

本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第86课辅导资料(终稿)

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生请大家发无上的菩提心，发了菩提心之后我们继续来学习《前行引导文》。

《前行引导文》对于一个要成佛的修行者来讲非常重要，里面讲了很多修行的方式方法。针对初学者，也讲了很多修学的概念以及基础知识，这样就把《前行》作为进入佛门或学习佛法的一个基础教程了。它一方面是基础教程，一方面也是修行方法。针对具有凡夫心识的众生来讲，如何才能够觉悟？在这部论典当中讲得非常清楚。有些道友把它当成一个入门方法或扫盲课本，但它的作用远不止于此。针对刚学习的人来讲，可以这样安立，也没什么矛盾；对很多人来说，也可以成为调伏烦恼的窍诀。所以，一方面我们可以在学习过程当消化很多佛法概念，对于佛法的内容、修学的方式有些初步的了知。了知之后再看、再学，就会发现里面讲了很多调心的方法。如果我们要觉悟的话，可以通过《前行引导文》这个法本不断深入地学习。

大恩上师经常提到，《前行》不单单是我们要学，也不单单是一个扫盲的课本，很多大德、大成就者，比如说顶果钦哲仁波切证悟那么高，每天还要看几页《前行》法本。从这些大德的示现也能看出，它绝对不单单是一个扫盲课本而已，但是我们单纯地把它当成基础教程、扫盲课本，这是错误的认知。

我们要把《前行》法本当成一生修学的所依。它也是一个无嗔恨的善知识，什么时候想要请教，你把它打开，它就会给我们讲解修行的方法。如果想要觉悟的话，它就是一个实际的引导。它既是理论，也是修行窍诀。

前面我们学了共同加行，通过学习，对于轮回的过患有了了知，要出离轮回也知道了，接着也学习了想要获得真实的解脱必须要依止善知识才能达成。现在已经进入到了不共加行，也就是把前面的基础学好、打牢之后，开始在上师的指引之下（依止上师并不是天天跟着上师做事情，主要是要从上师那得到法，比如现在我们所修学的五加行等内容。当然，前面的共同加行也是依止上师而得来的，但主要是为了让我们自己的法器得以成熟到一个阶段，之后就要进入更深层次的修行了，即不共内加行。）慢慢修学从皈依开始的不共修法。

不共的修行有皈依、发菩提心、修金刚萨埵、供曼茶还有上师瑜珈等修法。这一系列修法可以让我们的心逐渐走向成熟、趋向实相。所以这些法是让我们觉悟的法，而绝对不是为了得灌顶或听密法的一张入场券而已。它是让我们的心靠近实相的修行方式。

认知方面的不同会导致我们的修行所达到或者可以达到的效果、目标不一样。如果只是单纯地把它当成一张入场券，那把数字完成就好了。上师问我们完成没有？我们说：完成了，五加行已经修完了！我们就单纯地把它当成一个必须要经过的修行方式或一个数目而已。五加行等于什么？就等于五十万这个数字。但是这是个数字吗？不是，是五十万次靠近实相的训练。如果我们把它当成靠近实相、显现实相的一种方法，修的时候我们的作意、方式方法就会不一样，达到的结果也就不一样。

在学修过程中，以上讲的是需要了知的，为什么？因为现在很多道友正在修五十万加行，对于所修的法本身的定性我们必须要了知。它是内加行，一方面是让我们的相续成熟的，但绝对也是让我们现前实相的一些步骤。现前实相的步骤就是空性、大圆满吗？是的。但这些加行也是慢慢走到山顶的必经之路，是让我们内心能靠近实相的必须要修的法。如果前面这些法没有修好，总有一天，我们得到密法的时候修不动，不知道怎么样去着手。

修加行的时候要去认真体会皈依的心髓是什么？皈依修法的核心是什么？它的精要是什么？发菩提心的时候，去体会菩提心的精妙之处；修金刚萨埵的时候，去体会它的精妙之处。不是用嘴、用肢体，而是用心在修。用心修才能体会到修行本身和我们的解脱、心性或觉悟之间到底是什

么样的联系。

如果我们用心去体会了，可能没有什么不能达成的。但如果修皈依就是念诵、只是动嘴皮子，磕头只是肢体运动，可能就没办法在这个过程中找到修行的精华。既然体会不了精髓到底是什么，在完成一次又一次十万的过程中或者完成之后，我们仍然没办法体会到修行到底给我们带来了什么。

按理来讲，十万次皈依修完之后，我们的内心是会有转变的。为什么呢？因为我们用心修了十万次，不可能一点动静都没有。用心修了十万次发心，不可能一点动静都没有；用心修了十万遍百字明，也不可能一点验相都没有。但关键就是我们怎么样去修，是用嘴在修，用身体在修，还是用心在修？这方面有主次，主要还是要体会到修行的核心。皈依的原理和精妙之处到底在哪里？这是我们在修行的过程当中，一边念皈依一边要去思维的。用心去思维，思维它的意义，这样就可以与它相应。思维、体会得越深，就越能相应皈依的修法，就知道为什么要修皈依。

发菩提心乃至于最后的上师瑜伽也是一样，要用心去修上师瑜伽，而不是十万次或者多少万次的数字而已。（当然数字也是重要的，下面还要讲数字的必要性。）有些时候我们太过于注重数字，对于修法本身不在意；有些时候又觉得数字不重要，每天这样修就行了，这也是另外一种极端。上师们告诉我们修皈依、修加行的方法，同时也安排了修行的数字。为什么要安排？如果说不需要，以佛菩萨的智慧不可能把不必要的东西放在这个地方来束缚我们，所以安排数量一定有它的必要性，下面我们会讲到。

前面对于皈依的本体（基础）是信心（誓言），我们已经讲完了。今天我们要学第二点皈依之分类。从现在乃至成佛之间，皈依的修法就是能够帮助我们解脱或成佛的三要素。

这三个要素即三皈依。平时讲得比较多的是三皈依，四皈依——皈依上师也离不开前者，只不过是开合不同而已。上师是三宝的总集，并没有离开三宝之外单独做一个皈依。是不是皈依上师之后就不皈依三宝了？如果这样认为的话，绝对没有理解到皈依上师的真实含义。

为什么是三大要素呢？我们学习佛法或皈依的最终目标是什么？就是觉悟。小乘获得阿罗汉果，大乘获得成佛，从自利的角度来讲的确如此。要达成成佛或者解脱的目标，我们就要知道哪些是最重要的。如果不了解的话有可能跑偏，我们觉得是在修解脱道，但其实不是，这个问题我们要搞清楚。

三皈依是三要素，为什么呢？如果要解脱，第一，导师必不可少，引导我们解脱的导师就是佛宝。只有佛宝才能够引导我们解脱，别的根本做不到。世间的天神或领导没办法帮助我们解脱，他们对此无能为力。第一要素即皈依佛宝绝对不可少，我们只有认同了佛陀是我们所皈依的导师，对他所讲的法才会愿意去修学。所以皈依佛是获得解脱、成佛的三要素之一，绝对不可少。

第二就是皈依法，法是获得解脱、成佛的第二大要素。要成佛，你的方法是什么？这也是一种因缘（因果）。如果要达成某种目标，方式方法必须要正确。我们要解脱，解脱的方法是什么？法当中就包含了所有让我们解脱、成佛的方法。

我们要解脱，必须经由法这个第二大要素才能够达成。它是能够帮助我们达成解脱的途径，除此之外别的不是途径，所以必须要皈依法。不皈依法——不认同法、不依靠法，就没办法解脱，必须要皈依法，这个毫无疑问。法当中的信息量很大-出离心、菩提心、空性以及所有六度四摄包含在法宝中。

皈依法是一个途径，我们要解脱，就像我们从此处到彼处必须要有条路。法相当于道路，皈依法就是以法为道。这个道趋向于哪里？它不是趋向于升官发财、不是让我们在今世当中过得好或在后世当中过得更好，绝对不是这个目标。

如果我们现在是这个目标，就需要回过头来检索一下三宝的意义。我们就知道：如果我通过修法来让自己在世间过得更好、世间法更加兴旺发达，这是个错误。所以皈依法也能够让我们的目标更加明确，法是通向解脱的，它最主要的功效是解脱。

导师也不是把我们导向升官发财、帮助我们怎样把企业做得更好、怎样拿个博士等等，这些事情世间的导师就做得到，不需要佛陀这样的导师。既然我们依止佛陀、以佛陀为导师，就应明确我们修学佛法的发心是解脱。佛陀是帮助我们觉悟的导师，既然我依靠他为导师，我就要走觉悟之道。如果依靠佛陀为导师，但走的是世间道，那你找错了，你应该找别的导师，不应该找佛陀。佛陀主要是帮助我们解脱的，法也是帮助我们解脱的。

僧众是第三要素，因为我们在修行过程当中需要很多助伴，一个人单打独斗是不行的。这一世、下一世乃至生生世世当中我们的修行要成就的话，必须通过很多助伴来帮助遣除违缘，或者帮助我们一起在道上走，这就是僧宝。僧宝的自性是我们修行的助伴。

当然，真正意义上严格的修行助伴就是圣僧。圣僧是不变的，他内心的功德一旦达到初地以上的果位就成了圣僧，之后他内心的证悟不会变化。

如果是世间的凡夫就不一定了。如果他是一个出家人，我们说是僧，但是不是真正的僧呢？这也不好说。在世间当中是具有羯磨、约束力的僧团作为我们皈依的助伴。而单个的不一定，因为他今天是出家人，明天是不是还不一定。

为什么叫圣僧呢？他内心当中已经完全现前了法的自性，道谛、灭谛已经现前一部分，尤其是道谛已经现前了，所以他是比较稳定的。我们皈依的对境要是无欺惑的，不会欺惑我们，也是不变的。虽然僧宝他还会变化，比如从一地到二地，但他是往上变，不是往下变（今天是僧宝，是皈依处，明天就不是了，他不会有这种自性）。

