

前行之重要性

从这一周开始，我们将共同学习《大圆满前行引导文》。

在学习《大圆满前行引导文》之前，大恩上师首先宣讲了修学前行的必要性。这一课学完之后，再讲一次上师瑜伽的修法，两课学完之后再学习前行的正文。学习正文，我们使用的教材是《大圆满前行》的原文，大恩上师讲记当中原文不是很明显。如果有《大圆满前行》法本的话，我们在后面学习中使用的就是原文。因为上师讲记中的原文不是很明显，找起来不是很容易，所以《大圆满前行引导文》是我们以后要使用的教材。

今天我们讲修学前行的必要性。大恩上师专门讲了一堂课，使我们在学前行之前，了解为什么要学前行，前行中的主要内容，还有遣除一些疑惑。这些了知之后，我们会知道学习前行非常有必要。有些道友如果在以前接触过，通过复习的方式会知道前行是很重要的；如果以前没有修学过前行，则未必能够清楚地知道修学前行的必要性。

我们学完修学前行的必要性这一课之后，随着我们对前行不断深入的学习，这些重要性会不断体现出来。虽然它只是前行，但是其中有很多殊胜的窍诀。对我们修学正法的佛弟子来讲，也属于正行的内容——因为我们现在主要学的就是前行，所以对我们来讲它就是正行。而对于后面所要学习的大圆满等来讲，当然这只是前行，是基础。它的重要性在这节课中，我们会跟着大恩上师的教言学习。大恩上师在这节课中讲了前行的主要内容，讲记也不少，我们如果是逐字逐句去读、去解释的话，既没有这个必要，也没有时间。今天辅导，主要是对大恩上师讲记当中的一些主要的、核心的内容，做进一步的解释。学习了讲记中大恩上师讲的前行的必要性，我们对于前行会有一个更加全面的了解。

一、修前行有何必要？

今天学习的第一部分内容，是修前行有何必要性。大恩上师在讲记当中讲到，在藏传佛教的教派当中，在学习正行密法之前都必须要修持前行。前行和加行是一个含义，加行主要是指加功用行，有时加行也指正行，比如《现观庄严论》中的一些加行都是修行的方法，其实都是正行。所以有时加行是指真正开始实践的一种修行方式。有时加行是指前行，此处的加行就是前行。但是这里所讲的前行也是我们要修行的内容，从这个意义来讲，它也是一种正式的修法。

我们必须要修持加行，修完加行就可以修正行。有些人认为，修加行是一种仪式、程序，如果没有经过这道程序，就没有资格来修学密法，好像我们上学必须要履行登记的程序一样。其实修加行并不完全是这个意思。

有人说，我必须要修加行，必须要修加行圆满，否则就没有资格听密法。从一个角度来说，的确如此，但从另一个角度来说，加行其实是积累资粮、清净罪障，让我们的心相续成熟的一系列完整的修法。如果通过这样的方式来修持，我们的心相续会成熟，福德会非常深厚，罪障会减少到最低；通过这样的修行，我们就可以成为一个法器。如果我们成为法器，就可以直接圆满地接受殊胜的妙法，妙法才能够融入我们的心中，法才能和我们的心相应，我们内心当中才会产生佛法中所讲的各种功德，所以修学加行是非常必要的。

我们修学佛法是为了解脱。如果想解脱，就必须依靠修学的次第。怎样理解修行的次第呢？就像上楼梯一样，如果我们要到六楼、十楼或上到楼顶的话，如果没有楼梯就没法

达到目的。我们需要通过楼梯，才能到二楼，再从二楼通过楼梯，到达三楼，就这样逐渐到达楼顶。假如我们修行的最终目的是到达楼顶，下面所有的修行都是起着楼梯梯阶的功用。

修学佛法的终极目标是佛果，或者说为了利他必须要成佛。佛果是很殊胜、究竟的一种果位。现在我们处于凡夫位，内心当中没有任何佛法的功德，怎样才能够从凡夫最终到达佛果的最高修证层次呢？必须要经由修行的次第来达成。所以这里就讲到了修行的次第：首先要修前行，再修正行。所有前行的修法就是一种梯阶，通过这种梯阶逐渐达到最高目标。

我们修行佛法也是这样。虽然说修学的时候，要对道次第的整个方式了知，但有时通过一两年的学习，觉得道次第已经清楚了，但清楚了不等于完成了。修道必须要通过第一阶段的修行之后，达到某个高度，再以这个高度为基础，向更高的高度进发。如果没有这样的次第，一步登天的方式想要从凡夫一下到佛地，对于一般凡夫人来讲是不现实的。道次第就像上楼顶的楼梯一样必须要经由的，修行到达某个高度，再以这个高度为基础再往上走，逐渐才能到达顶端。如果没有这样的次第，一般人修行是非常困难的。

有些人没有依止上师，或者没有依止系统的佛法来修行，他就觉得我不需要这样的道次第，我可以一下子从凡夫到佛位。当然，这种情况也不是没有，上根利智的人，或者相续中福报很深、罪障很浅、因缘差不多成熟的人，通过很简单的教义就可以成就。但是现在我们大多数人的根基都是属于中下根，尤其很多都是下根，福报也不是很深厚，罪障也比较多，在这种前提下，想要很快通过很简单的方式证悟是非常困难的。

在密法中有六个月成佛、三年成佛、六年成佛的一些教义，这些教义也是在很高的基础上，要求以前的修行或者根基非常利，就欠缺一点点因缘的前提下，通过殊胜的密法很快就可以成就。如果没有这种条件，以前没有做过很多准备，要想通过这种方式开悟成就是非常困难的。

针对中、下根来讲，修学的次第非常重要，而且次第我们也不能自己编，不能由我们自己想第一步应该这样，第二步应该这样——这是没有实际意义的。因为我们从来没有这样的经验，没有走过，怎么能说第一阶段第二阶段是什么呢？只有经过了从凡夫到圣者、到佛的修行者，他们是过来人，他们所安立的修行次第——第一步修这个，第二步修那个，第三步修什么法，这样逐渐安排的次第都是经验之谈，都是无数的佛和菩萨实践过的殊胜正道。凡夫人经由这样的次第修学才是非常可靠的，这种能最迅速地让我们从凡夫到圣者果位的次第是非常必要的。所以我们要修学这种殊胜的有正统传承的次第，这对我们来讲非常重要。

虽然在藏传佛教中有很多不同教派的道次第，如菩提道次第广论、道果、前行等许多不同教派的道次第，但是我们现在学习的主要是宁玛派的道次第修法。华智仁波切造的《大圆满前行》最早源头是无垢光尊者的《心性休息》，后来智悲光尊者开创了龙钦心髓的法脉，这个法脉中也有这样的前行。第一世多竹钦仁波切晋美成利沃色写了一个前行的仪轨，龙钦心髓的前行主要是依靠这个仪轨。后来华智仁波切就依靠这个引导造了《大圆满前行》。它是一个记录，一种引导的笔记。

我们现在依靠的次第，主要是依宁玛派修证的方法来安立的。道次第是传承上师们非常重视的修行方式。我们必须清楚、善妙地理解这种道次第，这对我们的修行有实际的

指导意义，这是非常重要的。大恩上师也讲了，很多传承上师对道次第、前行很重视。以前的修行者们因为根基非常利，不一定要修很多遍前行。现在到了五浊恶世的时候，虽然没有到真正的末法时代，但是众生的根基已经不如以前那么利了，不修前行，不通过前行积累资粮、调伏自心、成熟自相续，直接去修正行大圆满的话，就会非常难以相应。

