扎西得乐！  
我们继续《大圆满前行引导文---普贤上师言教》，之前，我们发菩提心，自己愿意念哪种菩提心的一些修持，以前我们念的就是：  
“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依。  
我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。  
也可以念诵华智仁波切的祈请文：  
“外即佛子寂天论师者，内即自在成就夏瓦热，  
密行圣者观世音菩萨，祈祷晋美秋吉旺布尊”。  
晋美秋吉旺布尊是他的名字，所以就是，祈请作者或者传承上师很重要。平时也要有这种念诵。今天我们主要是讲具体观想的部份，因为对初修佛法的人来说，讲内皈依气脉明点，这种三根本和密皈依，气脉明点，法身、报身、化身，还有本体自性大悲这些三相无别的境界，这些比较困难，所以就是说我们如果能够明白这些外、内、密、极密的皈依以后，实际修持的时候以皈依境来作为修持的对境比较容易。如果能够体悟到大圆满的一些境界，本体、自性，如之前我们说的本体、空、自性周遍、大悲这类的，观想诸圣众围绕的这种对境做实修，这个很殊胜。但是我们学的时候，具体怎么样具体实修呢？可以把这种以窍诀的方式引入到我们现在讲的这种从最初开始修行，直到证得完整的觉醒觉悟之前，永不退转、永不改变。所以下决心很重要。就是皈依的时候自己从内心当中下决心，皈依三宝。暂时从这个角度去想。然后内外密、极密的皈依都包含在这个里面，你也可以以这种方式来实践，这意思是之前讲了一些道理，就是因皈依、果皈依。具体修的时候我们就用这种无别圆融的这种观想皈依境的这个方式来修持。我们一般的人都不知道观想，特别是初入佛门的人不太清楚这是怎么样的一种方式。他是一种就是我们所说的一种皈依本身的意思是皈依，皈的意思是一种回归，或者是归途，家的感觉，精神的家园这个意思。但是我们修行者佛弟子，今生回皈的点、目的，或者说是修持的道路，这就是受皈依戒，受持皈依的传承，然后在具体修持的时候以三宝为对境。皈依者是自己，皈依的对镜是三宝，所以从这里面来讲，首先怎么样用内心的信心，皈依的心来自于内心的信心。然后对于利众和解脱的这种愿力，从大乘佛教这些来讲，也是为利益众生、为解脱众生，为解脱自己，自他二利这样讲，获得这些色法二身的圆满。积累福慧二种资粮；成就自利利他；所以这是皈依佛门。具体观想，前面有专门的唐卡可以请。依附这种龙钦心髓，也可以说大圆满传承的皈依境；宁玛传承里面也有不同的皈依境；就是用唐卡画的皈依境。现在我们讲的就是龙钦心髓的传承，宁玛派龙钦心髓的皈依境。不论如何他上面有传承的祖师，有大乘的菩萨，小乘的罗汉，周围有智慧护法，三世诸佛的一个皈依境。中间有根本上师为本性，显现为莲师的像。所以这是一幅唐卡，然后可以请这幅唐卡作为观修的对境。先请了这幅画的标准的唐卡，开光做加持，自己可以挂在前面经常看。看了以后，配合修行，最后因为观时间长了后观清楚以后就不用唐卡作为特别的对境，你心里面一想就可以了。大概心里面能够明显的显现，就比如说你不用看你妈妈的照片，你想的时候就能想到家人的每一张脸。观到脸，细微的眼睛黑白，或者是指甲这些都分的很清晰的状态。具体来讲，这是大圆满传承的一种修持。就是让我们先把自己所在的地方观想成清净庄严有众多珍宝装饰的像佛国净土这样子。首先是自己观想修持，然后观想四边大地，你所处的就是宽敞明亮平坦，没有凹凸不平，不光滑。是光滑所以如镜的地方。没有高低起伏啊、陡峭啊、或者非常危险、肮脏。都是很平静、很光滑很漂亮这样子。