

2 ◎【講經前的共修】：《普賢行願品》偈頌

4 ○ 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。
6 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。
8 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。
10 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。
12 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。
14 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。
16 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。
18 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。
20 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。

22 ○ 南無大行普賢菩薩（三稱）

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

26

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 ◎【講經後的發願與迴向】：普皆迴向

I. 《菩提道次第》祈願文 宗喀巴大師著

4 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。
6 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。
8 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。
10 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。

12 II. 《月藏經》吉祥發願文：

- V1 我昔行苦行，為諸眾生故；捨己自身樂，令法久熾然。
14 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。
16 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。
18 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。
20 V8 我昔勤精進，堅固常伏他；度脫諸眾生，令法久熾然。
V9 我修禪解脫，無色三摩提；恆沙不可數，令法久熾然。
22 V10 我昔為般若，住在於閑林；演說無量論，令法久熾然。
V11 我昔常憐愍，捨己身血肉；及捨身支節，為增正法眼。
24 V12 我愍惡眾生，以慈而成熟；安置於三乘，增長正法施。
V13 我昔智方便，度脫諸惡見；安置於正慧，法雨令不絕。
26 V14 我昔以四攝，救度諸眾生；滅惡煩惱火，令四眾久住。
V15 我昔除外道，諸惡邪見網；安置於正路，四眾得供養。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 **【目錄】 (Content) :**

壹、前言 (*Preface*) : pp.3-7

4 貳、《菩提資糧論》本頌全文(*Root Verses*) : pp.7-17

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

6 參、《菩提資糧論》偈頌與科判 : (*Root Verses & Subtitles*) :

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯：

8 民國、釋心宏法師所判 pp.17-21

肆、《菩提資糧論》內文與詳細的補充講義 : (*Contents & Detailed*

10 *Handout*) : 釋心宏法師所編 pp.22-39

伍、附錄 (*Appendix.I.*) : pp.40

12 **【附錄一：第十七世大寶法王噶瑪巴長壽祈請文】**

(*The Song of Long-life Prayer of the H.H. 17th Karmapa*)

14

◎壹、前言 (Preface) :

16 一、一切修行的根本：「心(mind; mindfulness)」是三傳（南傳、北傳、藏傳）
教法實踐的下手處。因為眾生是無量無邊的，但是不同的動機，與迴向的方向
18 不同，所以果報也千差萬別。中國古大德說過：「佛說一切法，為治一切心；
若無一切心，何需一切法？」

◎桑耶精舍 (SBA) : 三種態度 (Three Attitudes) :

學習、關懷、奉獻 (*LCC : Learning, Care, Contribution*)

2 **二、圓滿自利與利他**：自利與利他，則是依、四弘誓願中：「煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學」的兩大原則，生生世世、盡未來際地努力與精進。

4 **三、道次第的重要性**：ex:「六度 (Six Perfections ; *Six Paramita*)」與「十地 (Ten Stages; *Dasa Bhumi*)」，是大乘佛法的核心課題。

6 (一)、《大智度論》：Q:此是菩薩地,何以說聲聞、辟支佛得到彼岸?

8 A:「(1)六波羅蜜,多有所能.(2)大乘法中(北傳),則能含攝小乘法(南傳);小乘法,則不能含攝大乘法。」

(二)、關於六波羅蜜(六度):至少應從下列經論中整理:

10 T8,No.261《大乘理趣、六波羅蜜經》(十卷)、T11,No.310.12《寶積經、菩薩藏會》(二十卷)玄奘譯、

12 T25,No.1509《大智度論、六波羅蜜品》、T30,No.1579《瑜伽師地論、菩薩地》。

14 ※T32,No.1659《發菩提心經論》(二卷)羅什譯、※T32,No.1660 龍樹菩薩《菩提資糧論》(六卷)

○講題 (Topic):【《入菩薩行論》講座】:

16 寂天菩薩造《入菩薩行論》(Santideva's "*A Guide to the Bodhisattva Way of Life*")【Chapter I.--VIII & X】

18 ○教材 (Teaching Material):釋如石譯《入菩薩行論》的偈頌本 (The Text of Santideva's Poem translated by Ven. Ru-Shi Shih from Tibetan into Chinese)

20 ○時間 (Time): 2002/05~2003/05

22 ○地點 (Place):臺灣、台北市佛陀教育基金會 (Taiwan, Taipei: *The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation*)

○講義編撰者 (Handout Composer):釋心宏敬編

24 ○講義內容 (Content of the Handout):

1. 有關《入菩薩行論》的參考書目 (中、英):(Chinese & English Bibliography)

2.) 佛法的修學次第 (30/10/2002):

◎桑耶精舍 (SBA):三種態度 (Three Attitudes):

學習、關懷、奉獻 (LCC : *Learning*、*Care*、*Contribution*)

2 3.) 參考資料：T32.No.1659 鳩摩羅什譯《發菩提心經論》(二卷)

4.) 補充資料 (按照編號)

4 ○法寶流通方式：本講座的演講內容，現在可從下列網站下載

<http://www.budaedu.org.tw>)

6 (三)、關於第六地的內容：《十地經論》(第六地)、《入菩薩行論》(第九章：智慧品)、《入中論》等等。

8 (四)、關於十地的內容：

1.) T32,No.1660 龍樹菩薩《菩提資糧論》(第二卷)中：

10 【甲四、般若波羅密】(分二) 【乙一、別顯】(分四)

 【丙一、善巧方便波羅密】 【丙二、願波羅密】

12 【丙三、力波羅密】 【丙四、智波羅密】

2.)建議：請聽心宏法師所講：T26,No.1522 天親菩薩的《十地經論》：

14 (台北市、佛陀教育基金會 <http://www.budaedu.org.tw>)

四、龍樹菩薩的生平與著作：(印度文、藏文、漢文、英文等多國語言的文獻)

16 (一)、甚深見：[關於緣起性空的教法]：《中論》、《大智度論》、《七十空性論》、《六十如理論》、《迴諍論》、《廣破論》等等。

18 (二)、廣德行：[關於六波羅蜜的實踐]：《菩提資糧論》、《十住毘婆沙論》、《寶行王論》(藏譯：《寶縵論》)等等。

20 (三)、其他：[關於護國衛民，管理國家等等的教導]：《寶行王論》、《勸戒王頌》等等。

22 ○西藏佛教的分類：「龍樹六論」：《中論》、《迴諍論》、《精研論》、《七十空性論》、《六十正理論》、《中觀寶蔓論》及其註解。【《龍樹六論》(2000)中國、北京：民族出版社】

24

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning、Care、Contribution)

2 五、發菩提心、行六度萬行的「七個根本條件」：

4 《發菩提心經論、如實法門品第十》：○ [0515b14] 若善男子善女人。修習六波羅蜜。求阿耨多羅三藐三菩提者。應離七法。何等為七：

6 一者、離惡知識。惡知識者。所謂：教人捨離、上信、上欲、上精進。集眾雜行。二者、離於女色。貪著嗜欲。狎習世人。而與執事。

8 三者、離於惡覺。自觀形容。貪惜愛重。染著守護。謂可久保。四者、離於瞋恚。暴、慢、嫉忌。興起諍訟。壞亂善心。

10 五者、離於放逸。憍慢、懈怠。自恃小善。輕蔑於人。六者、離於外道書論。及世俗文頌。綺飾言辭。非佛所說。不應讚誦。

12 七者、不應親近邪見、惡見。如是七法。所應遠離。如來說言。不見更有餘法。深障佛道。如此七法。是故菩薩應當遠離。

14 ○若欲、疾得無上菩提。當修七法。何謂為七：一者、菩薩當親近善知識。善知識者。所謂諸佛、及諸菩薩。若聲聞人。能令菩薩。住深法藏。諸波羅蜜。亦是、菩薩善知識也。二者、菩薩應當親近出家。亦當親近、阿蘭若法。離於女色。及諸嗜欲。不與世人。而共從事。

18 三者、菩薩應當自觀。形如糞土。但盛臭穢。風寒熱血。無可貪著。日當就死。宜思厭離。精勤修道。四者、菩薩應當。常行和忍。恭敬柔順。亦勸化他人。令住忍中。

20 五者、菩薩應當。修集精進。常生慚愧。敬奉師長。憐愍窮下。見厄苦者。以身代之。六者、菩薩應當。修習方等、大乘諸菩薩藏。佛所讚法。受持讀誦。

22 七者、菩薩應當。親近修習、第一義諦。所謂實相。一相、無相。若諸菩薩、欲疾逮得無上菩提。應當親近如是七法。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 六、此次演講的奉獻：《菩提資糧論》的科判，與詳盡的校對講義&「印度菩提迦耶的朝聖之旅(MV)」及其他微小法的奉獻。

4

◎【題目】：菩薩道中、甚深見與廣大行的結合：

6

龍樹菩薩的《菩提資糧論》（一）

The Combination of the Profound View and the Vast Action
through the Bodhisattva Path :

8

Bodhisattva Nagarjuna's Commentary on

10

“The Increasing Merits of the Enlightened Practices.”(1.)

12

貳、《菩提資糧論》本頌全文：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

14

【Resource: 《菩提資糧論》CBETA 電子版

發行單位: 中華電子佛典協會 (CBETA) cbeta@ccbs.ntu.edu.tw

16

資料底本: 大正新脩大正藏經 Vol. 32, No. 1660 (pp.517-541)】

18

V1. 今於諸佛所，合掌而頂敬；我當如教說，佛菩提資糧。

V2. 何能說無闕，菩提諸資糧；唯獨有諸佛，別得無邊覺。

20

V3. 佛體無邊德，覺資糧為根；是故覺資糧，亦無有邊際。

V4. 當說彼少分，敬禮佛菩薩；是諸菩薩等，次佛應供養。

22

V5. 於彼知法者，若老若年少；應供養恭敬，如梵志事火。

V6. 紹持佛種者，勝餘少分行；是故諸菩薩，次佛後供養。

24

V7. 慈與虛空等，普遍諸眾生；是故最勝子，次佛後供養。

V8. 於諸眾生類，大悲猶如子；是故此佛子，次佛後供養。

26

V9. 悲心利眾生，無二似虛空；是故無畏者，次佛後供養。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V10. 一切時如父，增長諸眾生；是故諸菩薩，次佛後供養。
V11. 猶如地水火，眾生常受用；是故施樂者，次佛後供養。
- 4 V12. 唯為利眾生，捨離自樂因；是故彼一切，次佛後供養。
V13. 佛及佛之餘，皆從初心出；是故諸菩薩，次佛後供養。
- 6 V14. 既為菩薩母，亦為諸佛母；般若波羅蜜，是覺初資糧。
V15. 菩提心福德，及以攝受法；於空若信解，價勝十六分。
- 8 V16. 般若波羅蜜，菩薩仁者母；善方便為父，慈悲以為女。
V17. 由大悲相應，般若波羅蜜；於無為險岸，佛子能超過。
- 10 V18. 得到無等覺，利攝諸眾生；智度為母故，大人能如是。
V19. 由得智度故，乃得成佛體；故為諸佛母，勝仙之所說。
- 12 V20. 施戒忍進定，及此五之餘；皆由智度故，波羅蜜所攝。
V21. 飲食及被服，隨須皆布施；亦施花鬘燈，末香與音樂。
- 14 V22. 或施諸美味，藥物及猗枕；養病之所須，并醫人給侍。
V23. 男女與妻妾，奴婢及倉庫；莊飾諸娉女，隨須皆布施。
- 16 V24. 所有諸寶物，種種莊嚴具；象馬車乘等，妙物盡施之。
V25. 園林修道處，池井集會堂；土田并雜物，客舍等皆施。
- 18 V26. 若二足四足，若復一洲渚；村落與國都，及王境悉施。
V27. 施所玩好物，利樂怖須者；為諸眾生依，怖者施無畏。
- 20 V28. 施其所難捨，手足眼耳鼻；亦施心與頭，舉身悉能捨。
V29. 修行布施時，常於受者所；應生福田想，亦如善眷屬。
- 22 V30. 布施諸果報，具足善聚集；迴向為自他，成佛及淨土。
V31. 菩薩所行施，正迴向佛體；此菩薩陀那，得名波羅蜜。
- 24 V32. 若彼若此岸，亦無能說者；施果到於彼，說為施彼岸。
V33. 不貪於愛果，悲故三輪淨；正覺說彼施，是為求菩提。
- 26 V34. 我已作此事，正作當亦作；若作如是捨，傭賃非布施。
V35. 貪增施果故，隨須即能捨；說為息利人，智念非施主。
- 28 V36. 不貪增益果，唯以悲心施；此名真施主，餘皆是商販。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V37. 如大雲遍雨，諸處等心施；此名大施主，餘皆是少分。
V38. 施及施果報，哀愍與須者；施主於眾人，猶如其父母。
- 4 V39. 不念所施物，受者及施者；而常樂布施，此名為施主。
V40. 若不分別佛，菩提與菩薩；而為菩提施，彼當速成佛。
- 6 V41. 猶如父愛功力子，亦如自身愛壽命；出離有愛戒亦爾，大心健者之所愛。
V42. 此戒牟尼習近已，解脫於欲離有愛；似鳥凡人所棄捨，智者常當愛此戒。
- 8 V43. 此戒利益於自他，令身端嚴離憂乏；此世他世勝莊嚴，是戒智者當所愛。
V44. 此戒不由於他力，非不可得非乞求；皆因自力而得之，是故上人愛此戒。
- 10 V45. 財物國境并土地，自身肌肉及以頭；皆能捨之不捨戒，為欲淨彼勝菩提。
V46. 假使從天墜於地，設令自地昇於天；為滿離垢無染地，應當決定不移動。
- 12 V47. 若已滿足戒方便，此時即得第二地；既得離垢清淨地，是時成就心所欲。
V48. 若復天人修羅世，及畜生中可化者；善知教化方便已，隨念往彼利益之。
- 14 V49. 或以布施攝眾生，或以愛語入其意；或復與其安隱利，或與同事助其力。
V50. 或在人中為其主，或居天眾而自在；彼彼方便引導之，悉當安置於白法。
- 16 V51. 具足實戒神通故，便能乾竭於大海；世間盡時火增盛，於剎那頃悉能滅。
V52. 觀於世間種種惱，惱而生病由離親；智者有戒通方便，為世親依示勝道。
- 18 V53. 怨親及中人，悲念常平等；瞋因尚無有，何得瞋眾生。
V54. 善修習常慈，眾生同己體；平等無有二，云何怒眾生。
- 20 V55. 心常捨離瞋，多生於愛喜；健者既無礙，云何與世違。
V56. 於諸眾生所，常求作利祐；云何無瞋恚，得加眾生惡。
- 22 V57. 世間八法觸，其心不動搖；譬如口吹山，應知彼得忍。
V58. 深心離諸垢，礙事不能污；如泥泥虛空，應知彼得忍。
- 24 V59. 於身無所愛，於命不亦貪；諸怨悉不能，動其相續志。
V60. 於非可愛聲，安心猶如響；諸言亦如化，忍心便在手。
- 26 V61. 不於五眾中，取我及命相；身亦非我所，應知彼得忍。
V62. 若不見於我，及我所自性；便得無生忍，佛子最安隱。
- 28 V63. 彼諸施等波羅蜜，精進之力所成就；是故精進為根本，諸菩薩等得佛身。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V64. 精進方便求菩提，我念精進勝方便；以其捨離精進已，方便不能作所作。
V65. 若唯獨有一方便，則無策勤作事業；所作皆是精進作，是故精進勝方便。
- 4 V66. 心有巧力為方便，此心從於精進生；是故諸有所作事，皆以精進為根本。
V67. 諸論及以工巧等，具精進故到彼岸；是故於諸所作中，精進最為成就者。
- 6 V68. 所有自在及財物，精進之人則能得；是故諸有安樂事，皆以精進為得因。
V69. 以有殊勝精進故，佛於聲聞為上首；是故此之精進力，最為勝因非餘行。
- 8 V70. 勝上精進勇健者，於地地中雖同地；而彼恒得最勝上，是故常應起精進。
V71. 佛在菩提樹下時，以精進故覺菩提；是故精進為根本，得佛身因前已說。
- 10 V72. 若彼十六種，及三十二淨；與禪度相應，是為求菩提。
V73. 到禪那彼岸，善知禪那業；智者五神通，出生不退墮。
- 12 V74. 諸色無有盡，通達其實性；亦以勝天眼，普見諸色相。
V75. 雖以淨天耳，遠聞諸音聲；智者通達知，聲非可言說。
- 14 V76. 所有眾生心，觀其各各相；諸心猶如幻，了知其自性。
V77. 眾生宿世住，如實能念知；諸法無過去，亦知其自性。
- 16 V78. 往詣俱知土，見土具莊嚴；土相如虛空，了知其自性。
V79. 眾生諸煩惱，皆以亂心生；是故勝智者，曠修諸禪定。
- 18 V80. 施戒忍進定，此五種之餘；彼諸波羅蜜，智度之所攝。
- V81. 畜生道中諸苦惱，地獄餓鬼生亦然；於流轉中相應受，眾生種種諸過惡。
- 20 V82. 此等苦聚不能障，於眾生處起哀愍；諸佛便說彼菩薩，一切世間無礙悲。
V83. 論中若有善該綜，眾多別人所作業；工巧等明及餘事，皆以愛語授與之。
- 22 V84. 戒財聞修寂調等，以此功德攝化他；攝已復令常相續，勝仙說為住善道。
V85. 或現女身化男子，令其調伏而受教；或現男身化女人，令其調伏而受教。
- 24 V86. 若不厭於染境樂，愍其無道令入道；隨眾生門種種化，極遍惱處亦不捨。
V87. 或有信解於無我，及知諸法離自性；是人未離世間法，但作如此觀察轉。
- 26 V88. 於業及果生信順，而有無邊諸苦事；當於受彼苦果時，不喜諸苦所逼切。
V89. 若於聲聞出家者，便置安隱寂靜處；或復置於緣覺道，或置十種妙力乘。
- 28 V90. 令其當得正覺乘，或得寂靜及天趣；若應觀察現見果，如其所作正安置。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V91. 如是從初至究竟，丈夫難事皆能為；依彼種種巧方便，捨離一切愛不愛。
- V92. 此乘諸佛所讚歎，百千功德而莊嚴；能生世間極淨信，以說勝妙善道故。
- 4 V93. 於緣覺乘聲聞乘，及以天世諸乘中；皆以十善而成熟，亦於人乘成熟人。
- V94. 此六波羅蜜，總菩提資糧；猶如虛空中，盡攝於諸物。
- 6 V95. 復有餘師意，諸覺資糧者；實捨及寂智，四處之所攝。
- V96. 大悲徹骨髓，為諸眾生依；如父於一子，慈則遍一切。
- 8 V97. 若念佛功德，及聞佛神變；愛喜而受淨，此名為大喜。
- V98. 菩薩於眾生，不應得捨棄；當隨力所堪，一切時攝受。
- 10 V99. 菩薩從初時，應隨堪能力；方便化眾生，令入於大乘。
- V100. 化恒沙眾生，令得羅漢果；化一入大乘，此福德為上。
- 12 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。
- 14 V103. 若人不堪受，天及解脫化；便以現世利，如力應當攝。
- V104. 菩薩於眾生，無緣能教化；當起大慈悲，不應便棄捨。
- 16 V105. 施攝及說法，復聽聞說法；亦行利他事，此為攝方便。
- V106. 所作益眾生，不倦不放逸；起願為菩提，利世即自利。
- 18 V107. 入甚深法界，滅離於分別；悉無有功用，諸處自然捨。
- V108. 利名讚樂等，四處皆不著；反上亦無礙，此等名為捨。
- 20 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。
- 22 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。
- 24 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。
- 26 V115. 如說愛壽人，怖畏於斬首；聲聞獨覺地，應作如是怖。
- V116. 不生亦不滅，非不生不滅；非俱不俱說，空不空亦爾。
- 28 V117. 隨何所有法，於中觀不動；彼是無生忍，斷諸分別故。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V118. 既獲此忍已，即時得授記；汝必當作佛，便得不退轉。
- 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。
- 4 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。
- 6 V122. 菩薩乃至得，諸佛現前住；牢固三摩提，不應起放逸。
- V123. 諸佛現前住，牢固三摩提；此為菩薩父，大悲忍為母。
- 8 V124. 智度以為母，方便為父者；以生及持故，說菩薩父母。
- V125. 少少積聚福，不能得菩提；百須彌量福，聚勝乃能得。
- 10 V126. 雖作小福德，此亦有方便；於諸眾生所，應悉起攀緣。
- V127. 我有諸動作，常為利眾生；如是等心行，誰能量其福。
- 12 V128. 不愛自親屬，及與身命財；不貪樂自在，梵世及餘天。
- V129. 亦不貪涅槃，為於眾生故；此唯念眾生，其福誰能量。
- 14 V130. 無依護世間，救護其苦惱；起如是心行，其福誰能量。
- V131. 智度習相應，如搆牛乳頃；一月復多月，其福誰能量。
- 16 V132. 佛所讚深經，自誦亦教他；及為分別說，是名福德聚。
- V133. 令無量眾生，發心為菩提；福藏更增勝，當得不動地。
- 18 V134. 隨轉佛所轉，最勝之法輪；寂滅諸惡刺，是菩薩福藏。
- V135. 為利樂眾生，忍地獄大苦；何況餘小苦，菩提在右手。
- 20 V136. 起作不自為，唯利樂眾生；皆由大悲故，菩提在右手。
- V137. 智慧離戲論，精進離懈怠；捨施離慳惜，菩提在右手。
- 22 V138. 無依無覺定，圓滿無雜戒；無所從生忍，菩提在右手。
- V139. 現在十方住，所有諸正覺；我悉在彼前，陳說我不善。
- 24 V140. 於彼十方界，若佛得菩提；而不演說法，我請轉法輪。
- V141. 現在十方界，所有諸正覺；若欲捨命行，頂禮勸請住。
- 26 V142. 若諸眾生等，從於身口意；所生施戒福，及以思惟修。
- V143. 聖人及凡夫，過現未來世；所有積聚福，我皆生隨喜。
- 28 V144. 若我所有福，悉以為一搏；迴與諸眾生，為令得正覺。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V145. 我如是悔過，勸請隨喜福；及迴向菩提，當知如諸佛。
V146. 說悔我罪惡，請佛隨喜福；及迴向菩提，如最勝所說。
- 4 V147. 右膝輪著地，一膊整上衣；晝夜各三時，合掌如是作。
V148. 一時所作福，若有形色者；恒沙數大千，亦不能容受。
- 6 V149. 彼初發心已，於諸小菩薩；當起尊重愛，猶如師父母。
V150. 菩薩雖有過，猶尚不應說；何況無實事，唯應如實讚。
- 8 V151. 若人願作佛，欲使不退轉；示現及熾盛，亦令生喜悅。
V152. 未解甚深經，勿言非佛說；若作如是言，受最苦惡報。
- 10 V153. 無間等諸罪，悉以為一擲；比前二種罪，分數不能及。
V154. 於三解脫門，應當善修習；初空次無相，第三是無願。
- 12 V155. 無自性故空，已空何作相；諸相既寂滅，智者何所願。
V156. 於此修念時，趣近涅槃道；勿念非佛體，於彼莫放逸。
- 14 V157. 我於涅槃中，不應即作證；當發如是心，應成熟智度。
V158. 如射師放箭，各各轉相射；相持不令墮，大菩薩亦爾。
- 16 V159. 解脫門空中，善放於心箭；巧便箭續持，不令墮涅槃。
V160. 我不捨眾生，為利眾生故；先起如是意，次後習相應。
- 18 V161. 有著眾生等，久夜及現行；顛倒與諸相，皆以癡迷故。
V162. 著相顛倒者，說法為斷除；先發如是心，次後習相應。
- 20 V163. 菩薩利眾生，而不見眾生；此亦最難事，希有不可思。
V164. 雖入正定位，習應解脫門；未滿本願故，不證於涅槃。
- 22 V165. 若未到定位，巧便力攝故；以未滿本願，亦不證涅槃。
V166. 極厭於流轉，而亦向流轉；信樂於涅槃，而亦背涅槃。
- 24 V167. 應當畏煩惱，不應盡煩惱；當為集眾善，以遮遮煩惱。
V168. 菩薩煩惱性，不是涅槃性；非燒諸煩惱，生菩提種子。
- 26 V169. 記彼諸眾生，此記有因緣；唯是佛善巧，方便到彼岸。
V170. 如空及蓮華，峻崖與深坑；界不男迦柘，亦如燒種子。
- 28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V171. 諸論及工巧，明術種種業；利益世間故，出生建立之。
V172. 隨可化眾生，界趣及生中；如念即往彼，願力故受生。
- 4 V173. 於種種惡事，及諂幻眾生；應用牢鎧鉀，勿厭亦勿憚。
V174. 具足勝淨意，不諂亦不幻；發露諸罪惡，覆藏眾善事。
- 6 V175. 清淨身口業，亦清淨意業；修諸戒學句，勿令有缺減。
V176. 安住於正念，攝緣獨靜思；用念為護己，心得無障心。
- 8 V177. 若起分別時，當覺善不善；應捨諸不善，多修諸善分。
V178. 緣境心若散，應當專念知；還於彼境中，隨動即令住。
- 10 V179. 不應緩惡取，而修於精進；以不能持定，是故應常修。
V180. 若登聲聞乘，及以獨覺乘；唯為自利行，不捨牢精進。
- 12 V181. 何況大丈夫，自度亦度人；而當不發起，俱致千倍進。
V182. 半時或別行，一時行餘道；修定不應爾，應緣一境界。
- 14 V183. 於身莫有貪，於命亦勿惜；縱令護此身，終是爛壞法。
V184. 利養恭敬名，一向勿貪著；當如然頭衣，勤行成所願。
- 16 V185. 決即起勝利，不可待明日；明日太賒遠，何緣保瞬命。
V186. 安住於正命，如食愛子肉；於所食噉中，勿愛亦勿嫌。
- 18 V187. 出家為何義，我所作竟未；今思為作不，如十法經說。
V188. 觀有為無常，若無我我所；所有諸魔業，應覺而捨離。
- 20 V189. 根力與覺分，神足正斷道；及以四念處，為修發精勤。
V190. 心與利樂善，作傳傳生處；及諸惡濁根，彼當善觀察。
- 22 V191. 我於善法中，日日何增長；復有何損減，彼應極觀察。
V192. 見他得增長，利養恭敬名；微小慳嫉心，皆所不應作。
- 24 V193. 不羨諸境界，行癡盲瘖聾；時復師子吼，怖諸外道鹿。
V194. 奉迎及將送，應敬所尊重；於諸法事中，隨順而佐助。
- 26 V195. 救脫被殺者，自然增不減；善修明巧業，自學亦教他。
V196. 於諸勝善法，牢固而受之；修行四攝事，施衣及飲食。
- 28 V197. 不違乞求者，和合諸親感；眷屬不乖離，施宅及財物。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V198. 父母及親友，隨所應安置；所應安置處，無上自在主。
V199. 雖復是奴僕，善說亦受取；應生最尊重，施藥愈諸病。
- 4 V200. 前行善業首，細滑美妙言；善為正意語，前後無不供。
V201. 不壞他眷屬，慈眼觀眾生；亦不以嫌心，皆如善親友。
- 6 V202. 應當如所言，即隨如是作；如言若即作，他人則生信。
V203. 應當擁護法，覺察放逸者；及作金寶網，羅覆於支提。
- 8 V204. 有欲求娉女，莊嚴以施之；亦與說佛德，及施雜光瓔。
V205. 造作佛形像，端坐勝蓮花；及於六法中，修習同喜樂。
- 10 V206. 可供無不供，為命亦不謗；佛之所說法，及以說法人。
V207. 金寶散教師，及教師支提；若有忘所誦，與念令不失。
- 12 V208. 未思所作已，勿躁勿隨他；外道天龍神，於中皆莫信。
V209. 心應如金剛，堪能通諸法；心亦應如山，諸事所不動。
- 14 V210. 憙樂出世語，莫樂依世言；自受諸功德，亦應令他受。
V211. 修五解脫入，修十不淨想；八大丈夫覺，亦應分別修。
- 16 V212. 天耳與天眼，神足與他心；及與宿命住，應修淨五通。
V213. 四神足為根，欲進心思惟；四無量住持，謂慈悲喜捨。
- 18 V214. 四界如毒蛇，六入如空村；五眾如殺者，應作如是觀。
V215. 重法及法師，亦捨於法慳；教師勿捲祕，聽者勿散亂。
- 20 V216. 無慢無希望，唯以悲愍心；尊重恭敬意，為眾而說法。
V217. 於聞無厭足，聞已皆誦持；不誑尊福田，亦令師歡喜。
- 22 V218. 不應觀他家，心懷於敬養；勿以論難故，習誦於世典。
V219. 勿以瞋恚故，毀訾諸菩薩；未受未聞法，亦勿生誹謗。
- 24 V220. 斷除於憍慢，當住四聖種；勿嫌於他人，亦勿自高舉。
V221. 若實不實犯，不得發覺他；勿求他錯失，自錯當覺知。
- 26 V222. 佛及諸佛法，不應分別疑；法雖最難信，於中應信之。
V223. 雖由實語死，退失轉輪王；及以諸天王，唯應作實語。
- 28 V224. 打罵恐殺縛，終不怨責他；皆是我自罪，業報故來現。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V225. 應極尊重愛，供養於父母；亦給侍和上，恭敬阿闍梨。
V226. 為信聲聞乘，及以獨覺乘；說於最深法，此是菩薩錯。
- 4 V227. 為信深大乘，眾生而演說；聲聞獨覺乘，此亦是其錯。
V228. 大人來求法，慢緩不為說；而反攝受惡，委任無信者。
- 6 V229. 遠捨所說錯，所說頭多德；於彼當念知，亦皆應習近。
V230. 等心平等說，平等善安立；亦令正相應，諸眾生無別。
- 8 V231. 為法不為利，為德不為名；欲脫眾生苦，不欲自身樂。
V232. 密意求業果，所作福事生；亦為成熟眾，捨離於自事。
- 10 V233. 親近善知識，所謂法師佛；勸勵出家者，及以乞求輩。
V234. 依止世論者，專求世財者；信解獨覺乘，及以聲聞乘。
- 12 V235. 此四惡知識，菩薩應當知；復有應求者，所謂四大藏。
V236. 佛出聞諸度，及於法師所；見之心無礙，樂住空閑處。
- 14 V237. 地水火風空，悉與其相似；一切處平等，利益諸眾生。
V238. 當善思惟義，勤生陀羅尼；勿於聽法者，為作於障礙。
- 16 V239. 惱中能調伏，小事捨無餘；八種懈怠事，皆亦應除斷。
V240. 莫作非分貪，橫貪不稱意；離者皆令合，無問親非親。
- 18 V241. 於空而得空，智者莫依行；若當得於空，彼惡過身見。
V242. 掃塗與莊嚴，及多種鼓樂；香鬘等供具，供養於支提。
- 20 V243. 作種種燈輪，供養支提舍；施蓋及革屣，騎乘車輿等。
V244. 專應喜樂去，樂知信佛得；喜樂給侍僧，亦樂聞正法。
- 22 V245. 前世中不生，現在中不住；後際中不到，如是觀諸法。
V246. 好事與眾生，不求彼好報；當為獨忍苦，不自偏受樂。
- 24 V247. 雖足大福報，心不舉不喜；雖貧如餓鬼，亦不下不憂。
V248. 若有已學者，應極尊重之；未學令入學，不應生輕蔑。
- 26 V249. 戒具者恭敬，破戒令入戒；智具者親近，愚者令住智。
V250. 流轉苦多種，生老死惡趣；不怖此等畏，當降魔惡智。
- 28 V251. 所有諸佛土，搏聚諸功德；為皆得彼故，發願及精進。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V252. 恒於諸法中，不取而行捨；此為諸眾生，受擔欲荷負。
V253. 正觀於諸法，無我無我所；亦勿捨大悲，及以於大慈。
- 4 V254. 勝過諸供養，以供佛世尊；彼作何者是，所謂法供養。
V255. 若持菩薩藏，及得陀羅尼；入深法源底，是為法供養。
- 6 V256. 應當依於義，莫唯愛雜味；於深法道中，善入莫放逸。
V257. 如是此資糧，恒沙等大劫；出家及在家，當得滿正覺。
- 8 V258. 繫彼資糧頌，為菩提思惟；資糧義無闕，能如在彼頌。
V259. 我今擇彼頌，於義或增減；善解頌義等，賢智當忍之。
- 10 V260. 釋彼資糧頌，我所作福善；為流轉眾生，當得正遍覺。

