

經續法林 2008 年 9 月份學味格西開示六加行之重點摘要

97.08.27-09.17 開示範圍：第二~三加行。(《掌中解脫》171-191 頁)。此次主要摘錄格魯派歸依境的觀想。

調整動機：

一件事的好壞，是以動機為主，而不是以事情決定，因此**調整動機極為重要**。即使同為善業，有好的動機，但力量大小亦以動機的強弱來決定。亦即，**動機怎樣，果報就如何**。

例如四個人同時在課誦，唸的佛經完全相同，但是第一個人心想：「爲了利益遍滿虛空的眾生之故，我要成就佛果，因此我來做此課誦。」第二個人心裡只有：「我要熱切追求解脫，徹底脫離輪迴，爲了達到這個目的之故，我來做此課誦。」第三個人心想：「我要脫離惡道，投生天人善道，得到天人的安樂之故，我來唸此課誦。」第四個人心裡只有想到：「我唸這個課誦，得到加持，希望我這輩子沒有疾病，一切都非常順利。」

四個人所做的事相同，但想法不同，因此果報完全不同。第一人因爲菩提心攝持之故，所做的事會成爲成佛之因、成佛的資糧，因此在尚未得到佛果之前，它所成熟的果，重重無盡，可以不斷地享用。這件事情不但是菩薩的行持，亦是成就佛果的原因，是大乘的法。其他三人沒有上等的動機，雖然一樣是在課誦，但不是大乘的法。第二個人是在出離心的攝持下唸誦，所以唸誦成爲證得解脫之因，能夠對付輪迴，因此屬於中士道的法類。其他二人的唸誦不屬於解脫之因，而是集諦，是輪迴之因。第三個人唸誦，只追求來天人善趣果報，屬於下士道的法類。第四人只追求此世的安樂，所以不屬於佛法的實修。

觀修歸依的對境：

一、五部上師：

要進行歸依、發菩提心，首先是歸依。要進行歸依，首先要觀想歸依的對境。

* 觀想在自己前面虛空中，這是指在自己眉心的正前方的位置，剛好自己手臂伸出去的距離。若把歸依境觀想得太高，內心容易掉舉；若觀得太低，內心容易陷入昏沈。

* 在這樣的距離，觀想八隻獅子所抬舉的廣大寶座。在此寶座上，還要分成五個寶座：中間及四方。

中間寶座上坐著本質爲自己的大恩上師，但是外形爲釋迦牟尼佛。對於大恩上師不顛倒的依止，對我產生很大的幫助，所以比起佛陀對我的恩惠更加廣大，所以稱爲大恩上師。觀想其外形爲釋迦佛，這表示法源皆是由釋迦牟尼佛講說而流傳下來。

釋迦牟尼佛右手作鎮地印（右手置右膝，朝下覆蓋）；**左手作禪定印**，上面捧著一個佛鉢，裡面裝滿不死的長壽甘露。這個坐姿表示徹底降伏四魔。如此觀想有一個好的緣起：自己能夠具有能力把四魔消滅。

觀想在導師佛陀心坎間有本智薩埵金剛持；金剛持心間有等持薩埵吽字，此種觀想方式爲三重薩埵，爲密咒乘門的實修方式。假設此實修不配合密咒乘門，僅是以顯教乘門的觀修，則不須觀想三重薩埵，只須觀想導師釋迦牟尼佛的外形即可，這是顯教乘門的實修方式，以此方式來做歸依的實修，則是顯教的方式。若以密咒乘門的方式，不論是歸依或生起本尊，主要皆是靠三重薩埵的方式。本質爲自己的大恩根本上師，對自己傳授教法的上師非常多，如何確定是哪位上師呢？這是指對自己的心性幫助最大的，由他所傳授的法，這個法進入我內心，產生最大效果者。

* 中間的寶座比較大、比較高，在其四方的寶座比較低、比較小。

右邊的寶座，觀想怙主慈氏彌勒，其四周圍繞著以聖者無著爲主的廣大行傳承上師們。

左邊的寶座，觀想至尊文殊，其四周圍繞著以怙主龍樹爲主的甚深見傳承上師們。

後方的寶座，以金剛持爲主尊，四周圍繞著帝洛巴、那洛巴等實修加持爲主的傳承上師。

前方的寶座，還是觀想自己的大恩根本上師，而且就是根本上師的形相，其右手作說法印，左手禪定印，上托著長壽寶瓶，裡面裝滿不死的長壽甘露。這種觀想表示自己的上師就是佛陀。要產生這

