

济群法师

皈依修学手册

一、皈依三宝在修学佛法中的地位

1. 皈依三宝是学佛的开始
2. 完成皈依是学佛的目标
3. 因皈依而有种种法门的施設
4. 皈依三宝是佛法的根本

二、皈依之因和皈依的选择

1. 认识暇满人身的重大意义
2. 念死无常
3. 念三恶道苦
4. 深信唯有三宝能救度

三、认识三宝

1. 何为三宝
2. 三宝的种类
3. 内在三宝与外在三宝

四、如何皈依

1. 生起皈依之心
2. 依法传授皈依
3. 菩提信物
4. 注意事项

五、皈依的正行

1. 亲近善知识
2. 听闻正法
3. 如理作意

4. 法随法行

六、皈依的学处

1. 遮止学处

2. 奉行学处

3. 共同学处

七、皈依的利益

1. 入佛子数

2. 诸戒之本

3. 减灭诸障

4. 集广大福

5. 不堕恶趣

6. 人与非人不能为灾

7. 随愿皆成

8. 速得成佛

八、皈依的修习

1. 如何修习皈依

2. 《仪轨》中发心的说明

3. 《仪轨》中忏悔的说明

4. 《仪轨》中七支供的说明

5. 《仪轨》中发愿的说明

九、结束语

附【从住持三宝到自性三宝】

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，未能引起足够的重视。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，即使履行了皈依仪式，也难免存在诸多问题。

各人走入佛门的因缘不同，或是基于对三恶道的恐惧而寻求归宿，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救度，或是为保平安而寻求保障，或是“宁信其有，不信其无”的泛泛信任，或是真正认识到三宝功德而发心皈依。林林总总，不一而足。这些不同的皈依之因，将直接影响到我们学佛的态

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。而从佛法修学来说，保有对三宝的依赖感及归属感极其重要，将直接关系到皈依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。这是不少人虽然学佛多年，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，使之持久产生作用？

有些人以为皈依三宝只是学佛的开始，虽然是走入佛门的必要手续，但与修行没有多大关系。因而，皈依后从不修习并强化皈依，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，这就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，也是将自身融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，应该如何修习并不断强化、深化皈依？

还有些人在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，但其中有着共同的要领。而在修学上，也有基本的规则。不论选择什么宗派，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，必将付出惨重的代价。

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。任何人的修行都要建立在这些基础上，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。正如入学需要注册那样，必须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、迈向菩提道的开端。

时常有人询问：若不皈依，可否依法修行？当然，能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。如果不曾生起恳切的皈依之心，正说明对三宝的信心尚未具足。尽管在学，尽管在修，也往往会按个人喜好抉择，而非全身心地投归三宝怀抱，以此作为人生的唯一目标。没有坚不可摧的信心和改造生命的决心为动力，如何从无始劫来的轮回中脱颖而出，焕然重生？

所以，学佛首先应该皈依三宝，而且是真切、投入、全身心的皈依，没有讨价还价的余地，也没有患得患失的反复。唯有这样的皈依，才能使我们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，还需要自己走过去，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，而是为了使自己最终成为三宝。或许有些在家居士会担心：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，
8 是空性及趣入空性的中道；僧，是贤圣僧的品质，

即无漏慧和解脱德。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、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品质？这是我们需要反躬自省的。如果有名无实，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，还需要不断精进修行，最终成为名副其实的三宝。

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，以此为学习榜样，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

弘誓伟愿。

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，否则与佛法修行是背道而驰的。忆念佛菩萨的根本目的，是仰慕其智慧和德行，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设

佛法有八万四千法门，但究其实，都没有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，见人们皈依心不真切而四处传讲皈依，时称“皈依喇嘛”。开始有很多人以为不然：谁不懂得皈依呢？我想，在座不少人看到本次讲座的通知时，或许也会生起同样的疑惑：皈依？皈依有什么可讲的？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，任何法门都离不开皈依三宝这一根本。三宝，代表佛法全体，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，便应时常忆之念之，就像忆念最牵挂的亲人，使其形象时时映现于脑海，须臾不离。早期的《阿含经》中，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、念施、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、观像念佛、

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，皆以对诸佛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，其核心思想可以用两句话作为总结，那就是“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。念佛，是为了忆念佛陀功德，但更重要的是临摹佛陀品质，并将这种忆念落实于行动中。所以说，《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，净宗的念佛法门似乎再简单不过，只须会念“阿弥陀佛”名号即可。那么我要告诉大家，如果对“阿弥陀佛”的内涵缺乏认识，对其中蕴含的精深法义不甚明了，这句佛号很难念得有力度，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。尤其对那些信心尚未具足者，唯有加深对佛陀功德和品质的认识，才能使所念的佛号充满力量。

念法，即忆念佛陀教法及所施設的法门。这些法门是将我们导向彼岸的指南，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，成就佛菩萨具备的无上品质。怎样才能获得这些成就？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，令其得入诸佛圣果的真切誓言；《华严经·普贤行愿品》阐述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，还记载了历代大德难行能行、为法忘躯的事迹。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，徘徊不前，乃至迷失方向。

由此可见，一切法门的修行都没有离开皈依三宝。可以说，都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，是佛法和所有戒律的根本，还是一切修行实践的保障。

任何法门的修行，都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舟楫。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？在很大程度上，都是因为对三宝的信心尚不坚定，所以在听闻因果和无常的教法后，虽然也觉得有道理，却没有达到深信不疑的程度。

关于此，宗喀巴大师在《菩提道次第略论》中有一生动比喻：有些人虽然皈依了，对三宝的信任还不如算卦者。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，依言而行。但学习经教、受持戒律后，却时常犯戒而无惭愧之心，更不曾引起警觉。宗大师指出的情况，至今仍屡见不鲜。我们不妨反省一下，

对于所学的佛陀言教信受奉行了吗？对于所受的戒律悉心守护了吗？对于善知识的教诲如法实践了吗？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。就像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，老老实实地接受治疗。同样，佛法乃根除生死大病的良药，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，才会依教奉行。当然，仅仅信任还不够，因为解脱取决于对法的探索和实践。就像病人必须遵医嘱吃药才能痊愈，如果一味崇拜医生，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，还要不断闻思经教，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，必须有正当理由，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，蕴含着重大意义，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。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，谓不被拨无因果等邪见所蒙蔽；大师圆

满，谓遇佛出世；世俗正法施設圆满，谓值遇无上佛法；胜义正法流转圆满，谓值遇佛及弟子，依法证悟诸果向等；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，前五为自圆满，余五为他圆满。

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；第三是不被错误观念障碍，如受某些思想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，如果不能正确利用，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，我曾举过一个例子：某人因重罪被判入狱达百年之久，期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，虽然当下尝到些许快乐，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、更痛苦的牢狱之灾。

众生在轮回中的处境也是如此。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经之路。

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？如果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，我们一定会叹为傻瓜。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，虽然也兴冲冲地挖过，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，就像阳光下甩不掉的影子，没有人能侥幸逃脱。它的可怕之处还在于，死是一定的，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……谁也不能证明明天一定活着。即使我们这些今天还健康活泼的人，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，便措手不及地失去唯一可以自主的机会。甚至来不及叹息，就被淘汰出局，这个无价的暇满人身，也随之过期作废。世间还有什么损失比这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？从生命发展而言，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，认识佛法对于生命的意义，生起寻求救护之心，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？

如果有幸在此时遇到救援者，又有谁不拼死抓住、决不放弃呢？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习气中，被串习左右。习惯有着巨大的力量，必须以念死这般猛利的手段加以对治。

念死无常，仿佛警世的钟声，振聋发聩。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，念死不仅对修习皈依，同时对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？固然是因为我们放不下对世间的执著，但更重要的，是因为我们不知死后去向何方。修行者所以能笑对生死，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、地狱六道轮转不息。其中，三恶道处境的苦痛和惨烈，令人不忍听闻，何况亲历。佛陀之所以反复述说恶道痛苦，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，使其从沉沦中醒来，设法逃离。

应当看清，三恶道离我们并不遥远。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？如果现在无力把握，临终一搏又有几分胜算？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，没有训练有素的心作为保障，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，时常忆念三恶道之苦，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，将地位视为靠山；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，但这些终归是不究竟的。因为外在一切皆处于无常变化中，本身便不稳定，如何能为我们提供坚实的保障？就像救命稻草，抓在手中那一刻，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，看似有很多机遇，其实却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，害怕失去的感觉也越强烈。

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。因为那种幸福来自世界和能感受的心，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，得来的幸福怎么可能稳定、坚实呢？可见，世间一切都无法作为真正的皈依处，无法究竟解决生命的终极问题。

那么，三宝的究竟又体现在哪些方面？关于这个问题，可从实、德、能三方面分析。

首先是真实，佛陀并非来无影去无踪的神仙，而是实有其人。两千多年前，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，由证悟宇宙人生的实相而成就。他所施设的教法，能引导一切众生断除无明，走向解脱。千百年来，无数高僧大德正是依佛法断惑证真。所以说，佛陀是真实不虚的人天导师。

其次是德行圆满。佛陀具备断德、智德和悲德。断德，即断除一切烦恼，不再有任何缺陷，不再起丝毫贪嗔。我们翻开佛陀的传记，从未有过佛陀嗔怒的记载，更不会像某些神灵那样怒降洪水。智德，即成就一切智慧，主要包括两类：一是证悟宇宙人生真相的智慧，为如所有智；一是了知缘起差别的智慧，为尽所有智。悲德，即圆满大慈大悲。悲悯之心人皆有之，并非佛陀独有。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，也值得一切众生依怙。这种能力来自圆满的德行。断德圆满，故能指导众生息灭烦恼，断除妄想；智德圆满，故能按众生种种根机施設教法，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，超越亲疏分别。

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，我们又如何因这一信仰升华内心、改善生命？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，即使履行了皈依仪式，也很难对生命改善起到多大作用。

【三、认识三宝】

每个生命的内在，本来具足三宝的一切品质。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，正是通过修学开启这一宝藏。因此，我们必须认识到三宝具备的内涵。唯有对这些特征了然于胸，才能准确无误地于自身挖掘并成就。

1. 何为三宝

首先，应该了解三宝的名称。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，包括佛陀所证和所说之法；僧，梵语为僧伽，指献身于佛法的实践者和弘扬者，包括声闻、缘觉、菩萨。宣称三皈，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，应该了解三宝的内涵。佛陀为觉者，所以成佛乃智慧的圆满成就。佛法修行的最高成就是“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。

佛陀十大名号之一的“正遍知”，就显示了觉性蕴含的遍知功用。

生命本来具足自觉的力量，这种自觉是相对于不觉而言。凡夫的不觉源自无始无明，因而才有执著和烦恼，轮回和生死。一旦开发生命中自觉的力量，就能超越无明长夜。须知，觉悟和解脱是一体的，自觉的当下便具有解脱能力。所以解脱并非遥不可及，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，得大自在。佛陀，正是因为体证这种能力而圆成佛道。

