

慈诚罗珠堪布带你修五加行：皈依（三）

2017-12-08 • 静怡苑•心灵乐园



三世诸佛如何发愿，我亦如何发愿。

皈依的基础，也就是前提条件，是对三宝的信心。信心来自于闻思。很多人从小学习的都与学佛的理念相反，需要一定的时间来学习思考，否则信心不坚定，以后没有办法修行。有些人天生就有坚定的信心，我们与他们不同，一开始没有什么信仰，主要是因为前世的因缘福报，加之今生的很多客观因素，让我们从没有信仰到有信仰，逐步过来。但受今生教育的影响，信心不够坚定。在坚定不移的基础上，才有标准的皈依。

《皈依的两个意义》

皈依的修法，有两个意义：

一、我们修皈依时，打坐、观想、念诵皈依偈本身就有很大功

德。

不要以为只有烧香磕头才有功德，最殊胜、最有功德和福报的，是身口意三门中意造的善。身体磕头绕塔、用语言诵经持咒等等，都不如打坐思考的功德。静下来打坐，佛经明确说过，无论是修菩提心，还是皈依，只要正在努力，就有很大的善根，这是磕头、供养所不能比拟的。依靠功德让根基逐渐成熟，消除罪业，之后对证悟有帮助。

二、我们对三宝的信心，以及投靠三宝的想法不一定坚定，需要反复训练。道理已经很清楚明白，通过修行，才能巩固，所以需要反复串习。如果还没有决心，通过修法而从内心下定这样的决心也是必要的。

皈依的观想

皈依分为几个部分，第一天讲了皈依的基础——信心；第二天讲了皈依的念诵内容，以及更重要的本质——下决心；最后讲观想方法。

这次皈依的时候所用的皈依境，修菩提心时也在这个皈依境前发菩提心。

有两个普遍存在的问题，也是很多人经常提到两个困扰：

一是打坐静不下来，二是观想不清楚。

打坐心静不下来，是没有修禅定，有杂念很正常，可以通过修寂止解决。

观想不清楚，是因为没有用正确的观想方法。很多人所谓的观想方法，是去想莲花生大师、空行、本尊等等。观想不是这样的，而是**反复看需要观想的佛像，无论对境是释迦牟尼佛、莲花生大师都是这样**。观想皈依境属于密宗生起次第的修法，同时也可以属于显宗大乘《三摩地王经》所讲的一种禅定——看着佛像修禅定。

修皈依包含了这两方面的内容，既是密宗生起次第，也是显宗的寂止修法。

具体的观想

把皈依境放在前面，光线不要太强，也不要太暗（太强反光，太暗看不清），前面放简单供品——香、水果、水等等。



首先看整体，然后看莲花生大师，这里用的是单身的莲花生大师，因为有的人还不太适应双身象。其实双身也没有什么不同，双身表达的内容，并不是我们所看到的那样，空行母象征空性，显宗般若经典也是以佛母表示心的本性、如来藏空性的部分。

为什么空性叫佛母，因为十方三世所有佛的诞生，都来源于空性。所以空性就像所有佛的母亲一样，因为证悟了空性，就诞生了一尊佛，没有证悟空性，就不可能成佛。为了象征空性，所以密法有佛母，也有空行母的表达。

莲师等男性本尊象征如来藏的光明部分，也即佛父，**拥抱双运的佛像，可以从光明空性的意义来理解。当我们用语言讲的时候，可以分开来讲，思考的时候，也可以用分别念分开思考，但本质上，光明即是空性，空性即是光明，即“色即是空，空即是色”**。为了表达这个意思，所以密法有许多双身像。

汉传佛教与日本佛教的密法（唐密），也就是藏传佛教的外密，在外密的本尊坛城中，不会出现双身佛像，都是单身佛像，只有内密中，才会有双身佛像。因为修行人的根基不一样，先是学显宗的根基，然后是外密的根基，然后是内密的根基。不同众生，不同法器，产生表达方式不同，但实际上表达的内容，在显宗经典《维摩诘经》、《解深密经》、《楞伽经》、《涅槃经》等经典中，都在讲心的本性即是光明，也是空性。有有些人看了这张图，比较拒绝，甚至产生烦恼，那我们不用双身的，用单身的佛像来观察。如果自己觉得没问题，用双身的也可以。





