

濟群法師

皈依修學手冊

一、皈依三寶在修學佛法中的地位

1. 皈依三寶是學佛的開始
2. 完成皈依是學佛的目標
3. 因皈依而有種種法門的施設
4. 皈依三寶是佛法的根本

二、皈依之因和皈依的選擇

1. 認識暇滿人身的重大意義
2. 念死無常
3. 念三惡道苦
4. 深信唯有三寶能救度

三、認識三寶

1. 何為三寶
2. 三寶的種類
3. 內在三寶與外在三寶

四、如何皈依

1. 生起皈依之心
2. 依法傳授皈依
3. 菩提信物
4. 注意事項

五、皈依的正行

1. 親近善知識
2. 聽聞正法
3. 如理作意

4. 法隨法行

六、皈依的學處

1. 遮止學處

2. 奉行學處

3. 共同學處

七、皈依的利益

1. 入佛子數

2. 諸戒之本

3. 滅滅諸障

4. 集廣大福

5. 不墮惡趣

6. 人與非人不能為災

7. 隨願皆成

8. 速得成佛

八、皈依的修習

1. 如何修習皈依

2. 《儀軌》中發心的說明

3. 《儀軌》中懺悔的說明

4. 《儀軌》中七支供的說明

5. 《儀軌》中發願的說明

九、結束語

附【從住持三寶到自性三寶】

對於佛弟子而言，“皈依三寶”似乎再熟悉不過。正因為如此，不少人對之感覺十分平常，未能引起足夠的重視。事實上，皈依不僅是一道手續，更不是一次儀式就可大功告成的，其本身就是重要的修行方式。甚至可以說，皈依貫穿着整個成佛的修行。如果不能真正認識三寶的內涵及重要意義，即使履行了皈依儀式，也難免存在諸多問題。

各人走入佛門的因緣不同，或是基于對三惡道的恐懼而尋求歸宿，或是在現實中缺乏安全感而尋求依賴，或是為解脫輪回苦而尋求救度，或是為保平安而尋求保障，或是“寧信其有，不信其無”的泛泛信任，或是真正認識到三寶功德而發心皈依。林林總總，不一而足。這些不同的皈依之因，將直接影響到我們學佛的態

度及深度。那麼，什麼才是正當的皈依之因？

有些人雖已皈依三寶，却未真正生起依賴感和歸屬感。而從佛法修學來說，保有對三寶的依賴感及歸屬感極其重要，將直接關係到皈依後人生目標能否提升，人生觀念能否改善，以及內心能否安住。若不能對三寶生起依賴感及歸屬感，一切將無從談起。這是不少人雖然學佛多年，內心仍漂泊無助的原因所在。那麼，如何培養對三寶的依賴感和歸屬感，使之持久產生作用？

有些人以為皈依三寶祇是學佛的開始，雖然是走入佛門的必要手續，但與修行沒有多大關係。因而，皈依後從不修習并強化皈依，以致對三寶的信心逐漸淡化，所謂“學佛一年，佛在眼前；學佛兩年，佛在大殿；學佛三年，佛在西天”。

皈依，是對三寶最真切的信賴，是對佛、法、僧全身心的歸投，這就需要在學佛過程中時時修習。唯有不斷強化，才能真正對三寶生起強

烈的歸屬感。如此，方不至于在學佛路上迷失方向。憶念三寶的過程，是學習佛菩薩發心和行持的過程，也是將自身融入三寶無盡功德的過程。通過對佛菩薩心行的憶念和模擬，最終于自身成就衆生本具的自性三寶。那麼，應該如何修習并不斷強化、深化皈依？

還有些人在皈依後不知如何進一步修學，似乎學佛已隨着皈依儀式的結束而圓滿。那麼，皈依之後應當研讀哪些經論？遵循怎樣的修學次第？如何選擇并親近善知識？

本文將圍繞皈依相關的問題，一一展開說明。

【一、皈依三寶在修學佛法中的地位】

佛法雖有三藏十二部典籍，八萬四千法門，但其中有着共同的要領。而在修學上，也有基本的規則。不論選擇什麼宗派，修學什麼法門，都繞不開這些要領和規則。倘若忽略這些根本，必將付出慘重的代價。

在多年的修學過程中，我深深意識到皈依、

發心、正見和戒律的重要性。其中，皈依是佛法的根本，發心是修行的根本，正見是解脫的根本，戒律是僧團的根本。任何人的修行都要建立在這些基礎上，而皈依更是重中之重，是每個學佛者必須高度重視的。

1. 皈依三寶是學佛的開始

成爲佛教徒，最基本的衡量標準便是皈依。正如入學需要註冊那樣，必須通過相應儀式獲得合法身份。皈依，是成爲佛教徒必須履行的入門手續，也是遠離三惡道、邁向善提道的開端。

時常有人詢問：若不皈依，可否依法修行？當然，能按佛法教義調整身心，按相應法門修習實踐，多少總會有一些受益，但所得極爲有限。如果不曾生起懇切的皈依之心，正說明對三寶的信心尚未具足。盡管在學，盡管在修，也往往會按個人喜好抉擇，而非全身心地投歸三寶懷抱，以此作爲人生的唯一目標。沒有堅不可摧的信心和改造生命的決心爲動力，如何從無始劫來的輪回中脫穎而出，煥然重生？

所以，學佛首先應該皈依三寶，而且是真切、投入、全身心的皈依，沒有討價還價的餘地，也沒有患得患失的反復。唯有這樣的皈依，才能使我們站到菩提大道的起跑綫上。否則的話，終究還是在場外徘徊。即使領到一張屬於自己的皈依證，也祇是擁有了入場的通行證，還需要自己走過去，才能使之生效。這段距離，正是靠我們對三寶的信心來跨越。

2. 完成皈依是學佛的目標

皈依三寶的最終目的，不是爲了等待三寶庇護，等待三寶爲我們安排一切，而是爲了使自己最終成爲三寶。或許有些在家居士會擔心：那是否意味着我們都要出家呢？并非如此。我們所要成就的，并不局限于形象上的三寶，而是三寶具備的內在品質，這才是修行的關鍵所在。

那麼，三寶具備的品質又是什麼？

佛，是覺悟，具足無限的慈悲和智慧；法，
8 是空性及趣入空性的中道；僧，是賢聖僧的品質，

即無漏慧和解脫德。所以說，並不一定要捨俗出家才能成爲三寶。更重要的，是于自身圓滿三寶具備的品質和功德。惟其如此，才能成爲真正意義上的三寶。

對於出家衆來說，雖然剃發染衣，成爲繼承并弘揚佛法的僧人。在形象上已是住持三寶之一的僧寶，與佛像、經典一起，象徵佛法在世間的流傳。但從內在考量，是否具足表裏如一品質？這是我們需要反躬自省的。如果有名無實，流于表相，終究與解脫毫不相幹。發心出家，祇是踏上了尋求真理的解脫之路，抵達終點之前，還需要不斷精進修行，最終成爲名副其實的三寶。

佛法的一切修行，都是幫助我們成就內在的、佛菩薩那樣的品質。念觀音聖號，是爲了憶念觀音菩薩的大慈大悲，以此爲學習榜樣，時時激發自己，圓滿同樣的慈悲品質；念彌陀洪名，是爲了憶念阿彌陀佛的四十八大願，以此作爲修行楷模，時時策勵自己，成就同樣的

弘誓偉願。

所以說，稱念佛菩薩名號，不僅是爲了得其護佑，更不是祈求他們滿足一己私欲，乃至成就自身的凡夫心，否則與佛法修行是背道而馳的。憶念佛菩薩的根本目的，是仰慕其智慧和德行，從而見賢思齊，從善如流，不斷向佛菩薩靠攏，最終於自身成就和他們同樣的品質。如此，才是標準的佛子所行，是對皈依的圓滿完成。

3. 因皈依而有種種法門的施設

佛法有八萬四千法門，但究其實，都沒有離開皈依三寶的範疇。可以說，離開三寶就沒有佛法。當年，阿底峽尊者入藏後，見人們皈依心不真切而四處傳講皈依，時稱“皈依喇嘛”。開始有很多人不以爲然：誰不懂得皈依呢？我想，在座不少人看到本次講座的通知時，或許也會生起同樣的疑惑：皈依？皈依有什麼可講的？難道我們這些皈依多年的人還不懂得皈依嗎？對於這個問題，阿底峽尊者當年的回答是：

我不知除皈依之外，還有什麼更高的佛法。

阿底峽尊者對“皈依”的重視及身體力行，我深有同感。多年的修學，使我深深體會到，任何法門都離不開皈依三寶這一根本。三寶，代表佛法全體，缺一不可。而佛法的整個修行，正是由表及裏、由淺入深的皈依過程。從這個意義上說，成佛正是皈依的圓滿成就。

選擇三寶為皈依處，便應時常憶之念之，就像憶念最牽挂的親人，使其形象時時映現于腦海，須臾不離。早期的《阿含經》中，極為重視憶念三寶的修行，不論是三隨念、六念還是十念，皆以憶念佛、法、僧為基本內容。其中，六念是在憶念三寶外加上念戒、念施、念天；十念則再增念休息、念安般、念身、念死四項。不論念的內容有多少，始終以念佛、念法、念僧為首要，為不可或缺的根本。

在漢傳佛教地區，許多信眾修習淨宗念佛法門。念佛，也有深淺的不同，是謂三根普被，利鈍全收。從持名念佛、觀想念佛、觀像念佛、

實相念佛，及“自性彌陀，唯心淨土”，乃至禪宗的“即心是佛”，這些不同層次的修行內容，皆以對諸佛的憶念和皈依為核心。

此外，大乘佛教的許多修行法門，都是建立在憶念佛陀功德的基礎上。我們熟悉的《普賢行願品》，便是至高至深、至圓至頓的念佛法門，其核心思想可以用兩句話作為總結，那就是“菩提心的無上觀修，佛陀品質的臨摹方法”。念佛，是為了憶念佛陀功德，但更重要的是臨摹佛陀品質，並將這種憶念落實于行動中。所以說，《行願品》的修行是一種深層次的念佛，直接而切實。

念佛的效果，取決于我們對佛陀功德和品質的認識。在很多人看來，淨宗的念佛法門似乎再簡單不過，祇須會念“阿彌陀佛”名號即可。那麼我要告訴大家，如果對“阿彌陀佛”的內涵缺乏認識，對其中蘊含的精深法義不甚明了，這句佛號很難念得有力，更難以在生命中產生作用。須知，“阿彌陀佛”乃萬德洪名，具足

無量無邊、不可思議的功德。對彌陀名號的認識達到什麼程度，這句佛號就能念到什麼深度。所以，念佛也應聞思經教，如理思維。尤其對那些信心尚未具足者，唯有加深對佛陀功德和品質的認識，才能使所念的佛號充滿力量。

念法，即憶念佛陀教法及所施設的法門。這些法門是將我們導向彼岸的指南，是照亮前進方向的燈塔。我們修學佛法，是爲了斷除煩惱、契入空性、解脫生死，成就佛菩薩具備的無上品質。怎樣才能獲得這些成就？佛陀已然入滅，我們唯有“親近善知識，依法得解脫”。兩千多年來，歷代祖師都是這樣成就的。

念僧，主要以念賢聖僧爲主，包括一切未成佛的聲聞聖者及諸大菩薩，憶念他們的德行，憶念他們的修行法門。《阿含經》中，詳細記載了捨利弗、大迦葉、目犍連、富樓那、優波離等大阿羅漢的言行和證量。

許多大乘經典中，也展現了諸大菩薩的宏誓偉願：《法華經·觀世音菩薩普門品》記載了

觀音菩薩尋聲救苦、千處祈求千處應的大悲精神；《地藏菩薩本願經》敘述了地藏菩薩衆生度盡、方證菩提的感人願力；《大乘瑜伽金剛性海曼殊室利千臂千鉢大教王經》演說了文殊菩薩平等饒益一切有情，令其得入諸佛聖果的真切誓言；《華嚴經·普賢行願品》闡述了普賢菩薩虛空界盡、我願乃盡的廣行願。此外，《指月錄》《高僧傳》等典籍中，還記載了歷代大德難行能行、爲法忘軀的事跡。他們的願力、修行法門及最終成就，都是每一位佛子應當時刻憶念、追隨不捨的。

若將諸佛菩薩和歷代高僧比作成佛之道的路標，那麼，不斷憶念其功德品質，意義便在於幫助我們瞄準方向、強化目標，使邁出的每一步都向終點靠攏。否則的話，凡夫心隨時都在尋找乘虛而入的機會，使我們被無明所惑，徘徊不前，乃至迷失方向。

由此可見，一切法門的修行都沒有離開皈依三寶。可以說，都是對皈依三寶的不同詮釋。

4. 皈依三寶是佛法的根本

皈依，是區分佛教徒與非佛教徒的界限，是佛法和所有戒律的根本，還是一切修行實踐的保障。

任何法門的修行，都基于我們對三寶的信任。“佛法大海，信為能入”，這種信仰是抵達解脫彼岸的舟楫。若不具備這一點，修行必定缺乏動力，更難以持久。為什麼我們對因果并不畏懼？對無常沒有感覺？在很大程度上，都是因為對三寶的信心尚不堅定，所以在聽聞因果和無常的教法後，雖然也覺得有道理，却没有達到深信不疑的程度。

關於此，宗喀巴大師在《菩提道次第略論》中有一生動比喻：有些人雖然皈依了，對三寶的信任還不如算卦者。若聽算卦者言，今年做某事將災禍降臨之類，多半會謹慎從事，依言而行。但學習經教、受持戒律後，却時常犯戒而無慚愧之心，更不曾引起警覺。宗大師指出的情況，至今仍屢見不鮮。我們不妨反省一下，

