《安樂行品》第一講

近藏法師 2025 年 5 月 22 日下午講於金佛聖寺



諸佛菩薩，上人，各位法師、居士們：阿彌陀佛！

我到現在還是很緊張，從接到近育師通知的那一刻起，到現在，我一直覺得我自己準備不夠。不管講得好或不好，我只希望不要講錯。講得好呢，也許大家能從中得到一點啟發、一點鼓勵，或者多一點思維的方向；但如果你們覺得講得不好，也可以想一想：「這講得不好也敢上來！」那麼下次如果近育師或其他法師邀請你們，你們也應該大膽地上台。因為對我來說，到現在我還是非常緊張。

我一直在想，應該從哪裡開始講比較好呢？今天講《法華經》，大家有讀過《法華經》嗎？有讀過的請舉手——喔，還蠻多的。

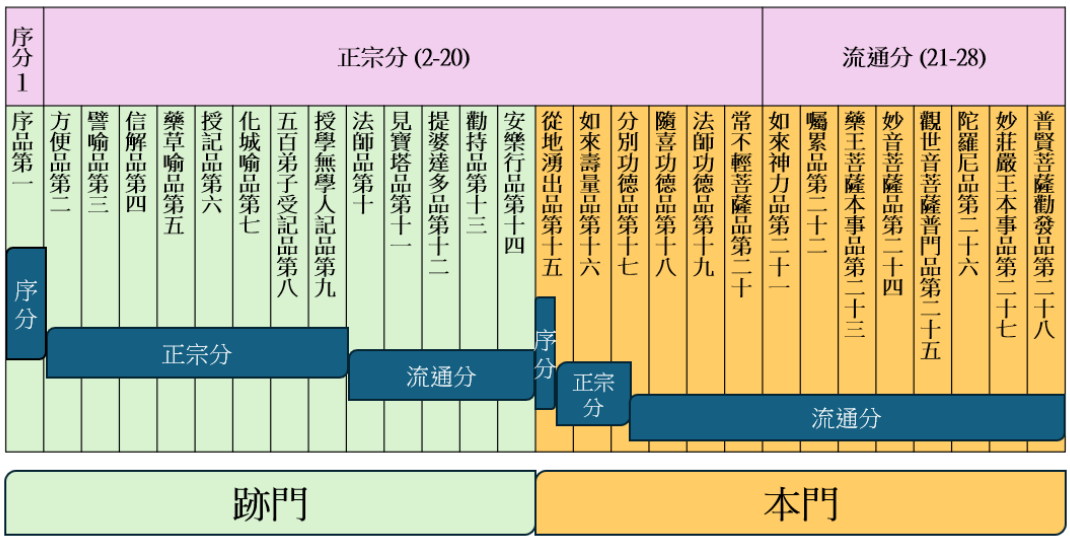
今天中午，我們聽到上人講了一個觀世音菩薩靈感的事蹟，是他在講〈普門品〉的時候提到的。上人說，在日本侵略中國的時候，有一個人（費帆景）在上海，他在一個地方住一住，心裡總覺得有點不安，於是決定

離開。離開沒多久，那個地方就被轟炸了。他換了一個地方住，過了幾天又感覺有點不安，所以他又離開了。結果跟第一次一樣，離開沒多久，那個地方也遭到轟炸，又被攻陷了。

他想逃到租界地，因為那是外國勢力保護的地方，會比較安全。他逃到租界地外圍，看到藩籬那裡都有電網，他就想：「這個網是通電的，我怎麼可能穿得過去？」這時候出現一個小孩子，那個小孩子跟他說：「來、來、來！這邊鐵網有個洞，你從這裡鑽進去就平安了。」

大家還有印象嗎？上人說，這就是不可思議！其實我們生活中也常常會有一些不可思議的感應，比如說辦簽證的時候，明明很難，卻「怎麼就這麼順利地通過了？」這就叫不可思議！

「跡門」與「本門」

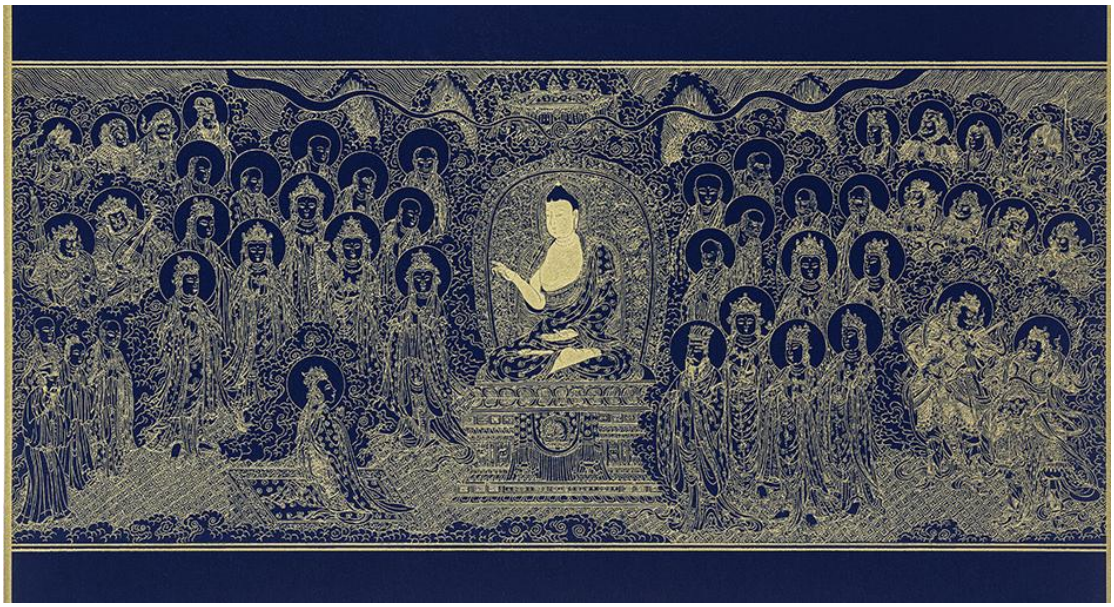


《法華經》一共有二十八品，其中〈觀世音菩薩普門品〉是第二十五品。大家看投影片這個表上面，整部《法華經》大致分為兩大部分：「**跡門**」和「**本門**」。前面十四品，講的是佛陀來到這個世界上，度化眾生的「跡門」；從十五品開始，講的是佛出世的「本門」，也就是佛的本地風光，可以說是諸佛的本懷，本來究竟證得的法。

那麼，「跡」是什麼意思呢？我們可以用一個比喻來說明。比如說我走過

地毯，地毯上會有我的足跡。那兩個腳印不等於我本人，但它們代表我曾經來過。「跡」的意思就是這樣：那兩個腳印是我的，你可以從腳印知道「我來過」，但你沒辦法從腳印看到我長什麼面貌。

所以，《法華經》前面十四品講的，就是佛在我們這個娑婆世界的「跡」，就是那兩個腳印；後面十四品則是講佛真正的功德與本懷，也就是「本門」。



〈觀世音菩薩普門品〉落在第二十五品，正是在「本門」這一部分之中。所以在這一品裡，觀世音菩薩可以在你遇到水難、風難、火難、刀兵難、劫賊難……你都可以逢凶化吉。觀世音菩薩可以千處祈求千處應，那是佛本地的風光。

所以佛講這部《法華經》的「跡門」，是為我們娑婆世界可以說量身定做的。不只是釋迦牟尼佛，每一位佛都講《法華經》，但是每一位佛的「跡門」會有不同。比如說，阿彌陀佛世界所講的《法華經》的「跡門」，就不會同於我們娑婆世界的這個「跡門」。

那我們看看〈安樂行品〉落在哪裡？〈安樂行品〉落在十四——「跡門」的最後一品，後面接著是「本門」的第一品，所以〈安樂行品〉的第一句講：



【爾時，文殊師利法王子菩薩摩訶薩白佛言：世尊！是諸菩薩，甚為難有，敬順佛故，發大誓願，於後惡世，護持讀說是《法華經》。世尊！菩薩摩訶薩，於後惡世，云何能說是經？】

