[**慧灯禅修**](https://fohuifayu.com/index.php/huideng-zhiguang/huideng-chanxiu)[**第四册**](https://fohuifayu.com/index.php/huideng-zhiguang/huideng-chanxiu/di-si-ce)

#### **五、皈依的具体修法**

首先介绍念诵部分。

在修加行期间，每天要念诵加行仪轨。加行仪轨有两种，一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》，在《普贤上师言教》中，将其依相应内容而断断续续地分到了各个修法当中，这种仪轨相对来说比较广；还有一种是麦彭仁波切所造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》，虽然文字比较简略，但包含了所有的内容。居士们平时比较忙碌，念这个仪轨就非常合适。

另外皈依偈也因为念诵仪轨的不同，而分别有两种，一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》中的皈依偈：

|  |
| --- |
| *དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་རྩ་བ་གསུམ༔*  滚秋森怄得夏匝瓦森  **真实三宝善逝三根本**  *རྩ་རླུང་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས༔*  匝龙特利让云向切森  **风脉明点自性菩提心**  *ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ༔*  怄哦让云特吉杰阔拉  **本体自性大悲坛城中**  *བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི༔*  向切酿波瓦德加色切  **直至菩提果间永皈依** |

 还有一种是《前行念诵仪轨·开显解脱道》中的皈依偈：

|  |
| --- |
| *ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།།*  南葵内色南跨刚瓦耶  **安住虚空遍满虚空者**  *བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་།།*  喇嘛耶丹宽珠措南当  **上师本尊空行诸会众**  *སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།།*  桑吉秋当帕波根登拉  **诸佛正法以及圣众前**  *བདག་དང་འགྲོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།།*  达当桌哲给贝嘉森且  **我与六道众生敬皈依** |

这两种皈依偈的实际内容虽然有些差别，但我们都可以选择。最好念诵第一行的藏文，如果不会就念第二行用汉语所标的藏音，实在有困难，也可以读第三行的汉语。无论选择念诵哪种皈依偈，在修皈依期间都要念诵十万遍，十万遍念完以后，还要再念一万遍作为补充。

然后介绍观想的方法。

观想的时候，我们可以看《普贤上师言教》里附的皈依境图片，但这张图片很小，质量也较差，作为修观想的资料不是十分理想，所以我们应当请一张大一点的标准皈依境唐卡。

所谓标准是什么意思呢？

第一就是指它的尺寸量度必须符合经书的要求。《大藏经》里对画佛像、塑佛像的尺寸都有非常严格的规定。如果不标准，身体四肢以及五官的比例不相称，佛像看起来就不是那么庄严。所以，要请一张非常庄严、非常漂亮的皈依境唐卡，这是第一个标准。

第二就是要对唐卡进行开光，没有经过开光也不行。这两个条件都具备了以后，就可以称为标准的皈依境唐卡。

将开光后的皈依境唐卡挂在供桌上方，前面供一些简单的供品，然后就坐在佛像前。坐的时候，除了眼睛以外，要依毗卢七法，但这个时候眼睛不是往下看，而要看唐卡，轮流地观察各个佛菩萨像的面部、头、右手、左手、右腿、左腿，以及整个身体，包括身上的服饰。然后再观察周围的环境。观察一段时间以后，即使没有唐卡，心里仍可以观想得很清楚。这是比较简单的观想方法，一般这样就足够了。

如果首先不采用这样的方法，就会观不清楚。所以要将唐卡放在前面，反反复复地看，当感觉能观想得比较清楚的时候，就闭上眼睛，看能不能显现出来，如果还是不行，就睁开眼睛再看唐卡，像这样经过一定时间的反复训练，就可以比较清楚地观想出来。

当然，我们不能将唐卡看成是一般的平面画，而是要把上面所描绘的内容当成真正的佛、菩萨以及佛的刹土等，这是观想的前期准备。

正式观想的时候，首先，观想周围环境并不是像我们现在肉眼所见的这样不清净，而是要像《佛说阿弥陀经》里所描述的极乐世界一样，一切都是由金银、琉璃、珠宝等组成，地面如同玻璃一般平整而有弹性。

