

經續法林 2008 年 10 月份舉昧格西開示六加行之重點摘要

97.10.02 開示範圍：第三加行。(《掌中解脫》192-204 頁)。此次主要摘錄歸依的實修法。

觀想歸依境的方法：

三寶完全齊備的觀想法：如前次所述，觀想五部上師、四續本尊、五部僧伽，以及壇城聖眾諸尊前各有法寶，這種觀想的歸依境為三寶完全齊備。

寶珠總集的觀想法：只觀想至尊導師代表一切，所以是所有珍寶聚集於此。以此種觀想法時，佛陀的身體為僧寶，佛陀的語言為法寶，佛陀的心意為佛寶。

這兩種觀想法皆可，但若是做甘露流淨的實修，則以三寶齊備的觀想比較有幫助。觀想壇城聖眾齊備，圓滿存在，且放射出毫光。此時要觀想壇城聖眾是親自降臨，安住在那裡，很喜歡、很關心的看著我。因為我們平常三門所做的事都違背佛法，而現在我觀想歸依境，且依菩提道次第的內容做實修，當然歸依境聖眾非常高興。

思惟歸依的原因：首先要思惟歸依的原因，才會進行歸依。

1. 恐懼：對於三惡道、輪迴的痛苦有所瞭解，由此產生強烈的恐懼害怕。
2. 相信：誰能救度我脫離痛苦？唯有面前的三寶聖眾。對於這一點要有完全相信的信心。若沒有恐懼，就不會去尋求救度者；若沒有信心，不相信對方有這個能力，就不會拜託對方幫忙。這兩個條件缺一不可，才會趨歸依。
3. 悲心：大乘的不共歸依，還要加上第三個條件悲心，對於其他眾生受到痛苦的逼迫，產生強烈不忍之心。平常談到歸依的兩個原因，則把大悲心併入第一個原因：對於自己受到痛苦的逼迫產生強烈的恐懼害怕，對其他眾生受到痛苦的逼迫，我也感到強烈的恐懼。如果這兩個條件不齊備，而口中唸著「歸依佛，歸依法，歸依僧」，這不算是歸依，因為這只是嘴巴上說說。歸依是屬於內心。

歸依的修行法：

一、傳統的修歸依法

平常做任何實修，前面一定會唸「歸依佛法眾中尊…」這個頌文。它的裡面已包含歸依發菩提心，所以唸誦時要思惟其意義。在瞭解意義之下進行實修，才會有很大的幫助。先思惟了歸依的兩個原因，這兩個原因已齊備之後，接著觀想自己四周有六道眾生，本質是眾生各道，但外形為人的形相。之後，唸誦歸依文，要產生這種勝解：觀想帶領四周的一切有情，和我一齊來唸誦「歸依上師，歸依佛寶，歸依法寶，歸依僧寶」，相信三寶確實有救度我的能力。在此信心下，瞭解到：不管我遇到苦樂，或是順逆境，三寶完全知道所有的情況，完全信賴三寶。這種想法產生，就稱之為歸依。假設是修歸依法來累積次數的人，只唸「歸依上師，歸依上師…」，一直唸來累積次數，這是傳統的修歸依法。

二、實修歸依法

若是做歸依法的實修者，一方面只唸「歸依上師…」等等，唸很多遍來累積次數，一方面緣想歸依境的五部上師。之後觀想甘露流淨。甘露流淨要唸七串念珠：先總修唸一串念珠；然後各別修，唸了五串念珠，最後再總結修，又唸一串念珠。

1. 實修「歸依上師」：最初唸歸依文時，只唸「歸依上師」此句。若是唸一串念珠，要觀想歸依境壇城聖眾全部射出毫光甘露，不過主要是緣想五部上師放射出五色毫光。之後，一半的時間為止息法的觀想，一半的時間為增廣法的觀想。

止息法（淨除逆緣）的觀想：五部上師放射出五色毫光，其中以白色毫光最強大、最多，融入我身。總體而言，從無始以來的罪障；各別而言，違背上師所形成的罪障，如傷害上

師的聖身，違背上師的教言，干擾上師的內心等等，這一切過失全部化成黑色、煤炭色的汁水，從我身體的毛細孔流出體外，使我的罪障完全淨除。如此觀想並唸誦「歸依上師」。**增廣法（增長順緣）的觀想**：緣想五部上師放射出本質為上師身語意的加持與功德，但外形要觀想成黃色的毫光甘露，從我及眾生全身毛細孔融入於三門。總體而言，使自己及其他一切眾生的福報都增長增廣；各別而言，得到上師身語意三身的加持與功德。如此再三觀想，毫無疑問可以得到上師的加持。

若是歸依法的實修者，**細分**的實修要觀想每一部上師，來進行甘露流淨的實修。總體而言，是觀想歸依境壇城聖眾；各別而言，是觀想其中的五部上師；更各別而言，是觀其中某一部上師。這樣每次唸一串念珠。例如緣想五部上師之後唸一串念珠，緣想中間的主尊、緣想右邊廣大行的傳承上師、緣想左邊甚深見的傳承上師、緣想後面實修加持的傳承上師、緣想前方根本傳承上師，各唸一串念珠。每唸一串念珠的觀修法都如前面所述，前半串念珠為淨除逆緣，後半串念珠為增長順緣。此為細分的實修。

最後又同時緣想五部上師，進行甘露流淨的觀想。以半串念珠為淨除逆緣，半串念珠為增長順緣。這樣就唸了七圈念珠。如此實修來累積次數，直到把「歸依上師」唸滿次數。

2. 接著是「歸依佛陀」：如前也是一直唸「歸依佛陀」累積次數。**總體**是觀想歸依境壇城聖眾，修甘露流淨。**特別是**緣想五部佛陀，來修甘露流淨。這種因為是單獨每一部用甘露流淨觀想，很容易觀想，但時間會比較久。例如唸誦一串念珠的「歸依佛陀」，緣想五部佛陀來進行甘露流淨。如前，半串念珠觀想止息逆緣，半串念珠觀想增廣順緣。

