

### 皈依引導文-利樂善道明燈(三)

授課師長：給燈梭巴格西

中文翻譯：札西

授課日期：2023/01/05

我們這次上課還是有關皈依的教授，因為上次還沒有完成皈依的教授，所以今天接著教授皈依相關的內容，上次應該是講到教授文當中第三十六頁的這一段。

皈依對於我們現在來講是極為重要的，不管是我們在佛教的修持當中要行禮敬，要做供養，皈依可以說都是不可或缺的。皈依對於我們的重要性，正如同宗喀巴大師也曾經說過，假設我們在修學佛法的過程當中，「聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，這個時候依福田力是為要教授」。依福田力，指的就是對於三寶殊勝福田的皈依祈求是相當重要的。再者，修持道次第可以分為下士道，中士道，以及上士道的修心為例。在修持三士道任何一個的修心軌理中，都必須要先對於三寶行皈依。因此，可以知道皈依在修行的過程當中無所不在。一方面皈依就如同剛剛所做的介紹是這麼重要的。再者，皈依還能夠將所有的佛所宣說的法要所詮都含攝在皈依的教授當中，那這個是真實的。所以，皈依可以說意義相當的重大，所詮相當的廣博以及皈依的勝利是極為殊勝。皈依的重要就如同阿底峽尊者在進入藏地以後，這時候有弟子眾向阿底峽尊者請法，在請法時就發大聲音，請尊者能夠教授。阿底峽尊者聽到了以後就說：「我的耳根還非常的健康倒不需要這麼大聲」。所謂的教授指的就是皈依。

所以，可以知道皈依是相當重要的教授。因為阿底峽尊者在入藏了以後，逢人逢緣便教授皈依之理或者教授業果之理。因為他處處教授皈依以及業果，因此阿底峽尊者又被當時的人們稱為「皈依喇嘛或者業果喇嘛」，這個名稱就是這樣來的。

我們知道了皈依對於我們的修行這麼重要，過去的正士夫如此的重視，所以我們更應該下功夫，努力的在皈依上修行。佛陀的教法是極為殊勝的，我們也聽聞了相當多佛的教法，但如果任其放置、任其散逸，就算聽聞再多，對於我們的幫助利益不大，因此，要好好的對佛的教法努力地修持，而首先我們應該選擇佛的教法當中極為重要的教授，也就是皈依，在皈依的這個法類，痛下死功夫，認真努力的修行。我們藉由在修行皈依的過程當中至心懇切地祈禱三寶能夠救護我們，當我們至心懇切的緣念三寶功德，並且至心祈禱三寶的救護，當我們的心不斷地緣念希望三寶救護我，這樣的一個念頭，周而復始串習的過程，也由此殊勝的善念，可以累積殊勝的福德。我們在皈依時，要謹記所皈依的對境是佛寶、法寶、僧寶，所皈依的對境就是三寶。因此，如果我們今天在皈依三寶之後，又皈依了世間的天神，這樣一來就會導致我們的皈依衰損，會有這樣的過失。所以，所謂的皈依就是「請求三寶為我之救護」。這時候我們要清楚意識到世間的神是沒有辦法作為我們的救護。皈依就是皈依三寶，皈依三寶就必須要對於所皈依的佛寶、法寶、僧寶的內涵了知。