對於所學的佛陀言教信受奉行了嗎？對於所受的戒律悉心守護了嗎？對於善知識的教誨如法實踐了嗎？如果答案是否定的，那祇能說明，三寶在我們心中尚未確立穩固的地位。

能否將所學佛法付諸實踐，直接取決於我們對三寶的信心及決定勝解。就像身患絕癥的病人選擇醫生，必得充分信任對方，才甘心性命相托，老老實實地接受治療。同樣，佛法乃根除生死大病的良藥，無論是念死無常、念輪回苦、深信業果，還是緣起性空、諸法無我，都是佛陀為眾生慈悲施設的療病良方。充分信任法的真實和療效，才會依教奉行。當然，僅僅信任還不夠，因為解脫取決於對法的探索和實踐。就像病人必須遵醫囑吃藥才能痊愈，如果一味崇拜醫生，却不積極配合治療，是不可能解決問題的。

因此，在深信三寶的前提下，還要不斷聞思經教，時時憶念法的功德，發自內心地對法生起淨信和恭敬。祇有透徹地了解它、信任它，

才能將身心融入法中，依法改造人生。

【二、皈依之因和皈依的選擇】

皈依，必須有正當理由，這直接影響到學佛的態度和成就。正確的皈依之因，主要包括以下三方面：

1. 認識暇滿人身的重大意義

我們所擁有的能夠聽聞佛法的暇滿人身，蘊含着重大意義，但這些價值必須通過皈依三寶來實現。

暇滿，為八有暇和十圓滿。所謂八有暇，分別是非地獄道、非餓鬼道、非畜生道、非盲聾啞、非世智邪辯、非正法滅盡時、非北俱盧洲、非無想天等。十圓滿，則是衆同分圓滿，謂得生為人；處所圓滿，謂生于有四衆弟子之地；依正圓滿，依報是生于有佛法之地，正報是諸根不缺，能聽聞并受持佛法；無業障圓滿，謂今生不曾自作或教他作五無間罪；無信解障圓滿，謂不被撥無因果等邪見所蒙蔽；大師圓

滿，謂遇佛出世；世俗正法施設圓滿，謂值遇無上佛法；勝義正法流轉圓滿，謂值遇佛及弟子，依法證悟諸果向等；正行不滅圓滿，謂教證之法仍在世間流傳；隨順資糧圓滿，謂具足修行所需資糧。十圓滿中，前五為自圓滿，餘五為他圓滿。

其中，主要可概括為這麼幾點：首先是心智健全，具有聽聞和理解佛法的能力；其次是没有耳聾目盲等殘障，能閱讀經典或聆聽善知識說法；第三是不被錯誤觀念障礙，如受某些思想影響而全盤否定宗教；第四是生活在有機會聽聞佛法的地方。

這樣的人身究竟具有多大價值呢？事實上，根本無法以語言來描述。因為它是無價的，超過世間一切珍寶。其價值在於，能使我們開發生命的無盡寶藏，盡未來際解決自他一切有情的痛苦，共同走向解脫彼岸。而這些是任何財富無法解決的。當然，如果不能正確利用，這一身份也會使我們造業并墮落惡趣。又或者，

使我們成爲其奴隸，一生爲它奔忙操勞，嘔心瀝血。在收獲和損失之間，相差的，又何止千萬倍、億萬倍！

人身已然難得，而暇滿人身較之人身更爲難得。若不懂得珍惜，不善于開發其潛能，將是對生命的最大浪費。關於這點，我曾舉過一個例子：某人因重罪被判入獄達百年之久，期間允許有半天時間自由活動。若借此機會立功贖罪，其後五十年便能盡享自由；若祇是玩樂一通，雖然當下嘗到些許快樂，接着仍是長期監禁；若不慎因享樂而造作新業，則將經受更漫長、更痛苦的牢獄之災。

衆生在輪回中的處境也是如此。漫漫生死路，我們不知在其中輾轉出沒了多少回，生生世世，無有了期。好不容易盼到一次可以得救的機會，一個可以修行的身份，若不抓住時機精進改造，求得解脫，很快將繼續輪回。在這個通向不同終點的岔路口上，千萬要認清方向，及時作出抉擇。

皈依，是開發生命無盡寶藏的必經之路。如果我們認識到，獲得人身等于得到一次決定未來命運的權利，還捨得輕易放棄嗎？還不立即行動起來嗎？如果一個貧苦者聽說自己有無價之寶却不急于尋找，反而熱衷于各種蠅頭小利，不惜為此搏命，我們一定會嘆為傻瓜。不幸的是，我們生生世世都是這樣的傻瓜，為各種生不帶來、死不帶去的身外之物忙碌一生，反而顧不上開發自家寶藏。又或者，雖然也興衝衝地挖過，却因一時不曾挖到就輕易放棄了。這都是因為我們對人身的價值缺乏認識。

2. 念死無常

念死無常，同樣是生起猛利皈依之心的動力。“觀無常，足以得道”，佛陀關於修習無常的精辟總結，是每個佛子應當銘刻在心的。或許有人會不解：活得好好的，念死，豈非自尋煩惱？也有人會因此產生誤解，以為佛教使人消極避世。事實上，佛教所以強調念死無常，是為使我們充分認識現實的嚴峻，時刻準備

應付一切意外。即使在死亡突然來臨時，也能從容面對，自在把握。從這個意義上說，念死正是爲了鞭策我們積極修法，使之成爲改造生命的轉折點。

在這個世間，多數人的生活無非是謀求生計，進而追逐名利、沉溺享樂。且不說追求過程中的不斷掙扎和身心付出，即使最後獲得成功，又爲人生增添了什麼呢？不過是一時的滿足，暫時的意義。當死亡來臨，這一切能使我們無憾地告慰此生，欣然地視死如歸嗎？

有生則必有死，就像陽光下甩不掉的影子，沒有人能僥幸逃脫。它的可怕之處還在于，死是一定的，死期却是不定的。有的剛出生就意外夭亡，有的百年後才壽終正寢，有的病魔纏身而死，也有的突遭橫禍離世……誰也不能保證明天一定活着。即使我們這些今天還健康活潑的人，一口氣不來，轉息便是來生。死亡，是行踪不定的幽靈，不知何時就將我們逮個正着。

誰也無法預料，今生可以蹉跎的時間還有多少，或許是幾十年後，或許就在明年乃至明天，便措手不及地失去唯一可以自主的機會。甚至來不及嘆息，就被淘汰出局，這個無價的暇滿人身，也隨之過期作廢。世間還有什麼損失比這更讓人痛心疾首的呢？

當死亡來臨，地位無法拯救我們，財富不能幫助我們，親人無力挽留我們。大千世界，茫茫宇宙，有什麼能給我們以勇氣，使我們無畏地直面死亡，自在地超越生死？從生命發展而言，唯有佛法才具有永久、真實的意義。此外的一切，皆是夢幻泡影。其實，不必等到死之將至，老人們回憶起青春往事，又何嘗不感慨人生如夢，世事虛幻，了無痕迹？

所以說，念死能使我們看清自身在輪回中的險境，認識佛法對於生命的意義，生起尋求救護之心，就像落水者期待強者施予援手那樣迫切。這一前提非常重要。試想，落水者面臨滅頂之災時，還可能思緒紛飛、雜念叢生嗎？

如果有幸在此時遇到救援者，又有誰不拼死抓住、決不放手呢？從某種意義上說，一天不思維死亡，這天就很可能空過。因為我們會在不經意間回到習氣中，被串習左右。習慣有着巨大的力量，必須以念死這般猛利的手段加以對治。

念死無常，仿佛警世的鐘聲，振聾發聵。每一聲都在提醒我們珍惜現有的每分每秒，用來完成今生最重要的使命，就像臨終者珍惜所剩無多的時光，不敢稍有懈怠。所以，念死不僅對修習皈依，同時對未來的一切修行都有着重要意義。

3. 念三惡道苦

死亡爲什麼可怕？固然是因爲我們放不下對世間的執著，但更重要的，是因爲我們不知死後去向何方。修行者所以能笑對生死，正是因爲他們對前途了如指掌，能隨自身願力作出抉擇，或往生極樂，花開見佛；或倒駕慈航，乘願再來。而凡夫却無法主宰這一切，唯有隨

業風飄蕩，沉淪苦海。

佛法告訴我們，有情在天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄六道輪轉不息。其中，三惡道處境的苦痛和慘烈，令人不忍聽聞，何況親歷。佛陀之所以反復述說惡道痛苦，不是爲了使我們怖畏恐懼，給苦難人生增加更多的沉重，更非某些人想象的，是爲招徠信徒而渲染的氣氛。須知，如來是真語者、實語者、不誑語者、不異語者。他老人家要我們念三惡道苦，是本着無限悲心而說，是爲了喚醒世人迷夢，告誡這些處于火宅而不自知的人們，使其從沉淪中醒來，設法逃離。

應當看清，三惡道離我們并不遙遠。事實上，那僅是一息之遙。當這口氣不來時，我們有把握不墮落嗎？我們不妨反省一下，當下能否把握心念？如果現在無力把握，臨終一搏又有幾分勝算？又怎麼面對種種業力乃至逆緣的考驗？在那條危機四伏、險象環生的中陰路上，沒有訓練有素的心作爲保障，就像懸崖邊的盲

人，稍有不慎，便會失足跌入深淵，于惡道長劫受苦。

那麼，如何才能避免惡道之苦，拯救自他一切有情于輪回呢？唯有皈依三寶，如法修行，乃得究竟解脫。所以說，時常憶念三惡道之苦，是生起猛利皈依心的重要因緣。

4. 深信唯有三寶能救度

皈依，是爲了尋求生命的究竟依賴。這個世間，人人在以各種方式安身立命，總想抓住些什麼才覺得踏實。或依賴財富，將錢財作爲保障；或依賴地位，將地位視爲靠山；或依賴家庭，將親人當作港灣。感覺什麼最可靠，便會皈依什麼，但這些終歸是不究竟的。因爲外在一切皆處于無常變化中，本身便不穩定，如何能爲我們提供堅實的保障？就像救命稻草，抓在手中那一刻，不過是抓住了一個即將破滅的幻覺。

“積聚皆銷散，崇高必墮落。合會終別離，有命咸歸死。” 什麼是我們能依賴的？家庭難免

出現變故，地位無法永遠保有，金錢隨時會更換主人。尤其是今天這個世界，看似有很多機遇，其實却使一切充滿着不穩定。這也正是現代人普遍缺乏安全感的原因所在。從物質條件來說，我們享用的遠比古人更為豐富，為什麼內心深處仍然惶惑，仍有着無法排遣的不安？常常是，擁有得越多，害怕失去的感覺也越強烈。

時常有人問我：幸福是什麼？在我看來，世人所謂的幸福，無非是一種不穩定的感覺。因為那種幸福來自世界和能感受的心，但那又是怎樣的世界和心呢？外在世界是日新月異的，內在心靈是四處攀緣的。以無常的環境和內心為基礎，得來的幸福怎麼可能穩定、堅實呢？可見，世間一切都無法作為真正的皈依處，無法究竟解決生命的終極問題。

那麼，三寶的究竟又體現在哪些方面？關於這個問題，可從實、德、能三方面分析。

首先是真實，佛陀并非來無影去無踪的神仙，而是實有其人。兩千多年前，佛陀出生于

藍毗尼（今尼泊爾境內），其父為淨飯王，其母為摩耶夫人。他出家成道後，游化四方，足迹所到，留下許多至今為人瞻仰的聖地。佛陀，意為覺悟者，由證悟宇宙人生的實相而成就。他所施設的教法，能引導一切衆生斷除無明，走向解脫。千百年來，無數高僧大德正是依佛法斷惑證真。所以說，佛陀是真實不虛的人天導師。

其次是德行圓滿。佛陀具備斷德、智德和悲德。斷德，即斷除一切煩惱，不再有任何缺陷，不再起絲毫貪嗔。我們翻開佛陀的傳記，從未有過佛陀嗔怒的記載，更不會像某些神靈那樣怒降洪水。智德，即成就一切智慧，主要包括兩類：一是證悟宇宙人生真相的智慧，為如所有智；一是了知緣起差别的智慧，為盡所有智。悲德，即圓滿大慈大悲。悲憫之心人皆有之，并非佛陀獨有。但我們的悲心狹隘而渺小，是被自我處理過的、充滿不平等的悲憫心。而佛陀已超越我執，乃能平等一如，開發無限悲心。

第三，佛陀具有度化眾生的能力，值得我們信賴，也值得一切眾生依怙。這種能力來自圓滿的德行。斷德圓滿，故能指導眾生息滅煩惱，斷除妄想；智德圓滿，故能按眾生種種根機施設教法，分門別類地予以教化；悲德圓滿，故能感知眾生苦難而發心救度，沒有附加條件，超越親疏分別。

實、德、能是選擇信仰的判斷標準。試想，若不幸發現信仰對象并非真實，且不說內心失落，所耗時光又怎能重頭再來？再者，若其德行尚未圓滿，我們又如何因這一信仰升華內心、改善生命？此外，還須具備引導眾生認識生命真相的教化能力。

皈依不僅是外在的，更深層意義在于，通過皈依改善自身心行。正確的皈依之因，才能引發真實無偽的皈依；迫切的皈依之心，才能奠定堅實穩固的修行基礎。否則，即使履行了皈依儀式，也很難對生命改善起到多大作用。

【三、認識三寶】

每個生命的內在，本來具足三寶的一切品質。換言之，在心靈的某個層面，我們與十方諸佛無二無別。皈依的根本，正是通過修學開啓這一寶藏。因此，我們必須認識到三寶具備的內涵。唯有對這些特徵了然于胸，才能準確無誤地于自身挖掘并成就。

1. 何爲三寶

首先，應該了解三寶的名稱。佛，梵語爲布達，乃覺悟之義，自覺、覺他、覺行圓滿；法，梵語爲達瑪，包括佛陀所證和所說之法；僧，梵語爲僧伽，指獻身于佛法的實踐者和弘揚者，包括聲聞、緣覺、菩薩。宣稱三皈依，梵音爲“南無布達耶，南無達瑪耶，南無僧伽耶”，漢譯爲“皈依佛，皈依法，皈依僧”。

