《前行引导文》皈依之学处，功德

目录：

1. 复习皈依之基础，分类，方法。

二、皈依之学处

- 三种所断

1. 皈依佛 2. 皈依法 3. 皈依僧后的所断

- 三种所修

1. 皈依佛 2. 皈依法 3. 皈依僧后的应做

- 三种同分

1. 把具徳上师当作佛宝看待 2. 把上师所赐的教言当作法宝看待 3.把上师的眷属当作僧众对待

以及具体顶礼供养三宝的行为

1. 皈依之功德。
2. 与三宝仅结少缘也能解脱 2. 虔诚皈依可摆脱痛苦 3.皈依是斩断不善、遣除障碍的最好途径 4.皈依三宝者不为鬼魔所害

一． 复习皈依之基础

信心，可以分为：清净信、欲乐信、胜解信。

1.清净信：

由清净心引发而生起的信心。

1. 欲乐信：

当听到恶趣轮回的痛苦之后，自然生起渴望摆脱的心态；当听到善趣与解脱的安乐时，油然生起渴求获得的心理；

而一旦听到善法的功德，会生起想要修行的心念；当现见罪业的过患之后，也会立即生起想要断除的决心。

3、胜解信：

了知三宝的不共功德与加持之后，从内心深处生起信解，知道一切时分无欺的皈依处就是三宝，想到无论是苦是乐，是病是痛，是生是死，任何事情，无欺的皈依处—三宝都会知晓，除了三宝之外，自己没有其他可依赖的、可指望的靠山，这种坚定不移的信心就称为胜解信

信心犹如种子，它能生长一切善法功德，如果不具备信心，那就如同种子被火烧得一干二净一样。对三宝的信心和恭敬心与得到的加持成正比

二、皈依之分类。

根据动机的不同也分为三种：小士道的皈依、中士道的皈依、大士道的皈依

小士道的皈依：

希求三善趣之安乐，畏惧三恶趣之痛苦

中士道的皈依

认识论回本性，为摆脱轮回痛苦而求寂静涅槃果位

大士道的皈依

为度受轮回苦海里的苦难众生而求圆满正等觉的果位

修皈依的时候，一定要知道大士道的功德。 如果只为了暂时的利益而皈依，不但没有大的功德，反而造下堕入三恶趣的因。

三、皈依之方法。

共同乘皈依法、不共同密乘皈依法、殊胜方便之金刚藏皈依法、究竟无欺实相金刚乘皈依法。

1、共同乘皈依法：

也就是以诚信佛为本师、法为道、僧众为修道助伴的方式来皈依。

2、不共同密乘皈依法：

通过三门供养上师、依止本尊、空行为助伴的方式而皈依。

3、殊胜方便之金刚藏皈依法：

依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来皈依。

4、究竟无欺实相金刚乘皈依法：

皈依境圣众心相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍三相无二无别大智慧，

明观皈依境与修持真实皈依

（详见《前行引导文》-皈依1 串讲稿）

二、皈依之学处

皈依的学处就是皈依的戒律，也是让我们进一步接近皈依的境界、皈依的本性的一种方法。平时我们忆念、守持皈依戒，守护的越好，皈依戒就越好，皈依修行越好，离证悟就越近，障碍、违缘就越少。皈依有根本的戒律、也有分支的戒律。如果我们把根本的戒律和分支的戒律，从浅层次、深层次都能做到很好，这个修行者就能无限地接近证悟、觉性。因为所皈依的本体本来就是觉悟的本体，我们能皈依、忆念他，那我们也是无限地接近觉悟的本体了。

1. 三种所断：

我们皈依后不能做的、要断除的，有三种所断。三种所断分别针对皈依佛、皈依法、皈僧后的所断。

　　一、皈依佛之后，不能再顶礼世间天神，也就是说，不能把那些还没摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天、上帝等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神，作为后世的皈依处，对他们顶礼、供养等。

　　当然，从广义上讲，各大宗教应和睦共处，可以不称他们是外道；但从狭义而言，我们皈依佛之后，不能再把鬼神、天尊当作解脱的究竟依处。

　　　　有些地方供养土地神、世间护法、龙王、狐仙，这虽是当地的一种习俗，但你不能永远皈依他们，而应把他们当成自己成佛的助伴，以成办利益众生的事业。莲花生大士的很多仪轨中，也有供养鬼神、天龙八部的。不过，这些众生不像智慧护法神、业成护法神那样已获得了出世间成就，只不过是在莲师等大成就者面前作过皈依，承诺要护持我们的修行，故不是究竟皈依的对境。

　不能顶礼的意思，是不能把他当成究竟的皈依处去顶礼。也就是说，不能把那些自己还没有摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神作为后世的皈依处，而对他们顶礼供养等。

　犯不犯皈依戒关键是你在顶礼、供养时，有没有把他当成像三宝一样，能引导自己获得究竟解脱的皈依处。如果没有把他当作皈依处去顶礼、供养，问题不大。但能避免就避免，不能避免的话，如果没有皈依心，应该问题不大。

二、皈依法以后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生。正如《涅槃经》所云：“归依于法者，则离于杀害。”《涅槃经》说的是“杀害”，《前行》说的是“伤害”，也就是连轻微地害众生都不行，更何况是杀他们了？

皈依戒有根本和分支。皈依戒的根本戒就是不舍三宝，我们皈依完之后，无论如何，宁舍生命不舍三宝。如果这个根本的戒律在，还有皈依戒。这里讲不伤害众生，属于分支戒——皈依戒律有一些损伤，而不是根本上就没有了。从比较严格的角度讲（如无垢光尊者还有其他地方讲，别说是杀众生，连伤害众生都要破皈依戒）甚至比居士戒还严格，居士不杀人就不犯居士根本戒。这里皈依的戒律中，皈依法后不害众生，连伤害众生都不允许，连梦中都不允许。如果根本戒律不舍三宝，根本戒律的戒体就还在。分支你做不到、做不圆满，对皈依的戒体是有损伤的，分支和根本上有损害，这两者之间还是有差别的。这里主要讲了如果做不到，分支戒肯定破了，但是根本戒不一定破，它应该还在。

