

皈依 3 - 1

- 发菩提心：首先请大家发菩提心，我们大家来听课的目的是为了成佛，成佛的基础在慈悲心，现在还不需要这么强大的力量，也没有这么强大的力量，皈依修完后，就要修菩提心。现在发一个造作的菩提心也是可以的，这是大乘佛教的窍诀。
- 今天继续学习五加行中的皈依。
 - 皈依的基础是对三宝的信心。
 - 这个特别重要，这个信心来自于学习，闻思。我们从小受的教育影响都是和学佛的理念相反的。所以必须闻思，才能坚定。
 - 有些人从小就是有信心，不管智信迷信，但是有些人却不一样。这些主要是前世带来的。
 - 从没有信仰到有信仰，我们的信心不是很坚定，所以要多闻思。在这个基础上做一个标准的皈依。
 - 皈依的修法，有两个目标，两个意义：
 - 一是打坐、观想、念颂皈依偈，本身就有很大功德和福报。不要以为烧香拜佛才有功德。在身口意造的善中最有功德善根福报的，是意善。静下来，哪怕五分钟、十分钟的打坐，不论修菩提心还是皈依，都会有非常大的善根。这些功德逐渐使我们的根器成熟，消除我们的罪业，对我们的证悟有帮助。
 - 二是我们的信心，投靠的想法，决定不是很坚定，要反复的去训练。道理明白了，还要反复修，信心要不断的巩固。。为了达到目标，从那个角度讲，修都是非常重要的。
 - 今天主要讲观想部分，第一天讲皈依的基础——信心，昨天讲念诵内容，更重要的皈依本质，下决心。
- 观想：
 - 观想的困扰：
 - 一是心静不下来，
 - 静不下来是因为没有修禅定寂止。
 - 二是观想不清楚。
 - 观想不清楚，观想不是在脑海里想，是先看看佛像，然后讲佛像像照相机一样印在脑海里。
 - 观想是密宗生起次第修法，也可以显宗里讲的修禅定。都是看着佛像修禅定。
 - 观想准备：
 - 皈依境：首先就是有一个皈依境，下一次修菩提心也是在这个皈依境里，所以，也是很重要的。
 - 环境：皈依境的唐卡放在前面，光线不能太强，不能太弱，简单的贡品：香、灯、水果、水。
 - 关于佛像：（单身和双身）

- 平时用的是单身的莲花生大师，其实单身双身都是一样的。
 - 空行母就是象征空性，显宗的佛母不是女性的菩萨，而是心的本性，般若经的空性就是佛母，因为十方三世过去未来佛所有佛，因为证悟了空性，才诞生了佛。空性就像佛的母亲一样，称为佛母。心的本性中，如来藏的光明的部分，就是佛父，本尊光明和空性分开，理解时候，用我们的分别念理解，光明是光明，空性是空性。。。但是本质上，他们都是一样的。
 - 汉传的唐密、日本的密法、外密都是单身的像；内密的才会有双身的。因为不同的众生，采取不同的方法。但无论什么方法，内容都是一样的，就是讲心的本性是空性和光明。双身像有些人会产生烦恼，所以就不用，单身像就可以。
- 皈依的重点不是观想，能观想清楚更好。重要的是下定决心生生世世，皈依佛法僧三宝。投靠三宝。观想清楚了更好，不清楚也没有关系，今后修菩提心、上师瑜伽都还要修这个皈依境。
 - 密法更重要的是，外表将上师本尊观想为一体。
- 观想的具体方法：
 - 一、观想全景：
 - （一）坐在皈依境前面，两个眼睛看，心里把所有杂念除掉。先看整体的全景图；再看莲花生大师，正常看一遍——莲花生大师左手——右手——脸，然后是整体……看稍微时间长一点，闭上眼睛，和睁开眼睛一样的情景，不是分别念去想的，是像照相机一样印在脑海里。实在观想不出来，就想。莲花生大师、佛、菩萨，想出来也可以。
 - （二）莲花生大师、释迦牟尼佛，根本上师，本尊，都观想为一体。
 - （三）观想如意树上的五个树枝：把佛像放在面前，观想要在远一点的地方，观想一颗很大的如意树，前后左右五个树枝。
 - 1、中间树枝：观想莲花生大师。
 - 皈依并不是皈依某一尊佛，是所有的佛，莲花生大师为什么放在中间，所有佛都很重要，尤其是释迦牟尼佛很重要，但是离我们最近的是我们的上师，佛画的很小，佛的智慧和加持很大，但如果没有莲花生大师，我们得不到佛法。
 - 2、前面树枝：三尊佛，过去佛、现在佛、未来佛。（皈依佛）
 - 3、后面树枝：大圆满的佛经以及所有的佛经，自然发出字母咒音母咒的声音。（皈依法）
 - 4、右边（莲花生大师的右边）树枝上，大乘佛教的八大菩萨，以及周围所有的大乘僧众。（皈依僧）
 - 5、左边（莲花生大师的左边）的是小乘的僧众，八大声闻，以及周围所有的小乘僧众。（皈依僧）
 - 观想全景图



- 二、观想大圆满传承上师：《大圆满前行》上，可以去了解传承大师们的传记。。
 - 第一尊佛：普贤王如来，世界的第一尊佛。大圆满法的源头。（法身）
 - 光明空性中，诞生第一个念头的时候，证悟了。认识到了心的本性。
 - 第二尊佛，金刚萨埵。（报身）
 - 第三尊佛：极喜金刚。第一个以人的形象在人间传大圆满的佛。（化身）
 - 第四：西日桑哈，汉族人，故乡是西安。
 - 第五：莲花生大师，第一个到西藏传大圆满法，不是很公开。有25位大成就弟子。
 - 益西措嘉空行母是大弟子之一，了不起的成就者。
 - 布玛莫扎公开传大圆满法。在西藏传法，后到五台山。
 - 贝若扎啦，大成就者的翻译家
 - 蒋华西宁
 - 加纳施加
 - 龙钦巴尊者。
 - 吉美林巴
 - 赤松的赞
 -
 - 观想时候，所有的传承上师都观想为一体。
 - 远传：一代一代传下来。
 - 近传：虽然相距时间很远，也可以得到传承。比如吉美林巴在禅定中可以见到龙钦巴，可以面对面的交流。

• 传承图：



• 传承图

• 讨论题：

- 1、观想皈依境，需要记住皈依境的佛菩萨们的位置吗？
- 2、为什么说皈依的重点不是念偈诵、不是观想，而是坚定不移的信心？
- 3、从皈依开始，我们已经进入密法阶段，有什么注意事项？
- 4、自由讨论

以上内容整理于 [幕布文档](#)