這句「於後惡世」，就是指我們現在所處的這個娑婆世界，也就是五濁惡世。文殊師利菩薩問佛：在這樣的惡世中，菩薩摩訶薩要如何能夠說這部《法華經》？

佛就告訴文殊師利菩薩說：菩薩摩訶薩於後惡世，就是佛滅後，我們現在如果要說《法華經》的話，就必須要安住四法。

若是在阿彌陀佛的世界，若阿彌陀佛來說《法華經》，那麼〈安樂行品〉的開頭就不會提到「於後惡世」。所以，〈安樂行品〉這一品，它特別針對我們娑婆世界而說的。

那我們來看看經文中所說的「是諸菩薩」是哪一些菩薩？

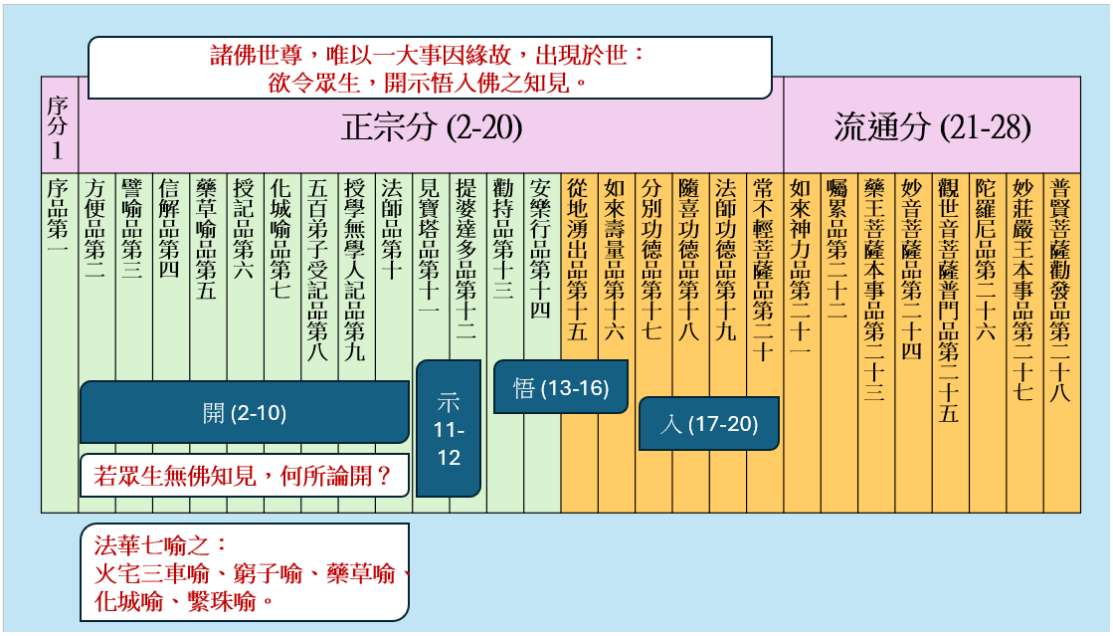


在〈安樂行品〉的前一品，第十三品〈勸持品〉中，提到了兩位大菩薩：藥王菩薩和大樂說菩薩。他們帶著兩萬多位菩薩眷屬，聽了佛講《法華經》以後，在佛前發了大願。他們說：於後惡世，眾生的善根變少了，而且多是增上慢、貪利供養、增不善根、不好樂解脫；雖然是這樣的很難調伏、很難教化，可是我等仍然要發大忍力，讀誦這部經、行持這部經、宣說這部經、書寫這部經，乃至以種種供養，不惜身命，我們都要去做。

所以在《法華經》裡面就有讀說、持誦、書寫、解說、供養，他們要在後末世的時候來做這些事情，來弘揚這部《法華經》。

然而，在當時的法會中，也有五百個大阿羅漢得釋迦牟尼佛授記的，他們也對佛說：「世尊，我們也發願，在不同的國土弘揚《法華經》。」可是，法會中還有學無學位的這些阿羅漢、聲聞八千人，他們發的願就不一樣了，他們發願：「雖然我們聽了《法華經》，得了佛的授記，但我們不要在娑婆世界這裡弘揚《法華經》，我們要去其他的國土弘揚《法華經》。」

從這裡可以看出，在法華會上，這些阿羅漢是初初得到佛授記的。而《法華經》其實很重要的精髓，就是兩個字：一個是「**開**」，一個是「**會**」。



所以我們在讀《法華經》的時候要知道，所謂「**開**」，就是佛在他要入滅，這一生示現娑婆世界「跡門」的這四十九年裡面說法，最後這八年佛陀講《法華經》，他的核心就在兩個字，一個叫「**開**」，開什麼？「**開權顯實**」；開權，權就是一個方便。也就是說，佛陀自白道出：「我說法四十九年，前面四十一年我講的都是方便法。」

這就像我們教學生一樣，在帶一些新人，或者看到有一些居士來道場，我們不會一下子跟他講這些規矩，雖然規矩也是一個方便法。我們看著這個居士喜歡煮飯的，會說：「誒，禮拜天可以來廟上幫忙煮飯。」喜歡在佛殿幫忙的，我們會說：「我們大殿平常也需要一些人幫忙整理，有空你就來幫忙。」所以我們是就著他們的根機給予他們所需要的法。

所以，佛在前面四十一年所講的，其實都是方便法。譬如說，有些人喜歡聽四諦法的，就對他們說苦集滅道的法；有些人能聽緣覺的十二因緣法，喜歡在深山裡觀察春夏秋冬的變化，喜歡一個人獨處的，那佛就跟他們講緣覺法，你就觀這些生生滅滅的這些因緣，觀十二因緣的流轉，流轉門、還滅門，佛就講十二因緣法。如果遇到有些人有這種菩薩根器的，特別喜歡幫助別人、利益眾生，喜歡布施、聽經聞法、行六度波羅蜜，那佛就對他們說菩薩法。



簡言之，前面四十一年佛所講的都是各種方便法。而到了最後八年，佛才說出實相之法，告訴大家：「沒有沒有，從頭到尾那些都是我方便的，我真正要講的，是我跟十方諸佛，過去、現在、未來諸佛，其實只有一件事，就是講『成佛』的法。」

那你也許會問：佛前面講的是妄語嗎？不是！就像我們平常生活中所用到的這些方便一樣，它不是妄語，是真的給你的！佛說：「四諦，是真正四諦法，我沒有騙你的。但我最終要告訴你的，是『成佛』。」所以佛就講，諸佛出世唯一的一件事，就是要讓眾生成佛。

所以我們講佛教的佛是可以被取代的，佛不是叫我們臣服於他，而是要來讓我們也能成佛。佛，就是一種生命最高意義的實踐；而成佛，等於是完成了這個最高的價值。

佛在《法華經》裡說「開權顯實」。「開」就是挪開，把我之前講的阿羅漢、緣覺等這些法，現在我全部挪開。「顯」，現在我要告訴你，顯一個實法，就是成佛之法——也就是每一個人、你我眾生本具的佛性，也可以說是諸法的實相。

這個佛性，在我們眾生心上講叫作「佛性」；在事物、諸法上講，叫「實

相」；在《楞嚴經》講的是「妙明真心」。其實，講的都是同樣的，只是不同的名字。

諸法究竟實相

所以在《法華經》裡面講的，叫作「諸法實相」。佛說，「我們諸佛出世，就是要講這個諸佛實相法，也就是成佛之法——佛之知見，就是來教你成佛的。」然後呢，《法華經》裡的兩個重點字，就是「開」——開權顯實。也就是把前面所講的方便法門挪開，彰顯出這個究竟的實相法。這個實相法，就是不可思議的法。就像我剛剛提到的，我們中午聽到〈觀世音菩薩普門品〉裡講的：「千處祈求千處應」，那就是實相的不思議表現。實相無相，但是無所不相。你找不到一個實相的樣子，但凡所有的相，都沒有離開這個實相。

因為實相是不可思議的，所以《法華經》裡用十個內容來幫助我們理解這個實相。大家知道是哪十個嗎？如果有讀過《法華經》的話。（有人回答：「十如是。」）對，是「十如是」。所以，《法華經》中講的「**十如是**」，就是在幫助我們去理解所謂的實相，因為實相是沒有形相的。

在〈安樂行品〉裡講到，在五濁惡世中持《法華經》，其實就是要弘揚《法華經》，要把《法華經》當作自己的法門來行持；行持《法華經》，要成就這個**成佛之道**是很不容易的。所以你看，那些剛剛得到佛授記的阿羅漢，其實他們是很怕生死苦的。因為他們已經了生脫死了，「我已經了生脫死了，我不用再受輪迴！不用一下子變成貓、一下子變成狗、一下子變成地獄餓鬼、或一下子上天，就這樣震震蕩蕩、震震蕩蕩地生死輪迴。」阿羅漢看清楚了這個輪迴的原因，是因為有這個「我執」——執著有一個我，所以他斷了我執我愛的這種執著。也因為他已經離開三界生死，所以當佛告訴他們說，其實這個「生死」是假的，「了生死」也是假的，他們反而很害怕。

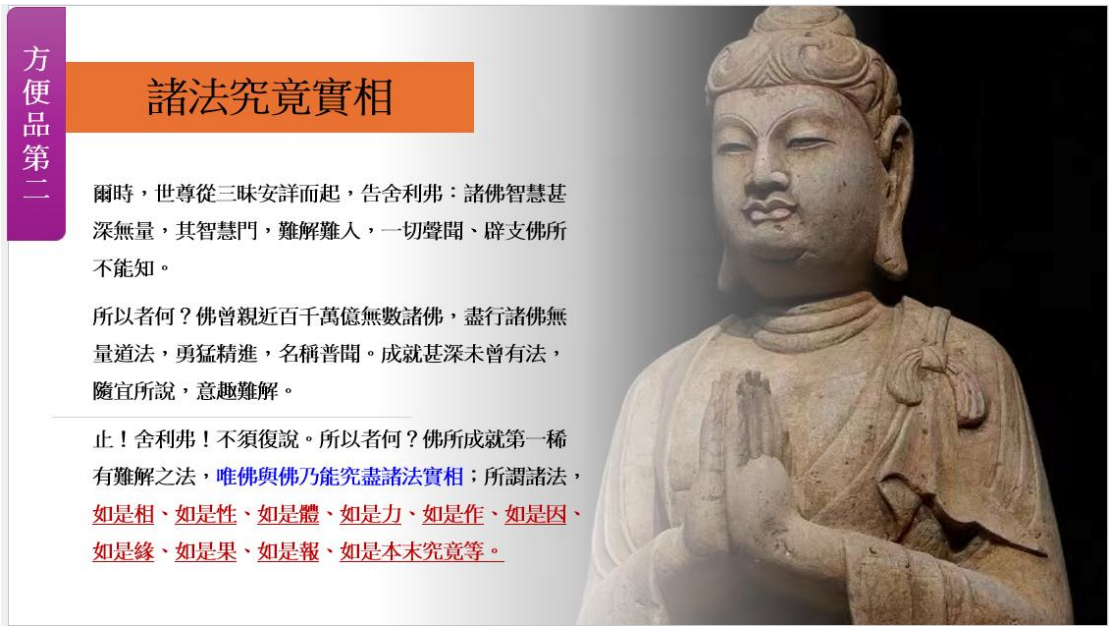
舉個例子，《楞嚴經》裡有一個譬喻——空花。空中出現一朵花，你說這朵花是從空中生出來的嗎？空中的花，你說它「有」，但它是虛妄的有；