　　三、皈依僧之后，不可与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道交往。当然，有时候跟不信佛的人说个话、吃个饭，这也是很难免的，但你的见解千万不能与之同流合污。在我们藏地，虽然没有真正的外道，但侮辱上师、诋毁正法，及诽谤密宗甚深法门的人，也与外道基本上相同，故绝不能和他们亲密接触，友好往来。

我们常说“远离恶友佛子行”，对上师、佛法不恭敬的人，跟他交往久了以后，自己的善根就会全部毁坏，故《涅槃经》中云：“归依圣僧者，不求于外道，如是归三宝，则得无所畏。”皈依僧众之后，不要与外道交往，这样的皈依，可令你获得无所畏惧的境界。其他佛经也说：“若尊重三宝，当得三菩提，远离三种见，则不生诸苦。”倘若尊重、恭敬三宝，就能证得三种菩提，远离障碍解脱的三种邪见，断绝一切痛苦的产生。

1. **三种所修：**

　　所修，就是皈依三宝后应该做的。它也有三条：

　　一、皈依佛以后，对佛宝的身像，乃至零碎片段以上，也要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方。对它起真实佛宝想，生起信心并观清净心。

　　佛陀虽然已示现了涅槃，但很多经典里也讲了，佛陀幻化的形象就是佛像。故《亲友书》中说，作为智者，即使看到木雕的佛像，也会恭敬顶礼。

我们作为皈依佛门的人，不要说对佛菩萨的画像、塑像顶礼膜拜，就算是佛像的碎片、唐卡的一角，也应当恭敬顶礼，放在清净之处，不能任人践踏。在末法时代，佛陀会显现为佛像来度化众生，故要把这看作是真正的佛陀，对它生起欢喜心、恭敬心。而千万不能轻蔑佛像，甚至见到时连帽子都不摘，以不恭敬的态度来对待。

对于任何种类的佛像，当做真正的佛宝。为什么要当成真正的佛宝呢？这句话说明佛像不是真实的佛宝。真正的佛宝前面我们讲了，佛的法身就是佛宝。不管是铜制、木制，还是泥塑的，都是代表。我们要把这些当成真正的佛宝去恭敬，不要想这是一张纸，那是一堆泥巴。如果这样想，说明在这个过程中，我们没有缘佛陀产生应有的恭敬心。对于自己的修行来讲，也是一种障碍。因此我们对佛宝的身像要非常恭敬，当成真实的佛宝来面对。

　　二、皈依法后，不要说对显宗的《大藏经》、论著，密宗的续部、经典要有恭敬心，甚至是只言片语，乃至一字一句，也要顶戴供养，生起真实法宝想。

　　佛陀曾在经中说：末法浊世时，我会以文字相来利益众生。因此，我们不仅要恭敬佛经论典的文字，从广义上讲，世间的杂志报纸由于能指导人们取舍，故也应该值得恭敬。

我们作为佛教徒，皈依了法宝之后，不能把经典放在不净的地方，或者地上，而一定要放在高处。有些人把法宝、佛像塞在床底下，甚至坐火车时把有经书的行李放在下层，这真的很不合理。一般来讲，有智慧的人，绝不可能将法宝放在身体下面，这样对三宝连基本的恭敬都没有。

在我们的概念当中，经书就是法宝。但是如果我们要再进一步分析的时候，经书是法宝的一个等流。真实的法宝是他所传递出来的等流的意义，就是真实的道谛和真实的灭谛，这个就是真实的法宝自性。所以，我们对于这样一种法宝经书，哪怕是一字一句，我们也要对他生起真实的法宝想，对他生起像法宝一样的恭敬心。

在三宝的自性当中，法宝是道谛和灭谛。道谛是甚深相续中证悟的境界，灭谛是佛陀相续中证悟的境界，这些才是真实的法宝。

道谛和灭谛二谛就是真实的法宝，这是《宝性论》当中弥勒菩萨讲的。如果在道谛和灭谛当中，再做一个的观察，灭谛是究竟的。因为道谛有变化，属于无常的自性，所以究竟的法宝皈依处应该是灭谛的自性，相续当中的灭谛是最圆满的。而经书、法本属于证悟道谛和灭谛的等流。这是两方面的等流，一方面是佛陀证悟了灭谛之后，从佛陀证悟的相续当中，流现出来的文字，佛陀宣讲了自己的证悟和证悟的方法，即以佛陀为源头，他讲的文字是随顺余他的证悟，这就是等流。

如果我们恭敬了之后，可以生起功德。第一个生起无量福德，灭掉很多的罪业。还有一个就是恭敬这个法宝，从究竟了义的侧面来讲，每个众生相续当中也是本具的。灭谛这个本体，本具的。比如说我们自性三宝，就是每个有情相续当中，佛功德，法功德，还有这个僧功德，这方面都是有的，都是具足的。我们必须经由首先皈依外在的三宝，逐渐逐渐的了知，或者现证自相续当中的自性的三宝。我们对于文字、经书非常恭敬，这是一个缘起。

　　　　三、皈依僧以后，对僧宝所依、乃至僧衣的红黄补丁以上，也应当生起真实僧宝想，恭恭敬敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。僧众的僧衣，我们千万不能踩，如果在上面跨来跨去，过失也相当大。为什么呢？因为有关经典中说，出家人的红黄僧衣，实际上是过去、现在、未来诸佛成佛时的装束，天龙八部、人与非人都会恭敬顶戴。还有些经典里说，大鹏每天捉龙而食，龙王向佛陀求救，佛以僧衣赠与龙王，教其及眷属各分一缕，系在龙角上，就能避免大鹏捉食之难。

