

## 經續法林 2009 年 1 月份舉味格西開示六加行之重點摘要

97.12.31 開示範圍：第五加行。(《掌中解脫》260-280 頁)。此次主要摘錄七分支之隨喜至迴向支的實修法。

### \* 大禮拜與懺罪支結合的實修：

若要做十萬遍大禮拜的禪修者，一種方式是配合六加行，而且通常是放在懺罪分支，一邊進行懺罪，一邊進行十萬遍大禮拜。於前面頂禮分支時，不必做大禮拜，只須雙手合掌，產生恭敬即可。真正做大禮拜是在懺罪分支。

另有配合上師供養法，在頂禮的項目做大禮拜。先唸頂禮咒，然後唸墮懺，一邊唸一邊拜。以墮懺做大禮拜，傳統有三種方式：一種是從頭唸到尾一邊唸一邊拜，一直唸一直拜。另一種只在唸諸佛名號的段落，一面唸一面拜，唸完全部的如來名號之後，又再唸第二遍，又一面做禮拜，要結束時，才把墮懺後面的儀軌一次唸完。

還有一種方式是每尊佛名號一直不斷的唸不斷的拜，例如第一尊佛名唸五十遍、拜五十拜，才換第二尊佛名，如此全部佛名唸完拜完後，才把最後結行儀軌一次唸完。

### 第四支、隨喜支的實修：

\* **隨喜的特色**：所花力氣最小，但累積的福報最大，而且又能快速累積福報。

隨喜他者的善根能累積很大的資糧，特別是隨喜自己的善業時，要沒有驕傲自滿的隨喜自己以前的善業，如此善根會累積且擴充得很快。這在宗大師的證道歌《前程似錦》提到。宗大師另一部作品《覺受歌》，每段末尾有一句：「往昔登地菩薩如何修持，求解脫的我亦如此學習。」不過，我們唸誦時應改成：「至尊上師如何修持，求解脫的我亦如此學習。」往昔淨色王曾問佛陀：處理國家事情這麼忙碌，修什麼法最適合呢？佛陀開示：1.隨喜他者的善行；2.廣大發菩提心；3.迴向。由此可知，就在家人而言，要學習佛法，一定要重視這三項，因為**隨喜、發菩提心、迴向不需要特別安排時間來修法，所以很容易做**：

首先調整自己的動機，產生菩提心的動機，在菩提心的攝持之下，這一天所做的工作都變成善根、善行，所以不必另外花一個時間去修法。

隨喜：只要眼睛看到、耳朵聽到別人在行善、或者內心想到某人在行善，馬上沒有嫉妒，發生隨喜，就已經累積廣大的福德。行善後累積福德善根若未迴向，往往會因為憤怒，而把這些善根完全消滅，非常可惜。若迴向後，善根就很堅固，不會受到生氣的影響而破壞。**若把善根迴向圓滿菩提，在未得圓滿菩提之前還能夠經常成熟受用，所以要迴向圓滿菩提。**

\* **如何進行隨喜的觀修**：隨喜的對象只有兩種，自己的善行以及其他者的善行。

**1.隨喜自己的善行**：自己前世所做的善行沒辦法直接知道，但可透過比量的推理得到的了知來進行隨喜。若是這輩子的善行，是親身的體驗，就可以在直接的知道之下來做隨喜。**由比量如何可知前世的善行呢？**佛經裡開示：增上生的原因除了持戒之外，沒有其他原因。所以投生在增上生的人身，要好好的持戒。戒律之中最起碼要持守斷十不善所攝戒。由此可知前世一定有好好的持戒。因為任何事物都有相隨順的因，所以這輩子所得到的幸福，相隨順的因一定是前世的善業；這輩子所得到的痛苦，相隨順的因一定是前世造作的惡業，這是因果法則。所以諸多前世一定累積廣大的善業，現在才能得到人身，又聽聞佛法；假設以前沒有善根的話，這些皆不會發生。這種情形了解之後，好好地做隨喜。