如果我们要达成从此处到彼处的目标，虽然有“道”，但仍需要很多人帮忙，因此助伴是很重要的，如果没有助伴，有时也不一定走得下去。助伴的意思是，当我们在趋向目的地的过程当中，生病了有人照顾你，受了点伤也有人帮助你，或是在比较难走的路当中很多人一起走，众人的智慧或有经验的人告诉你这个地方不能扎营、那个地方不能怎么样，这样就遣除很多违缘；或者当我们不想走的时候，他会鼓励我们，或者拽着、推着我们走都有可能。如果你是一个人走了一段时间，往前看不到尽头，干脆算了或坐下来休息，或者想反正走得不远，赶快回去。

有时我们就容易产生这种惰性，但是如果有圣僧宝依止的话就不会出现这个问题。他经常性地通过不变的智慧和悲心帮助我们-鼓励也好、鞭策也好，用各种办法帮助我们往前走。这就是僧宝的自性。

如果这些条件都具足了，我们就可以顺利地往前走，乃至达到目的地。获得解脱、成佛，三个要素缺一不可，佛陀导师当然不能缺，法不能缺，僧宝也不能缺。

我们如果要解脱、成佛的话必须皈依三宝，三宝的自性就是我们解脱的要素，所以我们要认可、皈依。皈依就是认同，我要立誓一直依靠他们。到什么时候为止？就看你皈依的时间，你要达到什么目的。下面讲分类的时候要讲这个问题。

如果我们要成佛，那么从现在乃至成佛之间我立誓依靠你们，唯一、完全地依靠三宝的自性。这样就可以遣除很多违缘，因为方法、方向一旦正确了就可以帮助我们达成目标。所以皈依从某个侧面来讲，也是臣服于比我们功德大的、具有殊胜功德的三宝。

或者说这是一种救护处、依靠处。三宝的力量大，我们依靠他。还有一种是发自内心地认同佛陀、法宝以及僧宝的自性。认同之后我们就接受了，就愿意按照三宝自性去修学，也有很多这样理解的。

既然皈依是我们修道的要素，所以不能舍弃。为什么要舍弃呢？即便你得到了其它东西，但是舍弃三宝相当于舍弃了解脱、成佛的最关键要素，哪里还能解脱？所以，我们应了知三宝是对我们解脱、成佛能够起到作用的三大要素，如果这些都没有了谈何解脱？

我们如果要解脱，宁舍生命，不舍三宝。从这方面我们就可以完全领悟到为什么宁可舍弃生命，不肯舍弃三宝的原因，因为这是解脱道最关键的东西，你如果舍弃了，解脱就完全没有希望。你还会继续在轮回当中流转、漂流，痛苦是遥遥无期的。你一天不解脱，痛苦就源源不断，一直在衍

生。

我们应再再思维，为什么一定不能舍弃三宝，一定要修解脱道呢？因为我们已经受够了，轮回的痛苦太多了，而且以后也看不到希望，所以现在要修解脱道。而修解脱道的要素就是三宝的自性、皈依三宝，所以我不能舍弃，无论如何不能舍弃，即便遇到再大的困难也不能舍弃三宝。因为他是我们能获得解脱唯一的希望，除了三宝自性之外，别的都没有办法帮助我们达成这个目标。

世间任何法包括生命都可以舍弃，但是三宝自性不能舍弃。如果不舍弃三宝自性、不舍弃皈依三宝，我们在修行过程中遇到再大的困难也能够承受，这就来自于我们内心当中的决心（永远不会改变）。决心来自于我们对轮回的法、对解脱的法看得透彻。你看得越透彻，越能知道这里面必要的取舍之处，就怕看不透彻，就怕混淆，就怕不知道三宝的功德，也不知道解脱的利益，觉得可以为了某个世间法而舍弃三宝，这还是说明我们的愚昧。

如果我们对于这样的前因后果和利害关系真正分析清楚、分析透彻了，不单单分析，而且要通过上座观修的方式修皈依，集中心力来观修，达成的效果也就非常明显。我们就会知道皈依是不可缺少的。

为什么皈依是趋向解脱的第一步？如果没有皈依三宝，就不算是内道，因为你不认同这三个要素，就和解脱道没有关系了，我们称之为外道（内外道以皈依别）。

对于很多皈依者来讲，刚开始可能并不清楚皈依的自性，但是他做个仪式承诺皈依三宝，也算是入门。但是入门之后必须通过学修让皈依的修法、自性、原理清晰、稳固，完完全全了知皈依的甚深含义。所以，我们了知皈依的修法之后，越修越深刻，越修越能够了悟皈依的殊胜、精妙和伟大之处。皈依是从现在乃至于成佛之间都不能离开的，一旦离开了就没有办法，相当于偏离解脱道了。

皈依三宝的自性是引领我们解脱的途径。如果我们舍弃了，或者心不在皈依上面，什么时候舍弃了，什么时候不在这上面，那么在这个当下，我们就和解脱道分离了。我们不能舍弃的原因在于此。

而相对于我们离开解脱道来讲，舍弃皈依之后的一些痛苦或果报其实不算什么。最可惜的是，皈依三宝之路是我们解脱、觉悟之路，无始轮回当中受够痛苦了，好不容易有一个真实的方向，但是因为我们自己愚痴的缘故舍弃了，这是最可惜的事情。

丁二、皈依的分类：

既然我们皈依，必须把皈依的分类讲清楚。因为我们学的时间不长，对皈依的自性了知得不够透彻，在皈依的过程中非常有可能受到相续当中习气的影响，而把皈依这一伟大的修法搞成一个很低下的皈依。很有可能被我们的思想、分别念、习气所影响，而变成不是殊胜的皈依。

所以必须要把皈依的分类讲清楚，让我们看通过发心而导致的三种皈依是什么情况，我们要选什么样的皈依，从而做出辨别、取舍。如果我们不知道、不学习，以为自己皈依了，像很多不学习教法的人认为自己是佛教徒、已经皈依了，“我若干年前已经在谁那皈依了”，非常自信地认为自己是一个佛弟子，但是真正来讲，这是什么样的皈依呢？就不好讲了。

为了避免我们在修学佛法过程中落到那种自以为是的状态，所以要学习辨别的方法，必须要学习，如果不学习我们走错了都不知道。这也是给我们讲学习的重要性，你不学习的话修错了都不知道，我们走在错误的道路上，却自以为走在正确的道路上，时间也花费了，也浪费了很多善妙的机缘。学得越早，越清楚分辨的方式，就可以对照自己的相续及时修正，这是非常重要的。修正得越早越好、越快越好，因为我们的空间是有限的。我们明明可以提前、以尽量早的方式趋入正确的道路，为什么不做呢？

做的方式也必须要学习，而且学完之后要思维，以修正自己不正确的思想，因为这些心态也并不是学了、知道了就可以改的。为什么我们选择下士的皈依，为什么选择中士的皈依？是因为我们内心当中的习气在起主导作用。

只是知道是不行的，我虽然知道大士好，但我就是不愿意改变，就是喜欢这种。所以必须要反复观修，听闻之后要思维、观修，只有这样才能把不好的心态扭转过来，就像我们扭转那些不好的习气一样。我们世间当中也有很多不好的习惯，老师、父母给你讲了，你可能也知道不对，但就是改不过来，因为这种习惯性不太容易改。所以，首先我们要了知、思维、确定下来，然后去观修，通过观修的力量来做调整。

具如此信心的皈依根据动机的不同也分为三种：

具有上述信心的皈依，根据自己动机的不同，可以分为三类。

其一、如果是因为畏惧地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，希求善趣人天安乐而皈依，称为小士道皈依；

有些地方也称为下士道，和小士道是一个意思。这种皈依主要是因为畏惧三恶趣，通过学习之后，知道地狱、饿鬼、旁生特别痛苦，因为特别不愿意感受这个痛苦，又听说如果皈依三宝，通过三宝的威德力，可以让我们不堕恶趣。既然这样，我一定要皈依三宝。因为自己害怕堕恶趣，而希求善趣人天安乐而皈依就称之为小士道。

小士道（下士道）分为两种，一种叫做唯下士道，还有一种叫共下士道。什么叫唯下士（唯小士）道呢？即只是追求后世的善趣。唯下士也分为两种，一种是追求后世的安乐，还有一种就是只追求今生的快乐，连后世都不希求。所以唯下士分了下劣的和稍微善妙的，稍微善妙的是为了后世的安乐去皈依——今生中的可以舍弃，但是为了后世的安乐，为了后世不堕恶趣。

还有一种是没想到下一世的安乐、堕不堕恶趣，皈依是为了今生身体健康、一切顺利；为了家人能够圆满、和合幸福等，这种皈依就是纯下士中比较恶劣的、一般的皈依。而希求善趣比这个要好一点，这叫做唯下士（唯小士）的皈依。

还有一个叫共下士，什么叫共下士呢？我们皈依三宝是为了后世得到善趣，这个也是皈依的目的之一。为什么这样呢？因为我们修行佛法，不能保证今生修成。所以，要让我的修行有连续性，修行最好的就是善趣。为了能够修行佛法而追求善趣安乐，就叫做共下士道。既可以成为一般的世间人的皈依，也可以成为修行人的基础，这个叫作“共同”。因为我们只有得到善趣中的人身，在下一世、再下一世的修行才有连续性，这个就叫做共同的。