其次，應該了解三寶的內涵。佛陀爲覺者，所以成佛乃智慧的圓滿成就。佛法修行的最高成就是“阿耨多羅三藐三菩提”，意爲“無上正等正覺”，也就是至高無上、徹底圓滿的覺悟。

佛陀十大名號之一的“正遍知”，就顯示了覺性蘊含的遍知功用。

生命本來具足自覺的力量，這種自覺是相對於不覺而言。凡夫的不覺源自無始無明，因而才有執著和煩惱，輪回和生死。一旦開發生命中自覺的力量，就能超越無明長夜。須知，覺悟和解脫是一體的，自覺的當下便具有解脫能力。所以解脫并非遙不可及，更不必等到死後，因為它是生命本自具足的。祇待我們開發這一能力并安住其中，當下就能衝破藩籬，得大自在。佛陀，正是因為體證這種能力而圓成佛道。

在佛陀成就的斷德、智德和悲德中，都不曾離開“覺”。佛陀，意為覺者，所以覺悟是佛陀品質的核心。其中，智德是覺悟的體現，亦為契入空性的妙用。斷德也因覺悟而有，因覺悟而能化解煩惱習氣。悲德同樣沒有離覺悟的作用，在究竟意義上，悲和智是不二的。佛陀成就無限慈悲，故應化于世，演說種種法要，度化一切衆生，而有佛法在世間的流傳。

諸佛世尊遍于十方世界，而與我們娑婆世界最有緣的，便是釋迦佛，故名“本師釋迦牟尼佛”。論及三寶，雖是以釋迦佛為主，但必須了解，佛還泛指十方三世一切諸佛。十方是空間概念，包括東、西、南、北、東南、東北、西南、西北和上、下；三世則是時間概念，包括過去、現在和未來。總之，盡虛空、遍法界十方三世一切諸佛，都是我們皈依的對象。

法，其概念非常廣泛，世間所有一切皆可以稱之為法，也無一不在法的範疇內。這裏所說的，特指佛陀演說的覺悟教法。對於佛法，我們需要從幾個方面來認識。

一是從能詮的言教。詮為詮顯經典的文句，以能顯義理，故名能詮，主要表現為三藏十二部典籍。三藏分別是經藏、律藏和論藏。經藏，梵音修多羅。藏有蘊含之義，貫穿佛法不令散失。律藏，梵音毗奈耶，滅諸過失，止惡修善，調伏諸根，如法律般決斷罪之輕重，是佛弟子的行為準則。論藏，梵音阿毗達磨，抉擇辨別

一切法義，為諸大菩薩、歷代祖師對佛法的領悟和詮釋。十二部則指一切經教的內容分類，分別是長行、重頌、孤起、因緣、本事、本生、未曾有、譬喻、論議、無問自說、方廣和授記。

二是從所詮的義理，分為教法和證法兩大部分。教法包括五蘊、十二處、十八界、無常、苦、空、無我、二諦、三性、緣起性空等一切無漏善法，教化衆生，破除無明。證法則是引導我們走向解脫的實修法門，如戒定慧、三十七道品、六度四攝等。換言之，修行包括理論和行持兩大部分，教法偏重理論，引導我們了解生命真相；證法偏重行持，即調整心行的技術，幫助我們改善生命現狀，證悟諸法實相，成就佛菩薩那樣的良好品質。佛經中，將衆生本具的覺性比喻為貧女寶藏，守着寶藏却無力開發，祇能乞討為生。其實，我們的現狀就是如此，雖然具有如來智慧德相，却流轉生死，不得自在。修學，不僅要通過法的指引認識寶藏，更要學習開發寶藏的具體方法。

僧伽是和合義，所以一人不能稱僧，須四人以上方可。就像一棵樹不可稱林，須成片方能成爲樹林。僧團是清淨和合的團體，佛法在世間的流傳，便依靠這一團體荷擔。所以僧伽是佛陀的追隨者，正法的住持者，修行的實踐者，同時也是衆生的指導者。盡管佛陀已經入滅，但有如法清淨的僧團，佛法仍能燈燈相續，傳承兩千多年。

僧伽有賢聖僧和凡夫僧之分。賢聖僧的範圍十分廣泛，包括十地菩薩、四果四向等。其中又有聲聞僧和菩薩僧之分，聲聞所有聖者和一切未成佛的菩薩皆屬於僧的範疇，如觀音菩薩、文殊菩薩、大勢至菩薩等。凡夫僧則包括一切現出家僧相而尚未證果、見道者。

那麼，爲何將佛、法、僧稱之爲“寶”呢？《究竟一乘寶性論》中，特別就這一問題作了說明：三寶所以爲“寶”，有六層含義。

一爲稀有難得。在這個世間，真正能開啓這一寶藏者寥寥無幾。盡管人人都具有三寶品

質，却深藏不露，雖有若無，無法對改善生命起到任何作用。

二為清淨。三寶品質乃遠離一切的無垢法。三寶有形式和實質的區別，《寶性論》所指為後者，即三寶內在的覺悟、解脫等品質，是無垢且無漏的。

三為勢力。三寶具有強大的力量，可化解一切煩惱和執著。當生命內在的三寶品質發生作用時，煩惱當下瓦解，就像雪花落入火爐，立刻消融得無影無踪。

四為莊嚴。一者，三寶能淨化心靈煩惱。世間垢淨隨人心垢淨而顯現，因為內心充滿煩惱，所以世界就成了五濁惡世。淨化世間不僅要清理環境，更要依三寶力量淨化內心。再者，三寶品質蘊含無盡功德，十方諸佛國土的清淨莊嚴，正是依佛菩薩的清淨心顯現的。

五為最勝。包括兩方面：其一，三寶品質清淨無漏，極為殊勝；其二，擁有化解一切煩惱的能力。

六爲不變。在有爲有漏的世間，充滿變化和不穩定。反觀內心，所呈現的也無非是錯誤的想法和混亂的情緒，所以凡夫生命是混亂不安、漂泊無定的綜合體。但在多變的層面下，心還具有不變的層面，那正是內在的三寶品質，遍知一切，悲願無盡。

因爲具備這六重內涵，所以才稱之爲“寶”。形式上的三寶，如佛像、經書、僧團，甚至包括如來的色身等，雖然也都是“寶”，終究還不圓滿，不是究竟意義上的“寶”。

我們皈依三寶，必須了解其殊勝處究竟何在，如此，才能對三寶生起決定的信心。而這種信，正是入門之鑰。若不能生起決定信解，心就會徘徊于凡夫串習中，掙扎于想法、情緒中，學佛自然難有進展。

2. 三寶的種類

通常所說的三寶，多指住持三寶。所謂住持，即傳承并弘揚佛法，使其在世間薪火相傳。其中，以佛像爲佛寶，經書爲法寶，現前僧團爲僧寶。

佛陀滅度後，佛法主要依住持三寶得以流傳。須知，住持三寶雖不是究竟意義上的三寶，但如果没有他們“焰續佛燈明，住持正法城”，衆生便無緣聽聞佛法，踏上修行之路。所以，住持三寶是佛法流傳的重要載體。

其次爲化相三寶，即三寶在世間的化現。其中，以應化于世、八相成道的釋迦牟尼佛爲佛寶；以佛陀宣說的四諦、十二因緣等義理爲法寶；以佛陀在世間度化的僧伽爲僧寶。化相三寶體現了佛陀教化衆生的相狀，代表着三寶在世間的出現，標志着佛法在娑婆世界的發源。我們今天能够修學佛法，便淵源于化相三寶。

第三爲理體三寶，即究竟意義上的三寶。其中，佛是覺悟，其品質爲無限的慈悲和智慧。法是空性，一切經教和修行法門最終是爲了幫助我們證悟空性，所以法的核心爲空性而非經教。僧是指賢聖僧的品質，即無漏智慧和解脫。理體三寶乃三寶所以爲“寶”的真正原因。

第四爲一體三寶。三寶雖然內容有三，但

就本質而言却是一體的。佛的實質是覺性，法的實質是空性，僧的實質是和諧。所謂和諧，在事相上指六和，在理體上指生命內在本具的高度和諧，即覺性與空性不二。就不同側重而言，三寶雖有覺性、慈悲、空性、解脫等區別，但這些要素是不二的，所謂明空不二、空悲不二、覺性與解脫不二。從究竟意義而言，沒有離開覺性的空性，也沒有離開覺性的慈悲，更沒有離開覺性的解脫。之所以分開說明，祇是因為這些品質需要在修行過程中分別培養。比如成就慈悲就要發菩提心，否則，即使見性也難以圓證空性，成就大悲。就像聲聞人也證悟空性，却灰身泯智，趣向寂滅。

第五為自性三寶。從本質上，自性三寶與理體三寶、一體三寶是無別的。所不同的，是就凡夫衆生而言。認識到自己在生命某個層面具有佛菩薩那樣的品質，無疑會給衆生提供極大的修行信心。關於自性三寶的內容，正如《六祖壇經》所言：“佛者，覺也；法者，正也；僧

者，淨也。自心皈依覺，邪迷不生，少欲知足，能離財色，名兩足尊。自心皈依正，念念無邪見，以無邪見故，即無人我貢高貪愛執著，名離欲尊。自心皈依淨，一切塵勞愛欲境界，自性皆不染著，名衆中尊。若修此行，是自皈依。”可見，一切衆生無不具備自性三寶，祇待我們開發顯現。

3. 內在三寶與外在三寶

雖然三寶有住持三寶、化相三寶、理體三寶、一體三寶和自性三寶的分別，但這些分別是幫助我們從不同層面深入認識三寶，不可將其割裂開來，亦不可稍有偏廢。

通常，學佛者往往偏重住持三寶，執著佛像、經書和現前僧團的師父，反而忘却了，皈依住持三寶是爲了通達理體三寶和自性三寶。如果僅僅停留于住持三寶，這種皈依必然是流于表面的，不得真實力用。而某些“禪宗行者”則容易走向另一個極端，以爲“自己本來是佛，何必聽聞經教，皈依外在三寶”。須知，自性三

寶雖然存在于生命的某個層面，但要通過相應的修行才能體證。就像深埋地底的礦藏，不經過勘測和挖掘，將一如既往地長眠地層深處，乃至億萬年，絲毫不能發揮作用。因此，必須皈依住持三寶，通過聞、思、修開發內在的自性三寶。

其實，生命內在的三寶與外在三寶本來是一體的，祇因我法二執將其分開。無論是排斥外在三寶，還是執著外在三寶，都將成爲開發內在三寶的障礙。一旦破除我法二執，便不存在內外之別了。

修行的成就，很大程度上取決于我們對三寶的認識有多深。有一分認識，修行便祇有一分成就；有十分認識，修行才會有圓滿成就。就像開采礦藏，若祇勘測到局部內容，即使將此局部完全開發出來，終歸是有限的。唯有發現全部寶藏的所在，才能完整地開發它、使用它，無一遺漏。更重要的是，這一寶藏不僅能利益我們自己，還能利益千千萬萬的衆生，爲世間

帶來光明。所以，真切認識三寶內涵，是修習皈依的重要前提。

【四、如何皈依】

在座的多數都已皈依，但我們的皈依是否如法呢？目前，教界有很多不如法的皈依現象，有些甚至簡化到發個皈依證而已。求受皈依者，往往既不了解皈依意義，亦不懂得相關注意事項，更不知皈依後如何深入修學。

如何通過相關儀式獲得皈依體？其間又有哪些環節需要特別注意？若不能獲得皈依體，所謂的皈依不過種種善根而已，于修學并無多少實際幫助。

1. 生起皈依之心

皈依，體現于對三寶完全的依賴、信服和追隨，唯有這樣，才能由此因緣步入佛法修行。這一認知源自對輪回苦和三寶功德的認識，是皈依的根本所在。

近年來，隨着各地寺院的陸續恢復，佛教

徒的數量也日益增加。但其中有多少是發心求解脫、度衆生的呢？更多的，或是對佛教有朦朧的好感，或是尋找精神慰藉，或是祈求平安護佑，甚至還潛藏着某些投機心理，以為和佛菩薩拉上關係就可以為所欲為，不受懲罰，等等。這些皈依之因，是多數人走入佛門的因緣。如果停留于此，皈依能起到的作用將大打折扣。如何在此基礎上加深對皈依之因的認識，是修學的當務之急。否則，即使皈依了，也往往流于形式。

不少人皈依後，也願意參加各類佛教活動，也喜歡寺院的清淨氛圍，也認同佛法的種種道理。但這種喜歡和認同都不够強烈，更不是唯一的。因為他們同時還喜歡紅塵的繁華，認同世俗的標準。于是乎，過着有宗教情懷的世俗生活，并以此為樂。當然，懂得些佛法道理并運用于生活，總能起到相應的調心效果，而佛法本身也不排斥世間法。但我們必須清醒地認識到，二者孰輕孰重，其中又以什麼為究竟、

唯一的皈依處。

發誓皈依三寶的前提在於，通過憶念輪回苦和三寶功德，對三寶具足極大的信心。如果沒有將三寶視為唯一的救怙者，就需要重新審視皈依之因，並通過如理思維來強化。

皈依，是以至誠懇切之心，發自肺腑地宣誓：我從此皈依三寶，以佛為皈依大師，法為正所皈依，僧為皈依助伴。對於修學者而言，三者缺一不可。就像病人為治療而遍訪名醫，然後確定一位醫生作為主治大夫，根據他所開的藥方接受治療。在此過程中，還需有人看護，引導我們按時吃藥，配合治療。皈依過程也與此相仿：佛為救治我們的醫王，法為對治疾病的藥物，僧為指導修行的師長。

唯有對三寶生起真切皈依之心，我們才能走出自我中心的狀態。生命是一大堆混亂情緒和錯誤觀念的綜合體，其中又以無明、我執為核心。無明為惑業之源，我執為煩惱之根，如果想從這種生命狀態中解脫出來，其難度遠勝

