法華心香讀書會
人間菩薩與止觀雙修

高明智(惟智)

2020年06月24日

端午節的祝福

- 祝大家萬眾一心，精進法華，弘揚法華
- 祝大家植眾德本，精進菩薩道，做一個眾人愛戴的眾生喜見菩薩

人間菩薩-法相

簡要說明

- 因緣：諸法因緣生，諸法因緣滅
- 信：信佛，信法，信僧，信根本
- 願：發心當發菩提心，立願當立弘誓願
- 行：行菩薩道，六度萬行
- 證：證菩提，得道得果

上人開示祕要法(靜思止觀+證悟佛道)

- 藥王菩薩本事品 20200622-23
- 靜思止觀，入覺意昧

- 如來神力品 20200526-30
- 心腦合一，證悟佛道

我看到新發意菩薩發心立願的優點

- 感恩的心
- 發露懺悔
- 自我坦露
- 精進聞法
- 用心準備
- 上達諸佛天聽(上人聽)
- 祝福愛語
- 發願茹素
- 勇於承担
- 珍惜因缘
- 都是上人的好弟子

心腦合一

- 各位，我們這品是〈如來神力品〉，就是提高我們的精神理念，這叫做〈如來神力品〉。佛陀說法，也就是從他身、心所體悟，天地宇宙萬物的真理，要說給我們了解。而我們要從哪裡了解？就是心腦。我們要用心、用腦，心、腦合一，好好來接受；腦要思考，心要銘記。思考與銘記，這到底是在頭腦中，還是在心中呢？總是，現在我們六根意識都要會合起來，不論是心、是腦，這是表達我們現在都很清楚，難得人生，六根俱全。現在意識清楚，我們都不要讓它漏失掉，要將它收攝入我們的八識田中；更用心一點，那就淨化，入我們的九識，就是到佛性之中去；不僅僅是記性，不是記憶的性，還要入我們的清淨的本性。這，入我們的八識，八識再將它淨化，那就是清淨識了。

乘願再來

- 清淨識，我們這輩子緣盡了，我們來生還要清清楚楚，沒有煩惱、沒有無明、沒有惑，讓我們能乘願再來。這輩子我們菩薩行訓練好，投入人群，「菩薩所緣，緣苦眾生」，那些苦難眾生，是我們來生行菩薩道來修行的因緣。所以，化苦緣為清淨的法緣，就是我們要度的法緣。希望大家聽懂我在說的話，聽懂我說的話，你們對佛所要說的就會稍微清楚，要不然我說的你們就聽不懂了，佛法你們哪能聽懂呢？所以大家要用心腦。心腦，簡單一句話，還是告訴大家，要時時多用心啊！
- 20200526薰法香筆記

佛陀證悟的境界

- 這段文用心看，也很簡單。「諸佛坐道場，所得祕要法」，那就是「一切諸佛，坐於道場，所得祕密要妙之法」。祕密就是內心還未說出來的法，叫做祕密法，還未開始把想要說的話都說出來，因為時機還未到，觀機逗教，眾生的根機還不能接受之前，總是佛坐道場，他那個秘密法已經了解。因為他坐道場，靜下來之時，好好地靜思默想，那個法已經在內心裡了，是夜睹明星才覺悟，心與天體合而為一，所以那個本性，佛啟悟了。那個時候，這所有的真理全都在他的心腦裡，與天、宇宙合而為一。
- 20200530薰法香筆記

人間菩薩-反思

- 戒律？
- 入人群？
- 行菩薩道？

止觀雙修

- 智顗大師不僅是個有創意的理論家，更是一個務實的實踐家，從大蘇開悟，到瓦官寺教化，從華頂開悟，到玉泉寺教化，每一階段都親自領悟修行，**「止觀雙修」成為天臺宗最大特色**。

師徒對白-(止觀)

- 慧思:承蒙我的師父，慧文禪師，教授我一心三觀，此思想是由龍樹菩薩的<大智度論>開展而來，所以為師才有機緣，能夠深入法華，證得三昧。
- **一生三忍終得『止』，一心三觀是真『觀』**，定慧雙修，止觀圓成。

