【菩提道次第二十六】

雪歌仁波切講授 法炬法師翻譯

2004/06/13

【課程開示】因為珍貴的前世，方得此世寶貴身，現今比丘仁波切，來世切勿墮懸崖。

上師經常說：「因為珍貴的前世，方得此世寶貴身。」就是說：依於前世珍貴的那一生，今世才能獲得珍貴的人身。也就是依於前世的積聚資糧和淨化罪障，今世才能獲得人身。「現今比丘仁波切，來世切勿墮懸崖」，這是自我鼓勵，現在已經是比丘仁波切，希望為了來世不要虛度時光，將來不要墮入懸崖（三惡道）。

你如果是居士的話，就可以改換成「現今居士仁波切，來世切勿墮懸崖」。因為我們都自許自己是佛教徒，在佛陀（皈依境）的面前，自己許諾成為佛教徒當中的居士、沙彌或比丘，都可以這樣來自我鼓勵，或是講自己的名字出來也可以。

這裡講的仁波切就是大珍寶的意思，比如比丘仁波切，如果是一個具足德相的比丘，其就像珍寶一樣珍貴。沙彌、居士亦復如是，只要將你的學處好好守護，具足了德相，就像一個珍寶一樣。隨順著你自己的身份，把不同的名稱加進去。

剛剛講的四句，在藏文裡面的力量是很強的，聽到這四句是很令人感動的。在三大寺當中，有些修行人會把這四句寫在牆壁上，或是寫在自己的桌子上。有時藏文翻譯成中文的時候，力量就會變弱了，這應該是跟文字有關係的。

這四句就像是格言一般，因為我們前世的大珍寶，今生才能獲得珍貴的人身，我們現在能夠獲得這個珍貴的身份，也都是由於前世的因緣集資淨罪的關係，將來千萬不要墮入三惡道的深淵當中。我們現在所獲得的一切，可以說都是前世的果報，既然如此，那就終將有敗盡的時候，果報有用完的一天。如何利益來世呢？只有現在努力辛苦的去積聚資糧，才能對我們的來世有所幫助，我們如果非常舒坦而住的話，前世的果報終將敗盡，而還自以為自己沒有造什麼惡業，

事實上並非如此。所以，我們現在既然可以獲得出家的身份或是各種其他的身份，也都是前世的果報，我們應該為了來生而努力。

最後一句是「來世切勿墮懸崖」，將來不要墮入到深崖當中，意思就是我們應該在人身上努力，在我們相續中生起下士道的體悟，對於黑、白業果生起很堅定的信心，對於皈依也一樣生起很堅定的信心，斷除十種黑業，行十種白業。為了來世之故，我們應該去思惟無常、暇滿難得，如果能對念死無常及暇滿難得生起體悟的話，就容易對黑、白業果生起堅定的信仰心。如果能生起這種堅定的信仰心及皈依心，表示你有生起下士道的體悟，將來就不會入三惡趣的深淵。

這一條道是不是只要我們發願就可以了呢？事實上不可以的，我們應該要馬上起修，馬上實修才能生起下士道的體悟，這就如同噶當派的祖師一再地囑咐我們應該這樣做。我們如果要生起下士道的體悟，就必須要先生起依止善知識軌理的體悟，因為這是一種緣起法，佛陀的加持如果要入我們的心流當中，就必須要在我們的心流中生起依止善知識軌理的體悟，如果沒有生起的話，等於我們並不是一個法器，佛陀的加持就無法入我們的心流當中。所以，依止善知識軌理可以說是一個根本。

如果要生起中士道或上士道的體悟的話，可以像噶當派的祖師所說的，你可以將它立為一個你發願的對境。可是，下士道的體悟就不能只是立為一個發願的對境而已，必須用於實修才行。為什麼呢？如果我們來世要生起上士道和中士道的體悟，必須要經過多生多世才有可能成辦，以我們這一世的程度而言是很難成辦的，我們這一世能成辦的就是下士道的體悟。我們下一世如果墮入三惡道當中，就無法生起中士道和上士道的體悟了，我們現在能把握的就是這一世而已，所以，在這一世為來世而準備，這是很重要的。

