

# 四安樂行

悅讀《法華經》

香光莊嚴雜誌

隨處用心系列 2



# 另一種樂活

編輯組

「樂活族」是西方傳來的一個新興生活型態族群，他們吃得健康、穿得簡單，對環保議題相當關心，並身體力行對健康有益，且不會污染環境的消費。這是現代社會的新風潮，對於人類生活方式的反省，逐漸回歸一種自然、檢樸，以及追求心靈的提昇。

但是，樂活族有沒有不快樂的時候呢？金錢、愛情、名位、誘惑，是非、得失，仍是相當令人們掛念憂慮；而生老病死種種生命歷程，一樣考驗著人們。不禁要問，有沒有另一種樂活，除了健康、快活，也能教導我們勇氣與智慧，來面對生命的艱難，而得到安樂與自在呢？

這次，我們選擇《法華經》中的〈安樂行品〉，嘗試提供現代人另一種樂活。您不用開車遠去，隱遁山林之中；也毋須添購保健食品、養身器材，只需從留意、栽培您的身、口、意、誓願開始——應做什麼動作、該說什麼話語、心常繫念何處，還有您終極的關懷要在哪兒——讓身心學習安住於合適、恰當、良善的狀態與

表現，這即是「四安樂行」。我們相信，當身心安住其所應安住的位置時，勇氣與智慧已經具足，自在與安樂已然存在。

這本冊子的設計，即是一種身心安住的過程：每段經文開始前，您先思惟生命與經典的連結。之後，以虔敬的心，諷誦長行，安住在每一念、每一聲當中，純然接受古老智慧的啟迪，沒有雜駁的思考、疑惑。長行諷誦畢，佛陀殷切的心，就在重複前段重點的偈頌中。您也可以另外描紅抄錄，讓法義隨著一筆一劃，深深地印刻在您的心、您的生命。闔起小冊子，別忘了經文中的指導，每一個動作、語言、決定、動念，都遵循著這四安樂行，安住其中。這是安樂行，也是行安樂，佛法提供的不只是樂活，更是從生活中體會到活的意義與價值。一旦安樂地活了，縱使悲歡離合、滄海桑田，您也能為生命找到立足點。

我們一樣要鼓勵大家來做功課，不僅為自己求安樂，也要為台灣、世界求安樂。只要您完成冊子後面的功課單，寄回「香光莊嚴雜誌社」的聯絡處，我們將在法會中一起回向：祈願世間安詳多一點、動盪少一點；快樂多一點，憂苦少一點，平安與喜悅充遍一切。

# 身安樂行

## 安住菩薩行處

身體代表行動 以安忍表現行動的力量

按照事物本來面目來看它

不介入 不控制 不隨之起舞 即是菩薩行處

## 安住菩薩親近處

讓自己的周遭 充滿良善的支持

親近讓自己向上向善的人 也親近內心向上向善的力量吧！

妙法蓮華經卷第五 安樂行品第十四

鳩摩羅什譯

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？」

佛告文殊師利：「若菩薩摩訶薩於後惡世，欲說是經，當安住四法。一者安住菩薩行處及親近處，能為眾生演說是經。文殊師利！云何名菩薩摩訶薩行處？若菩薩摩訶薩住忍辱地，柔和善順而不卒暴，心亦不驚。又復於法無所行，而觀諸法如實

相，亦不行不分別，是名菩薩摩訶薩行處。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，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。亦不親近諸有兇戲，相投相撲及那羅等種種變現之戲。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，無所悵望。

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，無所悵求。

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。亦復不近五種不男之人以為親厚。不獨入他家，若有因緣，須獨入時，但一心念佛。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。不樂畜年少弟子、沙彌、小兒，亦不樂與同師。常好坐禪，在於閑處修攝其心。文殊師利！是名初親近處。

復次，菩薩摩訶薩觀一切法空，如實相，不顛倒、不動、不退、不轉，如虛空無所有性，一切語言道斷，不生、不出、不起，無名、無相、實無所有，無量、無邊、無礙、無障，但以因緣有，從顛倒生，故說常樂觀如是法相，是名菩薩摩訶薩第二親近處。一爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：

