2020年4月29日串讲皈依3(上）

* 再次强调发菩提心的重要性

我们每次听课都要发菩提心，因为我们最终的目的是成佛，成佛需要时间，不是一下子能成功的，利益众生也要有过程的。我们没有菩提心，否则做任何事都没有大的意义，每次哪怕是造作的，不太标准的。先发菩提心，然后听课最后回向。这三殊胜是大乘佛教，行善的一个诀窍。

* 修五加行皈依的基础和前提条件，是对三宝的信心

信心是来自于学习和闻思，因为我们从小的学习的东西和佛法是不相同的，所以现在要化很多时间来学习和思考佛法，否则我们的信心是不坚定的。有的人生下来就有信心的，他们与我们不一样的，我们主要有自己的前世因缘福报及今生的福报，才能从没有信仰到有信仰，逐步过来的，所以我们的信心不一定是很坚定的，所以要多闻思。要有这样的坚定的信心，在此基础上，才能做一个标准的皈依。

* 修皈依有二个目标，二个意义

一是打坐的功德，是最殊胜的功德

打坐观想念诵皈依揭，本身就有很大的功德福报，打坐观想是心灵的训练和锻炼，不要以为烧香拜佛有功德，最有功德最有善根和最有福报的，是我们身口意三门，尤其是我们的意所造的这些善，才是最殊胜的。身体磕头，绕塔，语言持咒，诵经都有功德的，但不如我们的心去思考静下来打坐。打坐在佛经上有明显的记载，哪怕是五分钟，十分钟。我们在修菩提心修皈依，还没有修出来，正在努力中，本身也有很大的功德的，会逐渐使我们的根机成熟并能消除我们的罪业，有这样的作用，并对证悟有帮助。

二是巩固已有的皈依的心和修行的信心

我们对投靠佛法僧的想法和信心决心不是很坚定的，就要反复的去训练，巩固已有的皈依的心，反复的串习反复的修，不管从那个角度讲修行是非常重要的。我们从道理上明白了，为什么要皈依，什么是皈依，为什么要修，就是要从心灵下决心，为了达到这个目标。

* 皈依的观想

前面讲皈依的基础和信心部分，后讲皈依念诵的内容，皈依的本质，今天讲皈依的观想方法。

* 观想方法：

有二个因素困扰打坐，一是打坐心静不下来，二是观想不清楚

* 打坐心静不下来，有太多的杂念

原因：没有修禅定和寂止，如何解决，修禅定和寂止。

* 打坐时观想不清楚，

原因：没有用正规的观想方法，很多人以为观想的方法是就去想，想莲花生大师、本尊、空行都是在自己的脑海里去想，但是是不是的。应该是，观想时要看这个所观想的佛像，观想释迦牟尼时看释迦牟尼佛像，观想莲花生大师看莲花生大师的佛像，这样逐步逐步能观想清楚。观想皈依镜属于密宗的生起次第，也是显宗的大乘佛教的经典，如《三摩地王经》等佛教的经典，显宗中的讲的一种禅定，也是看着佛像修禅定方法。

* 观看佛像方法
* 先将皈依镜的唐卡放在前面，光线不要太强太暗或反光，要不刺眼。在皈依镜前供简单一点的供品、香、灯、水果或水，
* 坐在皈依镜前面，先看莲花生大师，观想的时候，先看整体的皈依镜，然后看中间的莲花生大师。

（关于空行母和双身像）

【平时我们看单身的莲花生大师，有些人不适应双身的莲花生大师，实际上二者没有什么区别的，一个佛或菩萨、忿怒金刚或寂静的佛菩萨都是一样的，是表达的内容不一样。空行母是象征空性，显宗的般若经典也是讲佛母的，但佛母不是指的是一个女性的佛和菩萨，而是指的是心的本性，如来藏的空性的部分，叫作佛母。般若经的很多经典里面也有，佛母的意思就是空性，为什么空性叫做佛母呢，因为十方三世的所有佛，过去未来现在所有的佛，他们的诞生，就是因为他们证悟了空性，就成佛了。所以空性就像所有佛的母亲一样，证悟了空性就诞生了一尊佛。所有的佛包括菩萨因为证悟了空性，就成为了佛，所以叫佛母。