皈依的三寶，首先提到了佛寶，佛寶在教典當中非常詳細地介紹了佛寶的無量無盡之功德，我們沒有辦法一一的細數佛到底有多少的功德？但總而言之，總括來說佛寶指的就是有這樣的一位士夫能夠將所有的障垢、所有的煩惱全然斷除，所有的功德完全具備的殊勝士夫。所以，我們對於這樣殊勝的士夫，一心的祈禱請為救護，請他能夠救護我。當我們在祈禱希望這樣殊勝的功德士夫時，請他來救護我時，我們要知道所祈求的對境 - 佛陀，他具有如何之功德？主要的功德可以歸納在三點。第一個就是「悲功德」，第二個就是「智功德」，第三個就是「力功德」。所謂的「悲智力」，不管今天我們所皈依的對境是導師世尊或者觀自在菩薩，憑個人的緣分或者是相應的而作皈依，都具有悲智力的功德。所謂的智，是指我們所皈依的殊勝的士夫，他可以說是一切的所知、全然遍知，沒有任何遺漏的，皆悉瞭知，皆悉明瞭，這個就是智功德的內涵。除此以外，悲功德指的就是他對於一切的有情具有強烈的大悲心。力功德是指他在救護有情方面具有殊勝的能力。所以，我們對於具有這三種功德的佛陀至心的皈依。也正因为佛陀具有悲智力的功德，所以堪為我們皈依的對境，他有能力能夠救護我們，因為當我們在向他祈禱時，他能夠完全了知觀照，照見我等種種的根器，種種的勝解情況，以及種種不同的所化機各自不同情況他都能夠知道。這個就是因為他具有智功德，遍了知一切所知。雖然他完全了知一切所知，但不代表他並沒有悲心。他又對於向他祈禱的這些所化機，帶有強烈的大

悲之心，所以他才會想要救護有情。而他有了大悲心之後，並不是沒有能力，他完全具有能夠救護有情的堪能之力，所以，這個就是佛陀所具有的力功德。那麼在完全具備悲功德、智功德、力功德的這樣一位殊勝士夫，這麼說來，他完全具有能夠救護我們的能力。因此，藉由這樣的思惟，我們才能夠至心懇切地請他救護我們，我們也相信他有這樣的能力可以救護我們。對於佛陀的智功德，如果要詳細的說明是非常多的。簡單扼要的話，我們可以藉由過去發生的一些典故，一些故事來做瞭解。

就像過去佛陀住世時，周圍的弟子是完全能夠親見的，佛陀住世就好像我們現在能夠熟悉地看到這樣的一位師長，他可能就真實的生活在我們的周遭，類似於這樣的情況，所化機也都能夠見到佛陀。在當時，佛陀在世時，因為他有遍了知一切所知的智慧，他去到一戶人家托鉢乞食，這個時候，這一戶人家剛好有親人往生了，親人往生了以後，他們就會招魂，希望這個親人可以回來，回到這個家庭當中來接受一些施食，一些布施的食物。結果就有這樣的一個鬼魅，他就幻化成像他們死去親人的模樣來接受施食。佛陀世尊是具有這種遍了知一切的智慧，他看到了以後，看穿了這一切，他就說：「你們現在所施食的那個鬼魅並不是這位往生的親人本身，他只是另外一個鬼魅，他裝作這個親人的樣子而來接受你們的施食」。這一戶人家不相信地說：「怎麼可能？這個鬼魅他所發出來的聲音跟往生的那位親人的聲音是非常相似的，各方面感覺都是相像

的。」所以，對於他們來說，這個鬼魅就是他們親人的這件事可以說是深信不疑，那當然對於佛所說的就沒有信心了。所以，這戶人家就不相信佛陀，佛陀為了讓他們能夠產生信心，佛陀就說：「不然這樣，我們做一個試驗，你們也可以觀察我講的是否是正確的。首先，這個試驗的方法就是你們每戶人家都拿自家的一點穀物放在一個小小的器皿當中，你們自己知道哪一個是自家的，你們要自己知道辨識哪個器皿及裡面的穀物是自家的，都拿到我這裡來放，我可以一一地指出，這是哪一戶人家的，那是哪一戶人家的。當很多戶的家庭知道了這個消息，為了要來試驗佛陀，他們就收集了很多家的食物，都放在各自的器皿當中，很快地在佛陀的跟前，就堆積好像是一座小山丘這麼多。佛陀就如數家珍一一清楚地指明這是某某家，那是某某家的，而且佛陀所說的一字不誤，這時在場所有的人才深信，佛陀真的是一切遍知。所以，像這樣的一些故事，在佛經裡面是很多的，都提到了佛陀的這種一切遍智的功德。不僅如此，還有佛陀對於所化機的悲心，因為想要利益眾生，所以佛陀才會去做很多利他的行為，這些在經典當中都有明確的記錄。所以，如剛剛所介紹佛的功德，如果我們能夠常常地去作思惟，那我們對於佛的信心會強烈大大的提升。