唯有佛陀的加持入我們的心相續當中，我們才能生起這種體悟，如果佛陀的加持不入的話，我們是很難生起體悟的。要讓佛陀的加持入我們的心相續當中，就必須要好好實修依止善知識的軌理，生起了對依止善知識軌理的體悟之後，佛陀的加持就能入我們的心相續當中。所以，依止善知識軌理成為一個根本。

上次講到皈依境，在觀想皈依境的時候，你可以觀想形相是釋迦能仁，體性

是我們的上師。只觀想一尊釋迦能仁也是可以的，你可以思惟所有傳承上師、本尊、諸佛菩薩、聲聞、獨覺、空行、護法等聖眾都已經總攝在釋迦能仁的身上了。在你念皈依上師的時候，你就不需要特別去思惟這五組的傳承上師了，只要思惟一尊就可以了。在你念皈依佛的時候，你也不需要特別去思惟面前虛空當中有賢劫千佛、三十五佛等等這些佛了。皈依法、皈依僧也是如此，觀想全部都總攝在釋迦能仁身上，像這樣只觀想一尊是可以的。如果你要詳細觀想皈依境的話，就像上一次說的，觀想面前虛空當中有五個寶座，中間的寶座比較高，旁邊就圍繞著這五組的所有上師，下面就有本尊、諸佛菩薩、聲聞、獨覺、空行、護法等等聖眾。用哪一種方式來觀想皈依境都可以。

觀想本尊、空行及護法

剛才講到本尊、空行及護法，如果再觀想釋迦能仁後面修行加持傳承的這些本尊，也就是四續部的本尊，包括有密集金剛、大威德金剛、勝樂金剛及噶當的十六明點。如果自己是修密法的人，可以這樣配合著來觀想這些密法的本尊眾，看你所修的本尊是哪一個，你都思惟祂們就是涵蓋在四續部的本尊行列裡面，你所修的密法的傳承上師，也就是在背後的修行加持傳承上師裡面，這樣的觀想方式是配合著修密法的人來思惟的。你可以在佛的上方再加入本尊，佛的下方則是菩薩、獨覺、聲聞，你可以加入空行、護法，看你所修的護法是哪一尊，就把祂加進去，修密法的人可以這樣做。如果是只有修顯教的人，就可以觀想上師，而上師後面的修行加持傳承就可以不需要觀想，上師下面的本尊也可以不需要觀想，再下面的空行眾也不需要觀想，護法眾也不需要觀想那麼多，不過，你可以觀想三位護法，就是觀想六臂大黑天、閻魔法王及財寶天王等三尊。

閻魔法王是屬於下士道的護法，財寶天王是屬於中士道的護法，六臂大黑天是屬於上士道的護法。為什麼將閻魔法王歸類為下士道的護法呢？因為祂是來判決我們的黑、白業，判斷我們來世前往善、惡趣的掌握者。而財寶天王在佛陀座前親自承諾過，凡是好好修學或守護戒增上學的，祂都要幫助他們。因為中士道是以滅煩惱為主的，也就是修戒增上學為主，因此，將財寶天王立為中士道的護法。而上士道主要是要發起菩提心，菩提心是源自於大悲心，觀音是大悲心的本

尊的化現，觀音就化現出六臂護法的護法形相，因此，六臂大黑天是上士道的護法。

我們可以觀想皈依境就在我們面前的虛空當中，然後生起我們之所以要皈依的兩個因，第一個是自己生起害怕，有三種害怕，一是害怕來世墮入三惡趣，二是畏懼生死輪迴的痛苦，三是不忍等同虛空般的如母眾生在輪迴當中受苦。我們如果生起了這種畏懼的心，依著這個畏懼的心，就相信三寶有救度我們出離整個生死輪迴的能力，也就會生起信心。畏懼和信心就是皈依的兩個主要因。