为了表示象征这个空性，在密法里有这样子的空性佛母。莲花生大师忿怒和寂静的本尊男性的佛菩萨，象征我们心的本性，光明如来藏的这个部分，光明的部分叫做佛父，拥抱双运的这个佛像，因为这个空性和光明。我们心的本性是空性和光明的。我们在讲的时候可以分开讲空性和光明，在思考的时候以我们的分别念讲光明和空性分开去理解思考都是可以的，但是本质上空性是光明，光明即使空性，如心经所讲 “空即是色，色即是空“是无二无别的，所以为了表达这个意思，在密法里有很多有很多双身像。汉传佛教的密法，日本的密法，在藏传佛教里叫外密。外密的本尊和坛城里面，就不会出现双身的佛像，虽然是密法，像汉传佛教，大藏经里面有很多密宗的经典叫唐密。唐密也有很多经典，叫外密，这个坛城里所有的佛都是单身的，到了内密的时候，才会有双身的像。由于根机不一样，先是显宗的根机，然后是外密的根机，最后是学内密的根机，所以，不同的根机，不同的众生，不同的法器，会产生不同的表达的方法，像显宗的大乘佛经，《维摩洁经》《楞伽经》《解深密经》《大涅槃经》等等，这些佛经里面实际上一直在讲，我们的心的本性既是光明又是空性，但表达的方式就有不同，实际上双身像是这样子的，有人比较拒绝，有人产生烦恼都有可能。所以，不想用双身的像，可以用单身的像，如自己觉得没有问题，可以观想双身像，但是有些时候因为，观想的时候比较喜欢单身的像，可以选一个单身的莲花生大师的像来观想。根据自己的情况来都可以的。】

* 将皈依镜放在前面，先整体看一遍，后看莲花生大师。要比较仔细一点认真的去观:
* 看脸部，将莲花生大师的脸心里看清楚了以后，再看右手左手等等，一步一步的看
* 看左手，再看右手
* 看右腿，再看左腿

（修皈依的重点是下定决心生生世世投奔佛法僧）

【修皈依的时候，重点不是观想，在观想时不需要下太多功夫，能观想的清楚的更好，最重要的不是观想也不是念诵，而是下定决心从现在起生生世世投靠佛法僧，投奔佛法僧这个决心,必须要坚定，要有坚定不移的决心，这是修皈依的重点。如这次能观想的清楚的话，下次修菩提心的时候也用的上，最后修上师瑜伽的时候也是这个观想，观想的好每次都能用的上。主要的重点放在下决心投靠三宝，其他能修多少修多少】

* 先看皈依镜里的莲花生大师
* 观想时，在密法里面的任何的时候，比如修上师瑜伽或修某一个本尊，修什么样的法，观想的外形形象，有时候是莲花生大师，有时是另外的佛菩萨的形象，但本体上要观莲花生大师，释迦牟尼佛，根本上师法王如意宝，以及其他的比如有十个上师，二十个上师要将所有的和其他对自己有信心的上师都可以观想为一体。

首先眼睛看了以后，观想的时候，眼睛看莲花生大师的面部或其他的部位，心里将所有的杂念放下，不起任何的杂念，在这样平静的状态下看，稍微时间长一点的时候，闭着眼睛也就好像也是睁开眼睛的时候一样，一样特别特别的清楚的，在我们的脑海里会出现。这个出现不是我们的分别念去思考的，是直接在脑海里的。因为看了很长时间，这个佛像直接用照相机拍下来照片一样的，直接通过我们的眼睛，直接印在我们的脑海里或意识当中，无分别念的意识当中，是很清楚很清楚的，需要的时候立即会出现，不需要分别念去想，达到这种层次已经是非常好的。