今天課程的內容是要做對於明現資糧田而來做皈依，相關的正受三皈依；明現資糧田然後受持，在這個所皈依的資糧田面前我們要至誠的做皈依。在剛剛螢幕上分享的那一幅資糧田，我們對於這樣一個所皈依的資糧田的情境，我們可

以在內心裡面作意，這就是我們所要皈依的對境，然後再再地觀想，當我們在觀想時，內心也對其至誠的祈禱，至誠的皈依。所以，我們在觀想時，如果觀想能力足夠的話，當然可以清楚地去觀想整個資糧田，而如果能力不足，也可以只觀想導師世尊，或者觀想自己相應的，這倒是沒有什麼太大的差別，這就是看自己虔誠的心為主。我們所對的境就稱為資糧田或者皈依境，當我們對皈依境或資糧田時，在觀想前可以數數地觀視，就是認真地看著皈依境或者資糧田。當我們在觀視資糧田或皈依境時，內心要如何去思惟？我們要想著，他是能夠去除我們一切痛苦，具有這樣的功能，具有這樣的能力。所以，我們對於這樣的殊勝皈依境來做祈禱，希望他能夠去除我的痛苦，希望他能夠給予自己安樂，他完全有能力可以去除自己的痛苦，對於這樣的皈依境要具有信心而來做皈依。在皈依教授當中，提到很多觀想皈依境方式，譬如皈依境是什麼樣的情境，他的左右邊前後有多少的佛菩薩，以及從佛的心間放出光明，然後這個甘露或者是光明照射到我們，去滌除我們無始所累積的罪業，在做這些複雜的觀想時，一開始會覺得相當的不容易，特別對於初學者來說有點困難。所以，我們在做觀想的練習時，特別對於初學者就不一定要這麼樣一一的詳細複雜地去做觀想。主要就是觀想導師世尊，當我們觀想導師世尊時，內心要虔誠的、至誠的希望他能夠去除我們的痛苦，能夠去除我們所有的這個罪業。我們可以觀想導師世尊，從他的身上放出光明、放出這個甘露，當這光明以及甘露照射到我的身體，使我的身體能夠完全流淌光明的甘露，並且去除了很多我過去所

累積的罪業，去除了我很多的痛苦，將這些全部都去除，我們要反覆地做這樣的一個觀想，反覆地做皈依。當我們一方面內心做這樣的觀想，另外一方面，我們在口中念誦皈依祈禱文，就是念這個皈依發心、皈依的偈頌，不斷地念誦並且內心配合不斷的觀想、不斷的祈禱，反覆練習，我們能夠去除極大的罪業並且能夠累積殊勝的福德，有這樣殊勝的勝利。有關皈依勝利的部分，其實後面也會做介紹。雖然我們是初學者，但是如果能夠對導師世尊具有信心，而來做剛剛所介紹的皈依，照著剛剛所說的皈依去做練習，也能夠在極短的時間累積殊勝的福德。也就是說皈依有很多的勝利，而皈依的勝利能否得到取決於什麼？取決於我們對於皈依境對於三寶的信心是否足夠。所以，為了要策發起對於三寶的皈依心，我們就應該要練習剛剛所說皈依的內涵。

那我們用幾分鐘先思惟練習皈依。

我們剛剛做皈依的練習，思惟皈依的內涵並且對於三寶行皈依，這是非常殊勝的。一方面，所皈依的對境殊勝，這個是境殊勝的部分，那如果我們的動機又能夠連結到希望能夠利益一切眾生這樣的一個心願，可以說是願的殊勝或者動機的殊勝，在總合這些種種的殊勝，那我們在皈依的這種思惟當中，可以產生極為殊勝的勝利，會有無量的勝利。有關皈依的勝利，當然後文也會做介紹，我們應該數數的去思惟歸依的勝利，策發我們皈依的這種悉求的心。在皈依過程時的時空觀，不應該只是侷限在現在的這一生，應該發起這樣的一個

