

四加行 – 究竟無欺實相金剛乘皈依:(第四個階段).

以下頁數以金剛橋第4冊為基礎，除了第8項是以第二冊為基礎.

一定要上坐修行，坐下修不計數.

1. 九節佛風（3右3左3左右），身加持/1遍.
2. 蓮師七句祈請文（P10-12, P13-18念藏文可觀想），意加持/3遍.
3. 語加持/1遍（P21-28, 觀想）.
4. 四轉心法（P41-43），念完8句偈3遍後，念時觀想人身難得>壽命無常>因果不虛>輪迴過患/解脫利益等等，盡量去思維。可觀想完整一些，因為出离心為成佛之因。
5. 皈依（P46-47, 可觀想）/3遍
6. 發菩提心（P48-49, 可觀想）/3遍
7. 究竟無欺實相金剛乘皈依:(第四個階段):
 - a) 第四個階段我們要皈依的對象是皈依境聖眾相續中的三相，(一)本體空性、(二)自性光明、(三)大悲周遍。

三寶、三根本、三身的總集是上師，上師是唯一可以解救我們脫離輪迴的怙主要升起這樣的確信、上師是唯一可以讓我們證果的怙主要升起這樣的確信，祈請上師加持護佑。

- b) 觀想皈依境蓮師金剛薩埵、諸佛菩薩、本尊、空行、護法、傳承祖師，憶念三寶的功德，三根本、三身的功德，上師、壇城聖眾是真實的顯現在我們當下，用這樣的心去做祈請。

外皈依

- a) 念誦皈依文的時候是跟一切眾生一起念誦，壇城聖眾及諸佛菩薩的眉間喉間跟心間三處，分別發出白色紅色和藍色的光普照著我們，我們一開始是有血有肉凡夫的眾生相，在諸佛菩薩的加持，以及我們自己與一切眾生虔誠的祈禱跟念誦皈依文的信心之下，慢慢不斷淨化我們的業力，淨化我們的煩惱，最後三門慢慢變得清淨。
- b) 南無吽(意義:頂禮賜給我加持) 利益眾生佛法僧三寶 根傳上師本尊空行眾
三身本覺無離合尊前 恆常皈依怙主攝持我

內皈依

- c) 前方皈依境壇城聖眾他們放光加持攝受，一切如母有情眾生與自身都變成本尊蓮師金剛薩埵。
- d) 然後觀想蓮師金剛薩埵、頂門、喉間、跟心間三處發出白紅藍三種光芒，白光進入右鼻孔，淨化我們右脈當中業風對明的執念，紅光進入左鼻孔，淨化對樂的執念，然後藍光進入頂門中脈淨化對無念的執念，以這種輪涅槃空無別的狀態中來念誦第二個階段的內皈依。

也可以觀想本尊八大嘿魯嘎來做淨化。

這個時候皈依還是以信心為主，這個信心就是要升起自己一定能夠成為蓮師，一定可以跟蓮師金剛薩埵一樣，得到無二無別果位的這種自信心，我們這個時候雖然還是有一種祈禱蓮師的心，更重要的是要去引發我們內在對如來藏性的這種認知，然後生起這種信心所有的眾生都有佛性，都能夠成佛的這種信念。

- e) 南無吽(意義:頂禮賜給我加持) 利益眾生佛法僧三寶 根傳上師本尊空行眾
三身本覺無離合尊前 恆常皈依怙主攝持我

殊勝方便之金剛藏皈依

- f) 實修來說的話，耳傳筆記當中他提到觀修方式就是把前面的共通跟內密合在一起修持，就是上師的意是法身，語是報身，身是化身，三密是指身語意的三種祕密，他的智慧是無別體現的不變金剛身，所以上師即是三寶的總集，也是三根本的總集，也是三身的總集之主，一邊念誦皈依文一邊去意念上師的功德及恩德，念誦第三個階段的皈依偈，用這樣的方式去圓滿第三個階段的皈依。

- g) 南無吽(意義:頂禮賜給我加持) 利益眾生佛法僧三寶 根傳上師本尊空行眾
三身本覺無離合尊前 恆常皈依怙主攝持我

念誦的時候觀想自身與所有的蓮師金剛薩埵一起同時念誦並意念上師的功德及恩德。

究竟無欺實相金剛乘皈依:(第四個階段):

- h) 然後觀想一切如母有情眾生相續中的三相，與上師及壇城境聖眾相續中的三相無二無別，與自身的三相亦無二無別。
- i) 意念上師的功德及恩德，體性空、自性明、大悲無礙。
- j) 本體空性是佛陀，自性光明是正法，大悲周遍現空雙運的智慧不可分割，就是上師。
- k) 然後安住在本覺中。
- l) 偶爾也可以念念皈依偈，想想三寶的功德，觀想資糧田等等。