* 如果观想不清楚，花了很长时间也观想不清楚的话，心里想也可以的，将皈依镜里的所有事都背下来，然后去想，在我的面前有莲花生大师有佛有菩萨，是最简单的方法。应不需要这样。如果花点时间看这个皈依镜，最后是能够观想的清楚的，应该是没有问题的
* 观想一棵很大的如意树

心里观想的时候，要离自己比较远的地方的前面，能看的见佛像的地方，稍微远一点的地方，观想一棵很大的如意树，这个树是以各种各样的珠宝组成的，这个树有五个树枝，前后左右中间，五个树枝，也是由很多很多的树枝构成的，五个部分，观想中间的树枝观想莲花生大师，以前讲过多次，我们每次皈依并不是皈依某一位上师和某一尊佛，我们皈依是所有的佛十方的三世的，过去现在未来所有的佛。

（将莲花生大师观想在中间的原因）

【虽然，所有的佛我们在修行的时候都离不开的，如果，没有释迦牟尼佛，我们就根本没有办法修行学习，但是离我们比较近的是我们的上师，也不能说释迦牟尼佛离我们比较远，也不能是这样。但从现实的角度看，佛是几千年的这样的佛，上师一代一代地将佛的思想智慧及佛的加持一直传递给我们，所以上师是比较重要的，我们要将上师观想在中间，皈依镜里将莲花生大师画的很大，佛画的很小，并不是说佛不重要，将莲花生大师画的这么大因为佛的智慧佛的加持，没有莲花生大师，我们是得不到的】。

* 第一，中间观想莲花生大师，

现在是末法时代，修行人内外的违缘重重，三世诸佛都有加持，都有功德。但是，每一尊佛的愿力，是不一样的，莲花生大师，遣除违缘有非常非常强大的加持的，所以，我们观想莲花生大师，形象观想莲花生大师，本体就观想我们所有的上师。

* 第二，在观想前面的树枝上观想佛

三尊佛中间是释迦牟尼佛，左右是过去和未来的佛，这三尊佛代表所有的佛，观想的时候不是观想三尊佛，这个过去和未来的佛是代表而已，我们在观想的时候将所有的佛都观想在前面，以释迦牟尼佛为主要的主尊，在这个周围就有成千上万的佛，我们在观想的时候就观想所有的佛。中间就是将释迦牟尼佛观想在前面。

* 第三，看到后面的树枝上都是大圆满的经文佛经，

观想的时候将大圆满的佛经以及其他的所有的佛经，每一个佛经都自然的发出字母咒和音母咒的声音。

* 皈依三宝佛法僧

佛就是我们看到的前面的三尊佛

法就是我们刚看到的法

皈依僧的时候，在右边和左边的树枝上，观想大乘和小乘的僧众。

右边的树枝上就观想大乘佛教的八大菩萨，观世音菩萨、 文殊菩萨、 地藏王菩萨等等，以八大菩萨为首，在此周围观想所有的大乘僧众大乘的菩萨。皈依镜只画了八个菩萨，但是我们在观想的时候，他们是代表所有的菩萨的，都观想在右边（莲花生大师的右边）的这个树枝上，不是我们的右边和左边。

左边的树枝上，小乘佛教的八大僧人在佛陀的左边。目犍连 舍离子、 阿难等等八个声闻是佛陀最殊胜的八大僧人，在左边观想所有小乘佛教的僧众，皈依镜这八位，他们是代表，在观想时就将所有的小乘的僧众都观想在这个周围。

这右边和左边二边加起来的就是僧， 即佛法僧。

皈依镜里有佛法僧，中间就是上师，前面是佛，后面是法，左右两边就是僧，然后在上师的上面再观想传承的上师，这些都是大圆满的传承上师，这些上师的传记，可以看《大圆满前行普贤上师言教》的后面的上师瑜伽，有个简略的传承大师传记，可以去了解，另像敦珠法王的大圆满的传记等等。