　　所以，出家僧衣加持极大，我们穿上之后，除非是前世杀生等异熟果报现前，否则，一般的世间鬼神无法加害。

　　现在有些在家人，邪见特别重，对出家人很看不惯，看到谁都觉得是坏人。有这种心态的话，造的业会非常大。阿底峡尊者说过：“四个僧人中，一定会有一位圣者。”只不过我们的心不清净，看不到而已。因此，能穿上这样的红黄僧衣非常不容易，大家理应观清净心，否则，一不小心就会破皈依戒。真实的僧宝是什么呢？《宝性论》当中讲的是大乘来讲，一地以上的圣者，叫做僧宝，为什么叫僧宝呢？因为他的相续当中生起证悟，有道谛功德之后，他就叫做僧宝了，然后这个僧宝的究竟就是佛宝。

因为僧宝究竟从一地乃至于十地，十地究竟之后，有没有这个之外的佛宝，没有了。这个所谓的佛宝就是僧宝的究竟了。他首先是僧宝。僧宝究竟之后，他道谛转为灭谛，这个时候就成佛了。而法宝是僧宝和佛宝，要不然是修的，要不然是证的。三宝自性其实就是这样的，并没有别别分开的。

打个比喻来讲，对于我们来讲，三宝就是三个。真实来讲的话，所谓的僧宝，就是这个修行者登地了之后，相续中现前道谛。然后僧宝和道谛同时走，同时走之后，然后这个僧宝圆满成佛了。成佛之后，他就是佛宝了。其实这个里面严格意义来讲，没有三个。但是我们在学习的时候，佛宝是这样的，法宝是这样的，僧宝是这样的，这是从一个人相续当中是这样的，但是会不会有又有僧宝又有佛宝，当然有了，因为这么多修行者，有些已经成佛了，有些还在道上，有些还有圣者位。所以这个时候，僧宝和佛宝可以在不同的相续当中同时存在的，但是法宝没有，离开了僧宝的道谛没有，在哪里找一个没有僧宝的道谛啊，没有。没有佛宝的灭谛也没有，所以道、灭二谛一定是在相续当中的，要么在圣僧相续当中，要么在佛陀的相续当中，所以说真实的法宝绝对不可能是在单独的一个地方存在的，要不然是在圣僧相续，要不然是佛宝相续，是这样的自性。

1. **三种同分：**

三种同分这个科判主要是把和上师有关的方面和三宝做一个相似的恭敬的方式。

　　一、对为自己开示取舍道理的上师，不管他的身相如何、地位怎么样，我们都应把他看作真正的佛宝。甚至连其身影也不能随意践踏，而要精勤承侍、供养。

当然，将上师视为与佛无异，并不只是藏传佛教的说法，汉传佛教个别人对此颇有微词，这也是他孤陋寡闻而已。其实，汉地有一部经典叫《最上根本大乐金刚不空三昧大教王经》，里面就说：“当于阿阇梨，起大信重心，其阿阇梨者，诸佛等无异。”所以，我们对上师像佛陀那样承侍恭敬，是非常合理的，如果没有这样，则得不到佛法的悉地和加持。

上师是具有法相的，这个法相，给自己开示取舍道理，作为一个修行者来讲的话，明了取舍的道理很重要，因为所有内心的调伏都是从取舍之道来的，如果我们没有按照取舍之道去行持，我们内心当中没办法断掉障碍，没办法生起功德，所以说所有我们内心当中的转变，以前没有的功德的生起，以前有的过失的消失，这些所有的一切都来自于对于道理的取舍。为什么把他作为佛宝想呢？因为从某个侧面他做的和佛陀一样的事情，那么哪个方面做的和佛陀一样的事情呢？其实就是说佛陀出现在我们面前，也是告诉我们取舍之道，我们前面讲了，所有的事业当中佛陀的语的事业最清净、最圆满、最超胜。佛陀在我们面前也是给我们讲法，当然我们觉得佛陀还会放光啊，或者所以关键是来了之后佛陀会做什么事情，佛陀也会放光啊，也会摸你的顶，然后把你的病消除，这个也会。但是你的烦恼不可能被摸顶摸掉。

这个时候最关键的要调伏你的心，还是要讲法，还是要给你讲取舍之道，怎么样取舍，对不对？就是你怎么样守戒啊，你怎么取，怎么舍，或者你该怎么样生出离心，怎么样生菩提心，怎么样修空性，佛陀要给你讲方法，然后你要按照这个方法去做，这个时候才能够把你的心调伏。别的这些都是铺垫，佛陀显现那些其实就是一种次要的事业，主要的事业还是要给众生讲法，讲解取舍之道。

所以说我们可以把上师当成佛宝、佛陀一样来看待，从这个根据来讲是可以的，所以把他当成真正的佛宝。

甚至连上师的身影也不能随意践踏，而要精勤承侍，这个方面主要是让我们生起一种恭敬心，哪怕是对于上师的身影方面也不能随便。因为加持利益来自于恭敬，如果越恭敬越能够得加持，如果很随便，像这样没有信心或者很随便，这个时候的心态，他的随便的行为主要还是来自于随便的心态，所以你的心态很随便，没有恭敬心的话，那肯定也得不到这样真实的法。

所以说乃至于我们在细节上面，也要注意，连身影也不能够随意的践踏，而要精勤的承侍、供养。这就是同分，同分不是说完全的等同于佛陀，就是说相同的部分，有相同、相似的一部分，我们也应该把他当成佛陀一样来恭敬、供养，就是这个意思。

　　二、对上师所赐的任何教言，都应当作真正法宝想。如果你天天吹毛求疵，觉得上师讲的这个不对、那个不对，那绝得不到真实的利益。所以，我们应当依教奉行，对上师要有恭敬心，对上师的教言要有欢喜心，哪怕仅仅是一言一句，也不能置之不理。

，比如我们对所有佛陀的教言有些我们做的到就去做，有些我们现在做不到，做不到我们发愿以后一定要做到。或者我们就忏悔，这个时候其实代表我们对法宝的一种尊重，我们心是尊重这个法宝的，所以我们对上师的教言也是一样的，能够做到的我们就去做，做不到的怎么办呢？做不到的我就生起惭愧心忏悔，如果我能够生起惭愧心忏悔，说明我没有把这个教言置之不理，我是尊重这个教言的，只不过我的能力有限，现在做不到。

