

皈依修学手册

济群法师

对于佛弟子而言，“皈依三宝”似乎再熟悉不过。正因为如此，不少人对之感觉十分平常，未能引起足够重视。事实上，皈依不仅是一道手续，更不是一次仪式就可大功告成的，其本身就是重要的修行方式。甚至可以说，皈依贯穿着整个成佛的修行。如果不能真正认识三宝的内涵及重要意义，即使履行皈依仪式，亦难免存在诸多问题。

各人走入佛门的因缘不同，或是基于对轮回及三恶道的恐惧而寻求皈依，或是在现实中缺乏安全感而寻求依赖；或是为解脱轮回苦而寻求皈依，或是为保平安而寻求保障；或是真正认识到三宝功德而发心皈依，或是“宁信其有，不信其无”的泛泛信任。林林总总，不一而足。这些不同的皈依之因，将直接影响到日后学佛的态度及深度。那么，什么才是正当的皈依之因？

有些人虽已皈依三宝，却未真正生起依赖感和归属感。而对于佛法修学来说，时常保有对三宝的依赖感及归属感极其重要，关系到皈依之后人生目标能否提升，人生观念能否改善，以及内心能否安住。若不能对三宝生起依赖感及归属感，一切将无从谈起。这正是不少人虽学佛多年，内心仍漂泊无助的原因所在。那么，如何培养对三宝的依赖感和归属感，并使之持久产生作用？

有些人以为皈依三宝只是学佛的开始，虽是走入佛门的必要手续，但与修行却无多大关系。因而，皈依之后从不修习、强化皈依，以致对三宝的信心逐渐淡化，所谓“学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在西天”。皈依，是对三宝最真切的信赖，是对佛、法、僧全身心的归投，这需要在学佛过程中时时修习。唯有不断强化，才能真正对三宝生起强烈的归属感，如此，方不至于在学佛路上迷失方向。忆念三宝的过程，是学习佛菩萨发心和行持的过程，也是将自身溶入三宝无尽功德的过程。通过对佛菩萨心行的忆念和模拟，最终于自身成就众生本具的自性三宝。那么，应如何修习并不断强化、深化皈依？

还有些人皈依后不知如何进一步修学，似乎学佛已随着皈依仪式的结束而圆满。那么，皈依之后应当研读哪些经论？遵循怎样的修学次第？如何选择并亲近善知识？

本文将围绕皈依相关的问题，一一展开说明。

【一】皈依三宝在修学佛法中的地位

佛法虽有三藏十二部典籍，八万四千法门，但有着共同的要领；而在修学上，也有基本的规则。无论选择什么宗派，也不论修学什么法门，都绕不开这些要领和规则。倘若忽略这些根本，必将付出惨重代价。

在多年的修学过程中，我深深意识到皈依、发心、正见和戒律的重要性。其中，皈依是佛法的根本，发心是修行的根本，正见是解脱的根本，戒律是僧团的根本。任何人的修行，都应建立于这些基本建设上。而皈依，更是重中之重，是每个学佛者必须高度重视的。

1、皈依三宝是学佛的开始

成为佛教徒，最基本的衡量标准便是皈依。正如入党需要宣誓，入学需要注册那样，通过相应仪式获得合法身份。皈依，是成为佛教徒必须履行的入门手续，也是远离三恶道苦，迈向菩提之道的开端。

时常有人询问：若不皈依，可否依法修行？当然，若按佛法教义调整身心，按相应法门修习实践，多少总会有一些受益，但所得极为有限。若不曾生起恳切皈依之心，正说明对三宝的信心尚未具足。尽管在学，尽管在修，多是按个人喜好进行抉择，而非全身心投归三宝怀抱，以此为人生唯一目标。没有坚不可摧的信心和改造生命的决心作为动力，如何从无始劫来的生命状态中脱颖而出，焕然重生？

所以，学佛首先应皈依三宝，而且真切、投入、全身心的皈依，没有讨价还价的余地，不存在患得患失的反覆。唯有这样的皈依，才能使我们真正站到菩提大道的起跑线上。否则的话，终究还是在场外徘徊。即使领到一张属于自己的皈依证，也只是拥有了入场的通行证。还需自己走过去，才能使之生效。这段距离，正是靠我们对三宝的信心来跨越。

2、完成皈依是学佛的目标

皈依三宝的最终目的，不是为了等待三宝庇护，等待三宝为我们安排一切，而是为了使自已最终成为三宝。或许在家居士们会担心：那是否意味着我们都要出家呢？并非如此。我们所要成就的，并不局限于形象上的三宝，而是三宝具备的内在品质，这才是修行的关键所在。

那么，三宝具备的品质又是什么？

佛，是觉悟，具足无限的慈悲和智慧；法，是空性及趣入空性的中道；僧，是圣贤僧的品质，即无漏慧及解脱德。所以说，并不一定要舍俗出家才能成为三宝。更重要的，是于自身圆满成就三宝具备的品质和功德。惟其如此，才能成为真正意义上的三宝。

对于出家众来说，虽然剃发染衣，成为继承并弘扬佛法的僧人。在形象上，已是住持三宝之一的僧宝，与佛像和经典一起，象征佛法在世间的流传。但从内在考量，是否具足表里如一的相应品质？这是我们需要不断反躬自省的。若有名无实，流于表相，终究与解脱毫不相干。发心出家，只是踏上了寻求真理的解脱之路，抵达终点之前，尚需不断精进修行，最终成为名符其实的三宝。

佛法的一切修行，都是帮助我们成就内在的、佛菩萨那样的品质。念观音圣号，是为了忆念观音菩萨的大慈大悲之心，以此作为学习榜样，时时激发自己，圆满同样的慈悲品质；念弥陀洪名，是为了忆念阿弥陀佛的四十八大愿，以此作为修行楷模，时时策励自己，成就同样的宏誓伟愿。

所以说，称念佛菩萨名号，不仅是为了得其护佑，更不是祈求他们满足一己私欲，乃至成就自身的凡夫心。这一切，与佛法修行是背道而驰的。忆念佛菩萨的根本目的，是仰慕其智慧、德行，从而见贤思齐，从善如流，不断向佛菩萨靠拢，最终于自身成就和他们同样的品质。如此，才是标准的佛子所行，是对皈依的圆满完成。

3、因皈依而有种种法门的施設

佛法有八万四千法门，究其实，皆未离开皈依三宝的范畴。可以说，离开三宝就没有佛法。当年，阿底峡尊者入藏后，见人们皈依之心不切而四处传讲皈依，时称“皈依喇嘛”。

开始也有很多人不以为然：谁不懂得皈依呢？我想，在座的不少人看到本次讲座通知时，或许也会生起同样的疑惑：皈依？皈依有什么可讲？难道我们这些皈依多年的人还不懂得皈依吗？对于这个问题，阿底峡尊者当年的回答是：我不知除皈依之外，还有什么更高的佛法。

阿底峡尊者对“皈依”的重视及身体力行，我深有同感。多年的修学，使我深深体会到，任何法门皆离不开皈依三宝这一根本。三宝，代表着佛法全体，缺一不可。而佛法的整个修行，正是由表及里、由浅入深的皈依过程。从这个意义上说，成佛，正是皈依的圆满成就。

选择三宝为皈依处，便应时常忆念之，就象忆念最牵挂的亲人，使其形象时时映现于脑海，须臾不离。早期的《阿含经》，便极为重视忆念三宝的修行，不论是三随念、六念还是十念，皆以忆念佛、法、僧为基本内容。其中，六念是在忆念三宝外加上念戒、念舍、念天；十念则再增念休息、念安般、念身、念死四项。不论念的内容有多少，始终以念佛、念法、念僧为首要，为不可或缺的根本。

在汉传佛教地区，许多信众修习净宗念佛法门。念佛，也有深浅的不同，是谓三根普被，利钝全收。从持名念佛、观想念佛、观相念佛、实相念佛，及“自性弥陀，唯心净土”，乃至禅宗的“即心是佛”。这些不同层次的修行内容，皆以对佛陀的忆念和皈依为核心。

此外，大乘佛教的许多修行法门，都是建立在忆念佛陀功德的基础上。我们熟悉的《普贤行愿品》，便是至高至深、至圆至顿的念佛法门，其核心思想可以两句话作为总结，那就是“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。念佛，一方面是忆念佛陀功德，但更重要的是临摹佛陀品质，将这种忆念落实于行动中。所以说，《普贤行愿品》的修行是一种深层次的念佛，直接而切实。

念佛的效果，取决于我们对佛陀功德和品质的认识。在很多人看来，念佛似乎再简单不过，只须会念“阿弥陀佛”名号即可。那么我要告诉大家，若对“阿弥陀佛”的内涵缺乏认识，对其蕴藏的精深法义不甚明了，这句佛号很难念得有力，更难以在生命中产生作用。须知，“阿弥陀佛”乃万德洪名，具足无量无边、不可思议的功德。对弥陀名号的认识达到什么程度，这句佛号就能念到什么深度。所以，念佛也应闻思经教，如理思维。尤其对于信心尚未完全生起者，唯有加深对佛陀功德、品质的认识，才能使所念佛号充满力量。

念法，即忆念佛陀的教法及所施設法门。这些法门是将我们引向彼岸的指南，是照亮前进方向的灯塔。我们修学佛法，是为了断除烦恼、契入空性、解脱生死，成就诸佛菩萨具备的无上品质。怎样才能获得成就？佛陀已然入灭，我们唯有“亲近善知识，依法得解脱”。两千多年来，历代祖师都是这样成就的。

念僧，主要以念贤圣僧为主，包括一切未成佛的声闻圣者及诸大菩萨，忆念他们的德行，忆念他们的修行法门。《阿含经》中，详细记载了舍利弗、大迦叶、目犍连、富楼那、优波离等大阿罗汉的言行和证量。许多大乘经典中，也展现了诸大菩萨的宏誓伟愿：《法华经·观世音菩萨普门品》记载了观音菩萨寻声救苦，千处祈求千处应的大悲精神；《地藏菩萨本愿经》叙述了地藏菩萨众生度尽、方证菩提的感人愿力；《大乘瑜伽金刚性海曼殊室利千臂千钵大教王经》演说了文殊菩萨平等饶益一切有情，令得入诸佛圣果的真切誓言；《华严经·普贤行愿品》宣告了普贤菩萨虚空界尽、我愿乃尽的广大行愿。此外，《指月录》、《高僧传》等典籍中，还记载了历代高僧大德难行能行、为法忘躯的生平事迹。他们的愿力、修行法门及最终成就，都是每一位佛子应当在修学过程中时刻忆念、追随不舍的。

若将诸佛菩萨和历代高僧比作成佛之道的路标，那么，不断忆念其功德品质，意义便在于帮助我们瞄准方向、强化目标，使迈出的每一步都向终点靠拢。否则的话，凡夫心随时都在寻找乘虚而入的机会，使我们被无明所惑，低头徘徊不前，乃至丧失方向。

由此可见，一切法门的修行都未曾离开皈依三宝。换言之，是对皈依三宝的不同诠释。

4、皈依三宝是佛法的根本

皈依，是区分佛教徒与非佛教徒的界限；是佛法及一切戒律的根本；还是一切修行实践的保障。

一切法门的修行，无不基于我们对三宝的信任。“佛法大海，信为能入”，这种信仰，是抵达解脱彼岸的源泉。若不具备这一点，修行必定缺乏动力，更难以持久。为什么我们对因果并不畏惧？对无常没有感觉？很大程度上，是因为我们对三宝的信心尚不坚定，所以在听闻因果、无常的教法后，虽然也觉得有道理，却未达到深信不疑的程度。

有鉴于此，宗喀巴大师在《菩提道次第论》中有一生动比喻：有些人虽然皈依了，对

三宝却不如对算卦者更信任。若听算卦者言：今年做某事将灾祸降临之类，多半会谨慎从事，依言所行。但学习经教、受持戒律之后，却时常犯戒而无惭愧之心，更不曾引起警觉。宗大师所指出的情况，至今仍屡见不鲜。我们不妨反省一下，对于所学的佛陀言教都信受奉行了吗？对于所受的戒律都悉心守护了吗？对于善知识的教诲都如法实践了吗？如果答案是否定的，那只能说明，三宝在我们心中尚未确立稳固的地位。

能否将所学佛法付诸实践，直接取决于我们对三宝的信心及决定胜解。就象身患绝症的病人选择医生，必得充分信任对方，才甘心性命相托，老实地接受治疗。同样，佛法乃根除我们生死大病的良药。无论是念死无常、念轮回苦、深信业果，还是缘起性空、诸法无我，都是佛陀为众生慈悲施设的疗病良方。充分信任法的真实和疗效，才会切实依教奉行。当然，仅仅信任还不够，因为解脱取决于对法的探究和实践。就像病人必须遵医嘱吃药才能痊愈，若一味崇拜医生，却不积极配合治疗，是不可能解决问题的。

因此，在深信三宝的前提下，还应不断闻思经教，时时忆念法的功德，发自内心地对法生起净信和恭敬。只有透彻地了解它、信任它，才能将身心融入法中，依法改造人生。

【二】皈依之因和皈依的选择

皈依，须有正当的理由，这直接影响到学佛的态度和成就。正确的皈依之因，主要包括以下三方面：

1、认识暇满人身的重大意义

我们所拥有的能够听闻佛法的暇满人身，蕴涵着重大意义，但这些价值必须通过皈依三宝来实现。

暇满，为八有暇和十圆满。所谓八有暇，分别是非地狱道、非饿鬼道、非畜生道、非盲聋喑哑、非世智邪辩、非正法灭尽时、非北俱卢洲、非无想天等。而十圆满，则是众同分圆满，谓得生为人；处所圆满，谓生于有四众弟子之地；依正圆满，依报是生于有佛法之地，正报是诸根不缺，能听闻并受持佛法；无业障圆满，谓今生不曾自作或教他作五无间罪；无信解障圆满，谓不被拔无因果等邪见所蒙蔽；大师圆满，谓遇佛出世；世俗正法施设圆满，

谓值遇无上佛法；胜义正法流转圆满，谓值佛弟子等，依法证得诸果向等；正行不灭圆满，谓教、证之法仍在世间流传；随顺资粮圆满，谓具足修行所需资粮。十圆满中，前五为内五种，余五为外五种。