其二、如果是因为认识到无论生在轮回的善趣恶趣都离不开痛苦的本性，为了摆脱轮回的一切痛苦，获得寂静涅槃的果位而皈依三宝，称为中士道的皈依。

中士道比下士道（小士道）的皈依，发心、动机要好，为什么呢？因为前面提到的皈依，只是为了离开六道当中的恶趣，对善趣的安乐还是很有兴趣的，是不想出轮回的。

而中士道想出轮回。为什么呢？因为通过进一步的观修，或者自己善根、智慧成熟的缘故，知道了不管是恶趣还是善趣都不可靠，都是痛苦的自性，只要没有离开轮回，即便暂时到了善趣，也终究离不开痛苦的自性。恶趣中有痛苦，善趣中也有痛苦，而且得到了善趣之后，还会重新回到恶趣中，了知这个之后，对整个轮回生起很强烈的厌离心。为了让自己离开六道轮回的痛苦、获得离开轮回之后的寂静涅槃的果位，为了这个目标而皈依三宝。是为了解脱，不是为了后世的安乐，这种皈依称为中士道。中士道比下士道要好，但是不如上士道。

中士道也有两种，一个是唯中士，一个是共中士。唯中士是声闻种姓的修行者，以自己获得解脱涅槃为究竟，但往上面就没有了。他唯一追求的就是中士道的解脱，他的皈依也唯一是中士道的。

还有一个叫共中士，共中士是大乘的修行者以依靠自己获得解脱为基础，进一步发菩提心，叫做共同的。“共同”就是大乘、小乘的都可以，尤其是大乘的修行者，可以在这个基础上，首先只有我们自己知道解脱的利益之后，才愿意众生获得解脱。如果我们都不想解脱，却说愿众生解脱，那很多事情就变成一个口号了。因为我们自己都不知道解脱、出离轮回是怎么回事，怎么可能真心地愿众生解脱，或者去做修行来帮助众生解脱？这个也做不到。

所以，只有在我们自己首先生起想要解脱的心之后，既然我想解脱，得到善妙的解脱果位，那么我也愿众生解脱。这个时候有了菩提心或者慈悲心，在自己感同身受的基础上，再愿其他的众生解脱，这叫共中土。下面我们看，

其三、如果是因为现见沉溺在茫茫无边的轮回大苦海中的所有众生遭受无法想象的各种深重苦难逼迫，为了将他们安置于遍知无上真实圆满正等觉的果位而皈依，就叫做大士道的皈依。

大士道(上士道)的皈依，是最圆满、最殊胜的。因为他并不希求下士的善趣，知道这个不究竟；也不希求一个人解脱，觉得这个也没有意义。他唯一希求的是什么呢？他了知所有的众生沉迷在茫茫无边的轮回大苦海当中，遭受无法想象的苦难所逼迫，根本不忍心看到众生一直这样流转，所以他就想改变这种情况，之后他就想：我现在是为了要救度众生、有情而皈依三宝，这种心态、动机触动下的皈依叫上士道(大士道)的皈依。

第一个皈依是“怖畏恶趣”而皈依的，第二种是“怖畏轮回”而皈依的，第三种皈依，无垢光尊者《心性休息》中讲是“怖畏自我寂灭”。因为害怕自我寂灭的缘故，发起利益一切众生的心；因为要利益一切众生，发了菩提心，就不喜欢、也不愿意安住在自我寂灭的境界当中，是这样一种自性。这是皈依的三种分类，从最初级到最圆满的皈依都已经讲到了。

下面我们讲的金刚乘的皈依，也是包含在上士道(大士道)的皈依中的。这三种皈依里面我们讲了不同的动机，一个动机比较小，他不希求解脱，他可能是不知道，或者因为习气的缘故，不希求解脱道，只是愿后世不生恶趣就够了。但众生的潜力、心的力量是很大的，明明我们可以发起更圆满的心，而发不起来的话，有些时候上师们就会给我们讲：你不应该发这种心，应该发另外一种心--解脱的心或者成佛的心等等。

当然每个众生都有佛性、如来藏，但是因缘不一样的缘故，也许他在今生中，你无论给他怎么讲，他都没办法发起解脱心，此时只有让他通过下士道的皈依，这也是一种善巧方便。还有一种是小乘众生的根基，你怎么跟他讲，他也不愿意发起菩提心，一点兴趣也没有，怎么给他讲也不行，佛陀讲也不行，这个时候就让他做中土的皈依。

有些人有潜力的，给他讲三种，他马上就选大士道的皈依；有些可能刚开始的时候选错了，觉得要度化一切众生可能做不到，是不是能选中间的，或者先选下士，然后慢慢改变。上师说不行，这样有什么什么过患，给他讲完之后，鼓励他生大乘的皈依；或者给他讲，这个没什么困难的。鼓励完之后，他就可以下决心了，这样的也有很多，所以这个是有必要的。

尤其是具有大乘种姓的，很多地方比如汉地、藏地，都是大乘佛法教化的地方，所以这些佛弟子都有大乘种姓，只要把这些讲清楚，99%的人都会选上士道。一方面，上士道的功德大，有的人“好大喜功”，就选择功德大的，这也是一种方便。他想既然功德大，我就不能选功德小的，虽然并不知道怎么回事，但有时候上师也会用这样的方式告诉他，哪个功德大，哪个功德小，他就会选上士，主要还是因为他内心中有大乘种姓。

通过不断地学习，他就转变过来，不是纯粹为了追求功德了，功德是附带产生的。大乘的皈依的精神、核心，就是让我们的心量直接和成佛之道相应，不用转弯了。你只要去落实，把大士的皈依修好、完完全全修清净就可以了，不用修完了再转变。比如说小乘的中土修究竟的时候，佛陀告诉他，你以前的涅槃还不究竟，所以你现在要发菩提心，这样的路走到尽头之后，还必须要调换一个轨道才行。

对于大士(上士)道的皈依来讲，可能刚开始选择上士道的皈依，内心中还是夹杂了很多东西，但这个不可怕。比如说我们发菩提心，现在选择大乘的皈依，但每天夹杂自私自利的想法，怎么办？其实这个一点都不可怕，你只需要通过修行把这些杂质挑出来就行了，你的方向是对的。但是如果选择的是中土，那就没办法，即便你把杂质挑出来最后还是那条路。所以方向、目标是很重要的。

现在我们选的大乘道，虽然可能修行起来很费劲，或者修不动，或者每天很自责、很沮丧——

大乘的标准一个都做不到，每天都生起自私自利的心、生烦恼。这个根本不可怕，只要我们的方式、途径选对了之后，跟随上师的教言，或者一些法修下去的话，这就是让我们所发的菩提心清净的过程。

我们所学修的课程就有这个功能，可以在学修过程中把自私自利的心一点点地剔出去，一点点地把它清净、澄清。最后当我们学修大乘道十几、二十几年之后，我们的心基本上就定型了，很稳固、很清净，就真实符合了大乘的标准，是这样一种自性。

以上讲到了三种皈依，下面我们再分析：

在这三种发心当中，我们必须具有希望将无边众生安置于圆满正等觉果位的大士道发心而皈依。

此处是在《前行》中所讲的，华智仁波切在造这个论典的时候，他的受众都是大乘种姓的，我们现在也是大乘种姓，所以这个地方讲“必须具有”，没有告诉我们可以先选中士或其它。如果是针对全世界的人来讲，那就不一定了，因为受众太多了，三个都可以选，可以选下士，也可以选中士。

如果是针对全世界的人，那就不一定了。因为人太多了，所以三个都可以选，可以选下士道或中士道。但是因为鉴于当时他讲的这些弟子都是属于密乘行者，或者具有大乘种姓的人，所以他语气就很肯定，没有其他选项，必须要选这个，这是我们唯一的选项。

虽然讲了三种，目的是让我们从前两种走出来，选最后一种。这是唯一的答案，没有其他的，是单选题。

我们必须具有希望将无边众生安置于圆满正等觉果位的大士道皈依而发心，为什么必须选这个呢？

善趣的人天安乐暂时好像是快乐的，但实际上也超不出痛苦的范畴，有朝一日善趣乐果耗尽以后又会再度堕入恶趣之中。

不能选下士道的原因是，即便通过下士道的皈依得到了善趣的人天安乐或暂时的快乐，但是实际上也超不出痛苦的范畴。第一，快乐本身是变苦，属于坏苦的范畴。第二，（快乐）有朝一日也会耗尽，因为自己的发心不大，想要出离轮回的心本来就不强烈，当通过善心皈依的力量用完之后，又会再度回到恶趣中。从这个方面来讲，下士道完全是不究竟的，是一个错误的选择。

就好像选择了掺杂了毒药的美食一样。如果这个食物吃下去24小时之后发作，我们在吃下去时是很快乐的，但是时间到了，一旦毒性发作就会感受这种痛苦的本体。所以下士道的皈依并不值得选，虽然暂时可以得到一些利益，但这个利益本身不可靠，终归会舍弃的。

第二个不能选的原因：

我们绝不能追求瞬间的善趣安乐。

这是前面的总结：我们绝对不能追求瞬间的善趣安乐。

如果只是为了独自一人得到寂静、安乐涅槃的声闻缘觉果位，而不去饶益无始以来曾经当过自己父母、现今沉沦在轮回苦海中的无边众生，实在不合情理。

我们不能选中士道皈依的原因何在？只是为了自己一个人得到寂静安乐涅槃的声闻缘觉果位。因为中士道的无学果，究竟的目标并没有想到要利益无量无边的众生，主要只是自己一个人获得解脱，或者独自得到寂静涅槃的果位。没有入灭之前，还会去做一些饶益众生的事业，但是一旦入了无余涅槃，就什么也不管，独自安住在寂静安乐的果位中，不去饶益众生。

安住在涅槃的果位而不去饶益众生不合理，为什么不合理呢？因为按照佛的智慧观察，一切众生无始以来都做过自己的父母，给过我们很大的慈爱。现在自己有了解脱道，一个人去解脱，而把所有曾经饶益过我们的有情抛弃在轮回苦海中，任其自生自灭，这是不合理的。

