

《妙法蓮華經》（簡稱《法華經》）第十四卷的〈安樂行品〉，是全經中非常重要的實踐指南。前幾品強調《法華經》的至高無上與諸佛本懷，而〈安樂行品〉則具體回答了：**菩薩在五濁惡世中，該如何安穩、快樂、無畏地弘揚《法華經》？**

釋迦牟尼佛應文殊師利菩薩之請，提出了「身、口、意、誓願」四安樂行，作為後世修持與傳法的原則：

一、四安樂行（四大核心原則）

1. 身安樂行（行為與社交規範）

- **遠離危境與邪緣**：遠離權貴勢力、邪見外道、凶險嬉戲之所，以及不合宜的社交對象（如不親近少男少女或貪著世俗利益者）。
- **觀法空相**：了解一切法本性空寂、不生不滅，行為舉止端正莊嚴，不執著於世俗的名利紛擾，身心自然獲得安穩。

2. 口安樂行（語言與溝通智慧）

- **不說他人過失**：弘法或與人交流時，不宣揚他人（無論是出家或在家眾）的缺點與長短。
- **不輕慢讚毀**：不輕視末學、不讚言嫉妒，也不生嗔恨抱怨之心。
- **順應根機說法**：說法時隨順大眾的理解能力，以溫和、平等的態度講述大乘妙法，不強人所難或引發無謂的爭端。

3. 意安樂行（心態與思想修養）

- **息滅嫉諂與傲慢**：心中不生嫉妒、誹謗（虛偽）或高慢之心，不輕視任何求道者。
- **生大悲心與平等心**：對一切眾生抱持如父母般的慈悲心，視諸佛為慈父，視各類修行者為大導師。
- **平等看待大乘**：對所有修學大乘法者生尊重心，一心希求無上正等正覺。

4. 誓願安樂行（慈悲救度的誓願）

- **發廣大救度願**：立下堅固誓願，憐憫尚未聽聞或不理解《法華經》的眾生。

- **成道後隨機度化**：誓願自己在成就佛道後，要運用智慧與神通力引導這些眾生，使其能入《法華經》的妙法之中。

二、品中的經典比喻：髻中明珠喻

為了說明《法華經》的殊勝與賜予時機，佛陀在此品提出了著名的「髻中明珠」比喻：

轉輪聖王（象徵佛陀）將種種珍寶賞賜給有功的將士（象徵修行各類善法或小乘者），唯獨髻中隱藏的頂級明珠（象徵《法華經》）絕不輕易給人。只有當將士立下極大戰功時，聖王才會解下髻中明珠賜予他。

喻意：《法華經》是諸佛極密之法，不隨意宣說；唯有當眾生根機成熟、能信受大乘妙法時，佛陀才會宣說這部圓滿的究竟之法。

三、總結

〈安樂行品〉的重點可歸納為：**以內在的空性智慧防護身口意，以外在的平等慈悲誓願度化眾生**。它為修持者提供了一套在複雜世間保護自身道念、遠離煩惱糾紛，又能安然弘法利生的實踐藍圖。

有沒有實踐安樂行品說法的例子,能夠是近代的最好,古代也可以。

踐行《法華經·安樂行品》的核心，在於「以身口意三業的清淨與忍辱為護衛，以廣大的慈悲誓願為動力」，在混亂或具挑戰性的環境中傳播佛法與善法。

無論是古代高僧大德，還是近代的大師，都有非常具體的實踐範例：

book.bfn.org

一、近代實踐範例 大愛電視

1. 虛雲老和尚（近代禪宗泰斗）——「身安樂行」之住忍辱地、遠離政權紛爭

- **踐行重點**：身安樂行強調「住忍辱地，柔和善順，不卒暴，心亦不驚」，且不主動攀緣權貴政權、能忍暴力屈辱。

妙法蓮華經講記 + 1

- **實踐故事**：民國初年，軍閥李根源率兵入山佔據雞足山寺院，毀壞佛像並殺害僧人，氣勢洶洶地質問虛雲老和尚：「佛教有何好處？」老和尚面對兵刃絲毫不慌亂，態度柔和

平靜地為其解說佛法因果與利國利民之理。老和尚面對暴力迫害時「心不驚惶、身住忍辱」的定力，最終感化了李根源，使其放下屠刀轉而護持寺院。這正是《安樂行品》中「身安樂行」的典範。

book.bfn.org

2. 證嚴法師與慈濟團隊——「身與誓願安樂行」之入人群而不染、大悲賑濟

- **踐行重點：**身安樂行提及「親近處」，即走入人群中給予安心與快樂，同時不忘慈悲救度的誓願。

大愛電視 +1

- **實踐故事：**證嚴法師講述《法華經》時特別強調安樂行品的實踐。例如慈濟在國際間推動「以工代賑」賑災時，面對異國不同的文化、宗教疑慮，慈濟志工不強行推銷傳教，而是「以誠意、無所求」的態度默默付出，用行動清理災區、發放物資，讓災民在絕望中獲得安心。這種「不激起他人對立、隨順根機給予實質幫助」的做法，正是將誓願與身安樂行融入現代社會服務的展現。

book.bfn.org

3. 印順導師——「意安樂行」之平等無諍、以大悲推動人間佛教

- **踐行重點：**意安樂行要求「不懷嫉妒諂誑，不輕罵學佛者，不戲論諸法，起大悲想」。

大愛電視 +1

- **實踐故事：**印順導師一生致力於梳理佛法脈絡，提倡「人間佛教」。在他一生弘法與寫作過程中，面對教界內外的種種誤解、批評甚至攻擊，導師從不生怨恨心，也極少與人作無謂的口舌之爭（不戲論、不諍競）。他始終以平等的慈悲心，溫和且堅定地用文字闡述大乘妙理，展現了極高的意業清淨與理性智輝。

