

2006.04.23

## 目錄:

本品內容	1
精進度無極的故事	2
師父對精進的開示 (一)	3
師父對精進的開示 (二)	4
師父對精進的開示 (三)	5
精進經驗分享(一)	6
精進經驗分享(二)	7
精進經驗分享(三)	8
我的老師一心宏法師	9
印度朝聖之旅(三) 接續前期班刊	10
印度朝聖之旅(四)	11

第四覺知：

懈怠墜落。

常行精進，

破煩惱惡；

摧伏四魔，

出陰界獄。

~摘自《佛說八大人覺經》

# 入菩薩行論·精進品

## 本品內容

### ◎總說 (V1)

如前一品修習安忍之後，即應開始精進；唯有努力精進，才能速證無上菩提。若無風，則燈焰不會晃動；同樣，若缺乏精進，福德智慧很難產生。

### ◎精進的定義 (V2A)

精進是一種熱衷於修習善法的心理狀態。精：純一而不雜亂；進：勇猛前進不退後。精進最重要是斷煩惱、改習氣，精進需細水長流，以對治多生多劫的懈怠心。

### ◎三種精進 (此段參考《阿波巴大師全集選譯》第十五章)

- 披甲精進**：當修行人和自己的妄念進行對抗與戰鬥時，需要穿上盔甲般的精進來保護自己的心，以此對抗外在艱難的環境；藉由喚起最初修行時的熱忱，來提醒自己修行的利益，以加強和提升我們修行的決心。
- 攝善法精進**：可再分為下列三種：
  - 斷捨煩惱精進**：時常與煩惱奮鬥，制止它們的生起。
  - 勤修善法精進**：不顧生命地去修六波羅蜜，並以下列五種方式精進行持：
    - 常行精進：無間斷地努力。
    - 殷重精進：以歡喜雀躍的心，趕快努力。
    - 不動搖精進：不為妄念、煩惱、及苦痛等等一切違緣所動搖。
    - 無退轉精進：看見世人之殘酷、野蠻、鬥爭與種種思想上的惡濁心時，心無退轉。
    - 無我慢精進：雖精進，但不以此自傲或我慢。
  - 饒益眾生精進**：對持戒度中的十一種利生事業，絕不半途而廢。
- 無厭足精進**：未證菩提之前，對勤行各種善業，與修學各種善法，心無厭足。

### ◎不利精進增長之障礙—三種懈怠 (V2 bcd-V30)

- 推延修持(V3-V14)**：不願意現在努力修行，以各種藉口，想等以後有時間再來修行。  
**對治法**：思惟死苦、思惟後世苦。
- 貪著玩樂(V15)**：雖願修持，但總被俗務分散精力。例如，幾個小時看電視，或進行無意義的長談。  
**對治法**：思惟這些散亂與掉舉的壞習慣，都是今後世無盡痛苦的導因。

- 自卑、懦弱 (V16-V30)**：見修行困難，覺得自己卑劣，無能力修行的怯弱。

**對治法**：對治畏怯、思惟精進能成佛、思惟修行苦輕微、思惟漸漸修行則不困難、思惟菩薩無苦唯樂。

### ◎增長精進力的方法 (V31-V67)

增長精進須具四種助緣力：

- 信樂力 (V39-V46ab)**：想要從事善德的願望。一切善法之動機為信樂與希求，而嚮往和信樂佛法之根本動力為常思惟因果報應的道理。透過思惟善行的利益，與不善行的過患，以生起從善的信樂力。
- 堅毅力 (V46cd-V62)**：生起精進心後，能持續不斷、不退轉、不半途而廢的力量。修善斷煩惱，應具三種自信(或稱我慢)：修善自信、能力自信、與斷惑自信。修習並具備此三種自信，則菩薩開始實行利生時，不會因眾生殘暴與邪見等過失而退轉，而能隨機調伏適合教化之眾生。
- 歡喜力 (V63-66)**：歡喜力是使我們的修行更容易完成的一種力量。在修習佛法，行二利善業時，我們應像玩遊戲的孩子一樣，全心投入，樂在其中，永不滿足，得失盡忘。
- 放捨力 (V67)**：適時的放鬆，適度的休息，可以使我們的修行保持連續。如果我們忽視休息的重要與必要性，以致於過度疲倦，將不能愉快地再次投入對修行的努力。放鬆被稱為是一種力，是因為它保護並支援我們的精進修行。



site:www.生活百貨.tw 小沙彌

### ◎結語 (V68-V76)

我們應當於前幾品討論過之各學處，思惟其修學的益與不修的過患，並於修學前努力在心中發起精進，並以正知正念努力實行。這種精進心，能令我們有力量把任何事輕易地成辦，就如微風能把棉花在風中隨意吹來吹去的情況一般。

我們須以菩提心為動機，破除三種懈怠、積集四種助緣力，以成就三種精進之修持。現時我們雖未能發真實的菩提心，故較難立刻進入真正的精進度之修持；但我們可以發起相似之菩提心，而在初級行者之層次上修精進，這能令我們於未來具足條件，修持菩薩之精進度。

## 精進度無極的故事—降伏睡魔

佛陀經常告誡弟子：修行要有所成就，必須發精進勇猛的道心，不斷反覆思惟、薰修所聽聞的道理，更要身體力行不可懈怠，才不會被自己無始劫來的煩惱與垢染所障蔽，無法證得清淨本然的法身。有一天，佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園，對大眾講了一個故事……