就好像一家人都关在监狱里，自己通过一种方式出狱了，买好吃的、好穿的、买大房子住，而在监狱里的家人却一点都不管。那别人会说：“你这个不合理，自己是出来了，也要想办法去营救家人。如果暂时营救不了，给他们多送点好吃的；如果能够营救，就救出来。现在完全不闻不问，这是

不合理的。”世间中也是如此。

从佛法的角度来讲，这么多众生都曾经饶益过我们，对我们有很大恩德，现在我自己找到解脱道，出了轮回，然后就把所有的曾经给自己很大恩德的众生，抛弃在轮回中，这实在是不合情理。

所以，我们要舍弃自私自利的心，且发起自我解脱的心，能够得到的利益也很有限，即便是获得了阿罗汉果位。既然讲了三乘，讲了究竟的涅槃，会提到暂时的罗汉果位也不究竟，总有一天还要重新发菩提心。也就是说获得了无余涅槃的果位，安住在这种禅定中一万劫，一万劫之后会重新出定，还是要发菩提心。

这是没必要走的弯路。如果要发心，一次性到位就好了。发心的过程中，看起来好像是先得到一个自我解脱，再追求大乘道是很好的，但其实不是这样。在修行的过程中，发心、动机、思维稍微错一点点，差别就大了。

如释迦牟尼佛很早以前在因地时，和另外两个小孩子在路边玩耍，这时来了佛陀和他的两个弟子，他们都生起了欢喜心。两个玩伴分别对两个弟子生起了信心，就把他们的珍宝供养给弟子，一个说：“以后我要变成智慧第一的弟子”，另一个说：“以后我要变成神通第一的弟子”。释迦牟尼佛，因地时的小孩，把珠宝供养了佛，说：“以后我要成佛。”当时是一起发愿的，但因为愿力的不同，最后释迦牟尼佛成佛了，还要把他们度化成阿罗汉，成为声闻神通第一和智慧第一的弟子。

结果差的太远了。同时发心，动机错一点点，三个无数劫过去，佛都成佛了，他们还需要佛陀来点化，从凡夫的自性到见道，再到阿罗汉。《法华经》中佛陀给他们授记，若干年之后，修大乘道成佛。

这是走了很大的弯路，不是说赶快求一个解脱道，就得一个阿罗汉，并不是这样。很多时候我们自己想的和佛陀智慧观察的，真的不一样。就像在高速路上的一个岔道，一下去就不知道走哪去了。就差这么一点点，路走对了就到目的地；岔道下错了，那就到其他地方去了，就是这么一点的问题。都是路，但是关键两条岔路怎样去选？所以在发心时，都是求道、解脱，但小小的一个不同的发心，最后的差距是越拉越大，不是一点点了。

有时会想他也是解脱道，和佛之间好像差别不大。刚刚讲了，我们以为不重要，但是佛陀的遍智观察完之后所安立的，对我们来讲是很重要的，是真正具有参考价值的。如果现在发起自我解脱的心，天天串习，这个心就越来越重，离利益众生的大乘的心就越来越远。

通过这种发心积资净障，得到小乘的见道或阿罗汉，再进入大乘，这个过程本来就很漫长，要在一万劫中入定，出定之后才开始发菩提心。因为以前自利的心串习得很深，尤其是得到见道需要很强的厌离轮回的心。由于已经把厌世心串习地炉火纯青，这时一发菩提心，以前那种心一下子断不了，需要很长时间去断掉那种再想回到涅槃状态的心，所以要花费很多资粮，而这时别人早就走到前面去了。

我们要知道，看起来好像差别不大，但是真正分析起来，差别可大了。所以大乘的善知识、经论，再再地引导我们不要发小乘心，一定要发大乘心，刚开始就要选大乘。看起来好像很可怕，或者很漫长，其实一点也不漫长。很多经典中也是这样讲，阿罗汉出定之后和一个大乘的小资粮道从同一起跑线上出发。大乘小资粮道还是凡夫人，是五道中的第一个。阿罗汉和资粮道中的小资粮一起修，最后阿罗汉成佛的时间要比他慢49个劫。

有时觉得好像应该不是这样的，但是我们一点都没有修道的经验，尤其我们不是遍智，我们认为的这些没有丝毫可以参考的价值。如果经常性地信受，或者相信自己的分别念或感觉，只能离道越来越远。不可能离道越来越近，因为我们的分别心和道不相应。只有佛陀或上师的教言离解脱道很近，我们要依靠这些圣教、圣言，而不要依靠自己的分别念，不要依靠似是而非的感觉、言论，这也是学教的必要性。

希望一切众生能获得佛的果位而皈依三宝是大士道无量福德的津梁，所以我们理所应当修行

大士道的皈依。

希望一切众生都能够成佛而现在我皈依三宝，是大士道无量福德的津梁。就是说现在皈依三宝是为了救度一切众生。我们在受皈依的时候，都是说“从现在乃至于菩提之间，为了度化一切众生”，这时就已经开始进入大士道的皈依。

我们皈依三宝不是为了自己获得善趣，或者自我获得解脱，而是为了利益一切众生。从出发点就是对的，中间不要舍弃，要再再地反复地去坚固这种皈依。我们通过十万次的串习来坚固这种誓愿。十万次完成，如果不行，再来一轮十万次。每天也要经常性地去忆念三宝，皈依三宝。在早上对三宝顶礼，在佛像面前供养或者念诵皈依等，都是在坚固或者不断地串习这种皈依的善习气，让这种皈依三宝的心变得非常纯熟。

因为它是“无量福德的津梁”，即是获得无量福德的根本，所以理所应当修行大士道的皈依。如果现在我们的心还处于下士或者中士，就要通过反复思维这些教义来扭转。

《宝鬘论》中说：“众生界无量，利彼亦如此。”

因为众生是无量无边的，如果发起利益无量无边的众生之心，所获得的福德也是无量无边的，因为他的所缘境。如果只考虑自己，比如这个东西只我自己吃，不会产生福德。如果把这个东西给了另外一个人，就有了布施，虽然只是利益了一个人，也能产生福德。如果我能够把这个东西给十个人、一百个人、一千个人、一万个人，所给的对境越多，由于反作用力，自己所获得的福德就越大，这是肯定的。

如果能够缘无边的众生，愿他们获得无上的佛果，那么所缘的众生是无量的。通过刚才所讲的原理，所缘的众生即所缘境越多，自己能够得到的利益就越大。反过来，造罪业也是同样，恨一切人比恨自己或一个人过失要大的多。要利益一切人比要利益某个人或少部分人的功德要大。所缘境越大，利益就越大。

第二，所给予的东西是“无上佛果”。这时的心量大，所承诺的给予众生的安乐也是真正的无上佛果，那在这个过程中就会获得无量的福德。这种无量福德用来干什么？为了让自己能够最终成办愿望的资粮。凭什么能够达到这个目标？必须要通过福德的累积。“圆满福德、功德大”，对于有情来讲好像功德就是换算成钱或等于什么东西。但是在大乘中，功德不等于钱，功德等于资粮或能够成佛的资本。

说“功德大”，没有什么害羞的，就是要求功德、功德大的事就是要做。为什么要求功德呢？求这个功德是来干什么？为了更快成佛的。如果没有功德，根本没办法获得解脱，没办法获得成佛的果位。所以，必须要积大功德。什么样的福德最大，我就要做这个。

佛陀是积聚了无量的福德而成佛的。如果凭我现在这么一点点小福德，根本就成不了佛。所以，必须要以最快的速度、或依靠最能够积攒福德的方法，这时我们就要通过学习。哪些方法最好呢？第一个是发菩提心。因为它的所缘很大，是无量无边的，没有定性，即没有说到底是十亿还是二十亿？没有数字。不是十亿、二十亿，是根本没有办法衡量，因为众生是无边的。

如果能够接受这个，心量就大了。因为我们接受的是要去度化无量无边众生的事实，这时的心量非常大，且所缘大，每一个众生都愿他们获得成佛的安乐，这个就是最快积聚福德的方法。

佛陀的功德到底有多大？真的没办法想。我们的小脑袋根本想不了，为什么呢？因为很多地方讲：缘无量的众生、发一念菩提心的功德无量无边。那么，这种心要落实到三个无数劫中（按照大乘的共同说法）念念就积资净障了。而且越往后修菩提心越强烈，积累功德、资粮的速度越快。即便这样都要很长时间积累，最后圆满了才能成佛。

到底佛的功德有多大？我们真的没办法了解，所以千万不要以为：现在修了几年、也发了菩提心、功德是不是已经够了？有些时候会觉得已经那么长时间，是不是功德已经很大了或怎样？肯定是很大的。但其实，如果要论成佛、或以这点功德要想成菩萨还不行，可能还要持续性地修行。所以，对积资净障是绝对不能够满足的。什么都没有捞到，为什么满足？现在菩萨果位还没有得到

，满足啥呀？像这样什么都没有得到，就说明根本不够。什么时候够呢？就是在修的过程中可能有些时候佛给你授记：哦！你还有三个月、或者还有三年；有时候不一定给你授记；有的时候可能到量之后，功德就生起来了，自己就知道“哦！现在我这个阶段的功德圆满了。”

因此，对积资净障方面自己一定要好好地去修，这个就是“利弊亦如此”，而发起了“利益一切众生”所获得的福德也如此。要把这种“相似的利他心”，通过修炼转变成“真实的利他心”，而且真实的利他心要再再念念地生起来。怎么样才能再再念念地生起来？如果菩提心有间断怎么办？就把它修成生命的一部分、变成我们的思维，这样就可以了。通过修菩提心把我们的心变成菩提心，这时自然而然的，每一念就都能相应，不用操心刚才忘记发菩提心了。虽然它的本体不会间断，但是如果在那个时候是被自私自利的心占据，那么对功德的增长是会有迟缓的作用。