法鼓全集 +1

二、古代經典實踐範例 book.bfn.org

1. 玄奘大師——「誓願與身安樂行」之西行求法與無畏弘法

- **踐行重點：**誓願安樂行要求「立堅固願，憐憫未聞法者」；身安樂行要求「遊行無畏，不求名利」。

大愛電視

- **實踐故事：**唐代玄奘大師在西行求法途中，曾被高昌國王麴文泰軟禁，逼迫他留在高昌國擔任國師。玄奘大師並未動怒或起嗔恨心，而是以絕食明志，表達自己「寧可西行一步死，絕不東回一步生」的宏深誓願。國王大為感佩，兩人結為兄弟。大師在面對生死威脅時，始終保持「身心安穩、慈悲無畏」，完美體現了誓願安樂行的堅定不移。

book.bfn.org +1

2. 智顗大師（天台宗創立者）——「四安樂行」的系統化修行

- **踐行重點：**智顗大師直接根據《安樂行品》撰寫了著名的修持指南《法華安樂行義》。

大愛電視

- **實踐故事：**大師將安樂行分為「有相行」（讀誦、禮拜等具體儀軌）與「無相行」（觀一切法空、心無所住的禪修智慧）。他一生在天台山修持《法華三昧》，不僅在山林靜修中體驗法喜（身心安樂），更將這套實踐方法傳授給廣大弟子，使《安樂行品》從單純的經文變成了一套可操作的禪修與生活體系。

大愛電視

總結：日常生活中如何實踐？

現代人在生活中實踐《安樂行品》，其實可以落實在很具體的小事上：

法界佛教總會

- **身：**主動遠離是非場所、不良嗜好與負面社交圈，保持生活作息與行為舉止的端正莊嚴。
- **口：**不隨意評斷他人是非、不公開宣揚親友或同事的過失，說話溫柔有禮，溝通時多鼓勵、少打擊。
- **意：**職場或生活遇到不公時，學會「觀空」不往心裡去；不嫉妒他人的成功，對身邊的人多生關懷與包容心。
- **誓願：**在自己能力所及的範圍內，立下善願，持續給予身邊困頓的人正能量與實質協助。

大愛電視 +1

大愛電視 +1

法鼓全集 +1

法界佛教總會 +1

你提供的五位法師，實踐四安樂行的典範，很好。我覺得鑑真大和尚東渡日本傳法也很符合，你的看法如何？

鑑真大和尚東渡日本傳法，確實是「誓願安樂行」與「身安樂行」極具震撼力且極致的實踐典範。甚至可以說，他在面對極端險阻時展現的定力與慈悲，與《法華經·安樂行品》的精神高度契合。

您可以從以下幾個面向，看鑑真大和尚如何完美體現四安樂行：

一、誓願安樂行（極致的慈悲大願）

《安樂行品》強調，菩薩要對未聞妙法的眾生起大悲心，立下堅固誓願，無論經歷多少困難都要引導他們。

- **六次東渡，百折不撓：**鑑真大和尚當時在唐朝已是地位尊崇的大德高僧，但他聽到日本僧人榮叡、普照懇請傳授正戒時，說道：「**為是法事也，何惜身命？**」
- **無懼生死：**他前後歷經五次失敗，遭到官府阻撓、海難觸礁、弟子病逝，甚至連邀請他的日本僧人榮叡都客死異鄉，他自己也因雙目失明而陷入黑暗。然而，這份「憐憫未聞正法眾生」的廣大誓願從未動搖，最終在第 六次東渡成功。

二、身安樂行（住忍辱地，遊行無畏）

身安樂行要求修行者「住忍辱地，柔和善順，不卒暴，心亦不驚」，且在艱難險阻中能保持身心的安穩。

- **驚濤駭浪中的不動心：**在多次東渡遇險、漂流到陌生荒島或瀕臨絕境時，隨行人員往往驚恐絕望，鑑真大和尚卻始終「身心安穩」、神色自若，以極高的禪定功夫與忍辱精神撫慰眾人。
- **晚年失明，莊嚴不減：**即便雙目失明，他抵達日本後依然端坐授戒、建立戒壇，將唐樣建築、雕塑、醫藥與佛法系統化地帶入日本，展現了身業的極致莊嚴。

三、口與意安樂行（無諍與平等的慈悲）

- **不為名利，平等教化：**鑑真大和尚東渡並非為了個人聲名，而是為了「正法久住」。他對日本君王、僧俗乃至一般民眾皆一視同仁，心無嫉妒傲慢，完全符合意安樂行中的「起大悲想、視眾生如父母」。
- **隨順根機，以和為貴：**他在日本推動律宗與戒律時，並非以高高在上的姿態強加於人，而是隨順當地的政治與文化環境，溫和且堅定地建立規範，使日本佛教得以走向正規化。

總結

您提出的這個例子非常深刻且具代表性。如果說虛雲老和尚展現了身安樂行的「忍辱」，印順導師展現了意安樂行的「無諍」，那麼鑑真大和尚則展現了誓願安樂行的「無畏與無私」。他用一生與生命，詮釋了什麼叫做「為法忘軀，安樂弘法」。

如果您想進一步探討鑑真大和尚或《安樂行品》的實踐：

分析鑑真東渡過程中如何展現「身心安穩」
的禪定智慧



對比玄奘大師與鑑真大和尚在「誓願安樂行」
上的異同