先观想自己。用心的力量去想像自己周围一切有多美好。因为我们有时候人的心态和价值观以及价值取向会决定你怎么样去看待一些事情，如果一个人内心当中持负面态度，想象别人是不好的，想象是阴谋论的话，你所处的任何环境都觉得没有安全感。总以为别人在伤害你，破坏你，别人都对你有负面的心态。或者你开心你成功别人都不会高兴。或者那种的负面的评论或者想象。这种都是不太健康的心态。我们现在就训练这部份。里面完整的皈依境观想的时候，有些人说我干码要观想成这样啊，我就是普通啊。但是因为不同心境的人看到同一个现象的时候会有不同的感受、体悟和转化的力量。增上的力量。所以在这里我们需要这样观想，把自己的心，把自己的环境观想成一切庄严美好清静。然后再放眼望去，在自己的正前方，在大地中间有一颗树，因为我们都见过树，这个观想应该不会太难。这个树不是一般的树，我们称之为圆满具足如意宝或者如意宝树。在如意宝树东南西北和中五个方向，长出五支树干，你可以想前面有一颗树，有主干，主干上面，中间是一个枝干，周边四个方向东南西北长出四个树干。每个树干上长出茂密繁华的枝叶，有艳丽的花朵，每一个树枝上面都结满了累累的果实。然后有众多七彩缤纷，绫罗绸段，许多玲珑小巧的一些铃铛啊，我们有时候在西方世界里面看到过圣诞树，有些家里面的装饰也有这类的，非常华美的这些彩色的灯光啊，非常美好，应该我们想比这个更加华丽、富丽、丰富亮丽的树枝，整个树在前面，在这个如意树在上面，在树的最中央，如意树很大，你不要想象象家里放的圣诞树这样。有佛国净土的一些如意树这样子。我们只是用人类的这种树来做比喻，在这个上面，想想有八只雄狮，在八个不同的地方，抬着一个庄严的大法座，最中间上面，在大法座上面铺有这些大朵的多色莲花，我们看到的一般是一种颜色，但这里是多色的莲花，上面端坐三世诸佛所有总集、根本上师、具有大悲具德的上师，外在的显现是莲花生大士像，根本上面是我们上师的心，深恩巨大，是所有依护的来源，像莲花生大士，最中间是以莲师为像，本性是与上师无别的莲师。我们不直接观根本上师，法座上坐的是根本上师，一般有些人会观根本上师，自己今生今世的这些根本上师会有不同的衰老相啊，或者是凡夫的很多毛病或缺陷。只要接触久了就会挑很多毛病，挑剔啊，所以显现上面外在的没有皱纹啊、衰老啊，这方面的上师与佛陀莲师无别的一种的观想。所以你想象一下，曾经有佛陀在世的时候，我们心中肯定会认为佛陀释迦牟尼佛是最完美的，有最佳形像。但是当时他的弟子比如提婆达多，善星比丘，在他们看来佛陀没有更超胜他们的地方，所以也会造业，所以也一样的，我们观想的时候也要把上师观想为像莲花生大士一样的形象，然后没有任何可挑剔的这种状态。观想莲师的像以外还有身上的衣饰和法器，观想我们本体具德的根本上师莲师，身色洁白，体内透着红润的彩光晕，一面、二臂、双足、国王游戏式，意思是说左脚内收，右脚稍稍开外的一种坐姿。舒舒服服的坐在莲花的日月轮垫上，在狮子台的法座上面，中间有莲花，莲花上面有白色的日轮和红色的月轮垫子，平面的就是这样子，观想的时候，把他观想成光彩的世界，彩虹形成一样，显现很清晰，没有实质的象纸啊、铜啊、铁啊那种的笨拙的实体。他的右手拇指按压在左手无名指指根，中指和无名指稍稍内弯，叫起克印。他拿着用纯金做的五股金刚杵，左手定结印，拖着一个颅器，颅器上面有长寿宝瓶，宝瓶里面装满了无死的智慧甘露，瓶口上面盖有如意树树叶。在观想的时候莲花生大士，其实每个部分都有很多细节可以讲，但是为了不因讲得太细，太复杂，大家掌握不了整个结构，或者是容易迷失在里面。