　　另外，对于上师的眷属、弟子，及与自己共同持梵净行的道友们，也要作真正僧宝想。身语意恭敬依止，一刹那也不做令他们不欢喜的事。

包括为上师发心的人，你也不能看作敌人，背后遇到谁都讲他的过失，甚至觉得上师如何如何偏袒。就像藏地的一句谚语：“看到骑马的人，在他面前站着说；看到走路的人，在他面前坐着说。”其实，就算是当年释迦牟尼佛身边，也有好人和坏人，但这并不是佛陀的过失。不过，嘴巴长在自己身上，你想给别人说是上师的过失，说是上师身边发心人员的过失，不把他们当僧宝想的话，想怎么说都可以。如果上师的眷属不欢喜，实际上也跟间接危害上师没什么差别。

如果说我们能够对于同行的道友，对上师的眷属，还有这些弟子，尤其是我们同行道友，都能够生起真正的僧宝想，这个时候我们的内心就会得到最大的调伏，很多时候如果这样想的话，很多的我们的邪分别念，很多我们的烦恼就不会再生起来了。

假若自己三门的行为，让上师生起厌烦心、生起不欢喜心，那就完全舍弃了一切皈依境。这样的话，再祈祷诸佛菩萨赐予悉地，也没有一点用处。因此，我们应随时随地以坚定不移的毅力和决心，想方设法让上师欢喜。

认识到，上师的身为僧众，语为妙法，意为佛陀，是三宝总集的本体：

**◎ 一切都是佛陀的加持**

　　总而言之，在生活中，不论痛苦也好、快乐也好，吉祥也好、不幸也好，疼痛也好、哀伤也好，我们都应一心一意依赖上师三宝。如果幸福快乐，也知道这是三宝的悲悯所致。诚如佛在经中所说：此世间的安乐与善事，乃至烈日炎炎时，有习习微风吹到脸上，都是佛陀的悲悯与加持。

　　《福盖正行所集经》亦云：“若佛不兴世，三界何有乐？由佛出现故，我等获安乐。”佛陀出世，不仅能开示正法，引导我们懂得取舍，获得解脱的安乐。甚至在夏天特别热时，吹来一丝凉风；冬天特别寒冷时，出现一缕阳光，也都是佛陀的加持。

　　同样，哪怕你生起一刹那的善分别念，比如想修行、想出家、想放生、想发菩提心等，也是佛陀不可思议的加持力带来的。就像《入行论》中所言：“犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”在这样的末法时代，我们生起如闪电般短暂的学佛意乐，或者对佛陀生起信心、对众生生起悲心，是特别特别不容易的，因此，这一切均为佛陀的加持。

倘若没有这种加持，我们会永远沉溺在苦海中，感受极大的痛苦，所以一定要时时感恩佛陀。《胜天王般若波罗蜜经》也说：“若佛如来不出世，一切众生受大苦，无复善道唯恶趣，但闻三涂苦恼声。”《方广总持经》还说[19]：佛陀灭度之后，若有法师为人说法，令众生趋入大乘之道，假如他们生起一丝欢喜心，乃至掉下一滴眼泪，这也是佛的威神力所致。

（具体行为）：

* 如果为了办事等目的，我们要前往异地他乡，也应先顶礼所去方向的如来或三宝，然后再开始动身。

比如，要去东方的话，就观想东方如来，并作顶礼、祈祷；去西方的话，就向西方如来顶礼和祈祷。或者，可以念些《八吉祥颂》，对三宝始终有一种恭敬心。若能如此，则会成就一切顺缘。《佛说灌顶经》亦云：“礼拜向三宝，供养散花香，释梵相拥护，万事皆吉祥。”

　　《三戒论》中也讲过，阿底峡尊者规定，皈依后有五个共同学处：“不为命奖舍三宝，何等要事不寻他，常供令自他皈依，顶礼所去之方佛。”

　　意思就是，第一、皈依以后，就算遇到生命危险，或者得到再大的奖赏，也不能舍弃三宝。

　　第二、不管发生怎样重大的事，也不能认为三宝不能救护，而去另寻其他的世间办法。

　　第三、行住坐卧中恒时忆念三宝功德，不间断供养。

　　第四、了知功德后，令自他虔诚地皈依三宝。

　　第五、无论去往何方，要对那方的佛陀进行顶礼。

**◎ 日常生活中如何祈祷三宝**

　　一切时处，都应念修宁提派仪轨的皈依偈“真实三宝善逝三根本，风脉明点自性菩提心，本体自性大悲坛城中，直至菩提果间永皈依”[21]，或者共同乘的皈依偈“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”

　　念诵三皈依，其实功德非常大，《圣解脱经》中说，若能在临死的旁生耳边，念“南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅”，它来世就会摆脱恶趣之苦。而四皈依，是在三皈依的基础上加了“皈依师”，因为上师是三宝的总集。所以，我们要经常念修四皈依，在他人面前也不时赞叹三宝的功德，令其皈依，并使他们明白：自他所有众生今生来世的依赖处就是三宝，故要精勤念修皈依。

其实，就所有众生而言，对今生来世最有利的，即是皈依三宝。如经云：“唯有诸世尊，能加施无畏，当至归命佛，及法与圣众。”唯有世尊可以赐予无畏的境界，故我们应以诚挚的信心，皈依佛陀、法宝和僧众，只有这样，今生来世才会得到快乐。

* 睡觉：晚上就寝时，要像前面所说那样，将皈依境的尊众观想在自己心间，心专注于皈依境而入睡；倘若你没有生起次第、圆满次第的境界，实在不会观想，那也要在心里意念：“上师三宝此时就安住在我的枕头上，以慈悲的目光垂视我，怜悯地关照我、加持我。”若能在这种境界中入眠，自己迷乱的梦就会变成光明梦。所以，睡觉前应当这样观修，尽量不要有贪嗔痴的心态，而应在不离随念三宝的状态中入睡。
* 吃饭：享用饮食的时候，就像平时会供一样，将三宝的坛城观于自己喉间，以饮食的美味作供养。不过，有实执的人因为没有生圆次第的境界，就会产生很多不必要的念头：“具体是在喉间的哪里呢？三宝会不会有这么小？”其实，在观想时，我们的身体并不像现在这样，而是全部显而无自性的，一尘上有无数刹土和世界。说喉间，只是一个方向而已，在那里有无量无边的如来坛城，你也变成无量无边的幻化身作供养。