先把皈依境放在前面，整体看一遍，然后看莲花生大师，先看莲花生大师的面部，然后左手、右手、右脚、左脚一步步详细去看。

皈依的重点不是观想，所以在观想方面不需要下太多功夫，能清楚更好，但**最重要的是下定决心生生世世投靠佛法僧，这个决心必须坚定不移，这才是修皈依的重点。**

如果能观想清楚的话，下一次修菩提心和上师瑜伽时都用得上，但实在观想不清楚就随缘，主要重点放在下决心投靠三宝上面，观想能修多少就修多少。

在密法里面，任何本尊修法都是外面的形象，有时候是莲花生大师，有时候是其他形象，但本体上要观为莲花生大师、释迦牟尼佛、以及自己的根本上师法王如意宝或其他所有的上师观想在一起。

观想外型是莲花生大师。观想的时候，首先用眼睛观察，看莲花生大师的面部、其他部位.....看的时候，不起杂念，在平静的状态下看，一直看到即使闭上眼睛，眼前都会像照相机拍下来一样出

现在我们无分别念的意识中，达到这个层次非常好。

实在观想不清楚，就心里想也可以。但我想应该不需要这样，花点时间去看皈依境，都可以看得很清楚。



接下来，先观想在离自己比较远的地方，有一个各种珠宝组成的很大的如意树，有前后左右中五个树枝，分别有一些小枝丫，中间树枝上，是莲花生大师。皈依的时候，并不是皈依某一位上师某一尊佛，而是过去现在未来所有佛。

把莲花生大师观想在前面的原因是，虽然其他佛都很重要，没有释迦牟尼佛，我们不可能学习修行，但离我们比较近的，是我们的上师，从现世的角度来看，佛是几千年前的佛，佛的加持传递给我们的是上师，上师们一代代把佛的智慧与加持传递给我们，所以比较重要，故而把莲花生大师观想在中间，不是佛不重要，佛是最重要的。如果没有莲花生大师，我们得不到佛的加持，莲花生大师的功德，大家可以去看《莲花生大师传记》的中文版。