在佛陀成就的断德、智德和悲德中，都不曾离开“觉”。佛陀，意为觉者，所以觉悟是佛陀品质的核心。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，因觉悟而能化解烦恼习气。悲德同样没有离觉悟的作用，在究竟意义上，悲和智是不二的。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，佛还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、西北和上、下；三世则是时间概念，包括过去、现在和未来。总之，尽虚空、遍法界十方三世一切诸佛，都是我们皈依的对象。

法，其概念非常广泛，世间所有一切皆可以称之为法，也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，我们需要从几个方面来认识。

一是从能诠的言教。诠为诠显经典的文句，以能显义理，故名能诠，主要表现为三藏十二部典籍。三藏分别是经藏、律藏和论藏。经藏，梵音修多罗。藏有蕴含之义，贯穿佛法不令散失。律藏，梵音毗奈耶，灭诸过失，止恶修善，调伏诸根，如法律般决断罪之轻重，是佛弟子的行为准则。论藏，梵音阿毗达磨，抉择辨别

一切法义，为诸大菩萨、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，分为教法和证法两大部分。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。证法则引导我们走向解脱的实修法门，如戒定慧、三十七道品、六度四摄等。换言之，修行包括理论和行持两大部分，教法偏重理论，引导我们了解生命真相；证法偏重行持，即调整心行的技术，帮助我们改善生命现状，证悟诸法实相，成就佛菩萨那样的良好品质。佛经中，将众生本具的觉性比喻为贫女宝藏，守着宝藏却无力开发，只能乞讨为生。其实，我们的现状就是如此，虽然具有如来智慧德相，却流转生死，不得自在。修学，不仅要通过法的指引认识宝藏，更要学习开发宝藏的具体方法。

僧伽是和合义，所以一人不能称僧，须四人以上方可。就像一棵树不可称林，须成片方能成为树林。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。所以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，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，声闻所有圣者和一切未成佛的菩萨皆属于僧的范畴，如观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨等。凡夫僧则包括一切现出家僧相而尚未证果、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”，有六层含义。

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。尽管人人都具有三宝品

质，却深藏不露，虽有若无，无法对改善生命起到任何作用。

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，是无垢且无漏的。

三为势力。三宝具有强大的力量，可化解一切烦恼和执著。当生命内在的三宝品质发生作用时，烦恼当下瓦解，就像雪花落入火炉，立刻消融得无影无踪。

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

五为最胜。包括两方面：其一，三宝品质清净无漏，极为殊胜；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，充满变化和
和不稳定。反观内心，所呈现的也无非是错误
的想法和混乱的情绪，所以凡夫生命是混乱不
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，所以才称之为“宝”。
形式上的三宝，如佛像、经书、僧团，甚至包
括如来的色身等，虽然也都是“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，如此，才能对三宝生起决定的信心。而这
种信，正是入门之钥。若不能生起决定信解，
心就会徘徊于凡夫串习中，挣扎于想法、情绪中，
学佛自然难有进展。

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，但如果没有他们“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，住持三宝是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，所以法的核心为空性而非经教。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，但这些要素是不二的，所谓明空不二、空悲不二、觉性与解脱不二。从究竟意义而言，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，只是因为这些品质需要在修行过程中分别培养。比如成就慈悲就要发菩提心，否则，即使见性也难以圆证空性，成就大悲。就像声闻人也证悟空性，却灰身泯智，趣向寂灭。

第五为自性三宝。从本质上，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。认识到自己在生命某个层面具有佛菩萨那样的品质，无疑会给众生提供极大的修行信心。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。自心皈依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。自心皈依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高贪爱执著，名离欲尊。自心皈依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染著，名众中尊。若修此行，是自皈依。”可见，一切众生无不具备自性三宝，只待我们开发显现。

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，学佛者往往偏重住持三宝，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和自性三宝。如果仅仅停留于住持三宝，这种皈依必然是流于表面的，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

宝虽然存在于生命的某个层面，但要通过相应的修行才能体证。就像深埋地底的矿藏，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，丝毫不能发挥作用。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来是一体的，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。就像开采矿藏，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。唯有发现全部宝藏的所在，才能完整地开发它、使用它，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，于修学并无多少实际帮助。

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法修行。这一认知源自对轮回苦和三宝功德的认识，是皈依的根本所在。

近年来，随着各地寺院的陆续恢复，佛教

徒的数量也日益增加。但其中有多少是发心求解脱、度众生的呢？更多的，或是对佛教有朦胧的好感，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，是多数人走入佛门的因缘。如果停留于此，皈依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，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，而佛法本身也不排斥世间法。但我们必须清醒地认识到，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，通过忆念轮回苦和三宝功德，对三宝具足极大的信心。如果没有将三宝视为唯一的救怙者，就需要重新审视皈依之因，并通过如理思维来强化。

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，配合治疗。皈依过程也与此相仿：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。

唯有对三宝生起真切皈依之心，我们才能走出自我中心的状态。生命是一大堆混乱情绪和错误观念的综合体，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，如果想从这种生命状态中解脱出来，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，就像火箭推动飞船进入太空。所以说，皈依心是提升生命素质的强劲动力。

2. 依法传授皈依

皈依，应该通过如法的仪轨进行，主要包括以下几个方面：

首先是忏悔，忏除我们无始以来造作的无量罪业。忏悔得清净，忏悔得安乐。清净无染的心，才能如法纳受皈依体。念诵内容为：“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。作为大乘学佛者，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。”

无论忏悔还是发愿，重点不在于念诵四句偈，而是发自内心地生起忏悔之心，进而生起利益众生的愿望，以此作为未来的行为准则，

于恶业不复再造，于善业勤加修习。如果有口无心念一念，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，而是终其一生的庄严承诺，是贯穿未来生命的恒久誓言。但“尽形寿”只是声闻乘的皈依，作为大乘行者，还要发愿尽未来际地皈依三宝，即“直至菩提永皈依”。“为我所尊”，是以此作为自己的皈依对象。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的究竟归宿，不可处处挂

靠，三心二意。

这三句话，是皈依仪式的关键所在。如果皈依时未曾听清，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。

皈依仪轨大体分为这四部分，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？如果只是懵懵懂懂参加了皈依仪式，对三皈内容没有明确认识，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传递下去。为了铭记皈依后的新生，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，是与原有生命状态彻底决裂，开启以三宝为中心的全新人生道路。从这个意义上说，佛子的年龄应从皈依那天算起。在经历这番重生后，我们才开始自觉而有意义的人生。法名虽然只是代号，但其中往往蕴含表法的深意，象征佛法的修行，以此策励弟子：作为解脱道和菩提道的行者，应该勤修戒定慧、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，应弃暗投明，切莫为往昔习气羁绊，重蹈覆辙。

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。在我们设计的《皈依证》封面上，以莲花般相合的双手为标记，环绕“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，发四弘誓愿，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，特发此证为凭。”标
明了皈依意义及皈依证的作用。此外，还编入
皈依仪轨及五法具足、常行六念等佛子基本
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稳步前进的足
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
获得由诸佛一脉相承的皈依体，这是佛法
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，每粒小珠则象征
僧，缺一便不能组成完整的念

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，师长所授念珠应当随身携带，象征时时不离三宝。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，实践这一传承中的内涵，使菩提种子茁壮成长，开花结果。

法本，能帮助我们全面认识皈依的意义，深入了解皈依后的修学内容，是成就法身慧命的指南。虽然我们本来具足佛性，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，是未来修行的坚实基础。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，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，也会起到相应的效果；恐惧或颠倒妄想时念念佛，也能使我们远离怖畏。但如果想解脱生死，必须依靠佛法。只有学习法义之后，才能深刻认识到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。如果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，如此，便不可能全身心地依法修行，自然收效甚微。

还有些人愿意皈依佛和法，却不愿皈依僧，这类二宝居士有不少。须知，皈依僧并非皈依

某人，而是皈依整个僧团，尤其是贤圣僧具备的清净无漏的品质，这才是究竟皈依处，也是皈依佛和法所要达到的目的。若不能对此生起猛利信心，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，但落实到修行实践，仍须亲近具体的、一位或几位善知识，否则便不能听闻正法，如理思维，法随法行。

此外，皈依时应该发心并观想。皈依的发心有上、中、下三等。上等发心是为利益一切众生而皈依，中等发心是为个人解脱而皈依，下等发心是为眼前的平安如意而皈依。相应的，皈依体也分上、中、下三等。发上等心皈依，才能得上等皈依体，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。就像以器皿盛水，器皿有多大，装的水就有多少。茶杯只装下一

杯水，脸盆能装下一盆水，如果像虚空那么广大，就能容纳五湖四海、无量无边的水。所以，我们应该打开心量，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，共同领受三宝的慈悲加持。这样的皈依，才是最为殊胜的。

需要注意的是，皈依时还应自称法名。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。

以上是皈依注意事项，一一做到，方能如法皈依。良好的开始是成功的一半，皈依为学佛之始，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，确定唯有三宝堪为依止。一旦作出这样

的抉择，应以佛法僧为唯一皈依处，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”。通过这些修习，才能完成皈依的究竟意义。

1. 亲近善知识

皈依，虽是归投十方三世一切佛宝、法宝、僧宝，但在修行实践中，还要落实于具体的善知识。皈依之后，应选择如法生活，具备佛子威仪，了知戒律的开遮持犯；还应具足正见，深信因果，进而契入空性，解除迷惑，打开生命宝藏。这一切，皆有赖于师长的悉心指点。

佛陀在戒律中规定，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，必须由善知识悉心指点，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，但也应该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，更需要善知识的耳提面命。佛法博大精深，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，学人很难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。凡夫心充斥着无数飘忽不定的想法，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？如何开发生命潜在的巨大力量？必须借助止观。若将止观比作开发生命宝藏的技术，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充满错觉的，会障

碍我们对佛法的理解。更何况，佛法是有传承的，尤其修证层面，无法在经教中完全表达。那些无法言传的部分，必须靠善知识应机设教，方便化导，才能使我们将教法落实于心行。

那么，怎样才是堪为众生依止的善知识呢？这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、辨别和抉择。

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、德胜于己，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，确实存在难度。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。如果这些素养

尚未具备，对我们的修学很难有什么帮助，甚至会产生负面影响。因此，这三点必须牢牢记住。

第一是具足戒行。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”，充分说明了戒律对修行的重要性。

第二是具足正见。这是善知识标准中最核心的一点，甚至比戒律更重要。如果知见存在问题，就不可能将我们导向解脱。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。以戒而言，许多外道甚至邪教也有一套非常严格的戒律；以定而言，四禅八定也不是佛教特有的修行。外道之所以不能解脱，就是因为知见有误。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。

第三是具足悲心。唯有具足摄受众生的悲

心，才能给弟子无微不至的指点。如果师长闭门独修、入山惟恐不深，即使具备前两个条件，弟子也无缘追随左右，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的法缘，生生世世都会得其摄受。关于亲近善知识，佛典中谈到这样几点要求：

首先是净信为本。对于自己亲近的善知识必须具足信心，观德莫观失，切勿依个人情绪及立场随意评判。凡夫心是染污的，以这样的心观察世界，所见自然难以清净。若不善于发现善知识的功德，很可能会顺着凡夫习气寻其过失。如此，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的作用。所以，有些论典特别强调“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。