在这极为庄严清净的环境中，观想自己前方有一棵如意树——如意树是天界的一种非常殊胜的树。它有前、后、左、右、中一共五根树枝。在中间的树枝上面，观想莲花生大师；前面的树枝上面，观想以释迦牟尼佛为首的三世诸佛；右边的树枝上面，观想以地藏王菩萨、虚空藏菩萨、普贤菩萨等八大菩萨为首的大乘僧众；左边的树枝上，观想以目犍连、舍利子等为首的小乘僧众；后边的树枝上面，观想为包括大圆满的经典在内的法宝经函。在树枝周围观想各种护法以及其他的一些菩萨，这就是皈依境。皈依境里面包含了三宝，前面是佛宝，左、右大小乘的僧众是僧宝，后面的经书是法宝，中间的莲花生大师既可以作为三宝的总体，也可以作为第四宝。

就这样反反复复地观想，直至在你面前没有唐卡的时候，也能观想得比较清楚为止。这是无论皈依，还是其他修法观想的基本方法，也是密宗生起次第最初步的一个修法。这是皈依境观想的修法。

皈依境观想好以后，就在自己的左边观想现世的母亲，右边观想现世的父亲，前面观想损害自己的怨敌或者是非人等。周围就观想六道一切众生，他们和自己一起皈依三宝。一定要观想这些众生。如果皈依没有与大礼拜一起修，就要观想自己和众生一起合掌，并祈祷三宝：我从现在起乃至成佛之间的世世代代，只求三宝，只修三宝，只靠三宝，以后无论痛苦还是幸福，上天还是入地，只依靠三宝；无论遇到什么样的困难，唯求三宝加持。将佛作为导师，法作为所修的道，僧众作为道友。就这样诚心诚意地发誓皈依。如果没有任何感觉，只是口头上轻描淡写地发愿，并不算皈依。

这个发誓要反反复复地串习，直至对三宝发起无比的恭敬心和信心。如何发起无比的恭敬心和信心呢？这不仅仅依靠正式的观想，也要与日常的饮食起居相结合，时时刻刻忆念三宝，随处随地祈祷三宝。比如，在平时生病的时候，我们虽然也找医生看病，吃药打针进行治疗，但这些时候也要把药品看成是三宝度化、利益众生的一种方法，而不能认为三宝对自己的病痛无济于事，只有世间的方法才能解决自己的疾患。如果有这样的想法，就违背了皈依的意义。

当生起强烈信心的时候，心里就会异常激动，眼泪直流，汗毛竖立，要到达这种程度才算真正的信心。

正式修行的时候，就一边观想，一边以猛厉的信心念诵皈依偈。十万遍最好都是以打坐的方式念。平时走路、坐车的时候所念的数量最好不要算在十万里面。因为打坐的时候念的每一句，都是非常认真的，走路的时候念的就没有那么投入。当然我们也要量力而行，在条件不成熟的情况下，如果内心有坚定不移的皈依决心，平时走路的时候念的也可计数。当然最要紧的不是念诵，而是刚才讲的六种或者三种决心，必须在这个决心的基础上念十万遍。修皈依的时候，口中不断地念咒，心也要不断地配合，有些时候强调信心，有些时候强调观想，有些时候强调发誓，累的时候也可以稍加休息，尽量不要让杂念生起，在一座里都要这样坚持。一边念诵一边以左手拿着佛珠计数，这是皈依的具体修法。

皈依也可以和大礼拜同时进行，大礼拜完成的时候，皈依也就完成了。但这是比较简单的修法，最好还是分开做。大礼拜可以专门安排在最后修上师瑜伽的时候修。在皈依的时候就认认真真地观想、发誓、念诵偈子，这是最佳的修法。

起坐的时候，向前面空中的三宝再次发起恭敬心，并观想自皈依境中的佛菩萨身上，发射出无量的光芒，照耀自己及周围的众生，在照射的一刹那，包括自己在内的所有众生，都融入前面的皈依境。