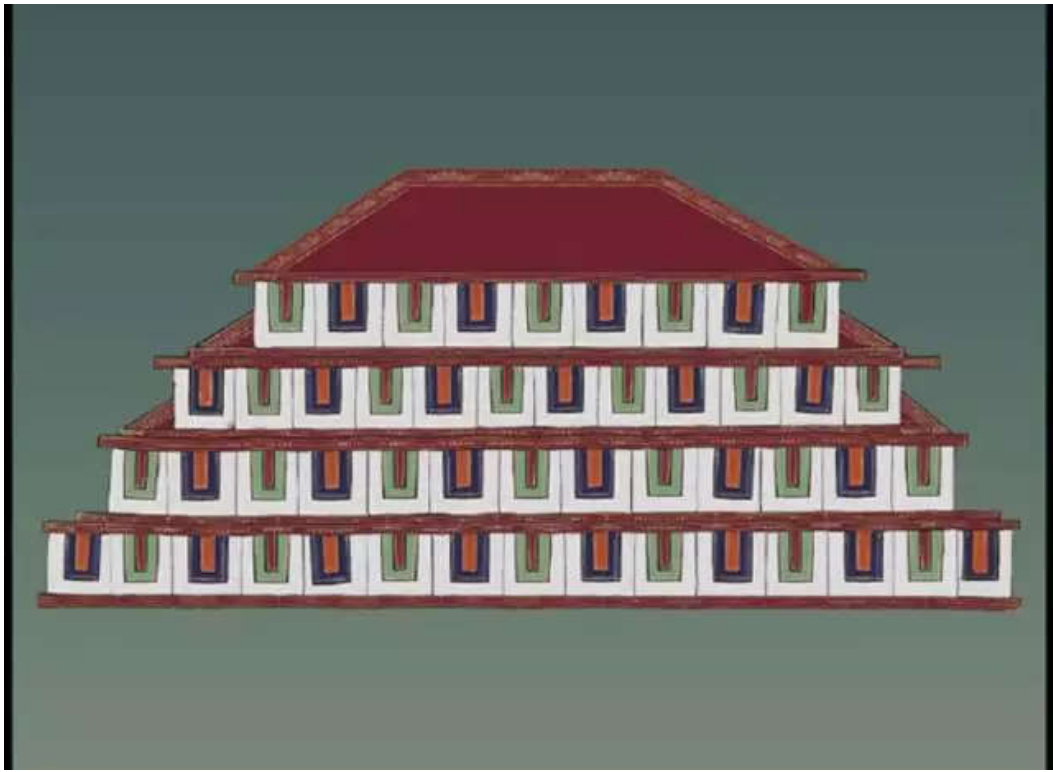
末法时代修行人违缘重重，三世诸佛都有加持功德，但愿力不

同，莲师在遣除违缘方面有着不共的加持。



第二、观想佛。前面的树枝上，代表佛，三尊佛的中间，是释迦牟尼佛，左右分别是过去佛与未来佛，皈依境没有画很多佛，但是以三尊佛代表十方三世一切佛。





第三、后面树枝上，是大圆满的佛经，观想的时候，把大圆满的佛经和其他佛经观想成，每一函佛经，自然发出字母咒、音母咒声音。佛经代表的就是佛、法、僧当中的法。





左右两边的树枝上，分别观想大乘佛教中观世音菩萨、文殊菩萨代表的所有大乘菩萨为主的僧众。皈依境中只画了八位菩萨，是以八位为代表。佛经说的右边，是莲师的右边，而不是我们的右边。





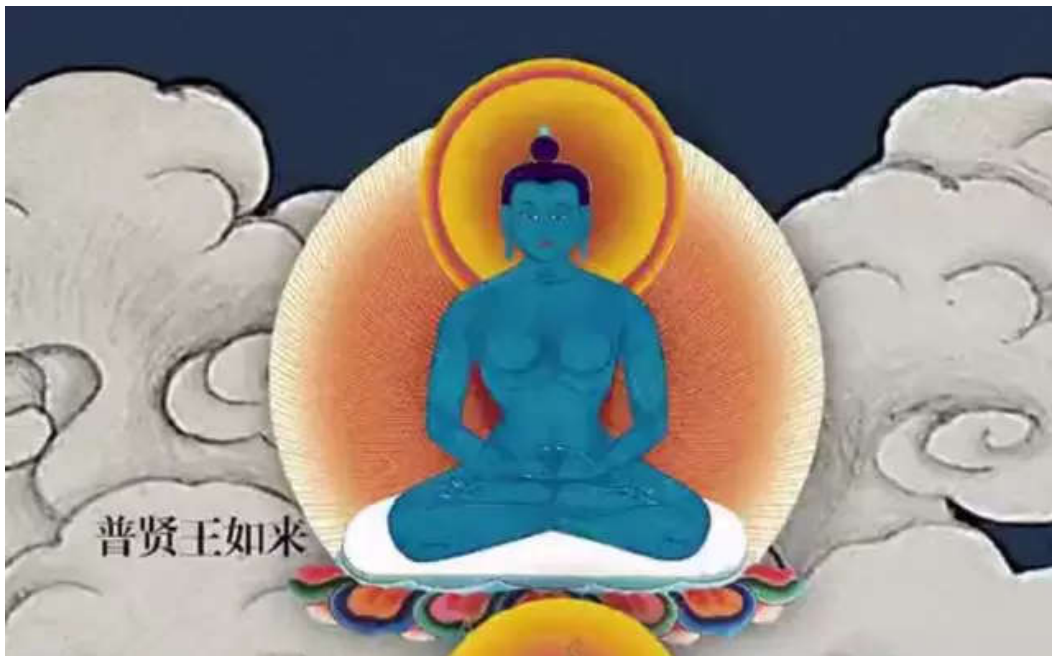
左边树枝，是小乘佛教的僧众，八大圣人，像目犍连，舍利子，阿难等，有八个声闻。在这个周边把所有小乘佛教僧众观想在这个周围。

左右边加起来就是僧。皈依境有佛、法、僧。中间是上师，前面是佛，后面是法，左右是僧。





在上师上方观想传承上师。这些上师的传记，可能很多人不知道是什么样的，有什么样的功德，也不清楚背景。想要简单了解，可以看《普贤上师言教》的“上师瑜伽”部分，里面有简略介绍这些上师的传记。另外还可以看敦珠法王的《藏密佛教史》，有中文版，大家可以在这些书里可以了解。最上面蓝色的佛，是普贤王如来，上面都有文字介绍。