于擺脫地球引力。唯有對三寶生起決定信解，將生命軸心由自我轉變為三寶，方能進入全新的生命軌道，就像火箭推動飛船進入太空。所以說，皈依心是提升生命素質的強勁動力。

2. 依法傳授皈依

皈依，應該通過如法的儀軌進行，主要包括以下幾個方面：

首先是懺悔，懺除我們無始以來造作的無量罪業。懺悔得清淨，懺悔得安樂。清淨無染的心，才能如法納受皈依體。念誦內容為：“往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴。從身語意之所生，一切我今皆懺悔。”

其次是發願。作為大乘學佛者，應以四弘誓願作為盡未來際的生命目標，那就是：“衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。”

無論懺悔還是發願，重點不在於念誦四句偈，而是發自內心地生起懺悔之心，進而生起利益衆生的願望，以此作為未來的行為準則，

于惡業不復再造，于善業勤加修習。如果有口無心地念一念，效果也就可想而知了。

然後是正式皈依，這也是整個儀式的關鍵部分。皈依的核心，乃宣誓“皈依佛，皈依法，皈依僧”。完整內容是：

盡形壽皈依佛，如來至尊等正覺為我所尊，
終不皈依邪魔外道。

盡形壽皈依法，三藏十二部典籍為我所尊，
終不皈依外道典籍。

盡形壽皈依僧，清淨僧團為我所尊，
終不皈依外道邪眾。

“盡形壽”為盡此一生之意。皈依，不是一時興起的戲言，而是終其一生的莊嚴承諾，是貫穿未來生命的恒久誓言。但“盡形壽”祇是聲聞乘的皈依，作為大乘行者，還要發願盡未來際地皈依三寶，即“直至菩提永皈依”。“為我所尊”，是以此作為自己的皈依對象。此外，皈依還包含着不皈依，即“終不皈依”的內容。因為皈依是選擇人生的究竟歸宿，不可處處挂

靠，三心二意。

這三句話，是皈依儀式的關鍵所在。如果皈依時未曾聽清，便不得皈依體。不僅如此，皈依時還應清楚地自稱法名，準確地跟隨法師宣誓以上內容。最後，念誦“皈依佛竟、皈依法竟、皈依僧竟”，以回向作為結束。

皈依儀軌大體分為這四部分，其中，關鍵是宣誓“三皈依”。我們不妨對照一下，受皈依時，是否聽清法師宣講的三皈內容？如果祇是懵懵懂懂參加了皈依儀式，對三皈內容沒有明確認識，是需要重新皈依的。

3. 菩提信物

皈依師，是弟子皈依三寶的見證，更是佛法傳承的紐帶。經由莊嚴如法的皈依儀式，將諸佛世尊點燃的智慧火炬傳遞下去。為了銘記皈依後的新生，引導學人走入佛門後深入修學，皈依師在授予弟子法名和皈依證的同時，還應授予表法的法本和念珠。

法名，意味着身份的改變。無始以來，凡

夫以我執爲核心，惑業爲基礎，輾轉輪回，生死相續。皈依，是與原有生命狀態徹底決裂，開啓以三寶爲中心的全新人生道路。從這個意義上說，佛子的年齡應從皈依那天算起。在經歷這番重生後，我們才開始自覺而有意義的人生。法名雖然祇是代號，但其中往往蘊含表法的深意，象徵佛法的修行，以此策勵弟子：作爲解脫道和菩提道的行者，應該勤修戒定慧、息滅貪嗔癡，勇往直前地奔向彼岸。同時也是爲了提醒學人：過去種種已如昨日死，在新的修行徵途中，應棄暗投明，切莫爲往昔習氣羈絆，重蹈覆轍。

皈依證，標志着十方三寶對這一新生的證明和認可。這是我們成爲三寶弟子的象徵，也是通往佛國淨土的護照。在我們設計的《皈依證》封面上，以蓮花般相合的雙手爲標記，環繞“皈依佛、皈依法、皈依僧”的誓言，寓意佛弟子對三寶的至誠歸投之心和虔誠恭敬之行。封底印有大乘皈敬頌：“諸佛正法賢聖僧，直至菩提

永皈依，我以所修諸善根，為利有情願成佛。”以此勉勵弟子們發廣大心，修菩薩行，盡未來際利益衆生。

內頁除常規內容外，特別注明：“從今以後，應遵三寶教誡，斷惡修善，發四弘誓願，自覺覺他，盡未來際，永不退轉。謹依律制如法授受三皈，成為三寶弟子，特發此證為憑。”標明了皈依意義及皈依證的作用。此外，還編入皈依儀軌及五法具足、常行六念等佛子基本行儀，并介紹了一些入門讀誦典籍。其後，還為持證者預留了書寫參學記錄的空白頁，祝福弟子們在修學道路上留下穩步前進的足跡。每一頁，更有經言祖語作為警示，以為勉勵。

念珠，象徵着佛法的傳承。皈依是為了獲得由諸佛一脈相承的皈依體，這是佛法最殊勝的傳承。通常，人們祇是將念珠作為念誦佛菩薩聖號或持咒時的計數工具，事實上，其意義遠不止于此。念珠中，珠母象徵佛，珠繩象徵法，每粒小珠則象徵僧，缺一便不能組成完整的念

珠，象徵三寶的不可分離。由菩提子組成的念珠，更寓意菩提道的修學，提醒我們發菩提心，行菩薩行，圓滿無上菩提。因而，師長所授念珠應當隨身攜帶，象徵時時不離三寶。這一方面是爲了表達我們對三寶的感恩之心，但更重要的，是提醒我們精進修學，實踐這一傳承中的內涵，使菩提種子茁壯成長，開花結果。

法本，能幫助我們全面認識皈依的意義，深入了解皈依後的修學內容，是成就法身慧命的指南。雖然我們本來具足佛性，但現有的心行基礎仍是凡夫心。這些剛強難調的煩惱習氣，絕非一朝一夕就能根除。所以，皈依後還需要學習對治凡夫心的訣竅，掌握開發自身寶藏的技術。這些訣竅和技術都含藏于法本中，特別是《皈依修學手冊》的相關內容，是一切修行繞不開的基礎，必須深入學習，如理思維，初學者尤應引起重視。對三寶的決定信心，是未來修行的堅實基礎。具備這一前提，修行才能穩步前進。

4. 注意事項

我們還要注意的，三寶是一體的。有些人會說：我祇想皈依佛，却不想皈依法和皈依僧。這樣可以嗎？答案是否定的。當然，對佛陀產生信仰而發心皈依，也會起到相應的效果；恐懼或顛倒妄想時念念佛，也能使我們遠離怖畏。但如果想解脫生死，必須依靠佛法。祇有學習法義之後，才能深刻認識到佛陀所代表的深廣內涵。若祇皈依佛而不依教奉行，就像病人雖然相信醫生，却不肯吃藥治療，醫生是無能為力的。

也有些人覺得：佛法的道理很好，但我祇想皈依法，學習法，却不想皈依佛和僧伽。這同樣是不行的。如果對法的信仰非常徹底，必定會皈依佛寶和僧寶。不皈依佛，不皈依僧，祇能說明我們對法的信任程度有限，如此，便不可能全身心地依法修行，自然收效甚微。

還有些人願意皈依佛和法，却不願皈依僧，這類二寶居士有不少。須知，皈依僧并非皈依

某人，而是皈依整個僧團，尤其是賢聖僧具備的清淨無漏的品質，這才是究竟皈依處，也是皈依佛和法所要達到的目的。若不能對此生起猛利信心，又如何于自身成就這一品質？同時，修行必須親近善知識。雖然皈依僧不是皈依某個人，但落實到修行實踐，仍須親近具體的、一位或幾位善知識，否則便不能聽聞正法，如理思維，法隨法行。

此外，皈依時應該發心并觀想。皈依的發心有上、中、下三等。上等發心是為利益一切衆生而皈依，中等發心是為個人解脫而皈依，下等發心是為眼前的平安如意而皈依。相應的，皈依體也分上、中、下三等。發上等心皈依，才能得上等皈依體，依此類推。

皈依體，由三世諸佛、歷代祖師代代傳承而來。全身心地皈依三寶，便意味着我們得到了由諸佛沿襲至今的傳承。我們以怎樣的心接受，便會成就怎樣的皈依體。就像以器皿盛水，器皿有多大，裝的水就有多少。茶杯祇裝下一

杯水，臉盆能裝下一盆水，如果像虛空那麼廣大，就能容納五湖四海、無量無邊的水。所以，我們應該打開心量，以菩提心為載體，納受上等的皈依體。更重要的是，觀想六道一切衆生和我們共同皈依，共同領受三寶的慈悲加持。這樣的皈依，才是最為殊勝的。

需要注意的是，皈依時還應自稱法名。開始宣誓之前，根據法師的提示，自稱“弟子某某”，然後才是“盡形壽皈依佛，如來至尊等正覺為我所尊……”等內容，明確這一內容是由“我”在宣誓并承諾。

以上是皈依注意事項，一一做到，方能如法皈依。良好的開始是成功的一半，皈依為學佛之始，對今後修行具有舉足輕重的影響，故應認真對待。

皈依是選擇人生的究竟依賴。身為三寶弟子，不應再以其他宗教為皈依對象。在選擇皈依的過程中，我們已通過實、德、能作了全面考察，確定唯有三寶堪為依止。一旦作出這樣

的抉擇，應以佛法僧為唯一皈依處，絕不皈依其他宗教或鬼神。否則將破失皈依體，修行自然無望。如此，損失最大的還是自己，不僅蹉跎了今生時光，更為來生種下遠離佛法之因。

【五、皈依的正行】

皈依三寶貫穿着成佛的整個修行。當我們通過皈依儀式成為佛子後，又該如何進一步修學呢？《瑜伽師地論》告訴我們，皈依後應行四法行，即“親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行”。通過這些修習，才能完成皈依的究竟意義。

1. 親近善知識

皈依，雖是歸投十方三世一切佛寶、法寶、僧寶，但在修行實踐中，還要落實于具體的善知識。皈依之後，應選擇如法生活，具備佛子威儀，了知戒律的開遮持犯；還應具足正見，深信因果，進而契入空性，解除迷惑，打開生命寶藏。這一切，皆有賴于師長的悉心指點。

佛陀在戒律中規定，新出家弟子必須“五年學戒，不離依止”。可見，善知識是培養僧格的有力保障。就像嬰兒需要父母呵護養育一樣，新出家或剛皈依的佛弟子，必須由善知識悉心指點，方能羽翼豐滿，健康成長。對於在家佛子來說，雖無條件常隨善知識左右，但也應該確定一位堪能依止的師長，時時請益。

而具足正見乃至契入空性，更需要善知識的耳提面命。佛法博大精深，尤其是止觀部分，包含極為微妙的行持，若無明眼人指點迷津，學人很難于錯綜複雜的心行中找到突破口，甚至失之毫厘而差之千裏。凡夫心充斥着無數飄忽不定的想法，我們每天徘徊其中，被種種情緒左右而不得安寧。

如何令狂心頓歇？如何開發生命潛在的巨大力量？必須借助止觀。若將止觀比作開發生命寶藏的技術，那麼竅訣就掌握在善知識手中。或許有人會說，難道不能在佛經中尋求答案嗎？須知，凡夫的認識是有限而充滿錯覺的，會障

礙我們對佛法的理解。更何況，佛法是有傳承的，尤其修證層面，無法在經教中完全表達。那些無法言傳的部分，必須靠善知識應機設教，方便化導，才能使我們將教法落實于心行。

那麼，怎樣才是堪為衆生依止的善知識呢？這是目前很多學佛者存在的困惑。因為善知識不會貼着標籤，不會標榜“我是善知識”，這就需要我們去發現、辨別和抉擇。

經論中為我們提供了許多選擇善知識的標準。《大乘莊嚴經論》中列有十種：一、具足戒，二、具足定，三、具足慧，四、德勝于己，五、精進，六、通達教理（教富饒），七、通達真實，八、說法善巧，九、具足悲憫，十、斷除疲厭。

若是嚴格按照這十個標準衡量的話，確實存在難度。佛法難聞，善知識難遇，沒有足夠的福德因緣，很難值遇具足德相的善知識。那該怎麼辦呢？在此，我給大家提供一個簡單標準，即作為善知識必須具備的三點基本素養。

換言之，是作為善知識的底綫。如果這些素養

尚未具備，對我們的修學很難有什麼幫助，甚至會產生負面影響。因此，這三點必須牢牢記住。

第一是具足戒行。佛法修行乃由戒生定，由定發慧。故戒律為修行基礎，具足戒行，才堪為人天導師，衆生依怙。佛陀將滅度前，諄諄告誡弟子們“以戒為師”，充分說明了戒律對修行的重要性。

第二是具足正見。這是善知識標準中最核心的一點，甚至比戒律更重要。如果知見存在問題，就不可能將我們導向解脫。佛教和其他宗教的根本區別，主要也體現于見地。戒、定、慧是佛法修行的必經之路，但僅憑持戒或修定很難作出判斷。以戒而言，許多外道甚至邪教也有一套非常嚴格的戒律；以定而言，四禪八定也不是佛教特有的修行。外道之所以不能解脫，就是因為知見有誤。從這個意義上說，破見甚至比破戒更嚴重。所以，正見是佛法與一切宗教的不共所在，一旦破見，自斷善根。

第三是具足悲心。唯有具足攝受衆生的悲

心，才能給弟子無微不至的指點。如果師長閉門獨修、入山惟恐不深，即使具備前兩個條件，弟子也無緣追隨左右，聆聽法益。

當我們值遇善知識時，又如何親近并獲得教授呢？若不善于依止，即使相遇，也可能錯失良機。反之，若能與善知識結下殊勝的法緣，生生世世都會得其攝受。關於親近善知識，佛典中談到這樣幾點要求：

