

2 **【佛陀教育基金會、2010 教師生命覺知佛學營】**

釋心宏法師 (Shinhong Shih)

4 08/July /2010 (Thursday. 10:10am--12:00pm)

Samye Buddhist Association (SBA) <http://www.sbaweb.org>

6 Personal e-mail: padmasam69@yahoo.com

Topic: 【生命覺知：六度波羅蜜】

8 *(Awareness of the Life: Six Prajnaparamita//*

Six Types of the Ultimate Wisdom)

10 □佛教短片欣賞:印度、菩提迦耶(Bodhigaya)、朝聖短片 (15min)

◎Subtitle Topic: <尋找生命中、慈悲與智慧的光芒>

12 *(Looking for the special lights of compassion and wisdom in your precious life)*

尼泊爾、倫毗尼園 (Lumbini)、朝聖短片 (15min')

14 印度、瓦納拉西(Varanasi)、朝聖短片 (15min')

Please download from the SBA website:<http://www.sbaweb.org>

16 **<演講大綱>:**

01 **【佛教發展簡史的介紹】:**

18 1.1 南傳佛教 (*Theravada Buddhism*): 南印度、泰國、斯里蘭卡、緬甸、
印度尼西亞、等等的國家

20 1.2 北傳佛教 (*Mahayana Buddhism*): 北印度、中國、日本、韓國、台灣、
香港、新加坡、馬來西亞、等等的國家

22 1.3 藏傳佛教 (*Vajrayana Buddhism*): 北印度、尼泊爾、錫金、西藏、蒙
古、青海、等等的地區

24 02 **【生命中流轉的真相】:**

◎桑耶精舍、四種條件 (Four Conditions): 願心、責任、義務與功德
(*Great Vows · Responsibility · Dharma Duty · Buddhist Benefits*)

2 2.1 打開生死之門：生從何來？死從何去？

2.2 生命的三種層次：[宗教學叫：身、心、靈]

4 a. 生理層面(physical level) b. 心理層面(mental level)

c. 精神層面(spiritual level)

6 2.3 生命學習的四種過程：

a. 知識或概念的層面 (the stage of knowledge or concept)

8 b. 心理經驗的層面 (the stage of the mental experience)

c. 宗教修持的層面 (the stage of religious practice)

10 d. 佛教覺悟的層面 (the stage of Buddhist realization or enlightenment)

03 【你今生的目標為何?】：(短程、中程、遠程)

12 04 【佛法修行的基礎】：

14 4.1 轉心四思惟：「快樂轉心法：圖解版轉心四思惟 (The four foundations of Buddhist practice)」

作者：堪千·創古仁波切 ISBN：9789866362019 出版社：橡實文化

16 版次：初版，2009年8月17日 譯者：帕滇卓瑪

18 「轉心四思惟」，又稱四正觀或迴心四法，既是開啓快樂的源頭，也是佛教三乘共修的四種基礎法門，其精要的概念如下：

20 1. 人身難得：我們的身體因為兩種理由而被稱為「珍寶」：一是我們擁有所謂的「八有暇」，二是「十圓滿」。八有暇即八種自由，而十圓滿就是使八有暇發揮最大作用的一切必要的順緣。這種人身非常地罕有、非常地珍貴。

24 2. 死亡無常：「無常」是生命本具的特性；我們的生命隨時都會改變、隨時都會毀壞。我們應該善用無常的觀修方法，深入觀察周圍的一切如何改變，並覺知死亡的確定性。再藉由修持的力量，克服伴隨無常而來的任何困難。

28 3. 業報因果：業力是組成「因果關係」的元素，也就是個人過去、現在或未來的行為所引發的結果的集合，會主導現在及未來的經歷。瞭解業力

2 時，我們就會明白如何創造快樂的因緣條件（廣積善行），及滅除痛苦的
因緣條件（避免惡行）。

4 4. 輪迴過患：輪迴是苦的法教指出輪迴六道本具的各種痛苦，幫助我們產
生出離輪迴的決心。輪迴是苦的法教同時也指出脫離六道的基本方法：審
6 察自心、離棄十不善業和奉行十善業。這樣的修持可以幫助我們達到超越
一切痛苦的恆常之樂。

8 4.2、淨業三福：《佛說觀無量壽佛經》：「三世諸佛淨業正因」

(一)、「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，(人天乘善法=下士道)

10 (二)、「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」，(聲聞乘善法=中士道)

(三)、「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」。(菩薩乘善法=上士道)

12 ○(一)、人天乘（下輩往生）→回向往生

「孝養父母。奉事師長。慈心不殺。修十善業。」

14 (父母是家中未來佛，供養父母=供養佛)，具足以上四點再加念佛回向
往生淨土。

16 □ 十善業道：<http://www.sbaweb.org/courses2/course.php?Sn=33>

十善業道經 (The Discourse on the Ten Wholesome Ways of Action)