若	求	及	三	亦	兇	常	欲	若
是	現	比	藏	不	險	離	說	有
人	滅	丘	學	親	戲	國	是	菩
等	度	尼	者	近	者	王	經	薩
以	諸	好	破	增	及	及	應	於
好	優	戲	戒	上	旃	國	入	後
心	婆	笑	比	慢	陀	王	行	惡
來	夷	者	丘	人	羅	子	處	世
到	皆	深	名	貪	外	大	及	無
菩	勿	著	字	著	道	臣	親	怖
薩	親	五	羅	小	梵	官	近	畏
所	近	欲	漢	乘	志	長	處	心



無	莫	種	如	為	亦	及	不	為
得	獨	種	是	利	莫	諸	懷	聞
戲	屏	嬉	之	殺	親	不	怖	佛
笑	處	戲	人	害	近	男	望	道
入	為	諸	皆	敗	屠	皆	而	菩
里	女	姪	勿	肉	兒	勿	為	薩
乞	說	女	親	自	魁	親	說	則
食	法	等	近	活	膾	近	法	以
將	若	盡	兇	銜	畋	以	寡	無
一	說	勿	險	賣	獵	為	女	所
比	法	親	相	女	漁	親	處	畏
丘	時	近	撲	色	捕	厚	女	心

是	所	無	菩	不	實	又	行	若
實	親	有	薩	得	不	復	處	無
非	近	常	行	諸	實	不	近	比
實	處	住	處	法	法	行	處	丘
是	顛	亦	一	不	亦	上	以	一
生	倒	無	切	知	不	中	此	心
非	分	起	諸	不	分	下	二	念
生	別	滅	法	見	別	法	處	佛
在	諸	是	空	是	是	有	能	是
於	法	名	無	則	男	為	安	則
閑	有	智	所	名	是	無	樂	名
處	無	者	有	為	女	為	說	為

婆羅門等  
從禪定起  
入於靜室  
說斯經時  
於我滅後  
常住一相  
無有堅固  
觀一切法  
修攝其心

開化演暢  
為諸國王  
以正憶念  
無有怯弱  
入是行處  
是名近處  
不生不出  
皆無所有  
安住不動

說斯經典  
王子臣民  
隨義觀法  
菩薩有時  
及親近處  
若有比丘  
不動不退  
猶如虛空  
如須彌山

其心安隱  
是其菩薩  
說法華經

無有怯弱  
安住初法

文殊師利  
能於後世



# 口安樂行

以微妙義 和顏為說

語言代表連結 以真實建立美好的連結  
您不是單一 而是層層網絡中的一點  
學會管控自己的嘴  
不輕慢 不讚毀 不嫌怨  
在所有的關係中體驗真理

「又，文殊師利！如來滅後，於末法中欲說是經，應住安樂行。若口宣說，若讀經時，不樂說人及經典過。亦不輕慢諸餘法師，不說他人好惡長短。於聲聞人，亦不稱名說其過惡；亦不稱名讚歎其美，又亦不生怨嫌之心。善修如是安樂心故。諸有聽者不逆其意，有所難問，不以小乘法答，但以大乘而為解說，令得一切種智。」爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：

漸	敷	若	群	諸	隨	著	而	菩
漸	演	有	臣	優	問	新	施	薩
增	分	難	士	婆	為	淨	床	常
益	別	問	民	塞	說	衣	座	樂
入	以	隨	以	及	若	內	以	安
於	是	義	微	優	有	外	油	隱
佛	方	而	妙	婆	比	俱	塗	說
道	便	答	義	夷	丘	淨	身	法
除	皆	因	和	國	及	安	澡	於
嬾	使	緣	顏	王	比	處	浴	清
惰	發	譬	為	王	丘	法	塵	淨
意	心	喻	說	子	尼	座	穢	地