你說它「沒有」，但它又似乎存在。所以它是因緣和合而生的花，因緣和合，虛妄名為「生」；因緣散了、消滅了，虛妄名為「滅」。

阿羅漢認為生死是實實在在有的，所以佛就講，其實「生死」不是實際的，連你「了生死」都不是實際的，就像空中的這朵花。這個就是佛要講的「實相」，他說其實我們就是在做一場夢，夢境裡面有「生死」，在夢境裡面也有所謂「了生死」，但無論是夢境的「生死」，還是夢境的「了生死」，其實它怎麼樣？它都是虛幻的。

所以佛要講的就是「真空」，是真正的「實相空」，而不是你在夢裡頭證得的那個阿羅漢的「寂滅空」。因為在夢裡面你證得寂滅，還只是在夢裡，你還沒有真正了解到整個實相的大用。這個「大用」，就像觀世音菩薩能夠隨緣出入，可以隨緣的進、隨緣的出，或者也不進也不出，因為他就在實相體裡面。

至於阿羅漢，他們只是剛聽到佛講，就說：「哦，我也可以做佛。」得到佛的授記，但他們說：「哦，那我還是不要在這裡，我要在別的國土來度眾生。」所以在《法華經》裡，說要在末世度眾生，他必須要「觀諸法如實相」，要對諸法有實相的觀察，而不是一個斷滅的觀察。



在《法華經・方便品第二》裡，佛已經開始要「開權顯實」，也就是要開前面的權法，顯這個實相。因此，必須把他前面所講的三乘法（聲聞、緣覺、菩薩）做一個「會三歸一」。

當時，世尊從「無量義三昧」中安詳而起，對舍利弗說道：**【諸佛智慧，甚深無量；其智慧門，難解難入；一切聲聞、辟支佛，所不能知。】**這句話講得讓舍利弗有點害怕，因為他們認為自己已經了生死、證涅槃了。怎麼世尊現在卻說，還有一個「諸佛智慧」，是甚深無量，是一切聲聞、辟支佛所不能知的？

接著佛又說：是什麼呢？佛曾親近百千萬億無數的諸佛，盡行諸佛無量的道法，勇猛精進，名稱普聞；成就一個甚深未曾有法。但這些法，我是「**隨宜所說，意趣難解**」，也就是說，碰到我能說的我說，不適合說的就先不說，這其中的意義是不容易理解的。

佛隨後又說：「**止！舍利弗！不須復說。**」因為佛知道舍利弗一定會問的，所以他就說：「好，你不要問我了！我講到這裡就好了。」為什麼？因為「諸佛成就第一稀有難解之法，唯有佛與佛之間才能究竟盡諸法實相」。



阿羅漢是沒有辦法去理解佛所理解的實相，所以佛就講了這個諸法的實相。所謂「諸法實相」，就是：如是相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等。

方便品第二

十如是

- 如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。
- 實相不可思議，故用十個內容去理解，攝一切法。亦曰「縮法華。所謂十如是。」
- 每個內容都在空性實相當中。

我們先來看《法華經》中所說的「**十如是**」。因為在〈安樂行品〉中提到，在惡世裡，要行菩薩道的菩薩，他必須具備觀察「**諸法如實相**」的智慧。那麼，究竟什麼是「**諸法如實相**」呢？我們就先來看看，在《法華經》裡面是怎麼樣解釋諸法的究竟實相。

可以說，用十個內容是幫助我們去理解這個不可思議的實相；也可以說，它濃縮了整部《法華經》也就是這「**十如是**」。所謂的：

如是相：是指事物所顯現出來的形相與外觀；

如是性：就是事物本來具備的本性、內在的本質；

如是體：是指事物之所以存在的本體；

如是力：是指事物所具有的一種力量；

如是作：是指事物所產生的一種作用，就是有什麼樣的功能；

如是因：有什麼樣的因（指事物產生結果的內在原因）；

如是緣：有什麼樣的緣（指事物產生結果的外在條件）；

如是果：由因緣和合之後，所產生的結果；

如是報：有了結果，然後就會有回報。

如是本末究竟等：從「因」到「果」到「報」，這中間的本末，都是究竟如實相。



舉一個例子，就是我今天早上問 ChatGPT 的時候想到的靈感。我們講「十如是」，是幫助我們去理解所謂的「實相」——包括宇宙一切的「色法」與「心法」，就是可以看見的事物，乃至是在心法裡面的這種感受、情緒。那麼，我這邊舉「**一段友誼**」來作為例子。

雖然友誼不是具體的事物，但是宇宙就是可見的「**色法**」，以及不可見的「**心法**」。我們就特別舉一段友誼，用「**十如是**」來看看它怎麼樣符合這個**實相**。

如是相：一段友誼會表現出一個什麼樣的相貌？就是吃飯聊天啊，我們可以互相關心啊，這都是一段友誼的相貌。

如是性：那這段友誼的性質是什麼？如果是好的友誼，它的性質是「信任」，不是做一個表面功夫，所以這段友誼的本質是一種信任，朋友就是互相陪伴。

如是體：那這段的友誼是以什麼為體？就是大家願意怎麼樣、怎麼樣有信任？就是我們是互相真誠對待的，人跟人互相真誠作為體；以誠相待，所以可以獲得有信任做基礎這樣子的一個友誼。如是體，就是「誠」。

如是力：這段友誼會有一股什麼樣的內在力量？友誼，它就會有一股內在的力量，這力量當然要看你怎麼用啊！

如是作：表現出來的，你可以是傾聽、可以是幫助、可以是提醒，這段友誼就是有一個作用。

如是因：這段友誼是怎麼開始的？大家就是有一個因緣，以現在世來講，我們可能在哪裡遇到了，一起來道場參加法會——就見了一面了，剛好吃飯又坐在旁邊，就剛好有這個「因」。