過去久遠劫前，在一切度王佛弘化的時代，有兩位比丘，一位名叫精進辯比丘，另一位是德樂正比丘。那時，一切度王如來宣說無上甚深的佛法，法會上聚集了無數的大眾，上至諸天人民，下至大地六道眾生。精進辯比丘歡喜地聽聞世尊說法，剎那間突然契入，證得不退轉菩薩的果位，具足一切神通妙用；一旁的德樂正比丘，卻敵不過昏沉與睡眠，毫無所得。

精進辯比丘走到德樂正的面前說：「德樂正啊！經過千萬億年之久，才能遇到佛陀住世說法，實在是稀有難得，難遭難遇，我們應當勇猛精進修行，怎可讓時間在睡眠中空過呢？睡眠是個大煩惱，人一昏睡，覺性就沉下去了，你應當時時自我勉勵警惕才是。」

德樂正比丘聽了精進辯比丘這番勸勉的話，當下有些省悟，立時打起精神來，在菩提樹下經行；但是，走著、走著，自己無法控制地又想睡覺了。德樂正為了對治自己睡眠的煩惱，於是走到泉水邊的石頭上，結跏趺坐思惟佛法，經過一段時間之後，意識又開始模糊了起來。唉！德樂正比丘還是被睡魔打敗了。

精進辯比丘知道德樂正比丘正努力的在改變自己，但由於多生多劫累積的習氣非常粗重，習氣串習的力量遠超過初初萌芽的心力。為了善護念德樂正的道業，精進辯比丘顯發神通，化身為一隻蜜蜂王。牠鼓動著小翅膀，朝著德樂正的眼睛直撲過去，好像要螫刺他的眼睛似的，德樂正惺忪的雙眼忽然睜開，瞧見這景象，驚得端正而坐，於是他又開始用功。但過了一會兒，他又不知不覺地睡著了！就在此時，蜜蜂王俯身飛入其腋下，螫他的胸腹，這次德樂正真的嚇壞了，連瞌睡蟲都被嚇跑了，再也不敢睡了。

水邊花兒嬌美的綻放著，濃郁的花香隨風陣陣飄來。蜜蜂王飛住到荷花上，吸食著甘甜的花蜜，飽食後的牠不知不覺地睡著了。清風徐來，花兒迎風搖曳，失去覺性的蜜蜂王，連翻帶滾的掉落到泥沼中，牠奮力地飛出泥沼，將身體洗淨，再飛住到花上。德樂正瞧見這般情景，心中忽然有些體會，於是他向蜜蜂王說了一偈：

**是食甘露者，其身得安隱；不當復持歸，遍及其妻子。**

**如何墮泥中，自污其身體；如是為無點，敗其甘露味。**

**又如此華者，不宜久住中；日沒華還合，求出則不能。**

**當須日光明，爾乃復得出；長夜之疲冥，如是甚勤苦。**

蜜蜂王聽了，也對德樂正說了一偈：

**佛者譬甘露，聽聞無厭足；不當有懈怠，無益於一切。**

**五道生死海，譬如墮污泥；愛欲所纏裹，無智為甚迷。**

**日出眾華開，譬佛之色身；日沒華還合，世尊般泥日。**

**值見如來世，當曼精進受；除去睡陰蓋，莫呼佛常在。**

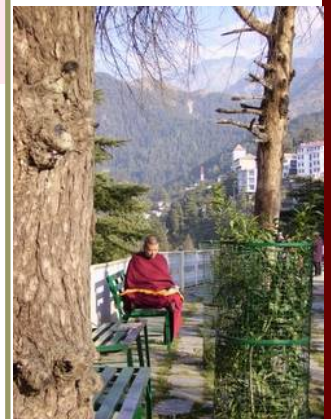
**深法之要慧，不以色因緣；其現有智者，當知為善權。**

**善權之所度，有益不唐舉；而現此變化，亦以一切故。**

德樂正比丘聽完此偈，頓時證入無生無滅的菩薩境界，了解諸法本然的陀羅尼。此時德樂正終於明白，蜜蜂王是精進辯比丘的權巧方便所化現。於是，德樂正比丘不再為昏沉煩惱所障礙，每天禪坐、經行、精進不懈，很快就證到不退轉的聖人果位。

釋迦牟尼佛告訴大眾說：「精進辯就是我的前生，德樂正是當來下生彌勒尊佛。」

~白話譯自《六度集經》·卷六之《佛說蜜蜂王經》



達蘭薩拉—大昭寺內精進誦經的喇嘛

依此人身筏，

能渡大苦海；

此筏難復得，

愚者勿貪眠！



佛陀的前身—精進辯比丘，為教導德樂正比丘（彌勒尊佛前生）精進的重要以及改正德樂正比丘貪睡的習氣，精進辯比丘化現成蜜蜂王。

## 師父對精進的開示（一）

依《發菩提心經論、毘梨耶波羅蜜品》：

**菩薩要廣度眾生，須發四種大願力之譬喻及開示**

菩薩要廣度眾生，須發大願力；菩薩要發以下四種大願，才會更勇猛精進。如經文云：『菩薩發大莊嚴而起精進，復有四事：一者、發大莊嚴一大願力；二者、積集勇健一大悲力；三者、修諸善根一大智力；四者教化眾生。』這是三種力量：大願、大悲、大智，此三種力量圓滿具足，才能攝化無量無邊的眾生。



