

2005.08.14

目錄:

不放逸之意義、理由	1
不放逸的生活	2
師父對不放逸之開示	3
尊貴的 貢噶仁波切 法會紀實	4
7/25 大手印禪觀之基礎 I	5
7/26 大手印禪觀之基礎 II	6
7/27 蓮師灌頂	7
貢噶仁波切書籍與網站資料目錄	8



六道輪迴圖

## 不放逸品

如何讓依據第一至三品已生起的珍貴菩提心堅固不失壞？

寂天菩薩分別在第四至六品教導我們要：

第四品：**不放逸**

第五品：**護正知**，即觀察守護自己身語意三門，持守菩薩戒。

第六品：**安忍**，斷除與菩提心相違之嗔恚。

### 不放逸之意義 V.1

V1 對不放逸之定義為：b 堅持菩提心。c 恆勤勿懈怠。d 莫違諸學處。

**b. 堅持菩提心**：包含固守願菩提心與行菩提心，即舍利弗阿毘曇論卷第二十一所言：「**若護心。是名不放逸法。**」CBETA Vol. 28, No. 1548

**cd. 努力不懈、不違學處**：即如大乘廣五蘊論教授，捨棄貪嗔癡等懈怠法，修習無貪、無嗔、無癡、精進之善法：「云何不放逸。謂放逸對治。依止無貪。乃至精進。捨諸不善。修彼對治諸善法故。**謂貪瞋癡。及以懈怠。名為放逸。對治彼故。是不放逸。謂依無貪·無瞋·無癡·精進四法。對治不善法。修習善法故。**世出世間正行所依為業。」CBETA Vol. 31, No. 1613

### 不應放逸之理由

#### V2-V14 為履行菩提心之承諾

為利有情願成佛之菩提心，是經過慎重思維而發起，發起後卻不努力去做，必然會墮入惡道，寂天菩薩的論證理由如下：

1. **這是欺騙一切有情的行爲**：正如承諾要布施卻不布施，或邀請別人來作客，卻不開宴。
2. **損害一切有情的利益**：捨棄菩提心，不再利他，不只是損害一個眾生，而是損害等虛空一切有情的安樂利益。損害一個眾生，必然受到苦報，何況損害一切有情呢？

#### V15-V27 因暇滿難得且惡道難脫

1. 無盡輪迴裡，何時我們能再獲得暇滿人身、對佛法產生淨信、遇善知識、又具足修法的順緣？
2. 不修善行，縱身口意染穢三業，必入惡道。臨命終時，受大憂惱。
3. 墮入惡道後，因習慣（等流）的緣故，受到苦果同時，又必然造作繼續受苦的因。永難得脫。
4. 屆時，自己也不知道到底受到甚麼迷惑，而變成這樣呢？

#### V28-V48 不做煩惱的奴僕

1. 貪、嗔、癡、嫉妒、我慢等煩惱，始終住在我們的心中，我們順從奉承，和他和談，只會造成自己的痛苦，將自己拋入地獄之火中。
2. 在消滅煩惱敵人之前，縱使受到病痛、辱罵等諸苦，也應想到這是在成辦，我們於十方諸佛、菩薩、善知識及眾生前所許下的菩薩誓願，而不退轉、不拖延。
3. 斷煩惱的方法如下：
  - (1) 要喜愛對治煩惱的方法，懷恨煩惱而與之作戰。注意：這種愛憎對初學者而言，是必要的，不是應斷除的煩惱！
  - (2) 即使被殺、犧牲生命，也絕不順從煩惱。
  - (3) 努力聞思法教，得到智慧，以智慧觀察煩惱的真相，知其無自性、不住於外境、也不住於根識，既不在內也不在外，實不足畏，因無所畏，即得自在！

## 不放逸的生活

不放逸的修行生活是甚麼樣子呢？得何種功德呢？在無垢優婆夷問經（CBETA Vol. 14, No. 578）中，有一個名為「無垢」的女居士的修行故事。

世尊問前來講堂的女居士無垢：「女居士，您是否修行不放逸，無懈怠心呢？」

無垢說：「我不懈怠，不放逸行。」

佛又問：「您怎麼不懈怠？又怎麼不放逸行？」

無垢答：「世尊！我常早起掃佛塔地，掃已塗治四廂四處，清淨塗已，散華燒香，如是供養，然後入房，既入房已，次復入禪，修四梵行，不離三歸，受持五戒，常恒如是，我不懈怠，不放逸行。」