其次是念恩生敬。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，还包括过去生的善知识。若无善知识携手引领，我们可能仍在三恶道沉沦。所以，应该时常忆念善知识的恩德。

第三是加行依止。其中，身口给侍是以身口意三业供养善知识，但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”。如果没有善知识的引领，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

团难免良莠不齐。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。在这样的背景下，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；一是对同样的内容反复闻思。如因果之理、无我之理，必须不厌其烦地数数听闻，将法义无一遗漏地镌刻在心中，成为自己的观念。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，如果没有量的积累，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。唯有以多闻不断强化，才能使佛法在心中打下深深的

烙印，起心动念皆能与法相应。

此外，多闻还能帮助我们远离不善，是为“多闻能远恶”。我们的生命状态，在很大程度上取决于三观。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，心行也将随之改变。树立正确观念的捷径便是闻思经教，通过观察修端正认识，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，这一切对于人生仅有暂时的意义，只是行将消失的泡沫而已。无论事业还是金钱，一切成败得失仅仅是泡沫的大小，除此而外，别无意义。当然，多闻的关键是听闻正法，而非世间铺天盖地的知识和信息。唯有佛陀亲证的智慧，才能使我们照见人生真相，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。

最后是“多闻得涅槃”。涅槃是彻底息灭烦恼，体认生命实相，这也需要通过多闻乃能证悟。因为多闻能使我们获得正见，进而契入空性，导向涅槃，证佛所证。

了解闻法意义之后，还要进一步端正态度。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？需要以相应的条件为前提。《菩提道次第略论》中，为我们总结了闻法必须远离的三种过失和应该具备的六种观想。

关于三种过失，宗大师比喻为覆器、垢器和漏器。

其一是覆器，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，闻法时应该摄心端坐，专心聆听，切忌昏沉掉举。

其二为垢器，带着固有观念而非清净心闻法，对所闻法义不能如实接受，反而被原有的

观念处理和染污，不再是纯正的佛法。就像在充满辣椒、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，我们应该以清净心闻法，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，但很快就漏得一滴不剩。大家这几天来此听闻皈依教法，即使听的时候很认真，但如果回去后不再忆念，不久就会遗忘，难以对修行产生作用。

以上是闻法时必须远离的三种过失。此外，还应具备六种想：于己作病者想，于说法者作医师想，于教法作药物想，于修行作疗病想，于如来作正士想，于正法生久住想。

学佛有如疗病。平时，我们偶感小恙也会焦躁不安，却很少意识到自己是贪嗔痴的重病患者。因为我们被无明所惑，就像暗夜临深渊，看不见轮回险境。须知，色身健康固然重要，

但更重要的是心灵健康。佛菩萨时时安住于慈悲和智慧中，所以自在安详，没有挂碍和恐怖，也没有颠倒和执著。反观自身，何时不被烦恼和情绪左右？所以，我们必须正视病情。只有认识到这一点，才会积极地设法治疗，并对法和法师生起恭敬心。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？唯有具备这样的观念，我们才能对法生起不共的信心，从而虔诚闻思，依法修行。

那么，哪些属于正法，又该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，要增强对三宝的信心，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》《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》和《行愿品》，分别阐述了地藏菩萨、普贤菩萨在因地修行的宏伟愿力和广大行持，这是大乘行者应该培养的信念。

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，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，《学处品》介绍了在家居士应当了解和遵行的学处，并对五戒有详细解说。《善生经》《吉祥经》说明了居士应该如何待人处世，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他宗教在知见上的不同，为修学打下基础。

此外，还应奠定相应的教理基础，明确学佛的常规套路和次第，推荐书目有印顺导师的《佛法概论》《成佛之道》和宗喀巴大师的《菩提道次第略论》。其中，《佛法概论》叙述了佛法的主要内涵；《成佛之道》标明了成佛修行的基本脉络；《菩提道次第略论》提供了由学佛到成佛的完整纲要，能帮助我们在短时间内掌握修行要领，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》，这两部论重点介绍了菩提心和菩萨行的实践。《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。其中的《戒品》，汉藏两地都曾单独译出，广为流通，成为实践菩萨行的重要准则。《入菩萨行论》在宋代已有汉译，可惜未能引起重视。而在藏地，译出后即各宗共同推崇。此论由暇满人身的重大意义开篇，详细说明了菩提心的前行、受持及如何依六度圆满菩提心的过程，对菩提心、菩萨行的实践原理和方法论述得非常透彻，操作性极强。

具备行愿之后，还要进一步解除烦恼，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》是唯识宗的重要典籍，依三性建立中道见，为我们阐述了“何为中道，何为边见”的根本问题。《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。

若能按这些次第深入，逐步前进，将为修行奠定扎实的基础。

3. 如理作意

作为佛弟子来说，应该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、念轮回苦和深信业果作为佛子必须具备的观念，又称四共加行。时常忆念这几点，可以帮助我们摆脱凡夫心。在“皈依之因和皈依的选择”这部分，已经介绍了前面三项内容。在此，专就“深信业果”加以说明。

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。对于生命的发展，佛教和其他宗教的看法不同。其他宗教往往认为生命中有作为主宰的灵魂或神我，但佛法认为，生命只是五蕴和合的假相，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。每种力量都代表生命的积累，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。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，并没有特定的主宰。因此，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。不论正面还是负面的心行，都将留下痕迹，区别只是在于力量大小。当我们生起慈悲时，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，将来会不会生天？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，将尽未来际地影响着我们，所以说，这种力量更持久，更可怕。

同时，我们要深信“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，代表善的心理因素，是一种和

谐的力量。当我们生起慈悲和爱心时，内心是温馨、怡悦的，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、嫉妒时，内心必定处于对立、冲突中，当下就会感到痛苦，并使周围的人受到伤害。所以，善恶业招感的苦乐果报，完全是因为其心理特性决定的。

“业决定之理”还告诉我们，哪怕一丝一毫的快乐或痛苦，同样是由善恶业力招感的，决非偶然。佛典中说：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，都与往昔善业有关。反之，声闻圣者所显现的病苦和磨难，也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，任何人无法将罪业强加给我们。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公平，也更准确。

此外，业还能增长广大。相应的，也会萎缩乃至消除，关键看我们赋予它什么样的因缘。若赋予善因缘，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，若不断增长养烦恼，就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，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。”关于业果之理，我们既要深信业的真实不虚，还要认识到，佛教的业力观是无我的业力观，所以业力也是无自性的，可以通过忏悔改变。如果不能改变的话，无始以来所造的恶业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（深信业果而努力追悔）、依止力（修习皈依并发菩提心）、对治力（读诵大乘经典和修空观等）、遮止力（不复再造）加以对治。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，需要反复不断地训练。尤其对一些基础内容，更应念兹在兹，时时不忘。此处重点介绍皈依修习、发心、五戒和四无量心。

皈依后，首先要增长对三宝的信心，使之坚定不移，宁舍生命亦不舍皈依。藏传各宗派中，均以种种加行作为修行基础，如念诵四皈依、大礼拜、诵金刚萨埵心咒、供曼扎等，以此强化信心，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，将三宝深深铭刻在心，起心动念不忘三宝，正是学佛者应该具备的基本功，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，所以要将之作为每日定课。具体修习可根据《皈依修习仪轨》进行，其中，“安住修”部分的“称念三皈”应在一千遍以上。如果确实因为工作繁忙或出差不便等特殊情况，至少应以虔诚心称念一百零八遍，不使一日空

过。同时，也避免三日打渔两日晒网的懈怠习气。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，称念三皈累计至百万次。需要注意的是，称念三皈不仅数量要达标，质量更不能放松。每次修习时，都要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陈设坛场，供养佛像、经书和供品。佛像可供奉本师释迦牟尼

佛造像，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，在强化皈敬心的同时，积集福德资粮。

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，更有无限、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、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、修增上意乐而至修菩提心。十种因缘出自省庵大师的《劝发菩提心文》，分别是念佛重恩、念父母恩、念师长恩、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。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。五戒十善是佛弟子基本的行为准则，虽然属于人天乘的修行内容，但如果以菩提心来修习，同样能成为佛道资粮。受持五戒，应该学习相关律典，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，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，是与乐之心；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，最终实现自身本具的三宝品质。

【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，在寻

找一切入侵机会。所以,当我们获得皈依体之后,应该全力护持,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该遮止的范畴。

遮止学处首先要求我们,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。皈依绝非逃避现实,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:这一切对人生只有暂时的意义,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，那是世出世间究竟圆满的智慧。如果皈依后还心系其他皈依处，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，都包含保护自己和伤害他人两方面。从佛法观点来看，五戒也可称为五种布施，即无畏施。奉行五戒，是断除恼害众生的因缘，使他人消除恐惧，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，尤其要注意口业的防护，如不两舌、不恶口、不绮语，这是我们应当特别

引以为鉴的。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，由此衍生一切不善业，抓住这一关键，其余问题就迎刃而解了。

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，都将立即失去皈依体。

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恭敬心，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。论典记载，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，回答说：文殊像没有不好的，只是这尊像的做工稍有欠缺。从这个回答中，我们可以充分感受到尊者对佛像的恭敬之心。

既然佛像都是好的，那我们对所供之像就不必选择吗？对某些年久破损或做工粗陋的造像又该如何处理呢？这也是信众们经常问起的。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。所以恭请佛像时，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。以虔诚心做这一切，并非对佛像不敬。因为凡夫是很著相的，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、脏污的造像加以处理。

同时，切勿将佛像作为装饰品、工艺品随处摆放，这是现代人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净心。

还应注意的是，不能以买卖佛像牟利。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，应该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牟利，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，流通与不能买卖佛像就不存在矛盾了。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，为什么要敬佛，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，为何视为真身

并虔诚礼拜？须知，敬佛是自身修行的需要，是通过恭敬达到净化内心的效果。当我们处于极度恭敬中，内心必然是清净无染、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。我们要像敬佛那样，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，诸佛皆因法得解脱，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。这绝非可有可无的形式，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，才能得一分法益。学佛如此，任何世间法的学习也是如此。如果对传业师长

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。这不仅影响到我们今生对法的受持，还将影响到未来的法缘。如果不恭敬法和法师，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。

敬法的根本，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，是对佛陀教法的切身实践，也是对三宝恩德的最好回报。《金刚经》告诉我们：“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。”此处以校量的方式说明，依教奉行远胜于世间一切善行。

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。我们应该时常忆念僧宝恩德，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，或乐助寺院建设，或以饮食、衣服、卧具、汤药对僧众行四事供养，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，更要将这分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，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，但现有的心行基础仍是凡夫心。若要转变这一生命状态，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行为准则，共有五点：

第一，随念三宝功德，数数皈依。我们应该时常忆念佛、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，将对改善心行有着不可思议

的作用。

第二，随念三宝大恩。我们应该时常忆念三宝大海般深广的恩德。因为有三宝应化于世，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，由供养三宝而能获福无量。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，反而忽略了这一广大福田，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的。我们从佛法受益后，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。生起这一愿望后，在日常生活中，自然能以各种因缘引导众生亲近三宝。如果自己有能力讲，不妨现身说法；如果自己不善言辞，不妨介绍他们亲近善知识，或助印法宝，这些都属于弘法的修行。

