

## 皈依引導文-利樂善道明燈(二)

授課師長：給燈梭巴格西

中文翻譯：札西

授課日期：2022/11/10

上次上課講到《佛教入門皈依引導文》，在這部論當中一開始提到有關皈依有什麼樣的勝利，接著我們要進行第二堂課。

這篇《佛教入門皈依引導文》已譯成中文，甚至有做中藏文對照。這篇皈依引導文從一開始的科判分為四門，這四個根本的科判若可以的話將它背誦下來，憶持在自己的心中是相當好的。有關於在進入正式的皈依之前，在這個科判當中首先為大家說明為何皈依的原因，也就是皈依之因相，然後是提到皈依之方法，再來則是皈依的功德，這些都有約略的為大家做介紹，第四個科判是皈依的學處，這個很重要的，再下來要說的是皈依的學處。

所以，複習一下有關於之前說到的皈依的因相，也就是皈依的原因是什麼，提到皈依的方法，皈依的方法就是要檢別皈依境，要抉擇皈依的義利，所以提到了要知功德。由此就講到第三個科判皈依之功德，皈依之功德提到八點勝利，這個是非常清楚明白的。因此，所學的皈依勝利這八點應該要常常去思惟。要常常去思惟有關於皈依勝利是相當重要的，因為如果能夠常常去思惟皈依的勝利，一方面能夠策發我們想要去皈依的心，另外一方面當我們憶念、思惟皈依的勝利時，往往由此就能夠累積殊勝的福德。

以阿底峽尊者來講，在尊者進入了藏地以後，就有很多的人向尊者請法，尊者藉由抉擇後認為藏地已經有很多的法，但是最基本的皈依還是必須要勤加修習。所以，尊者也在皈依的法類方面花了很多的時間去做弘揚。阿底峽尊者雖然有很多法類可以弘揚，但主要就是對於皈依、業果，也就是對於三寶皈依的這個部分，可以說是以非常好的標準，達到佛教真正標準的角度來對佛教徒

作弘揚。

所以，我們要怎麼樣才能夠生起一個非常合乎佛教標準的皈依呢？首先一定要先妥善地思惟皈依的勝利是什麼，當我們完整地思惟皈依的勝利，在我們內心當中才能夠策發起一個真實不造作的皈依的心。所以，往後我們要思惟自己為什麼要皈依，要數數從皈依的勝利，結合我們的自心、結合我們的經驗去思惟是相當重要的。在思惟這方面時，要從趣向後世的角度去想是很重要的。就是假設我們為人一生死後都要趣向後世，從趣向後世的角度而言，我們就很有必要需要皈依三寶。因此，對於結合後世趣向何處的這個原因去作思惟這點，來結合皈依是相當重要的。

不管有些人認為要思惟前一生、過去生或者思惟後世，就一般人來講其實很少會去想到過去生如何，或者是後世如何，大部分只著眼於現世要怎麼過，我們很少去思惟來生或者來世。也就是這個原因，導致在學法的過程從皈依一直到任何佛法的內容，變成學習完了之後很容易忘記，特別容易忘記這個問題在於我們內心並不是太注重，不是很注重的原因是在於我們只著眼於現世。我們不去憶念後世會有什麼過失，大部份會覺得好像無傷大雅，但是想一想，如果我們沒有去憶念後世，當我們真的要去面對的時候，那個時候該怎麼辦？

所以，在皈依之因相第一個科判結束以後接著是皈依之方法。皈依之方法就提到了三個科判，第一個要辨別皈依境，第二個要抉擇皈依的義利，這裡面就提到要知功德等，第三個就提到正受皈依，正受皈依對於我們現在要受持皈依這一點也是相當重要的。所以我們就看到正受皈依的科判的內容。如果大家有帶筆記本，也可以在聽課的時候做一些筆記，以後要重新複習、重新思惟也會比較容易，會想到這一段可能有講到什麼相關的內容。