如是緣：這段友誼剛好有一個因，還要有一個緣，比如我們每個禮拜都來道場，又剛好都講中文的，有共同的語言，這是外面的一個「緣」。

如是果：繼續讓這個因，可以有一個成長、一個助緣，這個友誼就會有一個「果」。

如是報：這個果就是愈來愈深厚，然後會有一個什麼樣的報？就是當我們有困難的時候，可以互相幫忙，就會帶來了一些所謂的效果，影響了這個「報」。

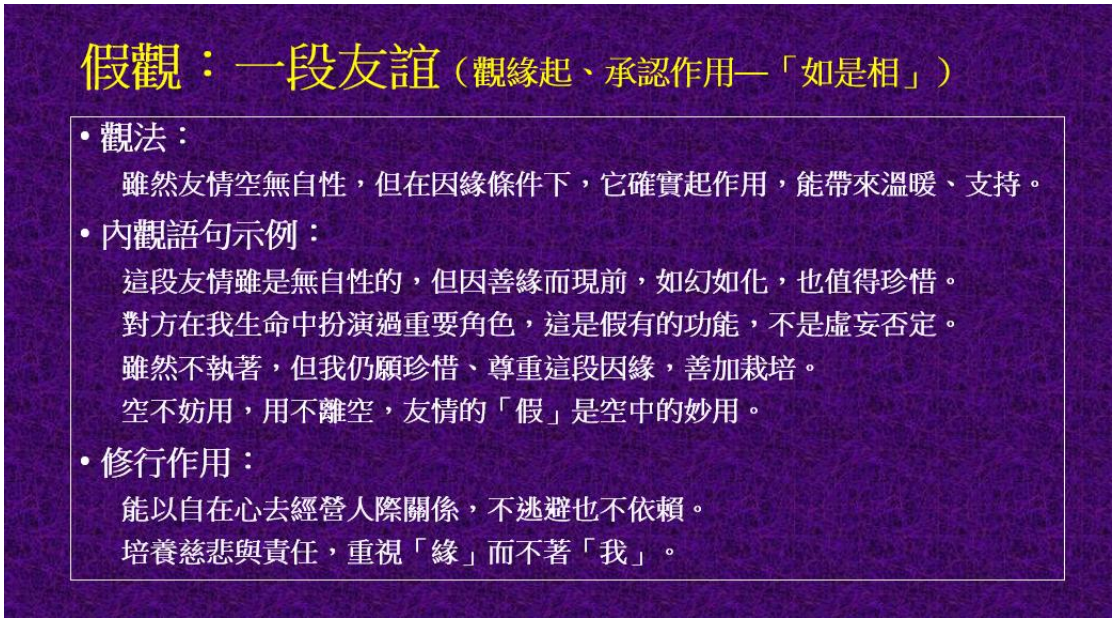


如是本末究竟等：從開始到交往，到最後變成很好的朋友，這整個過程從開始到結束——也就是「本」到「末」，它都是具體的、真實的，這就叫做「本末究竟」。



在我們對「實相」的觀法當中，天台宗有一個叫做「三觀」的方法。我在這邊跟大家簡單講一下，大家聽一聽，我也努力地把它表達清楚。

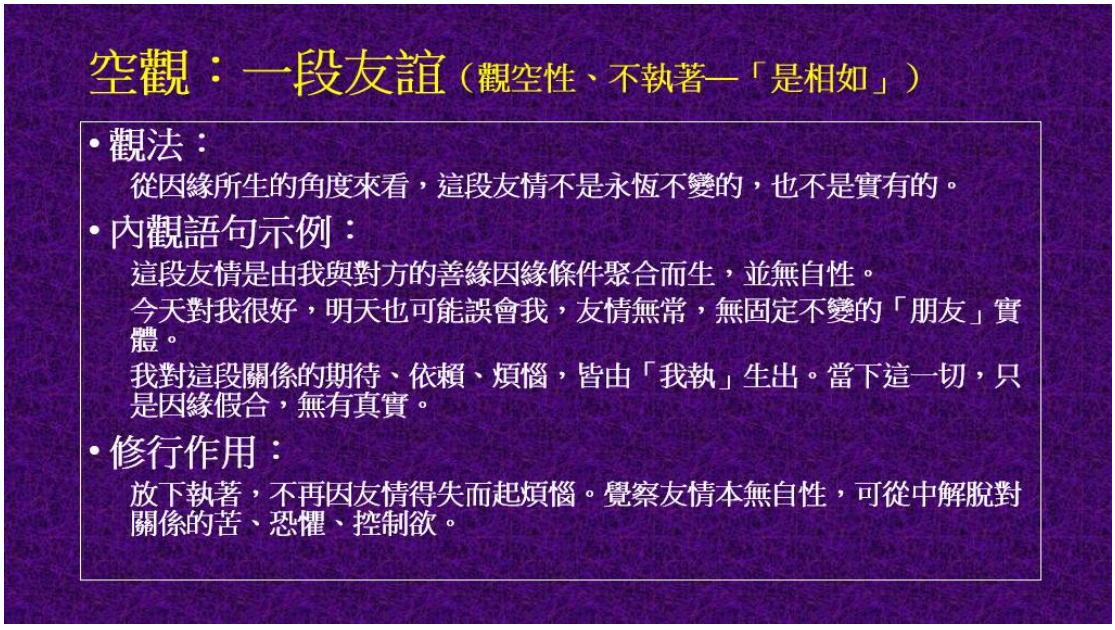
像我們剛剛講「一段友誼」的「如是相」這樣的觀察，其實就是屬於「假觀」。



那麼天台宗所說的三觀是哪三觀呢？（有人回答：「三觀圓融」。）對！「三觀圓融」。這三觀就是：空觀、假觀、中觀。

所謂「空觀」，就是觀空，就觀這個因緣的空。一切萬法都是因緣和合而生，所以因緣在轉動的時候，它就會變化。舉個例來說，上個禮拜天我們聽 Elaine 講的音樂療法（Solfeggio frequencies 索菲吉歐頻率）的分享嗎？她提到像「恐懼」乃至「身體上的疼痛」，它是一個現象，而且是感受很強烈、很真實，但它還只是因緣和合的現象。當音樂一播放，怎麼就開始轉動了？怎麼感受就開始改變了？這說明這些現象的本體，它其實是空的；如果它是很實際的東西（實實在在、固定不變的），那你聽什麼音樂、聽多久也動不了它，它都是很固著的在那個地方，它不可能轉動。所以你就是這樣觀任何一個事物，它其實都是因緣的和合，否則懺悔的話，業障也不會消。

在「空觀」的修法中，智者大師講「如是相、如是性……」，也有另一種說法叫「是相如、是性如……」，這個「如」就是「空」的意思，意思是說一切法的本質皆空，你就觀這個「空性」。



所以 ChatGPT 就告訴我，怎麼拿這一段友誼做一個「**空觀**」。如果要用「空觀」來看一段友誼，就是要從因緣所生的角度來看它，友情不是永恆不變的。就是因為因緣和合而成的，友情是無常的，所以你不要執著它會永久永久存在，而產生了一定一定，就是要抓住對方不放。

你要有一個空觀，經常起一種友情是無常的，沒有一個固定不變的朋友的本體。所以如果你對友誼產生了一些期待、依賴，甚至生了煩惱，「為什麼我 line 她，她都不回我？」已讀又不回，你就開始有了很多想法，那你就開始對這一段的友誼產生了執取。這個時候，你必須去做一個「空觀」。

天台宗還會說，對一切事物，雖然你觀空，可是現象是真實有的。所以在「空觀」方面它會產生一個比較積極的面，就是說這段友誼雖然是空的、會變化的，但是這段友誼的生成，當下它還是存在的，我們要好好把握它。就像我們道場裡的佛友，有這段因緣，我們可以互相鼓勵來修行，來一起培福、一起培慧，因為有這段因緣，我們就把握它。所以這時候，你要觀這個真空裡面生起的妙有，你就是要觀這個緣起，因為諸法有「如是力」，也有「如是作」，有它的作用存在。

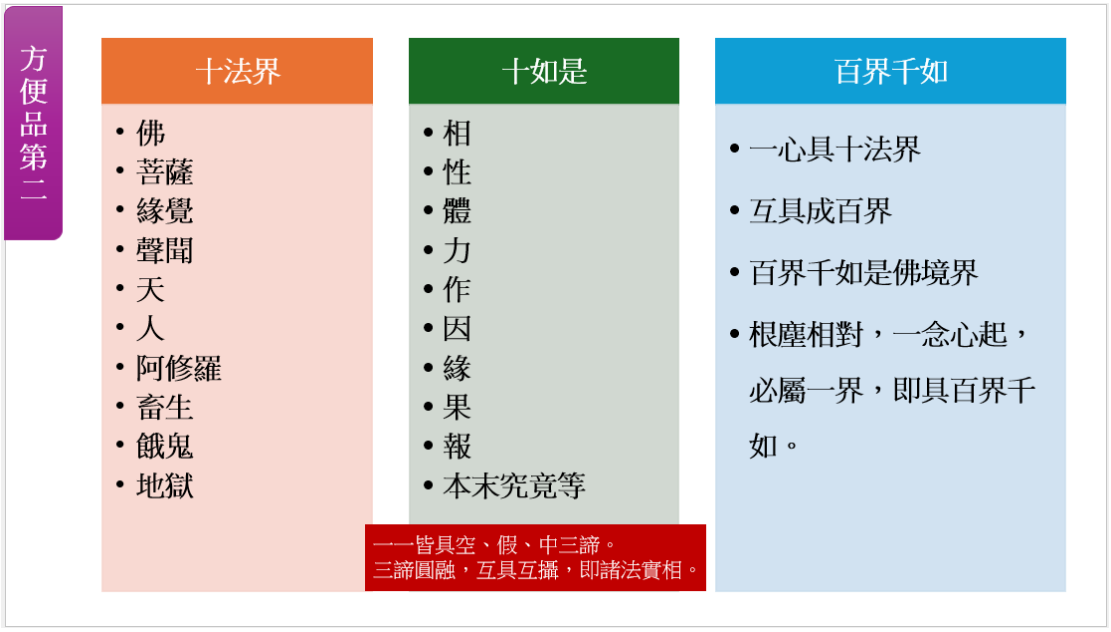


再來我們看「中觀」，也叫「中道觀」，它是在「空」與「假」兩邊之間取得平衡，進而入到這個實相。天台宗智者大師所說的實相是：「相如是，如是如是；相也如是，性也如是，體也如是，力也如是，作也如是……」這正是『十如是』的內容。

所以十個如、十個內容，都在這個實相當中。所以修「中道觀」的時候，我們不偏於「空」，也不偏於「假」，而是體會「空」與「假」之間的中道實相。這樣一來，我們就能善用因緣，但又不會執著於它，從而真正體會實相的道理。可以說，我們就在這個實相中，也可以說，我們就是這個實相。

在《法華經》裡講到「百界千如」，說一切法皆如實相。「一切法」指的是十法界裡面的一切法，所有生命的樣態就在這個十法界裡面。我們現處於哪裡？我們在十法界裡面的人法界，但我們一念心是具有十法界。

比如，今天中午我們聽法師講《華嚴經》中〈善財童子五十三參〉，生了歡喜心，就想要好樂學習善財童子的精神，參訪善知識、行菩薩道。當下的這一念心，就是種下了菩薩道的因，之後我們再用緣去長養它、成就它。



大家看「百界千如」最下面一句話：「**根塵相對，一念心起，必屬一界，即具百界千如。**」我覺得這一句話寫得很好，給我的感受很強烈。什麼是「根塵相對」？比如說今天中午我們用耳根聽法師講法講到聖城，耳根對到了法塵，也就是講法的聲音，在這根塵相對的那一刻，我們起了一念心。

我們是凡夫，不可能無念，一定會有念。即使你在聽法時打瞌睡，也還是有一念心生起。只是那個時候，你的「根」對到的「塵」就不是佛法的聲音，跟我們對的不一樣。你在打瞌睡的時候，你的瞌睡裡面有一個根塵在相對，跟你打瞌睡裡面的法塵相對，然後你會起一念：「哦，那個人欠我的錢還沒還，等一下我要去找他。」你一樣在夢境裡面有一個根塵相對而起的一念。