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，告诉我们，以恒河沙等财物乃至身命布施，都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，却不能断除内在烦恼。唯有引导他人学佛，才能使他究竟解决生命问题。可见，弘扬佛法和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，祈求十方三宝加持。遇到困难时，同样可以向三宝请求帮助，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。倘未能如愿，切不可抱怨三宝不慈悲，须知为自身业障所致，应生起惭愧心，广修善行，忏悔业障，直到心行与三宝相应，自然能得加持。时时启白三宝，不仅能获得三宝加持，也是培养皈依心的重要修行。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。舍命并不可怕，因为来生还能继续。在无尽的生死洪流中，我们曾千生千死，万生万死，却一直空过。但如果舍弃皈依，将长劫沉沦，无有出期，即使多生一次又有什么意义呢？此外，切莫将外道与三宝的功德相提并论。社会上时常可以听到这样的论调：佛教、基督教、伊斯兰教、道教大同小异，本质是一样的，等等。如果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和坚定的信解，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。通过守护学处，使自己保有皈依体，并强化三宝在内心的分量。唯有信仰坚定，行为如法，三宝才能真正对我们的生命产生作用。

【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，学佛本身就有大利益：一是暂时利益，即人天福报；一是究竟利益，即成佛。在《金刚经》《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，蔚为壮观，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，所容纳的功德也是有限的。

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依赖、信服和追随之心，再由如法皈依获得佛法传承，便正式成为三宝弟子。所以，皈依是区分是否为佛弟子

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，皈依便获得了正式学法的许可，有资格修学任何经论。但要注意的是，修学需要次第，若不遵循相应次第，极易走入误区。而对甚深法义的准确把握，离不开师长传授，否则容易在理解上出现偏差。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，是我们走上漫漫修行路的有力后盾。守护皈依体，就是守护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

戒是正顺解脱之本，亦为无上菩提之本。

但所有戒律的受持奉行，都建立在对三宝的信心之上。无论受持五戒、八戒，还是沙弥戒、具足戒，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。即使因为种种原因受了戒，也难以认真持戒，守护不失。

其实，不仅是戒律，一切法门的修行都没有离开对三宝的信心。无论出离心、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，能一丝不苟地依教奉行吗？尤其当习气和修行发生冲突时，如果没有真切的信仰，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的信心，才会依循佛陀教诲，身体力行，真履实践。所以，皈依不仅是诸戒之本，也是一切法门修行的根本。

3. 减灭诸障

皈依能帮助我们灭除一切罪业。在无尽的生命延续中，我们曾造作无边罪业，唯有至心忏悔方能消除。在《略论》中，将忏悔的力量总结为能破力（追悔力）、对治现行力、遮止力、依止力四种。其中，依止力便是依三宝之力化解业障，离诸困厄。

《增一阿含经》记载：有忉利天子五衰相现，当生猪中，愁忧声闻于天帝。天帝闻之，唤来告曰：“汝可三皈依，即时如教，便免生猪。”三皈依已，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，分别是恩田、悲田、敬田。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，蕴含着无量功德智慧。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，无法以语言来表达。

关于皈依功德的超胜，《佛说希有较量功德经》亦云：“假使满三千大千世界中诸佛如来，譬如竹苇、甘蔗、稻麻，彼等诸佛世尊至真等正觉，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。一一宝塔皆以华香、伎乐、缯盖、幢幡、香烛、油灯……种种所需，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：我今皈依佛、皈

依法、皈依僧。所得功德胜前福德百倍千倍万倍，不可算数，言辞譬类所不能知及。”

可见，皈依和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，恶道苦极为恐怖，经常思维，能激发猛利的皈依心。若把三宝视为生命的唯一归宿，承其加被，就不必有堕入恶道之忧。

《佛说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。时驴解走，破坏杯器，

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，既取决于往昔所造诸业，也和临终一念是善或不善有关。若归投三宝的意愿非常强烈，其他念头就没机会影响我们。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。所以并不是简单皈依一下就能保证我们不堕恶道，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，能使我们的生活和修行平安顺遂。无论周围的人，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。因为三宝代表世出世间最强大的力量，即使世间充满惊涛骇浪，狂风暴雨，我们仍能在三宝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，诸天善神必拥护彼，不令横死，不遭病难，不堕恶趣，生天人中。”

此外，《佛说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。”这些善神受四大天王派遣，专门护持受三皈者，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，才能得到这一庇护。

7. 随愿皆成

所谓随愿皆成，并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。

我们在世间能否获得成功，很大程度上取决于自身福报。而三宝为无上福田，若内心常与三宝相应，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，精进闻法修行。皈依三宝的根本，乃通过外在三宝，认识生命本具的三宝品质。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。全身心归投于三宝怀抱，在三宝引领下迅速积累资粮，圆满福德和智慧，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，这一过程贯穿了学佛的整个修行。所以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。关于此，大小乘经论中有丰富的内容。在《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、念施、念天）等。而大乘经典中，关于念佛、念法、念僧的修行更是不胜枚举。在南传佛教地区，信众每天都要称念三皈，初一、十五或六斋日还要到寺院修习皈依。在藏传佛教中，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，仅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的分量，最终使信心道念逐渐淡化。

1. 如何修习皈依

修习皈依，应遵循仪轨进行。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。

(1) 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，也可以虔诚心念诵《三宝歌》。)

(2) 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。）

其次修七支供，依普贤广大行愿集资净障：

所有十方世界中，三世一切人狮子，

我以清净身语意，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融于三宝的无尽功德中。）

（3）观察修

首先，思维暇满人身蕴含着重大意义，认识到唯有皈依三宝才能实现暇满人身的重大意义。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。

（4）安住修

反复念诵“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶……”

（念诵三皈依时，观想六道一切众生和自己

一起念诵，念念融入十方三宝的无尽功德中。)

随后止静：观想十方三宝的无尽功德，安住十方三宝的无尽功德中。

(5) 发愿

首先，发愿奉行五戒：

第一不杀生：认识到生命毁灭所造成的痛苦，我发誓培养悲心，学习各种方法保护人、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，或以地球上其他地区人民的痛苦为代价，来为自己谋取利益的行为。

第三不邪淫：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，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）

（6）回向

皈依功德殊胜行，无边胜福皆回向。

普愿沉溺诸众生，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，需要注意以下几点。

第一，修习应该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、修七支供为前行，帮助我们集资净障。集资，即积集资粮，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。如果意识不到轮回险境，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。发心皈依的过程，也是作出抉择的过程。当我们意识到财富和地位只是过眼云烟，意识到其他宗教的不圆满，才选择了佛教。但这一认识必须在修习中不断强化。

第四，观想三宝功德，将自己念念融入其中，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，只是全身心地投入。

2. 《仪轨》中发心的说明

佛法一切修行都是建立在发心的基础上。

不仅修行如此，生活中，我们每天也在发心。不论工作还是学习，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，最终将成就什么样的人生。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。如果不加以调整，修行也难免夹杂着凡夫心。那么，最终成就的也必定是凡夫心。

怎样调整心行？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、嫉妒的巨大陷阱。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中受难，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。正如仪轨中所说：“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的愿望。愿望有多强烈，投入的精力就有多少，成功的希望才有多大。若能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来强化。

发心，不仅体现在发愿文中，还贯穿于整个仪轨的修习。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，我们心中只装着自己、家庭、朋友，即使能装下民族、国家，终归是有限的。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。然后坚持不懈地努力，终有一天能向佛菩萨的心行靠拢。与此同时，我们还应该在座下随缘随分地利益众生，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。在无尽的生命延续过程中，我们积累了太多罪业，并将长久地影响我们。唯有至心忏悔，才能消除这些负面业力。

忏悔，首先要发露往昔以来的罪业，直面自身问题，生起改过之心。《仪轨》中“如是等一切世界诸佛世尊……”等语，正是对种种罪业的发露。念诵后，忆念自己无始以来所造罪业，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，可帮助我们快速忏除业障。在藏传佛教中，“七支供”是集资净障的重要方式，属于修习一切法门的前行。

为了加强忏悔效果，再念诵“七佛灭罪真言”七遍，观想无始以来所造罪业念念消融于三宝无尽功德中。“七佛灭罪真言”出自《大方等

陀罗尼经》，“七佛”乃泛指，实为无量诸佛传授给众生的灭罪真言。以虔诚心念诵这一真言，通过佛菩萨的加持，当下就能化解业障，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，唐音与现今已有不同。皈依仪轨中收录的“七佛灭罪真言”是直接从梵文音译而来，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，“所有礼赞供养福”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“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。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”，因为每一愿皆以无限为所缘。我们供佛只是供一尊佛，拜佛也只是拜一尊佛，所做有限，供品更有限。依普贤行愿观想，每称念一佛，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。

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《普贤行愿品》的修行，就可以打开自我。当我们观想以十方一切诸佛作为礼敬对象时，当下就可契入佛菩萨的心行。以无限之心供养，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，如果不具备基本的做人准则，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，以自己的财物、技能及所学佛法帮助别人。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心。在佛教看来，淫欲为生死根本，更是修行的极大障碍。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的供养或信赖；小妄语为未见言见之类的谎言，属于日常生活中的欺骗行为。妄语乃虚妄之因，是成就真实智慧的障碍。不饮酒，包含酒精及一切影响心智成长的食物和精神产

品，它们会张扬人性的丑恶，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。从古至今，时代虽然有了很大变化，人性却没什么两样。众生的共性是贪嗔痴，犯罪行为也不出杀盗淫妄的范畴。五戒建立在人性基础上，目的是为了止息贪嗔痴，止息不良串习，成就内在的高尚品质，所以永远不会过时。

五戒虽然道理简单，意义却非常深奥。皈依仪轨中收录的五戒内容，由法国梅村禅修中心的一行禅师编写，内容非常契合时代，希望在家居士能每天念诵，将之作为人生信条。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，若以世间心修习，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，则能成就声闻圣果；若与菩提心相应，

以无尽悲愿修习慈悲喜舍，则是菩萨道的修行，能圆成无上佛果。

四无量心，在声闻乘及菩萨乘中都很重视。作为在家居士，应该以修习四无量心作为基本训练，时时想着给予一切众生快乐；拔除一切众生痛苦；对一切众生获得成就和利益由衷欢喜；祈愿一切众生远离贪嗔之心，住平等舍。在此基础上，修习菩提心和空性见，直达无上佛果。

【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，都应该将皈依作为重心，将修习皈依视为首要，为未来修行打下坚实基础。同时也建议每位佛子，不论学佛时间有多长，都应该继续修习皈依。这不仅能培养对三宝的信心，对提升修行也有莫大帮助。我自己也在修皈依，以念诵三皈依作为日常修持。皈依修习可深可浅，若以至高的见地

修习，皈依同样是圆顿、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，不知如何着手修行。纵有所学所修，也大多不得要领，心行难有重大改变。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。撰写本书的初衷，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》，配合《仪轨》的弘扬，才有了这本《皈依修学手册》。

我真诚希望，每位佛子都能以弘扬皈依为己任，也希望每个道场都能举行一周一次的“皈依共修”，使所有信众过上常规的宗教生活。藉由共修这一殊胜因缘，不断加强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。