其中，主要可概括为这么几点：首先是心智健全，具有听闻和理解佛法的能力；其次是没有耳聋、目盲等残障，能阅读经典或聆听善知识说法；第三是没有错误观念为障碍，如受某些思潮影响而全盘否定宗教；第四是生活在有机会听闻佛法的地方。

这样的人身，究竟具有多大价值呢？事实上，根本无法以语言来描述。因为它是无价的，超过世间一切珍宝。其价值在于，能使我们开发生命的无尽宝藏，尽未来际解决自他一切有情的痛苦，共同走向解脱彼岸。而这些，是任何财富无法解决的。当然，若不能正确利用，这一身份也会使我们造业并堕落恶趣。再或者，使我们成为其奴隶，一生为它奔忙操劳，呕心沥血。在收获和损失之间，相差的，又何止千万倍，亿万倍！

人身已然难得，而暇满人身较之人身更为难得。若不懂得珍惜，不善于开发其潜能，将是对生命的最大浪费。关于这点，我曾举过一例：某人因重罪被判入狱达百年之久，其间，允许有半天时间自由活动。若借此机会立功赎罪，其后五十年便能尽享自由；若只是玩乐一通，虽当下尝到些许快乐，接着仍是长期监禁；若不慎因享乐而造作新业，则将经受更漫长、更苦难的牢狱之灾。

众生在轮回中的处境亦是如此。漫漫生死路，我们不知在其中辗转出没了多少回，生生世世，无有了期。好不容易盼到一次可以得救的机会，一个可以修行的身份，若不抓住时机精进改造，求得解脱，很快将继续轮回。在这个通向不同终点的岔路口上，千万要认清方向，及时作出抉择。

皈依，是开发生命无尽宝藏的必由之路。如果我们认识到，获得人身等于得到一次决定未来命运的权利，还舍得轻易放弃吗？还不立即行动起来吗？若一个贫苦者听说自己有无价之宝却不急于寻找，反而热衷于各种蝇头小利，不惜为此搏命，我们定会叹为傻瓜。不幸的是，我们生生世世都是这样的傻瓜，为各种生不带来、死不带去的身外之物忙碌一生，反而顾不上开发自家宝藏。再或者，虽也兴冲冲地挖过，却因一时不曾挖到就轻易放弃了。这都是因为我们对人身具备的价值缺乏认识。

2、念死无常

念死无常，同样是生起猛利皈依之心的强劲动力。“观无常，足以得道”，佛陀关于修习无常的精辟总结，是每个佛子应当深深铭刻在心的。或许有人会不解：活得好好的，念死，岂非自寻烦恼？也有人会因此产生误解，以为佛教使人消极避世。事实上，佛教所以强调念死无常，是为了使我们充分认识现实的严峻，时刻准备应付一切意外。即使在死亡突然来临时，也能从容面对，自在把握。从这个意义上说，念死正是为了鞭策我们积极利用今生来修法，使之成为改造生命的转折点。

在这个世间，多数人的生活无非是谋求生计，进而追逐名利、沉溺享乐。且不说追求过程中的不断挣扎和身心付出，即使最后获得成功，又为人生增添了什么呢？不过是一时的满足，暂时的意义。当死亡来临，这一切能使我们无憾地告慰此生，欣然地视死如归吗？

有生则必有死，就象阳光下甩不掉的影子，无人能侥幸逃脱。可怕之处在于，死期却是不定的。有的刚出生就意外夭亡；有的百年后才寿终正寝；有的病魔缠身而死；也有的突遭横祸离世。谁也不能保证明天一定活着，即使我们这些今天还健康活着的人，一口气不来，转息便是来生。死亡，是行踪不定的幽灵，不知何时就将我们逮个正着。

谁也无法预料，今生可以蹉跎的时间还有多少，或许是几十年后，或许就在明年乃至明天，便措手不及地失去了唯一可以自主的机会。甚至来不及叹息，就已被淘汰出局。那个无价的暇满人身，也随之过期作废。世间还有什么损失比之更让人痛心疾首的呢？

当死亡来临，地位无法拯救我们，财富不能帮助我们，亲人无力挽留我们。大千世界，茫茫宇宙，有什么能给我们以勇气，使我们无畏地直面死亡，自在地超越生死？从生命延续而言，唯有佛法，才具有永久、真实的意义。此外的一切，皆是梦幻泡影。其实，不必等到死之将至，老人们回忆起青春往事，又何尝不感慨人生如梦，世事虚幻，了无痕迹？

所以说，念死能使我们看清自身在轮回中的险境，认识佛法于生命的意义，自然生发寻找救护之心，就像落水者期待强者施予援手那样迫切，这一前提非常重要。试想，落水者面临灭顶之灾时，还可能思绪纷飞、杂念丛生吗？若有幸在此时遇到救援者，又有谁不拼死抓住、决不放手呢？从某种意义上说，一天不思维死亡，这天就很可能空过。因为我们会在不经意间回到往昔习气中，被串习左右。习惯有着巨大力量，必得以念死这般猛利的手段作

为对治。

念死无常，仿佛警世的震耳钟声，每一声，都在提醒我们珍惜现有的每分每秒，用来完成今生最重要的使命，就像临终者珍惜所剩无多的时光，不敢稍有懈怠。所以，念死无常不仅对于修习皈依，同时对于未来的一切修行都有着重要意义。

3、念三恶道苦

死亡为什么可怕？固然是放不下对世间的执著，但更重要，是因为我们不知死后去向何方。修行成就者所以能笑对生死，正是因为他们对前途了如指掌，能随自身愿力作出抉择，或往生极乐，花开见佛，或倒驾慈航，乘愿再来。而凡夫却无法主宰这一切，唯有随业风飘荡，沉沦苦海。

佛法告诉我们，有情在天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱六道中轮转不息。其中，三恶道处境之苦痛、之惨烈，令人不忍听闻，何况亲历。佛陀之所以反复述说这些恶道痛苦，不是为了使我们怖畏恐惧，给苦难人生增加更多的沉重，更非某些人想象的，是为招徕信徒而渲染的气氛。须知，如来是真语者、实语者、不诳语者、不异语者。他老人家要我们念三恶道苦，是本着无限悲心而说，是为了唤醒世人迷梦，告诫这些处于火宅而不自知的人们，使其从沉沦中觉悟，速速设法逃离。

应当看清，三恶道距离我们并不遥远。事实上，那仅是一息之遥。当这口气不来时，我们有把握不堕落吗？我们不妨反省一下，当下能否把握心念？若现在无力把握，临终一搏又会有几分胜算？又怎么面对种种业力乃至逆缘的考验？在那条危机四伏、险象环生的中阴路上，没有训练有素的心进行观照，就像悬崖边的盲人，稍有不慎，便会失足跌入深渊，于恶道长劫受苦。

那么，如何才能避免恶道之苦？拯救自他一切有情于轮回呢？唯有皈依三宝，如法修行，乃得究竟解脱。所以说，时常忆念恶道之苦，是生起猛利皈依心的重要因缘。

4、深信唯有三宝能救度

皈依，是为了寻求生命的究竟依赖。这个世间，人人在以各种方式安身立命，总想抓住些什么才觉得踏实。或依赖财富，将钱财作为保障；或依赖地位，将地位当作靠山；或依赖家庭，将亲人当作港湾。感觉什么最可靠，便会皈依什么。但这些皈依终归是不究竟的，因为外在一切皆处无常变幻中，本身便不稳定，如何能为我们提供坚实保障？就像救命稻草，抓在手中那一刻，也不过是抓住了一个即将破灭的幻觉。

“积聚皆销散，崇高必堕落。合会终别离，有命咸归死。”什么是我们能够依赖的？家庭难免出现变故，地位无法永远保有，金钱随时会更换主人。尤其是今天这个世界，过多的机遇，使一切充满着不稳定。这也正是现代人普遍缺乏安全感的原因所在。从物质条件来说，我们所享用的远比古人更为丰富，为什么内心深处仍然惶惑，仍有着无法排遣的不安？常常是，拥有得越多，害怕失去的感觉越强烈。

时常有人问我：幸福是什么？在我看来，世人所谓的幸福无非是一种不稳定的感觉。因为幸福的基础在于世界和自身的心，但那又是怎样的世界和心呢？外在世界是日新月异的，内在心灵是四处攀缘的。以无常的环境和内心为基础，那样的幸福又怎么可能稳定、坚实呢？可见，世间一切都无法作为真正皈依处，无法究竟解决生命的终极问题。

那么，三宝的究竟处何在？关于这个问题，可从实、德、能三方面进行分析。

首先是真实，佛陀并非来无影去无踪的神仙，而是实有其人。二千多年前，佛陀出生于蓝毗尼（今尼泊尔境内），其父为净饭王，其母为摩耶夫人。他出家成道后，游化四方，足迹所到，留下许多至今为人瞻仰的圣地。佛陀，意为觉悟者，由证得宇宙人生的真实而成就。他所施设的教法，能引导一切众生断除无明妄想，圆满如实智慧。千百年来，无数高僧大德正是依佛法走向解脱。所以说，佛陀是真实不虚的人天导师。

其次是德行圆满。佛陀具备圆满的断德、智德和悲德。断德，即断除一切烦恼，不再有任何缺陷，不会起丝毫贪嗔之心，否则与凡夫何异？我们翻开佛陀传记，从未有佛陀嗔怒的记载，更不会象上帝那样怒降洪水。智德，即成就一切智慧，大体分为两类；一是证得宇宙人生真相的智慧，为如所有智；一是了知缘起显现差别的智慧，为尽所有智。悲德，即圆满大慈大悲。悲悯之心，人皆有之，非佛陀独有。但我们的悲心狭隘而渺小，是被自我处理

过的、充满不平等的悲悯心。而佛陀已超越我执，乃能平等一如，开发无限悲心。

第三，佛陀具有度化众生的能力，值得我们信赖，值得一切众生依怙。这种能力，来自佛陀圆满的德行。断德圆满，故能指导众生息灭烦恼，断除妄想；智德圆满，故能按众生种种根基施設教法，分门别类地予以教化；悲德圆满，故能感知众生苦难而发心救度，没有附加条件，远离亲疏分别。

实、德、能是选择信仰的判断标准。试想，若不幸发现信仰对象并非真实，且不说内心失落，所耗时光又怎能重头再来？再者，若其德行尚未圆满，我们又如何因信仰得到内心升华和生命改善？此外，还须具备引导众生认识生命真相的教化能力。

皈依不仅是外在的，更深层的意义在于，通过皈依改善自身心行。正确的皈依之因，才能引发真实无伪的皈依；迫切的皈依之心，才能奠定坚实稳固的修行基础。否则，即使履行皈依仪式，也很难对生命改善起到多大作用。

【三】认识三宝

每个人的生命内在，本具备三宝的一切品质。换言之，在心灵的某个层面，我们与十方诸佛无二无别。皈依的根本，正是通过修学佛法开启这一宝藏。因此，必须认识到三宝具备的内涵。唯有对其种种特征了然于胸，才能准确无误地于自身进行挖掘。

1、何为三宝

首先，应了解三宝的名称。佛，梵语为布达，乃觉悟之义，自觉、觉他、觉行圆满；法，梵语为达玛，包括佛陀所证之法及所说之法；僧，梵语僧伽，为献身于佛法的实践及弘扬者，包括声闻、缘觉、菩萨。宣称三皈依，梵音为“南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶”，汉译为“皈依佛，皈依法，皈依僧”。

其次，应了解三宝的内涵。佛陀为觉者，故成佛乃智慧的圆满成就。佛教修行的最高果位为“阿耨多罗三藐三菩提”，意为“无上正等正觉”，也就是至高无上、彻底圆满的觉悟。佛陀的十大名号之一的“正遍知”，便显示了其觉性所蕴涵的遍知功用。

生命本具自觉的力量。这种自觉，是相对于不觉而言。凡夫的不觉，源自无始无明，

所以才有执著和烦恼，才有轮回和生死。一旦开发出生命中的自觉力量，就能超越无明长夜。须知，觉悟和解脱是一体的。自觉的当下，便具解脱能力。故解脱并非遥不可及，更不必等到死后，因为它是生命本自具足的。只待我们开发这一能力并安住其中，当下就能冲破藩篱而得大自在。佛陀，正是因为体证到这种能力而圆成佛道。

在佛陀成就的断德、智德和悲德中，核心力量都不曾离开这种“觉”。佛陀，意为觉者，故觉悟是佛陀圆满人格的核心作用。其中，智德是觉悟的体现，亦为契入空性的妙用。断德也因觉悟而有，因觉悟能化解烦恼习气。悲德同样未离觉悟作用，在究竟意义上，悲智是不二的。佛陀成就无限慈悲，故应化于世，演说种种法要，度化一切众生，而有佛法在世间的流传。

诸佛世尊遍于十方世界，而与我们娑婆世界最有缘的，便是释迦牟尼佛，故名“本师释迦牟尼佛”。论及三宝，虽是以释迦佛为主，但必须了解，佛泛指十方三世一切诸佛。十方是空间概念，包括东、西、南、北、东南、东北、西南、西北及上、下；三世则是时间概念，包括过去、现在及未来诸佛。尽虚空、遍法界十方三世一切诸佛，都是我们皈依的对象。

法，即佛陀演说的教法，其概念非常宽泛，世间所有皆可以称之为法，无一不在法的范畴内。这里所说的，特指佛陀演说的觉悟教法。对于佛法，我们需从几个方面来认识。

一是从能诠的言教。诠为诠显经典之文句，以能显义理，故名能诠，主要表现为三藏十二部典籍。三藏分别是经、律、论三藏。经藏，梵音修多罗藏，藏有蕴涵之义，贯穿佛法不令散失。律藏，梵音毗奈耶藏，灭诸过失，止恶修善，调伏诸根，如法律般断决罪之轻重，是佛弟子的行为准则。论藏，梵音阿毗达磨藏，抉择辨别一切法义，以无漏智慧对观四谛诸法之理，为各大菩萨及历代祖师对佛法的领悟和诠释。十二部则指一切经教的内容分类，分别是长行、重颂、孤起、因缘、本事、本生、未曾有、譬喻、论议、无问自说、方广和授记。