無垢接著問佛：「世尊！我今未知掃佛塔地，所有善根得何福報？四廂塗治，所有善根得何福報？散華燒香，供養佛塔，所有善根得何福報？禪四梵行，三歸五戒，所有善根得何福報？唯願世尊為我解說。」

佛告訴無垢：「掃佛塔地，得五福報，何等為五？一者自心清淨，他人見已生清淨心。二者為他人所愛。三者天心歡喜。四者集端正業。五者命終生於善道天中。無垢當知：掃佛塔地，福報如是。」

無垢當知：若人信佛，作圓輪形，塗佛塔地，散花燒香，如是供養，我說彼人身壞命終，生弗婆提，富樂自在，于彼壽終，生化樂天。

無垢當知：若人信佛，作半月形，塗佛塔地，散花燒香，如是供養，我說彼人身壞命終，生瞿陀尼，富樂自在，于彼壽終，生兜率天。

無垢當知：若人信佛，于佛塔邊，四方塗地，散花燒香，如是供養，我說彼人身壞命終，生郁單曰，富樂自在，于彼壽終，生炎摩天。

無垢當知：若人信佛，作人面形，塗佛塔地，散花燒香，如是供養，我說彼人身壞命終，生閻浮提，富樂自在，壽終生於三十三天。

無垢當知：此塗塔地，散花燒香，所有善根，果報如是。

無垢當知：若人入禪修四梵行，歸佛法僧，受持五戒，我說彼人無量無數，善根福報，無窮無盡，後得涅槃。

無垢當知：若人歸依聲聞緣覺，修集戒聚，不能如是無盡涅槃。何以故？受持五戒，禪四梵行，所得果報，唯除涅槃，更無處受，以福多故。」

由無垢女居士的例子，佛告訴我們在家弟子，於日常生活中，若能恆常做到下列事情，不懈怠放逸，即可證得涅槃：

**1. 清潔整理佛塔地 供花燒香 清淨自心與環境。**

**2. 禪修四梵行：**  
即修習慈悲喜捨四無量心。

**3. 不離三歸：**  
皈依佛 皈依法 皈依僧。

**4. 受持五戒：**  
不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語與不飲酒。



圖片來源：印度智慧林網站 <http://www.sherabling.org/images/stupas.jpg>

## 師父對不放逸之開示

### 用一生換甚麼呢？

我們要好好受持釋迦佛陀教我們的科目。第一要覺醒放逸的過失。我們一生的生命非常短，在座各位幾乎都已成家、立業、生子，假如我活到七十三或八十歲，現在也差不多一隻腳踩在棺材中，睡覺睡掉三分之一，剩下的生命到底要換甚麼？用你的精神、體力與智慧，有人換十億或一百億的財富，拼命賺錢。有一天福報也會用光。我認識一個居士非常有福報、拼命賺錢，但我問他心中歡喜嗎？清淨嗎？他就不講話。錢是一種福報，問各位沒有錢還會快樂的大概不多，但拼命賺錢，也不見得快樂。

第二，有些人用一生換人緣，這也是福報的一種。有全世界的朋友，到處有人接送、吃穿也可省錢。但是朋友有好朋友與壞朋友。大部分是酒肉朋友比較多。自己要懂得選擇。

第三、有人用精神、體力去換名聲。他不在乎錢、吃穿享受，但在乎人家的恭敬、名片上要印很多頭銜。甚至怕人不知他見過總統、文武百官，乃至佛教大老，他通通都有照片，這就是用生命去換名。古人說，在世做善事，目的要留名千古。這是中國儒家聖賢的目標，以佛法來講，這也是執著。爲了名會爭權奪利、明爭暗鬥，甚至不惜犧牲別人。

### 真正的精進

佛教徒最好是用自己的生命與體力，來做菩薩行，就是幫助眾生，乃至於無所求去幫助眾生。幫助眾生不一定要很多錢，開始關懷周遭的朋友、同學，這就是菩薩心。這也是精進的目的。

更進一步，以佛法聞思修來講，真正精進是：

- 一、以歡喜心聽佛法
- 二、以歡喜心去淨化自己身心，改變貪嗔癡習性。
- 三、勇猛精進修行。西藏更重視閉關修行。

### 閉關修行

佛陀規定出家比丘或比丘尼三個月要結夏安居，因爲印度夏天下雨，托鉢不方便，且出去容易採到眾生，以慈悲心角度閉關精進修行。

也就是十二個月中利益眾生九個月，三個月用功。用功不是自私，而是爲了利益廣大眾生。休息是爲了走更長遠的路，使自己在解行上用功。

在家居士很忙，我建議不妨一日一夜閉關。就是一天內減少睡眠爲六小時，其他時間不要接電話、答錄機或上網。可以請家人將電話等事情記下來。一天內禁語，從早到晚排功課，念佛，拜佛，儘量不要看經，在行門上多用功。這樣沈澱下來會看到自己的心。有人關了四個小時就受不了，一定要拿起電話來講。這種散亂心，平常自己不覺得！