【附】从住持三宝到自性三宝

三宝代表着佛法的一切。因此，整个修学都离不开对三宝的依止。学佛始于皈依，这是我们对三宝的宣誓和承诺。经由皈依佛、皈依法、皈依僧的特定仪式，跨入佛子行列。所以，皈依也是衡量是否佛教徒的基本标准。

若将皈依比作菩提之路的起点，其终点，便是成就与三宝无二无别的品质。遗憾的是，不少佛弟子对皈依的认识较为肤浅，甚至将一切寄托于仪式，似乎学佛已随着仪式结束而圆满完成，从此一劳永逸地享有诸佛加持，三宝庇护。须知，皈依绝非一次仪式所能涵盖，而是贯穿整个成佛的修行。

其他宗教与佛教的重要区别在于，信仰上帝，上帝永远是至高的主，信徒永远是卑微的仆，这一关系是恒定不变的。而佛弟子虽以三宝为皈依处，但这种皈依是以成就自性三宝为目标。佛陀在菩提树下悟道时即已发现：每个众生都具足如来智慧德相，所谓“心、佛、众生三无差别”。换言之，佛和众生在显现上虽有天壤之别，但在生命某个层面是无二无别的。

我们之所以是凡夫，乃现有生命品质使然，那就是贪、嗔、痴，就是无明、我执。但我们不必气馁，在重重烦恼覆盖下，还蕴含着无尽的生命宝藏，蕴含着与三宝同样圆满的慈悲和智慧，此为无上菩提之本。修行，正是为了开发自身潜在的这一品质。就像开发矿藏需从掌握勘测技术开始一样，修习皈依，亦是从认识三宝功德开始，进而忆念、熟悉，方能与其相应，乃至最终成就。

忆念三宝的修行非常重要。我们时刻忆念什么，心就会和什么相应。每天忆念财富，心

就和财富相应，从而寻找并实践一切可能致富的机会；每天忆念感情，心就和感情相应，最终使之成为生命不可分割的一部分。同样，不断忆念三宝功德，便能使其在内心的分量逐渐加码，激励我们不断开发自身本具的三宝功德。

学佛，是由认识到成就三宝品质的过程。三宝内涵精深，住持三宝之外，还有化相三宝、理体三宝、自性三宝等，从不同层面展现三宝的甚深含义。普通信众学佛，往往执著住持三宝，却忽略了理体三宝和自性三宝，不曾由表及里地深入其中。若仅仅停留于对住持三宝的皈依，即使虔诚有加，学佛也难有进展。而有些人则走向另一个极端，认为自身已然是佛，无须皈依外在三宝。事实上，依止住持三宝是学佛不可或缺的环节。当我们处在凡夫心的层面，自性三宝早已被遮蔽，虽有若无。就像矿藏，需要特定技术开发、提炼，才能发挥作用。住持三宝，正是帮助我们认识并开发自性三宝不可缺少的方便。

如何通过对三宝的认识和皈依，成就生命的最高价值？

【一、皈依佛】

佛，梵语布达，意为觉悟者。所谓觉，乃相对凡夫的不觉而言。佛陀不仅自觉，更能引导众生觉悟，众德悉备，觉行圆满。他所具备的无量功德，还反映在如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、世尊十大名号中。

皈依佛，固然可以祈求佛力加被，但更重要的，是追随佛陀的足迹，行佛所行，证佛所证，以此成就“本然自性天真佛”。

1. 佛 像

佛像，即佛陀造像，为住持三宝之一，象征佛宝。关于佛像起源，据《增一阿含经》记载：释尊在世时，曾往忉利天为母说法，三月未还，信徒优填王与波斯匿王思佛心切，各以牛头栴檀与紫磨金塑佛形像供奉，见之如对佛前。

佛陀入灭后，佛像更成为神圣的象征，为信徒瞻仰、礼拜、供养。佛教造像之首要目的，在于“令十方瞻仰慈容者，皆大欢喜，信受皈依，广种善根，潜消恶念”。这种寓教于形的亲切方式，使佛教得以从精神圣殿走向社会，向民众传达慈悲喜舍的内涵，示现彼岸净土的境界。在所有佛教寺院中，不论南传、汉传还是藏传，无不供奉着相好庄严的佛菩萨造像。虽然造型各异，体量有别，既有高哉伟哉的巨型塑像，也有不及盈寸的精雕细刻，但都体现了信徒心目中佛菩萨的慈悲形象。

那么，佛像是否等同于佛陀真身呢？关于这个问题，禅宗“丹霞烧佛”的公案能给我们以启发。丹霞禅师为唐代人，曾至洛东慧林寺挂单，因天寒而烧殿中木佛取暖。住持见之怒曰：因何烧佛？师云：烧取舍利。住持诧异：木佛何来舍利？师对曰：既无舍利，再取两尊烧之。住持闻言有省。禅师所行，是为破除世人执相之弊，仅执土木造像为佛，却不见自性真佛。

当然，对于禅宗祖师为教化愚蒙而采用的特殊方式，我们切不可轻易仿效。

佛像虽非佛陀真身，但恭敬佛像却是极为殊胜的修行方式，可以强化学人对三宝的皈依之心，为增上修行的重要助缘。若能将佛像视为佛陀真身而虔诚顶礼，油然而生神圣感和恭敬心，内心当下就能得到净化。反之，仅仅将其视为艺术品，那么，除欣赏或予人美感外，不会对心行产生任何震慑作用。面对佛像时，一样会妄想纷飞，一样会烦恼重重。因而某些人以为，对佛像的神圣化乃信徒迷信所至，甚而斥之为“偶像崇拜”。殊不知，这是佛弟子见贤思齐、净化内心、开启觉性的修行方式，意义深远。故普贤十大愿王中，即以“礼敬诸佛”为首，由礼敬而令心渐渐与之相应。

还应注意的是，在修行过程中不能停留于对佛像的执著。否则，我们将被外相所缚。从恭敬佛像到超越对相的执著，代表修行的不同层面，应次第而修，不可偏废。

2. 佛的色身

佛陀的色身，即诞生于两千多年前，示现八相成道的本师释迦牟尼，为化相三宝之一。

佛陀本着救度有情的悲心化现人间，在娑婆世界说法度众。由此，而有佛教在世间的流传广布。

佛的色身能否代表佛？对凡夫而言，见到某人形象，便意味着见到此人；说起某人，脑海中浮现的也是其形象。除此而外，难道还有什么更具代表性的吗？

佛陀具足三十二相，八十种好，见到这些相好庄严，是否等于见佛真身？世尊在《金刚经》中告诉我们：“若以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来。须菩提白佛言：世尊！如我解佛所说义，不应以三十二相观如来。”紧接着，世尊宣说了那个著名的偈颂：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

佛陀色身亦为因缘和合的假相，是故，见到如来身相并不等于见到如来真身。据记载，佛陀当年从忉利天返回时，弟子们皆踊跃前去

迎接。莲华色尼为先睹佛颜，化身转轮圣王列于队前。不料佛陀却道：“汝虽见吾色身，且不见吾法身。须菩提林中宴坐，却见吾法身。”原来，众人前去迎接佛陀时，须菩提谨记世尊“见法即见佛”的教诲，正观缘起，悟入诸法空性，彻见如来法身。这也印证了佛陀在《金刚经》中反复强调的“不可以身相见如来”，因为“凡所有相，皆是虚妄”。

如来以色身应世，目的是方便接引众生；以音声说法，目的是慈悲教化有情。若执著身相、音声和言教，反而见不到如来真身。但我们要知道，色身固然非真，却不可离此寻找如来。因为法身无所不在，并未离于色身，有智者同样可以即色身体悟法身。

3. 佛陀的品质

佛陀意为觉者，乃自觉、觉他、觉行圆满的悟道者，故觉性为佛陀核心品质，即《坛经》所说的菩提自性。《坛经》开篇，六祖告众曰：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”开

宗明义，直畅本怀。这是因为，佛陀的各种功德皆建立于觉性基础上。正是觉的力量，使佛陀成就断德、智德和悲德。

断德亦名解脱，谓如来断除一切烦恼惑业，净除无余。在无尽生命延续中，我们因无明造作种种业力，不断流转生死，轮回受报；还因无明产生种种烦恼，时时颠倒妄想，沉沦苦海。人们不断追逐外在享乐，试图减少烦恼。但在这无常危脆的世间，一切有为法皆如梦幻泡影，无论财富还是地位，家庭还是亲友，其作用皆是有漏而有限的，至多使烦恼得到暂时缓解，却无法从源头解决。怎样根除烦恼？佛法告诉我们，生命内在本具对治烦恼的能力，即觉性。当它作用后，烦恼将自动化解。佛陀便是因为圆满觉性而成就断德，超越我法二执。所以，觉性和解脱是一体的。

智德即般若智慧，谓如来以平等慧照了一切诸法，圆融无碍。诸佛成就的阿耨多罗三藐三菩提，是至高无上的觉悟，故名一切智者。

所谓一切智，包含如所有智和尽所有智。如所有智，即了知事物本质的智慧。尽所有智，即了知世间一切缘起现象差别的智慧。由成就差别智，而有度化众生的无量方便。

悲德即圆满大悲，谓如来乘大愿力，救护众生，有缘莫不蒙度。佛陀的慈悲是平等无别、无量无边的，与凡夫的小慈小悲有着天壤之别。孟子云：“恻隐之心，人皆有之。”但凡夫的悲悯心极为有限，因为它是以狭隘的自我为基础，只是关心我，我的家人，至多扩展至民族和国家。即使能心怀人类，也很难将这份关爱遍及所有众生。而佛菩萨的慈悲是“无缘大慈，同体大悲”，将众生和自己视为一体，没有任何条件和亲疏之别。所以能达到这一境界，也是觉性使然。佛陀已超越我法二执，证悟一切有情的平等性，故能本着清净无染的悲愿利益众生，尽未来际，永不间断。

觉与不觉，是佛与众生的根本差别所在。

126 正如《坛经》所说：“前念迷即众生，后念悟即佛。”

迷为众生（不觉），悟即是佛（觉）。迷与悟并非截然对立的两种生命形态，二者皆存在于我们现前的一念中。而烦恼与菩提的区别，也仅在于著境和离境之间，所谓“前念著境即烦恼，后念离境即菩提”。之所以会著境，还是因为不觉。当心粘著于境界并产生我法二执，烦恼就随之生起。一旦觉悟现起，摆脱对境界的执著，当下就是菩提。佛陀正是因为开启生命内在的觉性，而能圆满大慈悲和大智慧，证悟大解脱和大自然。

4. 禅宗的见地

觉性并非佛陀独有，事实上，一切众生皆完备无缺。佛教中，有大量经论论述众生具备的这种觉性，尤其如来藏体系的经典。当然，各经论对觉性的表述略有不同，如《楞严经》名之为妙明真心，《涅槃经》名之为佛性，等等。在这些经论中，佛陀以种种说法，殷勤譬喻，启发众生认识并开启自家宝藏。如《涅槃经》云：“一切众生悉有佛性，以佛性故，众生身中即有