二是从所诠的义理，包括教法及证法两大部分。教法包括五蕴、十二处、十八界、无常、苦、空、无我、二谛、三性、缘起性空等一切无漏善法，教化众生破除无明烦恼业障。证法则是引导我们走向解脱的修行法门，如戒定慧、三十七道品、六度四摄等。换言之，佛法修行包含理论和行持两大部分，教法偏重理论，帮助我们了解生命真相；而证法偏重行持，即调整心行之术，帮助我们改善生命现状，证得诸法实相，成就佛菩萨那样的良好品质。佛

经中，将我们本具的内在品质喻为贫女宝藏，守着宝藏却无法开发，只能乞讨为生。其实，我们的现状就是如此，虽具如来智慧德相，依然流转生死，不得自在。修学佛法，不仅要通过教法勘查自身宝藏，更要学习开发宝藏的具体方法。

僧伽，是和合之义，故一人不能称僧，须四人以上方可。就象一棵树不可称林，须成片方成为林。僧团，是清净和合的团体。佛法在世间的流传，便依靠这一团体荷担。故僧伽是佛陀的追随者，正法的住持者，修行的实践者，同时也是众生的指导者。尽管佛陀已经入灭，但有如法清净的僧团，佛法仍能灯灯相续，代代传承两千多年。

僧伽有贤圣僧和凡夫僧之分。贤圣僧的范围十分广泛，包括十地菩萨、四果四向等，其中又有声闻僧和菩萨僧之分，声闻所有圣果及一切未成佛之菩萨皆属于僧的范畴，如观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨等。凡夫僧则包括一切出家现僧相而尚未证果、见道者。

那么，为何将佛、法、僧称之为“宝”呢？《究竟一乘宝性论》中，特别就这一问题作了说明：三宝所以为“宝”，具有六层意思。

一为稀有难得。在这个世间，真正能开启这一宝藏者寥寥无几。尽管人人皆具三宝品质，却深藏不露，虽有若无，无法对生命改善起任何作用。

二为清净。三宝品质乃远离一切的无垢法。三宝有形式和实质的区别，《宝性论》所指为后者，即三宝内在的觉悟、解脱等品质，是无垢、无漏的。

三为势力。三宝具有强大力量，可化解一切烦恼、执著。当生命内在的三宝品质发挥作用时，困扰当下瓦解，就象雪花落入火炉，立刻消融得无影无踪。

四为庄严。一者，三宝能净化心灵烦恼。世间垢净是随人心垢净而显现，因为内心充满烦恼，故世界就成了五浊恶世。因而，净化世间不仅要清理环境，更要依三宝力量净化内心。再者，三宝品质蕴涵无尽功德，十方诸佛国土的清净庄严，正是依佛菩萨的清净心而显现。

五为最胜。包括两方面：其一，三宝品质极为殊胜，清净无漏；其二，拥有化解一切烦恼的能力。

六为不变。在有为、有漏的世间，充满着变化和不稳定。返观内心，所呈现的也无非是散乱的想法和情绪。因而，生命只是混乱不安、漂泊无定的综合体。但在多变的层面下，

心还具有不变的层面，那正是内在的三宝品质，遍知一切、悲愿无尽。

因为具备这六重内涵，故称之为“宝”。形式上的三宝，如佛像、经书、僧团，甚至包括如来的色身等等，虽也都是“宝”，终究还不圆满，不是究竟意义上的“宝”。

我们皈依三宝，必须了解其殊胜处究竟何在，如是，才能对三宝生起决定信心。而这种信，正是成功之钥。若不能生起决定信解，我们的心将徘徊于凡夫心中，挣扎于各种想法和情绪中。学佛，自然难有预期进展。

2、三宝的种类

通常所说的三宝，多指住持三宝。所谓住持，即传承并弘扬佛法，使其在世间薪火相传。其中，以佛像为佛宝，经书为法宝，现前僧团为僧宝。佛陀灭度之后，佛法主要依住持三宝得以流传。须知，住持三宝虽不是究竟意义上的三宝，但若没有他们“焰续佛灯明，住持正法城”，众生便无缘听闻佛法，踏上修行之路。所以，住持三宝乃佛法流传的重要载体。

其次为化相三宝，即三宝在世间的化现。其中，以应化于世、八相成道的释迦牟尼佛为佛宝；以佛陀四十九年宣说的四谛、十二因缘等义理为法宝；以佛陀在世间度化的僧伽为僧宝。化相三宝体现了佛陀教化众生的相状，代表着三宝在世间的出现，标志着佛法在娑婆世界的发源。我们今天能够修学佛法，便渊源于化相三宝。

第三为理体三宝，即究竟意义上的三宝。其中，佛是觉悟，其品质为无限的慈悲和智慧。法是空性，一切经教和修行法门最终是为了帮助我们证悟空性，故法的究竟处为空性而非经教。僧是指贤圣僧的品质，即无漏智慧和解脱。理体三宝乃三宝所以为“宝”的真正原因。

第四为一体三宝。三宝虽然内容有三，但就本质而言却是一体的。佛的实质是觉性，法的实质是空性，僧的实质是和谐。所谓和谐，在事相上指六和，在理体上指生命内在本具的高度和谐，即觉性与空性不二。就不同侧重而言，三宝虽有觉性、慈悲、空性、解脱等区别，但这些要素原是不二的，所谓明空不二、空悲不二、觉性与解性不二。从究竟意义上而言，没有离开觉性的空性，也没有离开觉性的慈悲，更没有离开觉性的解脱。之所以分开说明，只因这些品质须在修行过程中分别培养。如成就慈悲便须发菩提心，否则，即使见性也

难以圆证空性，不能成就大悲，如声闻也证得空性，却灰身泯智，趣向寂灭。

第五为自性三宝。从实质上，自性三宝与理体三宝、一体三宝是无别的。所不同的，是就凡夫众生而言。认识到在生命某个层面具有佛菩萨那样的品质，无疑会给众生在修行上提供极大信心。关于自性三宝的内容，正如《六祖坛经》所言：“佛者，觉也；法者，正也；僧者，净也。自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。自心归依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高贪爱执著，名离欲尊。自心归依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染着，名众中尊。若修此行，是自归依。”可见，一切众生无不具备自性三宝，只待开发显现。

3、内在三宝与外在三宝

虽然三宝有住持三宝、化相三宝、理体三宝、一体三宝和自性三宝的分别，但这些分别是为了帮助我们不同层面深入认识三宝，不可将其割裂开来，亦不可稍有偏废。

通常，学佛者往往偏于住持三宝，执著佛像、经书和现前僧团的师父，反而忘却了，皈依住持三宝是为了通达理体三宝、自性三宝。若仅仅停留于住持三宝，这种皈依必是流于表面的，不得真实力用。而某些“禅宗行者”则容易走向另一个极端，以为“自己本来是佛，何必听闻经教，皈依外在三宝”？须知，自性三宝虽存在于生命的某个层面，但要通过相应的修学实践才能认识这一层面。就象深埋地底的矿藏，不经过勘测和挖掘，将一如既往地长眠地层深处，乃至亿万年，不能发挥丝毫作用。因此，必须皈依住持三宝，通过闻、思、修开发内在的自性三宝。

其实，生命内在的三宝与外在三宝本是一体的，只因我法二执将其分开。无论是排斥外在三宝，还是执著外在三宝，都将成为开发内在三宝的障碍。一旦破除我法二执，便不存在内外之别了。

修行的成就，很大程度上取决于我们对三宝的认识有多深。有一分认识，修行便只有一分成就；有十分认识，修行才会有圆满成就。就象开采矿藏，若只勘测到局部内容，即使将此局部完全开发出来，终归是有限的。唯有深入发现全部宝藏的所在，才能完整地开发它、

使用它而无一遗漏。更重要的是，这一宝藏不仅能利益我们自己，还能利益千千万万的众生，为世间带来光明。所以，真切认识三宝内涵，是修习皈依的重要前提。

【四】如何皈依

在座的大多数都已皈依，但我们的皈依是否如法呢？目前，教界有很多不如法的皈依现象，有些甚至简化到发个皈依证而已。求受皈依者，往往既不了解皈依意义，亦不懂得相关注意事项，更不知皈依后如何深入修学。

如何通过相关仪式获得皈依体？其间又有哪些环节需要特别注意？若不能获得皈依体，所谓的皈依不过种种善根而已，于修学并无多少帮助。

1、生起皈依之心

皈依，体现于对三宝完全的依赖、信服和追随，唯有这样，才能由此因缘步入佛道修行。这一认知，源自对轮回之苦及三宝功德的认识，这才是皈依的实质所在。

近年来，随着各地寺院的陆续恢复，佛教徒数量日益增加。但其中有多少是发心求解脱、发心度众生呢？或是对佛教的朦胧好感，或是寻找精神慰藉，或是祈求平安护佑，甚至还潜藏着某些投机心理，以为和佛菩萨拉上关系就可以为所欲为，不受惩罚，等等。这些皈依之因，正是多数人走入佛门的因缘。若停留于此，皈依所能起到的作用将大打折扣。如何在此基础上加深对皈依之因的认识，是修学的当务之急。否则，即使皈依了，也往往流于形式。

不少人皈依之后，也愿意参加各类佛教活动，也喜欢寺院的清净氛围，也认同佛法的种种道理。但这种喜欢和认同都不够强烈，更不是唯一的。因为他们同时还喜欢红尘的繁华，也认同世俗的标准。于是乎，过着有宗教情怀的世俗生活，并以此为乐。当然，懂得些佛法道理并运用于生活，总能起到相应的调心效果。而佛法本身，也并不排斥世间法。但我们必须清醒认识到，二者孰轻孰重，其中又以什么为究竟、唯一的皈依处。

发誓皈依三宝的前提在于，通过对轮回苦及三宝功德的忆念，于三宝具足极大信心。若未将三宝视为唯一救怙者，就需要重新审视皈依之因，并通过如理思维来加强。

皈依，是以至诚恳切之心，发自肺腑地宣誓：我从此皈依三宝，以佛为皈依大师，法为正所皈依，僧为皈依助伴。对于修学者而言，三者缺一不可。就像病人为治疗而遍访名医，然后确定一位医生作为主治大夫，根据他所开的药方接受治疗，在此过程中还需有人看护，引导我们按时吃药以配合治疗。皈依过程也与此仿佛，佛为救治我们的医王，法为对治疾病的药物，僧为指导修行的师长。

对三宝生起真切皈依之心，我们才能从自我中心的状态中走出来。生命虽是一大堆混乱的综合体，但其中又以无明、我执为核心。无明为惑业之源，我执为烦恼之根，若想从这种生命形态中脱颖而出，其难度远胜于摆脱地球引力。唯有对三宝生起决定信解，将生命轴心由自我转变为三宝，方能进入全新的生命轨道，就象火箭推动飞船进入太空。所以说，皈依之心是推动生命素质提升的强劲动力。

2、依法传授皈依

皈依，应通过如法仪轨进行，主要包括以下几方面：

首先是忏悔，忏除我们无始以来造作的无量罪业。忏悔则清净，忏悔则安乐。清净无染的心，才能如法纳受皈依。念诵内容通常为：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”

其次是发愿。作为大乘佛法的修学者，应以四弘誓愿作为尽未来际的生命目标，那就是“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。

无论是忏悔还是发愿，重点不在于念诵四句偈，而在于发自内心地生起忏悔之心，生起利益众生的愿望，并以此作为未来行为准则，于恶业不复再造，于善业勤加修习。若仅是有口无心地念一念，效果也就可想而知了。

然后是正式皈依，这也是整个仪式的关键部分。皈依的核心，乃宣誓“皈依佛！皈依法！皈依僧”，完整内容是：

尽形寿皈依佛，如来至尊等正觉为我所尊，

终不皈依邪魔外道。

尽形寿皈依法，三藏十二部典籍为我所尊，

终不皈依外道典籍。

尽形寿皈依僧，清净僧团为我所尊，

终不皈依外道邪众。

“尽形寿”为尽此一生之意。皈依，不是一时兴起的戏言，而是庄严的一生承诺，是贯穿未来生命的恒久誓言。因为“尽形寿”只是声闻乘的皈依，作为大乘行者，则应发愿尽未来际皈依三宝，所谓“直至菩提永皈依”。“为我所尊”，即以此为自身皈依对象。此外，皈依还包含着不皈依，即“终不皈依”的内容。因为皈依是选择人生究竟归宿，不可处处挂靠，三心二意。

这三句话，为皈依仪式的关键所在。若皈依时未曾听清，便不得皈依体。不仅如此，皈依时还应清楚地自称法名，准确地跟随法师宣誓以上内容。最后，念诵“皈依佛竟、皈依法竟、皈依僧竟”，以回向作为结束。

皈依仪轨大体分为此四部分，其中，关键是宣誓“三皈依”。我们不妨对照一下，受皈依时，是否听清法师宣讲的三皈内容？若只是懵懵懂懂参加了皈依仪式，对三皈内容未有明确认识，是需要重新皈依的。

3、菩提信物

皈依师，是弟子皈依三宝的见证，更是佛法传承的纽带。经由庄严如法的皈依仪式，将诸佛世尊点燃的智慧火炬代代传递下去。为铭记皈依后的新生，引导学人走入佛门后深入修学，皈依师在授予弟子法名和皈依证的同时，还应授予表法的法本和念珠。

法名，意味着身份的改变。无始以来，凡夫以我执为核心，惑业为基础，辗转轮回，生死相续。皈依三宝，是与原有生命状态的彻底决裂，从而奠定以三宝为中心的全新人生里程。从这个意义上说，佛子的年龄应从皈依那天计算。在经历这番重生之后，我们才开始自觉而有意义的人生。法名虽然只是代号，但其中往往蕴涵着表法深意，象征着佛法的种种修行实践，以此不断策励弟子：作为解脱道和菩提道的行者，应勤修戒定慧、息灭贪嗔痴，勇往直前地奔向彼岸。同时也是为了提醒学人：过去种种已如昨日死，在新的修行征途中，切莫为往昔习气羁绊，重蹈覆辙，弃明投暗。