先生可以成就太太一天，下週太太成就先生一天，相互成就。先一天，完全定下來，禁語不講話，才可以看到自己的心是心猿意馬。禁語可以淨化你的心，增長你的記憶力。我們記憶力不好，是因爲心太亂，每天有很多家庭、事業、婚姻等事讓我們煩心，使心的能量浪費而不專注。若能禁語，將心定下來，甚至好好修止觀，記憶力會增強，讀世間的英文，出世間的佛經都會非常快，清淨心生起，記憶力才會強，體悟力才會高。所以在家居士可以從一天閉關修行開始。

有些道場有二至三天的八關齋戒，如果道風與學風相應你的話，很值得隨喜。若你能真正用功，一天得法喜，下次就二天禁語，現在有週休二日很方便。一個月至少做一次，或二、三個星期作一次，淨化你的身心。現在大家主張斷食，適度的斷食很好，但只是訓練身，而一日一夜禁語閉關是訓練你的心。假如你能在二、三日內得到法喜，縱使將來恢復工作，心會很清淨，那種清淨的功夫就不單單是在比時數，而在比效果。就像現在你念佛，希望能念一萬聲、二萬聲，這是一種努力的方向。可能等到有一天你可以一天念二萬聲、三萬聲，就不能只在數字上比較，應該問念一千聲的佛號效果如何？如果效果好，會半天、整天心很法喜、很安定。甚至有些效果會讓你半天延伸到一整天，甚至在夢中都很清淨。

所以這品講不放逸，真正是要在你的心上去努力。現代生活方式，大家工作壓力都很大，可是更應該勇猛精進。

~摘錄自師父入菩薩行論 809010AM.mp3,可從佛陀教育基金會下載：<http://www.budaedu.org/ghosa/C008/T0809/>



### 精進閉關修行的

### 密勒日巴尊者

圖片來源：[http://www.buddhanet.idv.tw/buddha\\_art/thangka/tk\\_master/Milarepa/Milarepa-03.jpg](http://www.buddhanet.idv.tw/buddha_art/thangka/tk_master/Milarepa/Milarepa-03.jpg)

因爲尊者非常用功，僅以閉關山洞旁綠色的野蕁麻爲食，讓身體都變成綠色的了！

密勒日巴尊者的傳記，對策勵我們的修行有極大的助益，您可向

1. 福智之聲出版社請取，電話 02-25452546（非賣品）

2. 網路下載：<http://www.kimen.com.tw/F01/F02/FA02.htm>

3. 密勒日巴尊者傳 VCD，金色蓮花出版，可自法鼓文化心靈網路書店購買，<http://www.ddc.com.tw/>

## 尊貴的 貢噶仁波切法會紀實

貢噶仁波切是心宏師父十多年來日思夜想的上師，在 仁波切抵台前的每個課程中，我們都可以從師父言談裡感覺到 he 即將見到上師的歡喜與期待！雖然我們不認識 仁波切，對藏傳佛教認識也極為有限，也可以想像到他必然是無比尊貴的人中之寶！（註：仁波切即藏文珍寶的意思）

六月初在師父的推薦下，我們在台灣科技大學接受了 仁波切阿彌陀佛灌頂及開示、施身法灌頂與禪修指導。仁波切不厭其煩、反覆地教導我們施身法的唱誦方式與法器的使用，就像在上小學生的音樂課一般，我們看到年輕的 仁波切，以紅觀音的化身，對初發心弟子瀟放出無有窮盡、絕不棄捨的慈悲心。

在師父的祈請下， 仁波切答應在七月二十五日至二十七日來精舍為我們講授大手印禪觀的基礎，並主持蓮師灌頂。說是「基礎」，因為我們尚未修過四加行，連大手印的入門都還談不上，僅能提供一個概況說明。我們在又歡喜、又惶恐的心情下，開始籌辦這場法會。