有關於皈依之方便，前面提到有三個科判，第一個提到皈依的境，第二個提到皈依的義利，第三個就提到正受皈依。因為前面二個科判我們上一節課也常常說到我們皈依的對境是什麼，皈依的義利要了知功德，知功德要知道什麼功德，我們在前一堂課都有說到。再下來我們就要看有關於受持皈依或者正受皈依的道理。因為皈依非常重視皈依的境，皈依的境就提到了要觀想皈依的資糧田，以佛的主尊為主，所以在進入皈依之前都要先做這個練習，都要先觀想佛資糧田。

在本文當中的第三個科判說到正受三皈依，正受三皈依這裡有引很多譬如像《金洲大師傳》當中所說的應該打掃住處等等，其實這就是在講在受持皈依的時候要怎麼做。所以，我們從正受三皈依開始以《金洲大師傳》這裡面內容所說的，假設自己有佛堂的話應該要先做一番打掃，在打掃完了以後在三寶供像的尊前來做供養。其實皈依基本上有很多的前行要做，從思惟皈依三寶的功德，那個時候我們的內心就已經進入了一種虔誠的狀態，再加上皈依前的加行法，這樣一來我們就可以很快地藉由皈依累積殊勝的功德。

再下來我們就看到正受三皈依的這一段，就如《金洲大師傳》中所說的那樣，應該從打掃住處以下的這一段，這一段文字是很容易了解的。第一個就是一定要先灑掃住處，然後陳設供具，以身語意之所依圓滿陳列後，在佛像面前做供養等等。如果我們個人有佛堂的話，當然就是在佛堂做，如果沒的話可以藉由觀想的或簡單的佛龕，簡單的一尊佛，在佛龕的面前做。其實最主要還是我們心中要觀想皈依境，就是資糧田，觀想皈依境或是資糧田，如果我們有相關的畫像可以擺設，如果沒有的話就是內心自己做觀想，也不用觀想到每一個都很仔細，就約略地做觀想，主要是我們要有虔誠跟恭敬的心。如果有人覺得要觀想資糧田覺得太複雜，裡面有很多的本尊，有很多不同的佛菩薩要做觀想覺得有一點太困難，那也可以完全只觀想導師世尊，只要作意、勝解作意想著

在導師世尊的周圍有很多的佛菩薩圍繞，我們就一心專注地觀想導師世尊，再來做皈依，這樣也行。所以，如果要觀想資糧田也可以，如果要觀想只有導師世尊這樣的一尊主尊聖像也可以，總之我們要先做這個練習(※格西帶大眾在此禪修一分鐘)。

所以，我們剛剛就是有做這樣的練習，觀想導師世尊或者是觀想資糧田。如同我們所觀想的我們要極為深信，藉由這樣的觀想及迎請佛世尊就在我們的前方，當像我們一樣的這些有情們，不管做任何的行為，或行或住或坐或臥，只要我們內心有信心去憶念導師世尊，必然會得到佛的加持，祂一定會到我們的跟前來攝受我們，這是我們要深信的。

當明現資糧田或者明現導師世尊以後，接著我們要做什麼呢？除了剛剛所說的我們要先灑掃住處，再下來我們就是要明現本尊、明現資糧田或者明現導師世尊，接下來我們就是要在祂的尊前修七支供養。我們對七支供養的內容如果熟悉的話也可以每天練習。以七支供養來講，如果過去有練習的可以好好的依止。接下來要介紹七支供養的內容，藉由聽聞然後憶持在內心裡面，總之還是要自己數數地練習。七支供養從一開始的禮敬，然後供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請住世、迴向，這樣的內容來講其實就是將淨罪、集資非常扼要的內涵完全都涵攝在其中，如果能夠真正實修七支供養是有很大勝利的。

所以，過去噶當派的祖師博多瓦尊者也說到，如果真的能夠以七支供養去淨罪、集資，這樣一來在人身一生當中，沒有什麼佛法的證悟、佛法的功德、佛法的成就是沒有辦法做到的。一般來說，要淨除罪障、要累積福德，淨除罪障是一個內涵，累積福德又是一個內涵，但是七支供養這個法就把這兩者重要的內涵全都含攝了，既具有淨除罪障也具有累積福德，所以兩個都具備。

