

至極，) 需牢記於心；即使出現安樂，若能了知即為三寶悲心，將令福德更為增長，因此亦須思惟。

一、 按時於每日及節日廣作大供，且於任何飲食前先獻頭供予三稀勝的學處：

需思惟自他在現今略有的這些安樂，除了是由過去世獻供而出現之外，絕非由慳吝與造罪而出現。經云平常有任何財物都應致力於供養三稀勝，即使經濟條件不許可，縱然是最起碼的一杯水，特別是在任何飲食前，總不忘卻獻出頭供。倘若有心供養，總不至於無法獻出供品；無論有無財富，只要心意清淨，即使以水…等作為供品，或是於任何飲食獻出頭供，亦能於此生當中獲得廣大財富。比方說過去噶當派的格西布多瓦的清淨眷屬中，有一對貧窮但深具信心的母女，雖然沒有其他物品為供，但因以淨水向稀勝獻供之故，毋經長時旋即成為富者，且有能力承事供養格西布多瓦的千位弟子眷屬。老母親向眾人說：「我因向天尊獻水為供，而得食物且稍許闊綽寬裕，此故能向僧伽供養承事。」

特別是經云在四大節日與望、晦、初八三天，應依能力而獻供，倘能如是奉行是乃上品。否則在平常以油燈或供杯、食子等獻供，且在自己任何飲食前對三稀勝獻出頭供亦是必須。揚袞巴：「世間人對於世間的鬼神，在每個月以祭祀向天神作出祈求，倘若從最卑微的乞女都梳洗頭髮，置換破爛的衣衫於下，嶄新款式置放於上，且歡欣喜悅地說：『今天要來祈求神明』！為何我等還不供養三稀勝？！應當竭力地作出供養。最起碼在任何飲食前，即使只是喝下一杯水，都應學習將頭供獻給三稀勝。」

所謂祭祀地神，是在衛藏地區流傳的風俗，雖然在本地對於供養地神與按照節日供養三寶皆不興盛，無論如何應當如此前所說盡力獻供，以及應該在飲食前獻出頭供。

二、 向所前往的方向之天尊頂禮的學處：

經續中如是云：「倘若前往東方，觀想東方的諸佛菩薩皆成為薄伽梵不動佛之體性安住於前面虛空，並念誦三遍，皈依頂禮薄伽梵如來金剛不動佛，想著前往彼佛之座下，一邊皈依一邊行走。同樣的，若是前往南方則是寶生佛；如若前往西方則是阿彌陀佛；假若前往北方則是不空成就佛。倘若頂禮而皈依，其利益則是在道路上的惡緣、凶煞、惡日、星宿等皆不產生，且令所求悉得成就，毫無障礙地迅速平安到達，最終得以從佛剎再入佛剎，而謁見諸佛。」如果我等能知悉此竅訣，應了知實乃方便易行，且具備暫時與究竟的無上果。另於坐時，想著依止三稀勝；睡覺時，心中憶持三稀勝而睡；如是在食、臥、行、坐諸威儀中，應與三稀勝不分離，亦是經續中所明示。

三、 皈依之增長與淨化的學處：

經云須在晝夜六時中進行皈依。輪迴苦痛令人淒然，特別是三惡趣的痛苦，令人恐懼怖畏，能予救護者除卻三寶再無其他，對彼秉持信心，以及於一切飽嚙此等怖畏的有情，以悲心作為動機，令自他遠離怖畏，且欲證得殊勝果位的對境一無上的三稀勝，由衷入骨徹底的皈依。這是指「皈依佛，皈依法，皈依聖僧」，須如是念誦。在此加以區別，佛乃無與倫比，念誦**皈依佛**本身即可；有關於法，世親阿闍黎：「法者所知道以及，涅槃以及意之境，佛語與壽暨福德，將生決定與宗派。」能以法來稱呼者有如此眾多之意涵，因此需念誦**皈依法**；以僧伽而言，獨覺與聲聞並非道上友伴，凡夫僧伽亦未離卻怖畏之故，因此需念誦**皈依聖僧**。