願，也就是「乃至成佛之間，生生世世永恆的皈依」，這樣的一個時空觀長遠，如此一來，皈依的力量就非常的強大。再者，皈依的心也不能夠只是侷限在個人的利益，應該是懷著「希望能夠利益一切的眾生，一切的眾生普同來做皈依」。如此一來，皈依的心量會非常的寬廣。所以，時空非常的長遠，皈依的心量又非常寬廣，這樣的皈依是最為殊勝的皈依。

此生跟後世二者比較的話，後世更為重要。所以，我們很多修行的目標，都一定要放在至少在後世。因此，就以皈依來講，我們也是為了後世而不是為了這一生。我們這一生獲得的暇滿人身，這一生的所依身是非常圓滿的。這一生我們得到眾多殊勝的條件都具備，在這麼多條件都具備的基礎上，我們就應該要努力的來做皈依，藉由皈依而能夠入於佛法之門，才有辦法得到佛法當中更多的義理。皈依是佛法之門，皈依之後，希望能夠保證我們除了這一生修學佛法，再令來世也能修學佛法，來世的來世也能修學佛法。那我們每一生都在修學佛法，每一生我們都能夠斷惡修善，這樣一來，我們才有生生增上的一種可能性。所以，皈依可以說是令我們生生增上殊勝的一個方便。

我們剛剛提到在練習皈依時，要明現皈依境。明現皈依境之後，一方面我們可以做如同剛剛所做的練習，就是皈依的這個練習，除此以外，也可以發心，也可以修煉菩提心。在明現皈依境之後，我們對於皈依境可以來做皈依，可以練習這個發心。除此以外，還有就是我們也可以練習七支的供養，這是淨罪集



資一個殊勝的方法。剛剛不管是提到皈依是極為重要的或者對皈依境做七支供養也是非常重要，我們在之前的課程當中也有簡略地做介紹。所以，這些我們已經瞭解的內涵，如果我們可以每天花一些時間，然後持之以恆地做練習，日累積成月，月累積成年，年累積就變成一生。終其一生都在做這方面的串習、累積，那這樣一來就能夠令我們這一生更有意義。

如果我們在皈依方面的努力可以持之以恆在每天都花一些時間去做練習，這也是我們學過的內涵。所以，每天花一點時間來做皈依的練習或者思惟佛法的內容，或者做一些供養，每天都這樣持之以恆的練習，這對我們來說相當重要。特別是在場的很多人，可能一方面也來到某一個年紀了，沒有像年輕時一樣，這麼多時間都要花在工作，現在有很多是自己可能可以運用的時間。當到了某一個年紀時，其實更應該要好好練習皈依，更應該好好在每天練習對於法的修持。這樣當我們年紀更大時，會發現先前這些在法上的練習跟用功會產生極大的幫助。

導師世尊在經典當中給予我們什麼樣的教誡呢？佛陀曾經說道：「我，自為我救護」，我們自己作為自己的救護。這是什麼意思呢？雖然我們會祈禱佛陀，會皈依三寶，但是實際上要令我們怎麼樣才可以免除痛苦？要令我們怎麼樣才能夠獲得功德？不是說佛把他的功德給我們，佛把他的證悟給我們，我們就能夠獲得，或者是佛去除我們的罪業。我們要獲得功德或者要去除罪業，必須要