以前大恩上师讲过一个修心的教言《开启修心门扉》，里面引用了一些大德的语录，其中说大圆满、大手印的法虽然非常高深，但是要看我们自己的相续、根基是否达到大圆满的程度。如果法是大手印、大圆满，而自己的根基还没有达到小乘的根基，那么法和自相续就没办法相应。法很高，但自己的根基、相续很低，这样前提之下我们去修密法、大圆满就没办法相应，会感觉没办法下手。只有当我们通过前行这样的法，把自己的相续成熟，该有的福德、智慧、信心都有了，在这个前提下去学大圆满，就会觉得很殊胜，大圆满的殊胜性就可以体现出来。

前行的法门对我们来讲真的是太重要了。不管是学什么样的法，都是需要前行的，后面我们还要讲这个问题。如果我们有了前行的基础，有了很深的福德，内心中有很多前行的境界，修行的时候即便遇到违缘，我们也不会被这些违缘所摧毁。这些大德也是一样的，他们所调化的弟子，如果把前行修得非常好，即便遇到违缘，他们也不会退失自己的修行，在这个基础上，修行才会越来越高深。所以前行是非常重要的。

《大圆满前行》主要是华智仁波切依靠龙钦巴无垢光尊者的传统所造的次第的修行方式，主要偏重在前行方面。前行包括两个部分，一部分是共同前行，另一部分是不共同前行。共同前行称为共同四加行，不共前行是不共的五加行。共同的四种加行包括人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，在此基础上还要修持五种不共的加行。

在认真修学完共同和不共加行后，如果内心当中有了一定的觉受，就说明打好了前行的基础。如果前行的基础打好了，就可以进一步修持很殊胜的直接调伏内心，如观心性、观本性的正行，那时就可以修行、相应，可以很快证悟。否则，如果没有打好基础，刚开始就直奔正行而去，修到最后就会发现没办法相应。那时如果请问上师为什么会这样，他会说是基础没有打好，那样我们还得回头去补前行。

很多时候，真正想要修行、想要成就、解脱的人，都会关心什么法最快，什么法能够让他马上成就。听说空性的法很快，生圆次第、大圆满的法很快，就马上去求大圆满，加行修不修也不管，求到之后又不知道该怎么修，有的人就会放弃，有的人会觉得不好修，反过来又开始修加行。就是说，得到大圆满之后修了一段时间，又开始修四加行、五加行的人也不少。这种方法不是说不可以，但是会浪费很多时间。所以走迂回之路还不如刚开始的时候就把加行基础打好，这是非常有必要的。

大恩上师也引用了顶果钦哲仁波切在《成佛之道》书中所讲到的，不要以为前行是很低等的、很初级的，完全属于初学者的简单修持。其实把前行法放在最前面的意思，就是为了说明它具有很关键的重要性，是所有修持最重要的基础。这个基础一定要打牢。就像我们要修一座几十层高楼，高度很高，修出来也会很漂亮庄严，但是修的楼越高，打的基础就要越牢。如果只是盖一栋二米的房子，也许不需要打很牢的基础，稍微打一点基础就可以了，甚至有的不用基础也可以。但是如果要修很高的楼，它的基础必须要打牢。

现在我们要修行的是大圆满法、殊胜的空性、生圆次第等很高的法，因为法很高，所以得到的果是很殊胜的，这就要求基础必须要打得非常牢固。有了非常牢固的基础，在此基

础上修行，才可以真正得到实际的利益。否则，就像冬天有些地方特别冷，湖面上或河面上结了很厚的冰，有时一、二米厚，看起来非常稳固。如果我们在上面修个房子，坚固的冰看似坚固，但它只是阶段性的坚固而已。当你在上面把房子修好之后，会觉得这是一栋很好、很坚固的房子。但是房子毕竟是在冰上建筑的，到了春暖花开的时候，冰开始融化，房子就会完全倒塌。

我们的修行也是这样的，看起来好像现在信心满满的，觉得我应该去修大法求大法，但是如果根本没有打好基础，就去求、去修这样的大法，时间一长就会修不动，或者产生疑惑后又没有福报、智慧去抵挡，这时很多修行就会倒退乃至完全失败，这种情况也是非常多的。虽然我们刚开始修佛的时候都想很快成就，尤其是遇到轮回中很多苦难的时候，都想很快解脱，巴不得马上开悟，所以遇到上师之后马上就想得灌顶，得了灌顶之后求窍诀，求窍诀之后就觉得修行之后，马上就可以相应成佛。

有些时候我们见上师、得灌顶，甚至都不想着要修行，而是觉得得灌顶、得窍诀就可以成就，把修法、成就想得特别简单。因为我们刚开始根本不懂什么，在一些大德的传记中看到大德的开悟很快、很简单，我们便想着自己也可以这样，就把解脱、成就看得特别简单。根本不想学习很多的基础法要，佛教中的教理也不想学。有时为了得一些殊胜的灌顶，便放弃现在所学习的内容。但是即便我们得到了，因为没有坚实的基础，就会使所得到的灌顶、引导与窍诀对自己的相续很难产生调伏的作用，这完全是因为基础没有打好的缘故。

不管怎样，我们还是要先把基础打得非常牢固。打牢基础的方法，首先是要把修持前行的方法搞清楚，其次要观修殊胜的法义，这是大恩上师在注释当中再再提到的。针对大多数人来讲，有次第的修行真的是非常重要的。我们千万不要高估了自己的根基。有时我们觉得自己的根基很好，其实我们绝大多数都是普通人，所以必须要依靠普通人的方式，如果不这样，就无法通过佛法来调伏自相续。所以，我们需要有次第的修行。

以前我们不学佛法的时候一点都不着急，所有的时间、精力都放在追求世间的快乐上面。而现在修学佛法了，想到要解脱，要成佛，就变得特别着急甚至于急躁，但是急躁是没有用的。我们想很快就解脱，由于知道学密法最快，于是不顾一切地追求密法。但是，密法固然成就快，但对根基的要求也很严格——必须要有很深的福报，能够驾驭教法、密法，能够真正相应，这些才是很重要的。

我们有时很冒进，很急躁，而这种冒进、急躁对于修行人来说是一种毛病，是一个很大的违缘。因为我们根本不想静下心来，好好的把基础的教理、法要花时间去学、去修。如果没有花时间修学基础的法要，虽然遇到了很殊胜的法门，但是却根本相应不了，最后意义还是非常小。

大恩上师也讲了，以前色达有个意科喇嘛，一位大圆满的行者，他在调化弟子的时候，刚开始这些弟子在几年当中根本听不到大圆满，听不到甚深的密法，全都是要求修加行，而且刚开始对四加行、对厌世心特别重视，要修很长时间的暇满难得、寿命无常等等。之后，他们心中真正看破了世间，真正升起了出离心，才慢慢修菩提心，再修持密法，所以他们的根基打得很牢固。他的弟子们在以后的修行中都没有遇到什么违缘，即便是遇到了文革那么严重的违缘障碍，他传承下的弟子们都没有改变自己的信心，也没改变过自己修行的决心。

我们现在在世间修学佛法的违缘是很大的，有的违缘障碍来自于自己的内心，有的来自于外境——外界的压力，亲友的压力，外部舆论的压力，恶友、恶知识的引诱等等很多违缘。在这种违缘很多的时代当中，如果没有通过前行把自己的心调伏得非常柔顺，没有让自己的心相续成熟的话，遇到违缘的时候几乎是没有什么抗击力的，很容易退失。