諸	能	安	願	無	衣	無	晝	及
惱	演	樂	成	所	服	量	夜	懈
障	說	供	佛	怖	臥	譬	常	怠
礙	斯	養	道	望	具	喻	說	想
亦	妙	我	令	但	飲	開	無	離
無	法	滅	眾	一	食	示	上	諸
憂	華	度	亦	心	醫	眾	道	憂
愁	經	後	爾	念	藥	生	教	惱
及	心	若	是	說	而	咸	以	慈
罵	無	有	則	法	於	令	諸	心
詈	嫉	比	大	因	其	歡	因	說
者	恚	丘	利	緣	中	喜	緣	法



又無怖畏  
加刀杖等  
亦無擯出  
安住忍故  
智者如是  
善修其心  
能住安樂  
如我上說  
其人功德  
千萬億劫  
算數譬喻  
說不能盡

# 意安樂行

常柔和能忍 慈悲於一切 不生懈怠心

意念常懷慈悲 以尊重傳遞慈悲的善意

淨化內在心象 透過看看到超越眾生背後那成佛的潛能

不諂誑 不嫉妒 不令生惱

就立下一個決定：決不在心念、言語、行為上傷害對方。

「又，文殊師利！菩薩摩訶薩於後末世，法欲滅時，受持、讀誦斯經典者，無懷嫉妒諂誑之心，亦勿輕罵學佛道者，求其長短。若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，求聲聞者、求辟支佛者、求菩薩道者，無得惱之，令其疑悔，語其人言：『汝等去道甚遠，終不能得一切種智，所以者何？汝是放逸之人，於道懈怠故。』又亦不應戲論諸法，有所諍競。」

當於一切眾生，起大悲想；於諸如來，起慈父想；於諸菩薩，起大師想；於十方諸大菩薩，常應深心恭敬、禮拜；於一切眾生，平等說法，以順法故，不多不少，乃至深愛法者，亦不為多說。

文殊師利！是菩薩摩訶薩於後末世，法欲滅時，有成就是第三安樂行者，說是法時，無能惱亂，得好同學，共讀誦是經；亦得大眾而來聽受。聽已能持，持已能誦，誦已能說，說已能書，若使人書，供養經卷，恭敬、尊重、讚歎。」爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：



於諸佛世尊  
應生恭敬心  
十方大菩薩  
慈悲於一切  
是佛子說法  
不令他疑悔  
不輕蔑於人  
諂誑邪偽心  
若欲說是經

生無上父想  
是則我大師  
愍眾故行道  
不生懈怠心  
常柔和能忍  
云汝不得佛  
亦不戲論法  
常修質直行  
當捨嫉恚慢



# 誓願安樂行

我得阿耨多羅三藐三菩提時

隨在何地 以神通力 智慧力 引之令得住是法中。

誓願代表力量 慈悲會令您堅強有力量

每天至少為您的伴侶、小孩、友人做一些簡單的小事情

培養服務他人的體貼與關懷

也永不放棄在自己身心上努力

在生命之流中

誓願護持您我所有的珍貴明珠——上求佛道 下化眾生的菩提心

「又，文殊師利！菩薩摩訶薩於後末世，法欲滅時，有持是《法華經》者，於在家、出家人中，生大慈心；於非菩薩人中，生大悲心。應作是念：如是之人，則為大失。如來方便隨宜說法，不聞、不知、不覺，不問、不信、不解，其人雖不問、不信、不解是經，我得阿耨多羅三藐三菩提時，隨在何地，以神通力、智慧力引之，令得住是法中。」

文殊師利！是菩薩摩訶薩，於如來滅後，有成就此第四法者，說是法時無有過失。常為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、國王、王子、大臣、人民、婆羅門、居士等供養、恭敬、尊重、讚歎。虛空諸天為聽法故，亦常隨侍。若在聚落、城邑、空閑、林中，有人來欲難問者，諸天晝夜，常為法故而衛護之。