十力、三十二相、八十种好。”又如《大方等如来藏经》所云：“一切众生贪欲、恚、痴诸烦恼中，有如来智、如来眼、如来身、结跏趺坐，俨然不动。”

生命蕴含无价之宝，我们却在流浪乞讨中度日，何其悲哀？所以，一些高起点的修行方法是直接引导学人认知觉性。如禅宗及藏传佛教的大圆满、大手印等，皆以如来藏为见地，认为众生本具佛陀品质，以此作为修行的入手处。

相关开示，公案中比比皆是。慧海禅师参拜马祖时，“祖曰：来此拟须何事？曰：来求佛法。祖曰：自家宝藏不顾，抛家散走作甚么？我这里一物也无，求甚么佛法？珠遂作礼问：哪个是慧海自家宝藏？祖曰：即今问我者是汝宝藏，一切具足，更无欠少，使用自在，何假外求？”其后有人询问慧海禅师：“如何是佛？”师答：“清潭对面，非佛而谁？”人人具足佛性，问题只在于我们是否认识，是否敢于担当。所以，

禅宗修行重视直下承担。

《坛经》中，六祖慧能初见五祖时，便体现出这种舍我其谁的丈夫气概。“祖问曰：汝何方人，欲求何物？惠能对曰：弟子是岭南新州百姓，远来礼师，惟求作佛，不求余物。祖言：汝是岭南人，又是獠獠，若为堪作佛？惠能曰：人虽有南北，佛性本无南北；獠獠身与和尚不同，佛性有何差别？”

在佛性层面，一切众生等无有异，不论佛教徒还是基督徒，甚至蚊子、蚂蚁，并不存在本质区别。只因业力和生命积累的不同，才有种种差别显现。一旦开启宝藏，证悟本自清净、本不生灭、本自具足、本无动摇、能生万法的觉性，生命便能完成质的飞跃。正如五祖对六祖所言：“不识本心，学法无益；若识自本心，见自本性，即名丈夫、天人师、佛。”

此外，《坛经》讲到的三身、四智，也是依觉性成就。所谓三身，是以清净法身为性，圆满报身为智，千百亿化身为行。所谓四智，分

别是大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。

所以说，觉性是佛法修行的立足点，也是佛陀成就一切功德的根本。正如六祖在《坛经》所言：“自性具三身，发明成四智。不离见闻缘，超然登佛地。”

同时，觉性具备化解一切烦恼的能力。教下的修行是以不同方式对治不同烦恼，但禅宗或大圆满、大手印的修行，专以向上一着对治烦恼营中的千军万马。事实上，一旦开启觉性的作用，烦恼堡垒将自动化解。因为烦恼也是无自性的，当我法二执瓦解后，它就失去了依附对象，再无立足之地。

皈依，由住持三宝开始，从佛像、佛的色身至佛的品质，层层深入，最终认识与佛陀无二无别的觉性。《坛经》中，将自性三宝定义为觉、正、净。皈依三宝，即皈依觉、正、净。所以说，皈依及修学佛法的意义，就在于开启生命本具的觉性。

【二、皈依法】

法，梵语达玛。通常而言，法的内涵非常广泛，包括山河大地，世间万象。不过，这里所说的法有着特定含义，那就是佛法，以此揭示有情生命的真相，提供断惑证真的方法。所以说，唯有佛法才能作为生命的究竟皈依处。

佛法虽然博大精深，法门无量，但重点就在于心。倘若忽略这一重点，修学必然出现偏差。因此，学佛首先得了解自己的心，在这个前提下，才能真正明了修学的意义所在。

1. 众生心

生命的延续来自心的相续。佛法告诉我们，众生心包含觉与不觉两个层面，由此展开截然不同的人生。就简单的二分法，世界有凡圣之别。因为觉，建立清净的圣贤世界；因为不觉，建立杂染的凡夫世界。

凡夫所以不觉，正是无明所致。当觉性被无明遮蔽，心便处于黑暗和蒙昧中，看不清世

间的缘起现象，看不清自己的本来面目。又因不明真相，而对之作出种种错误设定，并执著于此。其中，我执是最为显著的一个错误。

“我”是谁？又是什么代表着“我”？或许有人会说，我就是那个名为某某的人，那么换个名字的话，“我”是否会发生改变？或许有人会说，我就是那个如此这般的身体，那么当身体不曾出现时，“我”从何而来？当身体化为灰烬时，“我”又去向何方？或许还有人说，我就是我，难道是你不成？那么，为什么不是你的那个，就是“我”呢？你我之间的鸿沟和界限又来自哪里？

其实，这一切判断都来自“我执”。所谓我执，即妄执有实在的自我。由此一念之迷而念念皆迷，以假为真，以幻为实，形成种种烦恼惑业。所以说，我执正是构成凡夫心的源头。

2. 迷乱人生的开展

无始以来，我们纠缠于我法二执构成的错误设定中，使之成为根深蒂固的习惯，与生俱

来的本能。由此无明不觉，而有妄想颠倒的人生，有种种迷乱的显现，并于其上产生相关设定。进而对这些设定生起坚固执著，形成纷繁复杂的心理，引发无量无边的烦恼。

比如这个茶杯，本身只是缘起假相，并无特定归属。但我们花钱买来之后，便将之添加一个设定，感觉这个茶杯是“我的”。此外，我们还会于其上粘贴其他标签，或是觉得它精美，或是觉得它贵重，或是觉得它稀有，如是等等，使贪著不断加深。事实上，无论什么设定都不曾为茶杯增加什么。对构成茶杯这一缘起现象的种种元素而言，不会因任何设定发生改变。

我们的心却会因此受到影响。与其说这些设定是附加于茶杯的，莫如说，是在我们内心增加了一份牵挂。当自己损坏或丢失它时，会懊恼悔恨；当别人损坏或丢失它时，会嗔恨郁闷。若茶杯只是商场的陈列品，我们也未生起占有欲时，其变化会使我们受到那么大的影响吗？

世界各个地区，每天都有无数因天灾人祸造成

的损失，超过我们个人损失何止千万倍，亿万倍。我们或许也为之叹息，乃至一掬同情之泪，但很快就忘却了。而一只心爱的茶杯，却会使我们念念不忘。原因何在？无非我执所致。

执著越深，干扰的力量就越大。曾经有位道行高深的碧峰禅师，禅定功夫了得，当他即将圆寂时，小鬼遍寻不着，后知禅师平生唯爱其钵，便摇动之。禅师听得钵响，心神一乱，即刻出定察看，发现是小鬼作祟，不由心惊：一念贪爱，不但定中不安，还差点被逮个正着。他便将钵打碎，重新入定，并留下“若人欲拿金碧峰，除非铁链锁虚空；虚空若能锁得住，再来拿我金碧峰”的偈颂。

无论是茶杯，还是房子、汽车，乃至我们的色身，都是缘起假相，并无我及我所。透彻这一点，心便如虚空般一无所住，执著自然无处生根。如此，就不会为物所累，为情所牵。纵然铁链能锁住种种有形之物，却锁不住无形的虚空。

我执还使我们产生自卑、自大等极端情绪。

自卑，是因为将自我封闭起来，和外境构成对立的二元世界，这种自他对立的错误设定，就像以一己之力对垒全世界，使人倍感孤独、沮丧。自大，则来自对我的强烈执著，将我的某个长处或自我假设的长处无限扩大，充斥原本狭隘、有限的心，再也无法容纳他人。所以说，一切烦恼皆由我执的颠倒设定所引发。

此外，是对法的执著，即法执。世间有许多设定，只是为了帮助世人建立相对统一的规则和标准，便于彼此交流，本身并无实质可言。比如时间，是根据日月及地球的运动，才形成年、月、日的设定。但有了这种规范，有了对时间相的执著后，同样会给人带来烦恼。当我们等车时，那一小时的焦急等待，慢得让人心烦意乱；当我们失眠时，那一夜的辗转反侧，长得似乎没有尽头。时间所以会对我们产生困扰，正是执著所致。当我们总在惦记着还剩多少时间，就会有焦虑、煎熬和期待。事实上，当心没有

时间概念时，时间是不存在的。当我们与挚友相会，同样的一小时，有如白驹过隙，快得令人意犹未尽；当我们从沉睡中醒来，过去的几个小时，好比一个瞬间，不曾在脑海留下任何痕迹。

以缘起的智慧审视世间，一切皆无自性。比如这把椅子，除了木头、油漆、铁钉外，哪有椅子存在？而椅子的种种差别，如高度、形状、颜色及美丑，也不是客观、绝对的存在。高，是相对的高；矮，也是相对的矮。所以说，椅子只是众多条件决定的因缘假相，是我们在假相上安立的名称。椅子如此，万事万物莫不如此。除了因缘假相和假名安立外，没有不依赖条件而能独立存在的事物，这正是佛教所说的无自性。

3. 有情生命的相续

凡夫因为不觉，将无自性的世间万象执为实有，由此制造种种烦恼。所以说，生命就是错误想法和混乱情绪的综合体。这是凡夫生命

的现状，也是迫使有情流转生死的力量。

这种不觉，将生命禁锢在自我构建的坚固牢笼中。人虽然生活在共同的空间，但又是活各自的世界，各自的内心。我们的生命品质，就由这些想法、心态和情绪所决定。很多时候，我们就像被控制的傀儡，不能自主。当嗔心生起时，固然可以说：我讨厌他，这是我的自由。问题是，这一情绪产生后，我们却无法随时停止，随时放下这份嗔心。如果我们能够自主，那么，无论什么情绪皆可召之即来，挥之即去。事实并非如此。所以常常听人们说：我也不想生气，就是做不到。那个让我们不得自在的幕后主使，正是无明。

嗔心如此，贪心同样如此。那些贪吃的人，也知道多吃无益，仍被欲望推动着吞食美味；那些抽烟的人，也知道损害健康，仍被烟瘾折磨着继续抽烟；那些当官的人，也知道受贿犯法，仍被贪婪左右着贪赃枉法。其实他们很可怜，因为把贪欲养得太大，最后只能受其驱使，

有时是心甘情愿，有时是茫然无知，有时是无力自拔。不仅内心无法自主，身体也不能自主。这样的人生，何其不幸！

烦恼不是天上掉下来的，其根源就在我们的心。心态不正的话，即使闭门不出，也会想出无量烦恼。现代流行心理治疗，但这种治疗只能对患者加以疏导，使问题得以缓解。若观念未能改变，复发是迟早的事。在究竟解脱之前，我们都是不自由的。社会所能提供的外在自由非常有限，即使在最民主的社会，若不曾解脱烦恼束缚，生命根本谈不上自由。

无始劫来，我们被无明和由此造作的业力推动着，过去无力自主，现在仍无力自主，只能茫然地继续轮回。这一生命现状的根源，就是无明。所以十二因缘的第一支就是无明，由无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。生命不息，烦恼不止。

4. 法的作用

但我们要知道，即使在如此颠倒狂乱的表现下，心仍具足明空不二的层面。只是被无明遮蔽，以我法二执的畸形方式呈现出来，形成现有的凡夫心。修行所做的，就是解除生命的扭曲现状，恢复本然、觉悟的状态。