皈依证，标志着十方三宝对这一新生的证明和认可。这是我们成为三宝弟子的象征，也是通往佛国净土的护照。在西园戒幢律寺的《皈依证》封面上，以莲花般相合的双手作为标记，环绕着“皈依佛、皈依法、皈依僧”的誓言，寓意佛弟子对三宝的至诚归投之心和虔诚恭敬之行。封底则印有大乘皈敬颂：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛。”以此勉励弟子们发广大心，修菩萨行，尽未来际利益众生。内页除常规内容外，特别注明：“从今以后，应遵三宝教诫，断恶修善，发宏誓愿，自觉觉他，尽未来际，永不退转，谨依律制如法授受三皈，成为三宝弟子，特给此证为凭。”标识了皈依意义及皈依证的作用。此外，还编入皈依仪规及五法具足、常行六念等佛弟子基本行仪，并介绍了一些入门读诵典籍。其后，还为持证者预留了书写参学记录的空白页，祝福弟子们在修学道路上留下扎实的前进足迹。每一页，更有经言祖语作为警示，以为勉励。

念珠，象征着佛法的传承。皈依，是为了获得如法的、由诸佛世尊一脉相承的皈依体，这正是佛法最殊胜的传承。通常，人们只是将念珠作为念诵佛菩萨圣号或持咒时的计数工具，事实上，其意义远不止于此。念珠中，珠母象征佛，珠绳象征法，每一粒小珠则象征僧，缺一便不能组成完整念珠，象征三宝的不可分离。由菩提子组成的念珠，更寓意菩提道的修学，提醒我们发菩提心，行菩萨行，圆满无上菩提。因而，师长所授念珠应随身携带，象征时时刻刻不离三宝。这一方面是为了表达我们对三宝的感恩之心，但更重要的，是提醒我们精进修学，实践这一传承所蕴藏的内涵，使这颗菩提种子茁壮成长，开花结果。

法本，能帮助我们全面认识皈依意义，深入了解皈依后的修学内容，是法身慧命的成就指南。虽然我们本具佛陀品质，但现有的心行基础仍是凡夫心。这些刚强难调的烦恼习气，绝非一朝一夕就能根除。所以，皈依后还需要学习对治凡夫心的诀窍，掌握开发自身宝藏的技术。这些诀窍和技术，都含藏于法本中。特别是《皈依修学手册》的相关内容，是佛法一切修行绕不开的基础，必须深入学习，如理思维，初学者尤应引起重视。对三宝的决定信心，是修行最坚实的地基。具备这一前提，修行才能稳步前进。

4、注意事项

我们还要注意的是，三宝是一体的。有些人会说：我只想皈依佛，却不想皈依法和皈依僧。这样可以吗？答案是否定的。当然，对佛陀产生信仰而发心皈依，也会起到相应效果，恐惧或颠倒妄想时念念佛，也能使我们远离恐怖。但若想解脱生死，依靠的则是佛法，同时，也只有学习教法之后，才能深刻认识佛陀所代表的深广内涵。若只皈依佛而不依教奉行，就像病人虽然相信医生，却不肯吃药治疗，医生亦是无能为力的。

也有些人觉得：佛法的道理很好，但我只想皈依法，学习法，却不想皈依佛和僧伽，这同样是不行的。若对法的信仰非常彻底，必定会皈依佛宝和僧宝。不皈依佛，不皈依僧，只能说明我们对法的信任程度有限，如是，便不可能全身心地依法修行，收效自然也就甚微了。

还有些人，愿意皈依佛，皈依法，却不愿皈依僧，这类二宝居士也有不少。须知，皈依僧并非皈依某人，而是皈依整个僧团，尤其是贤圣僧所具备的清静无漏的品质，这才是究竟皈依处，也是皈依佛、皈依法所要达到的目的。若不能对此生起猛利的信心，又如何于自身成就这一品质？同时，修行必须亲近善知识。虽然皈依僧不是皈依某个人，但落实于修学实践，仍须亲近具体的、一个或几个善知识，否则便无法听闻正法，如理思维，法随法行。

此外，皈依时应发心并观想。皈依的发心有上、中、下三等。上等的发心，是为利益一切众生而皈依；中等的发心，是为个人解脱而皈依；下等的发心，是为眼前平安如意而皈依。相应的，皈依体也分为上、中、下三等。发上等心皈依，能得上等皈依体，依此类推。

皈依体，由三世诸佛、历代祖师代代传承而来。全身心地皈依三宝，便意味着我们得到了由诸佛世尊沿袭至今的传承。我们以怎样的心接受，便会成就怎样的皈依体。就象以器皿盛水，器皿有多大，装的水就有多少。茶杯只装下一杯水，脸盆则能装下一盆水，若是虚空那么广大的容器，就能容纳五湖四海、无量无边的水。所以，我们应当打开自身心量，以菩提心为载体，纳受上等的皈依体。更重要的是，观想六道一切众生和我们共同皈依三宝，共同领受三宝的慈悲加持。这样的皈依，才是最为殊胜的皈依。

需要注意的是，皈依时还应自称名字。开始宣誓之前，根据法师的提示，自称“弟子某某”，然后才是“尽形寿皈依佛，如来至尊等正觉为我所尊……”等内容，明确这一内容

是由“我”在宣誓并承诺。

以上，是皈依相关注意事项，一一做到，方能成就如法皈依。良好的开始，是成功的一半。皈依为学佛之始，将对今后修行具有举足轻重的影响，故应认真对待。

皈依是选择人生的究竟依赖。身为三宝弟子，不应再以其他宗教为皈依对象。在选择皈依的过程中，我们已通过实、德、能作了全面考察，确定唯有三宝堪为真正依止。一旦作出这样的人生抉择，应以三宝为唯一皈依处，绝不皈依其他宗教或鬼神。否则将破失皈依体，修行自然无望。如此，损失最大的还是我们自己，不仅蹉跎了今生时光，更为来生种下远离佛法之因。

【五】皈依的正行

皈依三宝贯穿着成佛的整个修行。当我们通过皈依仪式成为佛子后，又该如何进一步修学呢？《瑜伽师地论》告诉我们，皈依后应行四法行，即“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”。通过这些相应的修习，才能完成皈依的究竟意义。

1、亲近善知识

皈依，虽是皈依十方三世一切佛宝、法宝、僧宝，但在修行实践中，还须落实于具体的善知识。皈依之后，须选择如法生活，具备佛子威仪，了知戒律的开遮持犯；还须具足正见，深信因果，进而契入空性，解除内心迷惑，打开生命宝藏。这一切，皆有赖师长悉心指点。

佛陀规定，新出家弟子必须“五年学戒，不离依止”。可见，善知识是培养僧格的有力保障。就像婴儿需要父母呵护养育一样，新出家或刚皈依的佛弟子，必得善知识悉心指点，方能羽翼丰满，健康成长。对于在家佛子来说，虽无条件常随善知识左右，但也应确定一位堪能依止的师长，时时请益。

而具足正见乃至契入空性，更需善知识的耳提面命。因为佛法义理博大精深，尤其是止观部分，包含极为微妙的行持，若无明眼人指点迷津，无法于错综复杂的心行中找到突破口，甚至失之毫厘而差之千里。众生的心，充斥无数飘浮不定的想法。我们每天徘徊其中，

被种种情绪左右而不得安宁。如何令狂心顿歇？如何引发生命潜在的巨大力量？皆应借助止观修行。若将止观比作开发生命内在宝藏的技术，那么窍诀就掌握在善知识手中。或许有人会说，难道不能在佛经中寻求答案吗？须知，凡夫的认识是有限而又充满错觉的，这都障碍我们对佛法的理解。更何况，佛法是有传承的，尤其在修证层面，无法于经教中完全表达。那缺失的无法言传的部分，唯依善知识应机设教，方便化导，才能将教法落实于心行。

那么，怎样才堪为众生依止的善知识呢？这也是目前很多学佛者存在的困惑。因为善知识不会贴着标签，不会标榜“我是善知识”，这就需要我们去发现、辨别、抉择。

经论中为我们提供了许多选择善知识的标准。《大乘庄严经论》中列有十种：一、具足戒；二、具足定；三、具足慧；四、德行圆满；五、精进；六、通达教理（教富饶）；七、通达真实；八、说法善巧；九、具足悲悯；十、断除疲厌。

若是严格按照这十个标准衡量的话，还是存在相当难度。佛法难闻、善知识难遇，没有足够的福德因缘，很难值遇具足德相的善知识。那又该怎么办呢？在此，我给大家提供一个简单标准，即作为善知识必须具备的三点基本素养。换言之，是作为善知识的底线。若这些素养尚未具备，对于我们修学将难有帮助，甚而产生负面影响。因此，这三点标准是我们必须牢牢记住的：

其一是具足戒行。佛法修行乃由戒生定，由定发慧。故戒律为修行基础，具足戒行，才堪为人天导师，众生依怙。佛陀将灭度前，谆谆告诫弟子们“以戒为师”，充分说明了戒律对于修行的重要性。

其二是具足正见。这是善知识标准中最为核心的一点，甚至比戒律更重要。如果知见存在问题，根本无法将我们引向解脱。佛教和其他宗教的根本区别，主要也体现于见地。戒、定、慧是佛法修行的必经之路，但仅凭持戒或修定很难作出判断。由戒而言，许多外道甚至邪教也有一套非常严格的戒律；由定而言，四禅八定也非佛教特有的修行成就，但他们正是因为知见偏差和错误而无法解脱，甚至走上不归路。从这个意义上说，破见甚至比破戒更严重。所以，正见是佛法与一切宗教的不共所在，一旦破见，自断善根。

其三是具足悲心。唯有具足摄受众生的悲心，才能给弟子无微不至的指点。否则，闭门独修，入山惟恐不深，即使具备前两个条件，只怕也无缘亲近，无缘追随左右，聆听法益。

当我们值遇善知识时，又如何亲近并获得教授呢？若不善于依止，即使相遇，也可能错失良机。反之，若能与善知识结下殊胜法缘，生生世世都会得其摄受。关于亲近善知识，《菩提道次第论》中谈到如下几点要求：

第一是净信为本。对于自己亲近的善知识必须具足信心，观德莫观失，切勿依自身情绪及立场随意评判。凡夫心是充满主观的，以这样的心观察世界，所见自然难以清净圆满。若不善于发现善知识功德，很可能会顺着凡夫习气寻其过失。如是，便无法对依止师生起净信和恭敬心。相应的，善知识所授教法也就无法对我们产生应有作用。所以，《菩提道次第论》特别强调“视师如佛”，因为我们不会对佛陀生起寻过之心。“视师如佛”的重点，不在于师长是否具备与佛陀无二无别的功德，而在于这种净信对修学有莫大帮助。

第二是念恩生敬。在无尽生死中，我们所以能听闻佛法，种下善根，不曾离开善知识的教导之恩。不仅是今生的善知识，也包括过去生的善知识。若无善知识携手相扶，我们可能仍在三恶道沉沦。所以，应时常忆念善知识的恩德。

第三是身口给侍，以身口意三业供养善知识。其中，又以依教奉行的供养最为殊胜，所谓“诸供养中，法供养最”。因为亲近善知识的根本意义，是为了依照正确方法修行，直至解脱。

对于末法众生而言，福薄障深，无缘得见诸佛显现，亲聆教法。而经典浩如烟海，即使如此，尚不能穷尽佛法全部，是谓“书不尽言，言不尽意”。若无善知识的引领，如何于一望无际的佛法海洋中找到方向？这正是许多人修学多年却不得要领的原因所在。结果，佛法是佛法，自己是自己，问题还是问题。此外，僧团难免龙蛇混杂。尽管我们皈依的对象是一切僧宝，但不可能依止所有僧人，尤其是缺乏正见和德行者。在这样的现实中，依止善知识显得尤为重要。若能值遇真正的善知识，作为弟子又能具足信心，如法依止，确为修行捷径。

2、听闻正法

闻思经教，是修行中的重要环节。正如《听闻集》所言：“多闻能知法，多闻能远恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”

何为“多闻能知法”？多闻包含两个层面，一是广学多闻，广泛读诵大小乘经典；一是对同样内容反复不断地听闻思维。如因果之理，无我之理，必须不厌其烦地数数听闻，将法义无一遗漏地拷贝于脑海，镌刻在心中，成为思维的一部分。多闻是积累的过程，积累到一定数量，才能转化为摧毁错误观念的力量，所谓功到自然成。凡夫心刚强难调，若没有量的积累，法义对我们产生的作用，往往是浮光掠影式的，即刻消隐不见。唯以多闻不断强化，才能使佛法在心中打下深深烙印，乃至起心动念皆与法相应。

此外，多闻还能帮助我们远离不善，是为“多闻能远恶”。生命状态在很大程度上取决于人生观。若是观念错误，便会不断制造问题，导致不良心态。一旦观念调整，心行必随之调整。而树立正确观念的捷径便是闻思经教，通过观察修端正认识，从而远离不善的行为和情绪，如此，也就扭转了人生轨迹。

第三是“多闻舍无义”。无义，即没有意义的人生。在这个世间，多数人只是随波逐流地生活，浑浑沌沌地度日，忙碌于工作、事业、家庭、儿女等，以此为生命轴心，有人不堪重负，也有人乐在其中。但以佛法的智慧观察，这一切于人生仅有暂时意义，只是行将消失的泡沫而已。无论事业还是金钱，一切成败得失无非意味着泡沫的大小，除此而外，别无意义。通过多闻，我们能拥有透视现实的智慧，看清世间本质。否则也会像世人那样，将之当作真实来追求，耗费一生光阴。当然，多闻的关键是听闻佛法，而非世间林林总总的知识、信息。唯有听闻正法，才能帮助我们照见人生真相。

最后是“多闻得涅槃”。涅槃是彻底的息灭烦恼，契入生命的真实。这一境界，亦需通过多闻乃能证得。因为多闻能使我们获得佛法正见，进而契入空性，导向涅槃，证佛所证。

了解闻法意义之后，应进一步端正闻法态度。若将我们的心比作法器，如何将法乳尽数装入其中并保持原有品质，需以相应的条件为前提。《菩提道次第论》中，为我们总结了闻法必须远离的三种过失和六种观想。

关于三种过失，宗大师比喻为倒覆之器、不净之器及漏器。

其一是倒覆之器，谓于闻法过程中心不在焉，思绪纷飞，不能将法义注入心田。这种时常处在昏沉和散乱中的心，就如倒覆的器皿，无法装入任何东西。所以，闻法时当摄心端坐，专心聆听，切忌昏沉掉举。