12 參、《菩提資糧論》偈頌與科判(*Root Verses & Subtitles*)：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

14 (民國、釋心宏法師所判, 13/06/2007starting)

◎【甲一、積聚資糧的緣起】：(分二)

16 ○【乙一、果位：無上菩提】(分二)

【丙一、以覺性的資糧、為菩提根】

- 18 V1. 今於諸佛所，合掌而頂敬；我當如教說，佛菩提資糧。
V2. 何能說無闕，菩提諸資糧；唯獨有諸佛，別得無邊覺。
- 20 V3. 佛體無邊德，覺資糧為根；是故覺資糧，亦無有邊際。

【丙二、以禮敬與供養、報佛陀恩】

- 22 V4. 當說彼少分，敬禮佛菩薩；是諸菩薩等，次佛應供養。
V5. 於彼知法者，若老若年少；應供養恭敬，如梵志事火。

24 ○【乙二、因地：行菩薩道】(分二)

【丙一、以大悲的願力、為菩提心】

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning、Care、Contribution)

- 2 V6. 紹持佛種者，勝餘少分行；是故諸菩薩，次佛後供養。
V7. 慈與虛空等，普遍諸眾生；是故最勝子，次佛後供養。
4 V8. 於諸眾生類，大悲猶如子；是故此佛子，次佛後供養。
V9. 悲心利眾生，無二似虛空；是故無畏者，次佛後供養。
6 V10. 一切時如父，增長諸眾生；是故諸菩薩，次佛後供養。

【丙二、以無所求利生、報眾生恩】

- 8 V11. 猶如地水火，眾生常受用；是故施樂者，次佛後供養。
V12. 唯為利眾生，捨離自樂因；是故彼一切，次佛後供養。
10 V13. 佛及佛之餘，皆從初心出；是故諸菩薩，次佛後供養。

◎ **【甲二、明瞭資糧的本體：第一資糧】（分三）**

12 ○ **【乙一、因地：以法空、信解般若】**

- V14. 既為菩薩母，亦為諸佛母；般若波羅蜜，是覺初資糧。
14 V15. 菩提心福德，及以攝受法；於空若信解，價勝十六分。

○ **【乙二、助緣：以三者、大悲相應】**

- 16 V16. 般若波羅蜜，菩薩仁者母；善方便為父，慈悲以為女。
V17. 由大悲相應，般若波羅蜜；於無為險岸，佛子能超過。

18 ○ **【乙三、果位：以無所得、橫渡彼岸】**

- V18. 得到無等覺，利攝諸眾生；智度為母故，大人能如是。
20 V19. 由得智度故，乃得成佛體；故為諸佛母，勝仙之所說。

◎ **【甲三、五度波羅蜜：第二資糧】（分二）**

22 ○ **【乙一、總說】**

- V20. 施戒忍進定，及此五之餘；皆由智度故，波羅蜜所攝。

◎ **桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：**

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 ○ 【乙二、別顯】（分十）

【丙一、布施波羅密】（分二）

4 【丁一、財施】（分三）

【戊一、共識】

- 6 V21. 飲食及被服，隨須皆布施；亦施花鬘燈，末香與音樂。
V22. 或施諸美味，藥物及猗枕；養病之所須，并醫人給侍。
8 V23. 男女與妻妾，奴婢及倉庫；莊飾諸娖女，隨須皆布施。
V24. 所有諸寶物，種種莊嚴具；象馬車乘等，妙物盡施之。
10 V25. 園林修道處，池井集會堂；土田并雜物，客舍等皆施。
V26. 若二足四足，若復一洲渚；村落與國都，及王境悉施。

12 【戊二、不共識】

- V27. 施所玩好物，利樂悕須者；為諸眾生依，怖者施無畏。
14 V28. 施其所難捨，手足眼耳鼻；亦施心與頭，舉身悉能捨。

【戊三、小結】

- 16 V29. 修行布施時，常於受者所；應生福田想，亦如善眷屬。
V30. 布施諸果報，具足善聚集；迴向為自他，成佛及淨土。
18 V31. 菩薩所行施，正迴向佛體；此菩薩陀那，得名波羅蜜。
V32. 若彼若此岸，亦無能說者；施果到於彼，說為施彼岸。

20 【丁二、法施】（分二）

【戊一、世間】

22 【戊二、出世間】

【丁三、二施無著】

- 24 V33. 不貪於愛果，悲故三輪淨；正覺說彼施，是為求菩提。
V34. 我已作此事，正作當亦作；若作如是捨，傭賃非布施。
26 V35. 貪增施果故，隨須即能捨；說為息利人，智念非施主。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2

V36. 不貪增益果，唯以悲心施；此名真施主，餘皆是商販。

4

V37. 如大雲遍雨，諸處等心施；此名大施主，餘皆是少分。

V38. 施及施果報，哀愍與須者；施主於眾人，猶如其父母。

6

V39. 不念所施物，受者及施者；而常樂布施，此名為施主。

V40. 若不分別佛，菩提與菩薩；而為菩提施，彼當速成佛。

8

【丙二、持戒波羅密】（分四）

【丁一、戒的定義與內涵】

10

【丁二、善行是戒法的根本】

【丁三、戒法與覺性相應】

12

【丁四、戒法的分類】（分四）

【戊一、二種戒】

14

【戊二、二種戒】

【戊三、九種戒】

16

【戊四、三聚淨戒】（分三）

【己一、攝律儀戒】

18

V41. 猶如父愛功力子，亦如自身愛壽命；出離有愛戒亦爾，大心健者之所愛。

V42. 此戒牟尼習近已，解脫於欲離有愛；似烏凡人所棄捨，智者常當愛此戒。

20

V43. 此戒利益於自他，令身端嚴離憂乏；此世他世勝莊嚴，是戒智者當所愛。

V44. 此戒不由於他力，非不可得非乞求；皆因自力而得之，是故上人愛此戒。

22

【己二、攝善法戒】

V45. 財物國境并土地，自身肌肉及以頭；皆能捨之不捨戒，為欲淨彼勝菩提。

24

V46. 假使從天墜於地，設令自地昇於天；為滿離垢無染地，應當決定不移動。

V47. 若已滿足戒方便，此時即得第二地；既得離垢清淨地，是時成就心所欲。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2

【己三、饒益眾生戒】

V48. 若復天人修羅世，及畜生中可化者；善知教化方便已，隨念往彼利益之。

4 V49. 或以**布施**攝眾生，或以**愛語**入其意；或復與其**安隱利**，或與**同事**助其力。

V50. 或在人中為其主，或居天眾而自在；彼彼方便引導之，悉當安置於白法。

6 V51. 具足實戒神通故，便能乾竭於大海；世間盡時火增盛，於剎那頃悉能滅。

V52. 觀於世間種種惱，惱而生病由離親；智者有戒通方便，為世親依示勝道。

8 **【丙三、忍辱波羅密】（分三）**

【丁一、身住持忍】（分四）

10 V53. 怨親及中人，悲念常平等；瞋因尚無有，何得瞋眾生。

V54. 善修習常慈，眾生同己體；平等無有二，云何怒眾生。

12 V55. 心常捨離瞋，多生於愛喜；健者既無礙，云何與世違。

V56. 於諸眾生所，常求作利祐；云何無瞋恚，得加眾生惡。

14 **【丁二、心住持忍】（分三）**

V57. 世間八法觸，其心不動搖；譬如口吹山，應知彼得忍。

16 V58. 深心離諸垢，礙事不能污；如泥泥虛空，應知彼得忍。

V59. 於身無所愛，於命不亦貪；諸怨悉不能，動其相續志。

18 V60. 於非可愛聲，安心猶如響；諸言亦如化，忍心便在手。

【丁三、法住持忍】（分二）

20 V61. 不於五眾中，取我及命相；身亦非我所，應知彼得忍。

V62 若不見於我，及我所自性；便得無生忍，佛子最安隱。

22 **【戊一、觀外境】：**

【戊一、觀內法】：

24 **【丁四、小結】：** <菩提資糧論、卷第一完>

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 肆、《菩提資糧論》內文與詳細的補充講義：

(*Contents & Detailed Handout*)：釋心宏法師所編

4 ◎《菩提資糧論、卷第一》：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

6 <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。

8 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。

10 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。

12

◎【甲一、積聚資糧的緣起】：(分二)

14 ○【乙一、果位：無上菩提】(分二)

【丙一、以覺性的資糧、為菩提根】

16 V1. 今於諸佛所，合掌而頂敬；我當如教說，佛菩提資糧。

18 □佛者。於一切所、應知中得覺。此為佛義。如所應知、而知故。又於無智睡眠中、覺故。覺者。覺寤為義。以離、無智睡故。又諸釋梵等。不覺此覺。唯是名聲、普遍三界者。所、能覺故。一切諸佛、乃覺此覺。以一切種遍智。唯佛所知。非諸聲聞、獨覺、菩薩。以不共法、具足故。諸者。無闕故。謂過去、未來、現在等。

20 □頂者、上分故。合掌者。攝手故。敬者。向禮故。我說者。自分別故。如教者。彼彼經中。種種已說。今亦如彼、教說故。佛者。離無智故。菩提者。一切智、智故 (note:案：根本智、與後得智)。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 ○【補充資料】：《發菩提心經論、功德持品第十二》 [0516c09]：「諸佛子。
菩薩成就十法。終不退失。無上菩提。何謂為十：一者、菩薩深發、無上菩
4 提之心。教化眾生。亦令發心。二者、常樂見佛。以己所珍。奉施供養。深
種善根。三者、為求法故。以尊敬心。供養法師。聽法無厭。四者、若見
6 比丘僧。壞為二部。互起諍訟。共相過惡。勤求方便。令其和合。五者、若見
國土。邪惡增上。佛法欲壞。能讀誦說。乃至一偈。令法不絕。專心護法。
8 不惜身命。六者、見諸眾生。恐懼苦惱。為作救護。施以無畏。七者、發勤
修行。求如是等、方等、大乘甚深經法。諸菩薩藏。八者、得是法已。受持
10 讀誦。如所說行。如所說住。九者、自住於法。亦能勸導。令多眾生。入是
法中。十者、入法中。已能為解說。示教利喜。開悟眾生。