在觀想好皈依境之後，我們就可以念皈依的詞句，你可以計數，念「皈依上師、皈依佛、皈依法、皈依僧」，當你念皈依上師時，你可以分別去思惟這五組的上師，五組同時思惟也可以，一組一組去思惟也可以，從每一組當中去求得加持。譬如，當你思惟中間的釋迦能仁時，你就思惟釋迦能仁賜與我們總攝一切的加持。當你思惟世尊右方廣大行傳承的上師時，你就思惟從廣大行傳承的上師獲得廣大行的加持。思惟世尊左邊的時候，你就思惟獲得深觀傳承的加持。在思惟前方的上師時，你就思惟得到很迅速的加持。在思惟後方的修行加持傳承上師時，就思惟你獲得修行加持傳承的加持。你可以這樣一組一組加以思惟，也可以一個一個上師的加以思惟，比如你可以特別去思惟阿底峽尊者，從阿底峽尊者那邊得到加持，或是你思惟宗喀巴大師或文殊菩薩，一個一個加以思惟，然後一個一個從祂們那邊獲得加持。你可以依於自己的所需，這樣去求得加持。

在念皈依佛的時候也是一樣，可以加以計數，然後加以思惟。你如果是一個修密法的行者，可能就要特別去思惟本尊，密法裡的本尊很多，你可以一個一個加以思惟，從祂們那邊求加持。因為皈依佛涵蓋著本尊和諸佛，你也可以思惟所有諸佛，譬如，你可以思惟賢劫千佛、藥師八佛或三十五佛等，尤其我們娑婆世界的賢劫千佛可以特別加以思惟，一一從祂們那裡求得加持。在念皈依佛時，可以做這樣的思惟。

念皈依法的時候也是如此，尤其要思惟希望能夠獲得下士道的體悟、中士道的體悟及上士道的體悟，下士道要生起暇滿難得、念死無常、業果等體悟。你在念皈依法的時候，可以思惟獲得加持，心相續當中生起下士道的體悟、中士道的

體悟和上士道的體悟。

念皈依僧的時候也是如此，僧就涵蓋著菩薩、獨覺、聲聞、空行、護法等聖眾，你在念的時候，可以一一加以思惟。在念的時候，可以從菩薩眾開始思惟，在菩薩眾當中，我們最知道的就是八大隨侍的弟子（八大菩薩），你可以思惟從菩薩處獲得菩提心的加持，或是思惟從聲聞眾或獨覺眾之處獲得滅除煩惱的加持，因為聲聞、獨覺主修的是滅惑，可以思惟從空行聖眾處獲得生起空樂無二的加持，可以思惟從護法眾處獲得事業的加持。依於你個人的所需，一一加以求加持。

面前虛空當中的皈依境，裡面的聖眾各各有不同的形相，當我們在念「皈依上師、皈依佛、皈依法、皈依僧」的時候，可以做剛才所說的不同的思惟，以求得不同的加持。在你念完之後，就思惟所有的加持已經入我們的心流當中，我們心生無比的歡喜，因為我們面前虛空當中的所有皈依境眾，數量可說是不可計數之多，我們現在已經得到不可計數之多的加持入我們的心流，當然要感到無比的歡喜，而且要感到非常的勇悍。因為我們獲得這麼多的加持，一定有希望能證得圓滿的大菩提。

在念完「皈依上師、皈依佛、皈依法、皈依僧」之後，接著就要念〈皈依發心文〉，就是一般念的「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依，我以布施等資糧，為利眾生願成佛」。當我們在念這些詞句時，就思惟以我們行布施、持戒等等已做、正做及將做的善業，願將所有善根都迴向於圓滿大菩提，此時就可以猛利的發起為利眾生而證得佛果的願望。

當我們念「為利眾生願成佛」時，也就是我們要求證圓滿大菩提的心願，我們的心願就是唯有利益眾生而已，我們要成佛的目的就是為了要利益眾生，沒有一尊佛不是為了利益眾生而成佛的，佛的身、語、意一切都是為了利益眾生。佛身每一個毛孔的孔穴可以說都是為了利益眾生，所以，當我們在念這個詞句的時候，也要發這樣的大願。證悟成佛和利益眾生兩者之間沒有任何區隔，可以說是一體的，所以，當我們在念這個詞句的時候，要好好發願：「願我成為一位能夠唯有利益眾生的補特伽羅。」我們要發這種願，我所要做的就是為了利益眾生，