18 一、一切善法的根本：無論佛出現、或不出現於世間，十善業道是一切
善法的根本；它也是三傳（南傳、北傳、藏傳）教法的基礎。

20 二、圓滿自利與利他：自利，則是依因緣果報的法則，徹底地自我反省。
利他，則是依有智慧的善巧方便，盡心盡力地幫助他人(包含一切眾生)。

22 三、動機與迴向為導引：雖然十善業道是一切善法的根本，但是不同的
動機，與迴向的方向不同，所以果報也千差萬別。

24 ○(二)、聲聞乘（中輩往生）→持戒念佛

「受持三皈。具足眾戒。不犯威儀。」

26 1.三皈依、

2.具足眾戒：持戒可分：五戒、八關齋戒、菩薩戒

28 (1.)在家菩薩戒：6重28輕 (2.)梵網經菩薩戒：10重48輕

(3.)受戒破戒懺悔方法可：

30 A.拜八十八佛懺悔文 B.念十萬遍大悲咒

C.專念一部經3-5年，如地藏經、法華經、華嚴經(法的功德)。

◎桑耶精舍、四種條件 (Four Conditions)：願心、責任、義務與功德
(Great Vows、Responsibility、Dharma Duty、Buddhist Benefits)

2 3.不犯威儀：口清淨、意清淨（心不起惡念）。

○(三)、菩薩乘（上輩往生）→

4 「發菩提心。深信因果。讀誦大乘。勸進行者。」

1.發菩提心：願菩提心、行菩提心。

6 2.深信因果（信念佛是因，成佛是果；七、八地菩薩才會具足深信因果的功德，初地以下至六地的菩薩須常隨佛學）

8 3.讀誦大乘：十法行（即十種行持經典的方法，即書寫、供養、施他、諦聽、披讀、受持、開演、諷誦、思惟、修習。）

10 4.勸進行者：與人分享佛法，隨緣度眾生（如助念團、流通法寶等）

□（法師要大家想想：Q&A: 隨緣度眾生↔ 1. 攀緣拉眾生、2. 有目的度眾生、3. 急著度眾生。彼此之間的差別？→發願度眾生不能有目的，即隨緣度眾生，但不攀緣拉眾生，不急著度眾生。）

14 05 【佛法修持的綱領】：

◎5.1 佛教修持的系統：修學的道次第

16 【5.1.1 總說】：

- 1). <顯教>：中國、華嚴宗：信→解→行→証 (Faith, Understanding, Action, Practices)
- 2). <密教>：西藏、白教：見→修→行→果(View, Practice, Action, Result)

20 【5.1.2 別顯】：

- 1). 華嚴宗：信→解→行→証。
- 22 2). 天台宗（《妙法蓮華經》）：開→示→悟→入（佛知佛見）。
- 3). 淨土宗：信→願→行。
- 24 4). 唯識宗：五位：資糧位→加行位→通達位（見道位）→修習位（修道位）→究竟位（無學位）。
- 26 5). 密宗：見→修→行→果。

◎5.2 佛教修學的道次第的相關重要經論：

◎桑耶精舍、四種條件 (Four Conditions)：願心、責任、義務與功德
(Great Vows, Responsibility, Dharma Duty, Buddhist Benefits)

2 □2008, 佛子行、三十七頌 (*The Thirty-Seven Practices of All Buddhas' Sons*)

4 內容是西藏、圖美桑波仁波切，將自己修持菩薩行的經驗，及經論中所宣
說種種修持菩薩行的法門，選輯精要，以口訣的方式，闡明於三十七個偈
6 頌中，此著作是西藏佛教四大教派所共同推崇，可作為學習一切大乘、與
金剛乘的教法之基礎。

8 □2002-2003, 入菩薩行論 (*Bodhisattva's Way of Life*)

本課程講授寂天菩薩所著「入菩薩行論」除第九品智慧品外之全文。

10 □2005, 岡波巴大師一大乘菩提道次第論課程 (*The Jewel Ornament of Liberation: The Wish-fulfilling Gem of the Noble Teachings*)

12 目標：瞭解西藏佛教中，嘎舉派（白教）、岡波巴的《大乘菩提道次第論》
整體道次第的組織與理論之體系「道次第」，進而學習西藏佛教，所提供
14 各種「見、修、行、果」的對治煩惱方法，以便實踐「上求佛道，下化眾生」
的無進菩薩道，最後早日證得「為利眾生願成佛」的圓滿佛果。