12 菩薩成就如是十法。於無上菩提。終不退失。菩薩應當如是。修行此經。如
是經典。不可思議。所謂能生、一切大慈悲種。是經能開悟。引導具縛眾生。
14 令其發心。是經、能為向菩提者。而作生因。是經、能成一切菩薩、無動之
行。是經、能為過去、未來、現在諸佛之所護念。」

16 □資糧者。(1.)能滿菩提法故。譬如世間、瓶盈、釜盈等。盈是滿義。如是、以滿菩
提法。為菩提資糧。

18 (2.)又以持為義。譬如世間共行。日攝於熱。月攝於冷。攝是持義。如是、以持菩提
法。為菩提資糧。言資糧者。即是持義。

20 (3.)又以長養為義。譬如世間、有能滿千、或百、或十。或唯自滿。或難自滿。菩提
資糧。亦復如是。以長養菩提為義。

22 (4.)又以因為義。如舍城車等。因中說言：舍資糧、城資糧、車資糧。如是、於生菩
提因緣法中。說名菩提資糧。

24 (5.)又以眾分具足為義。譬如祭祀分中。杓、火、等具足。名為祭祀。非不具足。
亦如身。分頭手足等。具足、得名為身。非不具足。

26 施分亦如是。施者、施物、受者、迴向。此等具足名施資糧。非不具足。戒等資糧
亦如是。是故、眾分具足義。是資糧義。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 □如是、我說菩提資糧。是：(1)能滿者。(2)持者。(3)長養者。(4)菩提因者。(5)菩提分具足者。皆其義也。(note:編號是筆者所加的)

4

V2. 何能說無闕，菩提諸資糧；唯獨有諸佛，別得無邊覺。

6 □何能者。何力也。若聲聞、若菩薩、少分覺知。無力能故。若欲說諸。菩提資糧。無闕無餘。唯是諸佛。別得無邊覺者。言：無邊覺。謂：非少分覺故。以佛世尊。

8 於無邊、應知義中。覺知無礙。是故佛名：無邊覺者。又於欲樂、及自疲苦。斷常有無等、邊見中。覺而不著。以所、覺無邊。是故佛名：無邊覺者。

10 問1：何故資糧，唯佛能說。餘人不能？

答1：

12 **V3. 佛體無邊德，覺資糧為根；是故覺資糧，亦無有邊際。**

□佛體者。即佛身也。(1.)以彼佛體。具足無邊功德故。說佛體、無邊德。功德者。謂可稱讚義。若可稱讚。則名功德。

(2.)又是、數數作義。譬如數數、誦習經書。彼則說名：作功德者。

16 (3.)又是、牢固義。譬如作繩。或合二為功。或合三為功。

(4.)又是、增長義。譬如息利。或增二為功。或增三為功。

18 (5.)又是、依止義。譬如諸物。各以依止為功。

如是佛體。為戒定等、無邊差別、功德依止故。說佛體、有無邊功德。

20 □覺、資糧，為根者。彼菩提資糧。與佛體、無邊功德，為根本故。根者。建立義。菩提者。智也。根即資糧。以彼資糧。能建立一切智智。是故資糧、為佛體根本。

22 良由佛體。有無邊功德。須以無邊功德。成彼佛體。是故資糧。亦無邊際。

【丙二、以禮敬與供養、報佛陀恩】

24 **V4. 當說彼少分，敬禮佛菩薩；是諸菩薩等，次佛應供養。**

□彼諸資糧無邊。而智有邊。是以說彼資糧。不能無闕。故言當說。彼少分、敬禮佛菩薩。問應禮佛。以一切眾生中、最勝故。

□何義此中。亦禮菩薩？答是：諸菩薩等、次佛。應供養故。諸菩薩等。從初發心。

28 乃至覺場。皆應供養。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 □菩薩有七種：一、初發心。二、正修行。三、得無生忍。四、灌頂。五、一生所
4 繫。六、最後生。七、詣覺場。此等菩薩。於諸佛後。次應供養。以身口意、及外
6 物等。而供養之。初發心者。未得地。正修行者。乃至七地。得無生忍者。住第八
8 地。灌頂者。住第十地。一生所繫者。方入兜率陀。最後生者。兜率陀處住。詣覺
場者。欲受用一切智、智（note:案：根本智、與後得智）。

□於七種菩薩中。初發心菩薩。一切眾生。皆應禮敬。何況餘者。何以故？深心寬
8 大故。如來教量故。

初發心菩薩。發菩提心時。於十方分、無減諸佛土。無減諸眾生。無減以慈遍滿、
10 發菩提心。若未度眾生。我當度之。未解脫者。我當解脫。未蘇息者。我當蘇息。
未寂滅者。我當寂滅。

12 應聲聞者。我當令入聲聞乘中。應獨覺者。我當令入獨覺乘中。應大乘者。我當令
入大乘之中。欲令眾生。悉得寂滅。非為寂滅。少分眾生。以是深心寬大故。一切
14 眾生。皆應禮敬。

□何者為如來教量？如世尊說：「迦葉。譬如新月。便應作禮。非為滿月。如是迦
16 葉。若信我者。應當禮敬、諸菩薩等。非為如來。何以故？從於菩薩、出如來故。
又聲聞乘中、亦說。」

18 V5. 於彼知法者，若老若年少；應供養恭敬，如梵志事火。

以是故。諸菩薩等。次於佛後。皆應供養。如偈說：

20 ○【乙二、因地：行菩薩道】（分二）

【丙一、以大悲的願力、為菩提心】

22 V6. 紹持佛種者，勝餘少分行；是故諸菩薩，次佛後供養。

V7. 慈與虛空等，普遍諸眾生；是故最勝子，次佛後供養。

24 V8. 於諸眾生類，大悲猶如子；是故此佛子，次佛後供養。

V9. 悲心利眾生，無二似虛空；是故無畏者，次佛後供養。

26 V10. 一切時如父，增長諸眾生；是故諸菩薩，次佛後供養。

【丙二、以無所求利生、報眾生恩】

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 V11. 猶如地水火，眾生常受用；是故施樂者，次佛後供養。

V12. 唯為利眾生，捨離自樂因；是故彼一切，次佛後供養。

4 V13. 佛及佛之餘，皆從初心出；是故諸菩薩，次佛後供養。

○【補充資料】：1.《大智度論》：行菩薩道，至少須三種條件：

6 (1)智慧門：般若空慧>>觀一切法空

(2)慈悲門：廣大慈悲

8 (3)方便門：善巧方便

○2.《大智度論》指出慈悲有三種：

10 A. 眾生緣慈 (Compassion with Reference to Beings)

B. 法緣慈 (Compassion with Reference to Reality):人無我、法無我

12 C. 無緣慈 (Compassion without Reference Points)

○3.《入中論》的作者：月稱論師

14 《入中論善顯密意疏》的作者：宗喀巴大師

○《入中論善顯密意疏》：乙一 造論方便先伸禮供（分二）：

16 丙一 總讚大悲（分二）：

V1 聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生；

18 大悲心與無二慧，菩提心是佛子因。

V2 悲性於佛廣大果，初猶種子長如水；

20 常時受用若成熟，故我先讚大悲心。

丁一 明大悲心是菩薩之正因（分三）：

22 戊一 明二乘從佛生：佛(法王、能王) → 生二乘

戊二 明諸佛從菩薩生：菩薩(法王子) → 生諸佛

24 戊三 明菩薩之三種正因：大悲心、無二慧、菩提心

丁二 明彼亦是菩薩餘二因之根本：指「大悲心」

26 ○4.【補充資料】：※菩薩之三種正因：大悲心(*Universal Compassion*)、無二
28 慧(*Non-dual Wisdom*)、菩提心(*Bodhicitta : the Mindfulness of Enlightenment*)

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (*LCC : Learning、Care、Contribution*)

2 ◎【甲二、明瞭資糧的本體：第一資糧】（分三）

○【乙一、因地：以法空、信解般若】

4 問2：尊者、已正說資糧教、緣起。今應說、資糧體。

答2：

6 V14. 既為菩薩母，亦為諸佛母；般若波羅蜜，是覺初資糧。

□以般若波羅蜜。是諸菩薩母故。為菩提初資糧。何以故？以最勝故。如諸身根中。
8 眼根最勝。諸身分中。頭為最勝。諸波羅蜜中。般若波羅蜜最勝、亦如是。以般若
波羅蜜最勝故。為初資糧。

10 □又前行故。如諸法中。信為前行。諸波羅蜜中。般若波羅蜜前行、亦如是。以彼
陀那。若不迴向菩提。則非陀那波羅蜜。如是尸羅等。不迴向菩提。亦非尸羅等波
12 羅蜜。迴向菩提。即是般若。由般若前行。故能迴向。以是前行故。諸波羅蜜中。
般若波羅蜜。為菩提初資糧。

14 □又是諸波羅蜜。三輪、淨因體故。以般若波羅蜜。為諸波羅蜜。三輪、淨因體。
是故般若波羅蜜。為菩提初資糧。三輪淨者。菩薩於般若波羅蜜中。行布施時。(1.)
16 不念自身。以離取、自身故。(2.)不念受者差別。以斷一切處、分別故。(3.)不念施
果。以諸法、不來、不出相故。如是菩薩得：三輪淨施。如淨施、淨戒、等亦如是。
18 以此般若波羅蜜。是彼諸波羅蜜三輪、淨因體故。般若波羅蜜。為菩提初資糧。

○【補充資料】：《入中論善顯密意疏》的作者：宗喀巴大師

20 《入中論善顯密意疏》：乙一 造論方便先伸禮供（分二）：

丙一 總讚大悲（分二）：

22 丙二 別禮大悲（分二）：

丁一 敬禮緣有情之大悲

24 V3a-d 最初說我而執我，次言我所則著法；
如水車轉無自性，緣生與悲我敬禮。

26 丁二 敬禮緣法與無緣之大悲

V3ef 眾生猶如動水月，見其搖動與性空。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 □又大果故。般若波羅蜜。大果勝諸波羅蜜。如經說：

V15. 菩提心福德，及以攝受法；於空若信解，價勝十六分。

4 □《鞞羅摩經》中，大果因緣。此中應說。以是大果故。般若波羅蜜。為菩提初資糧。

6 問3：何故般若波羅蜜。得為菩薩母？

答3：以能生故。方便所攝。般若生諸菩薩。令求無上菩提。不求聲聞、獨覺。以是

8 生、佛體因故。般若波羅蜜、為菩薩母。又置於五波羅蜜中故。如言：冥鉢囉膩波低也。冥為性。鉢囉膩波低為誦。即此性相、是為摩多。(摩多翻為母。於字聲論中。摩多字從冥鉢囉膩波低語中出。冥是摩多體性鉢囉膩波低是誦。摩多義鉢囉膩波低。正翻為置故。以置為母義)

12 □譬如母生子。時或置床敷。或置地上。般若波羅蜜亦如是。生彼求菩提、菩薩時。置於施等、五波羅蜜中。以能置求菩提、菩薩故。說般若波羅蜜、為菩薩母。

14 □又以量故。如言：茫摩泥也。茫為性。摩泥為誦。即此性相、是為摩多。(於字聲論中。摩多字又從茫摩泥語中出。茫亦是體性摩泥是誦其義摩泥正翻為量故以量為母義)。

18 □譬如母生子已。隨時籌量。如是我子。以此食故身增。以此故損減。菩薩亦如是。以般若波羅蜜、自量其身。我應如是布施。我應如是持戒等。以是自量因緣故。說般若波羅蜜為、菩薩母。

20 □又以斟量故。譬如量物。有鉢邏薩他。有阿宅迦。有突嚧拏。有佉梨底等(如：此間合升、斗斛之類)斟量。諸菩薩亦如是。此初發心。此修行。此得忍等。以斟量因緣故。說般若波羅蜜為、菩薩母。

24 □又以、修多羅中誦故。所謂於諸經中作母。名誦。彼等經中。有名稱：遍諸佛國菩薩。名：毘摩羅吉利帝。說伽他言(舊云：維摩詰者，不正)。

○【乙二、助緣：以三者、大悲相應】

26 V16. 般若波羅蜜，菩薩仁者母；善方便為父，慈悲以為女。

V17. 由大悲相應，般若波羅蜜；於無為險岸，佛子能超過。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 □復有餘經。亦如是誦。以修多羅量故說。般若波羅蜜為、菩薩母。

問 4：何故般若波羅蜜。亦為諸佛母？

4 答 4：以出生、及顯示、無障礙智故。過去、未來、現在諸佛。由般若波羅蜜包含故。煩惱已盡、當盡、今盡。以是出生故。般若波羅蜜為、諸佛母。

6 □顯示、無障礙智者。以過去、未來、現在諸佛世尊。顯示無障礙智。皆般若波羅蜜中顯。以是顯示、無障礙智故。諸佛亦以、般若波羅蜜為母。此中有輸盧迦（note: 案：偈誦）。

10 ○【補充資料】：1. ※※菩薩之三種正因：大悲心(*Universal Compassion*)、
12 無二慧(*Non-dual Wisdom*)、菩提心(*Bodhicitta : the Mindfulness of Enlightenment*)

《普賢行願品》經文云：

14 「【平等相】：何以故。菩薩若能隨順眾生。則為隨順供養諸佛。若於眾生。尊重承事。則為尊重承事如來。若令眾生生歡喜者。則令一切如來歡喜。」

16 【note:括弧內，是筆者所加入說明的。】

18 「【差別相】：何以故。諸佛如來。以[大悲心]而為體故。因於[眾生]。而起[大悲]。因於大悲。生[菩提心]。因菩提心。成[成正覺]。」

○2. 諸佛如來(大悲心為體)：

20 「因於眾生。而起大悲。」==大悲心(以眾生緣慈為出發點>法緣慈>無緣慈)

「因於大悲。生菩提心。」==菩提心(以出離心為基礎的清淨菩提心)

22 「因菩提心。成正覺。」==無二慧 [或叫：一切種智] (要精進地學習人無我、無我的教法，才可能證的佛果的無二慧)

24 ○3.《普賢行願品》經文又云：「譬如曠野沙磧之中。有大樹王。若根得水。枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王。亦復如是。

26 一切眾生而為樹根。諸佛菩薩而為華果。以大悲水。饒益眾生。則能成就諸佛菩薩智慧華果。

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 **【平等相、差別相不二】**：何以故。若諸菩薩。以大悲水。饒益眾生。則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。

4 是故菩提屬於眾生。若無眾生。一切菩薩。終不能成無上正覺。
善男子。汝於此義。應如是解。以於眾生心**平等故**。則能成就**圓滿大悲**。以
6 大悲心。**隨眾生故**。則能**成就供養如來**。」

○4. ※對於眾生，生起平等心故→圓滿大悲 [◎入菩薩行論：生佛平等]

8 ※以清淨的大悲心，修恆順眾生故→→則能成就供養如來。[◎入菩薩行論：生佛平等]

10 ○5. **桑耶精舍**：(SBA) 三種態度 (Three Attitudes)：學習、關懷、奉獻
(LCC：Learning、Consideration、Contribution)

12

○ **【乙三、果位：以無所得、橫渡彼岸】**

14 V18. 得到無等覺，利攝諸眾生；智度為母故，大人能如是。

V19. 由得智度故，乃得成佛體；故為諸佛母，勝仙之所說。

16 □何故此名：般若波羅蜜？(1.)以不與聲聞、獨覺共故。名般若波羅蜜。(2.)於上、更無所應知故。名般若波羅蜜。(3.)此智、到一切彼岸故。名般若波羅蜜。(4.)此般若波羅蜜、餘無能勝故。名般若波羅蜜。(5.)三世平等故。名般若波羅蜜。(6.)虛空無邊、平等故。名般若波羅蜜。

18 如是等勝因緣。如《般若波羅蜜經》中說。故名般若波羅蜜。

□問已略說、菩提初資糧。第二資糧、今應說。

22

◎ **【甲三、五度波羅蜜：第二資糧】** (分二)

24 ○ **【乙一、總說】**

V20. 施戒忍進定，及此五之餘；皆由智度故，波羅蜜所攝。

26 ○ **【乙二、別顯】** (分十)

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 V28. 施其所難捨，手足眼耳鼻；亦施心與頭，舉身悉能捨。

【戊三、小結】

4 V29. 修行布施時，常於受者所；應生福田想，亦如善眷屬。

V30. 布施諸果報，具足善聚集；迴向為自他，成佛及淨土。

6 V31. 菩薩所行施，正迴向佛體；此菩薩陀那，得名波羅蜜。

V32. 若彼若此岸，亦無能說者；施果到於彼，說為施彼岸。

8

○【補充資料】：2. 《大寶積經、善順菩薩會》云：

10 1.) 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

12 2.) 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

14 3.) 財富分三份：

A. 一份供養如來世尊與比丘僧團

16 B. 一份布施王舍城中貧窮苦惱，無依怙者。

C. 一份財物，留資國用。

18 4.) 爾時國內五百大長者悉發無上菩提心，廣修供養。

【丁二、法施】（分二）

20 【戊一、世間】□然可受用法施。亦有二種。謂世間、出世間。若因法施。於流轉
中。(舊云：生死者。非正翻名。今改為流轉也。已後諸云流轉者。皆是此義)。出
22 生、可愛身根境界。是為世間。

【戊二、出世間】□若因法施果報。越度流轉。是為出世間。

24 ○【補充資料】：3. <不疑深法。>：

《大智度論》菩薩如何作到「信功德力故」？

26 1). 福德大故：生生世世修學 2). 深信力強：對正法的學習與深信

3). 恭敬諸佛：常求諸佛護念與加持 4). 滅除戲論：少造口業；坐而言，不如起而行

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 立止觀故。(6.)又寂滅義。得涅槃樂、因故。(7.)又端嚴義。以能莊飾故。(8.)又淨潔
義。能洗惡戒垢故。(9.)又頭首義。能為入眾。無怯弱因故。(10.)又讚歎義。能生名
4 稱故。

【丁二、善行是戒法的根本】□此戒是身口意、善行所轉生。於中遠離殺生、不與
6 取、欲邪行等。是三種身戒。遠離妄語、破壞語、麤惡語、雜戲語等。是四種口戒。
遠離貪、瞋、邪見等。是三種意戒。

8 【丁三、戒法與覺性相應】□如是等、身口意、善行所轉。生十種戒。與貪瞋癡、
所生十種惡行、為對治。彼十種惡行、下中上、常習近故。墮於地獄、畜生、閻摩
10 世等。如前數十種善行戒。若不與覺分相應。下中上、常習近故。隨福、上上差別。
當得天人差別。若與覺分相應。十種善行。戒上上、常習近多作。故當得聲聞地、
12 及菩薩地中。轉勝差別。又此菩薩戒聚。有六十五種無盡。如《無盡意經》中說當
知。

14 ○【補充資料】：《十善業道經》講座：(*The Discourse on the Ten Wholesome Ways
of Action*) 大唐于闐三藏、實叉難陀 奉制譯

16 主講者：釋心宏 (Ven. Shinhong Shih) 時間：22/05/2006--24/05/2006

演講地點 (Place)：印尼、巴淡島 (*Indonesia, Batam Island*)

18 主辦單位：慈慧淨苑 (Vihara Metta Parami) 協辦單位：淨土梵音 (Pure Land
Marketing) 台北、桑耶精舍：(SBA, Taipei) Website: <http://www.sbaweb.org>

20 ○【目錄】 (Content)：

參、【十善業道經科判總表】(*The Entire Picture of All Detailed Subtitles of this
22 Sutra*)：

肆、【十善業道經科判與多種版本對照表】(*The Comparative Diagram of Different
24 Versions under the Detailed Subtitles of this Sutra*)

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : *Learning*、*Care*、*Contribution*)

2 【附錄一：喜飲酒醉。得三十六過失。】

【附錄二：應行人間善德：孝順父母。敬事長老。善心好意。敬禮賢者與沙門。】

4 【丁四、戒法的分類】（分四）

【戊一、二種戒】□又略說有二種戒。謂：平等種蒔戒、不平等種蒔戒。平等種蒔戒者。以此善、身口意積聚故。於生生中種蒔。若界、若富樂。若聲聞、獨覺。若相報、若淨土、若成熟眾生。若正遍覺等。彼皆說名：平等種蒔戒。與此相違。名不平等種蒔戒。

【戊二、二種戒】□復有二種戒。謂：有作戒、無作戒。若於有作中。有所作者。名有作戒。與此相違。名無作戒。

【戊三、九種戒】□復有九種戒。謂凡夫戒。外道五通戒。人戒。欲界天子戒。色界天子戒。無色界天子戒。諸學、無學聲聞戒。獨覺戒。菩薩戒。

(1.)凡夫戒者。人生處、故盡。(2.)外道五通戒者。神通退、故盡。(3.)人戒者。十善業道盡、故盡。(4.)欲界天子戒者。福盡、故盡。(5.)色界天子戒者。禪那(note: *dhyana*, 靜慮)盡、故盡。(6.)無色界天子戒者。三摩鉢帝(note: *samapatti*, 等至)盡、故盡。(7.)諸學、無學聲聞戒者。究竟涅槃、故盡。(8.)獨覺戒者。闕大悲、故盡。(9.)菩薩戒者。則無有盡。以此戒、能顯明諸戒故。種子相續、無盡故。菩薩相續、無盡故。如來戒、無盡故。以此因緣。菩薩戒者。說名：無盡。諸菩薩戒。迴向菩提故。說名：戒波羅蜜。此中有輸盧迦 (note: 案：偈誦)。