所以我们要通过法要，让自己成为一个合格的佛弟子。合格佛弟子很殊胜的标志是有一个很坚固的信心。坚固的信心也是有一定的因缘的。有的人刚开始学佛时，心中其实是一种高涨的热情，觉得自己信心很坚固，热血沸腾，做什么事情都勇往直前，会走很多极端。这是不是真正的信心呢？也算是一种信心，但这种信心的基础不牢，遇到一个新奇教法的时候，会有一种新鲜感，但只有三分钟的热度，过了之后，他们的心就趋于平淡。之后由于没有真实的基础的缘故，信心就很容易退失。如果是通过学习教理，信心就会非常坚固，或者通过观修加行，心中升起非常稳固的出离心、菩提心等，那时信心就会很坚固了，不会被违缘所摧毁。因为前行修得好，基础打得牢，以后即使遇到违缘和困难，自己也完全可以度过，让自己的修行不会转变。

我们千万不要把修行想得太简单了，如果没有下功夫是没办法真正在佛法的殊胜修行中得到收获的。因为佛法的修行是内心中的一种收获，是改变自己的心的，会深入到很深的层次。佛法的证悟，最后是要证悟超越分别心的实相。这不是分别心、观现世量的境界，不是通过世间的手段就可以达成的。必须要通过不断地闻思修行佛法，并与佛法不断相应才能够达成。在这方面的确有相当的难度，因为要把自己的心彻底转变是有相当难度的。我们必须要全面认识修行的原理，不要把修行想得太简单了。有时把修行想得很简单，如果是没有得到感应、没有证悟就会开始抱怨，抱怨教法、抱怨上师、抱怨道友等等。如果这样的话，自己不但得不到利益，反而会堕落。这方面我们也必须要了解。

在学习佛法的过程中我们要知道，遇到佛法、信仰佛法，或者皈依、修学、出家等等，这些都是非常不容易的。既然我们选择了佛法的修行，就要让佛法的理念永远留在我们心中，根深蒂固的和我们的心成为无二无别，并把佛法的种子根深蒂固地扎根在我们心中，永远不要转变，这就需要长时间的修行。方法是有的，佛陀留下了很多殊胜的智慧，而且有很多菩萨、传承上师纷纷出世，弘扬、阐释佛陀教法的意义，无论词句的意义还是蕴含的深刻含义，以及调伏烦恼的原理、方法，都讲得非常完备和圆满。这种佛法的意义，我们通过不断的学修才能够掌握，而且学习的时间越长，得到的利益也越大，佛法对我们的帮助、调化我们心的力量就越大。

世间中很多事情在佛法的眼光当中看来，都是暂时性的，都是过眼云烟，不管世间发生什么事情，出现任何经济、政治、军事等问题，各个国家的动乱、复杂的政局等等，在佛弟子眼中看起来都属于过眼云烟，都是无常的。如果有了这种佛法的观念，就能够以智慧、慈悲的眼光去看待这个世界。不管再怎样变化，反正这一切都是无常的，不但这一切无常，连自己的生命也是无常的。这方面了知之后，我们在遇到挫折违缘的时候，就不会太过于被它所牵引，不会被它打败。懂得佛法的人，内心中有一些佛法境界的话，就绝对不会轻易被它打败。

这种殊胜的智慧，对每个人来讲非常难得，所以我们要下功夫去学习它，修证它。我们要不单是几年当中学加行，或者一辈子当中学加行，乃至生生世世对于很殊胜的法要都要学修。有些人认为学前行可能就是几年，修学完加行之后我就可以放弃了，就和我没什么关系了，并不是这样的。

大恩上师也讲过宁玛派的大成就者顶果钦哲仁波切，大家都知道他老人家是一位非常殊胜的、没有任何争议的证悟者，证悟非常圆满。但是他的习惯就是每天带着《大圆满前行》，不管到哪里，他每天都要看几页《大圆满前行》的原文，永远不会变化——不管再忙，他都要看法本。这些大德说，如果我们经常不看法本的话，自己的心就会变得非常粗暴和狂野。当然对这些成就者来说，绝对不可能几天不看心就变化了，证悟就退转了。更多的意义是给我们做一些示范。

其实我们凡夫人的心才真的是很狂野的，缘法本的时候，我们自己都有这样的体会和经验，如果今天我看法本的话，我的心缘着法义，心就比较容易调伏；如果几天没有看法本，我们的心就会变得非常狂野。证悟者正是针对我们做了示现，告诉我们应该这样做，如果这样做的话，我们的心就会越来越被调伏，越来越安住在正道之中；如果不去看法本，我们的心就很容易被世间的散乱所引诱。所以为了让法义在我们心相续当中留存，我们非常有必要对前行下功夫，这是第一个问题。下面是第二个问题。

二、遣除普遍之疑虑

大恩上师在讲记中的第二个科判是遣除普遍之疑虑。第一个疑虑就是为什么我们不修持其它的法，而是先修持加行的法，这有什么必要？

当然这是很有必要的。首先作为一个普遍的凡夫，我们想要获得解脱，首先是要有想要获得解脱的心，这种心在佛法中被称之为出离心。出离心是所有修学佛法的根本。因为现在我们的心的属于世俗心，属于世间八法的心——耽著于世间八法、耽著于轮回。如果我们的心的耽著轮回，我们就不想出离，因为我们会觉得轮回中有值得我们贪著的地方，所以根本就不想出离。所以，我们首先要从世俗人的身份、角色转换成修行人的身份，必须要产生出离心，这一点是特别重要、特别关键的。

生起出离心的方法是什么呢？并不是说我要生出离心，天天念叨我要生出离心，出离心就生起来了，这是不行的。对大多数人来讲，要生起出离心要有修行的方法，就是修共同四加行，可以帮助我们生起出离心。四加行产生出离心的具体观修方法与引导，在大圆满前行引导文当中，大恩上师以后会讲，解释之后我们就会很清楚。

我们首先要观想人身难得，观想现在我们的这个暇满人身是非常难得的，如果我们的人身定位没有把握好，就不会用人身来修持佛法。人身之所以难得，就是因为可以用它来修持佛法，可以以人身修持很多对今生来世有利的佛法，可以帮助我们获得解脱，从这个意义来讲人身是非常殊胜的。我们既然得到了这样的人身，就应该用人身修持佛法，而且要将主要的时间、精力都放在修学佛法上，而不是放在追求世间八法上。

现在有些时候，我们把人身用在追求世间八法以及其它方面的时间太多了。当然作为在家修行者来讲，当然要去工作、养家糊口，做很多世间的事情，这是肯定的，无法和出家人一样，花很多的时间去观修佛法。但是我们要知道人身是很难得的，有些时候不得不做工作的事情，但是我们要知道其实做这些事情是迫不得已的，我们还是要将主要的时间和精力放在修学佛法上。除了必要的工作之外，其他的时间应尽可能多的用于佛法的修行上，这对我们来讲是非常重要的。通过人身难得的观修可以使我们产生这种定解、觉受。

第二是寿命无常。人身虽然得到了，我们也可以使用人身修学佛法，但是人身是无常的，而且无常不知道何时就会出现。何时死亡到来，谁又能说得清楚呢？从古到今，天灾

人祸都是层出不穷的，这种意外到底会发生在谁身上？何时又会发生在我身上？这都是没有定准的。寿命无常来了之后，如果我们以一个很庸俗的身份死去的话，那么我们只能跟随自己的业力流转，堕入恶趣，继续漂流轮回。所以我们要抓紧时间，在无常死亡到来之前，应该做好充分的准备。