所謂的七支就是有七個法類要修：七個法類第一個就是禮敬支，第二個就是供養支，第三支懺悔支，第四支隨喜支，然後第五支就是請轉法輪支，第六支是請住世支又稱為祈請不入涅槃支，到最後的第七支就是迴向支，因為前面修了這六支最後一支就是要做歸納、總結，歸納、總結到哪裡呢？就是願這一切的功德都迴向到無上菩提。

七支是遍於修持任何的本尊法都要先做的一個前提，今天不管你是觀想資糧田、觀想導師世尊或者觀想文殊、觀想任何的一尊菩薩，前面都一定要先做禮拜、先做供養。第一支提到禮敬支，禮敬支在我們一般的概念往往覺得說一定要起立，要手做揖，然後禮拜，這叫做身的禮敬。禮敬不是只有身的禮敬，還有語的禮敬、意的禮敬，所以有三門禮敬。如果在某一個情境下我們在修禮敬的時候，有時候可以練習意禮敬，也就是心的禮敬。意禮敬的練習方式，就是如同剛剛大家練習觀想資糧田、觀想導師世尊，最主要就是要有信心、虔誠、恭敬的心，相信祂完全地遍知、完全地了知，然後就不斷地修練對祂的信心、恭敬的心，這個就是意禮敬。所以，我們就現在好好的練習這樣的意禮敬。不要小看這樣的練習，僅僅這樣的一個簡單的念頭去作意，佛世尊是完全能夠了知我對祂虔誠的恭敬，以這樣的念頭所作的串習，能夠淨除很多的罪障、累積很大的福德。所以我們稍微思惟一下對佛要產生信心要有理由，這個理由就是我們要去思惟佛所有的一切不管是現前或是究竟的情況是完全遍知的，由此我生起了虔誠的、恭敬的信心，我們就做這樣的練習。我們做一分鐘的練習。

剛剛所講的就是七支當中的第一個禮敬支，禮敬最重要的就是意禮敬，因此我們做了這方面的練習。爾後我們在自己的家裡做練習時，如果可以的話當然是要配合身禮敬；意禮敬是最根本的再配合身禮敬。禮拜的時候可以一邊念誦皈依文，可念百次、千次甚至可以更多次，做這樣的練習很重要，這個就是同

時在練習皈依和七支。然後在做皈依和七支時，心不要急躁，不要想趕進度，也就是慢慢地、徐徐地做，一次一次地做。所以，我們剛剛在講禮敬的相關內容也就是七支當中的第一支禮敬支。

第二支就是供養支，供養支也有它的思惟方式、供養的方式，但是我不清楚各位在平常供養三寶時內心是怎麼想的。總之，對於供養支要如何練習呢？一般來說可以供水，供七杯水。我們可以在佛菩薩的聖像前面每天做供養的練習，也就是我們在佛菩薩面前供七杯水。為什麼是七杯水？譬如像是七支，因為很多時候數量不是三或是五，通常都是指七。為什麼要供七杯水？因為我們在供養的時候往往會有所謂的七種供品，水、花、香、燈、塗、果、樂這七種供品。其實就是在完備七種供品，表徵這樣的內涵前題，所以我們供七杯水。當然有一些在做供養七種供品的時候，不一定是食物、實體的東西，有些是用畫圖的方式來呈現。

在供養的時候除了水，還有就是果，這個果其實不完全是指水果，而是代表飲食、珍饈，意即佛菩薩所受用食物。所以，前面先做禮拜，禮拜之後接下來我們要做供養。供養就像我們在宴請賓客，主要是要提供正餐、給飲食，在提供正餐前往往會供水、先倒水。所以，為什麼七種供養一開始先供水。現在因為是在為大家做示範，所以將水舉起來(※格西在此把裝水的碗舉起來給大家看)。之後大家在練習時也不一定要將水舉起來，就看怎麼供水比較便利。我們在供水的時候要想著這個水不是我眼前看到的水，這個水它本身的體性、本質是像甘露一樣非常清淨，而且變成無量無邊像是大海水一樣非常的寬廣，不是眼前這杯水而已，然後非常虔誠地供養十方諸佛。當我們在做供養的時候，用這樣前面所說的這些步驟大家都要記得，以前面所說的步驟供養了以後，我們要想佛非常悅意、非常歡喜欣然地接受我們的供品。