首先是淨信爲本。對於自己親近的善知識必須具足信心，觀德莫觀失，切勿依個人情緒及立場隨意評判。凡夫心是染污的，以這樣的心觀察世界，所見自然難以清淨。若不善于發現善知識的功德，很可能會順着凡夫習氣尋其過失。如此，便無法對依止師生起淨信和恭敬心。相應的，善知識所授教法也就無法對我們產生應有的作用。所以，有些論典特別強調“視師如佛”，因爲我們不會對佛陀生起尋過之心。“視師如佛”的重點，不在于師長是否具備與佛陀無二無別的功德，而在于這種淨信對修學有

莫大幫助。

其次是念恩生敬。在無盡生死中，我們所以能聽聞佛法，種下善根，不曾離開善知識的教導之恩。不僅是今生的善知識，還包括過去生的善知識。若無善知識携手引領，我們可能仍在三惡道沉淪。所以，應該時常憶念善知識的恩德。

第三是加行依止。其中，身口給侍是以身口意三業供養善知識，但以依教奉行的供養最爲殊勝，所謂“諸供養中，法供養最”。因爲親近善知識的根本意義，是爲了依照正確方法修行，直至解脫。

對於末法衆生而言，福薄障深，無緣得見諸佛顯現，親聆教法。而經典浩如烟海，即使如此，尚不能窮盡佛法全部，是謂“書不盡言，言不盡意”。如果沒有善知識的引領，如何于一望無際的佛法海洋中找到方向？這正是許多人修學多年却不得要領的原因所在。結果佛法是佛法，自己是自己，問題還是問題。此外，僧

團難免良莠不齊。盡管我們皈依的對象是一切僧寶，但不可能依止所有僧人，尤其是缺乏正見和德行者。在這樣的背景下，依止善知識顯得尤為重要。若能值遇真正的善知識，作為弟子又能具足信心，如法依止，確為修行捷徑。

2. 聽聞正法

聞思經教是修行的重要環節。正如《聽聞集》所言：“多聞能知法，多聞能遠惡，多聞捨無義，多聞得涅槃。”

何為“多聞能知法”？多聞包含兩個層面，一是廣學多聞，廣泛讀誦大小乘經典；一是對同樣的內容反復聞思。如因果之理、無我之理，必須不厭其煩地數數聽聞，將法義無一遺漏地鑄刻在心中，成為自己的觀念。多聞是積累的過程，積累到一定數量，才能轉化為摧毀錯誤觀念的力量，所謂功到自然成。凡夫心剛強難調，如果沒有量的積累，法義對我們產生的作用，往往是浮光掠影式的，即刻消隱不見。唯有以多聞不斷強化，才能使佛法在心中打下深深的

烙印，起心動念皆能與法相應。

此外，多聞還能幫助我們遠離不善，是為“多聞能遠惡”。我們的生命狀態，在很大程度上取決于三觀。若是觀念錯誤，便會不斷制造問題，導致不良心態。一旦觀念調整，心行也將隨之改變。樹立正確觀念的捷徑便是聞思經教，通過觀察修端正認識，遠離不善的行為和情緒，如此，也就扭轉了人生軌迹。

第三是“多聞捨無義”。無義，即沒有意義的人生。在這個世間，多數人祇是隨波逐流地生活，渾渾沌沌地度日，忙于工作、事業、家庭、兒女等，以此為生命軸心，有人不堪重負，也有人樂在其中。但以佛法的智慧觀察，這一切對於人生僅有暫時的意義，祇是行將消失的泡沫而已。無論事業還是金錢，一切成敗得失僅僅是泡沫的大小，除此而外，別無意義。當然，多聞的關鍵是聽聞正法，而非世間鋪天蓋地的知識和信息。唯有佛陀親證的智慧，才能使我們照見人生真相，看清世間本質。否則也會像

世人那樣，將之當作真實來追求，耗費一生光陰。

最後是“多聞得涅槃”。涅槃是徹底息滅煩惱，體認生命實相，這也需要通過多聞乃能證悟。因為多聞能使我們獲得正見，進而契入空性，導向涅槃，證佛所證。

了解聞法意義之後，還要進一步端正態度。若將我們的心比作法器，如何將法乳盡數裝入其中并保持原有品質？需要以相應的條件為前提。《菩提道次第略論》中，為我們總結了聞法必須遠離的三種過失和應該具備的六種觀想。

關於三種過失，宗大師比喻為覆器、垢器和漏器。

其一是覆器，謂于聞法過程中心不在焉，思緒紛飛，不能將法義注入心田。這種時常處在昏沉和散亂中的心，就如倒覆的器皿，無法裝入任何東西。所以，聞法時應該攝心端坐，專心聆聽，切忌昏沉掉舉。

其二為垢器，帶着固有觀念而非清淨心聞法，對所聞法義不能如實接受，反而被原有的

觀念處理和染污，不再是純正的佛法。就像在充滿辣椒、醬油、陳醋等佐料的器皿中，即使倒入最純淨的水，也會變成辣椒、醬油的混合物，面目全非。所以，我們應該以清淨心聞法，保持所聞法義的純正性。

其三為漏器，雖然對所聞法義沒有染污，但聞法後不加思維、溫習，就如有漏的器皿，雖已將水完完全全地倒入其中，但很快就漏得一滴不剩。大家這幾天來此聽聞皈依教法，即使聽的時候很認真，但如果回去後不再憶念，不久就會遺忘，難以對修行產生作用。

以上是聞法時必須遠離的三種過失。此外，還應具備六種想：于己作病者想，于說法者作醫師想，于教法作藥物想，于修行作療病想，于如來作正士想，于正法生久住想。

學佛有如療病。平時，我們偶感小恙也會焦躁不安，却很少意識到自己是貪嗔痴的重病患者。因為我們被無明所惑，就像暗夜臨深淵，看不見輪回險境。須知，色身健康固然重要，

但更重要的是心靈健康。佛菩薩時時安住于慈悲和智慧中，所以自在安詳，沒有挂礙和恐怖，也沒有顛倒和執著。反觀自身，何時不被煩惱和情緒左右？所以，我們必須正視病情。祇有認識到這一點，才會積極地設法治療，并對法和法師生起恭敬心。大家來此聞法，是否認識到法師是拯救我們的醫師，認識到佛法是治療疾病的良藥？唯有具備這樣的觀念，我們才能對法生起不共的信心，從而虔誠聞思，依法修行。

那麼，哪些屬於正法，又該依怎樣的次第修學呢？在此，我為大家提供一些基礎書目。

首先，要增強對三寶的信心，樹立學佛者的基本信念，可學習《隨念三寶經》《增一阿含經·三寶品》《地藏經》《普賢行願品》等。其中《隨念三寶經》《三寶品》能幫助我們認識三寶的甚深功德，通過對三寶的了解和憶念，強化皈依之心。《地藏經》和《行願品》，分別闡述了地藏菩薩、普賢菩薩在因地修行的宏偉願力和廣行持，這是大乘行者應該培養的信念。

其次，是學佛者必須具備的基本正見和行儀，指導我們如法地生活、持戒，相關經論有《阿毗達磨法蘊足論·學處品》《佛說善生經》《佛說吉祥經》《十善業道經》等。其中，《學處品》介紹了在家居士應當了解和遵行的學處，並對五戒有詳細解說。《善生經》《吉祥經》說明了居士應該如何待人處世，如法生活。《十善業道經》揭示了緣起因果、止惡行善的意義，指導我們簡別佛法與其他宗教在知見上的不同，為修學打下基礎。

此外，還應奠定相應的教理基礎，明確學佛的常規套路和次第，推薦書目有印順導師的《佛法概論》《成佛之道》和宗喀巴大師的《菩提道次第略論》。其中，《佛法概論》敘述了佛法的主要內涵；《成佛之道》標明了成佛修行的基本脈絡；《菩提道次第略論》提供了由學佛到成佛的完整綱要，能幫助我們在短時間內掌握修行要領，在菩提道上穩步前進。

學佛的最終目的是為了成佛，這就必須樹

立佛菩薩那樣的行願。關於此，必讀典籍為彌勒菩薩的《瑜伽師地論·菩薩地》和寂天菩薩的《入菩薩行論》，這兩部論重點介紹了菩提心和菩薩行的實踐。《菩薩地》從菩薩的發心及行果，全面闡述了菩薩道的修學內容。其中的《戒品》，漢藏兩地都曾單獨譯出，廣為流通，成為實踐菩薩行的重要準則。《入菩薩行論》在宋代已有漢譯，可惜未能引起重視。而在藏地，譯出後即為各宗共同推崇。此論由暇滿人身的重大意義開篇，詳細說明了菩提心的前行、受持及如何依六度圓滿菩提心的過程，對菩提心、菩薩行的實踐原理和方法論述得非常透徹，操作性極強。

具備行願之後，還要進一步解除煩惱，入佛知見。《辯中邊論》《金剛經》和《六祖壇經》可為我們提供指導。《辯中邊論》是唯識宗的重要典籍，依三性建立中道見，為我們闡述了“何為中道，何為邊見”的根本問題。《金剛經》為般若系重要典籍，也是國人最為熟悉的佛經之

一，主要闡述空、無相、無所得的思想，指出了菩薩行者在發菩提心、行菩薩行過程中應當具備的中觀正見。《六祖壇經》是禪宗的根本典籍，以直指人心、見性成佛的至高見地，開顯了成佛修行的捷徑。

若能按這些次第深入，逐步前進，將為修行奠定扎實的基礎。

3. 如理作意

作為佛弟子來說，應該具備哪些基本觀念呢？藏傳佛教中，以思維人身難得、念死無常、念輪回苦和深信業果作為佛子必須具備的觀念，又稱四共加行。時常憶念這幾點，可以幫助我們擺脫凡夫心。在“皈依之因和皈依的選擇”這部分，已經介紹了前面三項內容。在此，專就“深信業果”加以說明。

業力是推動生命延續的重要力量。從某種意義上說，業創造一切，業就是一切。因為生命的存在就是業力的存在，生命的延續就是業力的延續。所謂業，是我們身口意行為留下的

痕迹。對於生命的發展，佛教和其他宗教的看法不同。其他宗教往往認為生命中有作為主宰的靈魂或神我，但佛法認為，生命祇是五蘊和合的假相，包含無數想法和情緒。其中，有些力量較大，有些力量較小。而這些力量又源自以往的生命積累，某些人在積累這種力量，某些人又在積累那種力量。不斷貪的人，會強化生命中貪的力量，形成以貪為主的人格；不斷嗔的人，則強化內心嗔的力量，演變為以嗔為主的人格。每種力量都代表生命的積累，并直接影響到未來人生。

怎樣衡量一個人？依職業還是頭銜？依家庭角色還是社會地位？這些外在形式是無常變化、不足為憑的。真正起決定作用的，正是我們的業力。也就是說，你做了什麼，你就是什麼。我們過去的行爲決定了現在，現在的行爲又決定了未來。在此過程中，並沒有特定的主宰。因此，生命具有極強的可塑性，我們賦予其什麼內涵，它就會成為什麼。

在生命洪流中，任何心念和行爲皆功不唐捐。不論正面還是負面的心行，都將留下痕迹，區別祇是在于力量大小。當我們生起慈悲時，是在強化生命中的慈悲；當我們生起貪心時，是在強化生命中的貪心。不同的心行，強化着不同的力量，造就了不同的人生方向。

說到業果真實不虛，不僅有外在影響，更有內在作用。很多人關注外在結果：我這樣做，將來會不會下地獄？我那樣做，將來會不會生天？我認爲，從因果原理來看，外在結果并不重要，值得關注的反而是每種心行在生命中形成的力量。因爲客觀結果終歸是夢幻泡影，終歸會成爲過去。而內在力量若不通過懺悔來消除，將盡未來際地影響着我們，所以說，這種力量更持久，更可怕。

同時，我們要深信“業決定之理”，即每種業都將招感果報：善業招感樂果，惡業招感苦果。不僅招感未來的果報，也體現于當下的改變。善的業力，代表善的心理因素，是一種和

諧的力量。當我們生起慈悲和愛心時，內心是溫馨、怡悅的，當下就會感到快樂，并能將這份快樂傳達給周圍的人；而當我們生起嗔心、嫉妒時，內心必定處於對立、衝突中，當下就會感到痛苦，并使周圍的人受到傷害。所以，善惡業招感的苦樂果報，完全是因為其心理特性決定的。

“業決定之理”還告訴我們，哪怕一絲一毫的快樂或痛苦，同樣是由善惡業力招感的，決非偶然。佛典中說：地獄衆生在承受無邊痛苦的間隙，偶爾感到涼風吹拂，這一點點涼風帶來的快樂，都與往昔善業有關。反之，聲聞聖者所顯現的病苦和磨難，也來自曾經造作的不善業。

業的特點還在于，不作不得，作已不失。業不會憑空而有，如果我們不曾造作，任何人無法將罪業強加給我們。凡是已造作的業力，必定不會消失，不會僥幸逃脫因果規律。在這一點上，業果之理遠比法律更公平，也更準確。

此外，業還能增長廣大。相應的，也會萎縮乃至消除，關鍵看我們賦予它什麼樣的因緣。若賦予善因緣，不斷懺悔、修行，惡業便不再有生長機會，反而會逐漸消除。反之，若不斷長養煩惱，就會使惡業在肥沃的土壤中迅速生長，乃至百千萬倍地增值。就像種子長成參天大樹，衍生幾千、幾萬、幾十萬的種子。

“假使百千劫，所作業不亡。因緣會遇時，果報還自受。”關於業果之理，我們既要深信業的真實不虛，還要認識到，佛教的業力觀是無我的業力觀，所以業力也是無自性的，可以通過懺悔改變。如果不能改變的話，無始以來所造的惡業足以使我們長劫受苦，永無出頭之日。淨除業障，乃一切修行的前行，主要通過追悔力（深信業果而努力追悔）、依止力（修習皈依并發菩提心）、對治力（讀誦大乘經典和修空觀等）、遮止力（不復再造）加以對治。同時，廣泛修習善行，使生命不斷提升，生生增上。