希望我們能獲得這個能力，能行一切善行，成就菩提，此時就會發起很大的志向。此時我們心中所觀想的主要就是集中在面前虛空當中的皈依境中央的主尊釋迦能仁，思惟從釋迦能仁身上放射出光芒，也放射出一尊相似的釋迦能仁，融入到我們身上，然後思惟自己成為佛的體性，依於佛的體性我們就具有能力安置一切有情於佛的淨土。接著由心間放射出光芒，照到圍繞在你四周的所有一切有情，安置這些有情於佛陀的淨土。

我們在念誦時，如果能作這樣的觀想，那是很好的，因為這是一種緣起法。我們不斷在思惟、念誦「為利眾生願成佛」，不斷思惟要利益眾生、要證悟成佛，為什麼到現在還無法證悟成佛呢？原因就在於我們的心相續當中還沒有生起菩提心，就像上次講的七重因果一樣，七重因果也是因和果，它是有緣起的。我們之所以無法生起增上意樂，原因就在於我們沒有悲心，你一直這樣往前推論過去，前前者未生起，當然後後者就不可能生起，因為我們心相續當中沒有生起菩提心，即使怎麼念「為利眾生願成佛」，到現在還是一樣沒有成佛。龍樹菩薩曾說：「菩提心是佛的根本。」菩提心的根本就是大悲心，既然我們沒有生起菩提心，根本就談不上能證得佛果了。所以，我們一定要先生起菩提心，而要生起菩提心，就要先生起大悲心，自己要擔負起拯救一切眾生的責任，要生起自己要獨自挑起拯救眾生的心。在生起悲心之前，可以先思惟「我要生起平等捨」，如果沒有平等捨，後面的都不可能生起了。如果沒有平等捨，你不可能真正的去令一切眾生離苦得樂。想要讓眾生真正能離苦得樂，我們就要來修四無量心，此時應先以修四無量心為主。

一般我們所念四無量心的詞句，「願一切眾生具足樂及樂因」是慈無量心，「願一切眾生離苦及苦因」是悲無量心，「願一切眾生不離無苦之樂」是喜無量心，「願一切眾生遠離親疏愛憎、安住平等捨」是捨無量心。可是《速疾道》的次第就是反過來的，要先修捨無量心，之後再生起慈無量心、悲無量心及喜無量心。一般念誦的四無量心，將捨無量心擺在最後一個，因為前面先生起的慈、悲、喜，其根本在於捨無量心，以捨無量心為基礎的關係。所以，一般我們念誦的時候，會將捨無量心放在最後面，原因就在於此。而《速疾道》認為我們應該先生起來的

體悟是捨無量心，就將捨無量心放在第一個，也就是按照捨無量心、慈無量心、悲無量心、喜無量心的順序。

我們在念四無量心的時候，《速疾道》是先講捨無量心，而這裡的「願一切眾生遠離親疏愛憎、安住平等捨」，藏文裡的「願」就是很強烈的發願的意思，因為我們要先生起捨無量心體悟的關係，我們在念這一句的時候，特別是要願我們自己安住在遠離親疏愛憎、平等捨的狀態，而不是去願一切眾生遠離親疏愛憎、安住平等捨的狀態，是我們自己要安住在平等捨的狀態，之後再願一切眾生具足樂及樂因、遠離苦及苦因、不離無苦之樂，慈無量心、悲無量心及喜無量心是針對其他眾生所發的願，而捨無量心是針對我們個人自己所發的願，有這樣的區別。

《速疾道》裡面四無量心的詞句，在第十七頁，跟我們一般念誦的四無量心詞句不太一樣，它比較詳細一點。為了讓加持能夠入我們心流，讓我們心相續當中能夠迅速生起四無量心之故，所以，這裡面的詞句比較詳細，跟一般四無量心的詞句不太一樣。