如果是七種供品的話，就只有一個水，但如果是八種供品的話就是水、水、花、香、燈、塗、果、樂，這時候有兩種水，一個我們剛剛所講的水是讓佛飲用的水，先受用那個水，第二個水是濯足水、也就是洗滌佛陀的腳的濯足水，先做洗滌。當我們在承事佛世尊時，要想著是拿著水在澆灌佛的雙足，在這個過程當中，最主要的是藉由這個供養淨化我過去無始的罪業、洗除我過去的罪業，要起這樣的一種作意。前面供養了飲用水、濯足水，接下來就是供花。以花來講，雖然我們現在只看到一朵花，但是以過去的傳統習俗來講是要把它圍成一個花鬘。圍成一個花鬘，就如有大人物要來視察時就通常會先獻花鬘以表示對他的虔誠、敬意或者是歡迎；同樣地，這個花就是要供養佛世尊的脖子、頸部，有這樣的意義。我們在觀想花的時候，同樣的也不要只觀想一朵花或者是只有一個花鬘，我們要觀想是成遍的花海、無量無邊的花色，各種各式的花種，以這樣非常浩瀚廣博的花海來供養。所以，在做花的供養時，不是只是實體的花，其實主要是我們要藉由實體的花帶動出觀想的、意念去做作意供養，這種供養更為殊勝，這種屬於不現見但卻是非常殊勝的供養。當然如果可以的話，除了觀想的花，實體最好也要有一些花，如果每次不可能都準備實體的花、花束或是準備很多的花，至少每天或是每次持之以恆在做供養的時候至少有一朵花，在做供養的時候，仍然是保持最虔誠的心將這朵花摯誠地供養給佛陀。剛剛有一點忘記了在供養水、水的時候應該要讓大家做練習，現在教到供養花的部分我們就直接做練習，至於供水部分大家可以回去再做練習。

現在我們做供養花的練習，就是觀想現在供養的花不僅是眼前的這一朵而是成遍的花海，就如剛剛所介紹的，做這樣的供養觀想練習。以後大家在做練習的時候，就像剛剛所介紹的那樣去做練習；也就是剛剛所提到的供花要觀想無量的花海、花色、帶有芬馥的香氣且香氣四溢而來做供養，以此類推對於剛剛所說的水、水、花乃至於香、燈、塗、果都要這樣的觀想。過去有這樣的一個故事，曾經有一位弟子因為窮困沒有辦法供養佛菩薩很多的花、花的種類沒

有辦法供養很多種，他也沒有辦法準備很多的供品，這時候他的上師告訴他並不需要準備很多的花種，雖然你看到有人這麼做但是最重要的是虔誠的心，哪怕只是供一朵花但是你虔誠的供養，所得的福德是可以相等，甚至是可以超越，就觀待你的意樂。所以，我們反覆的強調意樂是非常的重要，但也不能夠把這個做為自己慳吝貪愛的理由，也就是說意樂最重要，因此我就不準備花或是很多的供品了，明明是有實力可以去做供養，卻因為將剛才所說的這個道理做為自己生起慳吝貪愛的理由，這也不行。

所以，整合在一起做供養就是對於這七支要如同剛剛所說的這種方式來做供養，對於任何的供品都要想成是無量的並且是有香氣的，這樣的做供養。結合剛剛的觀想資糧田或者是佛世尊，接著在他們的跟前做剛剛所說的這樣的觀想供養。同樣的，我們現在換到供香，至於香的供養也如同剛剛所說的，就像供花的部分一樣，要明現資糧田、明現佛世尊，然後在祂的尊前我們想著這香也同樣的變化成無量無邊的數量且香氣芬馥、香氣四溢做這樣的觀想供養的練習。