28座 (56個小時)

8. 供曼達 (P50-51, 可打手印) /1遍, 遍數可以自行決定。

9. 金剛薩埵 (P52-57, 可觀想) /1遍, 遍數可以自行決定。

10. 迴向 (P144-146) /1遍

頂禮堪布, 頂禮上師。

金剛師兄修持圓滿吉祥。

慧光堪布開示

皈依的第四階段 (真實意的部分) 怎麼修? 因為現在大家還沒辦法真正把握空性、光明與大悲的這種三位一體, 一體三面的這種狀態或境界, 所以, 只能還是按照前面幾個階段的方式, 也就是前面修過的, 顯的皈依 (外皈依) 密顯的皈依 (內皈依) 顯密圓融的皈依 (密皈依), 這些都要簡單地過一遍, 然後, 之前有教過大家, 在修到一定的層次之後,

當你的心很累，或者已經想無可想的時候，就放空，因此，我的建議是，在第四階段的皈依，儘量延長放空的時間。

但是，不是說一上座就放空，或者說修到這個階段就放空，這樣是沒有什麼太大的意義的，它需要一點前行的鋪墊。以我們這種初學者來說，甚至哪怕是登地菩薩，到了一地以上的菩薩，在沒有達到智慧圓滿之前，他們要從出定的狀態到入定的狀態，也是需要前行與一個過程的，所以，對於我們凡夫來講也是如此。在皈依的前面三個階段的重點，包括：皈依境的觀想和所有的東西，就讓自己簡單地過一遍，之後到了沒有什麼可以想o的內容時，就開始放空，然後，儘量保持在這種無緣禪定中，延長無所依的狀態下，去修持第四個階段的皈依。

至於所需的數量，第四階段的皈依是回歸到按照時間的演算法去修的。
總共28座（56個小時）

乙佳發心整理

上師開示

究竟無欺實相金剛乘皈依法

實相金剛乘和一般的金剛乘不一樣，一般金剛乘又稱為密咒金剛乘，事部，行部，瑜伽部，無上瑜伽部都稱為密咒金剛乘，都要靠秘密的咒語，修持四種不共的法門，因此叫密咒金剛乘。而實相金剛乘指的是大圓滿法，只有赤裸，直指本性的法門才叫實相金剛乘。龍欽巴大師的《七寶藏》中《實相寶藏論》就是特別針對本覺而講的論典，所以稱為實相，這裡是指大圓滿皈依的方式。

皈依境聖眾相續中的本體空性，自性光明，大悲周遍

一般的皈依境是觀想一個淨土，或是本尊，三寶等。但大圓滿皈依的方式不同，是皈依相續中的三相：體性空性是指本覺的體性，本覺的體性是離一切邊界，離一切戲論，離一切生，滅，住的空性，這個空性就是它的體性；而自性是它的作用，體性的能力顯現出來的部分，就是自性光明，自性光明這個能力顯現出各種能量，發出來的就是大悲周遍。大悲周遍跟一般發的慈悲心不一樣，大悲加上周遍的時候是指遍滿一切境的智慧，而且是自然的能量，不是刻意的，它自然的能量就可以度化眾生，有遍滿一切眾生的能力，因此稱為大悲周遍。

三相無別的智慧，為了使自相續生起這些智慧而反復修持，決定以此方式而皈依。

三相，也稱為基界的三種智慧一體性，自性，大悲。這三種只是以語言從不同的方面，角度說成三種，實際上這三相是無二無別的智慧，就像太陽本身，它的光，它能成熟萬物的熱等三方面指的都是一個太陽。為了使自相續生起這些智慧而反復修持，決定以此方式而皈依。所謂「反復修持」不是反復去想，這個沒有可想的，而是自己一直保認本初的禪定去練習。「決定」是指不離禪定，靠修持甚深的禪定而皈依，是大圓滿的皈依方式，耳傳筆記中說：「視情器為三身的遊戲而念誦」。如果與三寶對應，本體空性是佛陀，自性光明是正法，大悲周遍現空雙運的智慧不可分割，就是僧眾。所以前面所說的三根本，脈風明點，本體自性大悲都可以包括在三寶當中，並且不超出三寶的範疇。這個部份以禪修為主，如果是閉關式專修四加行的話，是以時間來計算，要禪修一個星期，這當中偶爾也可以念念皈依偈，想想三寶的功德，觀想資糧田等等。

第二座或第三座或保持修持功課不斷，請依照如下順序修持。

- 1、蓮師七句p.10~p.12(三遍) p.13~p.18(一遍)
- 2、四轉心法p.41~p.43(一遍)
- 3、皈依p.46~p.47(三遍)
- 4、發心p.48~p.49(三遍)
- 5、正行(正在修的內容)
- 6、回向p.144~p.146(一遍)