若实在不能这样观想，则可诚心意念：一切所饮所食的献新[22]部分，首先供养三宝。藏地很多老修行人就是这样，平时哪怕喝一瓶饮料，也是一打开就先沾少许，向空中弹三下。假如你不方便这样做，也可以在心里念一遍供养三宝的偈颂，然后再自己享用。

穿衣：当你准备换上一件崭新的衣服时，还没有穿之前，应先观想供养三宝，向空中甩动一下，然后意念三宝赐给了自己，再穿上。不仅仅是新衣服，任何一种你特别喜欢的对境，比如新房子、新道场，都可以先供养三宝，之后观想三宝赐给自己，无论看见任何喜爱或贪执的事物，都要诚心意念供养三宝。此外，自己获得现世的幸福美满、安居乐业、名声远扬等任何称心如意的事情，也要想到这完全来自于三宝的大悲，首先供养三宝，生起恭敬心，并观清净心。

　　打水时，也应将献新供养三宝之后，再把水装入自己的水器。不过，现在城市里有自来水，不一定有条件这样做。在以前，人们去泉边、井边打水时，都会先沾取水瓢里的一点点，向空中洒三下，然后再装入自己的水桶。

尤其在藏历每月十五、三十的昼夜六时中，一定要尽可能供养三宝。或者每月的初八、初十、二十五、二十九[23]，以及汉地的佛陀成道日、观音菩萨诞生日等吉日中，也要尽量作供养。并且，平时也不间断供养三宝。随时随地切切不要忘记：无论是苦是乐，唯一要皈依三宝。若能做到这一点，那在梦中心里害怕、恐惧万分时，也能够皈依，这样一来，在中阴界时也能做到。在没有达到这样的境界之前，务必要努力念修皈依。

**◎ 宁死也不舍弃三宝**

　　归根到底一句话：一心一意依托三宝之后，纵遇命难，也绝不能舍弃三宝。

　　《六度集经》中说，从前有一位国王，以佛法来治理国家。为了推行佛法，他诏令天下：凡是肯受持戒律、身心清净者，即可免除一切赋役。

　　有些人为了免税，表面上信奉三宝，背地里却为非作歹。国王发觉这种情况后，决定重重惩治这些人。为了分辨出哪些人是伪善之徒，国王想出一条计策：

　　他命人在全国各地贴出告示，上面写着：“凡是信奉佛法者，都要处以死刑！”结果，那些伪善之徒一看告示，纷纷舍弃佛法，露出本性，毫无顾忌地作奸犯科。

　　当时有一位年老的修行人，看到国王的禁令，心里非常悲哀。他想：“佛经中记载，三宝的功德非常大。我今以宿世功德，才能信奉三宝，如果要我舍弃正道，即使可贵为帝王，我也不会去做。若能亲近三宝，就算牺牲性命，我也在所不惜。”于是，他对佛教依然笃信不已，并劝儿子千万不能舍弃三宝。

　　国王得知后非常高兴，派人请他到王宫来，任命他为宰相，并待以厚礼。至于那些舍弃佛教的伪善之徒，皆被课以重税和劳役。从此以后，国内就再无伪善的行为了。

　　其实，我们对三宝若有这样虔诚的信心，三宝的加持自会时时入于心。假如纵然遇到生命危险也永远不舍弃三宝，有如此坚定信念的话，才是名副其实的佛教徒。

　　从前，印度的一位居士，被外道徒抓住了。他们威胁：“如果舍弃皈依三宝，就放你一条生路；如果不舍弃，就杀掉你。”这位居士回答：“仅仅口头上说一句也可以，但我内心绝不可能舍弃。”最后，他被外道徒杀害了。我们也务必要竭尽全力，使自己拥有这样的境界。

而我们没有遭受这种逆境时，理应多多串习，修满十万遍皈依。其实，每个人的心是可以转变的，以前对三宝的信心马马虎虎，后来通过不断修持，必定能产生坚定不移的信心。否则，只是名相上的佛教徒，对解脱没有多大意义。

　　总之，皈依不是口头上的，大家一定要从内心中，对三宝生起稳固的信心。假如你在皈依境面前，已经发了十万遍誓言，再变心的话，就太坏了。世间人说一句海誓山盟，永远都会刻在心底，将来变了要受到惩罚。那我们在三宝面前，一心一意地发了十万遍誓，就更不能轻易改变了！

**◎ 杜绝对三宝所依的不敬**

　　如今有些人，表面上是佛教徒、出家人，自以为是三宝的随行者，可对佛经、佛塔、佛像等三宝所依，没有一丝一毫的恭敬心，甚至把这些只看成是普通的财物，进行买卖或作为抵押品……这就是所谓的“享用三宝身财”，罪过极其严重。

　　《观佛三昧海经》里有一位优填王，他因思念去忉利天为母说法的佛陀，就特意造了一尊释迦牟尼佛的金像，天天顶礼供养。后来佛陀从忉利天回到人间，他用大象载金像去迎接。金像见到佛陀之后，从象背上下来向佛陀顶礼。佛陀也合掌向金像顶礼，虚空中百千化佛也向金像合掌长跪。佛陀对金像授记：“我灭度之后，我的弟子就托付给你了……”从那时起，世间上就有了佛像。即使佛陀后来示现了涅槃，但众生仍有礼拜、供养的对境。

　　这样的三宝所依，我们若为养活自己而当成买卖品，是非常不合理的。我以前也讲过，智悲光尊者在《功德藏》及其自释中说：“如果买卖或毁坏佛像、佛经、佛塔，依靠三宝而造罪，这叫做无与伦比的罪业[26]。应当怎么弥补呢？应按照两倍以上作修复，再在三宝面前忏悔。”比如，以前你毁过100块钱的佛像，就要造一尊200块钱的佛像；你毁过100块钱的经书，就要印200块钱的经书，然后再进行忏悔，如此方能得以清净。