如何做好充分的准备呢？如果只是忙于世间琐事，做很多非法的事情，这只是为堕入更深的恶趣之中做准备。我们要做的准备，必须是要缘善法，缘殊胜的佛法去修持，修学得越多，准备得就越充分。如果做了很好的准备，即便死亡当下到来，我们也没什么可恐惧的。为什么呢？因为我们的准备工作已经做好了。怎样才能让我们在有限的时间中抓紧一切时间去修行佛法呢？观修寿命无常可以达到这种效果。所以观修寿命无常、人身无常是非常重要的，它的力量特别大。

第三，有些人认为，反正要死亡，人死如灯灭，既然没有后世，那么就拼命造业，拼命享受，反正人死后什么都没有了。但其实并非如此。如果死完什么都没了，这个观点倒是正确的，但是死亡之后还会继续轮回，如果造了善业，就转生三善趣；如果造了恶业，就转生三恶趣。业果不虚，什么业就会有什么果，善业得善果，恶业得恶果，这种因果是丝毫不会虚耗的，这就是业果不虚。

第四轮回过患，就是不管堕入恶趣还是转生善趣，都是痛苦的自性，整个轮回没有丝毫值得留恋的地方。有的人说，人间还是有很多快乐的，这个问题我们在后面的轮回过患这一品中有专门的抉择。其实，整个轮回不管是显现快乐还是痛苦，都是痛苦的自性，这一点后面还要详细抉择。

通过这四种修法，我们就可以产生出离心。人身难得的共同加行不但要学习，要知道其中的内容，而且还需要非常认真地反复观修。观修之后，我们对于人身难得的真实意义，会从内心中产生一种觉受：人身真的很难得。我为什么要用如此难得的珍宝人身，去做一些庸俗的事情呢？什么才是有意义的呢？当然是为了利益众生修学佛法，这是最有意义的事情。把这一点想通了，并且在心中升起感觉，就不会再对其他的东西有兴趣了，就会把人身真实用在修学佛法上。

我们观修人身难得，观修寿命无常，乃至观修下面的四加行，如果是能够达到应有的效果，真正的修相应的时候，我们的心就彻底转变了。它以前是很耽著轮回的，观修之后，它的注意力就从耽著轮回完全转移到关注解脱，哪些是解脱的障碍我必须遣除的，什么是解脱的方便我必须具足的，在这些方面会真正去关心。这时，这颗心已经从耽著轮回转移到了追求解脱方面，这对我们来讲是非常重要最重要的一环。

我们迈向成就，迈向解脱，其中最重要一环就是看破轮回，不再耽著轮回，而且对解脱产生真实的兴趣，这是非常重要的。所以我们对修行，对佛法的理论和实践的含义，必须要很好地学习和观修，否则就像世间的老师、教授，虽然对世间的知识知道得很多，也很会讲，但因为沒有把佛法融入心相续，一旦遇到死亡，生老病死降临到头上，他也是无法对治的，会和一般老百姓一样坐以待毙。这是很消极地迎接死亡，迎接后世的痛苦，没有做任何改变的方法。

佛弟子不一样。佛弟子首先通过学习把这些问题想得很清楚，通过学习知道了，通过观修内心当中也产生转变了。在此基础上他知道，生老病死都是轮回的本性，是没办法转变的，在这个世间我们追求其他东西都是暂时的、没什么用的，只有修行佛法，通过积累资

粮和修行殊胜的法义，在内心中升起觉受和证悟，在面对生老病死时，他的境界就和其他不修学佛法的人完全不一样，会有很多超胜的地方，面对死亡、面对违缘，他都能坦然的面，都可以战胜这些违缘。这时他所修学的功德和境界，就会慢慢地显现出来。

所以，首先我们应该修持四加行，修好四加行就会对今生来世都不会耽著。修完四加行后，我们还要进一步修持不共的五加行。

不共五加行要修皈依、发菩提心、金刚萨埵、曼荼和上师瑜伽。这些都是非常有必要。首先，我们要出离、想解脱，谁才能帮助我们解脱呢？只有上师三宝才能真正引导我们走向正确的解脱。因为世间人和外道，他们也觉得轮回很痛苦，也是想解脱的，但是因为沒有皈依三宝的缘故，所以没有办法获得真实解脱道。

为什么没有皈依三宝就没有解脱道呢？因为解脱道的导师就是佛。佛是真实的觉悟者，他知道一切轮回和涅槃的本性，怎样才能从轮回中出离的办法，佛陀是完全证悟的。所以，佛陀是真正帮助我们出离、解脱的导师。如果不皈依佛，不认同佛是我们的导师，你怎样获得解脱道呢？如果是不皈依佛就不会有导师。不皈依法就没有方法，到底怎样解脱轮回，方法就会没有，所以法是我们获得解脱的殊胜方便，因此方法就是殊胜的法要。皈依僧，就是修法的助缘、助伴，圣僧也好，凡夫僧也好，僧众就是我们修行中的伴侣、助伴。我们修行时，他们会帮我们解决问题，遣除疑惑，给我们鼓励和加持。这就是皈依僧所要达到的目的。

如果有了皈依，我们就会真实进入内道当中。如果没有皈依，虽然有出离心想要解脱，但也只是一种意愿而已，真实要解脱没有皈依三宝是达不到的，所以必须首先要修皈依。皈依是内道和外道的区别，皈依三宝是内道，不皈依三宝是外道，皈依是我们进入佛门的标志。

然后发菩提心区别大小乘。因为我们修行的法是大圆满，是大乘的法要，要进入大乘必须要发心，不发菩提心就不能称为大乘。我们皈依、发菩提心，就是想要成佛利益众生，但只是想一想还不行，仅是发愿还不行。比如我们发心要做某事，把目标确定了，方法也确定了。我们的目标就是成佛利益众生，方法就是必须要经由六度才能达成。

在确定目标、方法之后，我们还需要解决两件问题。做一个事情要成功，第一是顺缘要具足，第二是违缘要遣除。如果顺缘很多，违缘没有了，那就会很迅速地达成目标。就像我们由此处到彼处，或在世间要承办一件事情，我们要想，什么方便是我做事的顺缘？顺缘必须都要到位。比如做一些工程，首先它的资金必须要到位，其他的手续也都要到位，这些东西到位了，顺缘也就具足了。再看有没有违缘，什么违缘、违品是阻挡的，必须要把这些违缘去掉。

顺缘具备了，违缘也遣除了，目标、方法也确定了，这样我们做事就会很方便。现在我们发心，为了利益众生愿意成佛，这个目标确定了。但是还需要考虑违缘，内心当中的障碍、罪障和习气，虽然我想成佛，但这些习气、罪障没有遣除掉，虽然想成就，就会成障碍。所以必须要把障碍去除。怎样去除呢？这就需要金刚萨埵的修法，这是扫除违缘、去掉障碍最殊胜的方式。由此就能看出修金刚萨埵的必要性，如果没有金刚萨埵，我们怎样把无始劫以来累积的罪业和习气清净掉呢？要现前成就，现前成佛，必须要修金刚萨埵。金刚萨埵专门发过愿，如果是谁祈祷我、观修我，一定能清净他的罪业，所有的罪业都可以清净。净除业障最快的方法就是金刚萨埵，这是遣除违缘方面的。