20

○【補充資料】：菩薩戒課程 (*Bodhisattva-Sila*) 27/02/2005 釋心宏敬編

22 ○《菩薩戒》課程進行的方式：

1. 佛教教義 (*Buddhist Doctrine*):三乘教法的戒學系統 (*The Moral Systems of three Vehicles*) :

(1.) *Theravada Buddhism* (南傳佛教)：以《清淨道論、戒品》為主。

26 (2.) *Mahayana Buddhism* (北傳佛教/大乘佛法戒學)：《優婆塞戒經》、弘一大師校訂《五戒相經籤要》、《十善業道經》、弘一大師編《南山律在家備覽》、

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (*LCC : Learning, Care, Contribution*)

2 《八關齋戒》、〔《比丘戒》、《比丘尼戒》〕、《梵網經菩薩戒》、《菩薩地持經》、
《菩薩瓔珞經》、《瑜伽菩薩戒》、《觀普賢行法經》（六根懺悔）。

4 (3.) *Vajrayana Buddhism* (藏傳佛教/金剛乘教法)：以格魯派（黃教）：宗喀巴
的《菩提道次第廣論》、《菩提正道菩薩戒論》為主。

6 2. **歷史發展 (Historical Development)**：瞭解戒律學的理論體系，受到歷史、文
化、社會等等，多元化因素的影響。

8 (1.) ※戒律在中國佛教的發展（上、下冊），日本、佐藤達玄著，釋見憨等
譯（1997），台灣：香光書鄉出版。<http://www.gaya.org.tw>

10 (2.) 印度佛教史，日本、平川彰著，莊崑木譯（2002），台灣：商周出版；
城邦文化發行。<http://www.cite.com.tw>

12 3. **實用功能 (Practical Function)**：學習各種、對治煩惱的方法(修持法門)：隨
時補充、相關表解與資料。

14

○《菩薩戒》課程：【目前研讀的經文順序】

16 (1) 【前言】：《優婆塞戒經》：部份的經文

18 (2) 【定義】：《大智度論》中「菩薩」（卷四）&與「菩薩摩訶薩」（卷五）的
解釋

(3) 【教法：心地法門】：T24, No.1484 《梵網經菩薩心地戒品》

20 (4) ※【總論：三聚淨戒】：宗喀巴大師的《菩提正道菩薩戒論》部份經文
（屬《瑜伽戒本》）

22 (5) 【教史】：「戒律在中國佛教的發展：第十四章梵網戒及其實踐」
(pp.617-672) 日、佐藤達玄著；釋見憨等譯（台灣：香光書鄉出版社,1997）

24 (6) 【教義】：《梵網經》與《瑜伽戒本》等，菩薩戒之戒條的多種版本對讀

(7) 【其他】：其他相關資料

26 【戊四、三聚淨戒】（分三）

【己一、攝律儀戒】

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

- 2 V41. 猶如父愛功力子，亦如自身愛壽命；出離有愛戒亦爾，大心健者之所愛。
V42. 此戒牟尼習近已，解脫於欲離有愛；似鳥凡人所棄捨，智者常當愛此戒。
4 V43. 此戒利益於自他，令身端嚴離憂乏；此世他世勝莊嚴，是戒智者當所愛。
V44. 此戒不由於他力，非不可得非乞求；皆因自力而得之，是故上人愛此戒。

6 【己二、攝善法戒】

- V45. 財物國境并土地，自身肌肉及以頭；皆能捨之不捨戒，為欲淨彼勝菩提。
8 V46. 假使從天墜於地，設令自地昇於天；為滿離垢無染地，應當決定不移動。
V47. 若已滿足戒方便，此時即得第二地；既得離垢清淨地，是時成就心所欲。

10 【己三、饒益眾生戒】

- V48. 若復天人修羅世，及畜生中可化者；善知教化方便已，隨念往彼利益之。
12 V49. 或以布施攝眾生，或以愛語入其意；或復與其安隱利，或與同事助其力。
V50. 或在人中為其主，或居天眾而自在；彼彼方便引導之，悉當安置於白法。
14 V51. 具足實戒神通故，便能乾竭於大海；世間盡時火增盛，於剎那頃悉能滅。
V52. 觀於世間種種惱，惱而生病由離親；智者有戒通方便，為世親依示勝道。

16

【丙三、忍辱波羅蜜】（分三）

18 □問6：已解釋、尸羅波羅蜜。今應說羸提波羅蜜。

答6：此中羸提者。若身、若心。受諸苦、樂。其志堪忍。不高不下。心無染濁。此
20 名：略說羸提。若自在說。則施設為三：調身住持。心住持。法住持。

【丁一、身住持忍】（分四）

- 22 V53. 怨親及中人，悲念常平等；瞋因尚無有，何得瞋眾生。
V54. 善修習常慈，眾生同己體；平等無有二，云何怒眾生。
24 V55. 心常捨離瞋，多生於愛喜；健者既無礙，云何與世違。
V56. 於諸眾生所，常求作利祐；云何無瞋恚，得加眾生惡。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

- 2 □於中。身住持忍者。謂身所遭苦。若外有心、無心。不愛之觸。所生身苦。堪忍不計。此名：身住持忍。外所生者。
- 4 (1.)謂以食因緣故。起怖瞋癡。及蚊虻蛇虎。師子熊等。二足、四足、多足。諸有心物。無量因緣。逼惱於身。
- 6 (2.)或復、來乞手足耳鼻。頭目支節。而割截之。於此惡事。心無悶亂。亦無動異。此名：身住持忍。
- 8 (3.)又暴風盛日。寒熱雨雹。擊觸因緣。諸無心物。來逼惱時。遍身苦切。而能安受。此亦名忍。
- 10 (4.)又內身所起。界動因緣故。風黃痰癢。及起所生、四百四病。極為身苦。於逼惱時。能忍不計。亦名：身住持忍。

12 【丁二、心住持忍】（分三）

V57. 世間八法觸，其心不動搖；譬如口吹山，應知彼得忍。

14 V58. 深心離諸垢，礙事不能污；如泥泥虛空，應知彼得忍。

V59. 於身無所愛，於命不亦貪；諸怨悉不能，動其相續志。

16 V60. 於非可愛聲，安心猶如響；諸言亦如化，忍心便在手。

18 □於中。心住持忍者。(1.)若有罵詈瞋嫌。呵責毀謗。挫辱欺誑等。不愛語道。來逼惱時。其心不動。亦無濁亂。此名：心住持忍。

20 (2.)又八種世法所觸。謂：得利、失利、好名、惡名、譏譽、苦樂中。心無高下。不動如山。是名：心住持忍。

22 (3.)又斷順眠瞋故。無殺害心。無結恨心。無鬪諍心。無訴訟心。自護護他。於眾生中。慈心相應。與悲共行。起歡喜意。恒作捨心。此等亦名：心住持忍。

【丁三、法住持忍】（分二）

24 V61. 不於五眾中，取我、及命相；身亦、非我所，應知彼得忍。

V62 若不見於我，及我所、自性；便得、無生忍，佛子最安隱。

26 □於中。法住持忍者。於內、於外。如實觀察故。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 **【戊一、觀外境】**：□外者。謂罵詈、殺害等。罵詈者。聲字和合。同時不散。以剎那故。字空故。聲如響故。不可說次第、相應義。此中無有罵詈。但諸餘凡夫。

4 虛妄分別。而生瞋怒。若字與聲。自性義中。知不可得。心則隨順。不相違背。平等忍受。此名：法住持忍。

6 又於、殺害者。所當作是念。身非害者。身、若無心。則如草木、壁影等故。心亦非害者。以心、非色。無所觸礙故。於第一義中。無殺害者。作是觀時。不見殺害。

8 堪能忍之。此名：法住持忍。

10 **【戊一、觀內法】**：□內者。謂觀內法時。作如是念。色如聚沫。從緣而起。無動作故。不自生故。空故。離我、我所故。受如泡。想如陽焰。行如芭蕉。識如幻。從緣而起。無動作故。不自生故。剎那、生滅故。空故。離我、我所故。

12 於中、色非我。色、非我所。如是受想行識。識、非我。識、非我所。此等諸法。從緣而生。若從緣生。則自性無生。若自性無生。則無能害者。

14 **【丁四、小結】**

□如是觀時。若內、若外。諸法自性。皆不可得。此名：法住持忍。若於身心法中。作自性觀時。即是：順無生忍。此名：略說羸提波羅蜜。如修多羅中具說。此中有聖者頌（如前）。

18 **<菩提資糧論、卷第一完>**

20 **【吉祥圓滿！早成佛道！！】**

22

24

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 伍、附錄【Appendix .I. 附錄一：第十七世大寶法王噶瑪巴長壽祈請文】

(The Song of Long-life Prayer of the H.H. 17th Karmapa)

4 ○音樂授權：大寶法王官方網站 Website：http://www.kagyuoffice.org.tw

曲名：HH_Karmapa_LongLife（第十七世大寶法王噶瑪巴長壽祈請文）

6 撰寫：尊者 達賴喇嘛 中譯：妙融法師

作曲：林隆璇 演唱：寧潔

8 <第 17 世大寶法王噶瑪巴長壽祈請文>

圓滿十力具德釋迦王，觀世自在佛海觀世音，
10 大悲主者蓮花金剛足，願諸皈境賜今時妙善。
殊勝發心如曙光導引，勝化身啟白晝之相好，
12 令此土光明善緣生起，而成我等希望具義者。
佛法教證法理聖執持，悲心大海普遍大自性，
14 任運獲得灌頂之事業，頂禮持金剛尊噶瑪巴。
行佛事業白色之光紋，歷代噶瑪轉世珊瑚鬘，
16 一切行傳如理而執持，具德有情怙主常住世。
廣大教之妙絹飄逸著，殊勝覺證珍寶頂嚴飾，
18 智慧金柄極堅固無變，勝生聖教法幢常住世。
成就頂嚴羅扎馬爾巴等，成就大海口訣藏得獲，
20 成就種性持增教之怙，勝成就壇城主常住世。
漢藏並與東西方諸域，隨所行作畢竟攝諸土，
22 豎立眾生之善樂根本，圓滿法財善規得增長。
上師本尊三寶真聖化，法性緣起雙運實質性，
24 清淨勝意真實語嚴詞，諸祈願處無勤任運成。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 ◎【講經前的共修】：《普賢行願品》偈頌

4 ○ 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。
- 6 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。
- 8 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。
- 10 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。
- 12 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。
- 14 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。
- 16 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。
- 18 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。
- 20 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。

22 ○ 南無大行普賢菩薩（三稱）

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

26

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 ◎【講經後的發願與迴向】：普皆迴向

I. 《菩提道次第》祈願文 宗喀巴大師著

4 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。
6 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。
8 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。
10 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。

12 II. 《月藏經》吉祥發願文：

- V1 我昔行苦行，為諸眾生故；捨己自身樂，令法久熾然。
14 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。
16 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。
18 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。
20 V8 我昔勤精進，堅固常伏他；度脫諸眾生，令法久熾然。
V9 我修禪解脫，無色三摩提；恆沙不可數，令法久熾然。
22 V10 我昔為般若，住在於閑林；演說無量論，令法久熾然。
V11 我昔常憐愍，捨己身血肉；及捨身支節，為增正法眼。
24 V12 我愍惡眾生，以慈而成熟；安置於三乘，增長正法施。
V13 我昔智方便，度脫諸惡見；安置於正慧，法雨令不絕。
26 V14 我昔以四攝，救度諸眾生；滅惡煩惱火，令四眾久住。
V15 我昔除外道，諸惡邪見網；安置於正路，四眾得供養。

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 ◎《菩提資糧論、卷第二》：

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

【第二卷、科判總表】：(08/12/2007)

6 ○【丙四、精進波羅密】（分五）

【丁一、精進波羅密的定義】

8 【丁二、三種精進】

【丁三、二利精進】

10 【丁四、菩薩道的精進】

【丁五、重頌精進波羅密的重要】（分四）

12 【戊一、精進為萬行的根本】

V63. 彼諸施等波羅密，精進之力所成就；是故精進為根本，諸菩薩等得佛身。

14 【戊二、精進超勝善巧方便】

V64. 精進方便求菩提，我念精進勝方便；以其捨離精進已，方便不能作所作。

16 V65. 若唯獨有一方便，則無策勤作事業；所作皆是精進作，是故精進勝方便。

【戊三、方便從精進而產生】

18 V66. 心有巧力為方便，此心從於精進生；是故諸有所作事，皆以精進為根本。

V67. 諸論及以工巧等，具精進故到彼岸；是故於諸所作中，精進最為成就者。

20 V68. 所有自在及財物，精進之人則能得；是故諸有安樂事，皆以精進為得因。

【戊四、精進而成覺性菩提】

22 V69. 以有殊勝精進故，佛於聲聞為上首；是故此之精進力，最為勝因非餘行。

V70. 勝上精進勇健者，於地地中雖同地；而彼恒得最勝上，是故常應起精進。

24 V71. 佛在菩提樹下時，以精進故覺菩提；是故精進為根本，得佛身因前已說。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 ○【丙五、禪那波羅密】（分四）

【丁一、四種禪那】

4 【丁二、菩薩的禪那波羅密】（分二）

【戊一、總說】

6 【戊二、別顯】

【丁三、清淨心是禪那的根本】

8 【丁四、重頌禪那波羅密的重要】（分四）

【戊一、禪那與菩提相應】

10 V72. 若彼十六種，及三十二淨；與禪度相應，是為求菩提。

V73. 到禪那彼岸，善知禪那業；智者五神通，出生不退墮。

12 【戊二、聲色皆無實體性】

V74. 諸色無有盡，通達其實性；亦以勝天眼，普見諸色相。

14 V75. 雖以淨天耳，遠聞諸音聲；智者通達知，聲非可言說。

【戊三、眾生萬法皆如幻】

16 V76. 所有眾生心，觀其各各相；諸心猶如幻，了知其自性。

V77. 眾生宿世住，如實能念知；諸法無過去，亦知其自性。

18 【戊四、淨土莊嚴如虛空】

V78. 往詣俱知土，見土具莊嚴；土相如虛空，了知其自性。

20 V79. 眾生諸煩惱，皆以亂心生；是故勝智者，曠修諸禪定。

22 ○【丙六、般若波羅密】

○【丙七、善巧方便波羅密】（分二）

24 【丁一、總說】

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 【丁二、別顯】（分五）

 【戊一、般若波羅的內涵】

4 【戊二、聞慧與正思】

 【戊三、八種善巧】

6 【戊四、方便波羅密與覺性相應】（分七）

 【己一、為利眾生故】

8 【己二、與六度相應】

 【己三、與四無量心相應】

10 【己四、與六通相應】

 【己五、與涅槃相應】

12 【己六、與無住相應】

 【己七、小結】

14 【戊五、普門示現】（分五）

 【己一、為利三惡道眾生】

16 V81. 畜生道中諸苦惱，地獄餓鬼生亦然；於流轉中相應受，眾生種種諸過惡。

 V82. 此等苦聚不能障，於眾生處起哀愍；諸佛便說彼菩薩，一切世間無礙悲。

18 【己二、為利人天道眾生】

 V83. 論中若有善該綜，眾多別人所作業；工巧等明及餘事，皆以愛語授與之。

20 V84. 戒財聞修寂調等，以此功德攝化他；攝已復令常相續，勝仙說為住善道。

 V85. 或現女身化男子，令其調伏而受教；或現男身化女人，令其調伏而受教。

22 V86. 若不厭於染境樂，愍其無道令入道；隨眾生門種種化，極逼惱處亦不捨。

 【己三、為利了悟空性眾生】

24 V87. 或有信解於無我，及知諸法離自性；是人未離世間法，但作如此觀察轉。

 V88. 於業及果生信順，而有無邊諸苦事；當於受彼苦果時，不喜諸苦所逼切。

26 【己四、為利二乘的聖者】

 V89. 若於聲聞出家者，便置安隱寂靜處；或復置於緣覺道，或置十種妙力乘。

28 V90. 令其當得正覺乘，或得寂靜及天趣；若應觀察現見果，如其所作正安置。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 **【己五、為利眾生願成佛】**

V91. 如是從初至究竟，丈夫難事皆能為；依彼種種巧方便，捨離一切愛不愛。

4 V92. 此乘諸佛所讚歎，百千功德而莊嚴；能生世間極淨信，以說勝妙善道故。

V93. 於緣覺乘聲聞乘，及以天世諸乘中；皆以十善而成熟，亦於人乘成熟人。

6

○ **【丙八、願波羅密】（分三）**

8 **【丁一、總說】**

【丁二、別顯】（分十）

10 **【戊一、供養諸佛願】**

【戊二、護持正法願】

12 **【戊三、請轉法輪願】**

【戊四、廣修諸波羅密願】

14 **【戊五、攝受無量眾生願】**

【戊六、以智順行願】

16 **【戊七、莊嚴無量國土願】**

【戊八、行大乘菩薩行願】

18 **【戊九、出無量法音願】**

【戊十、現八相成道、而廣度眾生願】

20 **【丁三、小結】**

22 ○ **【丙九、力波羅密】（分七）**

【丁一、福報生力】

24 **【丁二、神通力】**

【丁三、信力】

26 **【丁四、精進力】**

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 【丁五、念力】

 【丁六、三摩提力】(samadhi)

4 【丁七、般若力】

6 ○【丙十、智波羅密】(分三)

 【丁一、世間法的智慧】

8 【丁二、出世間法的智慧】(分五)

 【戊一、知世界成住壞空】

10 【戊二、知四大元素的差別】

 【戊三、知無量眾生身】

12 【戊四、知無量聖者身】

 【戊五、知佛的各種身】(分四)

14 【己一、智身的功德】

 【己二、法身的功德】

16 【己三、虛空身的功德】

 【己四、十種自在的功德】

18 【丁三、小結】

 ○【乙三、總結】

20 V94. 此六波羅蜜，總菩提資糧；猶如虛空中，盡攝於諸物。

22

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning、Care、Contribution)

2 ◎《菩提資糧論、卷第二》：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

4 【丙四、精進波羅蜜】（分五）

【丁一、精進波羅蜜的定義】□問7：已解釋忍波羅蜜。今應說精進波羅蜜。

6 答7：勇健體相。勇健作業等。是為精進。於中諸菩薩等。從初發心、乃至究竟覺場。
8 建立一切菩提分相應、身口意、善業。此名精進波羅蜜。又復若與諸凡夫，及學無
學，聲聞獨覺等。不共精進。此名：精進波羅蜜。

10 【丁二、三種精進】□精進有三種。謂身、口、意。彼身口精進。以心精進。而為
前行。略說有三種福事。若身與福事相應。是身精進。若口與相應。是口精進。若
意與相應。是意精進。

12 【丁三、二利精進】□又於若自利、若利他、善中，身健行。是身精進。口健行，
是口精進。意健行，是心精進。

14 【丁四、菩薩道的精進】□復有三十二種、菩薩精進。(1).調不斷三寶種精進。(2).
16 成熟無量眾生精進。(3).攝受無量流轉精進。(4).無量供養給侍精進。(5).聚集無量善
根精進。(6).出生無量精進精進。(7).善說令眾生歡喜精進。(8).安隱一切眾生精進。
18 (9).隨諸眾生所作精進。(10).於諸眾生中、行捨精進。(11).受諸戒學精進。(12).忍力
調柔精進。(13).出生諸禪那、三摩提、三摩鉢帝精進。(14).滿足無著智慧精進。(15).
20 降伏諸魔精進。(19).如法降伏、諸外論師精進。(20).滿足十力、無畏等、佛法精進。
(21).莊嚴身口意精進。(22).得度諸有所作精進。(23).害諸煩惱精進。(24).未度者、
22 令度。(25).未脫者、令脫。(26).未穌息者、令穌息。(27).未涅槃者、令涅槃精進。
(28).聚集百福相、資糧精進。(29).攝受一切佛法精進。(30).遊無邊佛土精進。(31).
24 見無量諸佛精進。(32).此諸精進。從大悲出。離身口意故。住不取、不捨故。得不
舉、不下故。攝不生、不起故。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 如是等三十二法、具足已。精進波羅蜜。當得清淨滿足。此中亦有聖頌：

【丁五、重頌精進波羅密的重要】（分四）

4 【戊一、精進為萬行的根本】

V63. 彼諸施等波羅蜜，精進之力所成就；是故精進為根本，諸菩薩等得佛身。

6 【戊二、精進超勝善巧方便】

V64. 精進方便求菩提，我念精進勝方便；以其捨離精進已，方便不能作所作。

8 V65. 若唯獨有一方便，則無策勤作事業；所作皆是精進作，是故精進勝方便。

【戊三、方便從精進而產生】

10 V66. 心有巧力為方便，此心從於精進生；是故諸有所作事，皆以精進為根本。

V67. 諸論及以工巧等，具精進故到彼岸；是故於諸所作中，精進最為成就者。

12 V68. 所有自在及財物，精進之人則能得；是故諸有安樂事，皆以精進為得因。

【戊四、精進而成覺性菩提】

14 V69. 以有殊勝精進故，佛於聲聞為上首；是故此之精進力，最為勝因非餘行。

V70. 勝上精進勇健者，於地地中雖同地；而彼恒得最勝上，是故常應起精進。

16 V71. 佛在菩提樹下時，以精進故覺菩提；是故精進為根本，得佛身因前已說。

18 【丙五、禪那波羅密】（分四）

□問8：已略解釋精進波羅蜜。今應說禪那波羅蜜。

20 【丁一、四種禪那】 □答 8：禪那者。有四種禪那。謂有覺有觀。離生喜樂。遊於
初禪。無覺無觀。定生喜樂。遊第二禪。離喜行捨。念慧受樂。遊第三禪。滅於苦
22 樂。捨念清淨。不苦不樂。遊第四禪。於此四種禪那中。離證聲聞、獨覺地。迴向
佛地已。得名：禪那波羅蜜。