### 第一、云何菩薩發大莊嚴呢？這是大願力。

我與一切眾生，無量劫都在生死輪迴當中，「心能堪忍」，就是指一切的苦都能忍，而且不計劫數，經過無量無邊、百千萬億那由他恒河沙阿僧祇劫，這麼長；永遠都不會忘記，我一定要成佛，心不疲倦，這才叫「不懈莊嚴精進」。講到這裡，「當成佛道，心不疲倦」，佛法極其殊勝，是因為它可以滿眾生的無量的願望。就如你求觀世音菩薩，求男孩得男孩，求女孩得女孩；求將來可以遇到一位好的同參，共同組佛化家庭，觀世音菩薩都會盡心盡力地滿你的願。但很少人，會向觀世音菩薩說，我什麼都不求，我只要求快速圓成佛道，各位曾發過這個願嗎？師父（心宏師）出家時，就是發這個願，因為我覺得：成佛才是最殊勝的，也是最圓滿究竟的。

當然觀世音菩薩大慈大悲，所求如願，都會滿你的願，但是請各位也不要取小而捨大！佛經裡譬喻，小如稻田裡，種的小花小草般；你好好的念大悲神咒、布施作功德，當你求男孩、女孩時，菩薩真的就滿你的願，生了個相好莊嚴、智慧福德之子，可是呢？當佛菩薩圓滿了你的願後，你往往就把佛菩薩忘了，或丟在後面了；過一陣子，當你又遇到苦難時，又再去求佛菩薩，所以有人會反省說：「啊！我好現實喔！」其實這些觀世音菩薩都知道的，因為不滿你的願，你就不可能繼續精進地學佛了，對不對？

所以佛菩薩會順你的願望，但是佛菩薩很有智慧：「先以欲勾牽，後令入佛智。」佛菩薩先滿你世、出世間，所有五欲的圓滿及願望，當你一切所求如願，你才會對佛法升起信心，你才會精進的去修持；最後你也才會發願，原來佛恩浩瀚，要報佛恩，我只有發願我要成佛，也要像佛一樣，將來滿一切眾生的願，那時候你當會發願：「我發願要成佛！！」

因此，發心成佛，就像稻田裡種稻子一樣，能夠長出稻子的營養，難道長不出小花小草嗎？換句話說，成佛的時候，世、出世間所求如願，一切都圓滿的，所以大悲觀世音菩薩，為什麼這麼莊嚴？因為觀世音菩薩，清淨莊嚴累劫修，而且世出世間都滿眾生的願。在此，我要與大家分享，你自己會常常求不得苦，是為什麼呢？因為別人求你的時候，你都沒有滿人家的願啊！是不是呢？你要學習、相信，滿眾生的願後，你慢慢做，將來就一定會滿你的願。所以福報不一定只是指有錢，人緣好也是福報，無論走到那裡，盡心盡力關懷別人，了解眾生世、出世間的需求，你若能滿眾生的願，將來你走到那裡，眾生也會滿你的願。

這是第一要點，「要發大願力，當成佛道，心不疲倦。」若你懷疑自己，或發不起這個願，建議你求觀世音菩薩吧，讓我發起這個願——成佛的心願，那自然你就會升起這樣的大悲願力。

## 師父對精進的開示（二）



攝於菩提迦耶：蓮花手觀音



攝於五台山：文殊師利菩薩

### 第二、菩薩積集勇健而起精進，這是大悲力。

假若，三千大千世界滿中大火，爲了要見佛，以及要聞到佛法（這是目的），爲了安止眾生，對於一切的善法，我都應當要學習。即使須從大火中走過，我也要走，這裡的火，並不單指是世間的火。

其實核子戰爭就是大火，眾生所有的災難，如《無量壽經》云：「假使大火滿三千，乘佛威德悉能超。」就是指：若你是個常常念佛的人，行菩薩道的人，縱使三千大千世界，滿中都是災難，都是大火時；因爲你心中有菩提心，你念佛、念法、念僧，你都能從火災大火的苦難中，如火燄化紅蓮般，而得到解脫，爲什麼呢？因爲你爲了要見佛聞法，救度眾生，爲了調伏眾生，而且心善安止在大悲心當中，這才是真正的勇健精進。

### 第三、菩薩修習善根而起精進，這是大智力。

如果一位菩薩，前面所發的一切大願、與一切善根，都念念迴向、無上阿耨多羅三藐三菩提，爲的是成就「一切種智」。一切種智，這指佛陀的一切智慧，是名：「修習善根精進」。

請各位注意一點，「善根，是要從修習而來的。」有時，我們會看到別人善根很深厚，就像有些小孩，從小就生在佛化家庭，看到佛菩薩就會禮佛、拜佛，見到師父也會很歡喜說：阿彌陀佛，這樣都叫做善根。

但這樣的善根，也是要不斷地培養的；善根，就如種在泥土裡的種子般，它要有足夠的陽光、空氣、與水份。所以，常常修「聞思修」的人，他的善根就易發露，且經過長時間的培養，進而生起強大的力量。然而，善根發起的目的，是要求一切種智、一切佛的智慧，所以智慧是很重要的，菩薩修習善根而起精進——即是大智力。

## 師父對精進的開示（三）

**第四、即為將前面的大願、大悲、大智三種力量合起，菩薩然後教化眾生，而起晝夜精進。**

這就如同各位，你做了父母，教育你的小孩，須要耐性，世間的一個孩子，都得至少花十幾二十年，與他生活在一起，關懷他、教育他，才可能長大成人。同樣的，菩薩教化眾生，也是要有這樣的耐性，眾生之特性是不可稱計，無量無邊等同虛空，菩薩發願：「我要廣度一切的眾生，都讓他們共成佛道！」，所以爲了要教化眾生，你自己當然就會勇猛精進！你自己若不精進，如何幫助別人精進呢？就像你自己沒有吃飽飯，怎麼有可能去幫別人，並教他們如何煮飯呢？