还有一个是成就顺缘方面的方法——积累资粮。成佛需要很大的福报和很深厚的善根，这就是顺缘。顺缘怎样得到呢？最殊胜的顺缘就是供曼荼罗，这是所有积累资粮最迅速、最快的方法。佛陀和佛陀化身的圣者们，不可能还有更殊胜的积累资粮的方法根本不告诉我们。因为佛和佛的化身都具有智、悲、力，智慧方面他们知道哪种方法对我们最快最好的，智慧是无碍的。第二，如果知道方法，没有悲心不想给我们说，也不行。他们的悲心是圆满的，肯定会把最好的方法告诉我们。所以智、悲、力圆满的人肯定会把最殊胜方法告诉我们。

所以，金刚萨埵是清净罪业最快的方法，供曼荼罗是积累资粮最快的方法，在此顺缘也具足了，违缘也遣除了，所有的因缘都圆满了。最后通过上师瑜伽的修法，直接和上师相应，直接得到上师的加持力，内心当中的境界一下转变，一下成熟，因为前面的工作已经做好了——因为皈依而进入内道成为佛弟子，发菩提心而成为大乘行者，通过修金刚萨埵把罪业清净，又通过供曼扎把顺缘积聚，再加上上师瑜伽一加持，你就会很快证悟。

这五种内加行，如果是真正把它修相应了，对我们的修行、成就佛果就帮助太大了。它并不仅仅是让我们进入密法的闻法证、通行证，即修完加行就可以听密法了——一方面它是一个通行证，但另一方面密法是很深的法，要和密法相应，必须要有很大的福报。如果是前面的要求做到了，我们学密法就很容易相应；反之，如果没有做到或是根本没有做，做得很差，修密法就很难修得动，或者很难与之相应。如是因如是果，你做了怎样的准备，你就会得到怎样的收获，如果什么都没准备，却想得到什么，这种想法是很好的，但现实是残酷的，会很难相应。所以道次第很重要，对于道次第应该这样了知。

以前我们在学习前行的过程中，经常强调这方面的必要性，慢慢的我们就对修前行、对加行法产生了定解。如果我们在这方面有很清净的认知，我们也可以影响别人。当别人问我们前行的重要性时，我们就会告诉别人，加行的确很重要，第一个是什么，第二个是什么，这样慢慢给他讲，这对引导别人到正道中来，也是很重要的。如果是刚开始就跟别人说，前行不重要，空性很重要，直接求灌顶、直接求密法很重要，这是自己也没认识到重要性，给别人说时也没法把重点告诉别人。如果是自己认识到了，比如无垢光尊者，华智仁波切，大恩上师，法王如意宝，他们对此认识得很清楚，所以就给我们讲前行的重要性，我们听了后：的确很重要。我们知道后再给别人说前行很重要，为什么很重要，就能把这些道理讲清楚，也可以引导别人，一修法就进入正道之中，不会走弯路。这是自利利他的很殊胜方式。

第二个疑问，为什么每个加行都要修十万遍。十万遍是传承上师通过智慧观察来规定的。比如加行中修顶礼，首先它的方法要正确，要知道顶礼的必要性，比如大恩上师说这是为了遣除我们的傲慢，这是顶礼的所有功德中的必要之一。这里把遣除傲慢作为必要。

我们要遣除自己的傲慢。如果一个人很傲慢，他根本生不起对三宝的信心，也看不到自己的过失，也看不到别人的功德。傲慢就会成为成就的一大违缘障碍。怎么办呢？顶礼。因为顶礼要五体投地，我们很傲慢的话是不可能有任何人面前低头的，有些很傲慢的人头是昂得很高的，他根本就看不到别人，别人也只能看到他的下巴。有些官员和有钱的人，以及自以为怎么样的人，都是很傲慢的。而谦卑的人就不是这样，很谦虚的人看到别人也会低头，显出谦逊的样子。如果我们很傲慢，就不会愿意在上师三宝面前顶礼；如果我们在三宝面前顶礼，就会折服一部分傲慢。这个方法正确，原理有了，目标也很正确，这时就可以

做顶礼，做一个、二个、三个，不断地带着这种理念去修行，十万次后他的傲慢也消得差不多了。

皈依也是这样。首先知道皈依的方法、原理，又对上师三宝生起信心，念一次就对上师三宝生一次信心，上师三宝是我的皈依处，宁舍生命也不舍弃三宝，再念一次……就这样累积到十万次。当然累积十万次是保质保量，那时你的皈依心就很坚固了。为什么呢？因为你经历了十万次的训练。任何一件事情，如果通过十万次的训练都会达到很纯熟的状态。比如对于开车来讲，十万次的同样动作应该非常熟悉了。但这并不仅仅说你磕头磕了十万次，动作就很标准了。动作通过十万次肯定会标准，这是毫无疑问的，但主要是这里面的理念，顶礼中要体现的意义，通过十万次训练它会是纯熟的。

如果十万次不够，可以再来十万次，还不够再来十万次。所以通过一次又一次的训练，内心当中对佛法的相应会越来越熟悉，越来越纯熟，熟能生巧，世间当中也是同样的道理。你做同一件事情，做很长时间去和它相应，就会越来越熟悉它的理念和意义。当然这个过程也有功德、加持——一方面是自己的努力，另一方面是对三宝顶礼本身就会得到加持。当做完十万次训练后，如果是保质保量地认真完成，它的作用就很大。

发菩提心也是一样的道理。我发十万次菩提心，每次都想着利益众生，保质保量念十万次。十万次的训练是非常纯熟的。十万次的忏悔，十万次的供曼扎，每一次都保质保量的供养，十万次完成之后，福报会非常大。为什么有时候我们十万次完成了还不行，还要第二轮十万次，甚至还要第三轮，因为随着不断地修行，他的福报就会持续增长，罪业也会持续减轻。

在此，我们需要知道为什么要圆满十万遍。首先，你的方法一定要对，发心一定要对，修行的理念一定要搞清楚，在这些前提下，再训练十万次，它的功德利益会很大。像这样完成了五十万加行，大恩上师说，对我们内心调服这是很殊胜的手段。因为我们的心相续就像野马一样，没有调服时是很狂野的。如果我们通过修五十万的内加行，如果是如理如法地修持，对它的观想及对它的作意都很如法，这样修完之后他的心就会很调柔，会很成熟。心在很调柔的情况下修什么法都容易相应。所以，法要和心相应并不是什么准备都不做，也不是形象上走完五加行，走完就可以了，以后再也不修了，绝对不是这样的。

很多大德修完了还要持续地修，每天都要做顶礼，都要做曼扎的修行，每天功课中最少要一百零八遍的金刚萨埵，百字明观修……他都是不会间断的。并不是说我得到一个证件就可以了，我的努力就是为了得到一个证件，拿到手之后就全部不用管了。有时上大学也是这样的，他努力就是为了拿到文凭，拿到之后以前所有的知识就被扔掉了，他再也不用学了。

修加行不是这样的，不是为了得到一个证件。如果修加行还没有达到成就，内心当中证悟还未产生，就说明我们的资粮还不够，还必须不断地学，不断地去积累资粮。只有我们的资粮圆满了，心中就会产生证悟，这说明这个阶段的修行圆满了。比如达到初地的证悟，说明达到初地的资粮圆满了。再修持达到二地的证悟，说明二地的资粮圆满了；如果是成佛了，说明成佛的资粮圆满了。如果还没达到初地，说明你初地的资粮还没圆满，还要继续修。修多少次是没有规定的，至少是这里所说的五十万。

是不是五十万修完就没有了？不是的，如果还没有达到初地，还没有达到加行道，那你为了达到加行道还需要不断地修行，至于修多少次，要看你达到的标准，你达到了就说

明你这个阶段的资粮圆满。但这个阶段资粮圆满，还不等于所有的都圆满，你还没成佛，还要不断修行。有很多大德，他已经证悟了，已经是圣者了，但还要不断地修加行，原因从以上方面就可以了知。