24 【丁二、菩薩的禪那波羅密】（分二）

【戊一、總說】 □諸菩薩有十六種、禪那波羅密。諸聲聞、獨覺之所無有。何者十

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 六種？(1).謂不取實禪。(2).不著味禪。(3).大悲攀緣禪。(4).三摩地迴轉禪。(5).起作
神通禪。(6).心堪能禪。(7).諸三摩鉢帝禪(samapatti)。(8).寂靜復寂靜禪。(9).不可動
4 禪。(10).離惡對禪。(11).入智慧禪。(12).隨眾生心行禪。(13).三寶種不斷禪。(14).
不退墮禪。(15).一切法自在禪。(16).破散禪。如是等十六種。是為禪那波羅蜜。

6 **【戊二、別顯】**□(1).不取實禪者。為滿足如來禪故。(2).不著味禪者。不貪自樂故。
(3).大悲攀緣禪者。示現斷諸眾生煩惱、方便故。(4).三摩地迴轉禪者。攀緣欲界為
8 緣故。(5).起作神通禪者。欲知一切眾生、心行故。(6).心堪能禪者。成就心自在智
故。(7).諸三摩鉢帝禪者。勝出諸色、無色界故。(8).寂靜復寂靜禪者。勝出諸聲聞、
10 獨覺三摩鉢帝故。(9).不可動禪者。究竟後邊故。(10).離惡對禪者。害諸熏習、相續
故。(11).入智慧禪者。出諸世間故。(12).隨眾生心行禪者。度諸眾生故。(13).三寶
12 種不斷禪者。如來禪無盡故。(14).不退墮禪者。常入定故。(15).一切法自在禪者。
諸業滿足故(第十六破散禪、本闕不解)。

14 **【丁三、清淨心是禪那的根本】**□又念淨。慧淨。趣淨。慚淨。持心希望淨。迴向
菩提淨。根淨。無依淨。不取實淨。起作神通淨。心堪能淨。身遠離淨。內寂靜淨。
16 外不行淨。有所得見淨。無眾生、無命、無人淨。三界中不住淨。覺分門淨。離翳
光明淨。入智慧淨。因果不相違淨。業思惟忍淨。開胞藏相智淨。攝方便前巧淨。
18 菩提場、障礙淨。不著聲聞、獨覺淨。安住禪那、出生光明淨。佛三摩地、不散亂
淨。觀自心行淨。知諸眾生。各各根如。應說法淨(本闕二淨)。彼十六種禪那波羅
20 蜜由。此三十二淨。故得清淨。得入如來地。此中有輸盧迦：

【丁四、重頌禪那波羅蜜的重要】(分四)

22 **【戊一、禪那與菩提相應】**

V72. 若彼十六種，及三十二淨；與禪度相應，是為求菩提。

24 V73. 到禪那彼岸，善知禪那業；智者五神通，出生不退墮。

【戊二、聲色皆無實體性】

26 V74. 諸色無有盡，通達其實性；亦以勝天眼，普見諸色相。

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning、Care、Contribution)

2 V75. 雖以淨天耳，遠聞諸音聲；智者通達知，聲非可言說。

【戊三、眾生萬法皆如幻】

4 V76. 所有眾生心，觀其各各相；諸心猶如幻，了知其自性。

V77. 眾生宿世住，如實能念知；諸法無過去，亦知其自性。

6 【戊四、淨土莊嚴如虛空】

V78. 往詣俱知土，見土具莊嚴；土相如虛空，了知其自性。

8 V79. 眾生諸煩惱，皆以亂心生；是故勝智者，曠修諸禪定。

10 【丙六、般若波羅蜜】

□問9：所解釋禪那波羅蜜者。略說已竟。今應次第說、般若波羅蜜。

12 答9：般若波羅蜜者。如前解釋。為初資糧中說。我今更釋其相。如先偈說：

V80. 施戒忍進定，此五種之餘；彼諸波羅蜜，智度之所攝。

14 【丙七、善巧方便波羅蜜】（分二）

【丁一、總說】□此餘有四波羅蜜，謂：巧方便波羅蜜。願波羅蜜。力波羅蜜。智
16 波羅蜜等。此四波羅蜜。皆是般若波羅蜜所攝。

【丁二、別顯】（分五）

18 【戊一、般若波羅蜜的內涵】□般若波羅蜜者。若佛世尊於菩提樹下。以一念相應智。
覺了諸法。是般若波羅蜜。又是無礙相。以無身故。無邊相。等虛空故。無等等相。
20 諸法無所得故。遠離相。畢竟空故。不可降伏相。無可得故。無句相。無名身故。
無聚合相。離來去故。無因相。離作者故。無生相。生無有故。無去至相。離流轉
22 故。無散壞相。離前後際故。無染相。不可取故。無戲論相。離諸戲論故。無動相。
法界自體故。無起相。不分別故。無量相。離量故。無依止相。依止無有故。無污
24 相。不出生故。不可測相。無邊際故。自然相。知諸法自性故。

【戊二、聞慧與正思】□又般若波羅蜜、是聞慧相。及正思入。彼聞慧相。有八十
26 種。調樂欲等。正思入。有三十二種。調安住、奢摩他等。

【戊三、八種善巧】□又般若波羅蜜。不與十六種、宿住等無明俱。如是等般若波

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 羅蜜相。隨量已說。若具說者。乃有無量。

□此般若波羅蜜，所攝方便善巧波羅蜜中。有八種善巧。所謂眾善巧。界善巧。入

4 善巧。諦善巧。緣生善巧。三世善巧。諸乘善巧。諸法善巧。

【戊四、方便波羅密與覺性相應】（分七）

6 **【己一、為利眾生故】** □此中、善巧波羅蜜、無有邊際。又復、隨於何等生趣？以何等行相？為菩提故。得自增長善根。及調伏眾生。於彼彼生趣。彼彼行中。此一切處。凡所應作。種種方便。諸大人等。所分別說。我今說、彼經中微滴之分。若

8 已作、今作。微少之善。能令多多。能令無量。此為方便。不自為己。唯為眾生。

10 **【己二、與六度相應】** □此為方便。唯以陀那。令諸波羅蜜滿足。此為方便。如是以尸羅。攝諸生處。以羸提。莊嚴身口。心為於菩提。以毘梨耶。安住精進。以禪

12 那。不退於禪。以般若。捨離無為。

【己三、與四無量心相應】 □以慈為作依護。以悲不棄流轉。以喜能忍不喜樂事。

14 以捨發起諸善。

【己四、與六通相應】 □以天眼、攝取佛眼。以天耳、滿足佛耳。以他心智、知各各根。以宿住念、知三世無礙。以自在通、得如來自在通。以入眾生心。欲知諸行相。

18 **【己五、與涅槃相應】** 已度還入。無染而染。捨擔更擔。無量示量。最勝現劣。以方便故。涅槃相應。而墮在流轉。雖行涅槃。不畢竟寂滅。現行四魔。而超過諸魔。

20 達四諦智。及觀無生。而不入正位。

【己六、與無住相應】 雖行憤鬧。而不行順眠煩惱。雖行遠離。而不依身心盡。雖行三界。而於界中。不行世諦。雖行於空。而一切時。恒求佛法。雖行無為。而不於無為作證。雖行六通。而不盡漏。雖現聲聞、獨覺威儀。而不捨樂欲佛法。

24 **【己七、小結】** 如是等、巧方便波羅蜜中。所有教化眾生方便。彼等方便。是菩薩教化、巧方便住處應知。此中有輸盧迦：

26 **【戊五、普門示現】（分五）**

【己一、為利三惡道眾生】

28 V81. 畜生道中諸苦惱，地獄餓鬼生亦然；於流轉中相應受，眾生種種諸過惡。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 V82. 此等苦聚不能障，於眾生處起哀愍；諸佛便說彼菩薩，一切世間無礙悲。

【己二、為利人天道眾生】

4 V83. 論中若有善該綜，眾多別人所作業；工巧等明及餘事，皆以愛語授與之。

V84. 戒財聞修寂調等，以此功德攝化他；攝已復令常相續，勝仙說為住善道。

6 V85. 或現女身化男子，令其調伏而受教；或現男身化女人，令其調伏而受教。

V86. 若不厭於染境樂，愍其無道令入道；隨眾生門種種化，極逼惱處亦不捨。

8 【己三、為利了悟空性眾生】

V87. 或有信解於無我，及知諸法離自性；是人未離世間法，但作如此觀察轉。

10 V88. 於業及果生信順，而有無邊諸苦事；當於受彼苦果時，不喜諸苦所逼切。

【己四、為利二乘的聖者】

12 V89. 若於聲聞出家者，便置安隱寂靜處；或復置於緣覺道，或置十種妙力乘。

V90. 令其當得正覺乘，或得寂靜及天趣；若應觀察現見果，如其所作正安置。

14 【己五、為利眾生願成佛】

V91. 如是從初至究竟，丈夫難事皆能為；依彼種種巧方便，捨離一切愛不愛。

16 V92. 此乘諸佛所讚歎，百千功德而莊嚴；能生世間極淨信，以說勝妙善道故。

V93. 於緣覺乘聲聞乘，及以天世諸乘中；皆以十善而成熟，亦於人乘成熟人。

18

【丙八、願波羅蜜】（分三）

20 【丁一、總說】

□已解釋巧方便波羅蜜。我今當說：願波羅蜜。諸菩薩最初有十大願：

22 【丁二、別顯】（分十）

【戊一、供養諸佛願】(1).所謂供養、給侍、諸佛無餘。是第一大願。

24 【戊二、護持正法願】(2).於彼佛所。持大正法。攝受正覺。普護正教。是第二大願。

26 【戊三、請轉法輪願】(3).諸世界中。諸佛出興。始從住兜率宮。乃至退墮。入胎、住胎。初生、出家。證正覺。請轉法輪。入大涅槃。皆往其所。受行供養。初不捨離。是第三大願。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 **【戊四、廣修諸波羅蜜願】**(4).諸菩薩行。曠大無量。不雜諸波羅蜜。所攝善淨。諸
地出生。總分、別分。同相、異相。共轉、不共轉等、諸菩薩行。如實、如地道說。
4 修治波羅蜜教誡、教授。授已住持。發起出生。如是等心。是第四大願。

【戊五、攝受無量眾生願】(5).無餘眾生界。有色無色。有想無想。卵生胎生。濕生
6 化生。三界同入。六趣共居。諸生順去。名色所攝。無餘眾生界。皆悉成熟。令入
佛法。斷除諸趣。安立於一切智、智。是第五大願。

8 **【戊六、以智順行願】**(6).無餘諸世界。曠大無量。若細若麤。若橫若倒。若平住等。
同入共居順去。十方分分。猶如帝網。入於分分。以智順行。是第六大願。

10 **【戊七、莊嚴無量國土願】**(7).一切土、即一土。一土、即一切土。平等清淨。無量
國土。普皆莊嚴。離諸煩惱。淨道具足。無量智相。眾生充滿。入佛上妙境界。隨
12 眾生心。示現今其歡喜。是第七大願。

【戊八、行大乘菩薩行願】(8).為與諸菩薩。同一心故。為不共善根、聚集故。為與
14 諸菩薩。同一攀緣。常不離菩薩平等故。為發起自心。入如來威神故。為得不退。
行神通故。為遊行諸世界故。為影到諸大眾論故。為自身、順入諸生處故。為具足
16 不思議大乘故。為行菩薩行故。是第八大願。

【戊九、出無量法音願】(9).為昇不退轉行、菩薩行故。為身口意業、不空故。即於
18 見時。令決定佛法故。為即出一音聲時。令人智慧故。為即於信時。令轉煩惱故。
為得如大藥王身故。為行諸菩薩行故。是第九大願。

20 **【戊十、現八相成道、而廣度眾生願】**(10).為於諸世界中。正覺阿耨多羅、三藐三
菩提故。為於一毛道中。及餘一切毛道中。皆現出生、坐道場、轉法輪、大般涅槃
22 故。為以智慧。入佛大境界威神故。為於一切眾生界。如其深心。佛應出時、開悟。
令得寂靜。而示現故。為正覺一法、一切法。悉涅槃相故。為出一音聲。令諸眾生、
24 心歡喜故。為現大涅槃。而不斷行力故。為現大智慧地。安立諸法故。為以佛境界、
法智神通。普遍諸世界故。是第十大願。

26 **【丁三、小結】**如是等、大欲、大出生、十大願為首。滿此十大願已。建立菩薩、
阿僧祇百千餘願。得住菩薩歡喜地。此名：願波羅蜜。

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 **【丙九、力波羅蜜】（分七）**

□已解釋願波羅蜜。我今當說力波羅蜜。此中、略說諸菩薩有七種力。謂福報生力。

4 神通力。信力。精進力。念力。三摩提力。般若力。

【丁一、福報生力】

6 □福報生力者。如十小象力。當一龍象力。十龍象力。當一香象力。十香象力。當
 一大香象力。十大香象力。當一大力士力。十大力士力。當一半那羅延力。十半那
8 羅延力。當一那羅延力。十那羅延力。當一大那羅延力。

 □十大那羅延力。當一過百劫菩薩力。十過百劫菩薩力。當一過百千劫菩薩力。十
10 過百千劫菩薩力。當一得忍菩薩力。十得忍菩薩力。當一最後生菩薩力。

 □住此力已。菩薩即於生時。能行七步。十最後生、菩薩生時力。乃當菩薩、少年
12 時力。菩薩住此力已。趣菩提場。成等正覺。得正覺已。以過百千功德力故。成就
 如來正遍知、一種處、非處力。如是等十力成就。此名：諸佛菩薩、及餘少分眾生、
14 福報生力。

【丁二、神通力】

16 □神通力者。謂四神足、善修多作已。以此希有神通力故。得調伏諸眾生等。彼以
 希有神力。顯現若色、若力、若住持等。若諸眾生。應以此色像。得調伏者。即以
18 此色像。

 □於彼彼眾生所。示現或佛色像。或獨覺色像。或聲聞色像。如是或釋梵、護世轉
20 輪王等色像。若復諸餘色像。乃至畜生色像。為調伏眾生故。示現如是色像。若
 多力憍慢。瞋怒兇惡。自高眾生。應以此力得調伏者。即現此力。或大力士力。或
22 四分那羅延力。或半那羅延力。或一那羅延力。以此力故。須彌山王、高十六萬八
 千、踰闍那。寬八萬四千、踰闍那。以三指舉取。如舉菴摩勒果。擲置他方世界。
24 而四天王天。及三十三天等。無所憍惱。於菩薩力。亦不減損。

 □又此三千大千世界。雖復寬曠。從於水界。乃至有頂。置之手掌。經劫而住。於
26 諸神通道。具足示現。如是等力。若有憍慢增上。慢瞋怒兇。惡自高眾生。說法調

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 伏。令離憍慢增上。慢瞋怒兇惡等。彼得如是神足。住持智已。以此住持智。有所住持。隨意皆得。

4 □若以大海、為牛迹。即成牛迹。若以牛迹、為大海。即成大海。若以劫燒、為水聚者。即成水聚。若以水聚、為火聚者。即成火聚。若以火聚、為風聚者。即成風聚。若以風聚、為火聚者。即成火聚。

6 □如是若以此住持。隨所住持。下中上法。既往持已。無有人能震動、隱沒。所謂
8 若釋、若梵、若魔。及餘世間同法者。除佛世尊。於眾生類中。無有眾生。於菩薩所住持法。震動隱沒。以住持力故。為彼種種勝上、喜踊、尊敬眾生說法。彼神足力。高出自在。過魔煩惱。入佛境界。覺諸眾生。聚集宿世。善根資糧。魔及魔身天等。不能障礙。此名：菩薩神通力。

12 【丁三、信力】

□信力者。於佛法僧及菩薩行中。信解一向不可沮壞。若惡魔作佛身來。隨於何法
14 欲壞其信。菩薩以信解力故。彼不能動菩薩信力。此名信力。

【丁四、精進力】

16 □精進力者。菩薩若發起精進。與彼彼善法、相應時。於彼彼處。得牢固力。隨所受行。若天若人。不能動壞。令其中止。此名精進力。

18 【丁五、念力】

□念力者。住彼彼法處。其心安止。諸餘煩惱。不能散亂。以念力持故。破諸煩惱。
20 彼諸煩惱。不能破壞菩薩所念。此名念力。

【丁六、三摩提力】(samadhi)

22 □三摩提力者。於憤鬧中。行遠離行。諸有音聲。及語道所出。不為聲刺。障礙初禪。行善覺觀。不礙二禪。生於愛喜。不礙三禪。成熟眾生。攝受諸法。未曾捨廢。
24 不礙四禪。如是遊四種禪。諸禪惡對。不能破壞。雖遊諸禪。而不隨禪生。此名：菩薩三摩提力。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 **【丁七、般若力】**

□般若力者。謂世、出世法中、不可壞智。於生生中。不由師教。諸所作業。工巧
4 明處。乃至世間。最勝難、作難忍。菩薩皆得現前。若出世法。救度於世。菩薩智
慧。隨順入已。彼天人、阿修羅眾。不能破壞。此名：般若力。如是等菩薩七力已
6 略解說。若欲具演無有邊際。此名菩薩力波羅蜜。

8 **【丙十、智波羅密】（分三）**

□已解釋力波羅蜜。我今當說智波羅蜜。

10 **【丁一、世間法的智慧】** □此中、若世間所行書論、印、算數等。及界論(謂風黃痰
癢等性)、方論(謂醫方論) 。治諸乾癆、顛狂、鬼持等病。破諸蠱毒。

12 □又作戲笑所攝。文章談謔等。令生歡喜。出生村城。園苑陂湖。池井華果。藥物
及林叢等。示現金銀。摩尼、琉璃貝(石白如貝)、玉珊瑚、等寶性。入於日月。薄
14 蝕星宿。地動夢怪等事。建立相諸。身分支節等。知於禁戒行處。禪那神通。無量
無色處。及餘正覺相應。利樂眾生等彼岸。

16 **【丁二、出世間法的智慧】（分五）**

【戊一、知世界成住壞空】 □又復、知諸世界成壞。隨世界成。隨世界壞。皆悉了
18 知。又知業集故、世界成。業盡故、世界壞。知世界若干時、成住。知世界若干時、
壞住。

20 **【戊二、知四大元素的差別】** □知諸地界、水界。風界、火界。若大若小。若無量
等差別。知極細微塵。亦知所有微塵聚集。微塵分散。知世界中。所有地微塵數。
22 如是亦知水、火、風等微塵數。

【戊三、知無量眾生身】 □知所有眾生身。微塵數國土。身微塵數。知諸眾生。鹿
24 身、細身差別。乃至亦知微塵合成。地獄、畜生、餓鬼。阿修羅、天人等身。知欲、
色、無色界、成壞。及知彼、小大、無量等差別。知眾生身中。業身、報身、色身。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 知國土身中。小大、染淨。及橫住、倒住、平住等。方網差別。

【戊四、知無量聖者身】□知業報身中。差別名字身。知聲聞、獨覺、菩薩身中。

4 差別名字身。知如來身中。正覺身、願身、化身、住持身。形色相好。莊嚴身、威光身、意念身、福身、法身。

6 【戊五、知佛的各種身】（分四）

【己一、智身的功德】□知智身中。若善分別。若如理思惟。若果相應攝。若世、
8 出世。若安立三乘。若共法、不共法。若出道、非出道。若學、無學。

10 【己二、法身的功德】□知法身中。平等不動。安立世諦。處所名字。安立眾生、非眾生法。安立佛法、聖眾。

12 【己三、虛空身的功德】□知虛空身中。無量身入。一切處、非身、真實、無邊。無色身差別。得出生如是等身智。

14 【己四、十種自在的功德】□又得命自在、心自在、眾具自在、業自在、願自在、信解自在、神通自在、智自在、生自在、法自在。得如是等十自在已。為不思議智者、無量智者、不退智者。

16 【丁三、小結】

□如是等智。有八萬四千行相。是菩薩所知、智波羅蜜。如是隨分解釋、智波羅蜜。
18 若欲具演。唯佛世尊。乃能解說。

○【乙三、總結】

20 V94. 此六波羅蜜，總菩提資糧；猶如虛空中，盡攝於諸物。

如所解釋六波羅蜜中。總攝一切、菩提資糧。譬如虛空。行住諸物。有識無識。
22 悉攝在中。如是其餘聞資糧等、諸資糧。攝在六波羅蜜中。同相無異。應知。

24 <菩提資糧論、卷第二完>

26

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

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（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

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. 《菩提道次第》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 Auspicious 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 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：**

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 V9 我修禪解脫，無色三摩提；恆沙不可數，令法久熾然。
V10 我昔為般若，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，為增正法眼。
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. 17th 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 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

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

28

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

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

(The Prayer Song of Light Offerings originally written by Atisa in Tibetan,

4 now composed by H.H. 17TH Karmapa)

◎Resource:【點燈祈願文】、作曲：第十七世大寶法王

6 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，億盞得現於每尊佛前。

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 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

