



法華心香讀書會

宏觀導讀

法華經-安樂行品

高明智(惟智)

2026年9月15日

分享大綱



- 法華經安樂行品第十四(重點複習)
- 上人對於安樂行品的實踐
- 髻珠喻歌曲欣賞與解析
- 法華經安樂行品第十四的心得與啟發

《法華經·安樂行品》：惡世中的身心安住之道

闡述如何在動盪的環境下，透過「四安樂行保」持身心安穩並實踐菩薩道。

核心定義與修持精神

何謂「安樂行」？



安：心靜安穩不動



樂：法喜充滿，因行菩薩道而獲得智慧與自在

菩薩行即安樂行



這是身心安住於菩薩道的境界，是修行者在惡世持經的必經之路

身安樂行

在行為層面，保持安穩與正念。



三如來境界



入如來室



著如來衣



坐如來座

修行者須入如來室、著如來衣、坐如來座，方能圓滿安樂行。

四法實踐與修行境界

四安樂行：身、口、意、誓



口安樂行

在言語層面，保持安穩與正念。



意安樂行

在思想層面，保持安穩與正念。



誓安樂行

在誓願層面，保持安穩與正念。

遠離煩惱的關鍵

透過四法修持，使心靈在惡世中依然能保持安定，不受外境擾動

法智雙殊的文殊菩薩

法王子文殊菩薩代眾生啟請智慧，引導眾生在法末時期開闡正法。



法華奧義：髻珠喻與安樂行的智慧

安樂行品前半部由文殊菩薩啟請，佛陀開示修行者在惡世中應如何透過身口意誓願的修持，安住於清淨法喜的境界。後半部透過「髻珠喻」說明佛陀開權顯實，傳遞至高真理的慈悲。

髻珠之喻：開權顯實的至高真理



一乘實理

一乘實理，人人皆可以成佛。

明珠

珍寶

珍寶

髻珠對照：從珍寶到明珠

轉輪聖王比喻佛陀，髻中明珠則比喻人人皆可成佛的一乘實理



開權顯實：等待根機成熟

佛先以三乘權教引導，待眾生修行成熟才揭示最終的成佛教法。



珍視真如：啟發自性智慧

努力修行者應認清自心本具的佛性，不辜負最寶貴的真心。

安樂之行：惡世持經的實踐指南



文殊啟請：為末世眾生求法

文殊菩薩代眾生詢問惡世持經之法，展現慈悲與智慧雙運。

四安樂行：身、口、意、誓



透過身心律儀與誓願，在五濁惡世中護持並弘揚無上妙法。



安穩與喜悅的修行境界

安是心不受煩惱動搖，樂是遠離痛苦、身心安住於道。

上人對於安樂行品的實踐-1

- 1. 身安樂行（行為與社交規範）
- 2. 口安樂行（語言與溝通智慧）
- 3. 意安樂行（心態與思想修養）
- 4. 誓願安樂行（慈悲救度的誓願）

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。

四安樂行（四大核心原則）

• 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：不輕視未學、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。

四安樂行（四大核心原則）

• 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、誂誑（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。

四安樂行（四大核心原則）

- 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。

上人對於安樂行品的實踐-2

- 1. 身安樂行（行為與社交規範）
 - 身行威儀，親力親為，行腳關懷，溫馨座談...
- 2. 口安樂行（語言與溝通智慧）
 - 講述經典，志工早會，圓緣開示，志業策進...
- 3. 意安樂行（心態與思想修養）
 - 忍辱無瞋，虛懷若谷，慈眼視眾，平等大慧...
- 4. 誓願安樂行（慈悲救度的誓願）
 - 三大弘願，四大八法，為佛教，為眾生奉獻...



安樂行品-

心懷苦難眾生，不怕辛苦，蓋醫院上人說法，師兄讚嘆，導師肯定。

影片節錄自
人間導師 駐錫精舍（一）印證法源
編纂處靜原師姊精舍報告分享

髻珠喻

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，而不為說法華經。



髻珠喻歌曲欣賞與解析-1

- 作詞 惟智 作曲 惟智(SUNO)
- 【Verse 1】
- 漫天的塵沙 遮住過往
- 我們在 命運的戰場 奔忙
- 有功者 得了些許金銀 田宅獎賞
- 付出了 滿身的傷 卻還在 遠方流浪
- 轉輪聖王 坐在高處 默默地觀看
- 看誰在 試煉之中 依然守著 那份善良
- 【Pre-Chorus】
- 你以為 得到涅槃 已經是 全部寶藏
- 卻不知道 最珍貴的 其實 尚未出場
- 如來守護 那個秘密 藏在 髮髻中央
- 不輕易 撥開雲霧 讓你看見 那道光

髻珠喻歌曲欣賞與解析-2

- 【Chorus】

- 那是 髻中的明珠 絕世的芬芳
- 是最深的 智慧 也是最暖的 補償
- 不是不給你 而是怕你 尚未堅強
- 等功勳 圓滿那天 親手為你 戴在髮上

- 【Verse 2】

- 妙法如花 緩緩地 綻放
- 法華經 是一座 秘密之藏
- 不再是 權宜的幻象 而是真實篇章
- 就像那 嚴父慈心 為孩子 悉心打量
- 翻山越嶺 歷經風霜 磨練成 智慧光芒
- 原來 最好的安排 總在 最適合的時光

髻珠喻歌曲欣賞與解析-3

- 【Bridge】

- 不只是 為了 暫時的 安樂與輝煌
- 而是要 帶你 走向 那解脫的 故鄉
- 放下 你的 疲憊與 迷惘
- 因為 最完美的覺悟 就在 你的心房

- 【Chorus】

- 那是 髻中的明珠 絕世的芬芳
- 是最深的 智慧 也是最暖的 補償
- 不是不給你 而是怕你 尚未堅強
- 等功勳 圓滿那天 親手為你 戴在髮上

- 【Outro】

- 看那 髻中明珠 不以與之
- 此法華經 諸佛如來 秘密之藏
- 現在 為你宣示解說
- 讓你能夠慧命成長.....
- 現在 為你宣示解說
- 讓你能夠慧命成長.....



安樂行品第十四的心得啟發(惟智)

- 安樂行品，我們要重視實踐。
- 我們有導師，有明師，可以以上人為典範。
- 修行與說法都是要從身口意誓願切入，安樂行品是行為準則，上人是學習標竿。
- 自規依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海。
- 不論是髻珠喻，或是法華經的一句、一偈、一喻，只要願意深入，願意受持，都慧受用，讓你智慧如海。
- 平時要安住願力，聞法精進，眾生有需要時要勇於承擔，積極復出，廣淨佛國。



感恩

THANK YOU

證嚴上人完整開示
請看大愛電視台或

• 法華心香智慧平台



heart love element