我們其實一直都在「根塵相對」當中，只要一念心起，就會落在十法界裡面的某一界。雖然我們現在身在人法界，但一念之間可能會落入其他的法界。人就可以開出十界，你今天坐在這裡，你可以起一念惡鬼的那種瞋心，那就是惡鬼法界；起一念畜生道的那種愚癡的心，那就是畜生法界；起一念地獄道的那種貪心，你就墮到那個不好的地獄法界。

所以十個法界各各開成十個法界以後，就變成「百界」。而每一個界裡面所有的色法與心法，就像剛剛講的那「一段友誼」，「一界」裡面就有「十如」了，因為在那「一界」裡面所有的諸法都有這「十如是」。

因此，《法華經》所說的「百界千如」，實際上就是「佛法界」，是佛如實觀察的實相的境界。

好像剛剛講到觀音菩薩的感應故事，那個人一直逃、逃、逃，上人就說，這就是不可思議。你想想看，這個「不可思議」就是實相的不可思議。如果用「十如是」來理解這個實相：為什麼那個人只是在一個地方待一下，心就慌慌的，然後就想離開？最後竟然因此化險為夷？

我們可以從「如是因、如是緣、如是果、如是報」來看。他最後的果與報，是他化險為夷跑了；那他的因是什麼？為什麼他會忽然心慌慌的，然後就想離開？這就是觀世音菩薩的感應！所以他平常是怎麼樣？他有信觀音嘛！他有唸觀音嘛！他一定跟觀音菩薩是有緣的！唸多唸少，上人沒說，但他一定跟觀音菩薩是有緣分的！所以他就有得到觀音菩薩給他的加持。這也說明觀音菩薩的〈普門品〉為什麼唸就會很感應力。

所以，如果我們遇到困難，覺得唸《地藏經》太長的話，就先唸〈觀音菩薩普門品〉，因為那是在跟「**實相**」做共振呢！

就像那天聽 Elaine 介紹音樂療法的頻率，聽這個音樂 417 Hz 的頻率、285Hz 的頻率、又 528Hz 的頻率。我當時就在想，有沒有一種頻率可以通用所有？這樣不是更簡單嗎？我就在想：觀世音菩薩的聖號、阿彌陀佛的名號，能不能就是那個通用的頻率？因為它們本身就是實相啊！實相是無相，但也無所不相，什麼頻率都能通。所以只要證入了實相，像觀音菩薩、阿彌陀佛，諸佛——我講「諸佛」，觀音菩薩已經成佛了，他是古佛再來的。諸佛已經證入了這個實相的境界以後，他們就是無相無所不相。

頻率（Hz） Frequency	被認為的功效 Alleged Benefit	對應概念 Associated Concept
174 Hz	減輕疼痛、穩定身心 Pain relief, grounding	身體療癒 Physical healing
285 Hz	幫助細胞修復 Tissue regeneration	組織重建 Cellular healing
396 Hz	釋放恐懼與罪惡感 Liberates fear and guilt	情緒清理 Emotional release
417 Hz	協助改變、清除負面能量 Facilitates change, clears negativity	轉化與更新 Personal transformation
528 Hz	修復DNA、愛與奇蹟 DNA repair, love, miracles	愛與轉化 Heart healing, transformation
639 Hz	改善人際關係與連結 Enhances relationships, connection	關係療癒 Interpersonal healing
741 Hz	排毒、促進解決問題能力 Detoxification, problem-solving	頭腦清晰 Mental clarity
852 Hz	提升直覺與內在智慧 Awakens intuition	靈性覺醒 Spiritual insight
963 Hz	與更高意識連結 Connection to higher consciousness	合一與靈性啟蒙 Enlightenment, unity

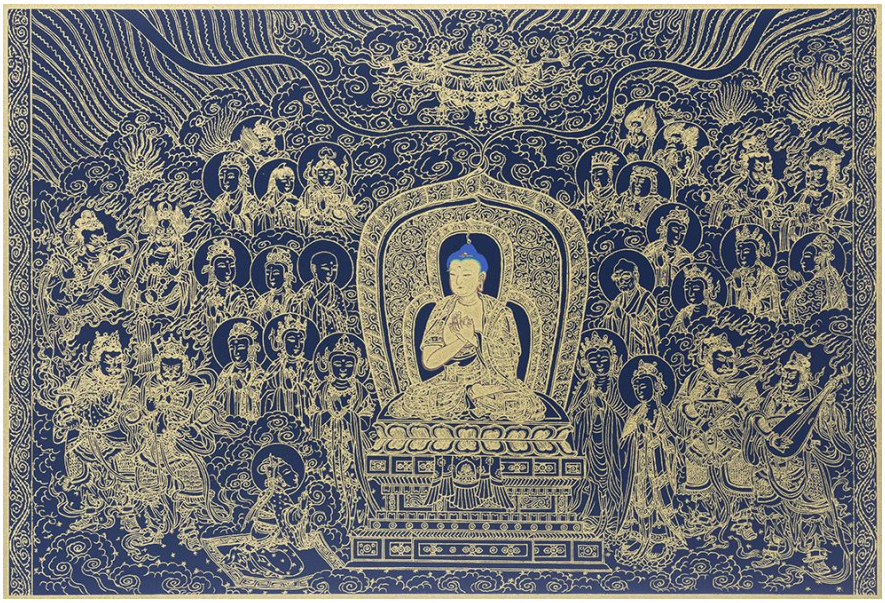
我當時沒有回饋，因為人家主題就是介紹這個音樂。再者，佛四十一年都在講方便法，對吧？所以頻率療法也是方便法，也是很需要的。因為佛也用方便法，講四聖諦、苦集滅道、十善業、十二因緣。這個頻率療法也都在實相裡面包括著，都沒有離開實相。所以說，就算是方便法，也沒有離開過實相，這才叫「**實相**」。

對於今天中午聽的那個法，我們就可以理解為什麼會有不思議。所以我們念佛、念〈普門品〉，其實不是迷信，我們是真實的在開展實相不可思議的功能。我們也有佛性，我們也有實相的功德。佛在《法華經》中說，他來這個世界上就只為一件事——就是要讓每一個眾生成佛，每一個眾生都能究竟圓滿這個實相的功德。

所以，我們念佛、念經，就是在開啟這個實相的功德。大家對我們所學習的、所作的要有一個正確的理解。我們念佛求生西方極樂世界，我們是要去那邊幹嘛？去做佛的！那是我們唯一要完成的一件事情。

在這邊就是講這個「**百界千如**」。百界千如，是佛法界，是佛境界，是諸法究竟實相。

以上是我想說的一些話，不知道表達得好不好。關於這個「諸法的究竟實相」，我自己讀了之後，也會在一些事相上，在生活周遭上，我會去思惟這個實相無相、但無所不相。我們**當下這一念心**，就是**實相**——如是相、性、體、力、作用，如是因、緣、果、報、本末究竟，就是我們現前這一念心。



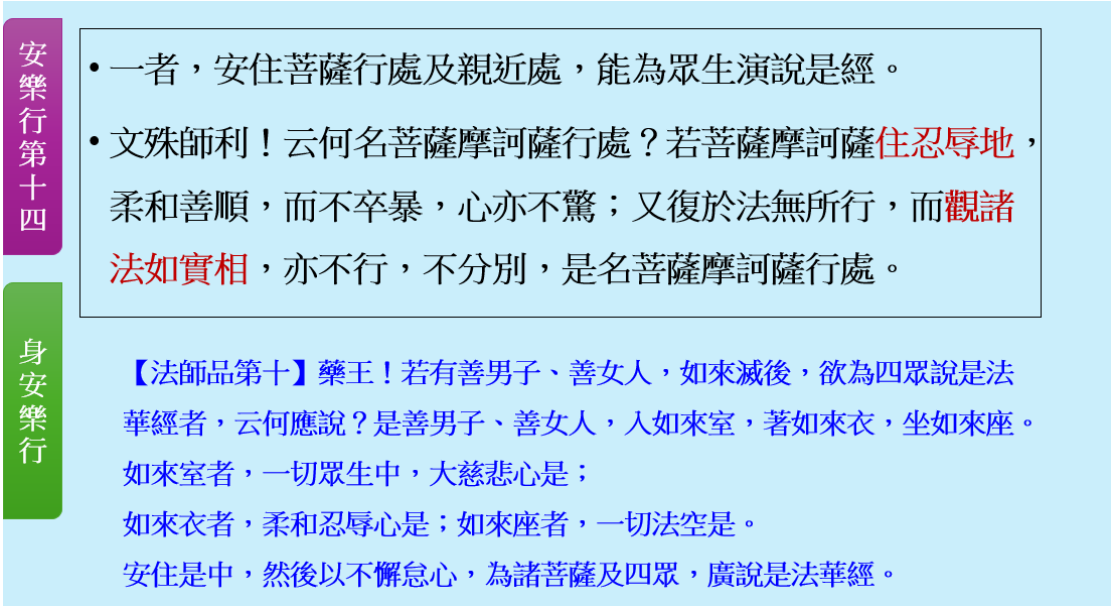
安樂行品

我前邊提到，〈安樂行品〉一開頭，文殊師利法王子就請問佛：在惡世裡，如果要護持《法華經》、解說《法華經》，甚至以《法華經》作為自己的修行法門，應該要怎麼做？所以要說這部經的人，當然他也要行這部經。