4. 法隨法行

修行是生命改造工程，需要反復不斷地訓練。尤其對一些基礎內容，更應念茲在茲，時時不忘。此處重點介紹皈依修習、發心、五戒和四無量心。

皈依後，首先要增長對三寶的信心，使之堅定不移，寧捨生命亦不捨皈依。藏傳各宗派中，均以種種加行作為修行基礎，如念誦四皈依、大禮拜、誦金剛薩埵心咒、供曼扎等，以此強化信心，集資淨障。我覺得，這種訓練對於初學者非常必要。世間不少技能都需要從練習基本功開始，從這個意義上說，將三寶深深銘刻在心，起心動念不忘三寶，正是學佛者應該具備的基本功，這就必須通過修習皈依來完成。

修習皈依，重點在於強化對三寶的信心，這需要量的積累，所以要將之作為每日定課。具體修習可根據《皈依修習儀軌》進行，其中，“安住修”部分的“稱念三皈”應在一千遍以上。如果確實因為工作繁忙或出差不便等特殊情況，至少應以虔誠心稱念一百零八遍，不使一日空

過。同時，也避免三日打漁兩日曬網的懈怠習氣。修行，需要持之以恆的決心和毅力。對於初學者，應以兩至三年的時間修習皈依，稱念三皈累計至百萬次。需要注意的是，稱念三皈不僅數量要達標，質量更不能放鬆。每次修習時，都要以正確的發心和觀察修，激發對三寶的渴求，激發虔誠求皈依之心，真正做到心口如一。

皈依修習還應結合禮佛同時進行。禮拜，不僅是對十方諸佛的恭敬和感恩，也是懺悔業障、掃除修行障礙的最佳方式，更能折服我慢，培養謙和、柔軟的佛子威儀。當我們以虔誠心禮拜時，同樣要結合觀想進行，觀想自己帶領六道一切衆生投歸三寶懷抱，包括自己的親人朋友，也包括素不相識者，更包括曾經的冤家仇敵及形形色色的動物，與他們一同禮佛，一同稱念三寶，一同感得殊勝加持。

爲保障效果，皈依修習主要于座上進行。修習者可根據自身條件在佛堂陳設壇場，供養佛像、經書和供品。佛像可供奉本師釋迦牟尼

佛造像，經書則可選擇《般若經》《華嚴經》《法華經》等大乘法寶。佛堂應營造莊嚴神聖的氛圍，每日清掃并以香、花、燈、果設供，條件不具備時，可供清水一杯，在強化皈依敬心的同時，積集福德資糧。

其次是修習發心。從下士道的增上善心開始，進而修習中士道的出離心和上士道的菩提心。出離，不僅是對現世的出離，更是對輪回的出離。依出離心修習三無漏學、三十七道品，可成就解脫道。菩提心即覺悟利他之心，更有無限、平等、無相、無所得的特徵。認識到菩提心的諸多特徵，可通過座上觀修生起願菩提心，具體法門有自他相換、七因果和十種因緣。其中，自他相換由寂天菩薩提出。七因果出自阿底峽尊者的《修心七要》，由知母、念恩、報恩、修慈、修悲、修增上意樂而至修菩提心。十種因緣出自省庵大師的《勸發菩提心文》，分別是念佛重恩、念父母恩、念師長恩、念施主恩、念衆生恩、念生死苦、尊重己靈、懺悔業障、

求生淨土、爲念正法得久住。當願菩提心生起後，還應通過座下實修發起行菩提心，隨分隨力地修習利他行。發菩提心的相關內容，可參照《認識菩提心》一書，其中有較爲詳盡的說明。

第三，應奉行五戒十善。五戒爲不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒；十善是在五戒的前四條之後增加不兩舌、不綺語、不惡口、不貪、不嗔、不邪見。五戒十善是佛弟子基本的行爲準則，雖然屬於人天乘的修行內容，但如果以菩提心來修習，同樣能成爲佛道資糧。受持五戒，應該學習相關律典，了知開遮持犯。戒爲三無漏學之一，依戒修行，方能成就定慧資糧。同時，止息凡夫心和生命中的不良串習，使未來獲得暇滿人身，遠離墮落惡趣之苦。

此外，還應修習慈、悲、喜、捨四無量心。慈，是與樂之心；悲，是拔苦之心；喜，是對衆生一切善行的隨喜；捨，是對衆生的平等相待。無量，是菩薩無我利他的廣大心，一是指所緣衆生無量，一是指能緣之心無量。這種無

限的心行，與凡夫心存在根本差別。在初修習時，可從身邊的親人開始觀想，然後擴展到素不相識者，最後是曾經的冤家仇敵。逐步打開心量，包容一切，平等一味。

以上四點，為佛法修行的共同基礎。如果說皈依使我們走入佛門，那麼發心就為我們把握了修行方向，而五戒十善是保護我們不受煩惱傷害的行為規範，四無量心的意義則在於拓展心量，迅速積累佛道資糧。

四法行的修習環環相扣，由親近善知識而能聽聞正法，由正法指引而能如理思維，具備正確觀念之後，才能如法修行。如此，從認識外在三寶到開發內在三寶，最終實現自身本具的三寶品質。

【六、皈依的學處】

修行如一人與萬人戰，稍有不慎，便會受到攻擊，乃至陷入重重包圍而落敗。在修行路上，凡夫心有如千萬個伺機而動的對手，在尋

找一切入侵機會。所以，當我們獲得皈依體之後，應該全力護持，警惕所有可能使自己破失皈依的逆緣，這就必須嚴格遵循相應的學處，不得稍有違犯。

1. 遮止學處

遮止，即皈依後不能做什麼。三皈依誓言中的“皈依佛，終不皈依邪魔外道；皈依法，終不皈依外道典籍；皈依僧，終不皈依外道邪衆”，便是獲得皈依體後應該遮止的範疇。

遮止學處首先要求我們，皈依佛，永不皈依其他宗教或各類民間信仰。同時要認識到，皈依佛之後，也不應再以世間的感情、財物、地位為究竟歸宿。或許有人會問：難道學佛就要排斥生活的一切嗎？并非如此。皈依絕非逃避現實，更不是讓大家不再工作謀生或成立家庭，祇是希望我們認識到：這一切對人生祇有暫時的意義，不是真實皈依處。否則的話，眼前利益往往會像蔽目之葉般擋住我們的目光，使我們看不到事實真相，看不到廣闊世界。皈依佛，

是皈依十方三世一切諸佛具有的覺悟，那是世出世間究竟圓滿的智慧。如果皈依後還心系其他皈依處，不僅會破失皈依體，更會使我們生生世世難有因緣得遇佛法。

皈依法之後，應依教奉行，依法遵循各種戒規，遮止一切不如法的行爲。對於在家居士來說，重點是奉行五戒十善，其中的每一條，都包含保護自己和不傷害他人兩方面。從佛法觀點來看，五戒也可稱爲五種布施，即無畏施。奉行五戒，是斷除惱害衆生的因緣，使他人消除恐懼，故名無畏施。如果我們不殺生，別人就不必擔心被我們傷害；如果我們不偷盜，別人就不必擔心財物會被我們掠奪；如果我們不邪淫，別人就不必擔心家人和我們在一起不安全；如果我們不妄語，別人就不必擔心被我們欺騙；如果我們不飲酒，別人就不必擔心我們會失去理智。

而在十善中，尤其要注意口業的防護，如不兩舌、不惡口、不綺語，這是我們應當特別

引以為鑒的。不良語業不僅會制造事端，影響大眾和合共處，更會使內心在人我是非中越陷越深。此外，十善中還增加了不貪、不嗔、不邪見。貪、嗔、邪見為根本煩惱，由此衍生一切不善業，抓住這一關鍵，其餘問題就迎刃而解了。

皈依僧之後，不再皈依任何外道或其他宗教信仰者。但遮止的意義主要在於不以其為皈依處，並不排斥在工作中與他們接觸乃至合作。

遮止學處主要包含這三個方面。當我們皈依之後，對任何不信乃至詆毀三寶的行為，決不能隨順，寧捨生命，不捨皈依。須知，無論以什麼方式認同毀謗三寶的做法，都將立即失去皈依體。

2. 奉行學處

奉行學處，是敬佛、敬法、敬僧。

首先是敬佛，包括一切泥塑木雕的佛像，皆應視為佛寶一般恭敬，切勿妄加評論。凡夫往往看到什麼都想發表高見，甚至對佛像也不

例外。這個問題看來很小，其實不然。須知，當我們評論佛像時，將或多或少地影響到佛菩薩在我們心目中的形象，甚至失去對佛菩薩的恭敬心，進入染污的凡夫心狀態。由此，將直接影響到我們對佛法的接受。

關於這個問題，阿底峽尊者處理得極為善巧。論典記載，有人携一文殊像請尊者過目：您看這尊像到底好不好？阿底峽尊者立即將文殊像高舉頂戴，回答說：文殊像沒有不好的，祇是這尊像的做工稍有欠缺。從這個回答中，我們可以充分感受到尊者對佛像的恭敬之心。

既然佛像都是好的，那我們對所供之像就不必選擇嗎？對某些年久破損或做工粗陋的造像又該如何處理呢？這也是信眾們經常問起的。供養佛像的目的，是爲了幫助我們生起恭敬心。如法莊嚴的佛像，對生起清淨心有極大作用，爲修道助緣。所以恭請佛像時，應盡己所能，選擇如法、莊嚴、質地精良的造像。若所供佛像年久破損，當以恭敬心作妥善處理，

于高處焚化後將香灰置于淨地。以虔誠心做這一切，并非對佛像不敬。因為凡夫是很著相的，尤其是尚未信佛者，往往會以世俗眼光看待佛像。為避免使佛菩薩形象受到影響，避免他人造作口業，我們可以本着恭敬心對破損、臟污的造像加以處理。

同時，切勿將佛像作為裝飾品、工藝品隨處擺放，這是現代人極易違犯的問題之一。佛像，不僅作為佛菩薩的象徵為信徒供奉，本身也往往是藝術精品。但不少人祇看到藝術，却忽略了佛像最重要的內涵和作用。隨着現代工藝的發達，佛菩薩造像成了工藝品的重要題材，數量大大增加。得到一尊佛像不再是難事，因而不少人將之作為點綴居室的裝飾品。這樣做非但不能起到供佛的效果，反而存在諸多問題：不僅擺放處所多不如法，更嚴重的是，一旦習慣性地將佛像視為工藝品，今後很難對佛像生起真正的恭敬心和清淨心。

還應注意的是，不能以買賣佛像牟利。或

許不少人感到疑惑：現在很多寺院也在流通佛像，是否如法呢？關於這個問題，應該以發心作為考量標準。所謂買賣，是指商人將佛像、佛經作為貨物進行貿易并牟利，這是絕對錯誤的。如果出發點是為了更好地弘揚佛法而非贏利，那麼，流通與不能買賣佛像就不存在矛盾了。在這個問題上，一方面是以發心來衡量，一方面是從效果來考察。凡夫心非常微妙，容易得到的往往不加珍視，花錢請到的却恭恭敬敬。我覺得，對於佛像和佛經的普及，關鍵不是在採取贈送或流通的方式，而在于我們的發心，更在于實際操作中的效果。若發心正確且不以贏利為目的，即使流通也無妨。但若發心不正，即使採取贈送方式，一樣是不如法的。

敬佛，并非佛菩薩需要我們恭敬，因為諸佛世尊已徹底斷除我相，毀譽不動如須彌。既然如此，為什麼要敬佛，乃至將佛像視為佛陀真身般恭敬？或許在某些人的眼中，這麼做無異自欺欺人，明明是泥塑木雕，為何視為真身

并虔誠禮拜？須知，敬佛是自身修行的需要，是通過恭敬達到淨化內心的效果。當我們處於極度恭敬中，內心必然是清淨無染、與法相應的。這種恭敬本身就是極好的修行。

其次，應恭敬法，恭敬佛經等一切法寶。我們要像敬佛那樣，將經典視為佛的法身。切勿將佛經當作普通書籍那樣隨意放置，尤其是不潔處，也不要將其他物品（包括佛像、念珠等法物）置于經書上。不少信徒對佛像非常恭敬，却不懂得珍視法寶。須知，諸佛皆因法得解脫，從這個意義上說，三寶又以法為尊，這是我們需要特別注意的。藏傳佛教在這方面非常重視，每拿到一本佛經，先高舉頭上頂戴受持。這絕非可有可無的形式，事實上，通過對佛經的恭敬，能有效強化我們對法的信心，從而依教奉行。因為信心也需要因緣的滋潤，需要通過一些外在形式來喚醒它、加強它。

有一分恭敬，才能得一分法益。學佛如此，任何世間法的學習也是如此。如果對傳業師長

不恭敬，對所學知識不重視，是不可能學有所成的。所以從修行意義上說，恭敬佛經的意義極為重大。這不僅影響到我們今生對法的受持，還將影響到未來的法緣。如果不恭敬法和法師，是壞智慧之因，會使我們將來無緣親近佛法，乃至投生于不聞佛法的邊地。

敬法的根本，在于依教奉行。《普賢行願品》告訴我們：“諸供養中，法供養最，所謂如說修行供養，利益衆生供養，攝受衆生供養，代衆生苦供養，勤修善根供養，不捨菩薩業供養，不離菩提心供養。”從利益衆生到不離菩提心，都是行佛所行，是對佛陀教法的切身實踐，也是對三寶恩德的最好回報。《金剛經》告訴我們：“若有人以滿無量阿僧祇世界七寶持用布施，若有善男子善女人發菩薩心者，持于此經乃至四句偈等，受持讀誦，爲人演說，其福勝彼。”此處以校量的方式說明，依教奉行遠勝于世間一切善行。

