

- 精進波羅密

我們已經獲得了這一個人的身所依，再加上有學佛的機會，所以我們也要好好努力的實修是非常重要的，平時大家也有在修習，所以精進的修持就是在任何時刻都要去行善。我們可以閱讀噶當派的格西們以及印度的大班智達、還有阿底峽尊者等這些大成就的歷史公案或者是傳記，他們都是透由辛苦努力來修行的，沒有看到一個什麼事都不做在那邊輕鬆地待著的。我們現在雖然沒有辦法做得像噶當派格西或者是阿底峽尊者那樣，但是我們對於他們修行的這些行為生起隨喜之心，而且要發願希望也能夠做到，因此要努力、盡力的修行是非常重要的。

- ◇ 修行一定要保持力度適中

平時大家都已經盡力有在行善，最後一定是可以獲得好的成果的，對於這一點我們要生起歡喜心。我們在行善的時候不要太過於用力，太過於辛苦，這樣會導致身心都會都變成很辛苦，也就變得沒有辦法好好的造善業，所以當我們在造善業的時候一定要力度適中，太累的時候也是要放鬆散步，跟人家吃飯一下，所以我們在修行的時候一定要保持力度適中。

- ◇ 三種精進

1. 披甲精進

所謂披甲精進就是提起心力去做，即使別人沒有辦法做，我是可以做得到的精進。

2. 攝善法精進

攝善法精進也就是修習七支供養、做供養、禮拜等等，這一些都是攝善法精進。

3. 饒益有情精進

饒益有情精進就是為了能夠利益眾生的這一些善事都是屬於饒益有情精進。

總而言之，所謂精進就是對於行善生起歡喜心，歡喜行善這個就是精進。宗喀巴大師曾經這樣開示過，如果你能夠依止精進的話，你對於出離心以及菩提心的修持就會像初一的月亮漸漸地圓滿到十五的月亮。我們能夠好好修習精進的話，我們的心就會有所改變，這種改變可能不是每天的改變，但是經年累月以後必定有所變化，不僅如此，我們如果有依止精進的

話，我們每天都在集聚資糧，我們的資糧會越來越廣大。

◇ 精進的相違品

精進的異品或者是相違品就是懈怠，所以我們要用各種方法令懈怠不生起。

1. 推延懈怠

推延懈怠是最糟糕的一種懈怠，因為我們總是想說我以後再來修，以後再來修，這個是最糟糕的。當我們說以後再修的時候，其實以後是否會修行呢，這個我們沒有辦法知道的。在我們日常的生活當中，如果是遇到緊急的狀況，當然你可能是延遲一點時間再來修，可是如果你所遇到的事情是那種非常小的事情，你用這個當藉口來說以後再修的話，這就是你對於修行非常的輕忽、不注重修行，所以我們如果能夠每日造善業的話，我們就沒有在浪費我們的時間。

➤ 公案：阿底峽尊者到西藏了以後，阿底峽尊者有一個施主，他是一位老人家，他有時間就去找阿底峽尊者，供養阿底峽尊者牛奶、酸奶、飯菜。他雖然對阿底峽尊者十分有信心，可是他就是不問關於法修行上面的問題，就講一些未來西藏的狀態會怎麼樣，人民會是怎麼樣，就一直談這些。有一天阿底峽尊者就對那個老人家說--塔給呀！西藏的人民未來會如何，這個不是你我的事情，我們不要管閒事，你要好好想一想未來你會怎麼樣。所以我們也是這樣，其實我們應該是擔心我們未來的狀況會如何？這一點我們要去關心的，不要去關心那些跟我們沒有關係的，所以我們要修行就是要當下馬上去修。

2. 貪著劣事的懈怠

所謂貪著劣事的懈怠就是忙一些跟法沒有關係事物，忙一些普通的或者是不重要的事物，不利益於後世的這些事物，這些都是屬於貪著劣事的懈怠。在《掌中解脫》裡面提到貪著劣事的懈怠，也就是耽著於追求名利、湊熱鬧、開玩笑、務農、經商等等。

3. 怯弱懈怠

我們在修習的時候不要有我沒有辦法修、我修不起來的怯弱懈怠。其實我們能不能修行都在於我們有沒有勤奮，如果你夠勤奮努力的在修習，一定是可以獲得成果，如果你不夠勤奮努力，你是沒有辦法獲得成果的。