只有当我们再再地串习，把菩提心修持成心的自性、把心变成菩提心，就不怕了。如果我们在在处处、起心动念都能够和菩提心相应，那就走上快车道了。

第三个问题，前面讲了“分类”，主要是让我们做选择。而且，华智仁波切建议的是选第三个选项“大士道的皈依”。

丁三、皈依之方法：（皈依的方法有以下几种：）

?既然讲到了皈依，之后怎么样皈依呢？皈依的方法是怎么样呢？下面有几种皈依的方法？

共同乘皈依法：也就是以诚信佛为本师、法为道、僧众为修道助伴的方式来皈依。

“共同”和“不共同”就是说“后后”的修法是不共同的，“前前”是共同的。“共同的皈依”指不管是小乘或是大乘的、还是下士道的修行等等，都是要皈依三宝的自性。下面的三根本也没有离开三宝；风脉明点不离心也没有离开三宝，都是以三宝为自性。只不过在解读“三宝自性”的时候，它有相应于实相的解读方式、或有的时候可能相应于共同乘的根基对三宝的解读、还有针对利根者对三宝的解读方式、方法也不一定相同。

“共同的皈依法”就是“诚信佛为本师”。佛陀是觉悟者、是导师、就是我们的本师、引导我们趋向于涅槃、成佛的。这方面就是依靠佛陀为导师来引导我们的。

“法为道”是说正法是道。以前再讲过，“法本”只是一个表示，这些文字和语言是指月亮的手指，真正来讲是一个方便而已。真正法的自性是什么呢？法的自性就是“道、灭”二谛，即道谛和灭谛是属于法的自性。当然，道谛已经是圣谛了，就是说道谛和灭谛是圣者相续中所具备的一种境界，“有学道”是道谛、“无学道”是灭谛。

但是，在道谛前面，也有趋向于道谛的方法，比如说“无我、空性”，如果在圣者的相续中，就是已经现前的道谛的自性。但对我们来讲是学习的对境。我们要通过学习无我趋入到道谛中，这就是法、就是“道”（道路的意思）。

“僧众为修道的助伴”。僧众就是修道的助伴，如果是凡夫身那就是“僧团”，是修道的助伴。寺院、僧团（四个比丘以上就是僧团），可以依靠他们得到戒律或增上自己的道业等等，这方面是可以的。真实的“僧宝”就是圣僧，一地以上的圣者、或菩萨，这方面就是僧众。

我们是依靠《宝性论》的观点，讲僧众的时候就是“圣僧”，即一地以上的菩萨。还有无垢光尊者的《心性休息颂词》、《心性休息大车疏》在讲皈依法的时候，也都是这样解释的。

“僧众是修道的助伴方式来皈依”，这是共同乘的皈依法，所以我们要皈依佛、皈依法、皈依僧。只要通过“诚信佛为本师、法为道、僧众是修道的助伴”，接受并依靠这些来修行，不舍弃它们，这就是“皈依”。

不共同密乘皈依法：

“不共同”是针对显宗一些共同的皈依法，叫“不共同的密乘的皈依法”。

通过三门供养上师、依止本尊、空行为助伴的方式而皈依。

如果要分主要就是——事部、行部、瑜伽部，称之为共同的密乘。“不共同的密乘”针对显宗来讲是不共同的密乘，但是针对后面是密宗中的共同。这就是皈依三根本，即皈依对境是三根本。

“三门供养上师”，因为上师是加持的根本，如果要得到加持，皈依上师就可以。

“依止本尊”，这是成就或悉地的根本。获得共同、不共同的成就要依止本尊，这是“本尊根本”。

“空行为助伴的方式”，空行是一种事业。如果要遣除违缘或成办事业，主要就是空行来帮助我们承办，这是事业的根本。

本尊是属于成就的根本；空行是属于事业的根本。在进入密乘之后，所要修持的就是“三根本的自性”。这其实也没有离开“三宝的自性”。“上师、本尊、空行”从某些地方或比较圆满的侧面来讲都是属于“佛的自性”。

“佛自性”中的法，如“道、灭二谛”的自性、还有显现为僧宝的自性，这些都是存在的。因为佛陀属于僧宝，是僧宝的究竟。或者换一个角度来讲，僧宝的自性在佛的相续中是以增上、圆满的方式具有的。所以，也可以叫作“具足了僧宝自性”。

虽然“上师、本尊、空行”可能都是佛宝的自性，但有些时候本尊有可能是菩萨的自性。如果是菩萨，不管他是示现还是怎样，都属于圣僧，也是属于僧宝自性。所以，这里面也是包含了三宝的（自性）。只不过在修行密乘的时候，它是加持的根本、成就的根本、事业的根本，从这个侧面来做皈依的，其实根本没有离开三宝的自性。

殊胜方便之金刚藏皈依法：依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来做皈依。

“殊胜方便金刚藏”，就是在内密、不共密宗中的“玛哈瑜伽”或是“阿努瑜伽”，这主要是修“生圆次第”。尤其是“圆满次第”中，讲到了风脉明点。

“依靠脉清净显现化身”，这里面有脉、风和明点。“脉风明点”在不共密乘中会出现的很多。“风脉明点”的修法也特别多，主要在“圆满次第”中。“风脉明点”也就是相当于中间的，如果风脉明点被无名等染污之后、或者说它可以作为因而显现成身、语、意。

“风”主要是显现语言的因，“脉”是显现身体的因，“明点”是显现心识的因。所以，“风脉明点”最粗大的显现就是身语意。比较微细的部分就是“风脉明点”，其本性就是“法报化三身”。这里面都是息息相关的，通过修风脉明点而现前三身。

通过认识风脉明点、或者修行风脉明点的方式，即认识“脉清净为化身”、“风清净为报身”、“明点清净为法身”等方式来进行皈依。这其实是以风脉明点为方便，依靠这个能够显现为“三身自性”的方式来皈依。

在“生起次第”中，主要把外在粗大的身体观想成文殊菩萨、观世音菩萨等来修，“圆满次第”是以了知更细的风脉明点的本性来修，修行的方式是由外而内的。比如三宝的自性已经具备了觉悟自性的佛陀、正法和甚深自性，刚开始皈依的就是外在存在的三宝自性。然后慢慢地三宝自性显现成和我们因缘最亲近的“上师本尊空行”，就开始获得加持、悉地、事业。

“生起次第”就开始把自己的身体修成本尊了；在圆满次第的时候就依靠比身体还要更细微的风脉明点修，更加往里面走了；最圆满的时候风脉明点也不修了，就开始缘大圆满的方式来修。所以皈依的方式也是由外而内，越往内越殊胜。小乘、显宗到密乘，共同密乘到不共密乘，不共密乘到大圆满之间，修行是越来越细的，越来越接近实相。

这些次第都是针对众生的观修方式，或是趋向实相的途径，遵循由外而内，由粗而细的原则。我们以后修的时候可以慢慢地去发现、体会生圆次第的修行方式。以后得到灌顶或上师传大圆满，也能够知道大圆满的修行方式的的确确是由外而内、由粗到细的，这样就越来越接近实相。

究竟无欺实相金刚乘皈依法：

这就是了义的皈依法大圆满的方法。因为是“大圆满”前行，所以也是讲得很高很了义的。有时候道友开玩笑，说学个前行，其实很深的东西都在里面，从“暇满难得”到“大圆满”之间的教法里面都有。大圆满前行中的法看起来好像是前行，但是和别的教派的前行比较，里面讲皈依法就有共同乘的皈依法、不共密乘的皈依法、大圆满的皈依法等等包含了特别多。其它的比如《菩提道次第》中讲皈依法

的时候，根本没有这么殊胜、究竟的皈依方法，就是讲共同的皈依方法，是那种意义上的前行。咱们大圆满前行真的还是有不同的地方，是非常深的一个法。下面来看究竟无欺实相金刚乘皈依法：

皈依境圣众心相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍三相无二无别大智慧，我们为了使自相续生起这种智慧而反复修持、决定，依靠这样的方式而皈依。

究竟无欺实相金刚乘皈依法，就是皈依境的圣众心相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍，其实是心性即实相如来藏上具备的三个侧面。

心本身是空性的，在空性的同时是光明的。光明不是亮闪闪，是智慧，而且是无为法的大智慧，讲得容易理解点就是佛智。佛陀相续中有什么智慧？就是这种自性光明智慧，在大空性的同时其实是具备大智慧的。

“大悲周遍”，指利益众生的大悲心是周遍的，而且这个大悲心不是通过观修心所而生的大悲心，是和无漏智慧无二无别的大悲心。也就是说，在如来藏的本性中本来就具备这种利益众生的大悲心。

为什么要修菩提心？为什么不要把心量局限在自我解脱？因为我们的本性中本具利益众生的大悲心的特质。越早去修大悲心，这个外在分别念的大悲和内在的大悲，就越早可以联系起来。现在修造作的或观想的大悲心，其实完全能够引发内在的大悲心。

以后学习了空性、如来藏或者密乘教法等这些高深的见解之后，再回头来看我们的修法，都是有对应的。现在观修无我空性是因为我们本身就是空性的，无分别智慧是和这个相应的。

为什么要修大悲心呢？因为我们内在本具佛性当中就有无缘大悲这种利他的特性。所以在讲共同种姓的时候，说每一个众生心识上面都带了智悲力。每个众生，哪怕是猫猫狗狗，也有智慧、悲心、和一定的能力。不共种姓讲如来藏里面本就具备这些空性离戏的自性、本来圆满的智慧、和利他的大悲，而且如来藏中本来就没有轮回，客尘是不存在的，为什么要耽著呢？所以修出离心，厌弃轮回，其实是和如来藏相应。厌弃轮回就是在如来藏本来就没有客尘存在，所以不要耽著它，把它抛弃掉，相应于实相。外面的共同加行、不共加行、乃至正行的修法等这些暂时的修法，都和究竟的实相相应，都会一一对照的。