　　现在汉地有些人，根本不懂这个道理，经常说：“这是胖胖的佛、瘦瘦的佛、高高的佛……”这是不允许的。我们对人尚且不能如此不敬，更何况是佛像等三宝所依了？

　　另外，也不允许将经函等直接放在地上，从经书上跨来跨去，或者翻页时手指蘸唾液等。所有这些不恭敬的行为，罪过都特别严重。

　 在藏地，很多修行人去一些乡村念经时，虽知道金刚铃杵是不可缺少的，但多数人只将它当作平平常常的用品，而不认为是三宝所依。

　　实际上，金刚杵表示佛陀的五种意智慧。金刚铃也同样具有本尊面相，下续部中说这代表毗卢遮那佛，上续部中说表示金刚界自在母，因此，它具有佛陀的身相；再者，金刚铃上的莲花中有八个文字，是八大佛母真实的种子字；它清脆的响声，代表佛陀说法的妙音。可见，金刚铃已完全具备佛陀身语意三所依的象征。尤其是密宗的文武百尊坛城轮，在它上面象征性地全部具足，并且它也是不共誓言的标志。

　　在密宗中，凡是得过灌顶的人，都要护持密咒和手印不间断的誓言，铃杵不能离身。当然，如果金刚铃杵太大，你到处带着不方便，则可在念珠上系个小铃杵，作为象征和标志，如此不会毁坏誓言，对法器也能保持恭敬。反之，假如对这些轻视，就会有严重的罪过。因此，我们必须常常恭敬供养。

**三．皈依之功德：**

　　皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依，也能播下解脱种子，远离不善业、增上善业，所以它是一切功德的源泉。假如没有皈依，仅仅做一些形象上的善事，则功德不大。而且皈依也是一切戒律的根本，没有皈依的话，任何一个戒条也不能受。

　　皈依三宝的人，会受到白法护法神的保护，一切所愿称心如意，值遇善知识，远离魔众，经常不离三宝的光明，能回忆宿世，今生来世安乐，究竟获得佛果等等，功德利益不可估量。汉地常讲“三皈五戒”，但皈依的真实涵义和功德，不少皈依多年的佛教徒也茫然无知。我们应将佛教的广大智慧，传递给更多的有缘人，这比给他们金钱、地位更有意义。给一两百万钱的话，他们很快就花光了，只能带来暂时的享乐，但若在其相续中种下解脱的种子，对他们今生来世的利益不可思议。故而作为发了菩提心的人，我们了知皈依的功德之后，理应随时将这些与周围的人分享。

**◎ 与三宝仅结少缘也能解脱**

　　不要说知道三宝功德后，生起信心而皈依，甚至仅仅耳闻佛号，或对佛陀身语意所依的任何一种结上少许善缘，也会播下解脱的种子，最终得到涅槃。

　　律藏中记载：曾经一头猪被狗追赶，转绕了一座佛塔，由此，相续中播下了解脱的种子。当时的那头猪，根本没有转佛塔的意乐，只是不知不觉中转了一圈。以此善根，它在佛陀住世时转生为华杰施主，100岁时他想去寺院出家，结果阿罗汉用神通看不出他有什么善根，因而都不同意。他的善根来自哪里呢？就是往昔当猪时，被狗追着转了佛塔。猪只是无意中转绕，就有这么大功德，那我们与之完全不相同，若能以善心来转绕，功德更是不可估量。

　　还有藏地第一批出家的预试七人，他们前世是树叶上的七条虫，树叶被风吹落水中，水中有一座古塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，以此也成了解脱之因。

　　这些善根不但微小，而且无记，都能成就如此功德的话，那我们发心转佛塔、转佛像、转寺院、拜佛，功德又会怎样？可想而知。尤其是转生于南赡部洲，造什么业都会很快成熟，所以，我们即使转一圈转经轮，在佛像面前磕一个头，不信因果就另当别论了，相信的话，功德的的确确非常广大。因此，大家现在得到这样的人身，并遇到了佛法，确实是不幸中的万幸。

　　此外，还有“依靠一泥像，三人得成佛”的公案：从前，有个人发心造了一尊小泥像，放在路边。另一个人看到之后，心想：“这尊小泥像这样放着，很快会被雨水淋坏，不能让它就这样毁坏。”他左顾右盼，发现前面有一个被扔掉的鞋垫，于是将鞋垫盖在小泥像上面。又有一人看到这种情景，认为肮脏不堪的鞋垫盖在小泥像上，很不恭敬，就将鞋垫扔掉了。

　　盖鞋垫和扔鞋垫的二人，虽然行为截然相反，但因发心贤善、清净，后世都获得了王位。如颂云：“善意置鞋垫，于能仁佛顶，他人复弃彼，二者得王位。”（现在有些国家领导人，得这些地位也不是特别难，对三宝做一点点善事的话，就可以了。）所以，最初造小泥像、中间盖鞋垫、最后扔鞋垫的三个人，暂时得到了王位等善趣乐果，究竟播下了解脱种子，逐渐都得以成佛了。

　　一个殊胜的对境，实际上就可令无数人获得解脱。比如，一个人造了尊佛像，一个人给佛像加些装饰品，一个人见到佛像就去转绕，一个人对佛像供一朵花，一个人供一根香……仅仅是一尊佛像，就能让很多人都结上善缘。所以，我有时候去汉地的一些寺院，看到庄严无比的佛像、殿堂非常随喜，因为造这些功德非常大，可令大家逐渐趋入菩提之道。

**◎ 虔诚皈依可摆脱痛苦**

　　皈依能远离不善的功德，也是同样。若以最大的虔诚和恭敬皈依三宝，那么，以往所造的恶业就会减轻，或消尽无余。

　　《天子受三归依获免恶道经》中说，有一个天子，还剩七天寿命时，以神通发现自己下一世会变成王舍城的猪，住处肮脏不堪，就伤心地向帝释天求救。帝释天让他好好皈依佛、皈依法、皈依僧。他于是全心皈依，死了以后，帝释天用神通观察，怎么都找不到他的去处。帝释天跑到佛陀那里询问，佛陀说因为皈依三宝的功德，他已转生到兜率天了，因为在帝释天的上面，所以他看不到。