二位師長：  
貢噶仁波切與心宏師父  
（仁波切所賜法名：噶瑪蔣秋偉瑟，意義：事業菩提光明）

### 7/24夜半 前行準備



**願**

臺灣福道九、弘道 暨八林智慧林學院  
 梅雪仁壽弘道月 編譯處主任 慈雲  
 康寧智德心福力 康寧智德心福力  
 慈雲弘道弘道月 編譯處主任 慈雲

「貢噶仁波切興建八林智慧林學院」  
 ——個人學佛的基礎是聞法；——對佛子事業的根基是修持菩提心。今當噶仁波切大師動身一五加法計畫，此是此三寶導師學院，繼而興建八林智慧林學院，願諸見佛修行一進修的法利及事業。

此時興建八林智慧林學院，乃因智慧林學院自盡，即智慧林所具和老舊及不敷應用，當噶仁波切以無比之慈悲，願所法利事業此重責大任。

今當法時代，康寧智德心福力智慧深奧此實則上師，除了應願諸法能當噶仁波切大師下修學成法心流，是奉宜宜此此法護持法教，願此法利事業，持此此計劃。

**願法：**

1. 此願法會，三年為期，每月費心一千元，由康寧智德心福力。
2. 願法會時間：2014年7月，於此，願法會（此願法會）。
3. 願法會于五月開始進行，願法會時間由五月開始，上師會與佛子同修持，願法會時間由五月開始，願法會時間由五月開始。
4. 願法會時間，由康寧智德心福力編譯處主任的2014年法會計劃一併，願法會時間由五月開始，願法會時間由五月開始。
5. 願法會時間，由康寧智德心福力編譯處主任，願法會時間由五月開始。
6. 願法會時間，由康寧智德心福力編譯處主任，願法會時間由五月開始。
7. 願法會時間，由康寧智德心福力編譯處主任，願法會時間由五月開始。

台灣福道九、弘道：093170777 06-1081241  
 康寧智德心福力：093197348 / 大管：02-27613029  
 台北精舍電話：02-27613029



呂師兄與伍老師伉儷情深一起準備法會花卉，背景中可以看到家娟與櫻閣正在電腦前準備會議資料。會議資料有法本、前世仁波切的法照、法會程序單、仁波切啓建八林智慧林佛學院願心傳單、隨喜精舍四川行與印度行傳單、心宏師的課程表，還有上一期的班刊喔！攝影組的英雄章立、賀鄂與培釗忙裡偷閒對鏡頭微笑一下！



7/25 第一天 大手印禪觀之基礎 I



1



2



3



4



5



6

1. 文書組精心製作的歡迎海報
2. 我們的親善大使七仙女
3. 喇嘛們先到了，在門口等候仁波切
4. 宣講中的仁波切
5. 中文一級棒的翻譯洛桑堪布
6. 不可思議地，小小精舍容納了超乎估計的蓮友

7/26 第二天 大手印禪觀之基礎 II



1



2



3



4

- 1.行政組別出心裁布置的五彩氣球迎賓道
- 2.喇嘛們誦念時虔敬的神情，令我們動容
- 3.仁波切教我們禪修大手印
- 4.仁波切認真傾聽大眾的問題
- 5.仁波切善巧地運用各種方法讓我們瞭解甚麼是大手印，連廁所的鏡子也被臨時拆下來，派上了用場。



5

7/27 第三天 蓮師灌頂



1



大昭寺 - 蓮花生大士 (蓮華生大士)

大昭寺蓮花生大士，

圖片來源：[http://www.buddhanet.idv.tw/buddha\\_art/thangka/tk\\_master/Padmasambhava/005.Statue\\_Padmasambhava.1.jpg](http://www.buddhanet.idv.tw/buddha_art/thangka/tk_master/Padmasambhava/005.Statue_Padmasambhava.1.jpg)



2



3

1. 上師即蓮師，為我們灌頂
2. 傳統灌頂儀式與現代投影機的巧妙結合
3. 仁波切與我們一起欣賞三天法會的精彩回顧投影片
4. 仁波切對眾生特別是小朋友充滿了慈心與悲心