在《阿彌陀經》中，有位常精進菩薩，就發願：「願與我有緣的眾生，不論有緣、無緣，我都要救度他們；他到天上，我要與他在天上；若他到地獄，我也要示現到地獄，生生世世要將在六道輪迴中的眾生，度化成佛，才停止。」所以爲欲教化勤行精進，這才是名：「教化精進」。

總而言之，菩薩修助各種無量的功德，無量的智慧，修集無量的佛法，當然要生起無量的精進。諸佛的功德，是無量無邊的，所以菩薩發大莊嚴，所行精進，也是無量無邊。然而，菩薩修無量無邊的精進波羅蜜，卻沒有一切「有所求的心」，因而稱爲「無離欲心」；菩薩無所求地努力，且能拔除眾生的痛苦，如此才是真正具足毗梨耶波羅蜜，也就具足精進波羅蜜。

綜合上述，歸納：

**菩薩要發大莊嚴——這是大願力；**

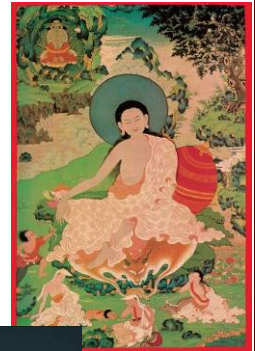
**菩薩積集勇健，為了見佛、聞法、心安住在大悲心中——這是大悲力；**

**菩薩修習善根，要長時期的培養自己，及一切眾生的善根——這是大智力；**

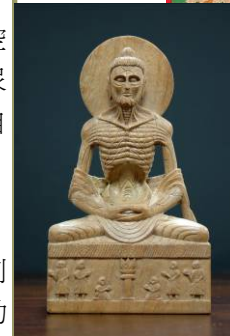
**菩薩教化眾生——有其功德力，這樣子才能真正勇猛精進。**

所以，我時常提醒大家，假如你自己懈怠的時候，不妨到孤兒院、養老院、殘障院所、太平間、墳場，去走一走；甚至去打坐一下，你會覺得人生真得是很苦、很短暫的。若不好好的把握，一剎那之間，如佛陀所說：「人命就在呼吸之間！」來生你若想聽經，乃至於戰爭時，你想印經、布施作功德，是不太有很多機會的。可見實踐六度波羅蜜，除了要有出世間的智慧之外，也是要把握機會、把握當下，建議各位，常常如此思惟「無常與緣起性空」的真理，你就會更加勇猛精進。

～摘錄自師父入菩薩行論MP 3，可由佛陀教育基金會下載，網址：  
<http://www.budaedu.org.tw/ghosa/C025/T0809/> 809026BM.mp3



密勒日巴像



佛陀雪山苦行像

**當成佛道，心不疲倦**

就像佛陀以及密勒日巴尊者，  
在雪山中，  
精進修持。



圖片來源：[www.longhoo.net](http://www.longhoo.net)

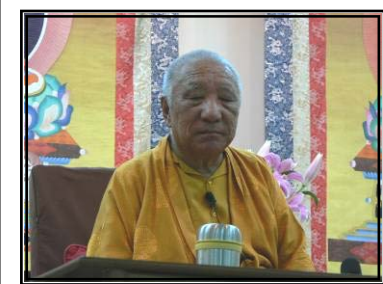
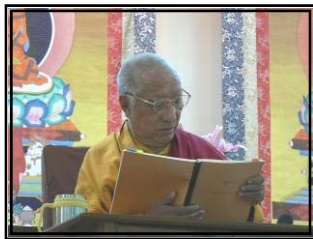
**善根，  
是要從修習而來的。**

## 精進經驗分享（一）

接下來編者邀請了幾位蓮友分享其精進的經驗：燕玲爲了認真學佛，不想再將學佛當是心靈 SPA，暫時放下高薪但忙碌的工作，利用這段時間參加入中論的課程；在德國工作的工程師培時，難得一年一度回台探親，拋妻棄子並放下親愛的父母，與我們去印度朝聖；而士峰則爲了能多上師父的課，辭掉南部的工作，並參加承天禪寺的佛七，諸佛菩薩的加持，現在找到了錢多事少離家近，又可常聽師父講經的工作。寫到這裡，小編我不禁憶起第四期班刊中師父的開示**一用一生換甚麼呢？**我要再好好想一想。

## 精進經驗分享（一）－「入中論」課後感言

此次有幸參加竹清嘉措仁波切之「入中論」，非常感恩佛菩薩的被祐。這次的課程不同以往的我所了解的上課方式及內容。這次以「空性見」之般若智慧爲整個課程偈頌的方式，讓原本佛法中最淺，如法華經中「藥草喻品」生。因果與空性的關係，用數學中不異的關係，及萬法空性的道理。我聽得滿頭包的感覺，還好之前上心宏師父的「入菩薩行研討班」智慧品時，花了很多時間在幫我們墊基礎，所以一路聽下來雖不是深入了解，但還勉強聽懂。直到兩偈頌：



解釋著：

「故見苦果有黑業，樂果唯從善業生；  
無善惡慧得解脫，亦遮思惟諸業果。」

「說有賴耶數取趣，及說唯有此諸蘊；  
此是為彼不能了，加上甚深義者說。」

「……說到一般人嘗試去分析業因、業果，會成謗無因果，佛說『果從業力行爲中成熟是如何的不可思議』，藉此停止不成熟的一般人，去分析行爲和結果的關係。……因爲一般人不能以思惟想像，來理解業因和業果的真實本來面目，因爲它是不可思議的。」