我平常不是念《法華經》的，可是因為答應要說這部經之後，我就會開始一直念、一直念、一直念。我不會說得很好，因為我不是行這部經的人。佛在這邊是說要「**安樂行**」，偏向於要怎麼行，所以你要怎麼說這部經，你就要去行這部經，這也是為什麼這一品叫做〈安樂行品〉——你要能行，你才能說。

所以就說，欲說是經，當安住四法。哪四法呢？

菩薩的行處



《法華經・法師品》第十，藥王菩薩是當機眾。佛對他說：如果在如來滅後，有善男子、善女人為四眾說《法華經》，應當如何修行、如何說法？

首先，佛開出了三個條件：要「**入如來室**」、「**著如來衣**」、「**坐如來座**」。

什麼是「**如來室**」？就是在一切眾生當中，發起大慈悲心。要講《法華經》，首先必須為眾生發大慈悲心。因為五濁惡世的眾生，想法很多，偏見、邪見很多，狀況很多，不好調伏，所以一定要先發大慈悲心。

什麼是「**如來衣**」？要披上如來的衣服，就是忍辱柔和心，要有很大很大的忍耐心。這個很大很大的忍耐心是怎麼來的？不是強忍的，要配合對諸法實相的理解。比如，當我們在跟眾生相對的時候，所產生的煩惱、

情緒，才能夠去化解。所以在〈法師品〉第十就講你要披「如來衣」，這個衣就是忍辱柔和。

那什麼是「**如來座**」呢？如來座就是一切法空。你度眾生如果執著於表相，就會很辛苦。你可能會想：「我對你好，花這麼多時間陪你、教你，為什麼你都沒有進步？你甚至還說我的壞話！」所以很難，真的很難！如果我們真的是為了要弘揚佛法，要把它當做自己實踐成佛的過程的話，就不能著相，著相就會很辛苦。所以這邊講的要「坐如來座」，就是住於一切法空，不可以著在相上。

最後佛說：「**安住是中，以不懈怠心，為諸菩薩及四眾，廣說是法華經。**」也就是說，你安住在這「如來室、如來衣、如來座」三法當中，以不懈怠心，才可以為大眾廣為演說《法華經》。

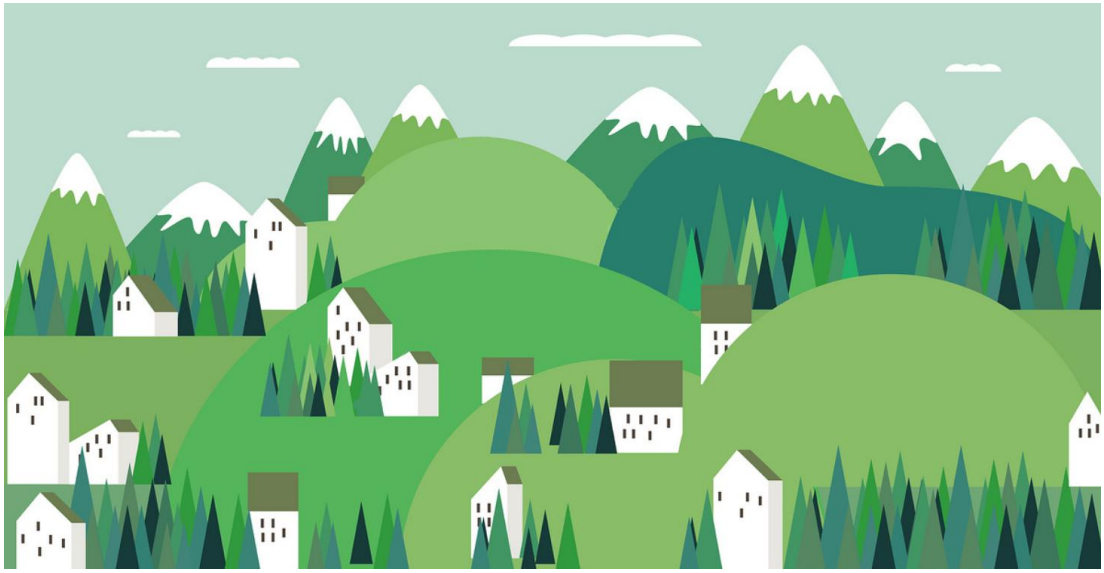
到了第十四品〈安樂行品〉，經文就開展了四種「安樂行」。一開頭，佛還是開章明義地講了，菩薩是要「**住忍辱地**」的。正如《華嚴經・普賢行品》中所說：「**一念瞋心起，百萬障門開。**」聽過這句吧？意思是說：「菩薩摩訶薩沒有一個過失會比這個對眾生生瞋心來的大。」

菩薩偶爾會有一些習氣毛病，懶惰、佔點小便宜等，但菩薩畢竟是凡夫地的菩薩，這些小過錯都沒有關係，唯一唯一一個過錯，沒有任何一個過錯大於它的，就是對眾生起一種瞋心。

〈普賢行品〉裡面就講到了，菩薩如果對眾生起瞋心的話，會障礙自己的菩提心，障礙很多很多。（編按：在《普賢行品》，菩薩若對他菩薩起一念瞋恨，即會開啟「百萬障門」。雖說是「百萬」，但經中實際列舉的是「百門障」。此外，經文亦具體列出「修十種法」作為對治瞋恚、防止障礙開啟的根本對策。）

所以菩薩法的話，小乘會以「**離欲、清淨**」作為修行的根本，但是菩薩道會以「**無瞋**」來作為修行的根本，為什麼？因為「一念瞋心起，百萬障門開」，這是很可怕的。如果你不能夠無瞋，就不能夠利益人，就很容易被煩惱所動搖。

所謂【住忍辱地】，這裡的「地」，用的是「大地」的比喻。因為大地能容忍一切，乾淨、不乾淨的，眾生喜歡的、不喜歡的東西，都在這個大地上。我們吃大地生產的種種蔬菜水果，大地上所有一切的這些蔬果，可以滋養我們的色身；但最終我們產生出來的垃圾、排泄不好的，也都全部又回到了大地上，而大地從來沒有抱怨。就是因為這樣的特性，「地」才被用來形容忍辱。也就是說，面對一切的稱讚、一切的毀謗、一切順的境界、一切不好的境界，都要像大地一樣安住不動搖；包括好的境界，都需要去忍辱，都要**安忍不動如大地**。



【柔和善順，而不卒暴，心亦不驚】：就是講的，當菩薩「住忍辱地」之後，就能夠以柔和善順，去隨順眾生的善根。

我們常說「隨順眾生」，但這裡講的，是要**隨順眾生的善根**。有些不善根的就不要隨順。什麼是不善根呢？等一下會講，這裡是總標，下面還會再細講。

隨順眾生的善根，就是菩薩不要靠近不清淨的人，這些人我們不會去隨順，比如屠夫、殺雞宰羊，做那種殺生行業的；或者知見上有偏差的人，我們不要柔和善順他們。佛在經中告訴我們，如果你要持《法華經》，要說《法華經》，你要發這個菩提心、護念這個菩提願，你就要先遠離不淨之人，這樣才能夠讓你的菩提心、菩提願繼續的增長廣大。

所以這裡講的是，柔和善順一切眾生的善根。菩薩要**柔和善順**，而且也「**不卒暴**」，卒暴，就是身口很粗魯這樣子。菩薩也不會很粗魯，因為他內裡按住不動，沒有被這個境界轉，所以他不會卒暴。

「**心亦不驚**」，菩薩心也不會驚，也不會害怕，對一切外境的干擾他也不會驚動，就是如如不動的這樣。

然後，【又復於法無所行，觀一切諸法如實相】。那我們來看一下上人的解釋，比較簡單一點：

上人淺釋

- 「又復於法無所行，而觀諸法如實相」：這個菩薩摩訶薩，在一切法上，他沒有執著「修行」的念頭；沒有這種執著的念，所以叫「無所行」。他行而未行，行所無事；做了，好像沒有這麼一回事似的。這為什麼呢？就因為他真能放得下！而且他觀一切諸法都是空的。一般的人，你若對他說諸法都是空的，他又不修行了：「諸法都是空的，修什麼啊？修也是空的、不修也是空，這何必又修呢？」這種外道知見，就這樣講。

好，這裡所講的「於法無所行」，就如同上人所說：「這個菩薩摩訶薩，在一切法上，他行而未行，行所無事；做了，好像沒有這麼一回事似的。」他就是「行所無事」——他沒有執著自己是在修行，行而未行，也不會特別說自己沒有行，「沒有！沒有！我沒有修行啊！」也不用表現自己很有修行，就是自自然然，這樣就可以了。

然後觀一切法空。既然一切都是空的，那還修什麼？修也是空，不修也是空——這是外道的知見。經文這邊講的是【**觀一切諸法如實相**】。

上人淺釋

- 菩薩觀諸法空，他知道一切法空，而「如實相」，完全都是合「真如」這個「實相」的妙理。「亦不行、不分別」：他也不作那個「不分別」的見。外道是「諸法空」，他也就不分別了、也不修行了；這是外道的不分別見：「它是空的，你分別它幹什麼？」他就修行這種邪見；菩薩不修這種邪見。「是名菩薩摩訶薩行處」：這前邊所講的，這是菩薩摩訶薩的「身安樂行」，身所行的地方。