　　佛经中记载：未生怨王尚处母胎时，占卜师就预言此子将会弑父。父王听后十分惊恐，在他刚出生时，把他从高楼上摔下去，然因业力未尽，他仅折断一个手指而未死。长大之后，他造了无间罪，杀害了自己的父亲，后来至诚皈依三宝，以此原因，他仅感受了七天的地狱痛苦，便得以解脱；也有经中说，他本应堕无间地狱，然以皈依的功德，死后堕入黑绳地狱，并很快获得了解脱。他还在佛陀涅槃后，成为佛教的大护法，大迦叶于七叶窟结集三藏时，他为大施主，供给一切资具所需。

　　提婆达多，也曾造了三个无间罪——破和合僧、出佛身血、杀阿罗汉。他还驱使大醉象攻击佛陀，并于十个指甲中藏毒，欲礼佛足而伤佛陀。他命终之后堕入地狱，活活感受烈火焚身时，才对佛语诚信不疑。他说：“我现在从心坎深处皈依佛陀。”佛陀告诉他：“光是皈依佛还不行，还要皈依法、皈依僧。”随后他发自内心皈依三宝，佛陀授记他将来成就缘觉果位，号为具骨。

　　小乘经典中说提婆达多是恶人，但大乘《妙法莲华经》专门有个“提婆达多品”，佛陀在里面讲了，因地时正是提婆达多传授《法华经》，自己才依此获得了成就。佛陀还说，谁听闻此“提婆达多品”，就能不堕三恶趣等，有许许多多功德。故从大乘了义经典来看，提婆达多应该是佛菩萨的化现。不过这里讲的，是提婆达多造了三个无间罪，后来虔诚皈依三宝，终于得到了解脱。

　◎ 皈依是斩断不善、遣除障碍的最好途径

　　如今，依靠善知识的恩德和加持，大家有幸听闻佛法，并生起一点点行善断恶的念头：“我要修加行”、“我要出家”、“我要利益众生”……此时若能从内心深处皈依三宝，三宝必定会赐予加持，使我们的信心、清净心、出离心、菩提心、坚信因果等善法功德，自然而然增上。

　　不管是出世间法，还是世间法，信心都非常重要。尤其是我们发心人员，还是要有一种信心，有一种积极性。否则，就像石头一样，做什么都没有感觉，这样不行，行持善法方面还是要有信心。《大庄严论经》云：“信亦如河箭，驶流甚迅速，能令于心意，速疾至善法。”所以，有了信心的话，你的动作不得不快，做任何事都会有效率。

　　同样，对三宝也要有信心。倘若你懂得三宝不可思议的功德和力量，信心自会日益增上，一切功德也会直线上升。相反，假如将皈依、祈祷三宝弃之一旁，即使你现在的出离心等非常善妙，表面上行持善法也不错，但由于形形色色的外境善于蛊惑人心，电视、网络等媒体上的信息，十之八九都在引人造恶。再加上我们自身智慧浅薄、无有主见，不像古大德那样，就算到眼花缭乱的城市里去，心也像山王一样不为所动。而我们只要换了一个环境，就很容易被外境诱惑，心随着外境不断在转。这样一来，纵然我们现在奉行善法，但到了一定的时候，也很可能把这一切抛之脑后，轻而易举地走向罪恶，有这个危险性。

　　（这一点特别重要！《前行》的每一段文字，从开头到结尾都特别珍贵，字字句句可以说是价值连城的如意宝。）

　　因此，我们务必要清楚认识到：若想今后彻底斩断不善业的相续，再没有比皈依更为殊胜的了。

　　完全依靠自力的话，一般人很难把握自己不受外在的影响。就像有些父母送孩子去外地读书，临走前会谆谆告诫：“你一个人出门在外，千万不要跟人学坏了！”孩子虽然也常提醒自己，但由于外境的诱惑太大，不由自主就会随波逐流。或者像有些道友放假回去，一切行为很难完全如理如法，此时一方面自己要有正知正念，不能一点也没有“刹车”的能力，同时，最关键的是什么？就是要皈依三宝、祈祷三宝。

尤其在黑暗的末法时代，要想遣除修行中的违缘，祈祷度母和莲师尤为殊胜，这也是我自己的经验之谈。假如你不会念二十一度母的祈祷文，那度母心咒“嗡达列 度达列 度列所哈”，这个谁都会念；如果祈祷莲师的仪轨或伏藏品不会念，念莲师心咒也可以，这是遣除违缘的最好方法。

　　我原来也讲过，我们寺院有个老修行人叫拉雪堪布，他经常说：“依靠正知正念来对治烦恼固然重要，但最主要的，还是常常祈祷三宝。”法王如意宝也讲过：“我们出门也好、在家也好，时时刻刻要有祈祷三宝的意念。若能如此，不管你到什么地方、住在哪里，修行的境界和善良的人格都会保持下去，延续下去。”这是非常重要的，大家应该好好记住，并再三思维这些金刚语！

　　◎ 降伏法并非人人都能行持

　　米拉日巴在圆寂之前，还跟弟子们说：“降伏事业应以慈悲为怀，千万不能有嗔恨心，否则就不是真正的密法，自己也会因此而堕入地狱。”《大萨遮尼干子经》亦云：“若不修慈悲，能行嗔害心，虽行诸善行，死入于泥犁。”

　　又如帕单巴尊者亲口说过：“将密宗的坛城设在村子的羊圈里，怎么能对治呢？简直可笑！”意思就是，请一些什么境界都没有的人，以嗔恨心去做降伏事业，就像把密宗坛城摆在肮脏的羊圈里一样，怎么可能请到圣尊赐予吉祥呢？因此，像这样的持诵密咒，必将沾染上苯波教吟诵的过患，所作所为都是在欺骗众生。