这样子的话观想很难，所以就简单一点比较好。如果你有唐卡，一眼就一目了然的。莲师身上穿的绵缎大氅、 法衣、咒衣，头戴莲花帽这样子。然后就是有这种单体的莲师的皈依境也有请的。。。1704但是龙钦心髓传承这里面标准的应该是有拥抱智慧母的益西措嘉母，莲师怀中抱着智慧空行益喜措嘉，益喜措嘉母手上拿着弯刀和颅器，弯刀向征这位修行者斩断或者是破除修行者的贪、嗔、痴，颅器向征要把永恒成就的智慧、甘露加持给我们，莲师与益西措嘉佛母，法相庄严，安住在前面的虚空当中，莲师的面朝我们就是这样子，莲师以无比温和慈悲有力的眼神看着我们，我们应该这样子去观想，本来莲师佛父佛母双运像就代表智慧与方便的双运，一切共不共的成就的加持力全部来自于上师，所以用双运的这种外像来表真，然后在莲花生大士的四周和上下方四周做一部份诸圣尊部份的介绍，在莲师上面所有传承的根本上师由上而下依次排列，大圆满龙钦心髓这些传承上师为主在这个里面，最顶上是普贤王如来；接下来是：金刚萨埵；然后再下来是：极喜金刚；再下来是：文殊师利；然后再来下是：喜力桑哈；再下来是：加那苏扎；再下来是班智达无故由；再再下来就是莲花生大士；再下来就是赤松德赞；然后毗卢遮那；然后移喜措嘉；然后就是龙钦巴；然后就是吉美林巴；这样子顺着这上面，传承上师法相庄严，由上面一尊到下面一尊就是一个接一个像钟楼一样的，这种叫钟楼式的观想嘛。每一尊之间有点安排的就是观想的非常妥当。就是没有顶着他们，中间有一点点间隙，没有碰触。，依次排列就是这样子，层层叠坐这样子。上师们的周边有很多继部里面讲的圣众空行围绕，然后，就是在中间的树枝上面的就是莲花生大士和益喜措嘉佛母和她手上持着的法器，身上穿的法衣，在他们头顶上有传承上师，这是中间的这个树枝。在前面的树枝呢在观想者前面对着你的树枝有贤劫千佛，一千零二尊贤劫千佛，有过去未来三世诸佛围绕着过去佛燃灯佛，现在佛释迦牟尼佛，和未来佛弥勒佛。他们有殊胜化身的这种装饰，现的是清静梵行的出家相，三世诸佛的装扮是出家相的装扮，头上有顶，代表无上正等正觉的成就，脚下有法轮。他们具三十二相，八十随行好。这个我们以前在其它里面也讲过，八十随行好，三十二相，双脚跏趺坐，身上放出白黄蓝绿黄光射向十方。像彩虹一样的光芒照射四方。这是三世佛。右边的树干上面，先讲了对着我们前面的，再讲了是右边的，右边的是指莲师对着你的莲师的右边，而不是我们的右边。是你观想莲师的时候莲师的右边。右边有文殊菩萨、金刚手菩萨、观世音菩萨、地藏菩萨、虚空藏菩萨、除盖障菩萨、普贤菩萨、弥勒菩萨、这些就是我们所说的八大菩萨。以及众多大乘的菩萨，圣僧们他们的身体一样，发出白红黄蓝绿这些光芒，发出这些光，以十三种圆满报身的装饰，这些我们以前也提过，就是主要讲的 耳环啊、三层的这些项链啊，然后飘带啊、宝罐啊内外密的这些，这种的装饰，因为凡夫众常常祈求观世音菩萨或者是诸多菩萨救助的时候，大慈大悲的菩萨们不是为了经常护佑众生啊，保护和庇佑，众生呢，不是端坐在那里，他们是以一个站立的姿势，随时要准备迈开步阀，随时在侧利益众生的这种准备，救渡众生的一种姿势，他们是站立的一种姿势。左边是由罗汉，木键莲、舍利子为首的罗汉们，声闻缘觉这种围绕着这些罗汉，观想的时候观想罗汉就是十六罗汉其中的一些，我们知道左边是众多罗汉，罗汉身色洁白，身上穿三法衣，手持这些钵盂和禅杖，他们的姿势也是以站立的姿势。然后右面的树枝是大乘圣者众，左边是十六罗汉为主，后面的树枝上有很多彩虹般灿烂金色的竖架上一个一个，一个框一个框形成这种大片的彩虹的光网，在这些框架里面摆放着佛经，中央最上层的框架里放着六百，万大圆满绪部，六百四十万诵，就是大圆满续部。