《速疾道》跟一般念誦的四無量心在念誦的次序上不太一樣，《速疾道》主要是依於我們心相續當中生起體悟的次序而排列的，先修捨無量心，再修慈無量心，再修悲無量心，再修喜無量心。在修的時候，就可以先觀想皈依境，對著皈依境作猛利的祈求，祈求皈依境加持我們淨除罪障，加持讓我們心相續當中生起四無量心的體悟，先生起願我們自己能夠捨離對於眾生產生愛、惡、親、疏等區分的感覺，也就是要願我們自己能夠捨棄自我愛執，而去生起愛執他人、珍愛他人的心，祈求皈依境加持生起這樣的心。願我們都能歡喜一切眾生具足樂及樂因，這種心能去除掉我們不喜他人樂的心。願一切眾生都能遠離苦及苦因，也可以去除我們不願意挑起去除眾生痛苦的心。願一切眾生都能不離無苦之樂，就能生起願一切眾生都能具足無苦之樂，也能去除掉我們不願意眾生不離無苦之樂的這種心，就能將反面的心去除掉。

我們可以用這種方式來觀修四無量心，祈求加持在我們心相續當中能生起四無量心的體悟。到此為止，就將加行六法中的第三個講完，剛才所說的四無量心

是屬於皈依發心中發心的部分。所謂發心就是為利益眾生而求證佛果的心，發心的體悟是否能夠生起，完全看我們心力的強弱而定，我們的心力越強，體悟的生起也會越強，兩者是相關的。就像剛剛說為利益眾生而求證佛果，利益眾生和求證佛果兩者之間並非是沒關係的，而是息息相關，一個生起，另一個才能生起。前面在念四無量心時也是一樣，念的時候要思惟願一切有情都能遠離苦及苦因，因為一切有情若都能遠離苦及苦因，我們才能求證圓滿大菩提，一切有情如果具足樂及樂因，我們也依之才能求證圓滿大菩提，一切有情能不離無苦之樂，我們才能求證圓滿大菩提，也是一樣息息相關的。

觀想皈依境的收攝

接著就要觀想皈依境的收攝，然後就要觀想資糧田的生起。對著皈依境，剛才所作的發四無量心、皈依發心文等等，都是依著清淨的動機來作。所以，我們生起清淨的動機之後，就要開始作集資淨罪的修行，必須要透過七支供養的方式來作集資淨罪，在作集資淨罪之前，必須要先觀想資糧田，也就是我們作集資淨罪的對境。觀想資糧田是屬於加行六法當中的第四法，七支供養是屬於加行六法中的第五法。

剛才我們在念〈皈依發心文〉的階段，都是觀想皈依境，接著就要觀想資糧田，就會出現皈依境和資糧田在名稱上的不同，事實上，在作用上也有一些不同。我們剛剛說要將皈依境收攝起來，有三種收攝的方式，第一、思惟整個皈依境化為無緣空的狀態，第二、思惟整個皈依境往上提高到上方去，本來觀想皈依境的方位是觀想在我們眉間對過去的前方虛空當中，現在我們就觀想它往上提昇到資糧田的上方，第三、觀想皈依境融入我們自己。

皈依境的收攝另外有一種講法，就是去思惟皈依境返回它的自性處，這些皈依境的聖眾本來住在何方就返回祂所住的地方去。如果根據持普巴傳承的勝樂金剛皈依境的收攝方式，是思惟這整個聖眾是返回自性處，如果是大威德金剛，則是化為無緣空。如果將返回自性處另外提出來講的話，就變成第四種收攝的方式。可是，論著裡面沒有提到第四個，剛剛說的第二個思惟皈依境往上提昇到上方，仁波切認為這一個應該有返回自性處的意思在。

剛剛所說三種皈依境的收攝方式，你覺得哪一個觀想起來比較方便、舒服，就那樣觀想即可。你可以思惟皈依境對我們所作的皈依發心已經感到非常高興，就觀想祂們融入到我們自己。你也可以思惟這些皈依聖眾是為了我們要作皈依發心的緣故而來到我們面前的虛空當中，現在我們所作已辦，所以，祂們就化為無緣空，也可以這樣觀想。你也可以觀想皈依境來到我們這邊，給我們作了皈依發心等事之後，祂們來的目的已經達成了，就返回祂們的淨土去了，這樣觀想也可以。