　　不过，假如你是以悲心摄持，麦彭仁波切在《大幻化网总说》里讲了，即使只能做一个降伏形象，也有不可思议的功德。法王如意宝在梦境中，也从上师托嘎如意宝那里，得过这样的教言。

　　因此，这些不能一概而论，认为无论是谁都不能修，一见到双身像或降伏法就产生恶心、嗔心，这是特别愚痴的行为。许多不可思议的境界，你不起信心的话，也应当观清净心，因为这不是你智慧的对境。

　　◎ 祈求平安的方法莫过于念修皈依

　　前面刚讲了，根本没有生圆次第境界、三昧耶不清净的人，以嗔恨心作降伏法，一味进行血肉供养，此举非但不能得到智慧天尊和护法神的护持，反而会使黑法方面的鬼神云集，来享用那些供品及食子。虽说这些鬼神眼前能给你做一些利益，可是从长远来看，只会给你带来诸多不幸。所以，若想获得平安吉祥，皈依三宝才是最保险的。

　　其实，我们若想自己平安、家庭和乐，不一定非要作特别大的降伏仪轨，只要迎请那些寂静调柔、戒律清净的上师僧人，来家里念诵十万遍皈依偈，这是最保险不过的。这样一来，你已经入于三宝的庇护下，今生不会出现任何不快之事，一切所欲如愿以偿，还会得到善法天众的竭力保护，黑法魔障也无法靠近。

　　因此，大家这次修十万遍皈依，心里应该非常欢喜。对每个人来讲，一生中能念这么多皈依偈，真的特别幸运。我以前刚听《前行》时，就像枯木逢春般，内心欢喜踊跃，每天都在这种心态中念修。其实能念满十万遍皈依偈的话，不但对众生能赐予平安，自己也能修行圆满。

　　◎ 皈依三宝者不为鬼魔所害

　　举个例子来说：从前，一个盗贼被主人逮住。主人一边念皈依偈，一边用棍棒打他，念一声“皈依佛”就打一下，这样三句皈依全部念完后，才将他放了。盗贼想：“释迦牟尼佛的恩德实在很大，幸好皈依偈只有三句，如果有四句的话，我可能已被打死了。”在他心中，好像皈依偈的声音与疼痛成了无二无别，脑海里一直回响着朗朗的皈依偈。他到一个桥下躺了下来。这时桥上来了许多鬼魔，说“这里有个皈依三宝的人”，都不敢过桥害他，便吵吵嚷嚷地逃走了。

　　所以，就算在别人的逼迫下，自己口里念诵，或心中忆念皈依偈，也有这么大的功德，三宝的加持确实非常殊胜。

　　　假如我们从内心诚挚皈依三宝，不但今生可遣除一切损害，后世也将获得解脱和佛果等，有不可思议的功德。《无垢经》也说：“皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。”皈依的功德无法衡量，无法用语言来表达。故不管在什么情况下，我们都不能舍弃皈依，有因缘的时候，还应通过各种方法劝他人皈依。

　　《杂宝藏经》中讲过一个故事：昔日有位长者，生了两个女儿。一个女儿虔诚信奉三宝，出家后证得阿罗汉果；另一个女儿不信三宝，持有各种邪见。后来，父亲跟不信佛的女儿说：“如果你皈依佛陀，我就给你一千金；若能再皈依佛法和僧众，并受五戒，我给你八千金。”这个女儿特别贪财，为了金钱就皈依了。她死后转生于天界，用神通看到生前的因缘，对三宝生起了信心，于是来到人间向佛陀求法，之后获得须陀洹果。

　　要知道，皈依三宝的功德相当大。《般若摄颂》中云：“皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃为水宝藏，藏合[44]岂能衡量耶？”又如《日藏经》云：“有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。”假如你虔诚皈依佛陀，千亿魔众也不能加害，即使你受戒后破了戒，心智不正常，但因为你内心中皈依了佛，也不会堕入恶趣，并能逐渐获得解脱。《大集经》中也有类似的教证说：“若有众生皈佛者，彼人不畏千亿魔，何况欲度生死流，到于无为涅槃岸。”

　　因此，我们纵然遇到生命危险，也不能舍弃三宝。就像法王如意宝，以前在“文革”时，有个官员叫慈诚嘉列，对法王一直颇为不满。有一次，他威胁法王必须舍弃三宝，说佛教是迷信。法王不卑不亢地回答：“要想让我说这句话，比登天还难，佛教完全是正信，即使舍弃生命，我也绝不舍弃三宝。”他暴跳如雷，大声吼道：“真是敬酒不吃吃罚酒，走着瞧吧，三天后我们准备开个大会，到时候看你会悲惨地关在监狱，还是安稳地坐在这里。”当时法王住在紫清山谷。那个官员回去的路上，突然酒瘾大发，一杯接一杯地喝酒，结果口吐鲜血，一命呜呼了。

　　总而言之，皈依具有无量功德，《圣解脱经》中说，即使皈依三宝的声音在旁生耳边听到，它们也会不堕恶趣。因此，我们平时看见待宰的牦牛，或市场上的鱼类，没有能力放生的话，也应多给它们念皈依偈，念阿弥陀佛、释迦牟尼佛的名号。《一切智光明仙人不食肉经》亦云：“若有畜生类，得闻诸佛名，永离三恶道，不生八难处。”

　　对此我们一定要相信，因为这是佛陀说的，肯定会有这么大功德。佛经云：“海水可枯竭，修罗宫可堕，日月可坠落，世尊语叵异。”就算海水会干涸，阿修罗宫殿会倒塌，日月会从空中坠落，佛陀的金刚语永远也不会欺骗人。所以，我们理当坚信佛陀的语言，认认真真以欢喜心来念修一切正法之根本——皈依。

思考题：

1. 三种所断里哪一个细分难做到？如何对治？

2. 三种所修里哪一个细分难做到？如何对治并如法行持？

3. 皈依的三同分具体是哪三个同分？择一说说如此观想的功德。

4. 皈依的功德在哪些方面体现？您有如何具体感悟？

5. 如何在生活中时刻不忘忆念，供养三宝？