢行品則已；  
18 一念呢，小孩子哭得、吵死了！很好，這就來考驗你，「訓練你的心，是不是  
被小孩子的聲音干擾？！」。此外，還是你訓練自己，出了一點點聲音，然後  
20 看看你念的《普賢行願品》能不能背誦，訓練你的念頭，能不能專注在經文這  
一邊，大乘禪修就是這樣修的。大乘禪修，聽好！他不是丟到一切境界，才能  
22 修；錯！他是在一切境界當中，現前的時候，當下去修持的，這一點很重要。

○再講一遍，這一段很精采。大乘禪修，不是要去捨棄一切境界，而找一個東  
24 西來修；而是在一切境界生起的當中，不管它的好與壞的當下，而去修持你內  
心的正念的、是修你的內心的。這個叫轉念的，這個叫大乘禪修。所以今天師  
26 父告訴你 5 個 W 的(Who, Where, When, What, Why)，好好想一想，這樣會增長  
你、很大的智慧。

28

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)



2 <二、善念生起的時>：(While the good thoughts are arising)

○第二個，有時候你會覺得：用功一段時間，你會，唉呀！惡念很少，法喜充  
4 滿、輕飄飄。然後你會告訴我：「師父！我覺得我看到光，我看到能量，好像  
我坐捷運，好像人家動什麼念頭，我都知道。」你幹嘛去看別人念頭？要看你自  
6 己的念頭。「師父啊！我告訴你：我覺得最近磁場、能量變了，一進桑耶精舍，  
磁場最莊嚴。」師父會答：「shut up(閉嘴)！沒有能量，也沒有磁場。」像這樣  
8 的那種人，就要去常常讀《金剛經》，或讀《般若經》，因為你總覺得你能夠抓  
到一些特殊而且是別人所沒有的東西；其實，這些能量都是存在的，但你不要  
10 去炫耀它、不要去執著它。

○好！那有些人善惡念頭，經過長時期的調伏後，他的煩惱真的比較淡，他開  
12 始會有細微的執著於善念，這裡說善念，就是說：他不像一般人貪瞋癡很強的  
煩惱，所謂很清淨的佛教徒。可是他會非常的執著：「自己呢、有很多的善  
14 念！」。舉一個例子，我舉一個例子，我在新加坡弘法時，勸人要常發大願，  
在做任何功德前，可先在佛前要發願。就有一蓮友非常執著善念，每一次供養  
16 我紅包，很多人排在後面，他就跪在那邊念個 5 分鐘。「願心宏法師長壽住世，  
我代表所有馬來西亞的蓮友，恭請你弘法」，「願正法住世，願佛日登輝，法輪  
18 常轉！」我說：你不用在我面前唱，你不用唱我聽，而且唱短一點、快一點。  
「等一下！師父。你不是叫我們發願嗎？你是三寶的表相，你一定要給我 5 分  
20 鐘。」，我說：「你回頭看，外面還有很多人，我說發願很好，你不要這麼執  
著表相！」

○這個例子，聽好！他真的有善念，「請佛住世、常轉法輪，我代表新加坡蓮  
22 友，祈請你將來去那裡請經弘法、願世界沒有災難！」唱的好像歌劇一樣。他  
講了很多，可是他執著什麼，一定要表現在心宏法師面前，其實我知道他內心  
24 裡，希望我去鼓勵他，結果我一句話也沒講，他氣死了，就走了。這叫做：「有  
所求的執著！」，他的確有善念，他想要做給我看，這也是另一種細微的煩惱。  
26 聽好！聽好！答案是：不要總是在這個善念上，抓住不放，這樣對修持不好。

28

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 <三、悲傷的念頭>：(While the sad or disappointed thoughts are arising)

○第三個，聽好！有時候你用功一段時間，似乎發覺：我每天就這樣過，也沒  
4 什麼善念。師父！沒有什麼不高興，就每天這樣過，茶來張口，飯來張手。對  
不對？然後、你說我有惡念，也沒有呀！就這樣呀！每天就這樣過，可是你發  
6 覺細微的，你有沒有什麼後悔的？悲傷的？喔有啊！我非常的難過呀！十年前  
所作的事情，到現在我還放不下呀！

8 ○聽好！就是悲傷的情況，這時候是非常負面。現在很多人講的「憂鬱症」，  
從這個角度來看，他總是想到：都是一些悲傷的記憶、沒有信心的過程、失敗  
10 與挫折的經驗。而且他會把他的予痴相，非常非常的擴大。舉一個例子給各位：  
假使你有練過書法的人，書法，這是白紙，小心！不要滴到墨水。請問各位，  
12 一滴墨水滴下去，怎麼辦？繼續用不要理他？還有呢拿一張衛生紙吸？還有  
咧，各位！順著它做下去，可是有時候她寫的字，剛好不是你要的字。