剛才我們花了不少時間來講這個「諸法如實相」。所謂「如實相」，就是從空與有的對立中，你既觀空，也觀有，不偏於空，也不執於有，而是很如實地去觀察到一個實相的面貌。所以，你觀法就要「如實相觀」，就是觀它的「假觀」，也觀它的「空觀」。

觀「空觀」，你就不會執著；觀「無常觀」，你就知道一切都是因緣和合，無常變化。所以不要想抓住它。但是當因緣和合的時候，法就現前、就起作用，那我們就好好去把握；這一世的因緣相會，那就讓它可以好好發揮它的功能，就把它拿來做修行的助道法。這就是「假觀」，可以觀諸法有這個功德相。

再進一步說，要同時觀空與有，不偏於空，也不執於有，不偏兩邊，所以**「亦不行、不分別」**。有的解釋說，「不行」是指空觀，不落於空的偏見；「不分別」是指不落於有。我個人覺得，上人的講法比較簡單明瞭，就是說——他也不會做那個「不分別」的見。

外道講的是「諸法空」了，所以什麼都不要分別、不要修了，這個是外道的不分別。他們認為「它是空的，你分別它幹什麼？」就修這種邪見外道的人。可是菩薩不會有這種邪見，他就是如實去觀、如實去修。

因此這裡說的，就是菩薩的「身安樂行」。菩薩有四種安樂行：身安樂行、口安樂行、意安樂行、願安樂行。這部分，我們下一堂課可以詳細來看四個安樂行。再來的經文呢，我們要有一些段落。

好，剛剛講的是「**菩薩的行處**」。菩薩的行處的總綱，就是行六度波羅蜜，要安住忍辱地，觀諸法如實相。

菩薩的親近處

安樂行第十四

身安樂行

- 云何名菩薩摩訶薩親近處？
- 菩薩摩訶薩不親近國王、王子、大臣、官長； 遠豪勢
- 不親近諸外道梵志、尼犍子等，及造世俗文筆讚詠外書，及路伽耶陀、逆路伽耶陀者； 遠邪人邪法
- 亦不親近諸有兇戲、相扠相撲，及那羅等種種變現之戲； 遠兇險戲
- 又不親近旃陀羅，及畜豬羊雞狗，畋獵漁捕，諸惡律儀。如是人等或時來者，則為說法，無所希望。 遠旃陀羅

接下來要講的，是菩薩的「親近處」。談到「親近處」，經文就先講不親近的對象，所以講到：【菩薩摩訶薩不親近國王、王子、大臣、官長。】

為什麼不親近這些人呢？段經文講得比較簡單，沒有牽涉到理方面的，講的比較是事相的。大家可以想一想：為什麼菩薩摩訶薩不親近國王、王子、大臣、官長？



這些人都有大勢力的，親近他們，有時候可能是希望能夠借助他們的力量來幫忙一點事情吧。但是正因為他們有大勢力，也往往不容易聽別人的意見。他是統領國家，所以在思想上，國王自然有他自己的想法，怎麼治理國家，對於人民要怎麼樣的管理，

他可能就不能隨順我們在佛法裡面講的這種持戒、不爭、不貪、不求這些的。

所以像這些國王、大臣、官長這種有勢力的人，我們不會刻意的去親近他們。當然，如果有因緣可以為他們說法，這是沒有問題的；只是我們不會刻意的。這就是經文中所說的「**不親近處**」。

比方說，就像我們萬佛城舉辦敬老節的時候，也會邀請地方上的一些representative（代表）來我們廟上吃吃飯，就僅止於此，談不上親近；就是敦親睦鄰，邀請一下，對方來或不來都沒關係，邀請函我們都會發出。

這樣的應對，就是在保持一種恰當的距離。有一個距離，你就比較容易保有一個「高度」。太過親近，有時候會讓我們在無形中失去原則；原則一旦失去了，你就不容易保有那份高度了。

【不親近諸外道梵志、尼犍子等，及造世俗文筆讚詠外書，及路伽耶陀、逆路伽耶陀者；】



這裡經文中提到幾個名詞，像是「**梵志**」和「**尼犍子**」，那到底什麼是「梵志」？什麼是「尼犍子」呢？

「**梵志**」指的是在家人，但這種在家人不是學佛的，而是信奉梵天的。一直到現在，在印度教裡，仍有許多人認為整個宇宙、生命萬物的起源就是「梵」或「梵天」。這些人奉事梵天、禮敬梵天，因此稱他們為「梵志」。

至於「**尼犍子**」，是指出家的外道修行人。這是大概的分法，當然印度有九十六種外道，太多太多了。

我看了資料，「尼犍子」這個外道，其實是跟佛教某些觀念有些接近。他們也認為有業，說我們今生一切的苦都是從業來的，這部分跟佛教是蠻像的。但是，他們消業的方式就跟佛教不一樣了。

「**尼犍**」的意思是「**離繫**」，也就是要離開三界的繫縛。他們認為要離開三界，首先要遠離所有一切物質上的依賴，所以他們不穿衣服，也就是所謂的裸形外道。他們相信透過苦行，就可以消除我的舊業；因為我修苦行，所以我沒有造新的業，我舊業消了，新業也沒有了，這一期生命結束，我就解脫了。

但佛教的說法不同。佛法認為，只要你還有我執，就還會造業，就還會受苦報。為什麼會造業？因為你有「我愛」、「我見」、「我慢」等等的執著。不是叫你不要穿衣服，佛教講的是要在心性上去斷這個執著。所以像這些外道，因為他們的知見是很強烈的、很強的，我們就不親近。如果大家有接觸到其他不同宗教的人，就明白真的不是很容易。

接著經文中提到：**【造世俗文筆讚詠外書，及路伽耶陀、逆路伽耶陀者】**。其中，「路伽耶陀」是指「順世外道」；「逆路伽耶陀」則是「逆世外道」。這兩種外道，

什麼叫「順世外道」呢？舉個簡單的例子：佛教裡面為什麼說男生要在前面，女生要在後面？現在是講男女平權了。不要講在家人，甚至出家人也有這種想法；「比丘尼應該要站在比丘的前面啊？為什麼比丘可以穿紅袒衣，比丘尼就不可以穿紅袒衣？」這樣的說法，其實就是在迎合世俗、順從世間的價值觀，有點討好世間人的這些說法，把自己的理論就順著世間的方式去解釋，這就是所謂的「路伽耶陀」——順世外道。

反過來，「逆路伽耶陀」，就是逆著世俗而行、有點標異現奇的這種逆世外道，比如說一些嬉皮啊、刻意留長頭髮、把衣服剪個洞等等這些。

總的來說，無論是順世外道、還是逆世外道，這些都在心外求法的，都是知見上的邪見，我們跟他們保持距離就好了。

【亦不親近諸有兇戲、相扠相撲，及那羅等種種變現之戲。】這裡所說的「變現」，就是指變魔術、幻術一類的表演；而「那羅」就是大力士，也就是相撲手這些的，我們也沒有親近。

【又不親近旃陀羅，及畜豬羊雞狗，畋獵漁捕，諸惡律儀。如是人等或時來者】，像這些人，怎麼樣？我們雖然不親近他們，但是如果他們有來到我們寺院，我們要怎麼樣？我們不要瞧不起他們，也不要對他們貼標籤。比如有人問：「同性戀人來你們廟上怎麼辦？」沒有怎麼辦啊！我們一起參加法會，我們一起用餐。如果可以談佛法，我們就談；不能談，也不勉強。所以這邊就講了，【如是人等或時來者，則為說法，無所希望】。

你看，佛四十一年都在講方便法，都是隨宜說法，他也沒有一下子就對阿羅漢、聲聞弟子說：「我來世間就是要度一切眾生成佛的，你們趕快給我發成佛的心，快點！快點！」沒有，無所希望。就是先求有一個因緣，然後再慢慢求這個好，對吧？這才是「無所希望」的精神。

安樂行第十四

身安樂行

- 又不親近求聲聞比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，亦不問訊。若於房中，若經行處，若在講堂中，不共住止。或時來者，隨宜說法，無所希求。 遠二乘眾
- 文殊師利！又菩薩摩訶薩，不應於女人身，取能生欲想相而為說法，亦不樂見。若入他家，不與小女、處女、寡女等共語。 遠欲想
- 亦復不近五種不男之人，以為親厚。 遠不男

經文接著說：【又不親近求聲聞比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，亦不問訊。若於房中，若經行處，若在講堂中，不共住止。或時來者，隨宜說法，無所希求。】

前面講的是不親近外道，這裡講的是佛教聲聞乘修行人，包括聲聞比丘、比丘尼，以及受持聲聞教法的優婆塞、優婆夷（在家居士）。對這些人，也不對他們問訊。就是在房中，或者經行路上，或者在同一個講堂，我們都沒跟他們住，就是沒住同一個房中。止，就是跟他們一起坐在講堂。

我自己也曾有一次因緣，與一位聲聞乘的比丘有過對話。當時我向他介紹《阿彌陀經》，他卻說：「我們只承認七佛。」也就是過去七佛。因為世尊確實在經典裡有描述這七佛的名號、七佛的出世、七佛的教法，就是他們所依止的阿含經典裡有提到七佛，是他們學習的對象。

聽到這樣的回答，我當下就不再多說了。這次經驗讓我深刻體會到，原來同樣是佛教裡面的修行，也可以有這麼不一樣的理解（依止的教典不同、修學的方向不同）。這也讓我對這句經文「不親近聲聞比丘、比丘尼」有了更深的體會，頗有感受。