靠自己對於法上的精進跟修持才能夠獲得。所以，才說：「我，自為我救護」這個內涵就是自己一定要在佛法上精進努力的修持，自己一定要努力地去做皈依。當然我們在皈依或者在向三寶祈禱時，每一個人都會希望這一生可以身體健康，可以心情愉悅，可以身心都過的非常的平順泰然，但是我們要知道在修學佛法的這條路上，我們的心不能夠一直侷限在現世。現世的平順也是作為我們為了希望能夠好好修學佛法的一個基礎而已，我們一定要把心慢慢地往後世去做思量。那當然佛法的修行也是可以對於現世方面去除一些違緣，也是有一些方法，比如可以念誦度母的咒語，藉由念誦度母的咒語「唵達咧度達咧度咧娑哈」是可以去除一些病障，去除一些違緣。所以，我們平常可以多多地默念度母咒，譬如「唵達咧度達咧度咧娑哈」這樣的一個度母咒，我們不管是用念珠或者不用念珠，或者是在經行時，在散步時或者是我們平常自己在做很多事時，都可以念誦，念誦不一定要大聲的念出來，主要其實是心要去緣念這個咒語，心去緣念這個咒語是最重要的。當我們可以習慣不斷地緣念「唵達咧度達咧度咧娑哈」的咒語，如此一來，我們就能夠產生極大的勝利，譬如像是能夠去除病痛或者能夠讓自己身體健康，或者讓自己能夠更為平順更為順遂，這個都會有實質上的幫助。

照理說，接下來應該是要有十五分鐘給大家提問的時間，但是因為提到了要念誦度母咒，所以我們就先緣念度母咒。一方面來說，自己或者是周圍很多的

人可能有病痛，那我們都希望這所有的一切病痛能夠痊癒。因此，我們至心地念誦度母咒，待會兒我們念了一些時間以後，後面再來開放問答的時間。那我們就花一分鐘的時間來念度母咒。

（持咒）

一切的眾生都想要獲得快樂，一切眾生都想要去除痛苦。因此，我們要去作這樣的迴向，希望我們剛剛念誦度母咒的功德，令一切眾生獲得快樂，並且去除一切的痛苦，包含所有的病痛，所有的疾病都能夠去除。

再下來就是提問，假如有問題可以提問。

如果沒有問題的話，那麼我也可以問大家問題。

問：想請教格西就是在剛剛教我們怎麼觀想度母（咒）的時候是不是也要觀想那尊度母是綠色的，就是說在念咒時的那個咒語，也是要觀想成綠色的嗎？

答：在念誦度母咒時，倒不一定要觀想那個咒文，最主要就是我們心在默念度母咒，我們可以觀想度母放出光明，然後降落或者是照到我們的身體，藉由度母的光明或者甘露照到我的身體，滌除我的罪業滌、病痛，反覆地做這樣的觀想練習就可以了。

問：所以在念咒時是有兩種觀想方式嗎？就是剛才講的，一種是度母從上方放光淨除我們的這些罪障、加持我們，另外一種上一次好像有聽到是，比方說，

如果是觀想佛陀，然後他是進入到我們的內心當中，然後再放光出去，那是有這兩種的觀想方式嗎？

答：觀想的方式不應該只有這兩種，觀想的方式是很多種的，一方面可以觀想，就是除了剛剛所提到的佛陀入於我心間，或者是安住在我頂門的這種觀想方式也有，或者我們可以觀想佛在我的手掌上放光，其實各種各樣的觀想，在不同的儀軌當中都有說到。應該主要的是不管在學習任何的儀軌當中所介紹的觀想，我們都應該要把握住的就是對於所皈依的對境必須要有強烈的信心，必須要非常強大的虔誠的心，然後來做觀想，這個是最重要的。

在不同的儀軌當中，都會介紹不同的本尊法的修行，不同的觀想方式。眾多的觀想方式當中，我們要選擇哪一個呢？這就看我們個人比較便利，比較相應的方式。其實特別對於初學者，盡量不要觀想的太複雜，盡量用比較簡單的方式做觀想，而盡量是以信心或者是有一些虔誠的動機的策動為主。

問：明現資糧田的時候會想到眾生在受苦，那覺得自己力量很小應該怎麼辦？

答：這個問題非常好。的確我們的能力是有限的，那當緣到廣大眾生在受苦的時候，怎麼辦呢？當然我們應該要更策發起對三寶的皈依。正因為我們沒有能力而三寶有能力，所以我們才要帶領眾生一起來對三寶皈依。所以，其實可以把它轉為這方面的力量，那麼皈依的心就會更虔誠了。