其二为不净之器，带着许多固有观念而非清净心闻法，于所闻法义不能如实接受，反而使其经过原有想法的处理和染污，不再是纯正的佛法。就像在一个充斥辣椒、酱油、陈醋等佐料的器皿中，即使倒入最纯净的水，也会变成辣椒、酱油的混合物，面目全非。所以，我们应以清净心闻法，从而保持所闻法义的纯正性。

其三为漏器，虽然对所闻法义没有染污，但闻法后不加思维温习，就如有漏的器皿，虽已将水完完全全地倒入其中，仍将流得一滴不剩。大家这几天来此听闻皈依教法，或许听的时候都很认真，但如果回去后不再忆念，不久就会遗忘，于修行自然难以产生作用。

以上是我们闻法时必须远离的三种过失。此外，还应具备六种想：于已须如病者想；于说法者须如医师想；于教法生起药物想；于修行生起疗病想；于如来须作正士想；于正法生起久住想。

学佛有如疗病。平时，我们偶感小恙也会焦急不安，却很少意识到自己是贪嗔痴的重患。因为我们被无明所惑，虽暗夜临深渊，却不见轮回险境。须知，色身健康固然重要，但更重要的是心灵健康，像诸佛菩萨那样自在安详，无有挂碍、恐怖，无有颠倒、执著，内心恒常安住于慈悲和智慧中。返观我们自身，何时不被烦恼和情绪左右？所以，我们必须正视自身病情。认识到这一点，我们才会积极地设法治疗，并对法和法师生起恭敬之心。大家来此闻法，是否认识到法师是拯救我们的医师，认识到佛法是治疗疾病的良药？唯有作如是观想，我们才能对法生起不共的信心，从而虔诚闻法，依法修行。

那么，哪些属于正法，又依怎样的次第修学呢？在此，我为大家提供一些基础书目。

首先，应增强对三宝的信心，树立学佛者的基本信念，可学习《随念三宝经》、《增一阿含经·三宝品》、《地藏经》、《普贤行愿品》等。其中《随念三宝经》、《增一阿含经·三宝品》能帮助我们认识三宝的甚深功德，通过对三宝的了解和忆念强化皈依之心。《地藏经》、《普贤行愿品》是阐述地藏、普贤菩萨因地修行的宏伟愿力和广大行持，为大乘行者应当积极培养的信念。

其次，是学佛者必须具备的基本正见和行仪，指导我们如法地生活、持戒、止恶行善，相关经论有《阿毗达磨法蕴足论·学处品》、《佛说善生经》、《佛说吉祥经》、《十善业道经》等。其中《阿毗达磨法蕴足论·学处品》介绍了在家居士应当认识和遵行的学处，并

对五戒有详细说明。《佛说善生经》、《佛说吉祥经》阐述了居家之士应如何待人处事，如法生活。《十善业道经》揭示了缘起因果，止恶行善的意义，指导我们简别佛法与其它宗教在知见上的不同，为修学打下基础。

此外，应奠定相应的教理基础，明确学佛的基本套路和次第，推荐书目为印顺导师的《佛法概论》、《成佛之道》和宗喀巴大师的《菩提道次第论》。其中，《佛法概论》叙述了佛法的基本内涵；《成佛之道》标明了成佛修行的基本脉络；《菩提道次第论》提供了由学佛到成佛的完整纲要，能帮助我们在短时间之内掌握佛法要领，在菩提道上稳步前进。

学佛的最终目的是为了成佛，这就必须树立佛菩萨那样的行愿。关于此，必读典籍为弥勒菩萨的《瑜伽师地论·菩萨地》和寂天菩萨的《入菩萨行论》，重点介绍了菩提心和菩萨行的实践。其中，《菩萨地》从菩萨的发心及行果，全面阐述了菩萨道的修学内容。尤其是《菩萨地》中的《戒品》，在汉地、藏地都曾单独译出，广行流通，成为实践菩萨道的重要准则。《入菩萨行论》在唐宋时期已有汉译，惜未能引起重视。而在藏地，译出后即为各大宗派共同推崇。此论由暇满人生的重大意义开篇，详细说明了菩提心修习的前行、受持及如何依六度圆满菩提心的过程，对于菩提心、菩萨行的实践原理及方法论述得非常透彻，操作性极强。

具备行愿之后，还需进一步解除烦恼，入佛知见。《辩中边论》、《金刚经》和《六祖坛经》可为我们提供指导。《辩中边论》是唯识宗重要典籍，依三性建立唯识中道见，为我们阐述了何为中道，何为边见的根本问题，对树立佛法正见有重大指导意义。《金刚经》为般若系重要典籍，也是国人最为熟悉的佛经之一，主要阐述空、无相、无所得的思想，指出了菩萨行者在发菩提心、行菩萨行过程中应当具备的中观正见。《六祖坛经》是禅宗的根本典籍，以直指人心、见性成佛的至高见地，开显了成佛修行的捷径。

作为普通居士，若能有序地按此次第深入，逐步前进，将为修行奠定较为扎实的基础。

3、如理作意

作为佛弟子来说，应具备哪些基本观念呢？藏传佛教中，以思维人身难得、念死无常、思惟轮回是苦和深信业果作为佛弟子必须具备的共有观念，简称四共。时常忆念思维这几点，

可以帮助我们逐渐摆脱凡夫心，使修行继续深入。在“皈依之因和皈依的选择”这部分，已介绍了前三项内容。在此，专就“深信业果”作一说明。

业力，是推动生命延续的重要力量。从某种意义上说，业创造一切，业就是一切。因为生命的存在就是业力的存在，生命的延续就是业力的延续。所谓业，是我们身口意行为留下的痕迹。对于生命，佛教和其他宗教的看法不同。其他宗教往往认为生命有一作为主宰的灵魂或神我。但佛法认为，生命只是五蕴和合的因缘假相，包含无数想法和情绪。其中，有些力量较大，有些力量较小。而这些力量又源自以往的生命积累，某些人是在积累这种力量，某些人又在积累那种力量。不断贪的人，会强化生命中贪的力量，形成以贪为主的人格；不断嗔的人，则强化内心嗔的力量，演变为以嗔为主的人格，等等。每一种力量都代表着生命的积累，并直接影响到未来人生。

怎样衡量一个人？依职业还是头衔？依家庭角色还是社会地位？这些外在形式，是无常变化、不足为凭的。而真正起决定作用的，正是我们的业力。也就是说，你做了什么，你就是什么。我们过去的行为决定了现在；现在的行为又决定了未来。在此过程中，没有特定的主宰。因而，生命具有极强的可塑性，我们赋予其什么内涵，它就会成为什么。

在生命洪流中，任何心念和行为皆功不唐捐。不论是正面还是负面心行，都将留下痕迹，区别只在于力量大小。当我们生起慈悲心时，是在强化生命中的慈悲；当我们生起贪心时，是在强化生命中的贪心。不同的心行，强化着不同的力量，造就了不同的人生方向。

说到业果真实不虚，不仅有外在影响，更有内在作用。很多人关注外在结果：我这样做，将来会不会下地狱？我那样做，将来会不会升天？我认为，从因果原理来看，外在结果并不重要，值得关注的反而是每种心行在生命中形成的力量。因为客观结果终归是梦幻泡影，终归会成为过去。而内在力量若不通过忏悔来消除，将尽未来际影响着我们，所以这种力量更为持久，更为可怕。

同时，我们应深信“业决定之理”，即每种业都将招感果报：善业招感乐果，恶业招感苦果。不仅招感未来的果报，也体现于当下的改变。善的业力，代表着善的心理因素，是一种和谐的力量。当我们生起悲心和爱心时，内心是温馨、愉悦的，当下就会感到快乐，并能将这份快乐传达给周围的人；而当我们生起嗔心、嫉妒心时，内心必定处于对立、冲突中，

当下会感到痛苦，进而使周围的人受到伤害。所以，善恶业所招感的苦乐果报，完全是因为各自心理特性所决定。

“业决定之理”还告诉我们，哪怕一丝一毫的快乐或痛苦，皆非偶然，同样是由善恶业力招感。《菩提道次第论》中说到：乃至地狱众生在承受无边痛苦的间隙，偶尔感到凉风吹拂，这一点点凉风带来的快乐，亦与往昔善业有关。反之，声闻圣者所显现的病苦及磨难，亦来自曾经造作的不善业。

业的特点还在于，不作不得，作已不失。业不会凭空而有，如果我们不曾造作，任何人无法以莫须有的罪名强加于我们。但凡是已造作的业力，必定不会消失，不会侥幸逃脱因果规律。在这一点上，业果之理远比法律更为公平、更为准确。

此外，业能够增长广大。相应的，也会萎缩乃至消除，关键是看我们赋予其何等因缘。若赋予其善因缘，不断忏悔、修行，恶业便不再有生长机会，反而会逐渐消除。反之，若不断增加烦恼，会使恶业在肥沃的土壤中迅速生长，乃至百千万倍地增值。就像种子长成参天大树，衍生几千、几万、几十万的种子。

“假使百千劫，所造业不亡。因缘会聚时，果报还自受。”关于业果之理，我们既要深信业的真实不虚，也应认识到，佛教的业力观是无我的业力观，故业力亦无自性，可以通过忏悔改变。若不能改变的话，无始以来所造业力足以使我们长劫受苦，永无出头之日。净除业障，乃一切修行的前行，主要通过追悔力（因信业果而竭力追悔）、依止力（修习皈依并发菩提心）、对治力（读诵大乘经典及修空观等）、遮止力（不复再造）进行对治。同时，广泛修习善行，使生命不断提升，生生增上。

4、法随法行

修行，是生命改造工程，这就需要反复不断地训练。尤其是对于一些基础修行内容，更应念兹在兹，时时不忘。此处重点介绍皈依修习、发心、五戒及四无量心。

皈依之后，首先应以相应修习增长对三宝的信心，使之坚定不移，乃至宁舍生命亦不舍皈依。藏传佛教各宗派中，均安排有数项加行作为修行基础，如念诵四皈依、大礼拜、念诵金刚萨埵、供曼扎等，以此强化皈依，集资净障。我觉得，这种训练对于初学者非常必要。

世间不少技能都需要从练习基本功开始，从这个意义上说，使三宝深深铭刻在心，起心动念不忘三宝，正是学佛者所要具备的基本功，这就必须通过修习皈依来完成。

修习皈依，重点在于强化对三宝的信心，这需要量的积累，所以我们要作为每日定课来完成。具体修习方式可根据《皈依修习仪规》进行，其中，“安住修”部分的称念三皈依在一千遍以上。若确因学习工作极为繁忙或出差不便等个别情况，至少应以虔诚心称念一百零八遍三皈依，不使一日空过。同时，也避免三日打渔两日晒网的懈怠习性。修行，需要持之以恒的决心和毅力。对于初学者，应以两至三年的时间修习皈依，称念三皈依累计至百万次。需要引起注意的是，称念三皈依不仅数量要达标，质量更不能放松。每次修习，皆应以正确的发心和观察修激发对三宝的渴求，激发虔诚求皈依之心，真正做到心口如一。

皈依修习还应结合礼佛同时进行。礼拜，不仅是对十方三世一切诸佛的恭敬和感恩，也是忏悔业障、扫除修行障碍的最佳方式，更能折服我慢，培养谦和、柔软的佛子威仪。当我们以虔诚心礼拜时，同样要结合观想进行，观想自己带领六道一切众生共同投归三宝怀抱，包括自己的亲人朋友，也包括素不相识者，更包括曾经的冤家仇敌以及形形色色的动物，与他们一同礼佛，一同称念三宝，一同感得殊胜加持。

为保障修习效果，皈依修习主要于座上进行。修习者可根据自身条件在佛堂内陈设坛场，供养佛像、经书及供品。佛像宜以本师释迦牟尼佛造像为主，经书则可选择《般若经》、《华严经》、《法华经》等大乘法宝。佛堂应营造庄严神圣的氛围，每日清扫并以香、花、灯、果设供，条件不具备时，可供清水一杯，在强化皈依敬心的同时，积聚福德资粮。

其次，是修习发心。从下士道的增上善心开始，进而修习中士道的出离心和上士道的菩提心。出离，不仅是对现世的出离，更是对轮回的出离。依出离心修习三无漏学、三十七道品，可成就解脱道。菩提心，即觉悟利他之心，更兼无限、平等、无相、无所得的特征。认识到菩提心的诸多特征，可通过座上观修生起愿菩提心，具体法门有自他相换法、七因果和十种因缘。其中，自他相换由寂天菩萨提出，七因果出自阿底峡尊者的《修心七要》，由知母、念恩、报恩、修慈、修悲、增上意乐而至菩提心，十种因缘则出自省庵大师的《劝发菩提心文》，分别是念佛重恩、念父母恩、念师父恩、念施主恩、念众生恩、念生死苦、尊重己灵、忏悔业障、求生净土、为念正法得久住。当愿菩提心生起后，还应通过座下实修发

起行菩提心，随分随力地修习利他行。关于发菩提心的相关内容，可参照《认识菩提心》一书，其中有较为详尽的说明。

第三，应奉行五戒十善。五戒为不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不饮酒；十善是在五戒的前四条之后增加不两舌、不绮语、不恶口、不贪、不嗔、不邪见。五戒十善为佛弟子基本行为准则，虽属人天乘修行内容，若发菩提心修习之，同样能成为佛道资粮。受持五戒，应通过相关律典的学习，了知开遮持犯。戒为三无漏学之一，依戒修行，方能成就定、慧资粮。同时，止息凡夫心和生命中的不良串习，更能使未来获得暇满人身，远离堕落恶趣之苦。

此外，还应修习慈、悲、喜、舍四无量心。慈，是予乐之心；悲，是拔苦之心；喜，是对众生一切善行的随喜；舍，是对众生的平等相待。无量，是菩萨无我利他的广大心，一是指所缘众生无量，一是指能缘之心无量。这种无限的心行，与凡夫心确实存在根本差别。在初修习时，可从身边的亲人开始观想，然后扩展到素不相识者，最后是曾经的冤家仇敌。逐步打开心量，包容一切，平等一味。

以上四点，为佛法修行的共同基础。如果说皈依使我们走入佛门，那么发心就为我们把握了修行方向，而五戒十善是保护我们不受烦恼伤害的行为规范，四无量心的意义则在于拓展心量，迅速积累佛道资粮。