以前很早时慈诚罗珠大堪布他老人家也说过，以后如果有时间，我要去山上闭关修加行。当时我们都觉得很诧异：这么大的堪布，这么大的成就者，还要专门闭关修加行，什么原因呢？慢慢学习佛法之后就知道了。当然他老人家绝对是个示现，是为了告诉我们加行的重要性。

只要你没有真正圆满成佛之前，就说明你的资粮还不够，如果资粮不够，就要去修，去圆满资粮，而这些法都是很圆满的方式。很多成就者都是修加行修很多次，有些修行者修了十次、二十次加行。修很多次说明，并不是我们在预科系修学加行课程三年四年之后，便永远不再学、不再摸这本书了，加行修圆满了。并不说明修圆满了，只是你这一期的课学完了，至于你的加行是否修圆满，要看你内心当中有没有生起果，如果果生起来了，成佛了，那么你的加行修圆满了；如果还没有生起果，肯定还没圆满，还要不断地修。大恩上师这么强调修加行，原因就是这样的。对我们来讲是非常重要的。大恩上师教导我们修加行，鼓励我们修加行，上师对我们的恩德是很大的。有人或许说，大恩上师讲密法很少，没带我们实修。实际上，对我们来说五加行是很重要的，如果没有五加行的调柔，即便是表面上做佛教徒很多年，对我们来讲内心的调服还是很困难的。

第三个问题，有些人说，加行带有很浓厚的藏传佛教味道在里面，汉传佛教根本不需要修持。其实主要是修持方式不一样，原理都是一样的。前面讲了四加行五加行的原理。比如四加行，你不需要生起出离心吗？不管是大乘佛教徒、小乘佛教徒，都要生出离心的。四加行在整个佛法中是重要的，因为它是生出离心的方便。

五加行是不是不需要了？当然不是。当然，很系统的五加行修行，净土、禅宗里面可能是不太明显，但是每一个修行都是一样的。皈依的修法不要吗？皈依修法是必须的，所有的佛弟子都要皈依，皈依必须根深蒂固的皈依，而这必须要反复串习、反复练，让你皈依的念头根深蒂固，深深扎在心坎深处。这是刻意去强化皈依的修法，我这段时间就是修皈依，一定要把皈依修到量，很强化、刻意的修内心中对上师三宝的皈依。像这样，通过十万次乃至百万次的观修，因为皈依真正的本体就是信心，我对上师三宝的信心永远不变，即便遇到生命危险，我也不会退失对上师三宝皈依的信心。哪个佛弟子不需要这么稳固的信心？

再说发菩提心，哪个大乘佛弟子不需要发菩提心？哪个学大乘显宗、密宗不需要净罪的，不需要忏罪的方法哪里有？你不需要圆满资粮吗？都需要。你不需要得到上师瑜伽的加持吗？也需要。只不过显宗中上师瑜伽的修法不一定有，但是对佛的加持、其他的加持也是有，只不过不像密宗那样强调对上师的相应，但是对自己的师父祈祷、有信心，在汉传佛教也是有的。得加持、相应都是有的。

主要在于，体系是不是很完整、完备的。藏传佛教中将五加行放在一起，让我们专门抽时间串习五加行，这是一种特色，但它的原理修法在汉传佛教当中都是有的，并不是藏传佛教的发明和创造，而是整个佛法都需要有的，没有大的差别，只是更加强调、更加系统而已，让我们更有次第可走，首先修这个，再修那个，把次第讲的很清楚。这对我们的修行有很大的帮助，我们要理解。

三、前行修行的次第

一)共同前行

共同前行前面大概提过，这里再看一下。我们在修共同前行时，主要是通过入座、打坐的方式来修。为什么要以打坐的方式来修呢？因为当我们看书思维的时候，心还没那么集中，打坐的方式就是把所有的事情放下，只是想着意义，把所有的注意力放在法义的观修上。通过入座打坐的方式观修，是把法义收摄内心当中最殊胜的方法。它比散心一边做其他事情，一边去思维，力量要大得多，因为他集中所有的精力，相当于把所有的火力集中之后，攻克一个堡垒一样。所以我们把所有精力集中起来观修加行，观修暇满难得、寿命无常，每天把所有的事情放下来集中观修，这种力量是很大的。所以很多大德都强调修法时一定要打坐，通过上座入定的方式来观修。如果因缘具足，首先要把自己的琐事全部做完、放下来，当然全部做完也很困难，但是打坐之前你要把琐事放下，为这一座打坐创造好的因缘。

打坐有很多种，有些是修寂止的，有些是修胜观的。这里是修前行，修前行就不能什么都不想，因为我们的分别心要再再的缘它的法义，内心当中要生起暇满难得等的感觉，所以必须要缘它的法义去观修。我们大部分时间都要通过它的法义去观修，这要通过分别念去观。这就是观察修，很重要。最后回向的时候，我们就什么都不执着，安住一会儿，这是可以的。在观修暇满难得等四加行的时候，必须让我们的思虑、心转起来去缘法义，了知它深刻的含义，内心当中要升起觉受，这还是必须要缘法义观修的。

如果有条件的话，每天修四座是最好的：早上一座，上午一座，下午一座，晚上再一座，每一座时间短的话半个小时，有时间的专业修行者、闭关的人一座是两个小时，要根据自己的情况来定。一天四座，对很多有工作的在家人也很困难，但不管怎样早上打一座，晚上打一座，一座半小时。实在不行的话，早上保持一座，这对我们修行来说不能再少了。大恩上师也说了，在前行正式学习时，早上要安排半个小时的打坐时间，主要是对暇满难得等这些法义去密集性的观修。这方面是很重要的。

为了给打坐创造好的条件，首先要杜绝散乱的因。比如，该做的事情要处理好，如上卫生间、门该关的关、该处理的处理好，有电话就关机，不要再想打电话的事，不要在打坐时电话突然响了：是不是有急事，有急事我去接一下，否则错过了。这是打坐的时候，而我们24小时当中，基本上是放在散乱当中，没有一点时间专门修佛法。在打坐的时候，无论如何要杜绝掉，不能再想接电话的事情。这个时候什么都不管，所有的事情该处理处理完，一心一意开始打坐。什么事都不做了，就是观修。

入座时首先是皈依、发心，当然这还没有到不共加行。但即便是修共同加行，还是要首先皈依三宝，为了利益众生发菩提心，之后就缘着法义观修，可以用《大圆满前行引导文》，也可以用《三处三善引导文》显宗部分的九十二个加行进行观修，修暇满难得、寿命无常、业因果、轮回痛苦，一个一个观修，慢慢把自己的心调整。刚开始不一定会修，修完之后没什么感觉，当然，我们修一两次马上有感觉也不一定。不管怎么样，按照法本开显的意义来观修，需要展开的就展开一下，反正要引发我们对暇满的确难得、我要珍惜人身的感觉，主要的目标就是这个，围绕这个展开法义。

后面会强调应该怎么观，重点是什么，怎么围绕核心展开，在后面的学习中还会讲。首先我们要看几遍，把意义领会了，最好背下来，然后开始观修，把法义一遍又一遍的观修

，观几遍可以休息一下，再开始观修，这很重要。首先皈依发心，正行时不断的缘法义，结座时要回向，这就是观修的方式。

每天上座修，下座也修。上座修完后，千万不要下座之后，就马上把所修的法抛之脑后，反正我也修完了，开始做世间的事情。不能把佛法和世间法完全分开，这样是不行的，是不能完全分开的。当然，打坐时要好好缘法义，不能再想世间的事情。起座后做世间事情时，也要把修法的感受带到生活中去，走路、吃饭的时候，尽量安住在正知正念和法义中，这就不会太散乱。