16 ◎5.3 南傳佛教：八正道〈慧→→戒→→定〉

18 八正道 (梵語 aryastangika-marga; Eight-fold Path), 八種求趣涅槃之道。八正
道是小乘教法中，歸納於三十七道品中，其中八種修行法則，是通達聖者的
道法，隨後大乘佛法，亦加以圓融發揚之。何謂八正道呢？今分別敘述如下：

- 20 一、正見：即正確的知見。 二、正思惟：即正確的思考。
三、正語：即正當的言語。 四、正業：即正當的行為。
22 五、正命：正當的職業。 六、正精進：即正當的努力。
七、正念：即正確的觀念。 八、正定：即正確的禪定。

24 ◎5.4 北傳佛教：三學（戒、定、慧三學；聞、思、修三學）

※大乘佛法修持三種的核心：智慧、慈悲、與願行

26 5.4.1. 北傳佛教的教理分類：（至少可分為六類）

（一）、嚴持淨戒：ex. 《優婆塞戒經》、《五戒相經籤要》、《十善業道經》、《梵

◎桑耶精舍、四種條件 (Four Conditions)：願心、責任、義務與功德
(Great Vows、Responsibility、Dharma Duty、Buddhist Benefits)

- 2 網經菩薩戒》、《瑜伽菩薩戒》……………。
- (二)、懺悔法門：ex.大悲懺、地藏懺、金剛寶懺、慈悲三昧水懺……………。
- 4 (三)、般若正見（甚深見）：ex.各種《般若波羅密經》、《金剛經》、《大智度論》、《十二門論》、《百論》、《現觀莊嚴論》……………。
- 6 (四)、菩薩願行（廣德行）：ex.《華嚴經普賢行願品》、《大乘妙法蓮華經》、《寶積經》、《入菩薩行論》、《大乘理趣六波羅蜜經》……………。
- 8 (五)、大乘禪觀（瑜伽行）：ex.《小止觀》、《六妙門》、《釋禪波羅密》、《摩訶止觀》、《瑜伽師地論》……………。
- 10 (六)、淨佛國土：ex.《維摩詰經》、《無量壽經》、《阿彌陀經》、各種淨土經論……。

12 5.4.2. 智慧 (*Ultimate Wisdom*)：以大智、文殊師利菩薩為代表

14 **2005,【文殊菩薩十大願】朝聖與教義的結合**(The Great Ten Vows of the Manjusri Bodhisattva:the Combination of Buddhist Pilgrimage and Doctrine)
<http://www.sbaweb.org/courses2/course.php?Sn=11>

16 5.4.3. 慈悲 (*Universal Compassion*)：以大悲、觀世音菩薩為代表

18 **2003, 顯密圓融的觀音法門、新加坡佛教大悲中心**(Tai Pei Buddhist Centre, Singapore) <http://www.sbaweb.org/courses2/course.php?Sn=35>

2009, 顯密圓融的觀世音菩薩：《大乘莊嚴寶王經》（第一部份）
The Great Compassionate Bodhisattva (Kuan-Yin; Avalokitesvara) on the Combination of Mahayana and Vajrayana system
22 <http://www.sbaweb.org/courses2/course.php?Sn=58>

5.4.4 願行 (*Endless Vows and Action*)：以大行、普賢菩薩為代表

24 **2003, 普賢菩薩十大願** (The Samantabhadra's Ten Vows' Quoted from the "Discourse on Samantabhadra's Beneficence Aspirations of the Avatamsaka Sutra") <http://www.sbaweb.org/courses2/course.php?Sn=34>

1. 《華嚴經普賢行願品》「普賢十大願」經文偈誦與長行,補充資料.

- 2. **《廣大發願頌》**, 龍樹菩薩造. 施護等譯.
- 3. **「普賢菩薩發願文」**, 天台宗. 智者大師撰.

5.5 藏傳佛教：黃教、宗喀巴大師的「三主要道」：出離心、菩提心、空性見

○宗喀巴在《三主要道》中，指出一切佛法，所修持的最重要的三個要素：
(1) 出離心 (Renunciation)、(2) 菩提心 (Bodhicitta; the Mindfulness of Enlightenment)、(3) 空性見 (Sunyata; Emptiness View)。

○第一步要生出離心，出離心就是脫世間的苦的。貪著世間的安樂就是苦，就會達到苦不堪言的程度。

第一步、就要對世間安樂不感興趣，隨緣而適應。

第二步、要認識世間安樂對我們的害處，要生厭離心。

第三步、就要想到這些苦是由啥子來的。它是由煩惱而來的。所以我們非求斷煩惱的方法不可!!! 煩惱是執著有實有自性，一般佛法上叫我。祇有無有實有自性的空慧才能斷實有自性，要生空慧，必先有定，要有定，必須守戒。所以我們生無我的智慧，要修戒定慧。厭離生死輪迴的安樂和想出離的心這就是出離心。要修戒定慧，證了空慧後出離心才算圓滿。出離心就是要這樣修，世人最貪著的世間安樂，正是我們要厭離的，要求解脫的。