四法行的修习环环相扣，由亲近善知识而能听闻正法，由正法指引而能如理思维，具备正确观念和体会之后，才能如法修行。如此，从认识外在三宝到开发内在三宝，最终实现生命本自具备的三宝品质。

【六】皈依的学处

修行如一人与万人战，稍有不慎，便会受到攻击，乃至陷入重重包围而落败。在修行路上，凡夫心有如千万个伺机而动的对手，正在寻找一切入侵机会。所以，当我们获得皈依体之后，应全力护持，警惕所有可能使自己破失皈依的逆缘，这就必须严格遵循相应的学处，不得稍有违犯。

1、遮止学处

遮止，即皈依后不能做什么。三皈依誓言中的“皈依佛，终不皈依邪魔外道；皈依法，终不皈依外道典籍；皈依僧，终不皈依外道邪众”，便是获得皈依体后应遮止的范畴。

遮止学处中首先要求我们，皈依佛，永不皈依其他宗教或各类民间信仰。同时要认识到，皈依佛之后，也不应再以世间的感情、财物、地位为究竟归宿。或许有人会问：难道学佛就要排斥生活的一切吗？并非如此。皈依，决非逃避现实，更不是让大家不再工作谋生或成立家庭。只是希望我们认识到：这一切于人生只有暂时意义，不是真实皈依处。否则的话，眼前利益往往会像蔽目之叶般挡住我们的目光，使我们看不到事实真相，看不到广阔世界。皈依佛，是皈依十方三世一切诸佛具有的觉悟，那是世、出世间最究竟圆满的智慧。若皈依后还心系余皈依处，不仅会破失皈依体，更会使我们生生世世难有因缘得遇佛法。

皈依法之后，应依教奉行，依法遵循各种戒规，遮止一切不如法的行为。对于在家居士来说，重点是奉行五戒十善，其中的每一条，都包含保护自己及不伤害他人两方面。从佛法的观点来看，五戒亦为五种布施，即无畏施。奉行五戒，是断除恼害众生的因缘，从而消除他人恐惧，故名无畏施。如果我们不杀生，别人就不必担心被我们伤害；如果我们不偷盗，别人就不必担心财物会被我们掠夺；如果我们不邪淫，别人就不必担心家人和我们在一起不安全；如果我们不妄语，别人就不必担心被我们欺骗；如果我们不饮酒，别人就不必担心我们会失去理智。而在十善中，尤其注意口业的防护，如不两舌、不恶口、不绮语，这是我们应当特别引以为戒的。不良语业不仅会制造事端，影响大众和合共处，更会使内心在人我是非中越陷越深。此外，十善中还增加了不贪、不嗔、不邪见。贪、嗔、邪见为根本烦恼，由此派生一切不善业，抓住这一关键，其余问题也就迎刃而解了。

皈依僧之后，不再皈依任何外道或其他宗教信仰者。但遮止的意义主要在于不以其为皈依处，并不排斥在工作中与他们进行接触乃至合作。

遮止学处主要包含这三个方面。当我们皈依之后，对任何不信乃至诋毁三宝的行为，决不能随顺。宁舍生命，不舍皈依。须知，无论以什么方式认同毁谤三宝的做法，将立即失去皈依体。

2、奉行学处

奉行学处，是敬佛、敬法、敬僧。

首先是敬佛，包括一切泥塑木雕的佛像，皆应视为佛宝一般恭敬，切勿妄加评论。凡夫往往看到什么都想发表高见，甚至对佛像也不例外。这个问题看来很小，其实不然。须知，当我们评论佛像时，将或多或少地影响到佛菩萨在我们心目中的形象，甚至失去对佛菩萨的清净心，进入染污的凡夫心状态。由此，将直接影响到我们对佛法的接受。

关于这个问题，阿底峡尊者处理得极为善巧。《菩提道次第论》记载，有人携一文殊像请尊者过目：您看这尊像到底好不好？阿底峡尊者立即将文殊像高举顶戴，答说：文殊像没有不好的，只是这尊像的做工有欠缺。从这个回答上，我们可以充分感受到尊者对于佛像的恭敬之心。

既然佛像都是好的，那么我们对所供之像不必进行选择吗？对于某些年久破损或做工质地简陋的造像又该如何处理呢？这也是信众们经常问起的问题。供养佛像的目的，是为了帮助我们生起恭敬心。如法、庄严的佛像，对生起清净心有极大作用，为修道助缘。所以，恭请佛像作为日常礼拜供养，应尽己所能选择如法、庄严、质地精良的造像。若所供佛像年久破损，当以恭敬心作妥善处理，于高处焚化后将香灰置于净地。若以虔诚心做这一切，并非对佛像不敬。因为凡夫是很着相的，尤其是尚未信佛者，往往会以世俗眼光看待佛像。为避免使佛菩萨形象受到影响，避免他人造作口业，我们可以本着恭敬心对破损、脏污的造像进行处理。

同时，切勿将佛像作为装饰品、工艺品而随处摆放，这恰是现代极易违犯的问题之一。佛像，不仅作为佛菩萨的象征为信徒供奉，本身也往往是佛教艺术精品。但不少人只看到艺术，却忽略了佛像最重要的内涵和作用。随着现代工艺的发达，佛菩萨造像成了工艺品的重要题材，数量大大增加。得到一尊佛像不再是难事，因而不少人将之作为点缀居室的装饰品。这样做，非但不能起到供佛的效果，反而存在诸多问题：不仅摆放处所多不如法，更严重的是，一旦习惯性地将佛像视为工艺品，今后很难对佛像生起真正的恭敬心和清静心。

还应注意的是，不能以买卖佛像谋利。或许不少人感到疑惑：现在很多寺院也在流通佛像，是否如法呢？关于这个问题，应以发心作为考量标准。所谓买卖，是指商人将佛像、

佛经作为货物进行贸易并谋利，这是绝对错误的。如果出发点是为了更好地弘扬佛法而非赢利，那么，流通佛像与不能买卖佛像并不存在本质矛盾。在这个问题上，一方面是以发心来衡量，一方面是从效果来考察。凡夫心非常微妙，容易得到的往往不加珍视，花钱请到的却恭恭敬敬。我觉得，对于佛像和佛经的普及，关键不是在采取赠送或流通的方式，而在于我们自身的发心，更在于实际操作中的效果。若发心正确且不以赢利为目的，即使流通也无妨。但若发心不正，即使采取赠送方式，一样是不如法的。

敬佛，并非佛菩萨需要我们恭敬，因为诸佛世尊已彻底断除我相，毁誉不动如须弥。既然如此，为什么敬佛，乃至将佛像视为佛陀真身般恭敬？或许在某些人的眼中，这么做无异自欺欺人，明明是泥塑木雕，为何看作真身并虔诚礼拜？须知，敬佛正是我们自身修行的需求，通过恭敬达到净化内心的效果。当我们处于极度恭敬中，心必是清净无染的，是与法相应的。这种恭敬，本身就是极好的修行。

其次，应恭敬法，恭敬佛经等一切法宝。我们要象敬佛那样，将经典视为佛的法身。切勿将佛经当作普通书籍那样随意放置，尤其是不洁处，也不要将其他物品（包括佛像、念珠等法物）置于经书上。不少信徒对佛像非常恭敬，却不懂得珍视法宝。须知，诸佛世尊皆因法而解脱，从这个意义上说，三宝又以法为尊，这是我们需要特别注意的。藏传佛教在这方面非常重视，每拿到一本佛经，先高举头上顶戴受持。这决非可有可无的形式主义，事实上，通过对佛经的恭敬，能有效强化我们对法的信心，从而依教奉行。因为信心也需要因缘的滋润，需要通过一些外在形式来唤醒它、加强它。

有一分恭敬，得一分佛法受益。学佛如此，任何世间法的学习也是如此，若对传业师长不恭敬，对所学知识不重视，是不可能学有所成的。所以，从修行意义上说，恭敬佛经的意义极为重大。这不仅影响到今生对法的受持，还将影响到未来的法缘。若不恭敬法和法师，是坏智慧之因，会使我们将来无缘亲近佛法，乃至投生于不闻佛法的边地。

敬法，根本在于依教奉行。《普贤行愿品》告诉我们：“诸供养中，法供养最，所谓如说修行供养，利益众生供养，摄受众生供养，代众生苦供养，勤修善根供养，不舍菩萨业供养，不离菩提心供养。”从利益众生到不离菩提心，都是行佛所行，是对佛陀教导的切身实践，也是对三宝恩德的最好回报。《金刚经》也告诉我们：“须菩提，若有人以满无量阿

僧祇世界七宝持用布施。若有善男子善女人发菩萨心者，持于此经乃至四句偈等，受持读诵为人演说，其福胜彼。”此处虽然较量的是福德，但也充分说明，依教奉行远胜于世间一切善行。

对法的恭敬，目的是为了为了更好地修学并实践佛法。如此，上求佛道，下化众生，才是真正的佛子所为。

第三是恭敬僧宝。佛法能够在世间得以流传，正是因为有僧宝这一重要桥梁。僧宝是佛法的实践者，也是正法的住持者。我们应时常忆念僧宝恩德，因为他们对佛法的住持和弘扬，我们才有机会亲近僧团、听闻正法、走向解脱。同时，在家居士也有责任护持僧团发展，或随缘乐助寺院建设，或以饮食、衣服、卧具、汤药行四事供养，或身体力行地参与各项弘法活动。

特别应当注意的是，皈依僧是皈依十方三世一切僧宝，故应对所有僧众一视同仁地恭敬，切忌以凡夫心妄加批判，说僧过恶，造作极大罪业。尽管现实中的僧团也是由不同素质的人组成，未必尽如人意。但作为佛弟子，尤其是在家居士，除了在抉择善知识、依止师时需要仔细考量，对于其他僧人决不可妄加评论。

恭敬僧宝的意义，还在于帮助我们培植出家解脱之因，使未来能早日成为真正的僧宝。像佛陀那样，以出家相证菩提，得自在，度众生。

敬佛、敬法、敬僧，是每个佛弟子必须做到的。不仅要发自内心地恭敬，更要将这份恭敬体现于一言一行中。切勿像某些好高骛远的学人那样，知道些禅宗皮毛，开口便是不著相。作为凡夫，如果不把佛法放在心上，那佛法还能对他产生作用吗？虽然众生本具佛陀那样的品质和智慧，但现有心行基础仍是凡夫心。若欲转变这一生命状态，必须从恭敬外在三宝开始，逐步成就内在三宝。

3、共同学处

所谓共同学处，即对三宝必须奉行的基本行为准则，共有五点：

第一，随念三宝功德，数数皈依。我们应时常忆念佛、法、僧的无量功德，生起虔诚皈依之心。看到每一个众生，皆存念：“汝等众生，皈依三宝，发菩提心。”随时发起这样

的愿望，念念与三宝相应，将对自身心行改善有着不可思议的作用。

第二，随念三宝大恩。我们应时常忆念三宝大海般深广的恩德。因为有三宝应世，我们才能听闻佛法，修习善行，故当以感恩心随时修习供养。条件允许的话，家中设一佛堂，每日至少以净水为供。平时得到任何精良的食品或衣物，皆应供养后才享用。供养主要具有两重意义：其一，三宝乃世间最胜福田，由供养三宝而获无量福报。人天路上，修福为先，任何成就都离不开福报的支撑。成佛，是福德和智慧资粮的圆满，故应以供养三宝来培植福报。世人不知其中奥妙，津津乐道于蝇头小利，反而忽略这一广大福田，良可浩叹。其二，强化三宝在心目中的地位，不断修习供养，内心就会时常与三宝相应，使其牢牢地扎根于我们心中。

第三，随念大悲。我们所以念佛，所以皈依三宝，原因就在于三宝具备无缘大慈、同体大悲的殊胜品质。所以，念佛不仅是为了祈求护佑，更是为了效仿佛菩萨，最终成就他们那样的慈悲和智慧。我们念观音菩萨，是忆念观音菩萨的大悲心；念阿弥陀佛，是忆念阿弥陀佛的大智慧。诸佛菩萨是以发菩提心、利益一切众生来修习大悲。我们从佛法中得到利益后，也应引导一切众生投归三宝的怀抱。弘扬佛法，自利利他。

许多人都觉得弘法只是出家人的责任，这种观念是错误的。应该说，弘法不仅是出家人的责任，也是每个佛弟子的责任。有人担心自己能力不够，以为未能自度，焉能度人。其实，每位佛子都可在力所能及的范围内弘法利生。比如做每件事或修任何法门时，首先发心为利益一切众生而做。尤其在修习皈依时，观想自己带领一切众生投归三宝怀抱。具足这一愿望之后，在日常生活中，自然能以各种因缘引导众生亲近三宝。若自己有能力讲，不妨现身说法；若自己缺乏能力，不妨介绍他们亲近善知识，或助印法宝流通，这都属于弘法的修行。

经云，财施不及法施，财供不及法供。《金刚经》先后七次较量功德，虽以恒河沙财物乃至内在生命布施，皆不及为人演说四句偈的功德。原因何在？因为外在财物虽能给人带去富足，却不能彻底断除内在烦恼。唯有引导他人学佛，才能助其究竟解决生命问题。可见，弘扬佛法及引导他人学佛的意义有多么重大。

第四，凡事启白三宝。每做一件事之前，首先恭敬合掌，启白三宝曰：十方三宝证知，

弟子某某今日准备做什么，乞求十方三宝加持。遇到困难时，同样可以向三宝祈求帮助，恭敬合掌曰：弟子某某遭遇困难，祈求十方三宝加持，使违缘远去，顺缘具足。倘若未能如愿，切不可抱怨三宝不慈悲，需知自身业障所致，应生起大惭愧心，广修善行，忏悔业障，直到心行与三宝相应，自然能得到加持。时时启白三宝，不仅能获得三宝加持，也是培养皈依之心的重要修行。人们处于困境时，首先想到的必定是心目中最强大的人，作为佛弟子，三宝就是我们最有力的后盾。能时时处于三宝加持之下，是多么幸福而安全。