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 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 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（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

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、悲智雙融的功效】

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。

22 ○ 【乙三、小結】

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning、Care、Contribution)

2 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》：

6 聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

<附註與說明：>

8 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）

○【乙一、總說：一切資糧、皆入四處】

16 V95. 復有餘師意，諸覺資糧者；實捨及寂智，四處之所攝。

□又一論師作是念：一切菩提資糧。皆實處、捨處、寂處、智處所攝。

18 實者、不虛誑相。實、即是戒。是故實為、尸羅波羅蜜。

捨、即布施。是故捨處、為陀那波羅蜜。

20 寂者、即心不濁。若心不濁。愛、不愛事。所不能動。是故寂處、為羼提波羅蜜。及禪那波羅蜜。

22 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。無所成就。是故毘梨耶波羅蜜。成就諸事。是故一切資糧。皆入四處。

24 ○【乙二、別顯】（分三）

【丙一、慈與悲的無量心】

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

- 2 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？
- 4 答10： **V96. 大悲徹骨髓，為諸眾生依；如父於一子，慈則遍一切。**
- 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、
- 6 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。入魔意稠林。去佛意遠者。
- 8 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
- 14 諸支節及命。則生大悲。

【丙二、喜無量心】（分四）

- 16 **【丁一、以法喜、攝受無量眾生】（分二）**

【戊一、以念佛與神變功德、廣度眾生】

- 18 **V97. 若念佛功德，及聞佛神變；愛喜而受淨，此名為大喜。**
- 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
- 20 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、
- 22 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。四無畏、十力、十八不共佛法、具足故。
- 24 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
- 26 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。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

- 2 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
4 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。
6 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
8 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）

- 10 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。
12 菩薩摩訶薩、常念利樂諸眾生等。若為貪瞋癡所惱。登於慳悋。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
14 力所能。應當攝受。不應捨棄。

【丁二、安置眾生、心向大乘】

- 16 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。
18 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？
20 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
22 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 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
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。

26 【丁三、以二乘法、善巧攝化】

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 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。**

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

6 問14：若有眾生。不可以三乘化者。於彼應捨。為不捨也？

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

8 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
10 施等、福事中。不應捨棄。

【丁四、以人天乘、滿其所願】

12 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。**

14 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
16 而不捨。

【丙三、捨無量心】（分二）

18 **【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
20 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。**

22 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。

24 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。**

26 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

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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。
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
4 受眾生。不應棄捨。

□問18：以如是等。攝受方便。攝眾生已。成就何利？

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

□此中、菩薩作願。利益世間者。發如人意。凡利世間事。我皆應作。立此誓已。

8 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。

10 □問19：已說菩薩、常應利樂眾生。不應行捨。於諸法中。為捨不捨？

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

12 □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
14 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。

16 □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
18 說、出世間捨。我今當說、世間捨。

【丁二、世間捨】

20 **V108. 利名讚樂等，四處皆不著；反上亦無礙，此等名為捨。**

□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
22 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。

24

26

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 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
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。
- 4 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
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。
- 6 (note:編號是筆者所加。)

【丙二、菩薩恐墮入二乘果】

- 8 問24：此應思量：菩薩、為畏住泥犁。為畏墮聲聞、獨覺地？
答24： V113. 假使墮泥犁，菩薩不生怖；聲聞獨覺地，便為大恐怖。
- 10 菩薩、設住泥犁。與無數百千苦俱。不比墮聲聞、獨覺地怖畏。
問25：何故如此？
- 12 答25： V114. 非墮泥犁中，畢竟障菩提；聲聞獨覺地，則為畢竟障。
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。
14 暫為障礙。
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。
16 由是義故。菩薩入於泥犁。不比墮聲聞、獨覺地怖畏。
問26：其怖如何？
- 18 答26： V115. 如說愛壽人，怖畏於斬首；聲聞獨覺地，應作如是怖。
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、
20 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。

○ 【乙三、善果：得不退轉】(分三)

22 【丙一、無生忍斷分別】

- 問27：已說、未得無生忍、諸菩薩障礙法。此菩薩、云何得無生忍？
- 24 答27： V116. 不生亦不滅，非不生不滅；非俱不俱說，空不空亦爾。
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。
26 自體不成。自體不成故。生則非有。如生自體、非有。彼滅為二。二俱無體、如生

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 滅。彼不生、不滅為二。亦二俱無體。彼生、滅二種中。生、不生。滅、不滅。亦
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。

4 □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？

答28： V117 隨何所有法，於中觀不動；彼是無生忍，斷諸分別故。

6 □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
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
8 夢。若法從緣生。彼自體不生。

□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
10 分別故。說名：無生忍。此菩薩、即住菩薩不動地。偈言：

【丙二、授記必當作佛】

12 V118. 既獲此忍已，即時得授記；汝必當作佛，便得不退轉。

□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
14 所時。某世界。某劫中。當為某如來、應正遍知。此名：菩薩不退轉。

【丙三、不退智勝二乘】

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

18 答29：

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。

20 □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
其退轉。故名：不退轉。非餘十種菩薩。為三菩提。於諸法中。不退轉也。

22 □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
授記。(2.)共發菩提心授記。(3.)隱覆授記。(4.)現前授記。是為四種授記。

24 □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
已。而為授記。(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。

26 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

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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。

4 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：

6 ○ 【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。

8 V121. 我等亦當得，成佛世無上；復以密意語，說無上正覺。

10 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。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。
 諸師、如是分別、別語授記。於中實義。唯佛世尊。乃能知之。

14

◎【甲六、悲智結合的三摩地：第五資糧】（分三）

16 ○ 【乙一、三摩地為根本】

V122. 菩薩乃至得，諸佛現前往；牢固三摩提，不應起放逸。

18 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。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。皆得解脫。

22 此三摩提、有三種：(1.)謂色攀緣。(2.)法攀緣。(3.)無攀緣。

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。

24 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。是：法攀緣三摩提。

26 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。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 此名：無攀緣三摩提。

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。

4 此等名：得決定自在故。

○ 【乙二、悲智雙融的功効】

6 V123. 諸佛現前住，牢固三摩提；此為菩薩父，大悲忍為母。

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
8 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
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
10 眾生、及菩提。以不生厭。是故此忍。又為諸菩薩母。更有別偈說：

V124. 智度以為母，方便為父者；以生及持故，說菩薩父母。

12 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
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
14 方便。為菩薩父。

○ 【乙三、小結】

16 問30：菩薩、以幾許福。能得菩提？

答30： V125. 少少積聚福，不能得菩提；百須彌量福，聚勝乃能得。

18 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
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
20 須彌量福？聚集、乃能得。

22 <菩提資糧論、卷第三完>

24

26

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

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
16 來際無有休息。

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

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

四者：願我修行一切諸菩薩，無邊廣大願，盡未來際無有休息。

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

24 六者：願我生諸佛剎，如對目前，盡未來際無有休息。

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 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

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。

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

◎我又以此善根，迴向無上菩提；不求世間，二乘果報。

12 ◎我又以此善根，迴向真如法界海；真如無減，無漏無為，不可破
壞。

14 ◎願我善根，亦復如是；如三世諸佛迴向，我亦如是迴向。

<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
and Endless Virtue of Bodhisattva Manjusri*)

4 <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 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (*LCC : Learning、Care、Contribution*)

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,

8 *you are not a religious practitioner.)*

○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

22

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (*LCC : Learning 、Care 、Contribution*)

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

22

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 (二)、因為所以 □詞、曲、唱：凡夫

◎因為無常 所以痛苦、不會永遠

4 因為無常 所以一切、都會改變

雖然我、只是一個凡夫 沒有很高的智慧

6 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

總是要等到、窮途末路 人們才會珍惜從前

10 看那世間、被稱為聰明的人 有誰知道、明天自己是誰

而那些疲於奔命、惱人的事 總是很快就、事過境遷

12

◎一生追求的自我 到頭來仍然、是一場迷惑

14 而那善變的我 虛幻的我 貪心的我 和那無明的我

-----哪個是真正的我???

16

18

20

22

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 <附錄一>：「大乘禪觀的核心」：轉念

(The Central Point of Mahayana Meditation:

4 *Transformation 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 transformation of your own mind)

「心(citta)、意(manas)、識(vijna)」三個詞，在某些經論裡，「心、意、識」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，所要訓練的重點與核心。

14

首先，先講外面的外境(external objects)；其次，第二個講內心(internal 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)

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

28 先講外境，其次，待會兒我們會講內心：

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

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，你要有定課。
4 比方說很簡單，你訓練你在 15-30 分鐘內，我什麼都不做，我現在就把手機放下來(或
6 關起來)；我就在家裡、不管是佛堂、或在公司、或在捷運上，我就什麼都不做，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、最基本的功夫要訓練。

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，我今天坐得法喜
8 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、跟空間，你的心之感受，
10 就完全不同。

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；剛
12 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、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，也沒有希
14 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，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。

16

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

18 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：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；身移動的狀態，比
20 方說：跑步的時候，你可以看到自己的念頭。唉呀！我不小心、踩到一個石頭了。
很好，雖然痛，但看到你的念頭。還有各位，如果真正會善修四念處的人，游泳的
22 時候，馬上都可以看到自己的念頭；同學們！你要是會游泳的請舉手，不管你游什
麼蛙式、什麼姿勢，游泳的時候，你真的可以看到、自己的呼吸耶，也同時看到自
24 己的念頭。師父，在國外念書的時候，我是每天去運動，星期一、三、五，我去跑
步，二、四、六，我去游泳；反之，在台灣呢？中國佛教徒都說：「師父要莊嚴啊！」，
26 莊嚴到，我都沒辦法跑，也沒有時間跑，大家都是運動，動什麼呢？爬枕頭山，一
回家就去睡覺。

28

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頭，最

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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
4 個都很要求、都很重要的，因為禪宗講的禪呢，重點是：「在看你的念頭」。比方說：
6 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、
8 到兩個小時以上的。在《阿含經》講：聖弟子若證阿羅漢果、要證初果須陀洹，一
10 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
12 很寧靜的狀態而說的喔！

14 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
16 父補的，不在《阿含經》），經文提到說：至少要兩個小時。若你一天呢，聖弟子，
18 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
20 你連、種因都不夠啊；那更不要說，証初地歡喜地了。

22 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
24 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，你可以右腳盤
26 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
28 鐘，再回去繼續禪坐。剛開始，第一天還可以、兩天可以，到第三天，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。

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，而真正地在修禪啊！

20

22 <三、動與靜之間>：(Training on the situation between the moveable and unmoved 24 moments)

除了、多生多劫喜好禪修者，一般而言，因為我們凡夫，大部份是不太可能在 24
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，會覺得比較具體一點。
26 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：靜中看念頭，很好。第二個，
28 念誦完後，現在要吃飯，唉呀！時間快到了，對不對，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，你可以修持第二類禪修：動中看念頭

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 可。現在吃飽了。唉呀！像肥豬一樣，所以要經行。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，以現在科學的角度來講，所有的食物，都集
4 中在胃腸裡面蠕動，所以你的血液都大部份在胃腸區；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
6 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
8 正它在閉關的感受，是像這樣的。

10 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
12 碗飯！」其實錯了，閉關當中，我們的覺受是很痛苦的一「無福消受啊！」，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，
14 也不能倒掉啊！因為它是十方常住物。

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
16 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
18 苦」，事實上，真的是很苦的。可是問題是，你平日必需要有、這樣的禪修基礎。

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，很久沒
20 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、更多、更多的
22 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。

24

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況，就
分在此第四類。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

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

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。從早到晚，
4 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，你要訓練到能
6 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)

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，白天你都
10 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，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？其實你是發脾氣
12 非常大的。或者、你才覺察到：夢中的你，拿著關刀到處去追人的。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
14 是這麼強。

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
16 自己內在的真時念頭，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，你能不能看到
18 你的念頭的本質，這是非常重要的。

20 <七、小結>：(The short conclusion)

要從以上所列的各種情況，常常去訓練自己的念頭。聽好！有的時候是在靜，嗯，
22 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很散亂的。有時
24 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。

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
26 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，他就常生煩惱，他就告
28 訴我自己：「我不要接觸任何人」，這個習性，會變成阿羅漢種性，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

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 舒服、不自在。為什麼呢？因為在安靜的特殊環境，關於時間與空間，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
4 後，他的心就很容易混亂，其實、那表示他的功夫還很淺、還不到家，那是初學
的人才會這樣，瞭解嗎？

6

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，睡得非常
8 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、孤單的自己！」。

10 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，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
12 快樂嗎？好像也沒有快樂、也沒有悲傷？！」，甚至，你還會覺得：「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」。

14 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，
16 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
18 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「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，
22 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
24 無記的念頭多，牠作無尾熊，是過去的福報。因為動物園要花多少錢呢？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，
26 作為畜牲道，可是作了這一生的無尾熊，念頭是什麼呢？不知道？！好，這是第一
段講完畢。

28

【三、緣內心，轉念的提昇】(Perceiving the internal thoughts: this is the

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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，惡念
6 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
8 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：這裡的善念，
10 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，例如：嫉妒、驕傲，
12 這個也是不好的念頭，比如說：有些人他作很多的功德，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，可是他會常常有比較的煩惱，
14 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。

14

<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，你的貪瞋
18 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頭？！」，所以這樣的話，就會便
20 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，跟大家的共業，
22 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，台北、陽明山的花，
24 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，讓你生貪瞋癡，非常粗重、跟強烈的時
26 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：師父的手)！你不要去黏住它，但你也不用趕
28 走它，你就看著它的變化；這樣子的話，你就會慢慢地轉變一切境界，成為修行人

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 的助緣。

4 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，有些人就大搖大擺
6 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；其實那時候你
8 不用管太多。比較禮貌的方式，是還會跟他說話，有些人不揣你，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，那很好啊。

10 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，你可不
可以移一下．．．。」「你．．．移什麼，管那麼多，我又沒有坐到你腿．．．。」

12 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
14 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，過了一會兒，又
16 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；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
18 擾？！」。此外，還是你訓練自己，出了一點點聲音，然後看看你念的《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。

20 大乘禪修，聽好！他不是丟到一切境界，才能修；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。

22

再講一遍，這一段很精采。大乘禪修，不是要去捨棄一切境界，而找一個東西來修；
24 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。所以今天師父告訴你 5 個 W 的
26 (Who, Where, When, What, Why)，好好想一想，這樣會增長你、很大的智慧。

28 <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，法喜充滿、輕

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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？要看你自己的念頭。「師父啊！
4 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：
6 「shut up(閉嘴)！沒有能量，也沒有磁場。」像這樣的那種人，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，但你不要去炫耀它、不要去執著它。

8

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，他開始會有
10 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、有很多的善念！」。舉一個例子，
12 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
前發願。就有一蓮友非常執著善念，每一次供養我紅包，很多人排在後面，他就
14 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，法輪常轉！」我說：你不用在我面前唱，你
16 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分鐘。」，我說：「你回頭看，外面還有很多人，我說
18 發願很好，你不要這麼執著表相！」

20 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
22 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
24 確有善念，他想要做給我看，這也是另一種細微的煩惱。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。

26

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

28 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，也沒什麼善

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning, Care, Contribution)

2 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，可是你發覺細微的，你有沒
4 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！

6

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
8 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
10 的人，書法，這是白紙，小心！不要滴到墨水。請問各位，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
12 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。悲傷的念頭是什麼呢？就像墨
16 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。」然後，明天打電話給
18 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，我也覺得我好像懷孕呀！」。然後
20 類似情況，一直重複性的發生。

22 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：
24 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，第一類是粗的，
26 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！我克服了善念與惡念。譬
28 如說：我沒有學佛之前，脾氣非常壞，我現在挺有慈悲心，很好！那就繼續努力。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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)

6 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！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。
8 第四個階段，當然前面一、二、三 還是有部份止觀的力量，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
10 中的煩惱很多，非常的痛苦，苦到波浪會把你的船打翻；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
12 常情緒化當中，其實止觀還是會產生很微弱的力量；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
14 不到自己的惡念，你看不到自己的善念，你也看不到自己的悲傷的念頭。

16 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。

18

就像有一位仁波切，舉一個很好的例子。各位在淡水河的水，流過河流的時候，平
20 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。其實魚本來就有，你沒看到。
22 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
24 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
26 的念頭的時候，這個才是止觀有持續的力量。以這寧靜的念頭來看，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
28 你，以淨土宗的角度來講，你的修持工夫，起碼打成一片，叫：「淨念相繼。」

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

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。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。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)

12

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」。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，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。

16

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。

26

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，你也不會不安，這全世界就只

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 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，是很高的；清淨的念頭，不只是像我們一般
4 比喻說那水清淨就好，它要全面性的、自然流露的、無造作的。

8 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。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，《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：所有世間的東西，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。

16 <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。

20

<七、小結>：(The short conclusion)

22 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。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」。
24 錯！假如不執著，等於沒有的話，那就是「有」跟「無」，是對立與衝突。真正的不執著，是講：一切沒有實體。

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 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，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
4 著心中、人事物、一切萬法的概念」。我再講一遍好了。「心經歷過一切萬法，萬
法就是人事物嘛，可是心中啊！卻不執著那個萬法的概念，這個才叫做「不執著」。
6

【四、總結】(The final conclusion)

8 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。
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
10 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。
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
12 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。
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，
14 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
16 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。

18
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
20 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。第二種情況
22 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，
24 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。

26 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
28 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

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 的。

4 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-----。

6 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

8 《法華經》講，它要有譬喻，你才聽懂佛講些什麼。那至於這裡內心講，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。

10 第一個配九住心，第二個配-----也沒有，這個是我引很多禪經，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。

14 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，有沒有看到自己的念頭。沒有

16 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，就能作的了主。那時候，不管是參禪、

18 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，有時候會起起伏伏，要鼓勵自己：「永不放棄，NEVER GIVE

20 UP。」

22

24

26

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 ◎ **【講經前的共修】**：《普賢行願品》偈頌

The Common Practices before Lecture:

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

6 ○ **【Part One】**：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；

8 我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

V2. 普賢行願威神力，普現一切如來前；

10 一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛。

V3. 於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中；

12 無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

V4. 各以一切音聲海，普出無盡妙言辭；

14 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；

16 如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。

V6. 最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭；

18 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；

20 悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。

V8. 我昔所造諸惡業，皆由無始貪恚癡；

22 從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 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。

4 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。

6 V11. 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請；

唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。

8 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。

10 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。

12 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。

14 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。

16 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。

18 ○ 南無大行普賢菩薩（三稱）

○ 往生咒（三遍）：南無阿彌多婆夜、哆他伽多夜、哆地夜他、

20 阿彌利都婆毗、阿彌利多、悉耽婆毗、阿彌唎哆、毗迦蘭帝、

阿彌唎哆、毗迦蘭多、伽彌膩、伽伽那、枳多迦利、娑婆訶。

22

◎ 桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2

【Part Two】：〈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

V01. 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

V02. 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

V03. 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

V04. 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

（讚文唸三遍、七遍、或二十一遍）

◎喻阿惹、巴札那諦（*Om A Ra Ba Ja Na Di*）

16

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2
4
6
8
10
12
14
16
18
20
22

◎【講經後的發願與迴向】：普皆迴向

Taking Great Vows and Dedication after Lecture:
(Universal Dedication)

I. 《菩提道次第》祈願文 宗喀巴大師著

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

V1 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。

V2 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。

V3 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。

V4 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。

V5 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。

V6 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。

V7 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。

II. 《月藏經》吉祥發願文：

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 *(The Precious and Auspicious Prayer by Buddha Sakyamuni himself,*
 quoted from the Moon-Treasure Sutra)

4 V1 我昔行苦行，為諸眾生故；捨己自身樂，令法久熾然。

 V2 我昔捨身命，為諸病人故；亦為貧眾生，令法久熾然。

6 V3 我昔為菩提，捨財及妻子；寶象馬車乘，令法久熾然。

 V4 我昔供諸佛，緣覺及聲聞；父母諸師長，令法久熾然。

8 V5 為聞菩提故，無量阿僧祇；備受種種苦，令法久熾然。

 V6 我修戒律儀，長夜常勤行；十方佛為證，令法久熾然。

10 V7 我昔常忍辱，忍諸惡眾生；為眾除煩惱，令法久熾然。

 V8 我昔勤精進，堅固常伏他；度脫諸眾生，令法久熾然。

12 V9 我修禪解脫，無色三摩提；恆沙不可數，令法久熾然。

 V10 我昔為般若，住在於閑林；演說無量論，令法久熾然。

14 V11 我昔常憐愍，捨己身血肉；及捨身支節，為增正法眼。

 V12 我愍惡眾生，以慈而成熟；安置於三乘，增長正法施。

16 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。

18 V15 我昔除外道，諸惡邪見網；安置於正路，四眾得供養。

20

◎附錄一【*Appendix .I*：西藏、阿底峽所寫的〈點燈祈願文〉】

22 *(The Prayer Song of Light Offerings originally written by Atisa in Tibetan,*
 now composed by H.H. 17TH Karmapa)

24

◎Resource:【點燈祈願文】、作曲：第十七世大寶法王

26

中譯：大寶法王、釋妙融、羅卓丹傑

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2

編曲：林隆璇、演唱：羅卓若傑

4

◎ **【發願文】**：願燈具、成為等同三千大千世界；

願燈炷、僅成須彌山王；願燈油、僅成汪洋；

6

此燈之數，億盡得現於每尊佛前。

願此光明，消除三有頂以下，無間地獄以上，所有無明之

8

黑暗。願十方諸佛菩薩之淨土，皆得顯明親見。

嗡、班雜、阿羅給、啊吽。(Om Bendzen Aroge A Hum)