香的供養是供養佛世尊的鼻根、佛世尊的鼻，所以我們現在就做剛剛所說的觀想練習幾分鐘。當我們供養佛世尊香的時候，佛世尊藉由祂的鼻根受用了，所以佛世尊非常的歡喜；我們做完任何的供養最後都要做這樣的練習，也就是祂接受到了，然後祂非常的歡喜。所以，從剛剛我們所說的供養水、花乃至於香，我們都要作意佛世尊接受到了並且祂非常的歡喜，這是非常重要的。供養了水、水、花、香，接下來是供養燈明，燈明一樣要觀想是無量無邊的燈明而不只是一盞燈，以這樣無量無邊、非常殊妙的燈明來做觀想供養的練習。當我們做完了這樣的觀想供養，一樣地也要作意佛世尊接受到了並且非常的歡喜。



剛剛提到了供養佛世尊燈明，燈明是供養佛世尊的眼根，因為佛世尊的眼睛會看到。接下來是供養佛世尊塗(香)，塗的意思就是指譬如香水是可以塗在身上。供養佛世尊香水或是塗，一般來說是塗在胸間、心間的位置，所以是供養佛世尊的心間。供養佛世尊塗就是像香水可以塗抹在佛世尊的身上，一樣也是要觀想是無量無邊的，做這樣的觀想供養。

再下來是供養佛世尊果，果就像剛剛所說的不一定只是指水果，總而言之是珍饈或者是精美的、善妙的飲食供養佛世尊。最後一個是供養樂，樂一般會用鈴來代替，但其實並不一定，這只是一個表徵。樂有很多，可以發出聲音的樂器有很多，譬如說像蕭、笛，琴，有很多樂器可以發出聲音，這些都是供養佛世尊的耳根。我們剛剛從水、水、花、香、燈、塗、果、樂，總的來說有八種供養，八種供養它個別都有十種勝利，所以是非常的殊勝。

以上這些就是在解釋七支供養之中的第二支，第二支就是供養支。七支-禮敬、供養，接下來第三支-懺悔支，懺悔支最重要的就是對過去所造的惡業要能夠了解並深深地追悔。再下來是第四支-隨喜支，隨喜支的對象最高是佛，再下來是菩薩、獨覺、聲聞乃至一切的凡夫，凡其善根我皆自行隨喜。接下來是第五支-請轉法輪支，意即請佛世尊轉法輪，就是希望您能夠說法。再過來是第六支-祈請不入涅槃支或是請住世支，請佛住世希望您能夠長久住世不要入於涅槃。當我們今天不管是請佛轉法輪或是請佛住世、不要入於涅槃，之後都要觀想佛非常歡喜地答應了我們。最後就是迴向支，迴向支就是將我們前面所造作的這一切善根、福德唯一的就迴向，為了利益有情所以我們迴向圓滿正等正覺。

以上我們就是將七支供養做了完整的解釋，之後譬如像是下課了以後，明天大家就可以做練習了。如果大家可以時時練習或者日日當中都可以練習七支

供養，這個可以說是淨除罪障、累積福德最殊勝的不二法門。譬如像剛剛在上課的過程當中，我們都有做這些練習，所以我們最後在迴向支時也做個練習，就是希望把剛剛我們所累積的福德，完全迴向到為了利益一切有情的目的，希望能夠成就無上菩提，做一分鐘這樣的練習。今天為大家完整的介紹了七支供養了，所以以後大家就可以依照今天所說的內涵數數地思惟，只要我們不斷地思惟對於七支就會越來越熟悉了。本來應該留更多的時間可以讓大家問問題，但是因為考慮到我們至少要上到一個段落，有一個段落可以讓大家回去憶念複習、做練習，才一直講到現在這個時間。如果大家真的還是有什麼問題的話，還是可以問一些問題。

今天就上到這裡。