第五，守护不舍。皈依之后，应坚定地守护皈依体，乃至舍命，亦不舍皈依。皈依体，甚至比我们的生命更重要。舍命而去并不可怕，因为来生还能继续。在无尽生死洪流中，我们曾千生千死、万生万死，却一直空过。但若舍弃皈依，将长劫沉沦，无有出期。那么，多生一次又有什么意义呢？再者，切莫将外道与三宝的功德相提并论。在社会上，时常可以听到这样的论调：佛教、基督教、伊斯兰教、道教都大同小异，本质一样的，等等。若以为所有宗教殊途同归，说明我们对三宝并未生起不共的信心及坚定的信解，这样一些观念也会使我们舍弃皈依。

皈依之后，一定要奉行相应的学处。通过守护这些学处，使自己保有皈依体，并强化三宝在内心的份量。唯有信仰坚定，行为如法，三宝才能真正对生命产生作用。

【七】皈依的利益

皈依能为我们带来什么利益？或许有人会觉得奇怪：学佛者也讲究利益吗？事实上，学佛并非排斥利益，只是不执著利益，以无所得的心来看待这一切。

但不执著利益，并不影响应得的利益。事实上，学佛本身有大利益：一是暂时利益，即人天福报；一是究竟利益，即成佛。《金刚经》、《普贤行愿品》、《华严经》等大乘典籍中，都有相当篇幅论及学佛利益。尤其是《华严经》中，对于学佛和发心功德的叙述，辽阔壮观，震撼人心。当然，对这一切不能有丝毫执著之心。因为执著的心是有限的，所容纳的功德自然也极为有限。

关于皈依的利益，可以简单归纳为八点：

1、入佛子数

当我们将对三宝生起完全的依赖、信服、追随之心，经由如法的皈依仪式获得佛法传承，便成为正式的三宝弟子。所以，皈依是区分是否佛弟子的准绳。

皈依的关键在于宣誓三皈，即尽形寿以佛、法、僧三宝作为究竟皈依处。正是这种承诺，使我们获得了数千年来一脉相承的，由佛陀和历代祖师代代传递的皈依体。从理论上说，皈依，便获得了正式修学佛法的许可，有资格修学任何经论。但要注意的是，佛法修学需要次第，若不遵循相应次第，极易走入误区。而对于甚深法义的准确把握，离不开师长的传授，否则在理解上容易出现偏差。所以，有些宗派强调经论必须在师长传授或开许后方可修学。从修学效果而言，确实有相当道理。

此外，皈依体还具有“防非止恶”的功能，是我们行进于漫漫修行路的有力后盾。守护皈依体，也就是守护了我们作为佛弟子的资格。一旦退失皈依，就像因违规而被判出局的参赛运动员，即使再努力，也无法获得任何成就。

2、诸戒之本

戒为正顺解脱之本，亦为无上菩提之本。但所有戒律的受持奉行，都是建立于对三宝的信心之上。无论是受持五戒、八戒，还是沙弥戒，都是通过皈依，通过对三宝的宣誓来纳受戒体。我们对戒的信仰，关键取决于对三宝的信仰。若对三宝不具信心，就不会以纯粹的求解脱之心受戒，即使因为种种原因而受戒，也难以认真持戒，守护不失。

其实，不仅是戒律，一切法门的修行都未离开对三宝的信心。无论是出离心、菩提心的生起，还是持戒修定、深信因果、了知无常，莫不如此。可以说，对三宝的信心达到什么程度，对佛法的实践就会达到什么程度。如果不是坚信修行能成就解脱，能够一丝不苟地依教奉行吗？尤其当习气与修行发生冲突时，若没有完全的信仰，又靠什么来抵挡习气干扰，坚定修行步伐呢？

唯有对三宝具足决定信心，才会依循佛陀教诲身体力行，真履实践。所以，皈依三宝不仅是诸戒之本，也是一切修行法门的根本。

3、减灭诸障

皈依三宝，能帮助我们灭除一切罪业。无尽的生命延续中，我们曾造作无边罪业，唯有至心忏悔方能消除。在《菩提道次第论》中，将忏悔力量总结为追悔力、依止力、对治力、遮止力四种。其中，依止力便是依止三宝之力化解业障，离诸困厄。

《增一阿含经》云：有忉利天子五衰相现，当生猪中，愁忧之声，闻于天帝，天帝闻之唤来告曰：“汝可三归，即时如教，便免生猪。”三自归已，生长者家，还得出家，成于无学。

可见，至心皈依三宝，依三宝加持，便能减灭诸障，而得解脱。

4、集广大福

三宝为世间最大福田。福报由耕耘而来，就像农民想要秋天收获，必须春天播种。同样，我们想获得福报，也应悉心培植。福田有三，分别是悲田、敬田、恩田。对有恩于己者，知恩报恩；对贫穷苦难者，尽力帮助；对佛法僧三宝，虔诚礼敬。

三宝是生命的巨大宝藏，蕴涵着无量功德智慧。皈依三宝，将有源源不断的福报等待我们开采、挖掘。正如《摄波罗蜜多论》所云：“皈依福有色，三界器犹狭，如大海水藏，瓢所不能量。”如果皈依福报有形相的话，乃至三千大千世界都无法容纳。因为皈依所获之福是无限的，这种无限超越我们的思维，无法以语言确切表达。

关于皈依功德之超胜，《稀有较量功德经》亦云：“假使满三千大千世界中，诸佛如来，譬如竹苇甘蔗稻麻，彼等诸佛世尊至尊等正觉，若有善男子善女人，二万岁中，常以一切娱乐之具，衣服饮食床卧汤药，种种奉施，乃至灭度之后，收其舍利起七宝塔，一一宝塔皆以香华伎乐缯盖幢幡香烛油灯，种种所须，悉皆供养，实得无量无边不可算不可数福德之聚。佛言：阿难！犹不如是善男子善女人，以淳净心作如是言：我今归依佛、归依法、归依僧。所得功德胜前福德，百倍千倍万倍，不可算数，譬喻言辞所不能知及。”

可见，皈依三宝、忆念三宝能获得无量无边的福德。

5、不堕恶趣

佛法认为，生命于六道轮转不息。其中，恶道之苦极为恐怖。经常思维恶趣苦，能激发猛利皈依之心。若将三宝视为生命唯一归宿，承其加被，将不堕恶道。

《嗟祿曩法天子受三皈依获免恶道经》云：“诚心归命佛，彼人当所得，若昼若夜中，佛心常忆念。诚心归命法，彼人当所得，若昼若夜中，法力常加持。诚心归命僧，彼人当所得，若昼若夜中，僧威常覆护。”

《法句譬喻经》中则有这样的记载：昔者天帝释五德离身，自知命终当生陶家受驴胎。愁忧自念，三界之中济人苦厄唯有佛！驰往佛所，稽首伏地，至心归命佛、法、僧众。未起之间其命忽终，便入驴母胎中。时驴走，破坏坏器，其主打之，寻时伤胎，其神即还入故身中，五德还备，复为天帝。佛赞善哉！殒命之际，归命三尊，罪对已毕，不更勤苦。佛为说偈，令帝释闻之。达罪福之变，解兴衰之本，遵寂灭之行，得须陀洹道。

当我们临命终时，影响生命走向的，是往昔所造诸业，更是临终的善、不善念。若皈依三宝的意愿非常强烈，其他念头就没有机会影响我们。反之，业力现前，挣扎于临终的身心痛苦中，稍有不慎便可能堕落恶道。所以说，并不是简单皈依一下就能保证我们不落恶道，关键是对三宝生起强烈的归属感，由这种强大意愿形成的力量，才能推动我们远离恶道，投生善趣，乃至往生极乐。

6、人与非人不能为灾

皈依三宝，安住于三宝慈光加持之下，有如获得最有效的护身符，最坚实的铠甲，能使我们的生活、修行平安顺遂。无论是周围的人，还是非人等其他鬼神，都无法伤害我们。所谓伤害，既有意外事故等外在磨难，也有心理障碍等内在恐惧。皈依之后，仰仗三宝力量，既能使我们远离危难袭击，更能使我们内心安乐，远离颠倒妄想。因为三宝代表着世、出世间最为强大的力量，即使世间充满惊涛骇浪，狂风暴雨，我们仍能于三宝构建的宁静港湾中安身立命，无惧任何灾难。

《大毗婆沙论》云：谓为受已信敬三宝，诸天善神必拥护，不令横死、不遭病难，不堕恶趣、得生天人中。

此外，《灌顶三归五戒带佩护身咒经》更记载有三十六守护受三皈者的善神，经云：“受三归者，有三十六位护归善神，日夜保护一切吉祥。”这些善神受四王天王派遣，专门护持受三皈者，同时，更有万亿恒河沙数的鬼神，为其眷属，轮番护持。当然，必须是如法的三宝弟子，才能享此殊荣。

7、随愿皆成

所谓随愿皆成，非指所有人的所有愿望，而是美好善良、自利利他的愿望。对于这些正当愿望，真切祈求三宝加持，皆能心想事成。包括我们在做事过程中遇到困难和阻碍，同样可以祈请三宝加被、护持。

我们能否在世间获得成功，很大程度上取决于自身福报。而三宝为无上福田，若我们的心恒常与三宝相应，便能念念成就无量福德、消除无量业障，所愿自然容易成就。具足内在福报，辅以三宝加持，便能随愿皆成。

8、速得成佛

对三宝的真切信仰，将使我们生生世世有缘常随三宝左右，精进闻法修行。皈依三宝的实质，乃通过外在三宝而认识生命内在本具的三宝品质。由认识、熟悉三宝品质而速得成佛。皈依法门，可深可浅，深不见底。全身心皈依于三宝怀抱，在三宝引领下迅速积累资粮，圆满福德、智慧，正是快速成就佛道的捷径。

【八】皈依的修习

皈依的最终目的，是于自身成就三宝具有的品质，这一过程贯穿了佛法的整个修行。因此，皈依后还须反复修习，时时强化，藉由三宝功德转化现有生命。

佛法的一切修行，都建立于对三宝的信心之上。有鉴于此，大小乘经论中有着丰富内容。在原始经典《阿含经》中，主要体现为三随念（念佛、念法、念僧）和六随念（另加念戒、念舍、念天）等。而在大乘经典中，关于念佛、念法、念僧的修行法门更是不胜枚举。在南传佛教地区，信众每天都要称念三皈，初一、十五则到寺院修习皈依；而藏传佛教中，

是以念诵数十万乃至百万遍的皈依作为前行。可见，修习皈依是佛教的重要传承。遗憾的是，汉地对此不够重视，多将皈依视为入门手续，未能深入修习。所以，三宝很难在我们心中具有足够份量，最终使信心道念逐渐淡化。

1、如何修习皈依

修习皈依，应遵循仪规进行。为确保修习质量，主要在座上完成。除此而外，座下也应时时念诵三皈，使心恒常与三宝相应。

（一）唱三宝歌

人天长夜，宇宙黢暗，谁启以光明？

三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？

大悲大智大雄力，南无佛陀耶！

昭朗万有，衽席群生，功德莫能名！

今乃知，唯此是，真正皈依处。

尽形寿，献身命，信受勤奉行！

二谛总持，三学增上，恢恢法界身。

净德既圆，染患斯寂，荡荡涅槃城。

众缘性空唯识现，南无达摩耶！

理无不彰，蔽无不解，焕乎其大明！

今乃知，唯此是，真正皈依处。

尽形寿，献身命，信受勤奉行！

依净律仪，成妙和合，灵山遗芳型。

修行证果，弘法利世，焰续佛灯明。

三乘圣贤何济济，南无僧伽耶！

统理大众，一切无碍，住持正法城！

今乃知，唯此是，真正皈依处。

尽形寿，献身命，信受勤奉行！

（若个人独修，可以虔诚心念诵三宝歌。）

（二）发心、忏悔、供养

先修发心、忏悔：

我今发心，不为自求人天福报、声闻、缘觉，乃至权乘诸位菩萨。唯依最上乘，发菩提心。愿与法界众生，一时同得阿耨多罗三藐三菩提。

皈依十方尽虚空界一切诸佛。

皈依十方尽虚空界一切尊法。

皈依十方尽虚空界一切贤圣僧。

如是等一切世界诸佛世尊，常住在世。是诸世尊，当慈念我。若我此生，若我前生，从无始生死以来，所作众罪，若自作，若教他作，见作随喜。若塔若僧，若四方僧物，若自取，若教他取，见取随喜。五无间罪，若自作，若教他作，见作随喜。十不善道，若自作，若教他作，见作随喜。所作罪障，或有覆藏，或不覆藏。应堕地狱、饿鬼、畜生、诸余恶趣、边地下贱，及蔑戾车，如是等处。所作罪障，今皆忏悔。今诸佛世尊，当证知我，当忆念我。

（忆念自己无始以来所作罪业，尤其是近来的不如法行为，于十方诸佛菩萨前生起真诚忏悔之心，并安住于忏悔之心，静默三分钟）

其次修习七支供，依普贤广大行愿积资净障：

所有十方世界中，三世一切人狮子，

我以清静身语意，一切遍礼尽无余。

普贤行愿威神力，普现一切如来前，

一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，

无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，

尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。
乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，
如是四法广无边，愿今回向亦如是。

然后，念诵七佛灭罪真言，以此清洗罪障（七遍）

离巴离巴帝，估哈估哈帝，达拉尼帝，尼嘎拉帝，微嘛离帝，马哈嘎帝，（加母）（拉母）（扎母）帝，司哇哈。（念诵时，观想无始以来所造罪业念念消溶在三宝的无尽功德中。）

（三）观察修

首先，思维暇满人生蕴涵着重大意义，认识到唯有皈依三宝才能实现暇满人生的重大意义；其次，思维死亡一定，死期不定，死时除佛法外余皆无益，对三宝生起猛烈的皈依之

心；第三，念三恶道苦，生起恐惧感，生起求拯求救之心；然后，忆念三宝功德，对三宝生起极大的信心，确定以三宝为人生的依赖及归宿。

（四）安住修

反复念诵“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶”。（在念诵三皈依时，观想六道一切众生在和自己一起念诵，并念念中溶入十方三宝的无尽功德中。）

随后止静：观想十方三宝无尽的功德，安住十方三宝的无尽功德中。

（五）发愿

首先，发愿奉行五戒：

第一条不杀生：认识到生命的毁灭所造成的痛苦，我发誓培养悲心，学习各种方法来保护人、动物、植物的生命。我决心不杀生，不教人杀，在思想上和生活中不宽恕自己的任何一种杀生行为，同时也不随喜任何人的杀生行为。