10

◎ **【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。

12

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。

14

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。

16

V04. 德雅他：班雜支雅、阿哇波達、那耶梭哈。

(Deyata: Bendzen Jiya A Wabodha Naye Soha)

18

20

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 ◎ 《菩提資糧論、卷第四》：

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 & 四卷、科判簡表>：(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 ○ 【乙二、別顯】（分三）

【丙一、慈與悲的無量心】

10 【丙二、喜無量心】（分四）

【丙三、捨無量心】（分二）

12 ◎ 【甲五、精進不退：第四資糧】（分四）

○ 【乙一、正因：至心精進】

14 ○ 【乙二、惡緣：生死放逸】（分二）

【丙一、菩薩猶有細微生死】

16 【丙二、菩薩恐墮入二乘果】

○ 【乙三、善果：得不退轉】（分三）

18 【丙一、無生忍斷分別】

【丙二、授記必當作佛】

20 【丙三、不退智勝二乘】

○ 【乙四、引經論作證明】

22 ◎ 【甲六、悲智結合的三摩地：第五資糧】（分三）

◎ 桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 ○ 【乙一、三摩地為根本】

○ 【乙二、悲智雙融的功效】

4 ○ 【乙三、小結】

〈菩提資糧論、卷第三完〉

6

◎ 【甲七、圓成善福方便：第六資糧】（分三）(09/03/2011)

8 ○ 【乙一、無上菩提為目標】(分二)

【丙一、福聚施與眾生】(分二)

10 【丁一、迴向菩提】

【丁二、迴向眾生】

12 【丙二、念念不捨有情】(分五)

【丁一、安置法樂】

14 【丁二、般若相應】

【丁三、廣聚福德】

16 【丁四、証不動地】

【丁五、大轉法輪】

18 ○ 【乙二、無生法忍為根本】(分三)

【丙一、利生堪忍眾苦】

20 【丙二、離戲論住無生】

【丙三、勤修七支供養】

22 ○ 【乙三、普皆迴向為方法】(分二)

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC：Learning、Care、Contribution)

2 ◎《菩提資糧論、卷第四》：

聖者龍樹本、比丘自在釋；大隋、南印度三藏、達磨笈多譯

4 <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。

6 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。

8 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。

10

◎【甲七、圓成善福方便：第六資糧】（分三）

12 ○【乙一、無上菩提為目標】（分二）

【丙一、福聚施與眾生】（分二）

14 【丁一、迴向菩提】

□問31：若如是者。百須彌量、福聚無有故。亦無一人，能得菩提？

16 答31： V126. 雖作小福德，此亦有方便；於諸眾生所，應悉起攀緣。

18 □若此菩薩，雖作小福。以有方便、成大福聚。(1.) 或以飲食，捨與眾生。(2.)或以華、香鬘等，奉如來像。(3.)彼諸福德。於一切世界所、攝諸眾生所。悉作攀緣。我以此福。令諸眾生，皆得無上正覺。

20 □復以此福。與諸眾生共之。如是等福。共諸眾生，迴向菩提。是名：菩薩方便。如是迴向。其福得成無量、無數、無邊。以是故、彼一切智、智，雖是無邊。還以此相，無邊福、故能得。

22 【丁二、迴向眾生】

24 □復有別義，

V127. 我有諸動作，常為利眾生；如是等心行，誰能量其福。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

- 2 菩薩於晝及夜。常起如是心行。若我所有動作。善身口意。皆為度、諸眾生故。
脫、諸眾生故。蘇息、諸眾生故。寂滅、諸眾生故起。
- 4 及為令眾生、滿足一切智智。得至一切智、智故。彼如是、具足大悲。安住、善巧方便。所有福聚。唯除諸佛。何人能量。是故、具此福者。能得菩提。

6 **【丙二、念念不捨有情】(分五)**

【丁一、安置法樂】

- 8 問32：何故此福、復是無量？
答32： V128. 不愛自親屬，及與身命財；不貪樂自在，梵世及餘天。
- 10 V129. 亦不貪涅槃，為於眾生故；此唯念眾生，其福誰能量。
- 此中、菩薩行六度行時。於己男女。及與親屬。若金銀等財。若自壽命。若支節分。若具足身。若身心樂。若天人自在。若梵身天。若無色天。乃至涅槃。為眾生故。皆亦不愛。
- 14 唯於眾生。愍念不捨。我當何為。令此眾生。小兒、凡夫。無智、翳膜。所覆盲者。脫三界獄。安置常、樂、涅槃、無畏城中。如是菩薩。行利樂事。於諸眾生。
- 16 無因而愛。所有福德。何人能量？
又偈言：
- 18 V130. 無依護世間，救護其苦惱；起如是心行，其福誰能量。
此菩薩常以大悲。作如是念。今此世間。無救、無護。遍行六趣。入三苦火。無有
- 20 歸依。此彼馳走。身心諸病。常有苦惱。無依護者。
我當與作依處。救其身心。所受諸苦。起此心行。所有福德。何人能量？

22 **【丁二、般若相應】**

V131. 智度習相應，如搆牛乳頃；一月復多月，其福誰能量。

- 24 此般若波羅蜜。能生諸佛、菩薩。及成就諸佛、菩薩法。菩薩若於搆牛乳頃。思惟修習、彼之福聚。尚無有量。何況若一日夜、二日夜、三日夜。乃至七日夜、半月、一月。若復多月、修習相應。所有福聚。何人能量？
- 26

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

2 【丁三、廣聚福德】

V132. 佛所讚深經，自誦亦教他；及為分別說，是名福德聚。

4 □甚深者。謂甚深經。與空相應。出於世間。彼是甚深。又復、分別緣生故。緣生者、即是法。法者、即是如來身。彼與如來身、相應者。是甚深經。

6 □諸佛世尊之所讚歎。若自誦、若教他誦。若為他解說。無希望心。但欲不隱。沒如來身故。如來身者。即是法身。欲令久住故。彼所有福。誰能得量。

8 【丁四、証不動地】

V133. 令無量眾生，發心為菩提；福藏更增勝，當得不動地。

10 □此有善巧方便菩薩。先以四攝事。攝諸眾生。知彼眾生。受我言已。然後教令、發菩提心。如是具足、善巧方便菩薩。令諸眾生。發菩提心。彼所有福。無人能量。

12 □以無量故。又令諸眾生。發菩提心故。福藏更為增勝。言福藏者。福無盡故。以能至、無盡故、不可盡。

14 □不動地者。以不可動故。名：不動地。此中、菩薩令他、發菩提心故。於生生中。菩提心不動、不失。以令他、發菩提心故。此心即為、不動地因。

16 【丁五、大轉法輪】

V134. 隨轉佛所轉，最勝之法輪；寂滅諸惡刺，是菩薩福藏。

18 □如佛世尊。於婆羅奈城、仙人住處、鹿林中。轉法輪已。於彼最勝法輪、隨順而轉。亦為福藏。此隨順轉、有三種因緣。

20 (1.) 謂於如來、所說深經。與空相應。出於世間。若持、若說。及順法行法。若於如是等經。持令不失。是為第一、隨順轉法輪。

22 (2.) 為有根器眾生。分別演說。是為第二、隨順轉法輪。

(3.) 如彼經中所說。依法修行。是為第三、隨順轉法輪。

24 □寂滅諸惡刺者。佛教惡刺。所謂外道邪見。及以惡魔、欲界自在。憎惡解脫。若四眾中。或有異人。非法、說法。非律、說律。非師教、說師教。是為：佛教內惡

26 刺。應當如法。折伏彼等。摧慢破見。令法熾然。此名：寂滅諸惡刺。以寂滅惡刺。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 故名為：**菩薩福藏**。

○ 【乙二、無生法忍為根本】(分三)

4 【丙一、利生堪忍眾苦】

V135. 為利樂眾生，忍地獄大苦；何況餘小苦，菩提在右手。

6 □若菩薩、著牢固鎧。常為利樂眾生。發精勤意。於一眾生。為令解脫故。雖住阿
8 毘至大地獄中。經劫辛苦。堪忍不動。況餘小苦。菩薩能忍、如是等苦。當知菩提
如住右掌。

V136. 起作不自為，唯利樂眾生；皆由大悲故，菩提在右手。

10 □菩薩諸所起作。若布施等。由大悲故。唯為利樂眾生。亦為令眾生。得涅槃故。
終不為身。微少樂事。彼亦是大悲者。如是大人。當知菩提。到其右手。

12 【丙二、離戲論住無生】

V137. 智慧離戲論，精進離懈怠；捨施離慳惜，菩提在右手。

14 □問33：前已解釋、陀那等、諸波羅蜜。今復解釋。有何所為？
答33：前多為、修行者解釋。今為無所得忍、智光者解釋。以覺知一道相故。彼智、
16 遠離戲論。以不捨軛故。彼精進、遠離懈怠。以除貪故。彼施、遠離慳惜。如是菩
薩。當知菩提。到其右手。

18 V138. 無依無覺定，圓滿無雜戒；無所從生忍，菩提在右手。

□若菩薩、善成就、禪那波羅蜜已。此定、不依三界。其相寂靜。無有思覺。又圓
20 滿尸羅。無雜無濁。迴向菩提。無有磨滅。又善成就、般若波羅蜜已。緣生法中。
住無生忍。根本勝故。無有退轉。當知菩提。住其右掌。

22 【丙三、勤修七支供養】

□問34：已說修行、及得忍菩薩、積聚諸福田。此福聚、能得菩提。云何初發心菩
24 薩。積聚諸福田。此福聚、能得菩提？

答34： V139. 現在十方住，所有諸正覺；我悉在彼前，陳說我不善。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 □若有現在、諸佛世尊。於十方世間。無所障礙。以本願力。為利眾生故住。今於
彼等、實證者前。發露諸罪。若我無始、流轉已來。於其前世、及現在時。或自作
4 惡業。或教他、或隨喜。以貪瞋癡。起身口意。我皆陳說。不敢覆藏。悉當永斷。
終不更作。

6 V140. 於彼十方界，若佛得菩提；而不演說法，我請轉法輪。

□若佛世尊、滿足大願。於菩提樹下。證無上正覺已。少欲靜住。不為世間。轉於
8 法輪。我當勸請。彼佛世尊。轉佛法輪。利益多人。安樂多人。憐愍世間。為於大
眾。利樂天人。

10 V141. 現在十方界，所有諸正覺；若欲捨命行，頂禮勸請住。

□若佛世尊、世間無礙。在於十方。證菩提。轉法輪。安住正法。所應化度。眾生
12 化度已訖。欲捨命行。我當頂禮。彼佛世尊。請住久時。利益多人。安樂多人。憐
愍世間。為於大眾。利樂天人。

14 V142. 若諸眾生等，從於身口意；所生施戒福，及以思惟修。

V143. 聖人及凡夫，過現未來世；所有積聚福，我皆生隨喜。

16 □若諸眾生。施戒修等。所作福事。從身口意之所出生。已聚、現聚、及以當聚。
聲聞獨覺。諸佛菩薩。諸聖人等。及以凡夫。所有諸福。我皆隨喜。

18 □如是隨喜。是先首者。勝住者。殊異者。最上者。勝攝者。美妙者。無上者。無
等者。無等等者。如是隨喜。乃名：隨喜。

20 V144. 若我所有福，悉以為一搏；迴與諸眾生，為令得正覺。

□若我無始、流轉已來。於佛法僧。及別人邊。所有福聚。乃至、施與畜生、一搏
22 之食。若歸依善根。若悔過善根。若勸請善根。若隨喜善根。彼皆稱量。共為一搏。
我為諸眾生故。迴向菩提。皆悉捨與。以此善根。令諸眾生。證無上正覺。得一切
24 智、智。

V145. 我如是悔過，勸請隨喜福；及迴向菩提，當知如諸佛。

26 □若我為諸眾生、迴向菩提、善根。若悔過善根。若勸轉法輪、善根。若請長壽善
根。若隨喜善根。彼皆稱量為一搏已。如過去、未來、現在、諸佛世尊為菩薩時。
28 已作迴向。當作迴向。我亦如是。以諸善根。迴向菩提。以此迴向善根。令我及諸

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 眾生。當證無上正覺。我今更略說。

V146. 說悔我罪惡，請佛隨喜福；及迴向菩提，如最勝所說。

4 自有罪惡。盡皆說悔。及請佛、轉法輪。住壽長時。隨喜諸福。迴向福等。如前迴向。為菩提故。如最勝人所說。如是迴向。

6 ○ 【乙三、普皆迴向為方法】(分二)

【丙一、三業清淨】

8 問35：又彼迴向。應云何作？

答35： V147. 右膝輪著地，一膊整上衣；晝夜各三時，合掌如是作。

10 當自清淨。著淨潔服。澡洗手足。裙衣圓整。於一膊上。整理上著衣已。用右膝輪。安置於地。合掌一心。離分別意。若如來塔所。若像所。若於虛空。攀緣諸佛。如在前住。作是意已。如前所說。若晝、若夜。各三時作。

【丙二、心力無量】

14 V148. 一時所作福，若有形色者；恒沙數大千，亦不能容受。

於彼所說。六時迴向中。若分別一時。所作於中福德。諸佛世尊。如實見者所說。彼若有色。如穀等聚者。其福積集。無有限量。雖如恒伽沙等。大三千界。盡其邊際。亦不能容受。以彼迴向福。與虛空界等、迴向故。乃至一時迴向。猶有如是福聚。況多迴向。雖是初發心菩薩。由迴向力故。亦成大福。還以如是、相福聚故。漸次、能得菩提。

20 ◎ 【甲八、善護福德妙用：第七資糧】(分四)

○ 【乙一、禮敬一切行者】

22 問36：已說諸菩薩。得成大福方便。今欲護福用。何方便？

答36： V149. 彼初發心已，於諸小菩薩；當起尊重愛，猶如師父母。

24 彼初發心菩薩。若欲護、自善根、及自身者。於諸初發心菩薩。當起至極、尊重、愛敬之心。猶如世尊。一切智師。及自所生父母。如是、以初發心菩薩為首。於諸

◎桑耶精舍(SBA)：三種態度(Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻(LCC: Learning、Care、Contribution)

2 菩薩。亦應如是、極作愛重。若異於此。則自身及善根。皆悉滅盡。

□如世尊、經中曾說：「我不見餘一法、障礙菩薩、及滅盡善根。如於菩薩。起瞋

4 心者。若菩薩、雖於百劫、積集善根。由此、瞋菩薩心故。皆悉滅盡。」是故於諸菩薩。應起尊重。猶如教師。

6 ○ 【乙二、不說他人過失】

V150. 菩薩雖有過，猶尚不應說；何況無實事，唯應如實讚。

8 □若菩薩、毀訾行大乘人、罪過。令得惡名。所有生生善法。皆悉滅盡。不得增長白法。是故諸菩薩等。雖有過惡。為護、自善根命故。不應顯說。何況無實。

10 □譬如王罪。如經中說。有菩薩、清淨活命。無可毀訾。而彼達摩比丘妾。說其惡故。於七十劫中。受泥犁報。又於六萬生中。為貧窮人。常受盲瘡。癩病惡瘡。

12 □是故於菩薩所。若有惡、若無惡。皆不得說。彼有實德。唯應稱揚。為自善根、增長故。亦為餘人、生信故。

14 ○ 【乙三、不捨菩薩萬行】

V151. 若人願作佛，欲使不退轉；示現及熾盛，亦令生喜悅。

16 □若有眾生。已發願、求菩提。唯欲令其不退。而有人愚癡。瞋恚及貪。自朋黨故。作如是言。何用長行、菩薩難行之行？其涅槃、樂、平等相似。行聲聞行。疾得涅槃。

18 □此等後當。說其果報。若以種種譬喻。顯佛功德。令人其心。是為示現。令其具足精進。諸菩薩行。是為熾盛。欲令精進。更增疾利。為說正覺功德。大神通事。是為喜悅。如是令彼、不捨菩提之心。

22 ○ 【乙四、勿謗佛所說經】

V152. 未解甚深經，勿言非佛說；若作如是言，受最苦惡報。

24 □甚深經者。謂佛所說。與空、無相、無願相應。除無量、斷、常等邊見。滅我人、眾生、壽者、等自性。顯如來大神通。希有功德。於此經律。若未證知。勿以癡故。言非佛說。何以故？佛世尊說。若謗如來、所說之經。惡果最苦。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 V153. 無間等諸罪，悉以為一搏；比前二種罪，分數不能及。

□世尊、於《不退輪經》中說。五無間業。所有諸罪。若斷三千大千世界中。諸眾
4 生命。所有罪報。若恒伽河沙等。佛世尊滅度已。所有支提。或壞、或燒。若障礙
過去、未來、現在諸佛法眼。所有罪報。如是等過。皆悉搏聚。

6 □若於未解深經。而起執著。言非佛說。及菩薩、發菩提願已。而令退菩提心。此
二種罪。彼前、五無間等、罪聚比之。百分不及。千分不及。乃至數分、柯羅分、
8 算分、譬喻分、優波尼沙陀分、亦不及。以是罪相故。為護自身、及自善根。勿作
此二種罪。

10 ◎【甲九、勤修三解脫門：第八資糧】（分五）

○【乙一、三解脫門為根基】（分二）

12 【丙一、明瞭修道勝義】

□問37：已說、菩薩護自善根。何者是修道勝義？

14 答37： V154. 於三解脫門，應當善修習；初空次無相，第三是無願。

□於中、菩薩行般若波羅蜜時。應修三解脫門。最初、應修空解脫門。為破散、諸
16 見故。第二、無相解脫門。為不取、諸分別、攀緣意故。第三、無願解脫門。為超
過、欲界、色界、無色界故。

18 【丙二、細說解脫內涵】

□問38：何故此等、名解脫門？

20 答38： V155. 無自性故空，已空何作相；諸相既寂滅，智者何所願。

□以緣生故。法、無自性。此名為：□空。以其空故。心無攀緣。則是□無相。離諸相
22 故。則□無所願。又若法、從緣生。彼自性、無生。以自性無生故。彼法、是空。若
法、是空。彼中無相。相無有故。彼是無相。若無有相。彼中、心無所依。以無依
24 故。於三界中。心無所願。

V156. 於此修念時，趣近涅槃道；勿念非佛體，於彼莫放逸。

26 □修此、三解脫門時。若非方便所攝。則趣近、涅槃。雖應修習。莫墮、餘菩提處。

◎桑耶精舍（SBA）：三種態度（Three Attitudes）：

學習、關懷、奉獻（LCC：Learning、Care、Contribution）

2 當求、無所得忍。應住、善巧方便。

V157. 我於涅槃中，不應即作證；當發如是心，應成熟智度。

4 發如是心。我當利益諸眾生。度脫諸眾生。雖修三解脫門。不應於涅槃作證。然
我為學、般若波羅蜜故。於三解脫門中。專應成熟。我應修空。不應證空。我應修
6 無相。不應證無相。我應修無願。不應證無願。

○ 【乙二、心續不斷為支柱】

8 V158. 如射師放箭，各各轉相射；相持不令墮，大菩薩亦爾。

譬如：射師、善學射已。放箭空中。續放後箭。各各相射。彼箭遂多。空中相持。
10 不令墮地。

V159. 解脫門空中，善放於心箭；巧便箭續持，不令墮涅槃。

12 如是、此菩薩大射者。以學修空、無相、無願弓。於三解脫門空中。放心箭已。
又以悲愍眾生。巧方便箭。展轉相續。於三界虛空中。持彼心箭。不令墮涅槃城。

14 ○ 【乙三、善巧方便為應變】(分四)

【丙一、不捨善巧方便】

16 問39：云何、復令彼心。不墮涅槃？

答39： V160. 我不捨眾生，為利眾生故；先起如是意，次後習相應。

18 若我、於三解脫門。善成熟已。欲取涅槃。如在手掌。然我以小兒、凡夫。猶如
飲乳。不能自向、涅槃城者。未涅槃故。我於涅槃。不應獨入。

20 我當如是、發起精進。隨我所作。唯為利益、諸眾生故。亦為諸眾生。得涅槃故。
先應如是起作。次、即心與三解脫門。隨順相應。

22 隨順者。順後義也。若不如此。彼之心箭。無巧方便攝故。行三解脫門時。即墮、
聲聞解脫。若獨覺解脫中。今更有、巧方便。

24 V161. 有著眾生等，久夜及現行；顛倒與諸相，皆以癡迷故。

小兒、凡夫、諸眾生等。以癡迷故。於無始際。流轉久夜。著四顛倒。無常、調
26 常。苦、調樂。不淨、調淨。無我、調我。及於內外眾、界、入中。計我、我所。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 謂有所得。久夜行已、及現在行。