14 ○師父用這個墨汁的例子，是告訴你：「不用讓它一直擴大！」。的確！我們一  
般的常理，都是拿衛生紙，把墨汁吸乾了，它就不擴大了。悲傷的念頭是什麼  
16 呢？就像墨汁一樣。一滴，它特別特別的快，然後碰到每一個人，它就重複：  
「某某人，你知道嗎？我最近好悲傷呀！I need to talk to you. 我需要跟你談。」  
18 然後，明天打電話給某某人，「你好慈悲呀，我可不可以下午跟你喝咖啡？」  
再重複一遍。第三天，「某某人呀！你真的很莊嚴呀，我告訴你有小朋友，我  
20 也覺得我好像懷孕呀！」。然後類似情況，一直重復性的發生。

○注意聽！他就是要把一些小的情緒、悲傷、痛苦，透過陌生的譬喻擴大，而  
22 且對每一個人都重複。這個是很大、很大的煩惱呀！可是他認為自己學的很好  
呀，你看：上課蓮友對我很好呀，我人緣不錯，對不對！這個就是不了解真正  
24 念頭在哪裡。

○聽好！超越的第一個是比較粗的，我們將以「粗、中、細」有講，第一類是  
26 粗的，第二類是中的，第三類是微細的。你會經過這樣修持的各種階段，就是  
任何的念頭都有：粗、中、細。在禪修裡。你有時候會覺得，唉呀！我克服了  
28 善念與惡念。譬如說：我沒有學佛之前，脾氣非常壞，我現在挺有慈悲心，很

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 好！那就繼續努力。有時候、你沒惡念升起，可是會執著善念。有時候你善念、  
跟惡念都沒有，你就落入的空蕩蕩的、悲傷念頭，所以也要特別地留意。

4 **<四、寧靜的念頭>：(While the peaceful thoughts are arising)**

○接下來，透過粗中細的討論，你有時候會覺得「寧靜的念頭生起了！」。的確！  
6 從第四的階段開始，那時候產生很強烈的心念力，也就是說：開始產生止  
觀很大的力量。第四個階段，當然前面一、二、三 還是有部份止觀的力量，  
8 在你的內心。而這心中起起伏伏的過程，英文叫 *up and down*，像波浪的大海。  
你的心還是波濤洶湧，你心中的煩惱很多，非常的痛苦，苦到波浪會把你的船  
10 打翻；明明沒有什麼事情發生，你一天都會覺得不高興，弄得自己會非常情緒  
化(*very emotional*)。就是在這樣非常情緒化當中，其實止觀還是會產生很微  
12 弱的力量；只是它止觀力量，敵不過你的煩惱。注意聽！為什麼？師父說止觀  
還是有力量！注意，止觀若沒有力量，你是看不到自己的惡念，你看不到自己  
14 的善念，你也看不到自己的悲傷的念頭。

○我再講一遍，止觀真的有力量，只是止觀的力量，敵不過你的煩惱，因為若  
16 沒有止觀的力量，你是連善念、惡念、悲傷的念頭，你都看不到的。

○就像有一位仁波切，舉一個很好的例子。各位在淡水河的水，流過河流的時  
18 候，平常污濁的水，裡面有很多魚，你都沒看到魚。突然颱風天來了，刮呀，  
然後颱風把骯髒東西刮完後，雨過天晴後，唉呀！怎麼魚這麼多。其實魚本來  
20 就有，你沒看到。

○用這個比喻是說：我們這個心，很混亂的時候，我們是看不到水中的魚，是  
22 說們看不到心中自己的念頭；但是透過禪，雖然你善念、惡念、悲傷念，掙扎  
地像狂風暴雨，但過了這個雨過天晴的情況之後，你是更清楚地：看到自己更  
24 深沉的念頭。所以止觀是真的有力量，不然你看不到自己的念頭，一直要修到、  
第四個你進入寧靜的念頭的時候，這個才是止觀有持續的力量。以這寧靜的念  
26 頭來看，配合上面所說過的，在「動、靜、非動非靜的空隙」當中，你都能控  
制自己的念頭。那就要恭喜你，以淨土宗的角度來講，你的修持工夫，起碼打  
28 成一片，叫：「淨念相繼。」

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(*Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits*)