4

## 貢噶仁波切書籍與網站資料目錄

1. 貢噶仁波切轉世歷史與今生傳記，請見台灣智慧林網站：  
<http://www.palpong.org.tw/chinese/place/sl/master/gon.htm>
  2. 顯密修學法要，大福藏智慧劍編輯;貢噶法獅子等著，台北市，佛教出版，初版，1980-81，共三冊。
  3. 大圓滿最勝心中心引導略要，無垢光尊者結集，貢噶金剛上師傳授，胡亞龍譯，台北市，妙吉祥出版，初版，1986。
  4. 密宗修氣瑜伽拳法 = Secret internal yoga : six yogas of naropa eng, 貢噶仁波切傳述，李淑君恭輯
    - 4.1 香港，經世學庫，1989,初版，ISBN：962-402-001-9
    - 4.2 台北市，老古出版社，1995
  5. 密宗道次第心要講錄，貢噶仁波切卻生格己，台北市，慧炬，初版，2000，  
 ISBN：9575181123
  6. 心經講演錄，貢噶呼圖克圖講演，釋慈威記錄
    - 6.1 簡體字版：<http://www.unc.edu/~zhaoj/buda/plain/ggxj.txt>
    - 6.2 金剛般若波羅蜜經詮釋 / (姚秦)釋鳩摩羅什譯; 屈映光著. 金剛般若波羅蜜經 / (元魏)釋留支譯. 金剛般若波羅蜜經 / (陳)釋真諦譯. 金剛能斷般若波羅蜜經 / (隋)釋笈多譯. 能斷金剛般若波羅蜜多經 / (唐)釋玄奘譯. 能斷金剛般若波羅蜜經 / (唐)釋淨譯. 新譯薄伽梵母智慧到彼岸心經詮釋 / 貢噶呼圖克圖譯; 屈映光著，桃園縣，齋明寺，1955，初版。
    - 6.3 心經講錄，華藏金剛上師，貢噶呼圖克圖，班禪大師講，諾那華藏精舍，金剛贈經會印，1989。
  7. 恆河大手印
    - 7.1 貢噶傳授，洛桑珍珠譯，正了，2003，ISBN：957-28645-0-5
    - 7.2 恆河大手印講義，簡體字版，<http://cntao.org/bbs/ShowPost.asp?id=356>
    - 7.3 恆河大手印釋，簡體字版，<http://cntao.org/bbs/ShowPost.asp?id=355>
- \* 若您欲修行四加行，推薦閱讀：[了義炬](#)，姜貢康著波切，台北市，慧炬，ISBN：9575181115

◎本精舍發願整理尊貴的 貢噶仁波切相關教法，若除上列書訊外，您有任何新的訊息，歡迎與我們分享，請Email：[sba@sbaweb.org](mailto:sba@sbaweb.org)

## 請參加貢噶仁波切願心計畫

仁波切有一個心願，要興建八蚌智慧林僧伽學校！

由於前往印度智慧林求學僧眾日增，但僧侶居所卻漸漸老舊不敷使用，仁波切以無比的悲心與勇氣發願啟建八蚌智慧林僧伽學校。

在未法時代，我們有幸得受悲智深廣的 仁波切法雨甘霖沐浴，無比歡欣！

在此同時，您願意盡一己之力護持法教，以報上師、佛陀三寶之恩嗎？

若是，誠摯地邀請您參與願心計畫，於此大資糧田，共植無上菩提之因，方式是：

一、長期贊助三年，每月一千元。或

二、隨喜贊助。

您可向精舍報名，請寄電子郵件到

[sba@sbaweb.org](mailto:sba@sbaweb.org)，或來電

02-27751965留下(1)姓名

(2)電話, (3)Email, 以及

(4)希望參與方式。

精舍將彙整登記資料，通知計畫單位。若您也需本精舍代收捐款，本精舍將開立精舍收據徵信，並定期向計畫匯報。詳細計畫內容與匯款帳戶請見精舍網站活動訊息「桑耶精舍隨喜護持四川貢噶山與印度智慧林公告」<http://www.sbaweb.org/news/news.php?sn=22>



## 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

桑耶精舍 sba@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	19:30~21:00	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，入菩薩行廣釋  
(中)，簡體版，  
[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. 寂天菩薩造，如石譯注，入菩薩行譯注，諦聽文化事業有限公司，1997，高雄市，ISBN 957-8818-17-3
5. 心宏法師，入菩薩行論 MP3，下載：[http://  
www.budaedu.org/ghosa/C008/  
T0809/](http://www.budaedu.org/ghosa/C008/T0809/)
6. 無垢優婆夷問經，CBETA Vol. 14, No. 578.
7. 舍利弗阿毘曇論卷第二十一，CBETA Vol. 28, No. 1548
8. 大乘廣五蘊論教授，CBETA Vol. 31, No. 1613

### 暑期課程公告

精舍現為暑假停課期間，但仍照常開放，歡迎於週二至週五，下午一點至六點，光臨指教！

下學期開課時間與暑假作業分別為：

8月12日 共修

9月07日 十地經論（地點：佛陀教育基金會）

9月08日 禪觀研討。請先預習「心與夢的解析」

9月11日 岡波巴大乘菩提道次第論。請複習第1-4章並預習第5章。

9月11日 菩薩戒。請預習講義第14-16頁。