佛法，正是这项生命改造工程的最佳指南。我们首先要依法树立正知正见，以此瓦解我执，破迷开悟。当然，见有深浅不同，包括闻思正见和心行正见。对于多数初学者来说，应从闻思正见入手，以佛法观点重新审视世界，逐步扭转原有的错误观念。但仅仅明白道理还不够，更应将之落实于心行。否则的话，虽然懂得一切皆无自性，懂得我执为衰损之门。一旦落入现实，仍会被习惯左右，不由自主地无明起来，觉得那个椅子实实在在，且永远归我所有。因为执著有着多生累劫积聚的巨大力量，只是泛泛懂得一些道理，没有修行体证，仍会在原有惯性中迷失方向。

所以，见还要与行相结合。以见指导行，

又以行巩固见。佛陀为我们指出的八正道中，除正见外，更辅以正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定，以此调整身心，对现有的混乱情绪加以规范、清理、控制和化解，恢复生命本具的清静品质。

5. 教下的渐修之路

众生宿世因缘不同，今生根机有别，故佛陀应机设教，善巧接引。其后，祖师大德又依不同典籍建构修学体系，仅汉传佛教即有八大宗派。其中，又分教下、宗门两支，代表渐进和顿悟的修行方式。

教下的修行，是从不觉的妄心入手，依戒、定、慧三无漏学逐渐解除妄流，契入空性，开发觉性。

戒是佛弟子的行为标准，包括五戒、八戒、沙弥戒和具足戒等，以此防非止恶，收摄身心。如果说法律是依靠执政机关来行使职责的话，那么戒又是依靠什么产生作用的呢？一是靠发心持戒的意愿，一是靠由佛陀及历代祖师代代

传承的戒体力量。

佛陀制戒，目的是帮助弟子止息不良行为。所以，每条戒都是针对凡夫的不善行而制定。就居士五戒而言，虽然只有不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒五条，却基本涵盖了一切犯罪行为。从古至今，人类所有罪恶都不出杀、盗、淫、妄的范畴。止息这些恶行，就止息了贪、嗔、痴三毒的相续。追根溯源，又可归于无明。由一念不觉，而有无量烦恼、种种恶行。经论中，常将生命比作相似相续的无尽瀑流。凡夫的生命，便是不良心态的相续，呈现出扭曲的生命状态。

我们不仅要止息生命内在的不善相续，还要使之进入善的、健康的相续。就像久病的患者，积极治疗的同时，还应强身健体，唯有增强自身免疫力，才能抵御疾病的再次袭击。在菩萨戒中，除摄律仪戒外，还包括摄善法戒和饶益有情戒。在止恶的前提下，进一步修习善行、利益大众，启动生命的正面力量，为得定发慧

营造如法的心灵环境。

定即止心一处，安住于善所缘。我们的心由无数混乱情绪和错误想法构成，飘忽不定，随境而转。看到悦意的就起贪心，看到讨厌的则起嗔心。这些贪嗔之心，就像神出鬼没的敌人，常在尚未发觉时，就将我们捕获。无力反击者，只有供其驱使。

定的修行，是帮助我们将心止于善所缘境。其中，包括有所止和无所止。有所止，是在修定过程中将心安住于某个对象。虽然任何对象都可使心安住，但在佛法修行中，修定为发慧的前导，故应选择相应的善所缘境，既不会引发负面情绪，又有助智慧开启。比如念佛，佛号就是对象；数息观，呼吸就是对象。当这种正面力量逐渐壮大之后，心会长时间安住在佛号或呼吸上。相应的，其他情绪构成的干扰将越来越小。就像同样力量的一拳，落在婴儿身上足以致命，落在巨人身上却轻如鸿毛。所以说，定能使我们的内心如如不动，不被外境所转。

无所止，即没有止的对象，直接安住于心的本质。更准确地说，就是心无所住。禅宗和大圆满的修行都采用此法，详细内容将在“《坛经》的顿修之路”中继续介绍。或许有人会说，既有如此直截了当的妙法，何苦舍近求远，历经三大阿僧祇劫的渐次修行？须知，对一般人而言，无所止的修行，好比蚊子叮铁牛，了无下嘴处。若无明眼师长指点迷津，蹉跎时光还算幸运，只怕堕于狂禅乃至着魔，后果不堪设想。莫如老老实实、稳扎稳打地前进，是谓“慢慢修来快快到，低处修来高处到”。

不论有所止还是无所止，都是为了帮助我们生命的迷乱相续中超脱出来。通过训练，使内心初步稳定，转变以往随波逐流、向烦恼妥协的被动状态。此为开启觉性的必要前提。

修定的意义是引发般若智慧。那么，定能否直接产生智慧呢？答案是否定的。修习四禅八定的外道甚多，却不能因此解脱。可见，由定发慧并非自然过渡。尤其是有所止的定，若

始终安住于所缘对象，是无法契入空性、通达真理的。必须摆脱能执和所执，待迴脱根尘、能所双亡时，般若智慧才会朗然显现。定的作用，是帮助我们将混乱的相续平息下来，就像波澜不起的静止水面，才能明晰地照见万物。所以，定是发慧的基本条件，慧却不是修定的必然结果。

此外，还须具备两个前提。其一，由闻思经教树立正见。佛教中，关于正见的理论极为丰富，尤其是汉传佛教，唯识、中观、天台、华严各宗皆有深厚的理论体系，皓首穷经亦难尽知。但我们无须产生畏难情绪，事实上，对修行来说，掌握一种相应的正见便足矣。或依无常见，或依无我见，或依唯识的中道见，或依中观的空性见，都能帮助我们解除我法二执，契入空性。这部分内容，正是佛法不共世间外道的殊胜所在。

其二，有善知识指导，引领我们契入心的本质。心灵世界异常复杂，好比厚达千万页的书，

而我们寻找的只是其中一页。学习经教，正是帮助我们了解这一页的内容、特征和寻找方法。若不具备相关知识，即使每天把书翻个不停，即使侥幸翻到所需之处，又如何辨别并确认？这就需要善知识印证。最重要的是，依止善知识能帮助我们调整方向，避免歧途。心灵世界非常奇妙，常常是，你想象空性是什么，它就会变现相应的境界来诱惑你，试图把你抓住。面对修行途中变幻莫测的风云，善知识就如识途老马，能将我们带上正确路线。

6. 《坛经》的顿修之路

与教下的渐次修行不同，禅宗是立足于觉性来体证，引导学人直接契入空性，是顿修顿悟之道。在此，依《坛经》简要介绍禅宗的用心方法。

学佛首先要皈依。《坛经》的皈依，直接从自性三宝入手，以佛为觉义、法为正义、僧为净义。关于自性三宝的修习与成就，六祖告诫弟子：“自心皈依觉，邪迷不生，少欲知足，能

离财色，名两足尊。自心皈依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我、贡高、贪爱、执著，名离欲尊。自心皈依净，一切尘劳、爱欲境界，自性皆不染著，名众中尊。”依觉性建立自性三宝并安住于此，时时保持不迷、不邪、不染，则能成就自性三宝。

关于戒定慧的修习，《坛经》亦与教下不同。在六祖的开示中，定慧是一体的，并无分别。六祖说：“我此法门，以定慧为本。大众勿迷，言定慧别。定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。若识此义，即是定慧等学。”依觉性的不同功用安立定慧，定慧自然是不二的。倘能安住于觉性，则如如不动，不受外境干扰，所谓以定为慧体。声闻乘所修的定，对环境要求较高；而禅宗所修的定，于行住坐卧中念念不离觉性，无论座上座下，皆能知分别而离分别，不随外境左右。

觉性本是不动、不乱的，却非木石般一无所知。相反，觉性具有遍知的作用。所以，诸

佛菩萨不必起心动念即知法界一切，因为他们的心与万物同在且安住不动，故能朗照一切，更无遗余。而凡夫心处于染污的意识状态中，有对象，有局限，当执著某一特定境界时，就一叶蔽目，不知其余了。

此外，《坛经》还以无念、无相、无住为三大用心要领：“我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。无相者，于相而离相；无念者，于念而无念；无住者，人之本性，于世间善恶好丑，乃至冤之与亲、言语触刺欺争之时，并将为空，不思酬害，念念之中，不思前境。若前念、今念、后念，念念相续不断，名为系缚。于诸法上，念念不住，即无缚也。此是以无住为本。”

关于无相为体，六祖的开示是：“外离一切相，名为无相。能离于相，即法体清净，此是以无相为体。”心的体没有任何相状。椅子是有相的，房子是有相的，我们的心却如虚空般无形无相。平日，我们总在诉说各种心情：或云

开心，或云心痛，或云心想，等等。但心究竟是什么？当我们返观自照，无法找到丝毫踪迹。所谓觅心了不可得。

无念为宗的念，即念头，也是心的造作。《坛经》云：“于诸境上心不染，曰无念。于自念上常离诸境，不于境上生心。若只百物不思，念尽除却，一念绝即死，别处受生，是为大错。”无念，表面看似乎是排除起心动念，心不造作。事实上，禅宗修行并不排除起心动念，更不会追求单纯的无思无念的境界。它是念而无念，在起心动念的当下，明明白白，却不陷入其中。换言之，通过念契入无念的心体，安住于无念又不妨起心动念。

无住为本的住，即执著、住相。尽管搬柴运水，行住坐卧，心却不能粘于境界。所以禅师的吃饭睡觉，与我们的吃饭睡觉有本质区别。凡夫已习惯住相，起心动念必会抓住某个对象，陷入其中。禅师却能于日用中保有观照，所谓“三餐吃饭，不曾咬一粒米”。这不是说，他吃得什

么味道都没有，那就与木石、痴汉无异了。许多人误解禅宗的不分别，以为是一概不知。事实并非如此，无住的关键，乃知分别而不执著。虽知好知坏，知冷知暖，却无丝毫染著，更不会将好恶情绪带动起来。了了分明，一无所染。无住的修行也是《金刚经》一再强调的。经云：“菩萨布施应不住色生心，不住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。若心有住，即为非住。”做任何事，乃至修利他行，皆不应有所执著，这就必须启动觉性的作用，否则是很难做到不住的。

《坛经》中，六祖还为我们开示了一行三昧的修行。何为一行三昧？即时时保持直心、平常心。《坛经》云：“一行三昧者，于一切处，行、住、坐、卧，常行一直心是也。《净名经》云：直心是道场，直心是净土。莫心行谄曲，口但说直，口说一行三昧，不行直心；但行直心，于一切法勿有执著。迷人著法相，执一行三昧。直言常坐不动，妄不起心，即是一行三昧。作此解者，

即同无情，却是障道因缘。”何谓直心？是让心从惯常的扭曲状态中解放出来。何谓平常心？并非平日那颗动荡不安的心。若将之妄作平常心，无疑自欺欺人。平常心，是指本然的、没有任何造作的心。

由此可见，宗门和教下所以会有顿渐之别，关键在于见地和修行方法不同。教下的修行是从妄心入手，通过戒定慧逐渐瓦解凡夫心，契入空性。宗门则直接立足于觉性，由认识并开发觉性，圆满无上佛果。在契入觉性的方法上，宗门和教下有直入和渐修的不同，故历来将宗门称为顿修之道。