2 ○「打成一片」的譬喻是說，各位擀麵粉，你有沒看過？你要擀平，打成一片，  
灑麵粉，是每個地方都要灑；假如只有一地方不灑，你擀出來的麵皮不好看。  
4 用這個比喻，「打成一片」，是講你在動、靜、非靜跟非動的當中，你的念頭都  
是很寧靜。而且，注意這個寧靜開始分兩種，一種叫：造作。一種：叫不造作。  
6 一種造作就是說，他要特意用功念佛，看著自己念頭，它才會寧靜。第二種功  
夫更深一些，是不造作，它自自然然的就像水到渠成，就很寧靜。剛開始一定  
8 有造作，沒關係，你學會要如何控制自己的念頭。

10 **<五、能所、對立的念頭>：(While the dual thoughts within subject and object  
are arising)**

○好！接下來講，更深一點的內容，第五個：「能所的對立，會互相的消融」。  
12 能所對立的念頭，有些時東西，能所的很強的話，你還是會很苦的。那能所對  
立的念頭比較弱的時候，你會感覺什麼呢？外在是透明的，外在是不真實的，  
14 然後，你搭上捷運，你會覺得所有的人，都不太真實，就好像霧裡看花一樣。  
○前幾天，不是剛好是台灣的情人節或是元宵節，各位都看過燈煙火，師父用  
16 煙火比喻，來比喻這個：能所對立。看這裡，從下面你把煙火往上“碰”，“碰”  
的好漂亮，嘩…好漂亮，好漂亮就沒了，你有沒有看到漂亮的圖案？有。裡頭  
18 有各種圖案、各種顏色、還有音樂，可是假如你假想，你真的是個巨人，你真  
的有手的話，你去抓的話，沒有東西抓到。所以，能、所對立的念頭，就像這  
20 樣，它會顯現，但是沒有實體。你會覺得坐在旁邊的人，它存在、跟不存在，  
有時就像夢一樣。夢是一個很複雜的譬喻，因為夢可以從不同的角度，解釋為  
22 很多內涵。所以，現在開始先不要講夢，先講煙火，你可能會感覺，比較真實  
一點。

○所以，注意聽，當能所的對立的時候喔，你產生的時候，你會覺得一切是透  
24 明的，一切是不存在的、很柔軟的，但你的念頭很清楚。當你走台北市的街道  
的時候，喔，你會感覺：全台北市就只有你一個人，你不會恐懼，你也不會不  
26 安，這全世界就只有你一個人，你還是在繼續走，你還是知道、你要去那裡，  
你還是知道：你的目的地；可是你的感覺：「你只有念頭」。關於你的身體，你

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 不會覺得粗重，你也不會覺得它存在，那慢慢、慢慢的，你的那些念頭，很自然的不造作地顯現，最後，你就會進入清淨的念頭。清淨念頭的修持，是很高  
4 的；清淨的念頭，不只是像我們一般比喻說那水清淨就好，它要全面性的、自然流露的、無造作的。

6 ○作一個簡單的復習，先重覆歸納一下，你必須去掉負面的惡念一貪、瞋、癡。  
8 第二、善念，不斷地作功德；同時，有所求的念頭，也要去掉。第三類、禪修的經驗最容易出現的是悲傷，因為悲傷，會讓你落入斷滅。然後，第四類、這個寧靜的念頭，也不要刻意地去執著它。所以、在第四類情況時，注意聽，  
10 《摩訶衍論》就講：「不可執著禪法」，也就是，連禪定的喜樂，也不可以執著。否則，你就會變得執著一禪、二禪、三禪、到非非想處天的時候，你就會覺得：  
12 所有世間的东西，就會像禪的快樂，我也不想出定，那你就會變成，執著禪定的快樂。

#### 14 <六、清淨的念頭>：(While the pure thoughts are arising)

○上面第五個，就是能所的對立的時候，你超越的時候，你會覺得外面的東西  
16 都像夢幻一樣，沒有一個永恆不變的實體，像透明的、一切是很清淨、很柔軟的，最後你的心，就自自然然地、會進入清淨的念頭。

#### 18 <七、小結>：(The short conclusion)

○最後，我要再補充與強調地、什麼叫做：「不執著！」，不執著就像這樣子。  
20 我在新加坡講經的時候，我會請大會，準備一盆水給我，師父拿兩個手，這樣從水盆中裡頭，把水撈起來做譬喻。水經過你的手，它也從你的手指與細縫流  
22 掉。所有我掌上是沒有水的，這個叫：不執著。我們中國人的理解，所謂不執著，就是：「沒有」。錯！假如不執著，等於沒有的話，那就是「有」跟「無」，  
24 是對立與衝突。真正的不執著，是講：一切沒有實體。