踐佛法。如此，上求佛道，下化衆生，才是真正的佛子所爲。

第三是恭敬僧寶。佛法能够在世間流傳，正是因爲有僧寶這一重要橋梁。僧寶是佛法的實踐者，也是正法的住持者。我們應該時常憶念僧寶恩德，因爲他們對佛法的住持和弘揚，我們才有機會親近僧團、聽聞正法、走向解脫。同時，在家居士也有責任護持僧團發展，或樂助寺院建設，或以飲食、衣服、卧具、湯藥對僧衆行四事供養，或身體力行地參與各項弘法活動。

特別應當注意的是，皈依僧是皈依十方三世一切僧寶，故應對所有僧衆一視同仁地恭敬，切忌以凡夫心妄加批判，說僧過惡，造作極大罪業。盡管現實中的僧團是由不同素質的人組成，未必盡如人意，但作爲佛弟子，尤其是在家居士，除了在抉擇依止師時需要仔細考量，對於其他僧人決不可妄加評論。

恭敬僧寶的意義，還在于幫助我們培植出

家解脫之因，使未來能早日成爲真正的僧寶。
像佛陀那樣，以出家相證菩提，得自在，度衆生。

敬佛、敬法、敬僧，是每個佛弟子必須做到的。不僅要發自內心地恭敬，更要將這分恭敬體現于一言一行中。切勿像某些好高騖遠的學人那樣，知道些禪宗皮毛，開口便是不著相。作爲凡夫，如果不把佛法放在心上，法還能對他產生作用嗎？雖然衆生本具佛陀那樣的品質和智慧，但現有的心行基礎仍是凡夫心。若要轉變這一生命狀態，必須從恭敬外在三寶開始，逐步成就內在三寶。

3. 共同學處

所謂共同學處，即對三寶必須奉行的行爲準則，共有五點：

第一，隨念三寶功德，數數皈依。我們應該時常憶念佛、法、僧的無量功德，生起虔誠皈依之心。看到每一個衆生，皆存念：“汝等衆生皈依三寶，發菩提心。”隨時發起這樣的願望，念念與三寶相應，將對改善心行有着不可思議

的作用。

第二，隨念三寶大恩。我們應該時常憶念三寶大海般深廣的恩德。因為有三寶應化于世，我們才能聽聞佛法，修習善行，故當以感恩心隨時修習供養。條件允許的話，家中設一佛堂，每日至少以淨水為供。平時得到任何精良的食品或衣物，皆應供養後才享用。供養主要具有兩重意義：其一，三寶乃世間最勝福田，由供養三寶而能獲福無量。人天路上，修福為先，任何成就都離不開福報的支撐。成佛是福德和智慧資糧的圓滿，故應以供養三寶來培植福報。世人不知其中奧妙，津津樂道于蠅頭小利，反而忽略了這一廣大福田，良可浩嘆。其二，強化三寶在心目中的地位，不斷修習供養，內心就會時常與三寶相應，使其牢牢地扎根于我們心中。

第三，隨念大悲。我們所以念佛，所以皈依三寶，原因就在于三寶具備無緣大慈、同體大悲的殊勝品質。所以，念佛不僅是為了祈求

護佑，更是爲了效仿佛菩薩，最終成就他們那樣的慈悲和智慧。我們念觀音菩薩，是憶念觀音菩薩的大悲心；念阿彌陀佛，是憶念阿彌陀佛的大智慧。諸佛菩薩是以發菩提心、利益一切衆生來修習大悲的。我們從佛法受益後，也應引導一切衆生投歸三寶的懷抱，弘揚佛法，自利利他。

許多人都覺得弘法祇是出家人的責任，這種觀念是錯誤的。應該說，弘法不僅是出家人的責任，也是每個佛弟子的責任。有人擔心自己能力不夠，以爲未能自度，焉能度人。其實，每位佛子都可在力所能及的範圍內弘法利生。比如做每件事或修任何法門時，首先發心爲利益一切衆生而做。尤其在修習皈依時，觀想自己帶領一切衆生投歸三寶懷抱。生起這一願望後，在日常生活中，自然能以各種因緣引導衆生親近三寶。如果自己有能力講，不妨現身說法；如果自己不善言辭，不妨介紹他們親近善知識，或助印法寶，這些都屬於弘法的修行。

經雲：財施不及法施，財供不及法供。《金剛經》先後七次校量功德，告訴我們，以恒河沙等財物乃至身命布施，都不及爲人演說四句偈的功德。原因何在？因爲外在財物雖能給人帶去富足，却不能斷除內在煩惱。唯有引導他人學佛，才能使他究竟解決生命問題。可見，弘揚佛法和引導他人學佛的意義有多麼重大。

第四，凡事啓白三寶。每做一件事之前，首先恭敬合掌，啓白三寶曰：十方三寶證知，弟子某某今日準備做什麼，祈求十方三寶加持。遇到困難時，同樣可以向三寶請求幫助，恭敬合掌曰：弟子某某遭遇困難，祈求十方三寶加持，使違緣遠去，順緣具足。倘未能如願，切不可抱怨三寶不慈悲，須知爲自身業障所致，應生起慚愧心，廣修善行，懺悔業障，直到心行與三寶相應，自然能得加持。時時啓白三寶，不僅能獲得三寶加持，也是培養皈依心的重要修行。人們處于困境時，首先想到的必定是心目中最強大的人，作爲佛弟子，三寶是我們最有

力的後盾，能時時處于三寶加持之下，是多麼幸福而安全。

第五，守護不捨。皈依之後，應堅定地守護皈依體，乃至捨命，亦不捨皈依。皈依體，甚至比我們的生命更重要。捨命并不可怕，因為來生還能繼續。在無盡的生死洪流中，我們曾千生千死，萬生萬死，却一直空過。但如果捨棄皈依，將長劫沉淪，無有出期，即使多生一次又有什麼意義呢？此外，切莫將外道與三寶的功德相提并論。社會上時常可以聽到這樣的論調：佛教、基督教、伊斯蘭教、道教大同小異，本質是一樣的，等等。如果以為所有宗教殊途同歸，說明我們對三寶并未生起不共的信心和堅定的信解，這樣一些觀念也會使我們捨棄皈依。

皈依之後，一定要奉行相應的學處。通過守護學處，使自己保有皈依體，并強化三寶在內心的分量。唯有信仰堅定，行為如法，三寶才能真正對我們的生命產生作用。

【七、皈依的利益】

皈依能爲我們帶來什麼利益？或許有人會奇怪：學佛者也講究利益嗎？事實上，學佛并非排斥利益，祇是不執著利益，以無所得的心看待這一切。

但不執著利益，并不影響應得的利益。事實上，學佛本身就有大利益：一是暫時利益，即人天福報；一是究竟利益，即成佛。在《金剛經》《華嚴經》等大乘典籍中，都有相當篇幅論及學佛利益。尤其是《華嚴經》中，對於學佛和發心功德的敘述，蔚爲壯觀，震撼人心。當然，對這一切不能有絲毫執著之心。因爲執著的心是有限的，所容納的功德也是有限的。

關於皈依的利益，可以簡單歸納爲八點：

1. 入佛子數

當我們對三寶生起完全依賴、信服和追隨之心，再由如法皈依獲得佛法傳承，便正式成爲三寶弟子。所以，皈依是區分是否爲佛弟子

的準繩。

皈依的關鍵在於宣誓三皈，即盡形壽以佛、法、僧三寶作為究竟皈依處。正是這種承諾，使我們獲得了數千年來一脈相承的，由佛陀和歷代祖師代代傳遞的皈依體。從理論上說，皈依便獲得了正式學法的許可，有資格修學任何經論。但要注意的是，修學需要次第，若不遵循相應次第，極易走入誤區。而對甚深法義的準確把握，離不開師長傳授，否則容易在理解上出現偏差。所以，有些宗派強調經論必須在師長傳授或開許後方可修學。從修學效果而言，確實有相當道理。

此外，皈依體還具有防非止惡的功能，是我們走上漫漫修行路的有力後盾。守護皈依體，就是守護我們作為佛弟子的資格。一旦退失皈依，就像因違規而被判出局的參賽運動員，即使再努力，也無法獲得任何成就。

2. 諸戒之本

戒是正順解脫之本，亦為無上菩提之本。

但所有戒律的受持奉行，都建立在對三寶的信心之上。無論受持五戒、八戒，還是沙彌戒、具足戒，都是通過皈依，通過對三寶的宣誓來納受戒體。我們對戒的信仰，關鍵取決於對三寶的信仰。若對三寶不具信心，就不會以純粹的求解脫之心受戒。即使因為種種原因受了戒，也難以認真持戒，守護不失。

其實，不僅是戒律，一切法門的修行都沒有離開對三寶的信心。無論出離心、菩提心的生起，還是持戒修定、深信因果、了知無常，莫不如此。可以說，對三寶的信心達到什麼程度，對佛法的實踐就會達到什麼程度。如果不是堅信修行能成就解脫，能一絲不苟地依教奉行嗎？尤其當習氣和修行發生衝突時，如果沒有真切的信仰，又靠什麼來抵擋習氣幹擾，堅定修行步伐呢？

唯有對三寶具足決定的信心，才會依循佛陀教誨，身體力行，真履實踐。所以，皈依不僅是諸戒之本，也是一切法門修行的根本。

3. 滅滅諸障

皈依能幫助我們滅除一切罪業。在無盡的生命延續中，我們曾造作無邊罪業，唯有至心懺悔方能消除。在《略論》中，將懺悔的力量總結為能破力（追悔力）、對治現行力、遮止力、依止力四種。其中，依止力便是依三寶之力化解業障，離諸困厄。

《增一阿含經》記載：有忉利天子五衰相現，當生豬中，愁憂聲聞于天帝。天帝聞之，喚來告曰：“汝可三皈依，即時如教，便免生豬。”三皈依已，生長者家，還得出家，成于無學。

可見，至心皈依三寶，依三寶加持，便能滅滅諸障而得解脫。

4. 集廣大福

三寶為世間最大福田。福報由耕耘而來，就像農民想要秋天收穫，必須春天播種。同樣，我們想獲得福報，也應悉心培植。福田有三，分別是恩田、悲田、敬田。對有恩于己者，知恩報恩；對貧窮苦難者，盡力幫助；對佛法僧

三寶，虔誠禮敬。

三寶是生命的巨大寶藏，蘊含着無量功德智慧。皈依三寶，將有源源不斷的福報等待我們開采、挖掘。正如《攝波羅蜜多論》所雲：“皈依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，瓢所不能量。”如果皈依福報有形相的話，乃至三千大千世界都無法容納。因為皈依所獲之福是無限的，這種無限超越我們的思維，無法以語言來表達。

關於皈依功德的超勝，《佛說希有校量功德經》亦雲：“假使滿三千大千世界中諸佛如來，譬如竹葦、甘蔗、稻麻，彼等諸佛世尊至真等正覺，若有善男子善女人，二萬歲中常以一切娛樂之具，衣服、飲食、床卧、湯藥種種奉施，乃至滅度之後，收其捨利，起七寶塔。一一寶塔皆以華香、伎樂、繒蓋、幢幡、香燭、油燈……種種所需，悉皆供養，實得無量無邊不可算不可數福德之聚。佛言：阿難！猶不如是善男子善女人，以淳淨心作如是言：我今皈依佛、皈

依法、皈依僧。所得功德勝前福德百倍千倍萬倍，不可算數，言辭譬類所不能知及。”

可見，皈依和憶念三寶能獲得無量無邊的福德。

5. 不墮惡趣

佛法認為，生命于六道輪轉不息。其中，惡道苦極為恐怖，經常思維，能激發猛利的皈依心。若把三寶視為生命的唯一歸宿，承其加被，就不必有墮入惡道之憂。

《佛說嗟襪曩法天子受三皈依獲免惡道經》雲：“誠心歸命佛，彼人當所得，若晝若夜中，佛心常憶念。誠心歸命法，彼人當所得，若晝若夜中，法力常加持。誠心歸命僧，彼人當所得，若晝若夜中，僧威常覆護。”

《法句譬喻經》中則有這樣的記載：昔者天帝釋五德離身，自知命終當生陶家受驢胎。愁憂自念，三界之中濟人苦厄唯有佛！馳往佛所，稽首伏地，至心歸命佛法僧眾。未起之間，其命忽終，便入驢母胎中。時驢解走，破壞杯器，

其主打之，尋時傷胎，其神即還入故身中，五德還備，復爲天帝。佛贊：善哉！殞命之際，歸命三尊，罪對已畢，不更勤苦。佛爲說偈，令帝釋聞之，達罪福之變，解興衰之本，遵寂滅之行，得須陀洹道。

當我們臨命終時，影響生命走向的，既取決于往昔所造諸業，也和臨終一念是善或不善有關。若歸投三寶的意願非常強烈，其他念頭就沒機會影響我們。反之，業力現前，掙扎于臨終的身心痛苦中，稍有不慎便可能墮落惡道。所以並不是簡單皈依一下就能保證我們不墮惡道，關鍵是對三寶生起強烈的歸屬感，由這種強大意願形成的力量，才能推動我們遠離惡道，投生善趣，乃至往生極樂。

6. 人與非人不能爲災

皈依三寶，安住于三寶慈光加持之下，有如獲得最有效的護身符，能使我們的生活和修行平安順遂。無論周圍的人，還是非人等其他鬼神，都無法傷害我們。所謂傷害，既有意外

事故等外在磨難，也有心理障礙等內在恐懼。皈依之後，仰仗三寶力量，既能使我們遠離危難襲擊，更能使我們內心安樂，遠離顛倒妄想。因為三寶代表世出世間最強大的力量，即使世間充滿驚濤駭浪，狂風暴雨，我們仍能在三寶的寧靜港灣中安身立命，無懼任何災難。

《大毗婆沙論》雲：“謂為受已信敬三寶，諸天善神必擁護彼，不令橫死，不遭病難，不墮惡趣，生天人中。”

此外，《佛說灌頂三歸五戒帶佩護身咒經》更記載有三十六守護受三皈者的善神，經雲：“受三歸者，有三十六位護歸善神，日夜保護一切吉祥。”這些善神受四大天王派遣，專門護持受三皈者，更有萬億恒河沙數的鬼神為其眷屬，輪番護持。當然，必須是如法的三寶弟子，才能得到這一庇護。