智者大師的六大重要思想是：

- 性具善惡說
- 定慧並重
- 一念三千
- 三諦圓融(空、假、中)
- 止觀雙修(理論實踐並具，教觀總持)
- 五時八教

智凱法師

浙江天台山華頂峰降魔

華頂降魔度重關 徹證本性明鏡圓

一止超三毒

一觀圓三諦

一法攝三乘

一念化三千

《摩訶止觀》

止 → 定 → 寂

觀 → 慧 → 照

三昧:心定於一處
調心不暴
直心不曲
定心不散
故曰調直定
善心一處住不動
是名三昧

止觀？

所謂止，是止息妄念
觀，是觀照萬法自性

徹悟大師:
一心常恁麼念
無有別想即是止
能了了分明即是觀

止觀？

所謂止，是止息妄念(是起點也是終點)
觀，是觀照萬法自性(是恆常的進行式)

徹悟大師:
一心常恁麼念
無有別想即是止
能了了分明即是觀

止 → 定 → 寂 → 靜

觀 → 慧 → 照 → 思

靜

青　　爭

青山無所爭

思

田　心

福田用心耕

子曰：「見賢思齊焉；見不賢而內自省也。」《論語．里仁》

察 → 覺

現在遇到的問題

回想過去的經驗

→ 領悟、啟發

察覺→覺悟

自我改變

靜思(淨觀+反思+實踐)(人、事、時、地、物)

所見所聞 What(什麼)	靜觀	• 我今天做了什麼？看見了什麼？ • 聽到了什麼？接觸了什麼？	察
所感所學 So What (所以，什麼)	反思	• 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？ • 我學習到了什麼？對我有什麼意義？ • 過程中，我產生了什麼新問題？	覺
所思所用 Now What (現在，什麼)	生活實踐	• 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？ • 對自我認知有什麼改變？我能做什麼？ • 對我看社區服務及社會正義有什麼影響與改變？	行/法

止
觀
法
行

止
察
觀
覺
法
攝
行
懺

止觀法門

- **止觀法門，所重視的就是三忍與三觀**
  - 三忍:生(眾生)忍、忍(柔)順忍與無生(法)忍
  - 三觀:空觀、假觀與中觀之實踐:實踐不在他處，就在**你的起心動念之中**

三忍-1

- **生忍**：於恭敬供養中，不生憍逸，於瞋罵打害中，不生怨恨，是名生忍。
- **法忍**：於寒熱風雨飢渴等法，於惱害之時，能安能忍，不生瞋恚憂愁，是名法忍。
- **無生法忍**：把心安住於不生滅的道理上，忍就是把心安住於道理而心不動的意思。諸法的本性，即是真如實相，原無生滅，故曰無生法忍(梵語anutpattika-dharma-ksanti)。謂菩薩於無生之法，忍可忍樂，了知諸法之相，而不住諸相，無取無捨，無得無失，不動不退，是名無生法忍。

三忍-2

- 生忍:龍樹菩薩在《大智度論》中說：【生忍名眾生中忍，如恒河沙劫等眾生，種種加惡，心不瞋恚；種種恭敬供養，心不歡喜。】【菩薩住眾生忍中，忍一切眾生加惡事，行大慈悲。】
- 忍(柔)順忍:【甚深法中，心無罣礙，是名法忍。】法忍。對於心理上的貪、瞋、痴、成見，能自我克制、自我疏通、自我調適，把心安住在真理之中，不為生滅所動。例如，對於世間上的憂悲苦惱、功名利祿、人情冷暖等，不但不為所動，而且要能真正的認知、處理、化解、消除，進而轉化。法忍就是一種體悟「緣起性空」，明白因緣果報，通達事理人情的般若智慧。
- 無生(法)忍:【眾生和合強名眾生】，所要說明的就是無生忍。即了知一切法本來不生不滅，平等不二，故能達到忍而不忍的最高境界，若能隨處隨緣地覺悟到無生之理，則無所謂忍或不忍，一切都是法爾如是。

一忍百忍，就是要忍

- 忍
- 忍辱，吞忍
- 生忍，法忍，無生法忍
- 百忍，千忍，萬忍，就是要忍

吞忍

百忍太和
人間和氣福運開
家中吵鬧便生災
暗中再加鄰居笑
定規沒有好日來
夫妻姻緣前生定
夫唱婦隨萬事成
百世修來共船渡
千世修來共枕眠
丈夫不可嫌妻醜
妻子切莫嫌夫貧
妻子醜陋前生定
夫家貧苦命生成
命好不到貧家去
命窮難進富貴門
夫為家門圖發達
妻勤節儉助良人
平心思念姻緣美
等級無分敬如賓