普贤王如来，是这个世界的第一尊佛，世界上必须要有第一尊佛存在，不然大家都是迷茫的，谁也不能给谁指路，第一个成佛的人，在大圆满讲普贤王如来，他没有上师。我们之前讲过，心的本性是光明纯洁的，光明纯洁的心性产生的第一个念头，普贤王如来知道这个念头是我们心的本性，就开悟了。汉传的六祖，藏传的其他上师，在轮回中轮回了很长时间，最后认识到心的本性，而普贤王如来在第一个念头出来就认识到了。

普贤王如来也是大圆满法的源头。

普贤王如来有两尊：法身普贤王如来，是我们心的本性；心的第一个念头一出来立马就认识到，于是成佛的叫普贤王如来，是天下第一尊佛，也是大圆满的传承祖师。



第二尊，报身金刚萨埵。普贤王如来也有双身，金刚萨埵也有双身，为了方便大多数初学者，所以这里都是单身的。



第三尊，叫做极喜金刚。在人间第一次，真正以人的形象传法的上师。极喜金刚怎么证悟？怎么传大圆满？大家可以查资料。



第四尊，是莲花生大师。左边的西日桑哈是莲花生大师的上师。极喜金刚把大圆满传给西日桑哈，西日桑哈是汉族人，也是莲花生大师等很多人的上师，出生在西安，名字是古西安语言的发音。

接下来是莲花生大师，他第一个来到西藏传大圆满。莲花生大师在西藏有25大弟子。下面的益西措嘉空行母就是其中之一。



莲花生大师虽然是在西藏第一个传大圆满，但传法不是很公开，公开传的是旁边的布玛莫扎。大圆满的佛经记载，他传完之后到了五台山，成就了虹光身，很多有缘的人会以各种形式见到他。



布玛莫扎的下面是贝若扎那，当时的翻译家，他翻译了很多大圆满的经典，但不能仅仅将他视为一名学者或翻译家，其实他本人也是非常了不起的一位大圆满成就者。



右边是蒋华西宁和嘉那思扎，他们是在印度的大圆满传承上师，没有来西藏，但都要观想。



下面是无垢光尊者龙钦巴，他和莲花狮大师、益西措嘉空行母之间虽然隔了很多年，并不是面对面地听受教法，但是他和他们很多时候可以面对面地沟通。

藏传佛教中有两种传承，即远传和近传。龙钦巴和莲花生大师属于远传，因为间隔的时间很长。另外一种近传，比如下面的瑜伽士吉美林巴和无垢光尊者，他们之间也间隔了一段时间，没有见过面，但是很多时候吉美林巴在禅定中可以见到龙钦巴，进行提问和传授，这是很近的传承，属于近传。



然后还有赤松德赞，莲师的25大弟子之一，以及法王如意宝等很多传承上师，皈依境不会画那么多的上师。虽然主要的就这么几位，但是我们观想的时候可以观在2000多接近3000年的时间里，有很多大圆满的传承上师，他们都在周围。





传承上师观想完之后，前面还有本尊，站立的四臂观音和金刚瑜伽母，金刚瑜伽母在修破瓦的时候也会观想。



下面还有一些本尊，有的我们可能不太认得出来，比较出名的有马头明王、普巴金刚、狮面佛母等，都是宁玛派的大圆满和玛哈瑜伽里面的一些本尊。

下面一排是宁玛派的大圆满的一些护法。

这些本尊和护法我们虽然观得可能不是很清楚，但大致想一下，树枝间布满了本尊和护法也可以。把主要的莲花生大师等主尊、左右僧众、后面的法宝、前面的佛，观想清楚，其他的就想，有许许多多的佛菩萨僧众在前面就可以了。

密法里面的上师、本尊、空行，还有佛法僧都包含在其中。

看唐卡观想清楚以后就要想，皈依境中的莲师等佛菩萨都在前方的虚空中面朝我们，不要只是当作图像，而是要看成真实的佛菩萨就在我们前面。每一尊佛菩萨都具足了智慧力，智，佛的智慧；悲，大悲心；力，度化众生的能力。