* 历代传承上师

世界上的第一尊佛普贤王如来

最上面的蓝色的佛，是普贤王如来，在大圆满里讲普贤王如来是这个世界上的第一尊佛，这个世界上必须要有第一个佛的存在。如果没有的话，那我们都是众生，都是迷茫的，都是无明的谁也没有证悟，谁也不能给谁指路，必须要有个第一成佛的人，为什么普贤王如来第一个成佛，那他的上师他的佛是谁，他是没有上师的，因为我们的心的本性如来藏是光明纯洁的，在光明和纯洁中开始产生第一个念头，刚诞生时普贤王如来就是知道，这是我们心的本性，就一下子成佛了，就像我们现在有些人，产生一个念头就立即知道这个念头的本性，就开悟了他第一个念头出来的时候就证悟了，比如后面的像汉传佛教六祖惠能大师等，在这个轮回中轮回了很长很长的时间以后，最后认识到了心的本性。普贤王如来在第一个念头出来的时候就认识到，那时就成佛了。是世界上第一尊佛，也是大圆满的法的源头，叫法身，法身叫普贤王如来，报身、化身。普贤王如来有二尊，一个是法身，法身普贤王如来，是我们心的本性，第一个念头出来的时候认识到心的本性，成佛的，不叫心的本性，就叫普贤王如来，

第二是金刚萨埵

普贤王如来传给金刚萨埵，普贤王如来和金刚萨埵都有双身的，我们都用单身的，如观想双身的也可以的，叫报身金刚萨埵。第三叫极喜金刚

极喜金刚在人间第一次传法，以人的形象来传大圆满的，他怎么证悟怎么传大圆满可以查资料的，

莲花生大师的上师不是极喜金刚是左边有个西日桑哈，极喜金刚传大圆满给西日桑哈，他是汉族人，故乡是古代的西安，是汉族成就大圆满的人，也是莲花生大师和很多人的上师。莲花生大师是第一个来西藏传大圆满的，

极喜金刚是第一个在人间公开传大圆满的，后就是西日桑哈，再就是莲花生大师，莲花生大师在西藏，将一部分大圆满传给了二十五大个弟子 益西措嘉空性母，还有二十五尊成就非常了不起的大弟子 莲花生大师第一次传大圆满不是很公开的 。

公开传大圆满的的是布玛莫扎，传完后就到五台山，他没有放弃这个身体，以显示虹光成就后在五台山，很多有缘的人可以在五台山，以各种各样的形式见到布玛莫扎 布玛莫扎在西藏就普遍行的公开的传下来了

布玛莫扎下面就是贝若扎那，是当时的一个翻译家 翻译大圆满的很多经典，也是一个很了不起的成就者。

右边的传承上师里面有嘉那斯扎，蒋华西宁这些都是印度的大圆满的传承上师，但没有来西藏传大圆满，

中间的益西措嘉和下面的是无垢光尊者龙钦巴，龙钦巴尊者不是直接从益西措嘉听法，龙钦巴尊者可以有很多时候。可以与莲花生大师 益西措嘉面对面沟通的。

在藏传佛教里有二种传承，一种叫远传 ，即一代一代的传下来 还有就是近传，虽然人已经不在了，但是像吉美林巴与无垢光尊者，吉美林巴经常讲他的上师是无垢光尊者，但是他们二个之间还是有很长时间，吉美林巴没有见过龙钦巴，但是吉美林巴很多时候在禅定中能见到龙钦巴 所以也是能面对面传授提问的，很近的传承。

再就是吉美林巴 赤松德赞 （也是莲花生大师二十五弟子中成就者）

以后就是到写此书华智仁波切

再到我们的上师法王如意宝

我们在观想的时候都可以观想一代一代很多的传承上师，这里有几个主要的传承上师， 观想时将所有的这些传承上师观想在这个周围，如果观想不清楚的话，心里想就可以的 在旁边有无数个历史上从印度到现在不止一千多年的，两千年接近三千年，这样长的时间中有很多大圆满的成就者 都观想在周边 这就是观想传承上师。