但是我又想到，上人怎麼樣？上人鼓勵南傳北傳要大融合。所以我覺得還是保持一種不卑不亢的態度。也就是說，我們不用特別的心羨或欣仰或讚歎，對於自己所學習的大乘法、大乘的經典，好比《華嚴經》、《楞嚴經》、《法華經》、《圓覺經》等等，我們所熏習的這些大乘經典，我們充份的、努力地去學習，產生一個正確的信心與理解。



而對於小乘聲聞所依的教法，如果有機會學習、交流、聽聞，也很好；但是我們不用到讚歎，就是保持一種不卑。就是不用一種好像自己很謙卑，也不用很亢、很高傲的，「我們講的佛比你們還多！你們是方便法度的眾生。」不用！就是這種不卑不亢的姿態，我覺得是可以南北傳大融合。因為我剛剛講了，即便是小乘法、聲聞法，也同樣在實相當中。

那如果我們是學習行持大乘的實相法，怎麼會去排拒這些在？不會的！所以在現代的這個行持上面，我覺得是不卑不亢，不至於說：「哦，小乘比丘來了，我要趕快走！他在這裡，我不能跟他待在同一個房間裡面，不能站在同一個講堂，我要趕快離開！」倒是不至於，我覺得現代的行持是可以有一些調整的。但是**【隨宜說法，無所希求】**：我們沒有要強迫convert anybody（改變他人），不用。

【文殊師利！又菩薩摩訶薩，不應於女人身，取能生欲想相而為說法，亦不樂見。若入他家，不與小女、處女、寡女等共語。】

這邊是講，以一個比丘的身，跟女人說法的時候，要保持正念，不要生一種男女這些染愛的想法，不要想：「我想要再看到她、這個善女人！……」這樣的想，就是不清淨。

當然對我們比丘尼來講，對境就是善男子，就是有男子對面要說法的話，就是保持正念，也不要單獨相處。像我們女眾就是要兩個人，才可以跟男眾一起談話，可以互相有一個保護和約束。

【亦復不近五種不男之人，以為親厚。】

五種不男：生、犍、妒、變、半。這五種不男，上人講的「不男」就是「不女」，「不女」就是「不男」，沒有辦法鑒定是男的還是女的。這五種不男，就有五種的情形，會變成不男。

第一是「生」，指的是一出生時，就沒有男根、也沒有女根，所以沒有辦法做男人的事情，也沒有辦法做女人的事情。

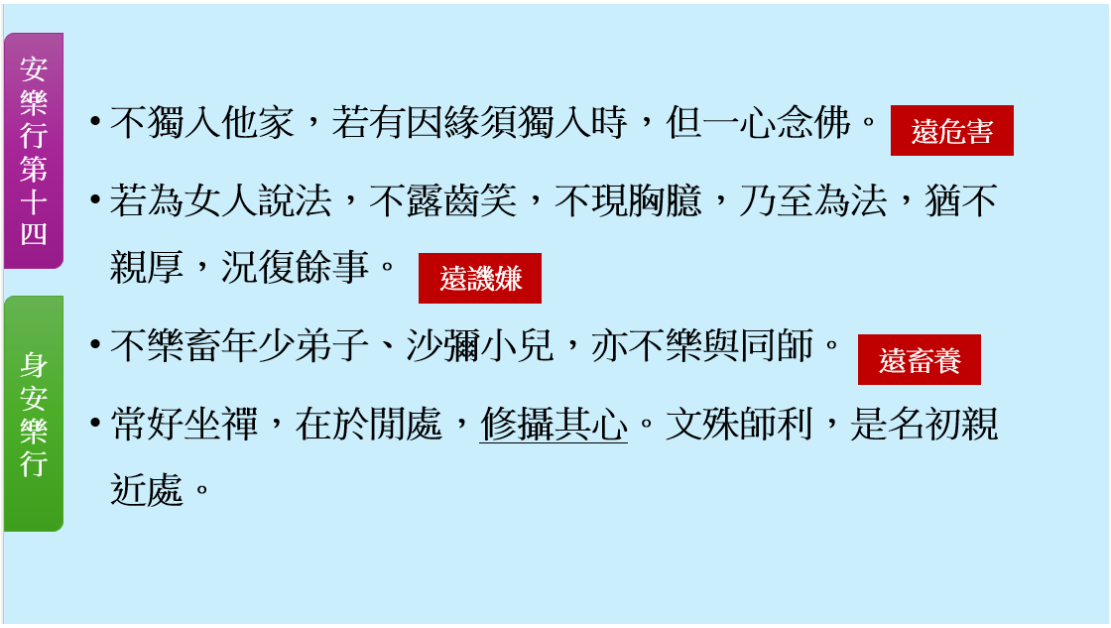
第二是「犍」，本來是有男根的，後來就把它割掉了、去掉了；可能是人工的割掉，或是因為疾病或外力所導致的壞掉了、爛掉了，這是男根。女生就是女根，就是本來有，後來把它去掉了，割掉了。

第三是「妒」。「妒」和「變」就開始有一點在心理上了。他會生一種妒忌心，他就會變成那個性別，就是有這種的心理，但是做不了事情。他見到女的，生妒嫉心，他就變成一個女；他見到男的，生一種妒嫉心，他就變成一個男的。這叫一個「妒」，因為從妒忌心來的。

第四是「變」，就是他見到男的，他就「變」成一個女的；他見到女的，他「變」成一個男的。前邊是妒忌心，這邊是生淫欲心。所以看到男的，對男的生淫欲心，他就變成女的；看到女的，對女人生淫欲心，他就變成男的。所以這叫一個「變」，因為從淫欲心來的。

第五是「半」，就是半月，一半一半啦，就是半月時間做男人，半月時間做女人，也叫「半月人」。在這個大千世界，什麼事情都有。

對於這五種不男之人，因為他們的心理狀態是非常不穩定的，他們的身體狀態也會影響到他們的心理的狀態，非常的不穩定，所以我們也不靠近，**【以為親厚】**，甚至不當好朋友這樣子。



【不獨入他家，若有因緣須獨入時，但一心念佛。】

那麼不單獨進入他家，如果有特殊因緣要獨入，提起正念，就一心念佛。

【若為女人說法，不露齒笑，不現胸臆，乃至為法，猶不親厚，況復餘事。】

這段經文是對比丘來講，如果為女人說法的時候；當然以比丘尼來講，就是為男人說法，我們也要有威儀，不可以露齒笑、不可以現胸臆。「**乃至為法，猶不親厚，況復餘事**」，這個就是在男女方面的，這方面就是要保持距離，要知道說法合適的一個法度在哪裡。

【不樂畜年少弟子、沙彌小兒，亦不樂與同師。】

這句話講的是，不好樂畜收年少的弟子，或者是沙彌，或者是小兒，也不好樂跟這些年少的沙彌同一個老師。



我們知道上人在的時候，收了很多年紀很小的沙彌和沙彌尼。他們真的很可愛，然後有的時候也到很可怕的地步。我不知道他們的體力從哪裡來的，一整天都不累的這樣子，可以爬山涉水，能玩的都不會放過，體力好得不得了！有的時候還會捉弄一下帶他們的老師。講起來當然是很多很好玩的故事，但要真正和他們生活在一起，還真的有一點辛苦。

如果是當他們的老師，像上人派的當老師，當然這就沒問題。但是不好樂，不會好樂去找這些：「哦！好可愛啊！度他們來收為弟子。」就不好樂做這個。當然，如果有善根很好的小孩子，那確實是可以的，所以這些都是會有一些調整的地方。

【常好坐禪，在於閒處，修攝其心。文殊師利，是名初親近處。】



前面講了一些不要親近的人，再來這邊講的那應該要怎麼樣呢？**【常好坐禪】**，就是應該常常好樂坐禪。「禪」，就是靜慮、思惟修，常常的去思惟法義，觀諸法如實相，思惟這種如實相的法義。

接著說**【在於閒處】**：鬧處當然也能修禪，但可能不是我們初機的人的方便。所以會要在這個「空閒處」、安靜的地方坐禪，來沉寂自己的妄想，然後去思惟這個法義。

【修攝其心】是什麼意思呢？上人的開示中提到，修攝其心，就是要「呵五欲、棄五蓋、調五事」。

「呵五欲」，是指要呵斥這個財、色、名、食、睡五欲。怎麼修攝其心？就是呵斥五欲的不好，要呵斥它，然後遠離它。

然後要「棄五蓋」，拋棄這五蓋。這蓋什麼？「蓋」會遮蓋我們開智慧。遮蓋我們開智慧的這些貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑，就把它們去掉。

「掉悔」，就是怎麼樣都坐不住，一下要這樣，一下要那樣，這樣子掉悔。「疑惑」，就是什麼都不信，連佛陀、上人、善知識講的也不相信，就是人家做得好的也不相信。這些會障礙我們開智慧的、修禪定的，要把它棄掉。

再來是「調五事」，也就是：調食、調睡、調身、調息、調心。五件事都調和好了，就容易好來坐禪、來思惟法義。例如調身，身子不要太緊張、太緊綳，但是也不要太懶散；調息，是調呼吸；調心，就是不讓它太躁動，心定定的這樣子。

以上就是今天第一次講解的內容。這段經文從「**諸法實相**」進入到「**初親近處**」，內容很重要，我也花了一些時間說明。時間差不多了，我們一起迴向！