三觀(解義)

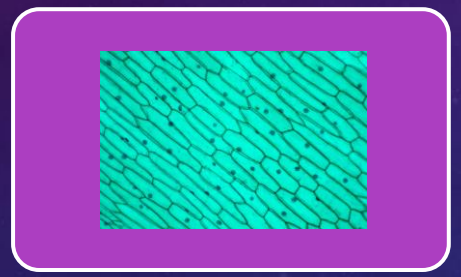
空觀/法/道理/跡/概念

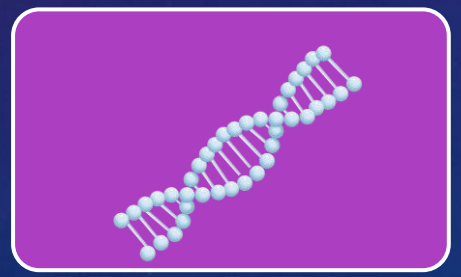
假觀/相/譬喻/跡/經驗

中觀/妙/中道/本/應用

羊車
鹿車

大白
牛車





空觀

身體四大假合

借假修真吃飯

假觀

房子成住壞空

人間行道安住

依此類推，要珍惜人身難得，但不可以依戀不捨

佛說六道十法界輪迴之
【天(神)法界】
【阿修羅法界】
【人間法界】
【畜生法界】
【地獄法界】
【餓鬼法界】

人人

行菩薩道

成佛

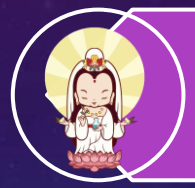
佛說六道十法界輪迴之
【天(神)法界】
【阿修羅法界】
【人間法界】
【畜生法界】
【地獄法界】
【餓鬼法界】

中觀

五種觀想

觀心

觀世音(外)，觀自在(內)



空觀，假觀，中觀

觀慈悲喜捨四無量心

真觀清淨觀廣大智慧觀悲觀慈觀

智者大師一生，修行的精華

- 《法華文句》為持
- 《法華玄義》為導
- 《摩訶止觀》為達

(灌頂師父)：師父，您在故鄉為鄉親再次解說，法華經的奧妙殊勝，而且加入止觀法門的修行要點，弟子都有如實記載下來。

(智顗大師)：善哉善哉！法華文句為持，法華玄義為導，摩訶止觀為達，這三冊就是為師一生，修行的精華。

【悲憫的古箏】
止觀雙輪運自然 缺一失穩方向偏
齊備大道眼前現 直證泥洹安樂天

(智顗大師)：「止」可以善養心識、「觀」可以啟發智慧，雖然證悟有多門，但論及至重至要，其實都不脫止觀二法。

(灌頂師父)：這就如同師父一再強調，「**止觀**」是修行人的勝路，眾德圓滿的至歸。

證嚴上人一生，修行的精華

- 《妙法蓮華經》為持
- 《無量義經》為導
- 《靜思法髓》為達

- 體現在《人間菩提》

妙觀察智

- 妙觀察於 諸法之相
- 而施說法 斷疑之智
- 善觀諸法 自相眾相
- 無礙而轉 攝觀無量

- 20200622薰法香筆記

轉六識為妙觀察智

- 眼識 用心看
- 耳識 用心聽
- 鼻識 用心聞
- 舌識 用心說
- 身識 用心做
- 意識 用心想

善觀妙法

- 自相　觀自在 (串起以前學過的種種法)
- 眾相　觀世音 (觀照當今世間的種種相)

人間菩薩

- 悲智是佛菩薩必備二種德性，
- 稱謂悲智雙運，自利利他並行。
- 智是上求菩提，自利；
- 悲是下化眾生，利他。

- 20200619薰法香筆記

人間菩薩

- 慈悲喜捨菩薩道
- 緣苦眾生六度行
- 上求菩提心清淨
- 立弘誓願唯利他

結語 :人間菩薩

- 緣苦眾生，勤耕福田
- 上求菩提，下化眾生
- 止觀雙修，悲智雙運
- 自利利他，六度萬行

感恩

THANK YOU

證嚴上人完整開示
請看大愛電視台或
奈普敦論壇及奈普敦智慧平台
指教電郵：jack01823@gmail.com

heart love element