

## 經續法林 2008 年 6 月份學味格西開示六加行之重點摘要

97.06.04 開示範圍：第一加行中的灑掃。(《掌中解脫》150-163 頁)

### 加行法的重要性：

實修是指我們能立刻著手，付諸行動，然後逐漸進步，因為這是每天要做的，所以應重視加行法。我們每天應作的是斷十不善所攝戒以及加行法，這好比是平常百姓家中的日用品，對一個人來說，日常生活中對他幫助最大的，就是日用品。

通常我們說歸依的對境是指三寶，但其中正式的救度是法寶。法寶是指滅諦與道諦，然而我們並沒有滅諦與道諦，如何能救度我們？所以對我們而言，真正的救度是「與滅諦、道諦相隨順的法」，例如斷十不善所攝戒，這個我們能做到。若真能做到斷十不善所攝戒，那麼我們來世就不會投生惡道，是真實的救度。

加行法非常重要，因為每天課誦、積聚資糧、或觀修時，一定要有前行，順緣的部分就是加行。若把加行做好之後，觀想廣論的內容或觀想本尊，就會做得好，才能夠掌握關鍵。就像要煮一道非常美好的食物或茶，前面的材料必須要很好，這樣做出來的食物才會美味可口；假若前面用的材料是不好的物品，那麼做出來的食物味道也不怎麼樣。

平常我們做任何實修，或觀想所緣對境時，也許沒有用「加行法」這個名稱，但加行法的內容一定齊備在裡面。

### 六加行是什麼：

**1.打掃房舍，擺設經、像、塔：**平常於課誦或實修，一定要打掃自己的實修的場所，然後擺設經、像、塔，作為歸依之對境，以生起資糧田。

**2.莊嚴擺設無諂誑的供品，以積聚資糧：**擺設的供品不論多少、或僅供水皆可，必須於歸依境前擺設。供品要材料方面無諂誑、動機方面無諂誑，且要擺設的莊嚴美麗。

**3.於舒適座墊上，具足毗盧七支坐之後，以特別的善心進行歸依發菩提心：**要禪修必須注意坐姿，以免昏沈而無法實修。實修是否能成為佛法的實修，則要看動機，所以要先反省自己的動機。要避免成為顛倒邪惡之法，就要靠歸依來攝持實修，則能使實修進入佛法之中；即使避開成為邪惡之法，但有可能成為低劣之法，因此要靠發菩提心來攝持，以使所修的法進入大乘之中，所以首先要修歸依發菩提心。

**4.觀想資糧田：**於動機調整完畢，接著是要禪修，以產生功德。然而實修能否產生證悟的功德，則要靠集資淨障來決定。因此在實修之前必須要集資淨障。集資淨障需要有對境，所以要觀相資糧田。

**5.集積淨障的關鍵為七分支及曼達：**集積淨障的方法有很多，歸納起來則為七分支及曼達。透過七分支及曼達，則能產生最有效用的加行。

**6.誠懇啟請上師，依口訣務必令與自心和合：**於集資淨障之後，當然是渴求所修的法在我的內心產生證悟。一般而言，證悟要在內心產生必須有三個條件，缺一不可：(1)集資淨障，(2)猛烈祈請上師、本尊，(3)保任所修。若三個條件如理作完，證悟一定會在內心產生。

### 打掃房舍時的動機：

打掃房舍，擺設經、像、塔，這是依金洲大師傳記所說。此法源自於佛經：菩薩在乾淨的處所具足金剛跏趺坐之後，才進行觀修。要進行實修之前，打掃房舍是非常有必要的，就像是要迎請尊貴的上師或賓客到家中來，一定會先打掃房舍。同理，禪修前要觀想資糧田，於資糧田面前集資淨障。觀想資糧田是迎請諸佛菩薩降臨，所以要打掃房舍。