特別是前世辛苦勞累，才讓我獲得這麼好的身體，所以這輩子我更要好好的做，不要讓前世的辛苦浪費掉。要立下誓言，好好努力，至少要使這個效果維持原樣。

要反省自己平常做了些什麼事：下輩子要得到人身必定有其因，這些因我到底累積了沒有？若有累積的話，趕快隨喜自己；若沒有累積，就要懺罪，現在開始累積將來的善因。

平常我們做善行的時候，有時是動機不夠純淨，有時是加行不夠純淨，或結行時不夠純淨，這三個段落都純淨的，可能少之又少。所以仔細分析，大部分的人下輩子可能往下走。但是不能因為如此就失望，而是要瞭解往下或往上走全操控在自己。瞭解後，用四力對治，把以前所造的惡業完全破壞掉，且在善業方面趕快努力加強，將來投生善道一定希望。我們算自己的錢財增加或者算自己哪些事情吃虧，並沒有很大的意義。但是算一算自己的善行及不善行有多少，且不要算錯，這非常重要。若忽視善行，不去計算它的話，逐漸不去做，沒有累積的話，下輩子解脫成佛沒有希望，在善道也沒有希望。若輕視惡行而不去算它，認為無所謂，就會累積很多惡業，將來到三惡道受強烈的苦，這就吃虧很大。通常在睡前把當日所做的善行、罪行回想算一算，隨喜善行並且迴向：我明天還要行善。懺罪惡行。睡前唸一遍總懺或墮懺，最好是配合金剛薩埵的觀修唸誦，唸 21 遍百字明。若每天唸 21 遍百字明，能使罪業增長的部分斷掉，若唸十萬遍，則能把罪完全去掉。例如修歸依是讓我內心的歸依變得非常純淨，這是目標；數目多少不是目標。但為何要計算？這是為了我將來做完後，可以用來隨喜。為了隨喜自己的善行，才會有計算數目字。

**2.隨喜他者的善根：**分為隨喜親人的善行、隨喜敵人的善行、隨喜陌生人的善行三項。分成這三者是因為通常我們對敵人的善行不會隨喜，而是內心憤怒；對親人的善行會隨喜，但是伴隨著貪戀的污垢，因為他是我的親人，做這善行多麼好，在這種貪戀的污垢下進行隨喜也不純淨。對於中間者的善行覺得不重要而不會隨喜。這三種情況都不要有，在沒有任何貪戀、瞋恨、輕視等煩惱污垢的情況下，僅因為它是善行，我就要隨喜，就非常好。

**\* 隨喜的對象有五種：**亦即隨喜造善根者，(1)凡夫未入道者的善行，(2)聲聞已入道者的善行，(3)獨覺已入道者的善行，(4)菩薩的善行，(5)佛陀的善行。在沒有驕傲、嫉妒、競爭之心，我對他者的善行純粹隨喜，自己會累積新的福報：若隨喜的對象之程度跟我一樣，我會不花力氣得到與他一樣的福報；若行善者的程度比我更高，我會得到一半的福報；若行善者的程度比我差很多，我會得到比他更多的福報。若對他者的善行產生嫉妒，自己的善根會衰損，而且對方的善業對我也沒有發生什麼幫助。

### **第五支、請轉法輪支的實修：**

在七分支時，有時也會獻曼達，所以要準備曼達盤。在曼達盤上擺九堆，即中央一堆，四方四隅，觀想成為法輪來獻供養，請求轉動法輪。因為佛陀曾說過：請求才開示，未請不開示。而且所開示的法是無價珍寶，一定要請求才會開示。又因為法的珍貴，所以講說者一定要坐高座，聽法者不管他的身份地位多麼偉大，一定要坐低的位子。再者，開示者在開示之前，要先頂禮法座，這是因為法非常珍貴，要尊重佛法。聽法一定要請求，沒有請求不開示，所以學法時要請求，之後才可以聽聞教法。