「……有些人心識中執著，認爲有阿賴耶識的存在……，佛陀對那些需要此種特殊方便的人的教導，佛陀告訴他們阿賴耶識的存在。……佛陀解說阿賴耶識的存在時，也在說空性；因爲空性是一切現象的真實本性。……佛說『比丘，五蘊是重擔，擔重擔是補特伽羅』當佛陀教導無自性的蘊聚是獨立存在的，如此做的理由是那些執現象存在的人，不可能立刻明白究竟的實相本性—空性。爲了幫弟子逐漸的學習，佛陀教導阿賴耶識等等是存在的。……」我內心的激動及感恩是無法言語的。

我突然領悟了佛陀所要傳遞空性見的真諦，且流著非常感恩淚，感恩我的師父—心宏法師。在《阿底峽尊者傳》中，阿底峽尊者常常提起金洲大師，他非常感謝金洲大師教他入佛的心地法門「菩提心」。那時讀的時候並沒有產生很深的共鳴感，直到今日，那種共鳴感是非常強烈的。雖我不是阿底峽尊者，但我很感恩佛菩薩加持，讓我能心宏師父座下學習教理，進入佛的心地法門。 ~燕玲

此生幸得暇滿船，  
自他須渡生死海，  
故於晝夜不空過，  
聞思修是佛子行。

Now that you have  
obtained the pre-  
cious human body,

The great boat so  
difficult to find,

In order to free  
yourself and others  
from the ocean of  
samsara,

To listen, reflect,  
and meditate with  
diligence day and  
night

Is the practice of a  
Bodhisattva.

唯求自利二乘人，  
猶見勤如救頭燃，  
爲利眾生啓德源，  
發精進是佛子行。

If Shravakas and  
Pratyekabuddhas,  
who strive for their  
benefit alone,

Expend effort as if  
to extinguish a fire  
burning on their  
heads,

Then for the benefit  
of all beings,

To cultivate joyous  
effort, the well-  
spring of positive  
qualities,

Is the practice of a  
Bodhisattva.

~佛子行三十七頌  
V1, V28

## 精進經驗分享（二）一夢的緣起

去年十月，曉慧到柏林參加法會，之後來慕尼黑找我們，提到年底心宏法師將帶桑耶精舍學員去印度朝聖，然後參加大寶法王的課程，機會難得。在她的細心說明下，雖然心裡仍有許多疑問，但開始嚮往；君鳳知道我會掛心小孩子，大女兒有異位性皮膚炎，小女兒還在喝母乳，她仍鼓勵我說「在台灣，有家人可以幫忙照顧小孩，不用擔心」，常聽到許多人在朝聖前會有一些考驗，當我覺得很幸運即將成行時，在家中也發生了許多誤會與巧合而有了考驗，原本賭氣就不想去印度了，還好君鳳從旁大力支持，終能成行。

第十二世泰錫度仁波切，是我們在印度拜訪的第一個仁波切，初見仁波切時，並無特殊的感覺，但當仁波切開示時，不間斷的笑話當中所含的法義，伴隨著大家的笑聲，卻一直敲擊著我的心靈，原來智慧是可以這樣的方式顯現，當下對我而言，仁波切似乎就是無量智慧的化現。

印象中，仁波切這樣開示著：當泰錫度仁波切有許多的優點，缺點是，他知道自己該做什麼；缺點是，他生為泰錫度仁波切，死也是泰錫度仁波切，沒有退休的時候。仁波切清楚地知道他的功能與責任：

- 在個人部分：他要努力提昇自己的證悟層次，來幫助更多的眾生成佛。

- 在對外部分：他把重點放在建寺與教育上，仁波切也說明，為何智慧林有另外建校的計畫？因目前在智慧林學校上課的小喇嘛已經超過最大負荷（140人），卻還有許多小孩想來



上學，新校完成後，甚至還可接納鄰近國家如尼泊爾、不丹的許多小孩；此外，小孩子天性上就需要較大的空間活動，目前智慧林的僧眾多且擁擠，疾病很容易傳染開來，這對一些上了年紀的喇嘛們的身體健康比較不利。

此外，他希望能有一點時間用在他個人的興趣上，如繪畫、照相、閱讀等，仁波切還熱衷於促成不同文化、宗教間的交流，雖然很忙，但樂在其中。仁波切也建議大家，在自己的工作崗位上，發揮其最大的功能，他舉例說：就像父母好好教養一個小孩，這小孩將來可能對社會的貢獻無可限量。談話即將結束時，仁波切還主動邀請我們於兩天之後共進晚餐。

那天的晚餐，不僅滿足口腹之欲，心靈也非常充實，特別是我剛接觸藏傳佛教，心裡有不少疑問，趁此機會提出來，我問到「佛法有八萬四千法門，我如何選擇適合自己的法門？」仁波切說「這個問題的答案，已經在你的問題裡了。」我聽了先是一頭霧水，仁波切接著說「那我反問你一個問題」，「中國菜這麼多種，你如何選擇？有選擇上的衝突嗎？」當下，心中若有所思也若有所悟，平時吃飯，就是找適合自己口味的菜，偶而嘗嘗不同口味的菜色，也沒有選擇上的困難，至少不會因此而煩惱到睡不著覺，仁波切

又說「對於不熟悉的菜，可以自己嘗試，也可以找人推薦」，是啊，不同法門，除了自己去了解，也可以請上師推薦，問題是「我該如何找自己的上師呢？」仁波切開示說「找上師跟選醫師一樣，可以有一位一般科醫師與一位專門科醫師」，心宏師父後來闡釋錫度仁波切的這一段開示：一般科醫師指的是，引進我們學習基礎佛法的上師；而專科醫師，則是能針對我們的習氣，幫助我們破我執，進而開悟的上師。哇！真是精彩的開示與解釋。當晚，聽了仁波切許多開示後，有種說不出的喜悅，那是一種從沒經歷過的感覺，可能就是常聽別人說的「法喜充滿」吧！