問題一：剛剛講到三種收攝的方式時，第一種是要融於無緣空，融於無緣空是指融入虛空當中嗎？是慢慢的隱沒嗎？

回答：不需要依次的一個一個慢慢收攝再化入無緣空，你不需要思惟寶座融入本尊當中，本尊再一個一個依次的融入，並不需要如此做，祂們本身就具足那個能力，可以在剎那間遁入空性裡面去，你就觀想一下子就化為空就可以了。其實你要用證空慧的方式來思惟化入空當中，而不是變成空蕩的無。

問題二：十七頁講到四無量心時，講到「上師天加持我能成辦此事」，上師天有沒有特別的意思呢？

回答：宗喀巴大師和文殊菩薩都一直強調，我們修持本尊若要獲得證悟，應該要觀想上師與本尊是無二無別的，要努力去集資淨障，要使觀想境清晰地顯現，這三者是很重要的。這裡說的觀想上師天，天就是指本尊，表示上師和本尊是無二的。我們說的本尊並不一定是密乘裡面的本尊，而是依於你個人心中主要的依歸信仰處，如果佛是你真正依歸處，你就可以思惟佛和你的上師是無二的。

問題三：已經有了皈依境，為什麼還要有資糧田呢？

回答：我們觀想皈依境，主要目的是能匡正我們的發心、動機，真正我們下面要做的工作，如：禪修、七支供養、集資淨罪，真正做這些工作時，也必須有一個對境，就是以資糧田為我們的對境。所以，皈依境的觀想主要是在我們生起正確動機的部分，資糧田則主要是在我們要禪修、七支供養、集資淨罪等故而要去生起。其實你不觀想資糧田，也是可以的。有很多很簡

略的道次第的觀想法裡面，就沒有特別去觀想資糧田，皈依境和資糧田就算是一起的。

問題四：收攝是在四無量心之後嗎？

回答：是的。

問題五：收攝的第三種是融入己身，是不是我也要不斷告訴自己「我有個能力」呢？因為也會害怕沒有具足像佛菩薩這樣的能力，收攝到己身，自己就與佛無二無別，事實上，並沒有那樣的能力，好像也要不斷加強告訴自己：「我就是！我就是！」這樣好嗎？

回答：我們現在只是融入到心裡面有幫助而已，並不是真正的有融入到，這樣也會得到一些加持，並不是真正我們身體裡面有一個佛。我們皈依發心做得很好，前方的佛菩薩開心，就融入到我們的身體上面。

問題六：現在我們還沒有這個能耐，當然是要想成我們有希望達到，同時好像就會有一種幻象，會再加上一個「我就是這樣」，要朝向這樣的目標，這樣的力量也會生起，這樣子沒有關係嗎？

回答：這樣沒有關係。這時好像有一點點開心，這也算是好的部分。我們再想一下，我們剛剛想的「我已經成佛度眾，眾生也已經成佛」，這都是未來的遠景，自己在這上面的喜悅也會增加，好像在成佛上面有比較靠近的感覺。

觀想加持土地

先是加持土地，然後祈請文，然後就念皈依上師、皈依上師，前面的加持供品不用，因為我們現在不用供養，直接加持土地，加持土地就是心裡觀想他們坐的法座，剛剛講到皈依境的時候，大概在眉間的高度，有一個很大的法座，是當時的本尊、佛、法、僧大家都可以坐得下的一個很大的法座，中間則是一個小小的法座，它是比較高的，這是釋迦牟尼佛的法座，前面、左、右、後面也是法座，就是四部上師的法座，旁邊則圍繞著他們傳下來的上師，右邊是廣行派，左邊是深見派，要這樣觀想，這樣就是五部上師。在五部上師的外面就圍繞著本尊，再外面則是圍繞著佛，再外面就是菩薩、緣覺、聲聞、勇父、空行、護法。他們都坐在小小法座，一直繞，一直繞，中間釋迦牟尼佛的法座比較高，慢慢低下去，