止息逆緣是指我們對於佛陀所造的罪障，例如惡心出佛身血，毀壞佛像，或批評佛像的好壞，或把佛像、唐卡當作商品賣掉或抵押。總之整體的罪業、各別的罪業都化成黑色的水、煤炭汁等的形相，流出身體之外，使罪障淨化、去除，這是淨化的觀想。

接著是增廣的觀想。佛陀放射出五色祥光，其中最主要是黃色光甘露，融入自己及一切眾生。使我及一切眾生都得到佛陀證悟的功德，十力、四無畏、十八不共法等等。如此觀想之後，來唸誦半串念珠。這是唸誦「歸依佛陀」的**總體**觀想方式。

各別細分修，首先緣取無上瑜伽續部本尊，唸誦「歸依佛陀」，然後修甘露流淨，同樣是以半串念珠作止息法的觀想，半串念珠作增廣法的觀想。然後依次緣取瑜伽續本尊、行續本尊、事續本尊，以及佛寶等等，也是口誦「歸依佛陀」，但依次以所緣的對境來進行甘露流淨的觀想，同樣是以半串念珠作止息法的觀想，半串念珠作增廣法的觀想。

最後總結，仍然是唸誦「歸依佛陀」，但觀想整體的歸依境聖眾，特別是緣想五部佛陀。之後，同樣是以半串念珠作止息法的觀想，半串念珠作增廣法的觀想。

3. 接著是「歸依法寶」：要觀想五部正法，這是指聲聞法、獨覺法、大乘法、下部密續（事續、行續、瑜伽續）、上部密續（無上瑜伽續）。

唸誦「歸依法寶」。**總體**而言，要緣想歸依境壇城聖眾；**各別**而言，是緣想五部法寶而修甘露流淨。修甘露流淨最初都是總體的修，亦即緣想歸依境、緣想法寶之後，修甘露流淨，以半串念珠修止息法，半串念珠修增廣法。觀想五部正法放射出毫光甘露，於觀修止息法時，觀想法寶放射出祥光，其中特別是白色的甘露融入己身中，使依於佛法產生的罪業如不恭敬佛法、販賣佛典、謗捨佛法等等，這些罪業全化成黑色、煤炭般的汁水，從我的毛細孔、根門流出去，洗淨罪障，完全淨除。如此地觀想。

所謂謗捨佛法，是指認為佛陀開示的法有好有壞，認為不好的可以捨棄，這是嚴重罪業。因為只要是佛陀所開示的法，都是清淨的、最完美的法。但是我只能去修我能修的法，其他的法別人做實修，我也非常隨喜，因為他也是修佛陀開示的法。所謂不恭敬佛典，是把

佛經與雜物一起放，或是放在地上，或放在不乾淨之處，這是過失、罪業。

增廣法的觀想：總體的歸依境，特別是五部法寶放射出五色祥光，其中黃色光最強烈，融入自他眾生心續之中，使滅諦與道諦所攝的證悟，在自他眾生的內心產生。要如此勝解。

其次，**五部法寶各別觀想**：分別又唸一串念珠。如此要唸五串念珠。

之後，又**歸納的總修**：同前，觀想總體歸依境，特別是五部法寶，再修一次甘露流淨。

4. 接著是「歸依僧寶」：不斷唸誦「歸依僧寶」，總體而言，要緣想歸依境壇城聖眾；各別而言，是緣想五部僧寶，即聲聞聖眾、獨覺聖眾、菩薩聖眾、勇士空行、護法守衛。

如此緣想，唸誦「歸依僧寶」時，**首先是總修，之後是各別修，最後再總修一次。**

總修時，緣取歸依境壇城聖眾，特別是五部僧寶，之後修甘露流淨，以半串念珠修止息法，止息掉依於僧寶所產生的罪障，例如佔用十方信施、僧寶的財物、毀謗僧寶、離間僧伽等。這些罪業化成黑色的水、煤炭般的汁，流出身體之外，完全淨除了。

半串念珠修增廣法，觀想黃色的甘露融入己身。菩薩、聲聞等的內心證悟的功德，化成黃色的甘露，流入自他內心之中，大家都得到這些證悟的功德。這是總修。

之後，**各別修**：緣取五部僧寶，一部一部來觀想，首先緣取菩薩聖眾，修一串念珠。接著緣取獨覺聖眾，緣取聲聞聖眾，緣取勇士、空行，緣取護法守衛，各修一串念珠，每串念珠同樣是以一半止息法的觀想，一半增廣法的觀想。

各別觀修後，**再做一次總修**。緣取歸依境壇城聖眾特別是五部僧寶，修一串念珠。

依於僧伽產生的過失很容易犯，例如看到中心的一些毛病而批評，造成罪業。所以無論何時，對中心的僧伽要有清淨心。若對平常來往的僧伽沒有清淨心，產生輕視、毀謗，縱使我們口中唸誦「歸依僧寶」，也不會有好的歸依。再者，僧眾彼此也要有清淨心，相互以對方為歸依境。若認為某一位僧伽我非常討厭，產生爭吵，造成內心干擾，即使口中唸誦歸依僧伽，也不是好的歸依，將來要受到很大的痛苦。所以在自己學習佛法的中心，彼此要有清淨心，是我學習佛法的幫助者。若認為出家人有過失而到別處，還是會找到過失。