通过闻思修行，见解越高深，和实相相应的手段、途径就越多，而且非常迅速。如果没有学很多，尤其是不知道原理的话，修大悲心就很苦，在座上很苦地观修。为什么要救度这么多众生？为什么一定要让我生起很痛苦的心呢？其实真正要了解的是你本具大悲，需要通过分别念观修大悲，大悲心越来越强越来越大，就越来越能和自性的大悲心相应，就能够引出自性大悲。你了知这个就不一样了。或者知道你本来是空性的，就不用苦苦地把本来认为实有的观成空的，为什么要去观成没有呢？其实本性就是空的。如果不了知原理去观修，和知道原理去观修完全是不一样的。

所以了义的教法以及大经大论一定要学，学完之后对现在修行的帮助是很大的。而且了知之后，虽然还没有证悟，但在观修菩提心、空性时，每一念都能跟实相相应，这对我们来讲是非常重要的。

三相看起来是本体空、自性光明、大悲周遍，其实是无二无别的，只不过从三个侧面来体现，说的时候只能通过三个来讲。为了让自相续生起来这种智慧（其实三相无二在每一个众生身上是本具的），所以这样皈依，其实是为了更快地显示自己的本性。皈依三宝是为了让我们现证成为三宝的自性，或者显露内心中如来藏的功德，所以通过本体空、自性光明、大悲周遍的方式来皈依。

如果能够在了知意义之后皈依，就能够让自己相续中的自性显现出来。这个皈依其实就是承认自心。我们皈依的僧众当中的三相，和自己的三相是无二无别的。我皈依外在的僧众的三相，其实是为了让自己的三相成熟。因为每皈依一次就忆念一次的三相是自己本具的，忆念一次就相当于试着开发一次、激活一次，再忆念一次又做了一次努力，这样不断地忆念，对自己本具三相这个认知越来越确定，最后达到念念都和实相相应。虽然这还不是真实的自相，但它已经在无限靠近，

自己的作意越来越清晰，越来越靠近这样的自相，这样皈依其实就已在无限接近实相了。

为了让自相续生起这种智慧要反复修持、反复决定我们的自性是这样的，要依靠这样的方式而皈依，这是很深的皈依方式，所以说，皈依可以浅可以深。皈依的修法可以做到让我们成佛，关键是通过什么样的方式皈依。

如果通过这种究竟无欺实相金刚乘的皈依，肯定是可以成佛的，毫无疑问。但是如果只是做个初级的、刚开始什么都不懂的皈依，成佛也是可以，但要在若干劫之后，想很快那是很困难的。因为速度的快慢和相续中的见解成正比，见解越深速度就越快。如果见解很差，这时候很多关于实相的东西在当前的智慧中无法体现出来，体现不出来就无法直接相应，只是间接相应。比方说你念个南无佛，八万大劫之后成为阿罗汉，这是有可能的，佛陀在公案里讲过。

我们怎样做皈依呢？既然我们本身就是具有三相的，做皈依当然最迅速最快就最好了。但是快和迅速是建立在一个前提上的，就是必须要循序渐进，要准确地认知本体空、自性空，这是最快的。如果没有学习它的理论，就说要相信这种皈依，也只是依靠当前的分别念去认知。我们认为我就是本体空性但根本不是，因为我们现在所受的教育根本对于真实的本体空性、自性光明没有正确认知，所以必须要经由经论的途径来准确认知。

就像空性，很多人一想到空性都会浮现一个空性的概念，但是脑海中浮现的空性概念是不是实相，是不是佛经讲的空性，那就不一定了。要准确认知空性到底是怎么个空，必须要经由论典的途径慢慢去学，学完之后通达了：原来经论里讲的空性是这个意思，和第一次听到空性这个名词在脑海中浮现出的空空荡荡完全不是一回事。

同一个名词出现在一百个人眼前或者相续中，跟随每个人自己的知识、智慧、认知，会浮现出一百种答案，哪一种是正确的？必须要去学习。要去准确地学习真实的、有传承的佛经论典，有经验的上师们讲解的这个才是真实的菩提心，才是真正的空性、如来藏、本体空性、自性光明准确的意义。只有准确认知了才可以靠近它，而不是自以为的通过当前的智慧浮现出的本体空性、自性光明。什么自性光明？电灯泡还是太阳？完全不是这么一回事，所以必须要去学，学了之后才能准确认知，认知越准确见解就越能确定，见解确定了就快了，即见解一深修行就很快。要反复修持而决定，而不是似是而非。这种皈依相应于实相、相应于很清净的见解，必须要再再地决定下来。

所有的皈依方法已经明确之后，接下来就是明观皈依境修持真实皈依。

下面就开始观皈依境，现在有很多唐卡我们可以看，有几千万种描述皈依境中的情况。如果我们观不清楚，借助唐卡描画观想。法本里描绘的也是观皈依境里面的，以前上师也发过，我们也可以去请，以便于我们观想。

具体来说，将自己的住处观想成由各种珍宝组成的清净刹土，美妙悦意、平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。

首先把住处——即便是在贫民窟修皈依，都必须观想成净土，因为这样观想接近于清净实相，有这个必要性。我们所修的最根本、最圆满的都是清净的。我们是在皈依境前面做皈依，因为皈依境是圣者相续中的境界，圣者内心没有烦恼，他的世界是清净平坦的，所以我们要相应这个境界去修。以此作为我们修行、有高深见解的缘起，也是为了最终去往清净刹土的缘起。所以当前地方再差，也要把它观想成净土——非常平坦清净，像镜面一样无有凹凸不平的山岗、洼地。

在自己正前方观想一棵具有五枝的如意树，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，所有的枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。

在我们前面，观想有一棵高大、茂密的如意树，这棵如意树是珍宝自性的，枝繁叶茂等等具有各种功德，有各种珍宝点缀装饰。对着皈依境的唐卡皈依时，一定要观想实实在在的，不是在画像前皈依，而是观想我就在画像里面、在净土里面皈依，这是很重要的。

然后观想中央的树枝上：本体为三世诸佛的总体、无等大悲宝藏具德的根本上师，形象是邬金

大金刚持(莲花生大士),

大树分了五枝,中央的树枝上观想自己的根本上师,本体是三世诸佛的总体、“无等大悲宝藏”——无与伦比的、具有大悲心、各种功德宝藏具德的根本上师。

形象不是观想上师本人,而是观想莲花生大士,不同修法中有不同的要求。无垢光尊者的《心性休息》中,自己的上师是什么样子就观想什么样子,也有说不能观想成佛菩萨的样子。文殊大圆满还有这里要求把上师观想成圣尊。

以前大恩上师讲,如果对自己的上师信心非常强烈,直接观就可以;如果对上师信心没有那么强烈,就观想成圣尊。但不能因为有些仪轨没有说必须观成什么样子,就自己来选。上师也说在修行时,仪轨里怎么说就怎么观,如果我们修这个皈依,就把他观成莲花生大士的样子。

身色是白里透红的,他的身色白里透红,一面二臂,双足以国王游舞式安坐在八大狮子宝座上面的各种莲花、日月坐垫上,

看唐卡很清楚,莲花生大士不是跏趺坐,而是左脚收回来,右脚伸出去,这种坐姿叫国王游舞式。安坐在八大狮子的法座上,法座是方形的,每面有两个狮子抬起来,八大狮子的宝座上面有各种莲花、日月的坐垫,

右手以契克印执持纯金五股金刚杵,左手平托天灵盖,里面有充满无死智慧甘露的宝瓶,瓶口由如意树严饰,

莲花生大士右手用契克印拿着黄金五股金刚杵,左手平托天灵盖,里面装满了无死智慧甘露,瓶口有如意树装饰。各种莲师像修上师瑜伽时有专门的图解,画得非常清楚。

莲师身着锦缎大氅、法衣、兕士衣,头戴莲花帽,与身色洁白、手持弯刀、托巴的佛母益西措嘉空行双运。

这在图画中也清楚,大恩上师曾经讲过,如果对大乘密法有信心,可以观双身像,如果不习惯,观单身莲师就可以了。

莲师的面部朝向自己,安坐在前方的虚空中。

我们和莲师面对面,他在我们前方虚空中、从上面看着我们,所以他是面朝自己的。

接下来要观想莲师头顶上诸位传承上师以重楼式安坐。

中央的树枝上是莲师,莲师头上还有很多传承上师,但是这些都属于中央树枝的皈依境的圣尊

本来,共同续部有无数传承上师,

本来续部有很多支传承,事部、刑部都有传承、上师也很多。

但在这里只是略观大圆满心滴派最根本的传承上师,

这里是大圆满心髓的传承,以后我们也要学大圆满心髓的法,所以皈依时所观想的皈依境都是不共的缘起。大恩上师说,虽然其他各大教派也要修皈依,但因为这是大圆满修法的前行,在修皈依时应该以心滴派的传承上师为根本进行观想。所以这里罗列的都是是心滴派的大圆满根本传承上师,我们可以一边皈依、一边祈祷,也可以得到传承上师们的加持。如果证悟心性或者修持大圆满没有障碍,得到传承上师的加持是非常重要的。