之後的行程，靠著心宏師父的功德力，我們有幸能參訪到賈傑康楚仁波切、歡圖仁波切、貢噶仁波切、嘉察仁波切、創古仁波切以及達賴喇嘛與大寶法王。在印度的最後一個星期，大寶法王深入淺出地開示佛法，授予三皈依，說明如何發菩提心，最後再講述四加行。受三皈依後，大寶法王給的法名「噶瑪滇津」，中文譯為「緣起」，確實為我與藏傳佛教的第一次接觸，下了一個美好的註解。

在印度獲得的法喜，一直到回德國後，還持續了約兩個星期，才逐漸退去，顯然接近上師、善知識的力量很大，可惜自己沒有足夠的修持，無法長期安住在這種法喜充滿的狀態中，就像從一個甜蜜的夢境裡即將醒來一般，無法留住，也許從勝義諦上說，是將從一個夢進到另外一個夢吧，而我希望，印度行的夢，是我通往成佛之路的殊勝緣起。~培時



滿心歡喜的晉見 尊貴的  
貢噶仁波切



參訪 紅教、大圓滿上師—  
尊貴的 賈傑康楚仁波切



在創古中心，由尊貴的 創古仁波切授課。

## 精進經驗分享（三）—精進佛七感言

一年一度的廣公紀念佛七，由於報名踴躍且名額有限，原是不接受未曾參加過佛七的弟子的，但真誠求法的心終於感動當家師，將我安排在紀念佛七的精進組，真如心宏法師講經中的法語：「一切皆是阿彌陀佛的變化所作」。在即將去印度菩提迦耶朝聖之前滿我這個願，讓心更清淨與精進，排除所有障礙到世尊成佛的正覺大佛塔，點燈、繞塔、禮佛、供養藏傳佛教的大仁波切，並將求得的無上甚深的妙法等等功德，普皆回向盡虛空遍法界眾生，願一切眾生皆早日成佛。

報到的第一天，經維那師介紹才得知，一年一度的廣公紀念佛七，各項規矩相當嚴格，例如：佛七期間絕對禁語，更不可攜帶行動電話，繞佛後靜坐咳嗽者，請於將要咳出聲響時快咬緊牙根緊閉嘴巴，或以毛毯壓著口鼻讓聲響降至最低，減低對其他蓮友的干擾，並強調：「靜坐時會打盹的蓮友經糾察師提醒，當下應立即合掌懺悔等等佛七清規。以上規矩未能遵守一經法師發現，第一次罰胸前掛牌警告，滿三次則逐出會場，絕不寬容。」心情頓時喜憂參半：喜的是十幾年前，就是因為曾參加佛七夜間隨喜的因緣，故有皈依三寶的果，之後就發願希望能有福報參加精進佛七法會，現在佛菩薩慈悲地滿我這初學佛時所發的願；憂的是如此嚴格的規矩，我能夠通過考驗嗎？

慈悲主七和尚在法會正式開始前，慈悲的傳受八關齋戒及開示戒的功德力，在受戒的當下，愚癡的我竟潸然落淚，只能跟隨大眾禮佛發願，說不出話來，腦海中浮現的，淨是十三年前受五戒時的種種莊嚴景象，歷歷在目宛如昨日，久久不能褪去。經過一天的身心調適，精進佛七法會正式開始，在出家師父的帶領及在家菩薩護持下，一天七支香的念佛、禮佛、繞佛、靜坐。

從一天早上3點到晚上11點，終日「心繫佛號」，於每日過堂時，所有與會的蓮友，在出家師父的帶領下，莊嚴的隊伍，緩緩地穿過雙手合十觀禮的人群，一股莫名的感動直湧心頭——或許感受到自己的家人就在人群中雙手合十，向我祝福；或許感受到此幕似乎此生之前曾經發生，並不陌生，只是我忘記了；感受至此，心中當下生起「願所有參加佛七的有

形的，與無形的蓮友，速得彌陀相迎到極樂世界，在彌陀的大悲願下，皆共成佛道」的心，直至走到齋堂，在圓桌前坐定時，雖眾多蓮友就在眼前，仍難掩激動地落淚不止。

經過三天念佛、靜坐，感到聲音已漸沙啞，而靜坐時依然妄念紛飛，心中警覺佛七已近過半，但在念佛法門修持上，毫無進步且雜念更多。自己深知能參加此次佛七，是因辭去工作，利用待業中的空檔，才能有此機會，若仍無法一心不亂的念佛，剋期取證，法會圓滿，此生必定無法往生極樂世界，且臨命終時必也無法提起正念，無法蒙彌陀接引，屆時又不知要往何道投胎受報。恐懼的心境，圍繞著佛號。就在此時，已不知不覺來到廣欽老和尚紀念館。

凝視廣公法相，心中升起一個念頭：廣公是已開悟又慈悲的長者，且是證得念佛三昧的大善知識，只要我至誠懇切，在廣公法相面前，禮拜發願，深信慈悲的廣公菩薩定能滿我這一清淨願；當下立即發願：「願大慈大悲的廣公菩薩加持，讓弟子於佛七法會期間能放下萬緣，一心不亂的精進修持，進而證得念佛三昧，因而利益無量無邊的眾生。」

晨間活動時，手握拿物品時，突感強烈酸痛，左手無名指似乎扭傷，這時想到貢噶仁波切曾開示：「靜坐時若妄念升起，可壓放左手無名指中之穴道，即可漸漸清淨。」第二支香繞佛後靜坐，廣公上人真滿我的願，又如仁波切的開示，此次靜坐時，感受到學佛以來未曾有過的寧靜與放下的感覺。