最下面是一個很大的法座，在加持土地的時候，要這樣想。

祈請上師、本尊、佛、菩薩

然後是祈請，按照上師、本尊、佛、菩薩的次序祈請。我們念的只有四句，念完了以後，心裡要想著先請上師，然後再按照順序去觀想。我們有信心的話，不用去擔心佛菩薩有沒有能力來我們的前方，只要我們有信心，在觀想的時候，佛菩薩一定會來我們前方的。

在他們前面，我們心裡要考慮：我們需要什麼？為什麼要請他們？原因在於我們需要他們幫忙，因為我們來世百分之九十九會投胎三惡道，要去思惟三惡道的恐懼、痛苦。不投胎三惡道行不行呢？三惡道的內涵差不多一樣，是來世一定會去的，在三惡道當中是很痛苦，我們是很恐懼的。既然我們那麼恐懼，有沒有辦法離開這種痛苦呢？這就要看這樣的苦是有沒有因的，如果有因的話，它的因有沒有辦法斷呢？如果有辦法斷的話，當然它的結果也有辦法斷。

我們現在這個人身有接受到佛法，自己如果努力做的話，可能有機會脫離輪迴的，內心自己這樣看的話，大概會知道脫離輪迴的方法。知道了之後，馬上想離開的那種心是不是對的呢？完全不管如母有情的眾生，我們就變成一個忘恩負義的人了，這樣也不好，做了當然是不好，連這樣想都是不對的。

在我們了解之後，就要去看眾生，那些眾生也是蠻可憐的，他們一直在輪迴當中，此時就要生起慈悲心。為了這樣，我們已經請了前方的佛菩薩（皈依境），那些上師、佛菩薩都有辦法在這些方面幫忙我們。所以，在請了皈依境之後，我們心裡要想：為什麼要迎請皈依境呢？就照剛剛所說的禪修兩分鐘。

我們前方的皈依境（上師、佛、法、僧），我們想的上師是五部上師，佛的旁邊則繞著本尊跟佛，法則是他們桌上的經本，真正指的則是它們的內涵，僧則是佛、菩薩的下面到護法，對修行上有幫忙的都算僧。佛和上師的差別在哪裡呢？真正的上師是在佛的裡面，佛裡面有一部分特別跟我們有關係的算是上師，從導師釋迦牟尼佛到現在我們的上師，這算是跟我們有關係的佛，所以，算是上師的一部份。另外的佛是在其他世界度眾生，或是對其他人度眾生，這個世界常常化現不一樣形相出來的佛。跟我們有關係的佛本身的那個佛是另外一個佛，本身的

那個佛特別化現出來度我們，這就算是上師。譬如，釋迦牟尼佛是上師，他本身淨土裡面所住的那個佛則不是上師，上師和佛的差別就在於此。

現在我們念皈依上師，要想從世尊到自己的上師當中的全部都算是上師的部分，在皈依佛的時候，佛化現出許多不一樣的化身出來度眾生，其中一些就算是本尊，因此，本尊跟佛都是佛。我們念皈依上師，現在前方的上師、佛、法、僧，修行那麼好且在度眾生上面能力那麼強的，皈依境中的每一尊都能幫得到我們，我們要對他們有這樣的信心。

我們先念皈依上師，所有的法最根本都是從世尊傳下來的，因此，他是根本上最重要的。我們在念皈依上師時，就要一直祈請世尊，所有不同教派的傳法都是從他下來的。我們以後投胎到哪裡，見到什麼教派，也是不一定的，也是修行要很好，要好好的祈請。當我們祈請世尊時，就要祈請整個佛法，因為我們並不知道我們會需要什麼，就像頭痛時需要止痛藥，我們並不知道什麼時候會生起什麼病，不管需要哪個教派的，世尊都會給我們。總結來說，世尊是最根本的。

右邊廣行上面就是大悲心、慈悲心、菩提心，廣行的傳法加持，左邊的就是深見派的加持，主要是彌勒菩薩和文殊菩薩一路傳下來的。後面的是修行的加持，藏文修行這個詞指的就是比較特殊的、比較秘密的，文殊下來的自他相換就算是修行傳下來的，它不是很遠傳下來的，而是直接一人一人傳下來的，算是修行的傳法。藏文的修行這個詞在用的時候就會誤會，它背後的意思是這樣的。