虽然我们的肉眼看不见佛菩萨，但是在显宗的很多大乘经典中都会讲，佛菩萨无处不在，只要我们信心足够，当我们观想的时候，佛菩萨就是在我们面前。

然后在我们身体的右边观想现世的父亲，左边观想现世的母亲，

将平时不太喜欢的人观在前面，周围观想所有六道轮回的众生，就像成千上万的人聚会在一起，佛菩萨就在我们的面前，然后就开始修皈依。

昨天已经讲过，皈依就是要下坚定不移的决心，从现在起乃至生生世世，佛就是我唯一的导师，除了佛以外我再也不去寻找其他的导师，法就是我唯一修行的法，绝不修其他邪门歪道的法，只有大小乘僧众才是我的道友，修邪门歪道的不是我的道友。总之，下定决心，从今以后在修行的道路上，投靠三宝，除了三宝之外再也不寻找其他任何的投靠处。

我们不要一开始就念皈依偈。

三个步骤：

第一，先观想，时间不定，开始的时候要专门花时间去观皈依境，后来慢慢心里就能观得比较清楚，不一定要要求很清楚。

第二，下决心，从现在起，生生世世依靠三宝，这是皈依的核心，特别重要。

第三，一边下决心一边念皈依偈颂。

我们不论是痛苦还是幸福，时时都要想到三宝，祈祷三宝，这样，我们时时刻刻都能感受到加持的存在。这种加持虽然科学没有办法解释，但它确实存在。有了这种加持，人的内心会非常阳光和温暖。以前很多修行人哪怕在监狱里也很开心，就是来源于这种信心。

佛法不会让我们不生病、不衰老、不死亡，但是，学了佛法之后，生老病死虽然仍旧会发生，我们却不会因为它们而痛苦。身体的痛苦在境界高一些的时候也不会感受到。一地菩萨以上，就可以达到不生不死的境地了。

如果没有这样的信心，我们就会越来越不开心，伦理道德也会越来越差。而且，这种信心不是迷信而是智信，这种信心带给我们的帮助，完全超过了世俗的金钱和名利。

生起了信心，下定决心之后，就开始念咒。念咒疲惫的时候，可

以把念诵和思维都停下来，开始修寂止。当我们处于非常嘈杂的环境，心一下子要静下来是很困难的。此时由于疲惫，我们可以比较容易进入一种平静的禅定状态中，阿赖耶识的层面。我们还可以进一步去留意，到底是谁进入了阿赖耶识的状态中？所进入的状态和进入状态者都是我们的分别念，其实一切都像虚空一样宁静，甚至此时我们就会达到初步的证悟。但是对于凡夫人来说，修皈依就能证悟，还是不太容易达到。

这些文字的内容，我们要去感受并展开思考，不能想几分钟就结束了。

准备起坐的时候，要再次发起对三宝的强烈信心。观想佛菩萨发出红色或自身颜色的光芒，照射六道众生。所有的众生都飞入莲花生大师的心间。收座的观想一般分为两种，一种是佛化光进入我们的身体，代表我们本身就是佛；一种就是我们融入佛，代表投奔，修皈依就是这种观想。

然后莲师也从边缘化光逐渐成为一个亮点，消失于虚空之中。我们的心就在法界中安住几分钟，观想所有的一切都融入法界之中，都是空性、都是佛。

然后回向、起坐。

平时我们走路的时候，把皈依境观想在我们右肩；安坐的时候观想在头顶上；睡觉的时候，观想在心脏的位置。有的人问，我们躺着的时候，佛是不是也躺下了？其实我们的身体虽然躺下了，但还是可以观想自己是坐着的。或者把皈依境观想在床头；吃饭的时候，观想在喉间，用美食供养；工作的时候，坐在电脑前，也可以观想皈依境在前面，并不会妨碍工作。总之，行坐住卧都不离开三宝。

这样，逐渐我们在梦中也会见到皈依境，达到这种层次的时候，中阴身就一定能看到皈依境。念佛也是如此，如果在梦中都能见到、祈祷阿弥陀佛，那么，中阴身的时候就一定能做到。一定要达到这个程度。随时随地的提醒非常重要。