修行我们得慢慢去习惯。修行也不是刚开始就会修的，有些大德讲了，你只管去做就行了，只要你去，慢慢会找到修行的感觉。如果你觉得这样做不对，有问题要解决，找问题那问题永远找不完，所以你只要去做就行了。做的过程中也许是错的，也许不到位，也许不究竟，但不管怎样，你每天都在做，这样逐渐就会找到修法的感受。当然这并不是盲修瞎练，而是有章可循的，按照具有加持力的仪轨、引导文去观修、去做，绝对不会错。而且经常去做，习惯之后修行的感觉越来越好。起座之后也要观察，我这座修得怎么样？是不是胡思乱想很多？如果修得不好就要谴责自己，如果修得好就鼓励自己，以后还要这样修持。反复这样观修，逐渐就可以适应了。这就是共同加行大概的内容。

二)不共加行

不共加行主要有五个，但此处大恩上师在这里只讲了一个顶礼。为什么要讲顶礼呢？修五加行，虽然上师瑜伽是放在最后的，但也有在刚开始的时候修顶礼的传统。此处是和上师瑜伽合修。顶礼也可以和皈依合修——顶一次礼念一遍皈依，顶礼完了皈依也修完了，也有这样的传统。有些是顶礼和上师瑜伽合修的，此处就是这样的。

大恩上师这次带我们修加行，主要是以法王如意宝的上师瑜伽祈祷文做念诵修行的仪轨。这次也是通过念法王如意宝的速赐加持上师瑜伽，念法王如意宝的祈祷文。如果这样修，就能得到上师的加持，能够让上师的加持入于心。法王如意宝是现前佛位的殊胜圣者，不是一般的成就者，而是很殊胜的证悟佛果的人。

我们这样观修就会得到很大的加持。有些道友说，毕竟没见过法王如意宝，虽然看过他的传记，但感觉已经涅槃了，没有缘分见到，能不能观为现在有信心的上师？其实一样的，法王如意宝也好，大恩上师也好，对大恩上师信心很大也可以观修大恩上师，但是他的形象和法王如意宝没什么差别，形象观成法王如意宝可以，观成大恩上师的形象也可以，祈祷文都是一样的，法王如意宝的祈祷文也是大恩上师的祈祷文，是无二无别的，本性没什么差别，仪轨不要换，只是观修时祈祷大恩上师，大恩上师和法王如意宝是无二无别的。其他的自己有信心的上师，能不能观想？也是一样的，原理是一样的，并不是说一定是法王如意宝，绝对不能变，或者绝对是大恩上师，其他不行。没有这样讲过。反正已经成就的上师，相续没什么差别，都是一体的，因此都是可以观想的。

通过上师的加持，我们可以把加行修完。在这个过程中得到殊胜的加持，这是非常重要的。为什么在修加行前要修上师瑜伽呢？因为我们学加行、学佛法时障碍也很大，出现障碍如果没有加持，有可能中间就会中断，所以通过顶礼和上师瑜伽合修，容易得到圣上师的加持，让我们在修加行的过程中顺利圆满。

我们在修的过程中会出现一些问题，比如自己很累，腰酸腿疼，走路走不动，心很乱，出现障碍违缘，这些都是很正常的现象。无始以来我们没想过修佛法，也没有想过清净罪障，这时开始修行、修解脱道了，以前的习气都会翻起来，而本身修加行就是很殊胜的净罪方便。所以，出现一些反应，就是开始净罪、圆满资粮的验相，把后世要堕落恶趣的很多业在顶礼当中显现出来，重报轻受了。通过这一点点苦行，就可以消尽我们堕恶趣的痛苦。

这时候我们不想修，有时很累，等等，这都是很正常的，不管我们怎么样都要坚持。因为大恩上师说，现在很多人，比如运动员为了得金牌，为了得好成绩，为了自己的饭碗，每天都要非常大的运动量，很累很辛苦。但从解脱道来讲，有什么大的意义吗？没有多大的意义，但他们还是能忍受的。我们为了解脱，为了利益他人，忍受这样的痛苦是非常值得的。

四、磕头的具体修法

现在我们看顶礼磕头的具体方法。在大圆满前行中也有介绍。按照皈依境的观想，可以把自己的上师做为观想顶礼的对境。我们的皈依境是莲花生大士。其实莲花生大士也是根本上师，只不过根本上师显现为莲花生大士的形象，莲花生大士和根本上师是无二无别、没有分开的。

有些皈依境当中是金刚持，有的是莲花生大士，有些是其他的形象，不管怎么样都是自己的上师。大恩上师说，可以把上师观为莲花生大士，如果你觉得观释迦牟尼佛更有信心，那你观释迦牟尼佛为本尊也可以。觉得对金刚萨埵、阿弥陀佛有信心也可以。原理是一样的，根据不同所化众生的根基是可以有不同变化的。

观想时我们应该有个皈依境的唐卡或图片，看到图片就很容易理解。首先把整个环境观为清净的佛刹土，在正中间有一棵具有五个树枝的如意树，中央的树枝上就是根本上师，根本上师的形象是莲花生大士，莲花生大士的形象按照图片观想就可以了。右边的树枝上是大家乘僧众，以文殊菩萨等为主的八大菩萨，左边的树枝上主要是小乘的圣僧众。前方是释迦牟尼佛为主的三世佛，后面是法。这样就有了上师、佛、法、僧众，皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧，三皈依就有了。有些唐卡右边（我们的左手）会有站立的观世音菩萨，左边有站立的金刚瑜伽母，这是代表本尊和空行。像这样，上师本尊空行也有。还有护法神围绕，其他的传承上师也是在头顶安住。主要是这样观想的，皈依境是上师三宝的本体。

观完以后，不管观得清楚还是不清楚，有一个唐卡放在前面，看着唐卡观想也是可以的。然后自己的身体幻化为无量无边，自己的前面有很多怨敌和伤害自己的魔鬼等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，这是为了报答父母的恩德，周围是浩瀚无边的一切众生，无始以来曾经做过自己父母的六道众生，和自己一起皈依，这样和自己一起顶礼皈依是非常重要的，这相应于大乘道，是让我们的心量很宽广的训练方式。

顶礼的姿势是合掌。合掌的方法，按照藏传佛教的传统，合掌时掌心要空，不能只是两个手的十个指尖接触，下面掌跟都不接触，这是不对的。有的手掌合得很实也不对。并不是说合掌的方式不对，在汉传佛教中要求合得很实，这不是不如法，只是传统不一样而已。这里我们讲的是宁玛派的传统，依照《大解脱经》的教义来讲的：掌心要空，掌跟要接触、指尖要接触，中间要大概放进一个鸡蛋的空隙，这是咱们这个传统比较标准的合掌方式。

做好之后，顶礼时，首先在心间合一下掌，代表恭敬之心。然后就在头顶上合掌，有些人是在额头上合掌，大恩上师说这是不正确的，应该在头顶上合掌。第二步是在喉间合掌，第三步是在心间合掌，合掌之后就是五体投地。五体投地下去之后，自己可以磕长头，磕长头就是把自己的身体伸直；也可以磕短头，长头短头都可以，看自己的身体和时间。当然磕长头是最好的，如果不能磕长头，自己的身体不那么好，或者时间不够，磕短头也绝对可以。磕短头的速度很快，也不那么累，磕长头时间要长一些，也比较辛苦一点。大恩上师在此讲，磕长头时你趴下去，把手伸直收回来就可以了；有些是磕下去之后在头顶上合掌再起来，这两种都可以。大恩上师说，后一种还没在经典中看到记载，但这样合也行。很多地方传统中，趴下之后在头顶合一下掌的也有，有些是趴下去手伸直就可以了，不用再合掌了。然后再站起来，在心间合一下掌，第二次第三次……的顶礼。