也就是:法身普贤如来、

原始佛也叫本初佛或第一尊佛,即法身普贤如来。

报身金刚萨埵、

普贤王如来显现的报身金刚萨埵。

化身极喜金刚、

这是人间的第一代祖师,极喜金刚嘎饶多杰。

阿阇黎文殊友、

这是蒋华西宁,文殊师利菩萨的化现。

上师西日桑哈、

在大圆满传承中他是汉人。

智者加纳思扎、大班智达无垢友、

无垢友是布玛莫扎尊者，他和莲花生大师还没有入灭，证悟了虹身、光明身。

布玛莫扎尊者的根本道场在五台山，这是所有藏地公认的。去五台山，一是朝拜文殊菩萨，大圆满的弟子还要朝拜布玛莫扎尊者。他一百年化现一个化身，到藏地弘扬大圆满心髓。有些信心大的人在五台山可以见到布玛莫扎尊者——大圆满的祖师，以各种形象指引有缘的弟子开悟。五台山是文殊菩萨真实的道场，也是布玛莫扎尊者安住的地方。

邬金莲花生大士、

莲花生老人家在铜色吉祥山莲花光明宫安住。有人可能会问，这不是两个莲花生大士了吗？中央树枝上是自己的根本上师，这里是传承里的莲花生大士。

法王赤松德赞、

法王赤松德赞尊者。

译师贝若扎纳、

大译师贝若扎纳。

空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、

益西措嘉尊者和无垢尊者之间还有若干上师，这里益西措嘉接着就是遍知法王无垢光尊者，持明无畏洲，

无垢光尊者和持明无畏洲尊者之间还有很多上师，这里面也略了。持明无畏洲就是智悲光尊者。他们两位被称为遍知父子，因为智悲光尊者在桑耶青普山洞里三次见无垢光尊者后，完完全全得到了摄受，开启了龙钦心髓的伏藏。现在《大圆胜慧》都是得到无垢光尊者加持之后写的。持明无畏洲的下面就到如来芽尊者，即华智仁波切的根本上师，而如来芽尊者的根本上师就是智悲光尊者，因此传承表就列在这儿。这是以华智仁波切的口气说的根本上师。

在讲记中也讲，如来芽尊者下面还有蒋扬钦哲旺波、华智仁波切，麦彭仁波切、托噶如意宝、法王如意宝，乃至到我们的根本上师。这里的传承表和法本最后的图表为什么讲的不一样？因为后面是以上师他老人家的传承来罗列的，这里是以华智仁波切来罗列的，所以到持明无畏洲就没有了，皈依境也是画到智悲光尊者就没有了，但旁边的还有其他一些当时的传承上师。

他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没有接触到下面一位上师的头部，

我们观想的时候，上师和上师之间是空的，没有接触到，不是完全坐在上面的，是有间隙的，观想时也要这样观。

这些传承上师就这样以重楼式而安坐，

就像层层叠叠的楼房一样，二层、三层、四层这样的方式安住叫重楼式安住，

周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士团团围绕。

这些传承上师的周围有四续部不可思议的尊众、空行、勇士团团围绕，中央的树枝是这样的。

随后再观想前方的树枝上，

因为是五个树枝，如果以后大家有能力，或者有因缘的时候应该做个立体的。立体的皈依境更容易观想，现在都是画的体现不出来，要是有立体模型的皈依境，前面树枝和后面树枝，就会很清楚，现在只是从一个平面不容易看清前面的树枝，我们大概知道前面的树枝上是佛宝。

本师释迦牟尼佛的周围由贤劫一千零二尊佛等十方三世诸佛所围绕，

这里以释迦牟尼佛为主尊，他的周围是一千零二尊佛为首的十方三世诸佛，代表所有佛宝，一切佛宝都在此体现。但是唐卡上面画不了一千佛，就画了三尊佛，分别代表过去佛、现在佛、未来佛。现在佛是释迦牟尼佛，过去佛是迦叶佛或者燃灯佛，未来佛是弥勒佛，以三尊佛来代表十方三世一切佛。

有些说贤劫有一千佛，贤劫一千零二尊佛是错误的。贤劫一千零二尊佛的说法，是因为以前有一千零二位王子发愿，他们发愿要成佛利益众生。其中一位王子发愿等兄长们成佛之后，要劝请他们转法轮，这就是后面的梵天，每一次都是梵天祈求转法轮。还有一个王子发愿，当兄长们在弘扬佛法的过程中，自己要变成守护者，守护他们的教法，这就是金刚手菩萨。其实这两位最后也要成佛的，当前面千尊佛成佛之后，誓愿到了他们也会成佛，所以把梵天和金刚手菩萨两位算进来就一千零二尊，是这样安立的。

他们全部是殊胜化身梵净行的装束，

他们是出家的身份、出家的装束。

头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白黄红绿蓝色，身体放射出不可思议的光芒。

因为他们是佛宝，显现是出家身份，化身佛的形象——头上顶髻、穿着法衣、脚上有轮宝。看单独画像就可以看得到，他们脚心有轮宝有法轮，还具足三十二相八十随形好，都是金刚跏趺坐。金刚化身佛的颜色有白、黄、红、绿、蓝五种颜色，身体放射出不可思议的光芒。平时我们观想皈依佛宝的时候，主要是以唐卡上面的三尊佛为代表。然后再讲僧宝，左右两个树枝的右面（我们的左首）、莲师的右首是大乘僧众，左边是小乘僧众，大乘僧众和小乘僧众都是僧宝，都是我们要皈依的。

之后观想右方的树枝上，

右方的树枝上是莲师的右首，就是我们面对皈依境的左首，

以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子由大乘圣者僧众围绕，他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。

以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨三怙主为首，然后是八大随行佛子，如地藏王菩萨、除盖障菩萨、虚空障菩萨、普贤菩萨、弥勒菩萨等八大菩萨。为首所有的大乘圣僧众，从初地到十地之间都聚齐了。颜色也是五色，具备了十三种圆满报身形象，没有显现出家的形象，因为出家都是另一边声闻的形象。大乘佛子都以报身佛的服饰庄严的，双足以平等式站立。

再观想左方的树枝上：舍利子、目犍连声闻二圣由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

然后再观想左方（我们的右首）树枝上有舍利子、目犍连声闻二圣徒为首的声闻缘觉小乘的圣僧围绕，身色洁白、穿着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。在汉地很多画得很怪的罗汉，都是那种奇特的形象。其实真正印度的那些罗汉，并不是都长得怪怪的，这些罗汉因为修了很多的福德，都很庄严。当然也有一些普通人，有些都是福德所成，很庄严的。画里面这些圣僧罗汉也是通过很庄严的形象表示的，这个就是僧宝。

然后再观想皈依的法宝，法宝是后方的树枝。

接着观想后方树枝上：法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方陈列着六百四十万颂大圆满续部，所有函头标签都对向自己，经函光芒四射，自然发出“啊勒、嘎勒”的自声。

法宝很多，所有的法宝都是法，但这里是以大圆满法为代表，因为这是心滴派，以大圆满的正法作为表示。这里有六百四十万颂大圆满续部，很清楚地看到，莲师的后面有一排代表大圆满的经书，有标签方式，对着自己、都放着光，自然发出元音字母咒‘啊勒、嘎勒’元音字母咒。

这些树枝的所有空隙中间有智慧护法神和业成护法神，

在这些皈依境中有很多护法神围绕，还有忿怒的八大法行、圣尊、勇士、空行，都包括在这些树枝的所有空隙中间有智慧护法神和业成护法神，智慧护法神就是智慧的化现，业成护法就是业力的化身，其实本身也是佛陀。上师在讲记中讲，业力护法神的本性就是业力所成的，只是显现上被莲师等调伏，其实也是佛菩萨的本体。所以这些也都是要皈依的本体。

其中男相护法神面部一律朝外，成就和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍以及禁止外部障碍

进入内部的事业；

男性的护法神是朝外面的，就是面对我们，本性是这样，但画的时候不一定能画得出来，面部朝外是禁止外部的违缘不能进入内部，或遣除我们修道的违缘等等。

女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。

女性护法面部是朝内的，表达什么寓意呢？表达内在的成就不散失于外。有时候我们会生起一些觉受、成就，如果不注意就会散失了。有些境界给别人说了之后，就会没有了，这里并不是说初地菩萨没有这个境界了，初地菩萨的境界很稳固，说了也不会散失。但凡夫人有一点觉受、境界，说完之后很多时候就没有了，所以为了让我们一些内在的成就、觉受不散失于外，女性护法神的面部是向内的。

这些事业护法神都具有智、悲、力的无量功德，对我十分慈爱。

观想护法神都具有智、悲、力，具有无量功德，绝对有能力承办遣除违缘，而且对我们是非常慈爱的。为什么？因为我们是修道者。你不是修道者，护法神显现上就没有那么慈爱，因为他是护法，保护的是佛法，不是保护你的世间法。但是你为了出世间法，比如这件事情如果不解决，对修行真是有障碍，那么祈祷他帮你解决一些问题肯定是可以的。纯粹和修行法无关的，那就不一定了。这些出世间的护法对你世间的事没有兴趣。

而那些世间的护法对你很有兴趣，而世间护法供养起来危险性很大，不是我们皈依境里面的。世间护法很多灵怪、山神、护法很灵验，像找点东西，如你钱丢了，意念非常快。但很危险，那一天他不高兴了，就造语言。

智慧护法神就非常慈爱，几天不供、一直不供也不会怎么样。但有些世间的护法，你去呼唤他有些不怎么回应，有些供了很长时间没有回应是非常正常的。上师们也经常这样讲，有时的的确是为了修佛法，承办一些事业，因为这不是单纯的世间事业，的确是和修法有关系，可以向他们祈祷的。

把他们全部观想成引导众生的大导师。

在唐卡中有观想，有道友以前问过，莲师的右下角有一个观音菩萨，是本尊，左下角又有一个金刚瑜伽母这是什么意思？右面白立着的观世音菩萨是本尊，左下角的是空行，这是三根本当中的本尊和空行。这个观音菩萨和那个观音菩萨不矛盾吗？因为在僧众当中有个观音菩萨，是僧宝观音菩萨，在八大菩萨里面。这里属于本尊，是以本尊的形象出现的，这个属于空行，金刚瑜伽母作为他的代表，这里是佛、法、僧三宝。三根本中间的是上师，右下面是本尊，左下面是空行，三宝就是上师，三宝三根本就是这样的。