念誦**皈依佛**的當下，專注於佛陀三身五智之自性；念誦**皈依法**的當下，觀想彼

(佛)正在說法，且專注於證得果位之方便諸道；對於僧伽，專注於法上修持的僧伽，如是心念持續且無疲憊地進行，以上即是為皈依念誦之作法。《聖報恩經》：「所謂皈依者，即為語之輪。」可在心中如是思惟：必須從口中發出聲音。如是首先從上師處聽聞而獲得，過程中若能修持，將從暫時與究竟的怖畏中獲得救護。經云：「一切傷害諸種種，惡趣暨諸非方便，諸怖以及低劣乘，救故是為善妙怙。」以上即是完成皈依諸學處的闡釋。在此除了揚袞巴本身的開示之外，順帶還喋喋不休地講了許多贅語，總之，皈依學處極為重要，是所有僧俗皆迫切需要之故，應嘗試是否能予踐行。

己、 皈依之程度：

一、了知功德，二、了知優越，三、承許，四、不再尋求其他依處—具備這四種特點後，才能稱為清淨皈依。

首先了知功德：1. 外三稀勝，2. 內三根本，3. 秘密根本上師。必須了知功德上的優越，如果不明瞭彼眾的優越功德，將無法生起絕對深信的信心，因此，了知功德的殊勝甚為重要。

## 1. 外三稀勝的功德

### a. 圓滿佛的功德：

如來、應供、正等覺、明行圓滿、善逝、世間解、調御丈夫、無上士、天人導師、佛陀、薄伽梵。諸如來是福德等流者，諸種善根無有耗盡，安忍作為莊嚴，諸福德藏之基，諸種妙好間飾，諸種相為花敷，行境相符合順，若見無有違逆，諸以信生解眾現生歡喜。慧無能制勝，諸力無可屈伏。一切有情之師，諸位菩提薩埵之父，眾位聖者之王尊，眾往涅槃城者之商主。本智無量，辯才難以思議。語言清淨，音聲和美。觀看身好無有厭足，身無與等。不被諸欲所染，不被眾色所近染，不被無色所摻染。徹底解脫眾苦，甚是徹底解脫諸蘊，不成諸界，防護諸處。永斷諸結，徹底解脫遠離熱惱，解脫愛染，越眾瀑流。本智普悉圓滿，過去、未來、現今諸佛薄伽梵安住於本智，不住於涅槃，安住於真實性之際，安住遍觀一切有情之地，此等乃諸佛薄伽梵身之真實優越功德。

### b. 正法的功德：

正法者—初善、中善、後善。妙義理，文字巧妙。不摻雜，普悉圓滿，普悉清淨，普悉嫻熟矣。薄伽梵善於說法，親見真實，無疾病，時無間斷，極善安立，見此者義不成空，諸智者眾以覺知各別內證。薄伽梵所說之法，善顯法律，決定出離，能趣向圓滿菩提，無有違逆，成就和順，具足依止，阻斷流轉。

### c. 僧伽的功德：

大乘僧伽者，正善行，應理行，端直行，和敬行，是為所應合掌，是為所應禮敬，福德祥瑞之田，廣大修習諸種功德，而成所應惠施，是乃廣為所應大惠施者。

總之，即如同《聖隨憶念三稀勝經》所云，了知三稀勝的功德優越，至關緊要。

## 2. 內皈依處三根本

### a. 根本傳承上師：

對於教證、功德、事業皆賢善，具足加持力的諸具德善妙上師眾，須了知是為圓滿諸大佛尊為了隨機應化而示現的人身。

### b. 本尊天眾：

寂靜、貪欲、忿怒等種種諸相的色身示現，須了知是法身從法界之中，隨機應化出本尊天眾而為二種成就之主。