这里还有一些观修。合掌在头顶时，对佛身顶礼，观想自己身体的业障全部清净，得到佛陀身的加持。合掌在喉间时，观想对佛的语顶礼，清净自己语的业障，获得佛的金刚语的加持。合掌在心间时，观想对佛的意智慧顶礼，自己内心无始以来的贪心、嗔心、邪见等意的罪业全部清净，获得佛金刚意的加持。三门合掌之后，三门清净，遣除三门罪业，五体投地趴下去顶礼的时候，自己的前额、两个手掌、两个膝盖接触地面，清净自己的五毒，获得五身，获得佛陀身、语、意、功德、事业的五种加持。

像这样一个一个观想，有时会来不及，磕头快一点就会来不及。刚开始时，磕头慢一点，观几次成熟以后就磕快一点。合掌时不一定要全部观想得很清楚，可以一轮一轮的来。第一次磕头时，主要是对佛的身语意磕头，然后磕下去；第二次观想，清净我的身业障、语业障、意业障，然后磕下去。第三次得到佛陀身语意的加持，再磕下去。这样分开观想，每一次都观到了，分成几轮观想，这也可以。当然你观想很纯熟时，在合掌头顶时，很快三个观想就观完了，对佛身顶礼，清净自己身的业障，得到佛陀身的加持。一下子可以观完，如果一下子不能观完，你就观第一轮、第二轮、第三轮，这样观下去，把观想拆开在每一个顶礼当中，这也是可以的。

我们在磕头时要集中精力，不要东张西望、胡思乱想，尽量缘在法义当中。如果能把皈依境观得清楚最好，观不清楚就以清净心、恭敬心来做顶礼，这是非常有必要的。如果没有这样如法顶礼，可以种下一点善根，功德是比较小的。尽量如理如法地顶礼，对于这样的上师顶礼，它的功德是非常大。因为上师是三宝的总集，是三根本的总集，缘上师作法义、法行，它的功德利益都非常大。

我们在修行的过程中遇到违缘应该要坚持，一定要祈祷上师三宝加持我们，一定把它圆满。如果我们坚持下去，不管怎样，反正十万顶礼，如果每天坚持，十万总是有限的，不可能永远看不到希望，永远没有圆满的机会，并不是这样的。反正你磕三百就少三百个，再磕三百又少三百个，只要这样坚持，数量在不断地增加，这样离成功绝对会越来越接近。

我们就是要坚持，就像爬山一样，慢慢走慢慢走，反正要走到山顶。别人都能走到山顶，你为什么不能走到？别人能够修圆满，为什么你不能？我们就这样观想。同样都是人，只不过有的人心力大，有的人心力小。心力大的人不管怎样他都可以圆满的；而对心力小的人，这个困难也不行，那个困难也不行。

还有，最好中间不要放弃，不要间断，一间断再捡起来，很困难很困难。如果你要修，少一点也可以，一天一百个也可以，但中间不要断，后面重新发起心再捡起来，有时确实还是困难的。不管怎样我们每天坚持修，有时修少一点，每天磕几十个头、一百个头，也不需

要很长时间。长头不行，就磕短头，反正不要中断。如果不中断，每天相续下去就比较容易点。如果中间断了几个月，想要捡起就捡不起来了。有的根本就不愿意捡了，这种情况也有。按照我们的经验，最好不要断。

我第一次修加行时，磕头中间断了，好像隔了两年之后才重新把它修完。一断了就很麻烦，如果当时我一鼓作气，也就修完了。但第二次我修时就没有断了，每天修每天修，规定时间当中，就修完了。我的建议是你修时不管怎样都不要断，不管什么因缘断掉，要捡起来都很困难。

有的时候说很忙，其实再忙磕短头一百个，也不需要多长时间。上次在佛学院磕的时候，一百个头好像就七八分钟，还是几分钟，反正很快就把它磕完了。不行的话，可以十分、十五分钟。十分十五分钟能干什么呢？比如上网看报道，好像一下子十分、十五分就过去了。我修行的话，我一百个短头都磕完了，像这样把它坚持下去，每天抽点时间去修。实在不行，我们就把头分成几次来磕，早上磕一点，中午磕一点，晚上再磕一点，保持它不要断，这样就比较容易修完。否则，中断后再捡起来，真的有点困难的。这方面我们还是要注意，出现违缘也是很正常的。

大恩上师讲，我们都是普通人，所以我们的相续就跟普通人完全一样，没什么差别。既然我们是普通人的相续，就要按普通人的修行方法来做，不能按照特殊的上根利智者来做。普通人该修加行，按照次第而上。现在的普通人除了神童以外，一下子跳几级、十二岁就上大学的人，整个世间会有几个呢？不用修加行，直接证悟的也是有，但很少很少。既然我们是处于普通人的行列之中，就要按照普通人的修行次第，不要想走快速路的方式，对普通人来讲，也没有什么快速路可言，即使上了快速路也是慢慢地走。这样反而比较容易出危险。

不管怎么说，我们在修行时，一方面要认清自己根基相续，另一方面对修法方面必须要修习的必要性，必须要了知得很清楚。这时我们就慢慢开始修，不能太着急了。刚开始太着急、很兴奋的话，到了中间和后面时很容易发生退转的心。刚开始慢慢来，也不是很着急，也不懈怠，以很平和、中等的方式来修持，按照世间的说法，细水长流。细水长流看起来是很慢的，没有大起大落，但细水长流后面的结果也是很可观的。

现在我们修行心态要平稳，不要过度懈怠，也不要过度激进，以比较平稳的方式把自己的修学计划安排好，每天按照这个去做，不要中断，不要太多也不要太少，制定一个比较合适的修行计划，每天都要完成，这样我们的心就可以逐渐走得很远、走到究竟。如果我们要让法融入心相续，学前行修加行就很有必要，这对我们今生、生生世世，加持力都是很大的。

大恩上师也说，我们修加行时，刚开始的发心是很重要的。他老人家刚开始受益的也是大圆满前行。刚开始出家之前是在德巴堪布那里得到了大圆满前行，德巴堪布给他们讲前行、让他们修前行，上师老人家说，听那次前行对他一生的影响是很大的。现在我们学前行，对我们的相续也会产生很大的影响，我们一定要对大圆满前行法本的意义、大圆满前行的修行都要有很深的认知，要非常认真地去修行，这样才会达到很殊胜的目的。大恩上师也说了，修加行时发心要正确。为利益一切众生而发誓成佛，这就是我们最清楚的目的。

今天我们对加行的重要性做了一些辅导，没有把上师的文字一个一个去读去解释，但比较重要的意思觉得该强调一下，就强调一点。一堂课把所有的重要性讲完是不可能的，

但核心的内容我们要了知一下，第二堂课我们要学法王如意宝的上师瑜伽，第三堂课就正式开始学前行。今天的课就讲到这里。

回向偈

所南德义檀嘉热巴涅【此福已得一切智】

托内尼波札南潘协将【摧伏一切过患敌】

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶【生老病死犹波涛】

哲波措利卓瓦卓瓦效【愿度有海诸有情】