### **第六支、請求不入涅槃支的實修：**

若於此段落修法時有準備曼達盤，則在曼達盤上擺五堆，把它勝解為金剛寶座，獻上寶座，請求長久安住。請求不入涅槃很重要，佛陀要涅槃時，若能請求不入涅槃，則佛陀不只住世八十歲，而可以更久，但因為沒有祈請故，所以佛陀八十歲就圓寂了。所以我們對資糧田壇城聖眾、對上師請求不要入涅槃，這是很重要的。修上師長壽法的主要目的也是如此。在請轉法輪及請求勿入涅槃時，要觀想資糧田聖眾親自准許，這種勝解很重要。

### **第七支、迴向支的實修：**

善行做之前要調整動機，善行做完後一定要迴向很重要。所以噶當派的上師說：「初後學二事。」最先要產生菩提心的動機，至少是造作的菩提心，在菩提心的攝持下行善，則此善

行就成爲大乘的法。結束時迴向給圓滿的菩提。在尚未得菩提之前，這善根還能長時受用，不會衰損。最重要是迴向菩提，這善根才能變成菩提的原因。

**\* 迴向與發願的差別：**迴向一定列入發願的類型，但發願不一定是迴向。迴向一定要有個迴向物，迴向物就是我們所累積的善根。「以此善根迴向菩提」，這是發願，也是迴向。但是發願不需要任何物質，只要發願希望眾生成就佛果。這是發願，不是迴向。

好的迴向能使所做善行的威力增大。若是把善行迴向給此世的財富、受用、享樂、運氣好、長壽、無病等，則善根的力量變得很薄弱，成熟出小小的果報。若迴向給下輩子獲得天人果報，也是很小的。若迴向給證得解脫的因，則力量稍大。若迴向給證得菩提之因，則此善根發揮到最大。因此善根要成熟出天人善報或佛果，要往哪個方向去，就靠迴向。

**\* 迴向的重要性：**若不迴向，可能因憤怒而把善根完全消滅掉；若迴向圓滿菩提，即使生氣，這個善根也不會被滅掉。

**\* 迴向有六方面：**

1. 以何迴向：當然是用善根迴向。
2. 爲何目的而迴向：希望善根不會衰損。
3. 迴向的目標：迴向無上菩提。
4. 迴向何事：迴向一切眾生都得利益。爲了使眾生得到利益、得到幫助，因此我要得到圓滿菩提。
5. 迴向的方式：以方便與勝慧二者結合而迴向。
6. 迴向的本質：迴向是內心的「思」心所，這思心所是陪伴著一個希求心，希求善根不會衰損、窮盡，而這思心所則把善根轉變爲圓滿菩提。

**\* 迴向的方式有三：(三大迴向)**

1. 迴向自他心續之中的佛陀聖教增廣。
2. 成爲生生世世得到善知識攝受之因。
3. 成爲證得無上菩提之因。

要把善根迴向這三項的任何者，不要把善根迴向給此世的安樂以致浪費了廣大善根。

第五加行講的是集資淨障的關鍵聚集在七分支，因爲七分支在集資淨障的力量最強大。

**第六加行：**

第六加行是祈請之後，希望教誡與我的內心完全結合在一起。

道的證悟要在內心產生，一定要三法齊備：1. 集資淨障；2. 視上師與本尊無二差別而啓請，因爲透過啓請，道的證悟在內心產生；3. 將護所緣行相。

內心任何覺受與證悟要在內心產生，一定要靠上師的加持進入我的內心，若未得到上師的加持，不管自己怎樣辛苦勞累，證悟絲毫不可能產生的。

上師的加持進入內心要靠什麼方法？要靠啓請，上師與本尊無二差別而進行啓請。以此方式使加持進入內心，而得以證悟，所以要有啓請的項目。

唸誦宗大師所寫的傳承上師啓請文《啓勝道門》，加持力很大。這是宗大師在熱振地方禪修時，親自見到傳承上師現身，因此寫下了這個啓請文。

啓請文中包括廣行持的上師、甚深見地的上師以及實修加持派的傳承上師，對於每一位上師都以一個頌文來啓請，是這個上師殊勝功德之處而啓請。每一偈的最後一句要唸兩遍。而宗大師的啓請文則是《緣悲頌》。