每个函的法本标签都朝向我们，对着我们发出无比灿烂的彩虹的光。同时自然发出这些加持咒音，像梵文的这些元音和辅音的这些“阿乐、嘎乐”这些音。或者“嗡、阿、哎、 嗡、阿这种的音，这个代表观想皈依境的主体。五枝树上面，中间莲师，莲师顶上是传承上师，前方是三世诸佛为主的贤劫千佛。右边就是大乘圣者众，然后左边是十六罗汉中为主的罗汉声闻缘觉僧，后面是以大圆满六百四十万续部诵为主的主要经函，经续、论典这样子，在周围众护法们，在观想的时候这是中间的主要的，你们如果有唐卡的话其实很容易看到。在一起这些竖着的所有空隙中间有非常多的众男众女护法们，女众在唐卡上面是围成一圈，女众的护法面朝内部，为了保护修行者的成就不往外漏失就是面朝内部。男众的护法面朝外，挡住外面的各种障碍和违缘不让邪魔进来。就是不让这些种种邪魔破坏修行的力量，然后护持正法这意思。这些护法们具有无量的慈悲智慧和力量的功德，对我们充满无限的关爱，我们可以把他们都观想成引渡众生，出离生死苦海的导师。所以基本上我们说智慧护法的意思是已经是得地的护法，或者是这样子。另外有些是能够有天然的获得，本身是菩萨，但是以护法的方式来显现，这种就是我们所说的这种能够引领众生离苦得乐当中一直护持众生，保护众生，让正法持续在利益众生，就是这样子。让上师的诸多事业弘扬蓬勃。所以说这上面的佛菩萨、？？2835佛经、护法都是以莲花生大士为主，构建成无比殊胜的对镜。是我们说皈依资粮田的对镜。然后我们的心静下来，坐下来安安静静的，用心的力量先观自己所处的环境，是清静庄严啊，非常美妙平坦，光鲜亮丽的一个世界。在前面观这个树，前面的五枝上面和周边的种种的观想，在观想我们自己的时候，在自己身边有今生的父母，父亲站在右边，观想右边，把自己的父亲观想在右边，母亲在左边，在自己的前面是给我们带来一些烦恼，曾经带来一些瞋怒和苦恼的人，或者我们的怨敌也好，仇人也好，敌人也好。就是可以把某一个自己讨厌的人观想面对你自己，或者把你最讨厌的某个人有的话观想在最前面，当然我们有些人说我最讨厌的就是父母亲，有些人可能这样想，今生今世榫当中没有过，但是累生累世当中肯定有过这些讨厌的敌人，让你自己非常不喜欢的这些众生，所以你可以这样做，当然一般人比较容易找到给自己带来过障碍的这些人。把这些仇敌魔障，就是带来魔障的这些人为首，观想在前面。然后另外一切三界六道的众生从四面八方聚陇在我们前面，在刚才我们观想的仪式为首的后面，这些都可以做观想，然后我们一起念诵或者一起面对皈依境合掌，一起恭敬顶礼，意念清净的和一起 口诵这个皈依境的，面对皈依镜念诵皈依偈诵。所以这是一般皈依境的基本的一些观想，当然你身边就是也要观想皈依镜一样一观想父母亲，父亲右边，母亲左边。这些也是观想出来的，所以三界六道的众生，四面八方聚陇的这个也是以观想的方式观想出来的。然后就是有些人问为什么魔障怨敌的恩德胜过我们的父母，为什么要把他们观想在前面？就是针对着自己的地方，意思是说人身当中最难修的其实就是忍辱，如果我们的仇人真正出现在我们身边的时候，我们要修忍辱相当难。有些人一听到这个的人的名字，或者这个人用过的东西还会有不喜欢的感受，现在要用观想的方式把讨厌的人敌人放到你面前，慢慢慢慢的修忍辱，修出一种平等，众生平等的心，心平气静的驱除这方面心里的一种障碍。对于不喜欢的人，我们喜欢一个人很执著，有时候男的女的甚至自残，甚至不惜逃离各种家园、或者是舍弃所有的财富，不顾脸面抵毁，不顾牺牲生命，甚至以自杀相威胁的方式追求的也有。