其他的方面是风脉明点，这些本性、自性表示不出来，都没有办法表示。可以表示的，就画在上面了，其他的像风脉明点没办法表示，很难表示就没有画，他们的本性都是三身，说如来藏，他们的本性都是圆满具备的，我们可以理解这就是大概的皈依境的图像。

下一步，把今生的父亲观想在自己的右侧，母亲观想在左侧

我们观想父母是我们的大恩德的，皈依的时候必须要一起皈依，这也是报恩的必要性。

前面是以对自己憎恨的敌人和进行加害的魔障为首的三界六道一切众生，

在我们的前方要观想三界六道一切众生，尤其是魔障和对自己很嗔恨的敌人。要把他们观想在前面的原因是，第一表示我们要舍弃一切世间的憎恨、嗔恨心等烦恼，而且要舍弃亲疏偏袒之心并开始修清净的正法。第二显示为原谅众生的意思或者放弃我们的嗔恨心，真正平等地对一切众生饶益，甚至把这些怨敌观在我们的前面和我们一起修皈依。

就像大地上规模盛大聚会的人们一样聚集在一起，

就好像开大法会的时候或者说是很大规模的聚会，很多的人聚集在一起。

大家面向皈依境双手合掌、三门毕恭毕敬，

大家面向皈依境双手合掌，三门毕恭毕敬。

身恭敬就是顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念：

这里面有身语意三门恭敬，三门恭敬当然是顶礼。通过双手合掌或顶礼的方式来表示身体的恭敬。语言的恭敬就念诵皈依偈颂。意恭敬是心里默念，发誓愿。因为皈依的本性其实就是发誓，必须要再再忆念这个誓愿。

从现在起，自己无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外我没有其他的依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。

然后我们自己要默默地默念发愿，从现在开始，不管我是往上走还是往下走（人生当中也有上升下堕，有时走上坡，有时走下坡），不管我在这个过程当中还是从现在到成佛之间，不管怎么样，是上升是下堕，还是在这个当中感受痛苦，安乐，是好是坏，或者是病痛，这个时候除了上师三宝以外，我没有其他的依靠。第一，我不生起怀疑，邪见，第二，我遇到这些事情，第一个忆念的是三宝，我没有别的依靠，没有别的救护者，没有别的怙主，没有别的友军，也没有希求处与皈依处，唯一的完完全全地皈依三宝，以三宝为究竟的皈依处。

因此，从即日起一直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您，成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您，一切奉献给您，精勤修持您，除您之外我无有其他的皈依处、指望处。

从现在一直到菩提果之间我一心一意，任何事情（主要是修行佛法和解脱道方面的），比如说我要修行、听法、观修，这些事情完完全全只是依靠上师三宝。如果有时要询问世间的事情，只要不和皈依戒相违背的，不是说不能够向父母和别的人询问，这里主要是从修行解脱道方面来讲的，因为他们没办法给我们提供更有效的建议。

所以我就一心一意地皈投依靠上师三宝。任何的事情不向父亲询问，因为父亲不懂解脱道，也不与母亲商量，母亲也不懂解脱道。也不自作主张，因为我自己也不懂解脱道，完全依靠上师三宝。因为前面已经分析了上师三宝是我们解脱的要素，我们想解脱，想成佛的话，必须依靠上师三宝。一切奉献给三宝，精勤修持三宝的自性，除了三宝自性之外没有其他的皈依处和指望处，这个就是我们在念皈依的过程当中一直要保持的，一直要加固加深的誓愿，一直要生起这种心。上师三宝就是我现在到成佛之间唯一的依靠处，所以所有的事情都是一心一意地依靠三宝。

以这般至真至诚的猛烈之心念诵下面的皈依偈：

念诵皈依偈是表达出所皈依的对境，怎么样皈依，但是我们内心的誓愿是前面心里默念的这一段。就是“从现在起无论是上升还是下堕……”，一直要坚固这个誓愿，如果以前不知道的，现在念皈依的时候要生起来，每次都要去忆念。

一方面来讲，有些时候我们观想皈依境，有些时候观想皈依偈颂里面的意义。有的时候必须要忆念这里面的内容，这就是轮番修。我们在座上念皈依一次念一千或两千，在这个过程当中也许是三个小时或者两个小时。在这个过程当中有时观想皈依境，有的时候观想父母或前面的众生，有的时候忆念我的誓愿，有的时候忆念皈依境的圣众，有的时候忆念皈依偈颂里面的意义，就这样轮番地观想就可以了。

真实三宝善逝三根本

风脉明点自性菩提心

本体自性大悲坛城中

直至菩提果间永皈依

直至菩提果间永皈依这个是时间，皈依的时间是直到菩提果之间的皈依。皈依的对相就是“真实三宝善逝三根本”，真实的三宝是具有真实功德的，不欺惑的叫真实三宝，这是共同皈依。善逝三根本，在因明或其他地方讲，善妙而逝，不退转而逝，无余而逝，这个善逝意思就是通过正确的方法，已经趋向于达到了最究竟的一种果位的，这个叫做善逝。三根本就是上师、本尊、空行，这是属于共同密乘的皈依。

“风脉明点自性菩提心”，这个主要是在修圆满次第的时候，风脉明点自性的菩提心，菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心，这个地方的菩提心主要是指胜义菩提心，胜义菩提心就是真实的佛性如来藏或者三圣的自性，所以说风脉明点的自性就是实相。菩提心的意思就是实相的意思，就是觉心，觉悟之心，就是实相。

“本体自性大悲坛城中”，这个就是最了义的实相金刚藏的皈依，本体是空性的，自性的，光明的。大悲是周遍的，本体空自性名大悲周遍，本体自性大悲坛城之中。

“直至菩提果间永皈依”。从现在乃至于菩提果之间，我和所有有情皈依这样一种皈依境。

每一座期间尽心尽力念诵皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍，

那么每一座期间进行尽心尽力地念诵这个皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍。有的地方讲念满十万遍之后要多念一万，主要是补缺。因为在念十万的过程当中，有可能念不全，因此很多地方都说十一万，十一万是来补缺的。

有念诵数量的原因主要是让我们一遍一遍地串习，也是对我们的约束。有人认为只要观修就行了，不要数字，但是如果数字的约束的话，有时我们修一修就散乱了，因为没有压力就没有让他持续下去的动力了。

有一个数字的约束，一方面如果我们能够以前面皈依的心为基础，来老老实实地训练十万次，这十万次是给我们的约束或者是一种修行的方式方法。我们在这个过程当中念十万遍，十万次去忆念这个誓愿，每一次都能够保质保量地去忆念的话，你在修完十万遍之后，自己相续当中的誓愿会很坚固。

而如果没有这个十万次，因为众生的惰性很强，觉得搞两三天差不多了，反正我也修了，其实是远远不够的，但是如果有一个数字作为约束，其实他就不会随随便便地就终止了，必定还有十万次的约束。对于具有很大惰性的众生来讲，这个数字的约束是很有必要性的。

在没有达到数量之前，一定要以闭关的形式来观修，在平日里也应该念修皈依。

这个最好是以闭关的形式在座上来修持。因为这时才能够面面俱到地观想到皈依境里面传递或者意念出来的含义。如果没有以闭关的形式，很多时候我们就会散失掉，虽然在念诵也容易出现散失。

所以如果要真实到量的观修，还是应该以闭关的形式座上观修，但座上观修也不是说你坐在这儿，我就是真实地达标了，座上修还可以胡思乱想的，主要还是内心当中达到这个标准，但是因为很多道友是第一次修这个皈依，让他完完全全地达标可能很困难。

从我自己的侧面来讲的话，建议不管怎么说，第一次加行如果能按照质量达成是最好的，但如果不行的话首先把数字走完，这是个缘起，但我们不能说你数字走完就万事大吉了。第一遍首先通过数字上走一遍五加行，至少对他来讲内心当中累积沉淀了些东西。如果完完全全要求他闭关，他可能没有什么时间闭关观修，只有一些散的时间。怎么办？如果说不行那可能他就会放弃掉，也没有办法通过其他方式增上了，可能就放弃了。

华智仁波切的受众可能都是些出家人，寺院里面的人，这时他就可能比较严格一点。但是大恩上师为主的上师们摄受现在有情的时候，他的受众不一样，他们没有大把的时间来座上观修，那怎么办呢？只有在坐车的时候或者干什么的时候，抽时间来念诵这个有的时候也可以算，但质量怎么样就不好说了。

首先把数字走一遍，熟悉一下这样的修行，因为散念也不一定都是散乱的，有的时候也可以意念，尽量地走完一遍，对修行人来讲也会提升一些信心，自信心提升起来，毕竟把它修完了，他会有些成就感。其实对我们坚固修行下去的决心还是有帮助的，长久看起来是有帮助，但短期看起来可能五加行修完了没有什么收获，这个的确是这样的。

但是我们加行没有说修一次对不对？像这样你修完一次之后找到一些修行的感觉，熟悉一下修行的流程。修行的问题也会解决一些，第二次有时间的时候慢慢地保质保量地再修，这个时候

就可以了，有了这第一次的铺垫之后，第二次，第三次他再修的时候，可能就越来越好了。

这里面华智仁波切讲了，说以闭关的形式，这方面我们自己看吧，如果有时间有条件，就以闭关的形式。如果你没有这个机会和条件，可以先散念，等以后愿力成熟了，福德成熟的时候还是应该保质保量标准地来修持五加行这是很有必要的。今天我们的课就讲到这里。

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 催伏一切过患敌
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