7. 顿修法门的思考

禅宗的入手处极高，一旦契入，直接简明，效果显著。正因为起点过高，故对行人根机及师长要求也不同寻常。在历经“一花开五叶”的极度昌盛后，禅门法将凋零，逐渐式微。在今天看来，未免有些高处不胜寒的寂寥。那么，问题何在？

禅宗标识不立文字，教外别传，这点常被后人作为不学经教的挡箭牌。事实上，若没有正见为择法眼，在认识觉性的问题上可能会很模糊，甚至将那些被意识包装、改造过的我法二执当作觉性。心的功能极其强大，你想象觉性是什么，它就会化现相应的境界诱惑你，使你进入自我制造的心理状态中。其实，那些和空性了不相干。唯有具足正见，才能准确辨别修行过程中出现的各种境界，不为所惑。

隋唐时期，禅宗之所以不特别重视经教、强调闻思，有自身的时代背景。一则，当时教理发达，学人普遍程度较高，对修行来说，知见已然够用，无须再下太大功夫，可将精力集中于证法上。二则，当时大德辈出，学人即使在见上弱一点，有善知识在一旁耳提面命，修行也不至出现太大偏差。

但对今人而言，若无善知识引导，又缺乏正见，在禅堂坐着修什么？究竟会走向哪里？就我看到及了解的情况，实在不容乐观。因为

内心世界太复杂了，说是处处陷阱也不为过。若无明师把手指点，最好选择更稳妥、安全的修行方式，以免蹉跎时光，甚至着魔发狂。

此外，还应重视基础建设。唐宋之后，禅宗每况愈下，衍生种种狂禅、野狐禅、文字禅、口头禅，甚至成为文人附庸风雅的玄谈素材。一代圣教沦落至此，令人不忍。在多年修学中，我深深意识到，佛法修行有一些绕不开的共同基础。除了前面所说的闻思正见外，还有皈依、发心和戒律。若想绕开这些寻找捷径，只能是南辕北辙，越走越远。

尤其是禅宗这种高层次的修行，更需奠定基础。否则，心行必定无法相应。对今天的很多人来说，见性似乎天边云彩，遥不可及。事实上，见性未必那么神秘，那么艰难。因为见性所见的那个层面，是我们本自具足的，如果方法正确，在现有心行上是可以触及的。当然，这需要因缘具足，有相应的基础和积累，不是随便说一下即可见道的。

另一方面，禅宗修行有如剑走偏锋。如《坛经》，见地及修行手段皆凌厉迅捷，仰之弥高。但作为菩提道的修行，并不是完整的建构。作为大乘行者，除见性外，还须发菩提心、行菩萨道，以此成就大悲，圆满佛陀具备的悲、智二德。

由此可见，学禅、修禅皆离不开经教，离不开悲智双运的大乘发心，离不开佛法的基础建设，否则很可能出偏或成空中楼阁。我个人在修学中，也是将教下和宗门结合起来。其实，教本服务于宗，宗也离不开教。当年，达摩祖师东来，以四卷《楞伽》印心。至四祖、五祖后，逐渐将重点转至《金刚经》。除此而外，禅门更有多达百卷的《禅宗全集》，比教下各宗有过之而无不及。所以说，禅宗虽标识不立文字，但祖师们仍很重视经教对修学的指导作用，所谓“藉教悟宗”。这一传统，值得今天的学人认真思考，继承光大。

【三、皈依僧】

僧，梵语僧伽，包括凡夫僧和贤圣僧。僧宝不仅是人天导师，更是担当如来家业的栋梁，是正法久住的象征。没有僧团，也就没有佛法在世间的流传。

皈依僧，是以贤圣僧具备的品质为究竟皈依处，那就是无漏慧和解脱德。但在事相上，这种皈依也离不开凡夫僧。比如我们发心皈依，若无因缘得遇圣贤，是否一等再等，不惜错失今生呢？须知，我们皈依的是十方三世一切僧宝，而不是某个僧人、某位师父。不仅如此，还要以佛、法、僧作为完整的皈依对象，不可稍有偏废。

当然，皈依一切僧宝，并不等于亲近所有出家人。现实中的僧众，往往良莠不齐。对于修学者而言，必须有选择地亲近善知识。不论《阿含经》，还是大乘经典，都再再强调善知识的重要性。所以皈依僧的重点，是选择具德善知识，

以之作为修行依止。

1. 善知识的选择

善知识，为具足正见、德才兼备，能引导众生断恶修善、趣向佛道的良师益友，又称善友、胜友。《华严经》中，著名的“善财童子五十三参”，即为依止善知识的典范。那么，又该如何寻找善知识？经论中为我们提供了很多标准。

在宗喀巴大师总结的择师十条件中，标准为：调伏，与戒相应者；寂静，与定相应者；惑除，与慧相应、伏断烦恼者；德增，戒定慧具，不缺不减者；有勇，益他无畏倦者；经富，有多闻者；觉真，有实义者；善说，不颠倒者；悲深，无希求者；离退，于一切时恭敬说者。

具足这些功德，方可作为众生依止。但在今天这个末法时代，很难值遇十德善知识，即使有幸遇到，也往往因这样那样的障碍无法常随左右。而修学又不能没有善知识引领，所以在因缘不足的情况下，不妨先依止具有少分功德的善知识。在此，和大家简单谈三点，这是

善知识必须具备的基本条件。换言之，是作为善知识的底线。若这几点尚未具足，千万要谨慎对待，不可盲目依止。

这三个基本条件，分别是持戒清净、具足正见和有慈悲心。其中，又以具足正见最为关键，此为修行核心，亦是佛法与其他宗教的不共所在。正如佛陀于《圆觉经》所言：“末世众生将发大心，求善知识，欲修行者，当求一切正知见人，心不住相，不著声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清净，示有诸过，赞叹梵行，不令众生入不律仪。求如是人，即得成就阿耨多罗三藐三菩提。”由此可见，正见为根本中的根本。倘若见地不正，只能以盲导盲，遑论解脱？

2. 善知识的作用

在大小乘经论中，佛陀时常赞叹善知识的重要性。《根本说一切有部毗奈耶杂事》记载：“阿难陀言：诸修行者由善友力方能成办。得善友故，远离恶友，以是义故，方知善友是半梵行。佛言：阿难陀，勿作是言，善知识者是半梵行。何以故？

善知识者是全梵行，由此便能离恶知识，不造诸恶，常修众善，纯一清白，具足圆满梵行之相。由是因缘，若得善伴与其同住，乃至涅槃，事无不办，故名全梵行。”告诉我们：由亲近善知识，而能远离恶友，不再造作恶行，时时修习善行。所以说，依止善知识意义重大，为全梵行，是圆满一切修行的保障。

《坛经》中，也多处标明善知识的作用：“菩提般若之智，世人本自有之，只缘心迷，不能自悟，须假大善知识，示导见性。”又道：“若自不悟，须觅大善知识，解最上乘法者，直示正路。是善知识有大因缘，所谓化导令得见性，一切善法因善知识能发起故。三世诸佛、十二部经，在人性中本自具有，不能自悟，须求善知识指示方见。”虽然世人本具菩提之智，却身陷迷梦，无法认识本心。唯有真正见性的善知识，才能引导我们开显最上乘法，直入自性。唯有知修行途中所有激流暗礁的明眼人，才能帮助我们避开重重陷阱，顺利前进。若他自己尚

且在黑暗中摸来摸去，虽也能从不同层面给我们以帮助，却不能解决根本问题。因而《坛经》所说的善知识，必须是见性的明眼人，才能指示我们契入本心。

翻开禅宗历史，千里寻师、舍身求法的记载比比皆是，并留下许多禅林用语，沿用至今。如“云水”“行脚”，皆指觅师求道的出家人，为求访明师而跋涉山川，参访各地。宗门公案中，更屡屡出现善知识观机逗教、因人说法的生动故事。在祖师座下，往往只须三言两语，即令求法者契入本心。除此而外，更有各种超越常规的特殊手段，如临济喝、云门饼、赵州茶、德山棒等，皆为宗师点拨弟子的善巧。当然我们也要知道，公案只记载了开悟的高潮部分，学人所以能言下开悟，彻见本心，还离不开之前的积累。这种内因和外缘的结合，才碰撞出豁然开朗的刹那，切不可生搬硬套，盲目效仿。

3. 依止善知识的条件

选择善知识，固然需要相应的标准。而作

为学法者来说，成为具格弟子，同样要达到一定要求。否则，即使有缘得遇善知识，也所获无多，甚至因不懂依止而造作恶业。

如果说，具足戒行、正见和慈悲是作为善知识的底线，那么，印顺法师在《成佛之道》中总结的“观德莫观失，随顺莫违逆”，则可视作依止善知识的底线。尤其“观德莫观失”，是对学人信心的重要考核。凡夫心是染污的，由此染污的凡夫心，所见难免出现偏差，乃至根本颠倒。所以，一旦通过观察抉择确定依止师后，切勿再以凡夫心妄加分别。

凡夫处处由我出发，执著于我的认识、我的想法、我的见解。若不放下这些障碍，所学佛法往往被自我加工而变质。对善知识的依止，更要放下“我”的好恶情见。否则的话，善知识的严格，会被我们当作苛刻；善知识的慈悲，会被我们视为放任。常常是，我们在心中预设了关于善知识的各种想象，一旦现实与之不符，便立刻依我见而非佛法作出判断，产生怀疑乃

至退转。

曾经有人依止某禅师学法。一日，禅师不小心坐到针上，便“哎呦”一声跳将起来。学人信心顿失，认定禅师尚未开悟，否则怎会对一根针作出如此反应呢？禅师知其弃师而去，叹道：这个可怜虫，要知道，不仅是我，连针和这声“唉呦”都不是真实存在的啊。这个故事生动而发人深省，作为初学者，想必也会遭遇和那位学人同样的怀疑。问题是，我们如何对待这一切，如何不让这份怀疑演变为冲动和错误？

佛法虽然强调智慧，突出自力，但同样离不开信心这一重要助缘，所谓“信为道源功德母”。越高的法门，信心越发重要。如果对善知识缺乏信心，就不能承担大法。佛法甚深微妙，但又极其平常。真正见性未必是我们想象的那么神奇，不是见到就会放光动地。刚见到时，它往往是很平常的，这就需要以信来接受。然

后在师长指导下逐渐熟悉心性，逐渐开发心的威力。若未曾对善知识生起信心，本身就不是合格的法器，又如何盛载清净的甘露法雨？

皈依僧宝虽是以整个僧团为对象，但从修行而言，还应落实到对善知识的依止。当我们选择并确定善知识后，必须对之生起清净无染的信心。唯有这样，才能在善知识的指导下认识本来，找到开启觉性的入处。最终，成就觉而不迷、正而不邪、净而不染的生命品质。

【四、结束语】

今天，从“认识住持三宝到自性三宝”为大家作了介绍。皈依三宝的最终目的，是为了成就自性三宝，但这离不开外在的住持三宝。本次夏令营主题是“《坛经》与人生佛教”，为此，我重新学习了《坛经》，将这样一些想法贡献给大家，希望对各位修学有所启发。

2022.5 修订版