第二条不偷盗：认识到由剥削、压迫、偷盗和社会的不公正等等现象所造成的痛苦，我发誓培养慈心，学习各种方法，为人、动物和植物的良好生存状态而努力工作。我发誓，通过与那些真正需要的人分享我的时间、精力和物质财富的方式，来修布施。我决心不偷盗，不将任何属于他人的物品据为己有。我将尊重他人的财产所有权，但我将阻止以人类的痛苦为代价或以地球上其它地区人民的痛苦为代价来为自己谋取利益的行为。

第三条不邪淫：认识到由不正当的性关系所造成的痛苦，我发誓培养责任心，并学习维护个体、夫妻、家庭和社会的安定与团结的方法。我决心不卷入没有爱和长期承诺的性关系中。为了维护我和他人的幸福，我决心尊重自己和他人的承诺。在我力所能及的范围内，我将做一切事情来保护儿童不受性侵害，防止夫妻关系和各个家庭因不正当的性关系而破裂。

第四条不妄语：认识到由说话心不在焉和没有倾听能力所造成的痛苦，我发誓修习爱语和倾听，以给他人带来幸福和快乐，从而减轻他们的苦恼。明了语言可以创造幸福或制造痛苦，我发誓学习讲实语，讲能够激发人的自信、给人带来快乐和希望的话。我决心不传播不确定的消息、不批评或谴责我没有把握的事情，避免讲会导致分裂或不和的话，或会导致

家庭、团体破裂的话。我将尽一切努力来调解和平息所有的矛盾，无论是多么微小的矛盾。

第五条不饮酒：认识到由不适当的消费所造成的痛苦，我发誓通过有觉照的饮食和消费为自己、为家庭、为社会而保持良好的健康，无论是生理方面，还是心理方面。我发誓只吸收那些对维护我个人、我的家人和社会大众的身心健康与和谐有益的东西。我决心不饮酒，不吃有害的食品，不接触不健康的精神产品，比如某些特定的电视节目、杂志、书、电影及谈话等。我知道，用这些“毒品”来损害我的身心就是背叛了我的祖先、我的父母、我的社会和我的后代。

我将通过修习既适用于个体也适用于社会的这五戒，使自己心中和社会上的暴力、恐惧、愤怒及混乱状态得到改变。我明白，要改造自我，改造社会，一份合适的戒规是必不可少的。

其次，修习四无量心

愿诸众生永具安乐及安乐因。（慈无量）

愿诸众生永离众苦及众苦因。（悲无量）

愿诸众生永具无苦之乐，身心愉悦。（喜无量）

愿诸众生远离贪嗔之心，住平等舍。（舍无量）

（六）回 向

皈依功德殊胜行，无边胜福皆回向。

普愿沉溺诸有情，速往无量光佛刹。

十方三世一切佛，一切菩萨摩訶萨，摩訶般若波罗蜜。

关于皈依的修习，应注意以下几点。

第一，修习应遵循完整的仪轨进行，包括前行、正行、回向三部分。首先以发心、忏悔、修七支供作为前行，帮助我们集资、净障。集资，即积累资粮，就像出门需要准备钱粮；净障，即扫除前进障碍，使行程顺利。其次是正行，包含观察修、安住修、发愿三部分，核心内容是念诵三皈依。最后是回向，将修行功德指向某个目标，尤应以菩提心回向，使这份功德百千万倍地增值。

第二，念诵三皈依前，应发起至诚恳切的求救之心：不断念死无常、念恶道苦，若意识不到轮回险境，皈依心自然难以真切。

第三，确定以三宝为究竟皈依处。这一认识主要通过忆念三宝功德完成。选择皈依的过程，也是作出抉择的过程。当我们意识到财富、地位只是过眼云烟，意识到其他宗教的不圆满，才选择了佛教。但这一认识还须在修习中不断强化。

第四，观想三宝功德，将自己念念融入三宝之中，就像一滴水融入大海。其实，三宝从未舍弃我们，所以我们需要做的，只是全身心地融入。

2、《仪轨》中发心的说明

佛法的一切修行，都是建立在发心基础上。不仅修行如此，生活中，我们每天也在发心。无论工作还是学习，若无心的参与，将一事无成。所以，心是一切行为的根本。以什么心做事，最终就会成就什么样的人生。我们现有的心行基础是凡夫心，这就影响到日常的一言一行，乃至学佛修行，若不特别加以调整，难免掺杂凡夫心的阴影。如是，最终成就的也必定是凡夫心。

怎样调整我们的心行？学佛所要发的，是出离心和菩提心。发起出离心，视三界如火宅，世间如牢狱，自然无心贪恋，只求速速逃离。否则，生命永远是凡夫心的延续，深陷贪心、嗔心、我慢心、嫉妒心的巨大陷阱。但出离心只能使个人解脱，当我们看到三界之苦，看到六道一切众生于轮回受难，如何忍心独自出离？帮助六道一切众生解脱的心，就是菩提心，依此修行，方能成就诸佛菩萨的大慈大悲。

皈依三宝的根本，是成就佛菩萨品质，这就必须从菩提心开始。正如仪规中所说：“我今发心，不为自求人天福报、声闻、缘觉，乃至权乘诸位菩萨。唯依最上乘，发菩提心。”需要注意的是，发心不仅是念诵文字，更须从内心深处生起真切愿望。愿望有多强烈，投入的精力就会有多少，成功的希望也就有多大。若能切实将菩提心作为人生最强烈的愿望，形式上的发愿便不重要了。在此之前，我们还须通过不断念诵进行强化。

发心，不仅体现在发愿文中，还贯穿于整个仪规的修习。尤其在正修三皈依时，更是消除狭隘自我，训练发心的良机。我们要观想自己带领六道一切众生念诵皈依，共同投归三

宝的无尽功德。如是观想，正是对佛菩萨心行的模拟和训练。通常，我们心中只是装着自己、家庭、朋友，即使能装下民族、国家，终归还是有限的。发菩提心，是要容纳一切众生，确实存在难度。唯有从座上观修入手，逐步打开心量，只要坚持不懈地努力，终有一天能向佛菩萨心行靠拢。与此同时，我们还应在座下随缘随份地利益众生，使发心和行为得到统一，共同养育菩提心的成长。

3、《仪轨》中忏悔的说明

发心之后，须以勇猛心修习忏悔。在无尽生命中，我们积累了太多罪业，并将尽未来际影响着我们。唯有至心忏悔，才能消除这些不善业力。

忏悔，首先要发露往昔以来的种种罪业，直面自身问题，生起真切改过之心。《仪轨》中“如是等一切世界诸佛世尊……”，正是对种种罪业的发露。念诵之后，忆念自己无始以来所作罪业，尤其是近来的不如法行为，于十方诸佛菩萨前生起真诚忏悔之心，并安住其中。

然后是修习“七支供”。在汉传佛教中，“七支供”为大忏悔文，可帮助我们以最快速度忏除业障。在藏传佛教中，“七支供”也是集资净障的重要方式，为修习一切法门的前行。

为加强忏悔效果，再念诵“七佛灭罪真言”七遍，观想无始以来所造罪业念念消溶于三宝无尽功德中。“七佛灭罪真言”出自《大方等陀罗尼经》，“七佛”乃泛指，为无量诸佛传授给众生的灭罪业真言。我们念诵真言时，通过佛菩萨的加持，当下就化解业障。以虔诚心念诵，加持力不可思议。此处的“七佛灭罪真言”与平日早晚功课中的发音略有不同。大家以往念诵的是唐译，为“离婆离婆帝，求诃求诃帝……”，但同样的文字，唐时发音与现今已有不同。皈依仪规中收录的“七佛灭罪真言”是直接梵文翻译而来，更接近于梵音。

除此而外，以清净心称念“南无布达耶！南无达玛耶！南无僧伽耶”，也有忏悔之效。因为称念三皈能得到外在的三宝加持，也能开发内在的三宝品质，仰仗内在和外在的力量，共同化解业障。

4、《仪轨》中七支供的说明

“七支供”出自经中之王《华严经·普贤行愿品》，在佛法修行中有着重要地位。普贤菩萨的大愿，又称“十大愿王”，内容极为殊胜。

“所有十方世界中”等四颂为“礼敬支”，其中初一颂为三门总礼，后三颂为各别礼敬。“以诸最胜妙华鬘”等三颂为供养支，其中前二颂为有上供养，后一颂为无上供养。“我昔所造诸恶业”一颂为忏悔支，“十方一切诸众生”一颂为随喜支，“十方所有世间灯”一颂是请转法轮支，“诸佛若欲示涅槃”一颂是请佛住世支。“所有礼赞供养佛”一颂是回向支。

“七支供”的内容看似平常，但因其建立于普贤行愿的基础上，故无比殊胜。我曾将《普贤行愿品》的修行归纳为两句话，即“无上菩提的观修，佛陀心行的模拟”。依普贤行愿修行，直接以佛菩萨为榜样，通过模拟，一一对照并修正自身心行。

普贤行愿所以称为“愿王”，是因为每一愿皆以无限为对象。我们供佛，只是供一尊佛，拜佛，也只是拜一尊佛，所做有限，供养物品更有限。依普贤行愿观想，每念一佛，或礼敬一佛，都是以十方尽法界虚空界、无量无边诸佛为对象。而这种礼敬和供养不是一天、两天，是尽未来际永不间断。所谓“虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此礼敬，无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌”，这是何等恢弘的愿力，何等广阔的心行。

这样无限的心，正是佛菩萨的心。通过《普贤行愿》的修行，就可以打开自我。当我们观想十方一切诸佛作为礼敬对象时，心当下就可契入佛菩萨的心境。以此无限之心供养，则能成就无量福报。因为建立在无限基础上的任何行为，都会成为无限，就像任何数字乘以无穷大之后会变成无穷大一样。所以，根据“七支供”修行，可以帮助我们在最短时间内圆满成佛资粮。反之，若以有限心行积累福报，永远是有限的。正如《金刚经》所言：“若菩萨心住于法而行布施，如人入暗则无所见。”

5、《仪轨》中发愿的说明

皈依的目的，是于自身成就三宝功德。这就需要从做人开始，若不具备基本做人准则，如何修菩萨道乃至成佛？

作为佛弟子来说，做人的基本准则是遵守“五戒十善”。五戒为不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒”，本身就蕴含着重要的修行意义。

不杀生可以止息杀生恶行，进而止息嗔恨心，培养慈悲心。不偷盗又名不不与取，凡别人未给予的东西皆不可占为己有，包括偷抢及坑蒙拐骗。止息偷盗行为，也在帮助我们止息贪心，进而培养布施心，将自己的财物、技能及所学佛法去帮助别人。不邪淫即断除合法夫妻外的一切性关系，帮助我们止息对异性的贪著之心。在佛教看来，“淫欲”为生死根本，更是修道的极大障碍。止息邪淫乃至一切淫欲行为，能帮助我们早日解脱。不妄语即不说假话，其中又有大妄语、小妄语和方便妄语之分。大妄语为未证言证等重大欺骗行为，谎称修行成就以骗取他人供养或信赖；小妄语为未见言见之类的谎言，为日常生活中的欺骗行为。妄语乃虚妄之因，也是获得真实智慧的障碍。不饮酒，包含酒精及一切影响心智成长的食物乃至精神食粮，它们会张扬人性中的丑恶面，阻碍智慧开发，故应坚决戒除。

戒的意义在于防非止恶，防止杀盗淫妄等犯罪行为。古今中外，时代虽然有了极大变化，人性却没什么两样，犯罪行为也不出杀盗淫妄范畴。佛教的戒律，是建立在人性基础上，永远不会过时。众生的共性是贪嗔痴，所以导致种种犯罪行为。五戒的修行，正是为了止息贪嗔痴，止息不良串习，成就内在的高尚品质。

五戒虽然道理简单，意义却非常深奥。皈依仪规中的五戒内容，由法国梅村禅修中心的一行禅师编写，内容非常契合时代，希望在家居士能够每天念诵，将之作为人生基本信条。这不仅对个人修行具有重要意义，同时对社会安定、人类和平有着促进作用。

五戒偏于止息恶行，四无量心则重视修习善行。四无量心的修习贯通三乘，若以世俗心修习，所获功德能生梵天，故四无量心又称四梵住；若与空性慧相应，超越我及我所，不起自他分别，则为无量心解脱，能成就声闻乘圣果；若与菩提心相应，于无尽悲愿中修习慈悲喜舍，则为菩萨道的修行，能圆成无上佛果。

四无量心的修习，在声闻乘及菩萨乘中都很重视。作为在家居士，应以修习四无量心

作为基本心行的培养：时时想着给予一切众生快乐；拨除一切众生痛苦；对于一切众生获得成就及利益由衷欢喜；于一切众生远离贪嗔之心，住平等舍，进而以菩提心、空性见，直達无上佛果。

【九】结束语

皈依，是佛法的根本，修行的基础，更是成佛的保障。不论出家或在家佛子，都应將皈依作为修学重心。希望每个初学佛者能將修习皈依视为首要，为未来修行打下扎实基础。同时也建议每位佛子，不论学佛有多长时间，修行有多大成就，一生中都能以相当时间修习皈依。这不仅能培养对三宝的信心和感恩心，对提升个人修行也有莫大帮助。所以，我自己也在修习皈依，以念诵三皈依作为日常修持。皈依修习是可深可浅的，若以至高见地修习，那么皈依同样是最高、最快捷的法门。

当前，教界普遍存在信仰淡化的现象，不少人皈依多年之后，内心依然迷茫漂泊，不知如何着手修学。纵有所学所修，也大多不得要领，心行依然没有重大改变。这些，都和忽略皈依修习有直接关系。因此，教界应当大力推广皈依共修活动。撰写本书的最初意向，是为了给信众制订每周一次的常规宗教生活。于是，有了《皈依共修仪轨》的完成和实施，配合《仪轨》的弘扬，才有了这本《皈依共修手册》。

我真诚希望，每位佛子都能以弘扬皈依为职责；也希望，每个道场都能举行一周一次的“皈依共修”，使所有在家信众过上常规的宗教生活。藉由共修这一殊胜因缘，不断强化并深化对三宝的信心，念念与三宝相应，使皈依真正成为觉悟之旅的起点。由此出发，在菩提道上稳步前进，最终成就本具的三宝品质。

2006/5/9 修订版

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>