讨厌一个人的时候力量也是很大，所以有一种说法，九头牛拉不回的这种，所以对修行人来讲，做为这种精神的一种准备，虽然这些仇敌魔障有时候会伤害我们，损脑我们，但是让我们身心又得到伤害，言语的伤害，肢体的伤害，或者是内心当中的一些折磨，让我们产生诸多的痛苦，无法享受，就是断送了我们的一些机会、快乐，因为他们使我们种种不方便，让我们操劳这些可能是这样子，但是说因为有这些痛苦，轮回里面知道痛苦，知道轮回的不安全，或者轮回的不稳定，无常，他们也可以让我们感受到轮回里面的这种局限，这种贪瞋痴为主的烦恼，很多人能激发很强烈的出离心，他们所带来的一些障碍、折磨和畏惧可以净化我们无始以来这些深重的恶业，然后重新转变，心智变得更加的成熟，或者是为更多的侧隐之心知道其他众生的苦恼，所以本来是以魔障和仇敌为忍辱的对镜来修行，特别也是有修行观念的人来修安忍的话来增长我们的功德，得到很大的成就，所以他们才是我们成就道路上的增上逆缘。能够增上我们修行功德的看起来是违缘，就是逆增上缘这样讲的，所以修行这些动力和功德的来源，所以我们应该感谢他。就像米拉日巴尊者一样曾经是一个很好的例子，碰到种种的违缘，种种的障碍，以至于成就了米拉日巴，但是有些人可能就只有障碍，没有成就的过程，只有造成的伤害，所以这样子的时候呢，你应该有意识的把他转化为修行，这样子你不至于仅仅是受害者，你也可以经由这些教训，经由这些经历呢能够获得巨大的安乐，获得巨大的这些转变和增上功德。所以最终获得安乐。所以再回头看的时候就觉得很感谢这些曾经的经历，很多人有这个感受，不仅是佛法上面的修持者，还是普通世俗的人当中也有这些，有些人看起来当时学业上面的竞争对手最后发现没有他的话也没有我的这些成就，有些类似的，那就是说为什么把他们放在我们父母的前面呢？难道说他们比我们的父母还恩重如山吗？就更加重要吗？从世俗上来讲我们的父母会百般呵护我们，教导子女追求，大部份的人没有这些佛法修行观念和教导的人话也会让子女们拼尽全力追求世俗的一些功名利禄。所以权势财务如果没有达到的时候他们也非常不开心或者觉得子女不争气这样子。这些方法虽然暂时能得到一些富足，但是他们的这种教导方式也会教导子女增强我执，人变得父母关心你，你关心自己，最后那种没有利益众生这样的那些关心减少。或者是因为追求人世间的名利和权势这些目的教育很多以后，我们更加眷恋这个世间，不容易修出离心，也不容易就是不想要修行，所以从这个角度来看的话，怨敌的恩德使我们修出了出离心，积资净障这样子，然后过份对我们溺爱或者是慈爱的父母呢他们并不知道这些根本的实相，他们也是轮回当中的一部份，所以从他们的真义或者善义的角度无可否认他们恩德很大，但是从效果和智慧的这个层面来讲，也许就是说从他们是我们所谓的怨敌也是我们过去的父母，所以身为大乘修行的人来讲能够为了修行安忍，不想失毁这些善根，所以对一切众生应该怨亲平等。修广大的慈悲心和菩提心，能够圆满广大的资粮，所以从安忍的角度来讲怨敌胜过父母。所以说父母让孩子好好修行啊，就是出离这样的也有一部份人，但是很多人其实在轮回里面或者人的生活当中的话主要是一些遭遇，遭遇一些状况，或者是他到是没有什么特别不愉快的遭遇，但是他就是善于观察和学习，之后就修行佛法。还有一些人经过很多争斗、打斗，甚至有一些是危及生命的一些情景，然后想到生命如此脆弱，如同水泡，大风当中的这些烛火，任何时候都可能烟消云散。有什么意义呢，争这些名利的东西世间的东西，争来争去最后还都不是自己的。