我们在现实生活中遇到任何事情，都要看作三宝的加持。我们的任何幸福和快乐，都不是无因无缘的，全是来自于我们前世的行善，而懂得行善也是来自于三宝中法的加持。

那么，痛苦怎么看作三宝的加持呢？第一，如果一生中都非常顺利，那么我们就有可能沉溺于现世的幸福快乐中，忘记了出离心和菩提心，等生命走到头的时候，便一切都来不及了。我们可以把痛苦当作三宝提醒、警告我们的方法，让我们不要误认为轮回都是幸福快乐的，其实后面还有很多的痛苦。第二，如果是学习大乘佛教菩提心、般若、如来藏法门的修行人，要认识到这是因为今生遇到了如此殊胜的法，重罪轻报，堕地狱饿鬼的果报，用生病、不顺就代替了。因为因果不虚，累世的作恶没有果报是不可能的。这在佛经上也有记载。

遇到痛苦就是用这样的心态去面对。因为心态不一样，痛苦就消失了，我们可以很开心地去面对生活中的痛苦和坎坷。过去的业和现世的客观因素有关，就客观因素来说，不可能只有正面的没有负面的，如果我们的态度没有改变，遇到负面的客观因素我们一定会难受，但我们的态度一旦改变，反而能够把违缘转为道用。

如果我们亲身经历了三宝对自己的帮助，也鼓励大家分享给身边的人，让他们也修皈依的法。

作为一名佛教徒，皈依是一辈子的修行，不是两、三个月的事情。每个人都会遇到心情非常低落的时候，这时，不要去求人，求人是解决不了问题的，而是应该立即静下来，观想、祈祷三宝，可能在短短几分钟之内，所有的不开心就会烟消云散。

当我们去帮助临终者的时候，也是通过观想皈依境、用强大的信心祈祷三宝，帮助众生，这时我们一定会感到不可思议的加持力。

皈依不只是前行的修法，一辈子都要修，甚至只是修皈依一个法

都可以成就。总之，一定要自己去感受，有了感受才会相信。

皈依的功德这次就不讲了，大家一定要看《普贤上师言教》，这是修习前行最重要的法本。除此之外，还要看《前行备忘录》，这是一个前行的笔记，还有《大圆满心性休息》、宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，有时间的时候多看这些书。

皈依的修法，4、5个月的时间就能完成，明年3、4月份就可以开始修发心了。每天修一个小时，如果不能每天坚持，周末的时候可以补，这周没有修，下周也可以补。这是非常重要的修法，大家一定要努力！

皈依传承念过了，观想的方法也知道了，座上的修行，现实生活中的方法都清楚了。每次受皈依的时候，都讲了皈依的学处、皈依戒，《大圆满前行》也写得清清楚楚，今天就不赘述。皈依的具体修法讲完了，希望大家认真去修。

今生确实是非常好的机会，这个机会不是无因无缘的，而是我们累世所积福报的结果。虽然我们会面对很多世俗的压力，但我们在应对的同时，仍然要把修行当成一件非常重要的事情。其实，究竟来说，没有比修行更重要的事情了。

[点击查看：皈依的修法（一）](#)

[点击查看：皈依的修法（二）](#)

三世诸佛如何回向，我亦如何回向

本周课表

周 三	10:00~15:00 大 扫除	19:00~21:00 《地藏经》+《金刚经》读诵	
周 四		14:00~18:00 加行3班：前行广释	
周 五	09:00~12:00 入行论（闻思）	14:00~17:30 入行论（实修）	
周 六	09:00~12:00 禅修	14:00~17:30 禅修	19:00~21:00 四法印（慧灯之光7）
周 日	09:00~12:00 华严经·入法界品	14:00~18:00 加行2班/3班	19:00~21:00 能断·金刚经（读书会）

（详情点击图片查看大图）

所有课程为现场学习

哪怕只听一堂课，都会对你的人生起到不可估量的作用

获取更多内容

（点击标题下方蓝色“静怡苑·心灵乐园”进入）

“课程” 查看一周课表

“助念” 了解助念注意事项

“遗书” 参看遗书模板

“金刚经” 领取

“慧灯之光” 领取

《慧灯之光》全套电子书《能断·金刚经给你强大》电子书

“不忘” 领取

索达吉堪布的新书《不忘》

另：点击后台菜单栏有惊喜

精彩内容回顾

索达吉堪布2017年11月28日最新演讲——瑞典隆德大学

你要是听懂了今天的《佛说稻秆经》，我们送你大写的服气

慈诚罗珠堪布最新开始：把《佛说稻秆经》融入生活

今天的《稻秆经》听晕了吗？趁有余温，赶快温习！

慈诚罗珠堪布开示：新鲜热乎的《稻秆经》笔记出笼

慈诚罗珠堪布最新开示：《佛说稻秆经》强势回归

一个消除负能量的绝佳方法

佛教徒必备技能：做什么事儿都能修行的窍诀

如果让你清扫粪便，你愿意吗？如果，是给佛菩萨呢？

当大家正为左右脑不平衡而发愁时，一位大神站出来说话了.....