○所以真正的不執著，是講連實體、和沒有實體的概念，都沒有。所以不執著，  
26 以現代的語言來講述的話，是：「經歷過一切人、事、物境界的萬法，可是心中，卻不執著心中、人事物、一切萬法的概念」。我再講一遍好了。「心經歷  
28 過一切萬法，萬法就是人事物嘛，可是心中啊！卻不執著那個萬法的概念，這

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 個才叫做不執著。「」

#### 4 **【四、總結】(The final conclusion)**

○所以各位，學習佛法，最後作一個簡要的總結，修持成不成、不要緊。

6 第一個、你要學的，一定要學得很歡喜，聽聞到你、從來沒有聽過的很多佛法的道次第，很好，這是一個很好學習的方法，你還可以時時檢驗、自己有沒有進步。

8 第二個、還很重要是說，學到佛法後，要進一步地，反過頭來：要檢查我以前所做的、所說的、跟所想的，對或不對；這是更重要的，這是你們禪觀要修持的內容。

12 ○我再講一遍。第一個、「學習佛法的內涵」，就是我學到很多我從來沒聽過的道次第，發菩提心、止觀和像今天講的，你覺得你聽到很多。很好，這是有所增長，可是這樣子還不夠，第二個、「不斷的自我反省與檢驗」，學習佛法的內涵後，你要用所學的正知正見的佛法，回過頭來檢查、你從出生到現在，很多的想法、行為、概念，是不是如理如法的，錯的要去改，這才叫真正的修持。

14 ○這兩個方向都很重要，但在傳統的大乘佛法，師父看到台灣的許多信眾，大部份只是停留在第一個階段。他們也很想學，欸！上很多課、參加很多活動、很忙錄，都很認真地再不斷地學習。可是，他們從來沒有看到自己內在的心念。

18 第二種情況是，更糟糕的是，他不會用所學的正法，來檢查自己以前所想的；反而，總是在分別外境的好壞、美醜等等，所以學歸學、錯歸錯。學的很多，習氣還是非常固執，所以我最後說，從他們身上，看不到：佛法修持所轉變內容的功德力。

22 ○舉一個例子，我沒有否定唸經，但是真正唸經的時候，它一定會有轉念的修持力量，它一定會經過這些過程，當然一定會起起伏伏的，但是你要確定、很清楚這條修持的道上是什麼情況。好，我講到這裡有什麼問題？今天講得很精彩，轉念是很重要的。

28

◎桑耶精舍、四種條件 (SBA、Four Conditions)：願心、責任、義務與功德

(Great vows, Responsibility, Dharma duty & Buddhist benefits)

2 Q: 師父，請問一下，九住心和內心的轉念法，它們有沒有什麼關係？還是九  
住心是在禪坐的時候用到，然後內心-----。

4 A: 沒有。九住心和內心的念頭並不衝突，「九住心」，大概講的只是說一種譬  
6 喻，譬喻可濃縮為三種例子：用瀑布、河流跟大海。因為我們凡夫，聽聞佛法  
的時候，以《法華經》講，它要有譬喻，你才聽懂佛講些什麼。那至於這裡內  
8 心講，善念、惡念跟悲傷跟寧靜的念頭，與九住心不衝突，但是也不用跟它一  
定要作條列式的配作。第一個配九住心，第二個配-----也沒有，這個是我引很  
10 多禪經，以及我自己閉關過的經驗。看到凡夫，從一個普通的念頭，透過閉關  
實修的時候，而會共同經過的一些過程。

12 ◎好，還有沒有什麼問題？沒有問題，那就好好回去想一想，比如說：你現在  
下了課，等會兒匆匆忙忙、要趕去坐捷運，那就要看你自己，有沒有看到自己  
14 的念頭。沒有看到念頭的時候，等會兒出門的時候，哎呀！糟糕了，我的皮包，  
又沒帶了，那就是 *You lost your mind !!*，你的念頭掉了。注意聽！這個你不要  
16 小看這念頭，常常訓練的話，將來你是不管是唸經或是持咒，或是修持大乘或  
金剛乘，任何它共通的原則都是一樣的；到臨命終的時候，你的念頭，就能作  
18 的了主。那時候，不管是參禪、念佛、念咒，只要提起一句力量，就能真正地  
解脫了。但是它要有很多很多的基楚，有時候妳會進進退退，有時候會起起伏  
20 伏，要鼓勵自己：「永不放棄，*NEVER GIVE UP*。」