○如何生起菩提心？菩提心是自己要求解脫，還要生生世世的母親都得解脫。祇有自己成佛乃能有救度自己脫苦，圓滿一切功德，乃能救度一切有情離苦得樂，究竟成佛。上面是說為什麼要修菩提心。

Note: (A.) 願一切眾生、離苦得樂 (B.) 願一切眾生、早証無上佛果

○菩提心如何修法：菩提心是由大悲心而生。我們生菩提心有兩個方法：一，七因果言教 二，自他相換

06. 【大乘佛法修持的方法】：

大乘十法行 (即十種行持經典的方法)：即書寫、供養、施他、諦聽、披讀、受持、開演、諷誦、思惟、修習。

1. 點燈與發願 2. 誠心拜佛、或朝山三步一拜

3. 專心讀誦大乘經典 4. 定期地禪坐

5. 專心念咒：大悲神咒、或往生咒 6. 專心念佛：彌陀聖號、或觀音

聖號、或地藏聖號

2 7. 發願與迴向等等：〈我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺
諸眾生，速往無量光佛剎。〉

4 □ 2009,「淨佛國土」的系列講座：阿彌陀佛、四十八大願的簡介：般
若、淨土、與願心的結合 (Brief introduction on the great forty-eight
6 vows of the buddha amitabha : The combination of prajna-paramita,
pureland and great vows)

8 <http://www.sbaweb.org/courses2/course.php?Sn=55>

10 07 【結論】：「心」的不同定義與內涵

〈若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。〉

12 出自於「大方廣佛華嚴經、夜摩宮中偈讚品、第二十」

7.1 一般心理意義的「心」：ex.心對萬物的喜、怒、哀、樂的不同感受。

14 7.2 作為修行主體或關鍵的「心」：ex.《金剛經》云：「應云何住。云何修
行。云何降伏其心。」【菩提流支譯本】

16 7.3 屬於法性空寂、幻化不實的「心」：ex.在《金剛經》中，三心（過去心、
現在心、未來心）了不可得。

18 7.4 具有某種程度的如來藏意義的「清淨心」：ex.發無上菩提心、清淨平等
覺的心……………。

20 ex.《大悲心陀羅尼經》指出「大悲心的十種相貌」：(1) 大慈悲心是、(2)
平等心、(3) 無為心、(4) 無染著心、(5) 空觀心、(6) 恭敬心、(7) 卑
22 下心、(8) 無雜亂心、(9) 無見取心、(10) 無上菩提心。

7.5. 「大方廣佛華嚴經、夜摩宮中偈讚品、第二十」覺林菩薩云：

24 V01.譬如工畫師。分布諸彩色。虛妄取異色。大種無差別。

V02.大種中無色。色中無大種。亦不離大種。而有色可得。

26 V03.心中無彩畫。彩畫中無心。然不離於心。有彩畫可得。

V04.彼心恒不住。無量難思議。示現一切色。各各不相知。」

- 2 V05.譬如工畫師。不能知自心。而由心故畫。諸法性如是。
V06.心如工畫師。能畫諸世間。五蘊悉從生。無法而不造。
4 V07.如心佛亦爾。如佛眾生然。應知佛與心。體性皆無盡。」
V08.若人知心行。普造諸世間。是人則見佛。了佛真實性。
6 V09.心不住於身。身亦不住心。而能作佛事。自在未曾有。
V10.若人欲了知。三世一切佛。應觀法界性。一切唯心造。」

8 08 【參考資料】：以六度波羅蜜為主

10 □「六度 (Six Perfections ; Six Paramita)」與「十地 (Ten Stages; Dasa
Bhumi)」，是大乘佛法的核心課題。

8.1. 《大智度論》：Q:此是菩薩地,何以說聲聞、辟支佛得到彼岸?

12 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。」

14 8.2 關於六波羅蜜(六度):至少應從下列經論中整理:

16 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、

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

20 ※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)

22 8.3 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。

8.4 關於十地的內容:

24 A). T32,No.1660 龍樹菩薩《菩提資糧論》(第二卷)中:

2 【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】

4 【丙三、力波羅密】 【丙四、智波羅密】

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

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

8.5、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)

8 (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。

10 (二)、廣行：[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。

12 (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。

14 ○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)

16 中國、北京：民族出版社】

8.6、英文的主要資料：

18 Ruth Sonam translated & Edited (1998) “*The Six Perfections*”, An Oral

Teaching by Geshe Sonam Rinchen, USA, New York: Snow Lion

20 Publications