在后面修上师瑜伽的时候，是观想上师化光融入我们。此时为什么观想自己融入佛菩萨呢？因为最后我们也要成佛，从密宗的观点来看，佛菩萨和我们本身就是一体的。最后我们修成的时候，也要变成一体，所以当现在佛菩萨发光照射我们与一切众生的时候，一切众生就突然间飞向福田，也就是皈依境，融入到皈依境中的佛菩萨身上，最后自己和三宝融为一体，无二无别。然后再观想皈依境从周边开始慢慢消失，化为光芒，最后佛菩萨、经书等全部变成一团光融入莲花生大师，莲花生大师也变成一团光，这团光越来越小，逐渐消失，融入法界当中，最后一无所有。这就是远离一切戏论的法界。这种情形就像有些时候乌云在天空中消失以后，万里无云、清清朗朗的感觉。

此时，我们要让心静下来，不起任何杂念。既不观想，也不发誓，什么都不想，一切都放下之后，心里非常平静，尽量保持这个状态，一分钟，两分钟，或者更长的时间都可以。这种修法虽然在现在谈不上是一个具体的修法，但是如果能将前面的修法做得十分圆满，根机比较好的人，与此同时也有可能开悟。如果暂时没有开悟，就尽量保持这个状态。

这意味着什么呢？有一些佛教常识的人都知道，世界的存在有成、住、坏、空四个阶段。从空无中生起，经历成、住、坏劫，最后又归于空。就这样无穷循环，周而复始。

同样，佛菩萨虽然住于法界，但为了度化众生，就示现了种种化身，当他们的使命完成以后，仍会消失于法界。这样修的作用，就是要打破我们的一种执著，一种对轮回实有存在的执著。现在通过这种修法，就可以多多少少地了知到：轮回是不存在的，最终一切都将消失于法界。不但轮回不存在，即使我们刚才观想的皈依处，包括诸佛菩萨、中间的莲花生大师等，也是不离开空性的，所以也不能执著。

虽然现在我们还不能正式修空性，但是，当这种修法修得比较成熟的时候，对证悟法界是有帮助的，所以现在就要这样修。在这个状态当中能保持多久就保持多久，当生起杂念的时候就开始回向，将前面一座当中修皈依的善根回向菩提。

回向的意义，相当于将我们在上一座里所做的善根进行保存。如果不回向，就等于没有保存。如果没有保存，一旦自己生起一念嗔心，或者值遇其他违缘，在这些善根还没有来得及帮助我们，或者只帮助了一两次时，就功亏一篑、前功尽弃。而以菩提心为前提回向的善根，就永远都不会毁掉，无论遇到什么样的违缘，永远都会帮助我们趋往解脱。

回向的含义，就等于是把善根分给所有的众生。打个比方，比如说有十个人都感觉饥肠辘辘，而只有其中一个人得到了一份食物，他想：我不应该独吞这份食物，而应当与大家分享。我们在一座当中积累的善根，因为是大乘密宗的修法，所以就特别殊胜。我们也应当观想：这个果报我不能一人独享，而应当为了众生能够得到佛的果位而回向。回向的偈子有四句：

|  |
| --- |
| *དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག།*  给瓦德义涅德达  **我速以此善**  དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།  滚秋色波哲杰内  **成就三宝尊**  *འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།*  卓瓦结匠玛利巴  **愿将无余众**  *དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག* *།*  得耶萨拉果巴效  **安置于佛地** |

再广一点的回向，就是念《普贤行愿品》，念《普贤行愿品》是最好的回向方法。

还有一种非常有用的回向方法，心里观想：三世诸佛菩萨如何回向他们的善根，我也如是回向。这样的回向就是非常圆满的回向。因为佛菩萨已经证悟了空性，已经精通一切法是如幻如梦的，所以他们的回向是最殊胜的无漏回向。我们现在虽然不能做这样的回向，但这样观想的效果，基本上跟佛菩萨回向的效果一样。这是既简单易行，又极为殊胜的回向。

也可以观想：我愿依靠这个善根，而令一切众生迅速获得佛的果位。这些回向方式都是如法的回向，经书上也是这样宣说的。

行善的时候，不能过分执著于善根。但在我们还未证悟之前，这是没有办法克服的。通过回向，也可以减轻我们的这种执著。

做完回向起坐的时候，还应当回头反观，在这一座中做得怎么样，当初刚刚入坐的时候，我们曾发心：无论遇到什么情况，都要坚持把这一座修完。我们做到了没有？就这样反复提醒，反复自检，然后再起坐，这就是皈依的修法。