佛七法會很快的在聲聲阿彌陀佛，與念念阿彌陀佛中過去，就在一般組蓮友陸續離開之際，仍在佛前禮佛的我提起一個念頭：「阿彌陀佛是平等的救渡一切眾生的，但若此次佛七法會，只能有一人往生極樂世界，那也一定是我。」我願以身、口、意三業皆至誠且清淨地禮拜，更精進地懺悔與發願，並將佛七期間，所有功德回向法界一切眾生，就算此刻生命結束，也歡喜自在；每一拜皆觀佛的眉間白毫，放光我從頭頂射入加持我，讓我身、口、意皆清淨，於諸佛菩薩的悲心大願中，當下一片淨土現前。最後願參加法會的所有眾生，皆同證菩提。~士峰



圖片來源：<http://Aunqshin.com.au/>  
廣公九十三歲德相



南傳、北傳以及藏傳的修行者遇到障礙時，有相同及不相同的方法來處理，整理歸納如下：

### 相同處：

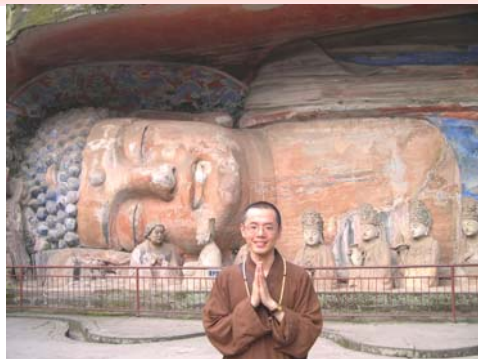
- I：對三寶具有堅固真實的信心。
- II：念佛的名號、法的體性、僧的功德以及自己所持的清淨功德。

### 不同處：

- I：念佛名號：南傳是指「釋迦牟尼佛」，而北傳以及藏傳，則泛指一切諸佛菩薩名號。
- II：北傳以及藏傳：以真誠心「懺悔宿世惡業，時時發大弘願，迴向一切有情」。
- III：藏傳佛教：強調祈請上師、傳承、本尊以及護法加持。



## 我的老師 - 心宏法師



心宏法師，是一位虔誠謙虛的卓越修行人；亦是一位博學多聞、深入經藏、智慧如海的善知識；在日常的生活中，他隨時展現出深層饒益有情眾生的大悲心和菩提心。

心宏師父以他自己清淨的身口意，實踐於對待萬物以平等的願心，這一直是我敬佩和學習的典範。尤其是，每當無明我執的煩惱擾亂我的心時，常憶起心宏師父精簡的開示：「**心量有多大，願力就有多大，要超越的考驗也有多大，累積的功德力有多大，同時自性的顯現就有多大。**」此句真言，是敲醒我有力的“當頭棒喝”。

從2004年底，桑耶精舍正式成立後，心宏師父弘法利生的佛行事業，更加忙碌；他忙於準備固定講經說法的教材，並解決和裁決桑耶精舍的重大提案，對來自世界各地蓮友們的求助，亦是不疲不厭的騰出時間來開導；另外，還要替蓮友們構思與安排朝聖的行程，和接受來自世界各地蓮友們的敬邀弘法之請求；即使心宏師父在如此忙碌情形下，仍然要安排自己進修的時間，是一位真正駕馭時間的高手。現在，心宏師父在第十七世大寶法王和第十世貢噶佛爺座下，接受和精勤的修學所有無上甚深的教法，他對上師所具足的堅定信心、禮敬的恭敬心，是一位與上師印心的具器金剛乘弟子。

我非常感恩於心宏師父對我的包容和慈愛，亦感謝桑耶精舍的蓮友們的菩薩心行，讓我在精神道路修學中，不斷地有機會反省、觀照自心，並且漸漸地認識自己的壞習氣，在大家接受及善心的包容與愛護下，給予我逐漸成長與獲益的機會。回顧這一年來，在桑耶精舍中，讓我印象最深刻的事是：貢噶佛爺的大手印法會。不論在法會籌備或進行中，我皆深切感覺到，所有義工蓮友們的「關懷、奉獻、學習」的精神，而這也正是，心宏師父在桑耶精舍正式成立後，不斷地於他的願行中一再提出的開示，並且要求所有桑耶精舍的蓮友們將此三種態度傳承下去。

我祈願以此文，抒述表達對心宏師父的感恩，並願心宏師父證道成佛，引領眾生出離輪迴。~J.J.



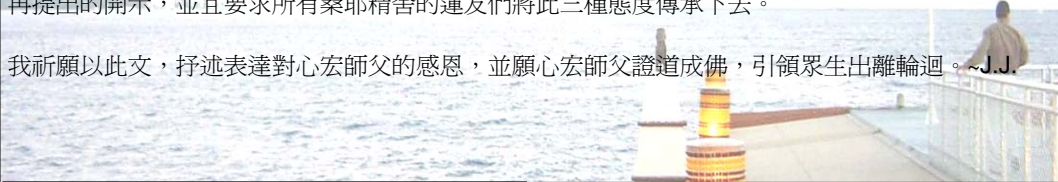
攝於尼泊爾·加德滿  
都滿願大佛塔



攝於中國山西省雲崗石窟



台北·桑耶精舍開光



貢噶佛爺至台北·桑耶精舍弘法



攝於台灣·高雄西子灣燈塔下

一景一幕，點點滴滴在學生們的心頭，感恩之情，無以回報。  
我們必當努力精進，為利有情，早證佛果。

# 印度朝聖之行（三）：菩提迦耶（*Bodhi*gaya）



菩提迦耶—正覺大佛塔的正門



正覺大佛塔正面的阿育王柱



正覺大佛塔內的釋迦牟尼佛像



《法華經》：  
「以飲食、衣服、醫藥、臥具四事供養三寶，為事供養。」



佛陀悟道成佛的菩提樹下金剛寶座—在這裡，不論南傳、北傳或藏傳，每一個人心中都流露出對佛陀無限的景仰。在這兒，所有的佛子們，都各自依照佛陀所開示的法門，精進地修持。