正確的動機是思惟：為了利益遍滿虛空的如母有情眾生，首先我要成就佛果，才可以利益

他們。要成就佛果，必須靠實修；若無實修，不可能利益他們。實修要靠集資淨障。集資淨障要靠資糧田。因為要迎請資糧田，所以要打掃潔淨。

### **禪修的處所打掃潔淨有五利益：**

1. **令己內心清澈，神智清明：**容易思惟清楚，而且相對的，身體也比較好。
2. **令他內心清澈：**家裡打掃清淨，別人來時看到，覺得光明潔淨，內心輕鬆快樂。
3. **令善神高興：**因為善神皆喜歡乾淨之處。若打掃乾淨，則善神在四周擁護，如此較易獲得祂們的世俗及出世間法的幫助。
4. **累積美麗的業：**這是緣取供養的對境，打掃乾淨，則會累積使自己將來長得美麗的業。
5. **來世容易投生天界：**因為天界都很乾淨。實修時打掃乾淨，能種下將來投生清淨處之業。此外，可藉此積聚資糧：最初由善根引發好的善緣，這是好的緣起。

### **小路尊者證得阿羅漢果位之事跡簡述：**

小路尊者非常魯鈍，佛陀攝受他並教導「掃塵、除垢」這兩句，但他記不住。佛陀觀察到他的問題在於：若罪障未清除，怎麼學也學不會，所以重點要放在清淨罪障。

魯鈍無知是一種惡業，必須先去除這種惡業。因此佛陀要他擦拭所有比丘們鞋子，並要求比丘們在小路尊者做這件事時，同時教他這兩句話。逐漸地，小路尊者能同時記住這兩句。等到小路尊者記住這兩句話之後，佛陀就把小路尊者的工作換成打掃大殿。佛陀運用神通力，於小路尊者打掃大殿左邊時，右邊就充滿灰塵；於打掃右邊時，左邊立刻充滿灰塵。小路尊者也不嫌辛勞，很努力地掃來掃去。過了一段時間，他的蓋障逐漸淨化，內心比較明亮而能思惟。

有一天，小路尊者在打掃大殿時，想到：「導師佛陀要我記住的兩句，這灰塵是外面的還是內心的？」他終於明瞭其含意，而說了三個偈頌：「此塵是貪非塵土，塵乃貪名非塵埃，諸智者眾除彼塵，如來教中不放逸；此塵是瞋非塵土，塵乃瞋名非塵埃，諸智者眾除彼塵，如來教中不放逸；此塵是癡非塵土，塵乃癡名非塵埃，諸智者眾除彼塵，如來教中不放逸。」偈頌的含意為：佛陀所說的掃除灰塵、掃除污垢，這灰塵不是外面的塵土，而是內心的貪戀、瞋恨、愚癡之心，是把貪戀、瞋恨、愚癡之心的名字叫做灰塵，賢能的人學習佛法時，要掃除的是貪戀、瞋恨、愚癡這些煩惱的灰塵，這樣的人進入如來教法中才會不放逸。

小路尊者透過打掃的方式來清淨非常多的罪障，而得到阿羅漢果位。他能得阿羅漢果，其開端就是從打掃開始。

### **於第一加行打掃時的思惟：**

要記住打掃的五個功德，且要記住小路尊者的事跡。於第一加行打掃房舍時，要想到：「這是掃掉自己內心的污垢、罪障。」如此思惟，在清淨自己的罪障方面有很大的幫助。

再者，前三偈頌要表達的是：自己做任何觀想時，它的不順品——貪戀、瞋恨、愚癡，皆是自己實修的反面，這些是我要掃掉的。如此了解，對於自己的實修證悟有很大幫助。

### **六加行與四前行之配合：**

一般提到「四前行」為：歸依大禮拜、金剛薩埵百字明、獻曼達、上師相應法，皆是不同的實修方式。這四前行是要各做十萬遍。實修四前行的方式有兩種，一種是配合六加行的法本把它做完，另一種是配合上師供養法的法本把它做完。這次計劃是把四前行法的指導放在六加行裡面講解。前兩項放在六加行的懺罪分支來講；曼達的指導放在供養分支來教導；上師相應法的指導是放在第六加行裡面。此為四前行與六加行配合之實修方式。