樣的信心。爲什麼呢？右手作說法印，左手禪定印，這是在進入禪定的狀態下，還能進行後得位之講說教法等等的事情，這只有佛陀才能做到，其他者皆不能做到。所以是將上師視同是佛，代表這種含義。另一含義是鼓勵弟子兩件事：右說法印表示鼓勵弟子一定要聽聞佛法。想要成就佛果而言，沒有聽聞佛法是不可能的，所以作右說法印是轉動法輪。左手禪定印表示不僅僅只是聽聞教法，而且所聽聞的佛法要付諸行動，要實修，經常要打坐參禪。這兩個都必須做。

而且右說法印，左禪定印，手托長壽寶瓶，表示能夠將我們學習佛法的障礙消滅掉，常常觀想有這個功效。因爲我們實修佛法，一定會遇到兩種障礙：內心的障礙與身體的障礙。內心的障礙是指我努力學習佛法，可是這些教法的意義我都不瞭解，愚昧無知。如何消滅掉內心的障礙？必須再三聽聞佛陀開示的教法，就能把自己的愚昧無知去除掉。其次，佛法廣大聽聞，意義雖然瞭解了，可是身體有些障礙，例如疾病等，導致不能活命而死亡。要把這個障礙排除，希望能長壽可以實修佛法之故，所以左手禪定印上有長壽寶瓶，降伏死神，令我們能長壽，能夠做實修。如此把身體的障礙去除。

其次，在根本上師的四周，觀想是自己曾經得過教法的法緣上師在其四周。

* 這部分的觀想，稱爲五部上師。這在資糧田裡面以及在歸依境裡面都要如此觀想。觀想歸依境後，唸誦歸依文。歸依文中有「歸依上師」，就要觀想五部上師賜給加持。

二、其餘諸本尊：

* 排列本尊的方式有不同。一種是前面爲無上瑜伽續的本尊，右邊爲瑜伽續，後面爲行續，左邊爲事續，如此繞一圈。但我們的方式不是這樣，是在五部上師的四周排列本尊。最內圈爲無上瑜伽續本尊，外層爲瑜伽續本尊，再外層爲行續本尊，最外層爲事續本尊。

* 四續部本尊外面一圈爲佛部，主要是賢劫千佛。裡面畫的主要是導師佛陀、藥師七佛、墮懺三十五佛。

* 再外一層是以八大菩薩爲主的菩薩聖眾。

* 再外一層是獨覺聖眾圍繞。

* 再外一層是以十六羅漢爲主的聖眾。

* 再外一層是勇士、勇母四周圍繞。

* 更外一層爲出世間的護法神、守衛神圍繞。

五部僧伽

* 之後是四大天王。四大天王的觀想方式有二：有一種是列入護法守衛，所以也觀想在護法守衛的行列內。把牠們觀想在歸依境裡，是因爲牠們確實是出世間的護法神。另一種是觀想在外面，不在歸依境裡，而是在雲朵的上方，是在外面。原因是縱然四大天王是出世間的守護神，但示現爲世間神祇的形相，一般而言，在歸依境裡面不能排列世間天神，所以是在歸依境的外面。

* 觀想完壇城聖眾，在壇城聖眾每一尊的前面，各有法寶、法本，這是壇城聖眾各自開示的教法，當作是法寶。亦即在壇城聖眾前面要有本質是證悟的聖教，但外形顯現爲教言的法寶，即是佛經典籍的樣子。

歸依境內具備三寶：

* 在歸依境中，首先是上師，接著是四續部本尊、賢劫千佛、藥師七佛、墮懺三十五佛，這皆是列入**佛寶**。其次，八大菩薩以下，包括聲聞、獨覺、勇士勇母、護法守衛等列入**僧寶**。其次，壇城聖眾前面都有佛經，這是列入**法寶**。

* 觀想歸依境聖眾對我很歡喜，我也對壇城聖眾信心非常強烈。這一定要觀想。

* 觀想完歸依境之後，一定要好好思惟歸依的原因，進行歸依。