- 修行需要棄捨好的受用嗎？

所謂的修行就是內心起心動念以及內心的想法，所以我們有修行的心，如果我們有好的受用，好的生活條件，也是對我們有幫助的，以菩薩來講就是這樣，他們雖然有好的這一些受用，這些受用卻是可以利益到他們的。這些菩薩們的心態就好比說曾經有一位很有名的上師，大家都說他是有菩提心的一個上師，他的房間裡面也擺滿了各式各樣不同的供品，但是他對於這些供品並沒有任何的貪著之心，為什麼？因為他覺得這些供品是別人的東西，他只是幫忙看一下而已，他說他實際上所擁有的東西是這些法衣、僧衣，這個才是他的東西。我們最主要的修行也就是在修菩提心、出離心以及空正見，還有皈依的部分，所以即使你有非常好的受用，這一些受用對你來講不算是過患。

● 禪定波羅密

◇ 以什麼樣的意樂來修習奢摩他

奢摩他是內外道共通的功德，也不一定要是修學佛法才要修習的。我們修習奢摩他的意樂也是要為了要成就佛果位，因此我來修習奢摩他，要用這樣的意樂來修習。不論在修學任何法門，我們一定要以為為了眾生所以我要成就佛果位的這個意樂來造善業、修習任何法，這是非常重要的。當我們修習的時候大家都想要感得大果報，我們要如何感得大果報，這個關鍵在於當我們即將正式進入修行之前，我們要看我們的意樂是否有調整好，如果你的意樂是廣大的話，自然而然你能感得大果。所以你們在學習奢摩他一定要以為為了眾生所以要成就佛果位的意樂來學習，不僅如此，你們在修學任何佛法的時候都要用這樣的意樂來學習。

◇ 修習奢摩他的利益

如果能夠了知修習奢摩他的利益，我們就會生起想修的心。奢摩他不論是在密乘或者是顯教來講都是非常重要的，一旦有奢摩他的修行，你在造任何善業的時候，你的善業將會變的非常的強而有力。如果有奢摩他的話，我們變得非常的穩固，我們的心不會隨著其他東西散到各個地方。

1. 譬如我們在思惟出離心、菩提心的時候，如果我們有奢摩他的能力的話，我們就不會被外界所轉，你對出離心或者是菩提心這個部分的思惟不會被外界所轉，所以奢摩他對於出離心以及菩提心的生起有非常大的助益。
2. 譬如持誦六字大明咒的時候，如果我們都能夠以信心及思惟念誦六字大明咒的利益，再加上希望可以利益有情的意樂而來持誦六字大明咒的話，那麼我們所造的善業是非常強而有利的。在《入行論》裡面就有提

到當我們的心向外散亂的時候，我們持誦咒語的話，這個咒語的能力會變弱，因此我們在持誦咒語的時候心切記不要向外散亂，否則我們所持咒語的能力會變弱。

3. 修奢摩他以暫時性來講是有非常大的利益的，譬如說你在修奢摩他的時候，你只要緣在某一個境上，當你緣在某一個境上的時候，你心的辛苦就會消失，怎麼說呢？因為修奢摩他來講，不需要去思惟什麼，修奢摩他就好像當你渴了你就去喝水，當你肚子餓了你就去吃飯，所以修奢摩他的時候，你只要緣在某一境向內，自然而然你那個辛辛苦苦的心就會消失。

- 為什麼我們沒有能夠好好利用我們的心呢？

我們的心是有極大能力的，但是我們卻沒能夠好好的利用，為什麼沒有能夠好好利用我們的心呢？是因為我們沒有修持奢摩他的關係，一旦我們修持奢摩他了以後，我們的心就會變得穩固，這時候我們就能夠好好的利用我們的心。我們現在的情況是我們是被心所主宰、隨心而轉，我們是不自主的，但是如果你有修奢摩他就可以去控制你的心，讓你的心要做什麼就做什麼，所以如果你有修習奢摩他的話，那麼你後世、後後世要投生到哪裡都是可以決定的，為什麼？修行就是在於你的起心動念，在於你的心，所以修奢摩他是有很大利益的。