V162. 著相顛倒者，說法為斷除；先發如是心，次後習相應。

4 如是諸眾生等。以癡迷故。起我、我所、二種計著。又於色等。無所有中。妄起、分別、取相。生四種、邪顛倒。

6 我為說法。令其斷除。先發如是心已。然後於、三解脫門中。修習相應。若異此、而修三解脫門者。則趣近、涅槃道。

8 **【丙二、常起大悲願心】**

V163. 菩薩利眾生，而不見眾生；此亦最難事，希有不可思。

10 菩薩、起眾生想。此亦最難、不可思。未曾、有如畫虛空。於最勝義中。本無眾生。此菩薩、不知、不得。而為利樂眾生故。勤行精進。唯除大悲。何處更有、如此難事？

【丙三、未滿願不涅槃】

14 V164. 雖入正定位，習應解脫門；未滿本願故，不證於涅槃。

16 此應思量。若到、正定位菩薩。以三十二法故。入正定位。與解脫門相應時。中間、未滿本願。為證涅槃、為不證。

18 以世尊、經中說云：「四大、可令改異。無有、入正定位。菩薩中間。未滿本願。證於涅槃。是故到、正定位菩薩。未滿本願。不證涅槃。」

V165. 若未到定位，巧便力攝故；以未滿本願，亦不證涅槃。

20 若初發心菩薩。未到正定位。彼以巧方便、所攝故。修三解脫門時。中間、未滿本願。亦不證涅槃。

22 **【丙四、畏煩惱集善根】**

V166. 極厭於流轉，而亦向流轉；信樂於涅槃，而亦背涅槃。

24 此菩薩於流轉中。以三種熾火故。應極厭離。不應起心。逃避流轉。當於眾生。為子想故。而向流轉。及應信、樂、涅槃。如覆護舍宅故。

26 然復應、背涅槃。為滿一切智、智故。於流轉中。若有厭離。則於涅槃。亦有信樂。若不向流轉。不背涅槃。未滿本願。修習解脫門時。則於涅槃、作證。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 V167. 應當畏煩惱，不應盡煩惱；當為集眾善，以遮遮煩惱。

□以是流轉因故。應畏煩惱。不應畢竟、盡於煩惱。若斷煩惱。則不得、集菩提資糧。是故菩薩。以遮制法。遮諸煩惱。由遮煩惱。令其無力故。得集、菩提資糧、善根。以集善根故。滿足本願。能到菩提。

6 ○ 【乙四、轉化煩惱為菩提種】

□問40：何故、不以斷滅故、滅諸煩惱？

8 答40： V168. 菩薩煩惱性，不是涅槃性；非燒諸煩惱，生菩提種子。

□如諸、聲聞聖人等。涅槃為性。以攀緣涅槃。得沙門果故。諸佛、不以涅槃為性。

10 諸佛、煩惱為性。以菩提心。由此生故。聲聞獨覺。燒諸煩惱。不生、菩提心種子。

以二乘心。種子、無流故。

12 □是故煩惱、為如來性。以有煩惱。眾生發菩提心。出生佛體故。不離煩惱。

 ○ 【乙五、二乘不生菩提願心】

14 □問41：若燒煩惱。不生菩提心、種子者。何故法華經中。與燒煩惱、諸聲聞等、授記？

16 答41： V169. 記彼諸眾生，此記有因緣；唯是佛善巧，方便到彼岸。

□不知、成就何等眾生？彼中因緣。唯佛所知。以到、調伏彼岸。不共餘、眾生相

18 似故。而彼不生、菩提心種子者。以入無為、正定位故。如經說：

 V170. 如空及蓮華，峻崖與深坑；界不男迦柘，亦如燒種子。

20 □如虛空中。不生種子。如是、於無為中。不曾生佛法。亦不當生。如高原曠野。不生蓮華。如是聲聞、獨覺。入無為正定位中。不生佛法。

22 □峻崖者。於一切智、智、城道中。有二峻崖。所謂聲聞地峻崖。獨覺地峻崖。聲聞獨覺。若有一切智者。則非、菩薩二峻崖也。

24 □深坑者。如丈夫、善學跳擲。雖墮深坑。安隱而住。若不善學。而墮深坑。便死坑內。如是菩薩。修習無為。善相應故。雖修無為。而不墮無為中。聲聞等、修習

26 無為。不善相應。則墮無為中。

□界者。聲聞、繫在、無為界故。不復、能於有為中行。是故彼中。不生菩提之心。

 ◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

 學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)

- 2 □不男者。如根敗丈夫。於五欲利。不復有利。如是聲聞、具無為法。於諸佛法利。亦無有利。
- 4 □迦柘者。如迦柘珠。諸天世間。雖善修理。彼迦柘珠。終不能為、鞞琉璃寶。如是聲聞。雖復具諸戒學、頭陀功德、三摩提等。終不能坐覺場。證無上正覺。
- 6 □亦如燒種子者。如被燒種子。雖置地中。水澆日暖。終不能生。如是聲聞。燒煩惱種子已。於三界中。亦無生義。以如是等經故。當知聲聞。得無為法已。不生菩提之心。

10 <菩提資糧論、卷第四完>

12 [心宏法師的願心：
滿心菩提種，遍灑三千界；
14 願度有緣人，同登無上覺。]

16 **16/July/2015 revised again**

16

18

20

22

24

26

2 <附錄二>：【在生命中的每一刻，作出更有智慧的抉擇】

(*Making a more wise choice at very moment in your present life*)

4 04/August/2008 心宏師父法語

◎在實踐菩薩道時，我們應該不斷地學習：特別是當我們站在生命的十
6 字路口時，如何作一個更好、與更有智慧的選擇。

(*Through the action of the Bodhisattva path, we should continuously learn
8 how to make a better and wise choice, especially while standing the
intersection of your daily life.*)

10

【一、選擇的原則、與考慮的條件】：(Principles of choice and its
12 considered conditions)

◎首先，要思考選擇的原則：要有眼光、有遠見，而且您能夠獨立地實行（至少能
14 持續 3-5 年的努力）。其次，要多多向善知識、長輩、主官，或同事、好朋友，多請
教不同角度的經驗、與建議，中國文化的成語曾說，所謂：「三個臭皮匠，勝過一個
16 諸葛亮。」

◎然後，從佛法的觀點來看，在抉擇的時候，要有「無常觀」的心理準備，也就是
18 說：一切的人事物，都會變化萬千的。縱使在作完選擇後，內在的心理，若是期待
永遠是「常的、不變的」，這樣的想法與觀念，就是產生痛苦的根源，是錯誤的、也
20 是不合實際的。

反之，盡心盡力地努力，但是心理上、還是要有勇氣，去面對「無常的、變化萬千
22 的」。換句話說：盡最好的準備，也同時考慮到，作最壞的打算；這樣的觀念，才是
符合佛法的「無常觀」，也同時讓心，更有伸縮性、與彈性。

◎最後，從世俗的觀點來看，如何選擇（抉擇）生命中，許多的事情呢？至少需要
24 考慮下列的條件：工作、時間、福報、人緣、修持法門、生命方向、等等細節；詳
細的內容，在後面會介紹。
26

28

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 【二、什麼東西影響你的選擇？】：(What will impact your present choices)

4 ◎答案是你現在的心念；而且當下的心念，是包含著當天的心情、情緒與長久的習性。

6 ◎什麼東西，會影響您的抉擇呢？變化無常的心念，猶如流動的河水。前念的記憶，影響現在的心念；由於現在當下的感受、與反應，會帶出後念的回應、與行動。快速流動的心念，猶如瀑布一般，若是不學習佛法的止觀法門的一般人，是很不容易看到、自己內在的念頭的。

10 ◎事實上，每天的心念，受到心情與名利，習性與價值，朋友、親戚與父母的想法，工作與生存需求等等，許許多多條件的影響。舉例而言，現代社會中，善與惡的朋友，對青少年的影響，比父母對他們的影響更大。

14 ◎所以，學習佛法的佛弟子們，要常常訓練自己，轉變現在複雜的心念，與善法常常相應。進一步而說，唯有透過禪修的學習、與訓練，在心寧靜後，所作的抉擇，才會與善法相應的多。反之，若不作禪修，就倉促地作決定，結果大部份是錯誤的多，因為所作的決定，大部份會與無量劫的惡業、和煩惱相應的多。

18 ◎最後，心念抉擇的過程，如無常的波浪一般；若是進一步地學習與訓練它，就能夠觀照到心、更深處的本質，是不動與寧靜的，是不生與不滅，是清淨與無量無邊的，那就是白教、大手印(Mahamudra) 的核心內涵。

20

【三、選擇的內容】：(The detailed contents of your choices)

22 【1. 思考您現前的工作】：(Thinking about your present job)

24 ◎當您覺得每日的工作，產生厭倦感與無力感時，您更應該警覺地告訴自己：「危機即是轉機。這正是一個重新思考的機會！」當然，要重新思考「工作」這個非常複雜的主題，你是必需考慮、與思索許多的條件的；這個主題，並非您想像中的那麼單純的。

26 ◎簡單的說，重新思考「人、事、物」等三類的條件。從人的角度，你必需考慮：28 您真正有長遠的意願、與興趣嗎？您與主管、與同事，互動與溝通得很健康嗎？您

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 真得很歡喜地接受訓練、與挑戰嗎？

◎從事的角度，你必需考慮：您真正有用心地、規劃與進行嗎？遇到困難時，您真

4 正有耐心與技巧，去與人溝通嗎？遇到瓶頸時，您真正願意且學習，用不同的方法
與途徑，作到「多元化的思考、與全方位的處理」嗎？還是一味地、用固有的惡習，

6 來處理與面對它呢？！

◎從物的角度，你必需考慮：您真正有效率地、運用現前有的各種資源了嗎？還是

8 你永遠抱怨、資源不足、人力的支援不夠？還是你永遠在幻想：「假如我有更多的時
間與條件，應該我會作的更好……」等等的不切實際的空想。

10 ◎事實上，重新檢討與規劃、您現前所擁有人、事、物等三類的條件，真正作更有
效率的運作，才是你思考現前工作的重點。而非永遠在網路上，永遠都在找新的工

12 作，或永遠在換不同新的工作。

14 【2. 調整您的時間表與福報】：(Arranging your timetable and finance)

◎處在這資訊爆炸、與緊張煩忙的時代裡，每一個人似乎更應該學習：「不斷地重新
16 調整、與歸劃自己的時間。」因為事實上，時間不僅僅就是金錢而已；更進一步而
說，時間、就是你寶貴的生命。

18 ◎從世俗的角度而言，忙碌的行程表，表面上似乎表現出：您過著豐富、且多彩多
姿的人生。但是，從佛法修行的角度而言，表面上的忙碌是不好的；甚至、進一步

20 而說，從禪修的的角度而言，「太忙」對初學者而言，反而是修行的障礙；真正努力
的重點，應該是：「身處理世間事務而忙，但是心念卻不會“忙與盲” (busy and

22 blind)。」

◎換言之，在每日的時間表中，應該留下一些適度的空白處，以便讓自己的心靈，

24 更寧靜與更沉澱些；否則忙亂的身心狀態，會引來更多的痛苦、與煩惱。從佛法修
行的角度而言，靜坐或修止觀，是讓心、立刻變得更寧靜的最有效的方法；但是，

26 它必需持之以恆地練習，才会有明顯的效果。例如，現在世界上許多國家的機構，
為了提高員工的生產效率、與業績，都會鼓勵員工，在每日開始工作前，集體靜坐，

28 這就是一個很好的開始。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 ⊙關於福報這個主題，它的內涵是很廣義的。所謂的福報，不是單單指金錢而已。
簡言之，福報大約可分為兩類：有形的、和無形的。有形的福報，比方說：豐碩的
4 財富、成功的事業、穩定的職業、莊嚴的相貌、健康與長壽等等。無形的福報，比
方說：生存的能力、高度的才華、敏銳的創意、自在的幽默感、專業的知識、良好
6 的人際關係、各類的助緣（ex:世間人常說的：貴人相助）等等。重點是，您必需學
習：透過不斷的調整過程中，如何更有智慧地、運用自己有形、和無形的福報，去
8 創造更有意義的人生，進而幫助更多的眾生。

10 【3. 處理您複雜的人際關係】：(Dealing with your complicated friendships)

12 ⊙在今生的生命中，有一個很重要的課題，是每一個人都應該努力學習的，那就是：
「學習、並處理複雜的人際關係」。

14 人是群居的動物，因為人與人的不斷地互動與努力，而創造出現在的社會、與歷史
上的文明。但是，俗話常說：「一種米、養百樣人」；所以在現實的社會裡，每一個
16 都有權力去選擇朋友，同時你也應該更有智慧去思考：「我要與這個人，作為多深交
的朋友？！」只是點頭之交呢？還是只限於公事上的同事？還是志同道合的好朋友
18 ？還是無話不談的至交？還是從佛法的角度，他或她是與您目標相同的同參道
友？

20 ⊙事實上，全世界上、沒有兩個人是完全一模一樣的，所以當我們在選擇朋友時，
應該找到你與朋友間、互動的交集；因為，沒有一個人是完美無缺的，包含現在你
22 自己也是如此。所以，在與朋友互動的過程中，「包容、體諒、與忍讓」是必需常常
學習的三個重點。否則，最後你會總覺得：你的生命中，很孤單與寂寞，因為你不
24 懂得珍惜，你現在所擁有的一切朋友。

⊙進一步而說，從佛法的角度，對初學者而言，您應該有勇氣地、去選擇善友，並
26 且遠離惡友。否則，常常親近惡友，會讓你造作更多、身口意的惡業，而且也會減
損你生命中的善法、與功德。等到你在佛法的學習與修持，能夠達到自我把持的時
28 後，你才能夠談到：對一切的芸芸眾生，都能以高度的智慧、清淨的慈悲與各種的

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 善巧方便，來幫助他們。所以，選擇朋友是需要有次第、與高度的智慧。

4 **【4. 決定適合您的修持法門】：(Deciding the proper ways of your spiritual practices)**

6 ◎當您對整體佛法的道次地，有概括性的瞭解之後；您應該選定具體的修持法門，而不應該永遠停留在、結緣式的跑道場的情況。

8 以金剛乘的修持為例，首先由自利角度來看，修行法門的時段，可分為：前、中、後三個的階段。「前」是指：花一段長的時間，專修藏傳的四加行，以便打好你修持的基礎。然後，「中」是指：專修一個本尊法例如蓮師彌陀或觀音等等不同的本尊；同時也以清淨的菩提心，隨緣利益眾生。最後，所謂的「後」是指：無論在家或出家眾，應該精進地、閉關實修（例如，西藏傳統上，三年三個月的閉關）。以期望自己在晝夜精進中，徹底見到自心的本性；換言之，今生應該如何精進地修持而開悟？！

14 ◎關於選擇法門的內容，它可分為：平日的主修、與副修；或依階段性的不同，而專修不同的法門。例如，三年專修《法華經》，或三年專修某某經，但無論修持任何法門，目標都是一致的：今生應當發願，求生西方極樂世界。

18 ◎進一步，關於法門選擇的過程，分為二個角度來看：首先，從自利的角度而言：（1）可以直接真誠地、請問您的上師，或相應的善知識。（2）或者以「自心的相應」之覺受，來選擇修持的法門。所謂與自心的相應是指，一修就知道自己，以前或過去世，曾經主修過此法；所以，很容易立刻產生法喜心，或深層的寧靜感。此外，在特殊的情況發生時，也可以專修特別的法門，來對治緊急的問題。例如，在災害、病魔現前時，要密集式地專修護法，以便除去各種的障礙。

24 ◎然後，從利益眾生的角度而言：為了利益某一類的眾生，特別專修一個法門，這要看眾生的不同的業緣來決定。例如，為馬來西亞或印尼、殺業很重的眾生，而專修地藏法門。又如，為病痛深種者，而專修藥師佛的法門等等。

28 **【5. 修正您有意義的生命方向】：(Revising the approach of your**

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

2 meaningful life direction)

4 ◎修持任何法門，要不要用時間去奉獻呢？答案是：你應該盡心盡力地、用全部的生命與時間，去專注地學習與修持的；因為它是成佛的聖道，並非只是世間一般的知識、與學問而已。

6 ◎從西藏人、所理解的概念來說：上師等同於佛，生生世世發願、跟著上師；生生世世追求福慧，都不斷地增上。增上，是很好的努力之目標；但是，凡夫在還未証入、初地菩薩果位之前，在六道輪迴中修行、結果是會上昇、也會下降的，如果戒定慧三學不足時，就會往下降落的。

10 ◎從中國人、所理解的概念來說：先依正知正見的善知識之教導，努力地、解行相應地修持；但是心中，仍有堅固不動的願望、與方向，那就是：發願去西方阿彌陀佛的極樂淨土。先去極樂世界修學，而證得無生法忍（猶如七地、或八地的不動地菩薩），才乘願再來、幫助善知識利益眾生，那樣所利益的對象與範圍，才會更廣大無邊，而且沒有障礙。所以，今生正確的方向，應該是：「應當發願，願生彼國」！

14 ◎所以，想要達成求生極樂的真實願望，當然須要許多的福德、與因緣；但是在眾多的因緣條件中，最根本的是：「以清淨的菩提心來閉關、與實修」，否則在六道輪迴中，不斷地流轉，身心都會極度地疲累的。因為您無法控制、當下的任何念頭；這些念頭，都受著許多內、與外的種種因緣條件、所影響。例如：當天的心情、自我的習性、內在的價值觀、外在名利的誘惑、不同朋友的觀念、工作的種種壓力等等，所以造成我們的心念，如螺旋一般、不斷地流轉，這就是心念當下的輪迴！

22 ◎以下，以閉關時的修持重點，作為有緣想精進修持者的參考：

24 一、【早上起床】：歸依與發菩提心：例如、白教大手印傳承祈禱文 (The Lineage Prayer of Mahamudra)

二、上師相應：葛瑪巴上師相應 (Guru Yoga of Karmapa)

26 三、念咒：例如、念蓮花生大士的咒 (Mantra of Padamasambhava //Guru Rinpoche)

28 四、【下午】：誦經：例如、《法華經》一品、《般若經》一品、《華嚴經、普賢行願品》念二或三次。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 五、其他功課：念佛、念咒、拜佛、等等
- 六、【晚上】：修持護法：例如、瑪哈嘎拉的修持 (the practice of Mahagara Protector)
- 4 七、發願與迴向：「求生西方淨土發願文」、或其他發願文

6 【6. 思考您所選擇的行菩薩道】：(Considering the action of your Bodhisattva Path)

- 8 ◎首先，在大乘佛法中，佛弟子們每天會念誦「三歸依」的經文；其中第三段的內容：「自歸依僧，當願眾生；統理大眾，一切無礙。」許多佛弟子，只是由嘴巴唱誦
- 10 與念念而已。老實說，這只是結個、未來際的善緣而已；事實上，光是嘴巴念誦，這是不夠的。真正的菩薩道，是應該由內心發出、真誠廣大的願心，並且表現在具體的行動上；並且從因、緣、果、報的法則上，盡心盡力地廣種善因，培植善緣，
- 12 這樣才是大乘佛法中，實踐菩薩道的殊勝之處。否則，嘴巴光講要修菩薩道，可是
- 14 實際的行為，卻也比不上聲聞乘的修行者，這一點是應該特別值得、警惕自我的地方。
- 16 ◎其次，你應該謹慎地、選擇有正法的佛教團體；去奉獻您的時間、精神、體力，以便在短暫、與無常的有限生命中，精進地修福與修慧。所謂「有正法」的佛教團體
- 18 是指有「道風和學風」的組織團體。道風，是指依釋迦佛、與諸佛的教導，而如法修持；學風，是指依諸佛所說、正知正見的經論，如理如法地、修學聞思修三慧，
- 20 與戒定慧三學。對於非依正法而行的團體，應該沉默不語；因為各人會有、各人不同的因緣與果報；不要浪費寶貴的時光，與人作無意義的論爭；否則不小心的話，
- 22 結果只是：空過自己的一生而已。

24 【7. 決定您正確的成佛之道】：(Determining the correct path for the achievement of becoming completely enlightened)

- 26 ◎雖然釋迦牟尼佛，在此五濁惡世中，為了度化不同根器的眾生，宣說了無量的法門。但是，簡要歸納的話，可區分為三乘法門：南傳佛教（或叫小乘佛教）、北傳佛
- 28 教（或叫大乘佛教）、藏傳佛教（或叫金剛乘佛教）。

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：
學習、關懷、奉獻 (LCC : Learning、Care、Contribution)

- 2 ◎無論你從那個宗派、或不同的傳承學習，佛弟子在深入經藏後，應該深信「大乘
佛法是佛說」，以及「金剛乘佛教是正法」。千萬不要、受一些奇怪知見的影響，而
4 動搖了你對正法、與三寶之信心與虔敬，否則不小心就輕易地相信邪見的話，結果
受傷與吃虧的，只是破壞自己的法身慧命而已。
- 6 ◎所以，以堅固不動的菩提心為基礎，以三學、與三慧為枝幹，以六度、與十地為
花葉，生生世世，在在處處，永不退心地、行如理如法的菩薩道，最後才會正確地、
8 成就無上的佛果。

10 【四、結論】：(Conclusion)

總而言之，希望你在讀完此篇的文章後，真正認清：「影響你生命的一切根源，是你
12 當下的心念。」在你重新思考，相關的選擇原則、與考慮的條件後，再一次地、依
照上述所列的七個角度，深層地自我反省、與觀照；相信讓你今生的生命，對自己
14 而言，會比以前更有意義；同時對社會而言，你也能夠利益更多的芸芸眾生。(本篇
完)

16

[心宏法師的願心：滿心菩提種，遍灑三千界；

18

願度有緣人，同登無上覺。]

◎桑耶精舍 (SBA)：三種態度 (Three Attitudes)：

學習、關懷、奉獻 (LCC：Learning、Care、Contribution)