面对需要照料的父母，你怕了吗？

身为一个佛教徒，竟被佛教徒吓跑了

那些年，无辜躺枪的佛教徒家属们

逛妓院时，佛教徒该怎么做？

终于出来了，陪孩子写作业的终极秘籍

人人都说禅修好，又有几人做得到？

手脚冰凉怎么办？我想当个暖宝宝

佛陀：孩子们啊，出离心这个词已经被你们玩坏了

佛教徒卖起萌来，连佛菩萨都笑哭了

80、90，我们正逐步走向英年早逝这条路上

你曾背过的那些古诗，说出了佛教徒的心声

最潮最in街拍神器，当红明星标配，很多佛教徒都有

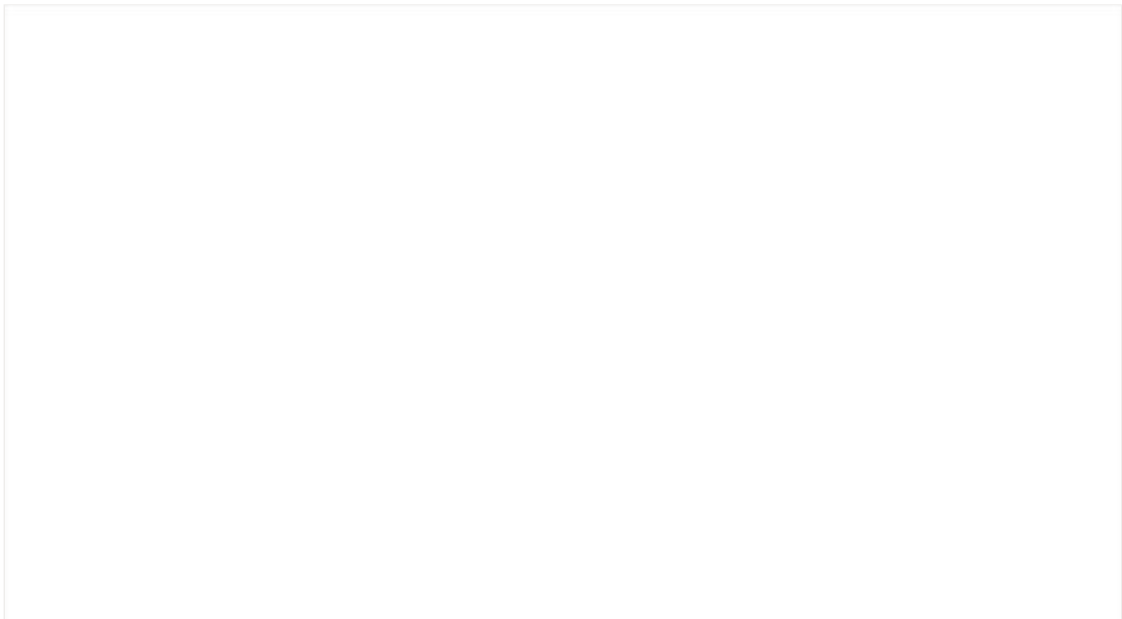
【你说怎么办】身体不适、没有时间、修得好是什么感觉.....

【你说怎么办】禅修要双盘吗？能不能闭眼睛？爱打瞌睡、爱胡思乱想怎办？

秘籍！教你一个走路时也可以禅修的方法

每天早上一座禅修，你想不想一起参加，为自己的精进打卡？

心灵乐园的正确打开方式



阅读 187 4

[投诉](#)

精选留言

[写留言](#)



张莉萍
绝对的快手啊！
18分钟前

1

以上留言由公众号筛选后显示

[了解留言功能详情](#)