能令聽者皆得歡喜。所以者何？此經是一切過去、未來、現在諸佛神力所護故。文殊師利！是《法華經》於無量國中，乃至名字不可得聞，何況得見、受持、讀誦。

文殊師利！譬如強力轉輪聖王，欲以威勢降伏諸國，而諸小王，不順其命。時轉輪王起種種兵而往討罰。王見兵眾戰有功者，即大歡喜，隨功賞賜。或與田宅、聚落、城邑，或與衣服嚴身之具，或與種種珍寶、金、銀、琉璃、車磔、瑪瑙，珊瑚、琥珀，象、馬、車乘，奴婢、人民。唯髻中明珠不以與之。所以者何？獨王頂上有此一珠，若以與之，王諸眷屬，必大驚怪。

文殊師利！如來亦復如是，以禪定智慧力，得法國土，王於三界，而諸魔王不肯順伏。如來賢聖諸將與之共戰，其有功者，心亦歡喜，於四眾中，為說諸經，令其心悅，賜以禪定、解脫、無漏、根、力、諸法之財，又復賜與涅槃之城，言得滅度，引導其心，令皆歡喜，而不為說是《法華經》。

文殊師利！如轉輪王，見諸兵眾有大功者，心甚歡喜，以此難信之珠久在髻中，不妄與人，而今與之。如來亦復如是。於三界中為大法王，以法教化一切眾生，見賢聖軍與五陰魔、煩惱魔、死魔共戰，有大功勳。滅三毒、出三界、破魔網，爾時如來亦大歡喜。此《法華經》，能令眾生至一切智，一切世間多怨難信，先所未說，而今說之。

文殊師利！此《法華經》，是諸如來第一之說，於諸說中最為甚深，末後賜與。如彼強力之王久護明珠，今乃與之。文殊師利！此《法華經》，諸佛如來祕密之藏，於諸經中最在其上，長夜守護，不妄宣說。始於今日，乃與汝等而敷演之。一爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：

香光莊嚴雜誌社

國立臺灣大學佛學數位圖書館藏

或嚴兵令我斯於佛常  
與身戰住得等家所行  
衣服之具功中道聞出家讚忍  
種及賞譬以不信及後哀  
種諸賜如諸方是經非末愍  
珍田賜強便經薩世一  
寶宅物力便經薩世一  
奴聚象轉為則應持乃  
婢落馬輪說為生此能  
財城車之說大慈經演  
物邑乘王法失悲者說

明	末	說	為	受	以	為	三	歡
珠	後	此	是	諸	大	諸	解	喜
與	乃	諸	眾	苦	慈	法	髻	賜
之	為	經	生	惱	悲	王	中	與
此	說	既	說	欲	如	忍	明	如
經	是	知	種	求	法	辱	珠	有
為	法	眾	種	解	化	大	賜	勇
尊	華	生	法	脫	世	力	之	健
眾	如	得	以	與	見	智	如	能
經	三	其	大	諸	一	慧	來	為
中	解	力	方	魔	切	寶	亦	難
上	髻	已	便	戰	人	藏	爾	事

遊毒天卑又如是欲為我  
行不能諸賤無病是得汝常  
無畏害童子醜陋痛四法安隱等說守護

如若以眾顏讀演我  
師人為生色是說滅  
子惡給樂鮮經斯度  
王罵使見白者經後示

智口刀如不生常應求今  
慧則杖慕慕賢貧憂當佛正  
光閉不加聖窮惱親道是  
明塞加聖窮惱親道是時

而	見	演	放	而	數	圍	見	如
為	身	說	無	為	如	繞	諸	日
供	處	諸	量	說	恒	說	如	之
養	中	法	光	法	沙	法	來	照
得	合	佛	照	又	恭	又	坐	若
陀	掌	為	於	見	敬	見	師	於
羅	讚	四	一	諸	合	龍	子	夢
尼	佛	眾	切	佛	掌	神	座	中
證	聞	說	以	身	自	阿	諸	但
不	法	無	梵	相	見	修	比	見
退	歡	上	音	金	其	羅	丘	妙
智	喜	法	聲	色	身	等	眾	事