所以有这样的一些考虑以后呢，会想更广大的有没有真理，真正的使生命变得更加深刻有意义，进一步来讲就是说如果能够有突破自己局限的证悟的一些智慧方法，那就是非常珍惜，所以从这个角度来讲敌人有这种恩慰就是功德。所以我们念诵的时候一般修加行的时候，你也可以修开显解脱道当中的皈依偈诵。然后也可以念诵这个龙钦心髓大圆满前行引导文里面的这个念诵。所以当我们将皈依镜当中的一切众生观想清楚以后呢开始念诵，先用观想的力量，这个也要有一种安定的心，非常清明的心，能够明确观想每一个部份，然后就可以念诵这个：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，乃至妙菩提间恒皈依。这种的就是念诵十万遍。  
然后在金刚乘的传统里面，所有的都是身语意的三门同时进行才算圆满，所以就是前面我们说修持皈依的时候心中要忆念上师三宝，恭敬的想不论今生今世不论自己遇到任何快乐的事情，快乐的得意忘形的时候，痛苦的迷失心智的时候，不论遇到任何病痛、灾祸，不管自己投身在人天善趣以及恶鬼地狱这些三恶趣当中，善趣恶趣种种境遇当中除了上师三宝以外，我没有其他的这些依靠。发这样的愿很重要。从现在起直到证悟为止我要精进的全心全意的修持佛法，把自己的身心托付给三宝，有这样的一种说法嘛，修行上面：不问父母亲，只依靠三宝。这样的意思，因为如果他的父母亲是修行专业很好的人也行可以问，但是他们不是你的皈依处，如果他们是证悟者就不一样了。但是总体来讲，就是意思是说从这个清净的角度来讲有一些很殊胜的一些观念。但是从基础开始讲的时候这样讲，他们不是你引导的这种怙主，也不是皈依的对镜，所以就是不能被其他人来左右你虔诚无比的信心。让自己身口意尽所能保持这种恭敬，向皈依镜做礼拜，然后念诵七支供啊做这些。然后一边念诵一边磕头。有些人是先观想清楚然后来磕大头，一边念诵四皈依，一边念“真实善逝三宝三根本”这个，一边磕大头。在修行的时候十万大头和皈依是一起念诵完毕的。所以这种方式也是比较好，所以意思是说我们心里面的这种诚心诚意特别重要，恭敬的心去想诸佛菩萨种种善巧方便，慈悲和智慧，所以我全心全意，诚心诚意将自己托付给你，就是这样子，在修行的道路上面，你父亲不是修行人，母亲不是信仰者，都没有关系，我们即不向父亲咨询，也不向母亲商量，也不自作主张，全心的依靠佛法教导当中的智慧和慈悲的教导来行持，然后认认真真的去修行。这里面的意思并不是说不让我们去思考，不让我们去闻思，皈依的时候内心当中知道说没有信心的人就如同被毁掉的种子，烧焦的种子，如同焦芽败种，或者种子被火烧不能长出青苗。种在肥沃的土地里面一样的，所以这个信心主要来自于闻思，闻思当中产生这些清净，圣洁。意乐圣洁的这种信心，所以在这个当中他时一个相互补助，相互辅助的，信心不是随便升起来的，有一些随随便便升起来的信心也是不稳定的。但是经由理性观察，对自己分析以后，透彻以后觉得这个对，对在哪里？不对，不对在哪里？然后就是很负责的认真的去分析，或者是完全值得信任的这些人，包括上师，善知识讲的时候呢非常确定，确定你对这个人的信心和这个法，有些体验并不是我能马上就能研讨，马上就能闻思体验到的，但是经由这些，经过闻思，经过体验的人讲的时候对他们的人格或者人品啊我完全有信心，完全的信任，虽然没有达到，只是知道这个存在，也有往这个方向迈进的一种信心。这种很重要，所以我们今天暂时说到这里，然后我们念回向：  
此福已得一切智，摧伏一切过患敌。  
生老病死犹波涛，愿渡有海诸有情。  
2017-5-7日  
大圆满前行讲义---央瑞智巴上师主讲