

- 依止上師

1. 意樂依止--最主要是對上師生信。

對上師生信的部分, 如果不了解是比較麻煩的。弟子表現出好像對上師有信心, 上師表現出好像對弟子有悲心, 師生之間成為一種欺騙。

- (1) 修信---根本修信

在依止過程中, 剛開始彼此之間不了解, 這是最麻煩的事。所以在沒有依止之前, 一定要好好觀察師長, 觀察後覺得可以了就去依止。

- 為何視上師為佛?

視上師為佛, 並不是視上師是佛, 而是上師恩德視為如佛的恩德一樣。

- a. 上師和佛誰離我最近? 上師離我們是最近的, 所以上師的恩德是最大的。通常我們不重視離我們最近的人, 反而重視離我們遠遠的那些人。英文有個諺語: 二鳥在林不如一鳥在手。所以以恩德來講, 離我們最近的, 恩德最大。

- b. 我們要得到佛陀的加持, 都要來自於上師。

- (2) 生敬---憶念恩德生敬

- a. 依教奉行而生敬。

對於依教奉行來講, 有我們可以做到的和不能做到的。如果對於上師所交代的沒辦法做到, 就不要跟上師承諾, 就跟上師解釋為何不能做到, 這點在事師五十頌裡有清楚的解釋到。

要對上師生起信心, 也就是要去勝解、實修上師開示的這些法, 然後產生信心。要產生信心, 如果想太多理由, 對於產生信心是會產生障礙的, 所以最簡單的方式是上師說甚麼就去做甚麼。但是如果上師對弟子所說的和佛法違

背，就不可以照著去做。

b. 絕不可以欺騙上師

不欺騙、不說謊，彼此都誠實，上師和弟子之間就會有百分之百的信心，有了信心，師生的關係就會非常好。如果彼此都沒有信心，師生的關係就會越來越不清淨。說謊說得再多次，所說的謊也不會變成真實。

c. 要了解上師的心意

上師和弟子之間關係有時遠有時近。

當我們離上師近的時候，弟子要了解上師的心意。以上師來講，對弟子的悲心是非常重要的。如果不能了解上師心意，離上師近反而成為一種困擾。

2. 加行依止--

自行閱讀掌中解脫裡所說的。

● 如何觀修依師？

首先觀想前方有資糧田，資糧田放光加持我們，從頭頂進入、加持我們，觀想我們得到加持，而生起了依師的證量。

如果能夠將觀修的心得寫下來是非常好的，經過六、七個月的修持，由這些心得就可以看到自己的證量有否進步。

(本週的功課：每天花 5-10 分鐘的修持。)

● 道次第中，依師是最難修，也是最主要的，所有的修行都要從這裡開始，如果這個部分沒做好，其他的也就很難修得好。

依師我們沒有辦法修習得很好，至少讓我們能夠生起證量，內心要生起什麼樣的證量呢？要生起值遇大乘佛法、值遇大乘師長的歡喜心。如果能夠常常生起這樣的歡喜心，代表你有生起依師的證量了。