又	聞	諸	證	又	廣	得	成	佛
夢	法	佛	諸	見	大	無	最	知
作	為	身	實	自	無	量	正	其
國	人	金	相	身	比	智	覺	心
王	說	色						
			深	在	亦	佛	汝	深
			入	山	有	之	善	入
捨	常	百	禪	林	四	大	男	佛
宮	有	福	定	中	眾	道	子	道
殿	是	相						
眷	好	莊						
屬	夢	嚴	見	修	合	國	當	即
			十	習	掌	土	於	為
			方	善	聽	嚴	來	授
			佛	法	法	淨	世	記



是人得大利  
若後惡世中  
後當入涅槃  
說無漏妙法  
為四眾說法  
成無上道已  
求道過七日  
在菩提樹下  
及上妙五欲

如說第一法  
如度無量眾生  
如經千萬億劫  
起而轉法輪  
得諸佛之智  
而處師子座  
行詣於道場



# 修行紀錄

(範例)

姓名：曾上行

生日：民58年6月10日

地址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

功課：恭誦四安樂行（或抄寫偈頌）

回向：願我身心安穩、台灣安定、一切眾生離苦得樂

21	11	▽
22	12	▽
23	13	▽
24	14	4
25	15	5
26	16	6
27	17	7
28	18	8
29	19	9
30	20	10

# 修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

功課：

回向：

- |    |    |    |
|----|----|----|
| 21 | 11 | 1  |
| 22 | 12 | 2  |
| 23 | 13 | 3  |
| 24 | 14 | 4  |
| 25 | 15 | 5  |
| 26 | 16 | 6  |
| 27 | 17 | 7  |
| 28 | 18 | 8  |
| 29 | 19 | 9  |
| 30 | 20 | 10 |



# 修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

功課：

回向：

21	11	1
22	12	2
23	13	3
24	14	4
25	15	5
26	16	6
27	17	7
28	18	8
29	19	9
30	20	10



# 修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

功課：

回向：

- |    |    |    |
|----|----|----|
| 21 | 11 | 1  |
| 22 | 12 | 2  |
| 23 | 13 | 3  |
| 24 | 14 | 4  |
| 25 | 15 | 5  |
| 26 | 16 | 6  |
| 27 | 17 | 7  |
| 28 | 18 | 8  |
| 29 | 19 | 9  |
| 30 | 20 | 10 |



# 修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

功課：

回向：

21	11	1
22	12	2
23	13	3
24	14	4
25	15	5
26	16	6
27	17	7
28	18	8
29	19	9
30	20	10



香光莊嚴雜誌·隨處用心系列 2

## 四安樂行

悅讀《法華經》

出版者：香光莊嚴雜誌社

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：香光莊嚴編輯群

美術編輯：雅堂設計工作室

內文書法：釋見潤

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

聯絡處：高雄縣鳳山市漢慶街 60 號

聯絡電話：(07) 7133891 傳真：(07) 7254950 郵政劃撥：03308694 —— 香光寺

網址：<http://www.gaya.org.tw/magazine> E-mail: [magazine@gaya.org.tw](mailto:magazine@gaya.org.tw)

本刊流通處：

### ◎ 香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號 電話：(05) 2541267 傳真：(05) 2542977

郵政劃撥：03308694 —— 香光寺

### ◎ 紫竹林精舍

高雄縣鳳山市漢慶街 60 號 電話：(07) 7133891-3 (三線) 傳真：(07) 7254950

郵政劃撥：40802709 —— 紫竹林精舍

### ◎ 安慧學苑

嘉義市文化路 820 號 電話：(05) 2325165 傳真：(05) 2326085

郵政劃撥：30334143 —— 安慧學苑教育事務基金會

### ◎ 定慧學苑

苗栗市福興街 74 巷 3 號 電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621

郵政劃撥：22009225 —— 香光尼僧團伽耶山文教基金會

### ◎ 印儀學苑

台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓 電話：(02) 23641213 傳真：(02) 23641993

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

### ◎ 養慧學苑

台中市西區大墩十街 50 號 電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

### ◎ 香光山

桃園縣大溪鎮福安里 11 鄰頭寮 16 號 電話：(03) 3873108

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

製版印刷：中原造像股份有限公司

中華民國九十五年六月二十日出版

◎轉載文圖請先徵求同意。