## 印度朝聖之行（四）：瓦拉納西（Varanasi）



瓦拉納西—佛陀悟道後初遇五比丘時的迎佛塔一隅



瓦拉納西的鹿野苑—佛陀初遇五比丘後成立僧團，第一次宣講四聖諦的初轉法輪佛塔



瓦拉納西的創古寺院—大寶法王站在窗台前休息時，以相機快速的捕捉法王的尊容，只要法王一出現的地方不論正在辯經的喇嘛或正要參訪寺院的佛子，所有的人無不肅然起敬，起身靜靜的凝望法王。



歷經千辛萬苦而來的藏胞們，祈求 尊貴的第十七世大寶法王加持。



寺院中，隨處可見辯經的喇嘛。

參加尊貴的 第十七世 大寶法王之「宗門實修」課程，開始陸續進行報到手續。

## 心宏法師弘法課程表



### 入行論研討班訊 桑耶精舍

地址 Address

台北市大安區 10666 復興南路一段 125 號  
3 樓  
3F., No.125, Sec. 1, Fuxing S. Rd., Da-an  
District, Taipei City 10666, Taiwan (R.O.C.)

電話 Telephone: (02)-2775-1965

傳真 Fax: (02)-2775-1967

電子郵件 E-mail:

心宏法師 shinhong@sbaweb.org

您可以在網路上找到我們

[www.sbaweb.org](http://www.sbaweb.org)

星期	時間	課程名稱	地點
日	13:30~15:00	岡波巴大師大乘 菩提道次第論	桑耶精舍
日	15:30~17:00	菩薩戒	桑耶精舍
三	19:30~21:00	十地經論	佛陀教育基金會
四	19:30~21:30	禪觀研討  臨終關懷講習 (每月最後一週)	桑耶精舍
五	19:30~21:30	共修	桑耶精舍



### 本期編輯參考資料

1. 索達吉堪布,《入菩薩行論廣釋》, [http://buddha.nease.net/neirong/mfbk\\_zongmulu.htm](http://buddha.nease.net/neirong/mfbk_zongmulu.htm)。
2. Geshe Kelang Gyatso,《Meaningful to behold》, Tharpa Publications, London, ISBN: 0-948006-35-8。
3. 寂天菩薩造, 貢葛旺秋仁波切講述, 張惠娟譯,《入菩薩行論》, 2002, 台灣, ISBN: 957-2081-57-8。
4. Geshe Kelsang Gyatso,《Understanding the Mind》, Tharpa Publication, London, ISBN PB 0-948006-78-1。
5. Geshe Kelsang Gyatso,《Joyful Path of Good Fortune》, Tharpa Publication, London, ISBN PB 0-948006-46-3。
6. 岡波巴著, 張澄基譯,《岡波巴大師全集選譯》, 2004。
7. 宗喀巴大師造, 昂旺朗吉堪布譯,《菩提道次第略論釋》(上)(下), 佛陀教育基金會印贈, 2002年9月。
8. 心宏法師,《入菩薩行論 MP3》, 下載: <http://www.budaedu.org.tw/ghosa/C025/T0809/>
9. 康僧會譯,《六度集經》, 佛陀教育基金會印贈, 2003年6月。
10. 後漢沙門安世高譯,《佛說八大人覺經》, 佛陀教育基金會印贈《佛遺教三經》, 2005年4月。

## 心宏法師2006年新加坡・印尼弘法行程預告

### 1. May, 22 (Monday)——24(Wed.), pm19:30-21:30

Speaker: Ven. Shinhong Shih (Speaking in Chinese language)

◎Topic: *The Discourse on the Ten Wholesome Ways of Action* 十善業道經

Contacted temple: 慈慧淨苑 Vihara Metta Parami, Batam Island, Indonesia

Contacted temple address: Komp. Pertokoan Seruni Blok C No. 19-20 Sei-Panas, Batam Island, Indonesia

Contacted person & phone-number: Ven. Shi Chu Shih +62778-421058

### 2. May, 27 (Saturday)——June, 02(Friday), pm19:30-21:30

Speaker: Ven. Shinhong Shih (Speaking in Chinese language)

◎Topic: *The Fourteenth Chapter of the Lotus Sutra: Peaceful Practices*  
法華經・安樂行品

Contacted organization: 淨土梵音 Pure Land Market

Contacted temple address (Lecture place): 大悲中心 Tai-Pei Buddhist Hall

Contacted phone-number: +65-6297-4646; +65-6297-4747

### 3. June, 04 (Sun.) —— June, 06 (Tue.), pm19:30-21:30

Speaker: Ven. Shinhong Shih (Speaking in Chinese language)

◎Topic: *The major bridge of Meditation: Nine Stages of Mindfulness*

禪觀的主要橋樑: 九住心

Contacted organization: Singapore Buddhist Federation

Contacted temple address (Lecture place): 新加坡佛教總會 Singapore Buddhist Federation,  
12 Ubi Avenue 1, Singapore 408932

<http://www.buddhist.org.sg>

Contacted phone-number: Tel: +65 6744-4635, +65 6744-4159