今天前面講的四句，用了好多個「仁波切」，藏文的字跟它的內涵就不一樣，字面上的「仁波切」好像怪怪的，但是，它的內涵很強，在念這四句的時候，人家會感動。

我們在祈請時，後面是加持派傳下來的加持，前面是上師的加持，我們剛剛說的世尊或左、右、後面的加持，我們如果想很快得到的話，就是要靠上師。

在念皈依法的時候，心裡要有信心自己的修行真的是皈依法，這樣的修行才能救我們，所謂的修行並不是奇奇怪怪的修行，而是祂們在法座上指導我們的經典裡的內涵，我們的信心出來，這樣的修行才能救我們。在皈依法時也有一個戒，就是不可以造作十惡業，不可以傷害眾生。把障礙消除，增加我們修行上面的信

心，修行的力量會增加，前方經部的內涵會在我們心中生起。

然後就念皈依僧，此時我們是看皈依境中的佛、菩薩到護法，祂們都是修行非常好的，如果我們常常跟祂們在一起的話，我們的修行也會很好。我們現在凡夫最需要的就是很好的環境，當我們念皈依僧時，那些修行很好的就生生世世跟我們在一起。

有那麼好的皈依境，我們一定有機會成佛，而且，一定很快就能成佛，在這上面就會有一個勇敢的心出來，要發起菩提心，心裡想要成佛，我們念「為利眾生願成佛」就可以了，心裡特別要想著幫忙如母有情的眾生，要想當這樣的一個佛。

以大乘教派來說，菩提心是很重要的，在修行上是很根本的一個心。所以，要再加上修四無量心，這樣才有辦法增加菩提心。在我們修四無量心的時候，講到上師天，上師和天是一樣的意思，無二無別的。中文常講到「佛、菩薩的加持」，好像佛、菩薩是在天空的另一個暇滿，好像在任何地方都有關係的，好像祂有著無量的能力，上師天的意思就是這個，我們想的佛、菩薩就跟上師一樣。

在我們現在的皈依境裡面，除了上師，另外都是佛、菩薩化身出來很多不一樣的，佛、菩薩有很多化身度眾生，那些化身的根本是天，祂跟上師是無二無別的，心裡要這樣想。上師跟另外皈依境的佛、菩薩、本尊、空行、勇父等等都是「上師天」中「天」的部分，那些都是跟上師一樣的，心裡要這樣想。

金洲大師傳下來的七支因果或是自他相換的修行方法，剛剛所念的平等捨就是最根本的，這兩個方法都需要的，而且是第一個需要的。那兩個修法是為了生起慈無量心，我們現在念慈無量心祈請時，心裡要想著生起這兩個修行，然後慈無量心才生起來。

然後是悲無量心，它是菩提心的最根本，我們剛剛生了慈無量心，就是為了要生起悲心，在慈無量心生起來之後，我們會感覺眾生都是我們心中非常愛的對象，此時心中想著他們有怎樣的苦，想的時候才有辦法生起悲心。想到眾生的苦，會覺得受不了，心中無法忍耐，這樣的心就算是悲心。所以，要一直祈請他們遠離痛苦。

我們心裡已經想要使他們離苦，接著還要使他們得樂，一般的樂是不可以的，必須是離輪迴的樂、解脫的樂、成佛的樂，這樣才是正確的樂。得到這樣的樂之後，永遠不會受苦，也不會退步，一直會感受到這種樂，要給他們樂的信心要很強，這就算是喜無量心。

這樣生起了一點點的四無量心，成佛的心也是要想一想，在想四無量心的時候，它會幫助到喜歡成佛的那個心，會增加。

這裡常常講到「一切如母有情」，有時一切如母有情是跟我們沒有關係的，好像是很遠的地方，常常覺得跟我們相處在一起的那些人不算在如母有情裡面，這樣是不好的。有時特別可以祈請那個人的名字，有的是常常跟我們吵架的人，以這個為主，再去想如母有情，這樣會比較好。

用一分鐘想一想剛剛的皈依境回去祂們自己的淨土。