還有就是譬如像剛剛我們在緣念，希望一些眾生能夠遠離痛苦及痛苦的因，當

我們在緣念像這樣的一個法類、一個內涵時，我們為此努力地念誦咒語，努力地修持善行，然後迴向給眾生，對眾生能否產生饒益呢？是絕對能夠產生幫助的，只是這不是我們經驗所現見的。

最主要是我們的心緣到別人，其實藉由此就能夠累積殊勝福德。

問：臺灣的信仰有很多會拜神明，同時也會信仰佛菩薩，那要幫助這樣的人要學習正確的皈依，有什麼樣的善巧的方法？

答：宗教的信仰是多元的，這個不僅是在臺灣如此，很多地方都有這樣的特性，就是會拜神、拜佛，神通常就是世間的天神，那這個時候當這樣的教徒或者追隨者有一定的數量時，不一定要去馬上要改變他的信仰。有時候可以朝向一個共通性的來做利益，譬如像斷惡修善或者是對於彼此都能夠接受的這個部分來做幫忙，不一定馬上就要轉變對方的信仰。

就像我們在發願「希望一切眾生，可以遠離痛苦，可以獲得安樂」這一切眾生包含什麼呢？包含不只是佛教徒，也包含其他教派的，有一些甚至可能對三寶也沒有信心，完全就是外道，完全就是其他教派的，這樣的人也很多，這些都在一切眾生的範圍當中。所以，我們未必現在馬上就可以利益到對方，但還是要努力地策發想要利益對方的心。

眾生的種類或者是眾生的差異性是很大的，有一些是完全對佛法沒有信仰，也不相信甚至排斥的眾生都有。這時候我們能夠幫助他的就只能夠用就是要怎

麼樣的調心，對於現法會有幫助，至少不會不斷地在煩惱情緒當中打轉，只能夠用這樣的一種比較粗淺的一個方式來幫助他，等到他慢慢相應之後，可以慢慢告訴他，其實這些都源自於佛法，佛法裡面有很多的寶藏，如果能夠好好地擷取佛法的寶藏，如實修持的話，能夠產生的勝利，遠勝於現在所感受到的，這樣一步一步慢慢地引導他。

特別就如過去導師世尊在印度弘法，其實印度是有很多外道聚集的地方，也可以說印度是有很多宗教，非常多元文化存在的地方。當然因為不同的宗教有不同的教義，有不同的思想，有很多的所化機，所以，他們的心中有很多不同的見解。佛還是很有耐心地來利益眾生，慢慢地循循善誘地開導，讓眾生具有智慧，眾生自己去抉擇應該要信奉什麼樣的道路，漸漸地對眾生產生饒益。

問： 觀佛陀的像如果一直無法明現，可以換其他尊佛像來觀想？還是一旦選定就不能更換？

答： 基本上如果是真正地在練奢摩他，是不能夠任意轉換所緣的，一開始選定的所緣，一旦內心已經決定了，基本上就不太能夠更改，因為這樣會養成一個習慣，不行就想換、不行就想換，會有這樣的一個慣性產生。 那因為剛好講到三摩地的練習，各位當然還沒有正式的在修練奢摩他或者三摩地，但是如果隨順的、少分的一些相關的內涵，有時候在自己的生活當中做一點冥想，能夠做一些禪坐的練習是對自己會非常好。

以上大家提問的問題都相當好，因為代表大家有在思考，在學習佛法的過程中能夠思考，慢慢地非常注意就是佛法當中所提到的一些教義，這樣一來，我們在學習佛法時，才會很清楚地知道自己是在學習什麼內涵，很清楚地知道佛法要如何學習，不會陷入一種「人云亦云」，如果陷入一種人云亦云的方式在學習佛法，有可能別人說什麼就是什麼，別人說另外一個，就又是另外一個。這樣一來的話，自己始終沒有辦法站在一個堅固的、真正的自我能夠掌握的情況來做學習。所以，認真的思考跟觀察佛法的內涵而來學習佛法是很重要的。以上就是這樣，因為時間已經到了，所以我們就上到這裡。 感謝大家。