7. 隨願皆成

所謂隨願皆成，并非指所有人的所有願望，而是美好善良、自利利他的願望。對於這些正

當願望，真切祈求三寶加持，皆能心想事成。

包括我們在做事過程中遇到困難和阻礙，同樣可以祈請三寶加被護持。

我們在世間能否獲得成功，很大程度上取決于自身福報。而三寶為無上福田，若內心常與三寶相應，便能念念成就無量福德，消除無量業障，所願自然容易成就。具足內在福報，輔以三寶加持，便能隨願皆成。

8. 速得成佛

對三寶的真切信仰，將使我們生生世世有緣常隨三寶，精進聞法修行。皈依三寶的根本，乃通過外在三寶，認識生命本具的三寶品質。由認識、熟悉三寶品質而速得成佛。皈依法門可深可淺，深不見底。全身心歸投于三寶懷抱，在三寶引領下迅速積累資糧，圓滿福德和智慧，正是快速成就佛道的捷徑。

【八、皈依的修習】

皈依的最終目的，是于自身成就三寶具有

的品質，這一過程貫穿了學佛的整個修行。所以皈依後還須反復修習，時時強化，藉由三寶功德轉化現有生命。

佛法的一切修行，都建立于對三寶的信心之上。關於此，大小乘經論中有豐富的内容。在《阿含經》中，主要體現為三隨念（念佛、念法、念僧）和六隨念（另加念戒、念施、念天）等。而大乘經典中，關於念佛、念法、念僧的修行更是不勝枚舉。在南傳佛教地區，信眾每天都要稱念三皈，初一、十五或六齋日還要到寺院修習皈依。在藏傳佛教中，是以念誦數十萬乃至百萬遍的皈依作為前行。可見，修習皈依是佛教的重要傳承。遺憾的是，漢地對此不夠重視，僅將皈依視為入門手續，未能深入修習。所以，三寶很難在我們心中具有足够的分量，最終使信心道念逐漸淡化。

1. 如何修習皈依

修習皈依，應遵循儀軌進行。為確保修習質量，主要在座上完成。除此而外，座下也應

時時念誦三皈，使心恒常與三寶相應。

(1) 唱《三寶歌》

人天長夜，宇宙黢暗，誰啓以光明？三界火宅，衆苦煎迫，誰濟以安寧？大悲大智大雄力，南無佛陀耶！昭朗萬有，衽席群生，功德莫能名。今乃知，唯此是真正皈依處，盡形壽，獻身命，信受勤奉行！

二諦總持，三學增上，恢恢法界身。淨德既圓，染患斯寂，蕩蕩涅槃城。衆緣性空唯識現，南無達摩耶！理無不彰，蔽無不解，煥乎其大明。今乃知，唯此是真正皈依處，盡形壽，獻身命，信受勤奉行！

依淨律儀，成妙和合，靈山遺芳型。修行證果，弘法利世，焰續佛燈明。三乘聖賢何濟濟，南無僧伽耶！統理大衆，一切無礙，住持正法城。今乃知，唯此是真正皈依處，盡形壽，獻身命，信受勤奉行！

(若個人獨修，也可以虔誠心念誦《三寶歌》。)

(2) 發心、懺悔、供養

先修發心、懺悔：

我今發心，不爲自求人天福報、聲聞緣覺，乃至權乘諸位菩薩。唯依最上乘，發菩提心。願

與法界衆生，一時同得阿耨多羅三藐三菩提。

皈依十方盡虛空界一切諸佛！

皈依十方盡虛空界一切尊法！

皈依十方盡虛空界一切賢聖僧！

如是等一切世界，諸佛世尊常住在世，是諸世尊，當慈念我。若我此生，若我前生，從無始生死以來，所作衆罪，若自作，若教他作，見作隨喜。若塔若僧，若四方僧物，若自取，若教他取，見取隨喜。五無間罪，若自作，若教他作，見作隨喜。十不善道，若自作，若教他作，見作隨喜。所作罪障，或有覆藏，或不覆藏，應墮地獄、餓鬼、畜生，諸餘惡趣，邊地下賤，及蔑戾車，如是等處。所作罪障，今皆懺悔。今諸佛世尊，當證知我，當憶念我！

（憶念自己無始以來所作罪業，尤其是近來的不如法行爲，于十方諸佛菩薩前生起真誠懺悔之心，并安住于懺悔之心，靜默三分鐘。）

其次修七支供，依普賢廣大行願集資淨障：

所有十方世界中，三世一切人獅子，

我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

普賢行願威神力，普現一切如來前，

一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。

于一塵中塵數佛，各處菩薩衆會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，
盡于未來一切劫，贊佛甚深功德海。
以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
十方一切諸衆生，二乘有學及無學，
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
十方所有世間燈，最初成就菩提者，
我今一切皆勸請，轉于無上妙法輪。
諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
唯願久住刹塵劫，利樂一切諸衆生。
所有禮贊供養福，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，回向衆生及佛道。
乃至虛空世界盡，衆生及業煩惱盡，
如是四法廣無邊，願今回向亦如是。

然後，念誦七佛滅罪真言，以此清洗罪障（七遍）：

離巴離巴帝，估哈估哈帝，達拉尼帝，尼嘎拉帝，微嘛離帝，馬哈嘎帝，（加母）（拉母）（扎母）帝，司哇哈。

（念誦時，觀想無始以來所造罪業念念消融于三寶的無盡功德中。）

（3）觀察修

首先，思維暇滿人身蘊含着重大意義，認識到唯有皈依三寶才能實現暇滿人身的重大意義。其次，思維死亡一定，死期不定，死時除佛法外餘皆無益，對三寶生起猛烈的皈依之心。第三，念三惡道苦，生起恐懼感，生起求拯求救之心。然後憶念三寶功德，對三寶生起極大的信心，確定以三寶為人生的依賴及歸宿。

（4）安住修

反復念誦“南無布達耶、南無達瑪耶、南無僧伽耶……”

（念誦三皈依時，觀想六道一切衆生和自己

一起念誦，念念融入十方三寶的無盡功德中。)

隨後止靜：觀想十方三寶的無盡功德，安住十方三寶的無盡功德中。

(5) 發願

首先，發願奉行五戒：

第一不殺生：認識到生命毀滅所造成的痛苦，我發誓培養悲心，學習各種方法保護人、動物、植物的生命。我決心不殺生，不教人殺，在思想上和生活中不寬恕自己的任何一種殺生行爲，同時也不隨喜任何人的殺生行爲。

第二不偷盜：認識到由剝削、壓迫、偷盜和社會的不公正等等現象所造成的痛苦，我發誓培養慈心，學習各種方法，爲人、動物和植物的良好生存狀態而努力工作。我發誓，通過與那些真正需要的人分享我的時間、精力和物質財富的方式來修布施。我決心不偷盜，不將任何屬於他人的物品據爲己有。我將尊重他人的財產所有權，但我將阻止以人類的痛苦爲代價，或以地球上其他地區人民的痛苦爲代價，來爲自己謀取利益的行爲。

第三不邪淫：認識到由不正當的性關係所造成的痛苦，我發誓培養責任心，並學習維護個體、

夫妻、家庭和社會的安定與團結的方法。我決心不卷入沒有愛和長期承諾的性關係中。爲了維護我和他人的幸福，我決心尊重自己和他人的承諾。在我力所能及的範圍內，我將做一切事情來保護兒童不受性侵害，防止夫妻關係和各個家庭因不正當的性關係而破裂。

第四不妄語：認識到由說話心不在焉和沒有傾聽能力所造成的痛苦，我發誓修習愛語和傾聽，給他人帶來幸福和快樂，從而減輕他們的苦惱。明了語言可以創造幸福或制造痛苦，我發誓學習講實語，講能夠激發人的自信、給人帶來快樂和希望的話。我決心不傳播不確定的消息、不批評或譴責我没有把握的事情，避免講會導致分裂或不和的話，或會導致家庭、團體破裂的話。我將盡一切努力來調解和平息所有的矛盾，無論是多麼微小的矛盾。

第五不飲酒：認識到由不適當的消費所造成的痛苦，我發誓通過有覺照的飲食和消費，爲自己、爲家庭、爲社會保持良好的健康，無論是生理方面，還是心理方面。我發誓祇吸收那些對維護我個人、我的家人和社會大眾身心健康與和諧有益的東西。我決心不飲酒，不吃有害的食品，不接觸不健康的精神產品，比如某些特定的電視節目、雜誌、書、電影及談話等。我知道，用這些“毒品”來損害我的身心，就是背叛了我的祖先、

我的父母、我的社會和我的後代。

我將通過修習既適用於個體也適用於社會的這五戒，使自己心中和社會上的暴力、恐懼、憤怒及混亂狀態得到改變。我明白，要改造自我，改造社會，一份合適的戒規是必不可少的。

其次，修習四無量心：

願諸衆生永具安樂及安樂因。（慈無量）

願諸衆生永離衆苦及衆苦因。（悲無量）

願諸衆生永具無苦之樂，身心怡悅。（喜無量）

願諸衆生遠離貪嗔之心，住平等捨。（捨無量）

（6）回向

皈依功德殊勝行，無邊勝福皆回向。

普願沉溺諸衆生，速往無量光佛刹。

十方三世一切佛，一切菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。

關於皈依的修習，需要注意以下幾點。

第一，修習應該遵循完整的儀軌進行，包括前行、正行、回向三部分。首先以發心、懺悔、修七支供爲前行，幫助我們集資淨障。集資，即積集資糧，就像出門需要準備錢糧；淨

障，即掃除前進障礙，使行程順利。其次是正行，包含觀察修、安住修、發願三部分，核心內容是念誦三皈依。最後是回向，將修行功德指向某個目標，尤應以菩提心回向，使這份功德百千萬倍地增值。

第二，念誦三皈依前，應發起至誠懇切的求救之心，不斷念死無常，念惡道苦。如果意識不到輪回險境，皈依心自然難以真切。

第三，確定以三寶為究竟皈依處，這一認識主要通過憶念三寶功德完成。發心皈依的過程，也是作出抉擇的過程。當我們意識到財富和地位祇是過眼雲烟，意識到其他宗教的不圓滿，才選擇了佛教。但這一認識必須在修習中不斷強化。

第四，觀想三寶功德，將自己念念融入其中，就像一滴水融入大海。其實三寶從未捨棄我們，所以我們需要做的，祇是全身心地投入。

2. 《儀軌》中發心的說明

佛法一切修行都是建立在發心的基礎上。

不僅修行如此，生活中，我們每天也在發心。不論工作還是學習，若無心的參與，將一事無成。所以，心是一切行爲的根本。以什麼心做事，最終將成就什麼樣的人生。我們現有的心行基礎是凡夫心，這就影響到日常的一言一行。如果不加以調整，修行也難免夾雜着凡夫心。那麼，最終成就的也必定是凡夫心。

怎樣調整心行？學佛所要發的，是出離心和菩提心。發起出離心，視三界如火宅，世間如牢獄，自然無心貪戀，祇求速速逃離。否則，生命永遠是凡夫心的延續，深陷貪心、嗔心、我慢、嫉妒的巨大陷阱。但出離心祇能使個人解脫，當我們看到三界之苦，看到六道一切衆生于輪回中受難，如何忍心獨自出離？幫助六道一切衆生解脫的心，就是菩提心。依此修行，方能成就諸佛菩薩的大慈大悲。

皈依三寶的根本，是成就佛菩薩品質，這就必須從菩提心開始。正如儀軌中所說：“我今發心，不爲自求人天福報、聲聞緣覺，乃至權

乘諸位菩薩。唯依最上乘，發菩提心。”需要注意的是，發心不僅是念誦文字，更須從內心深處生起真切的願望。願望有多強烈，投入的精力就有多少，成功的希望才有多大。若能將菩提心作為人生最強烈的願望，形式上的發願便不重要了。在此之前，我們還須通過不斷念誦來強化。

發心，不僅體現在發願文中，還貫穿于整個儀軌的修習。尤其在正修三皈依時，更是消除狹隘自我、訓練發心的良機。我們要觀想自己帶領六道一切衆生念誦皈依，共同投歸三寶的無盡功德。如是觀想，正是對佛菩薩心行的模擬和訓練。通常，我們心中祇裝着自己、家庭、朋友，即使能裝下民族、國家，終歸是有限的。發菩提心是要容納一切衆生，確實存在難度。唯有從座上觀修入手，逐步打開心量。然後堅持不懈地努力，終有一天能向佛菩薩的心行靠攏。與此同時，我們還應該在座下隨緣隨分地利益衆生，使發心和行為得到統一，共同養育

菩提心的成長。

3. 《儀軌》中懺悔的說明

發心之後，須以勇猛心修習懺悔。在無盡的生命延續過程中，我們積累了太多罪業，並將長久地影響我們。唯有至心懺悔，才能消除這些負面業力。

懺悔，首先要發露往昔以來的罪業，直面自身問題，生起改過之心。《儀軌》中“如是等一切世界諸佛世尊……”等語，正是對種種罪業的發露。念誦後，憶念自己無始以來所造罪業，尤其是近來的不如法行爲，于十方諸佛菩薩前生起真誠懺悔之心，并安住其中。

然後是修習“七支供”。在漢傳佛教中，“七支供”爲大懺悔文，可幫助我們快速懺除業障。在藏傳佛教中，“七支供”是集資淨障的重要方式，屬於修習一切法門的前行。

爲了加強懺悔效果，再念誦“七佛滅罪真言”七遍，觀想無始以來所造罪業念念消融于三寶無盡功德中。“七佛滅罪真言”出自《大方等

陀羅尼經》，“七佛”乃泛指，實為無量諸佛傳授給眾生的滅罪真言。以虔誠心念誦這一真言，通過佛菩薩的加持，當下就能化解業障，不可思議。此處的“七佛滅罪真言”與平日早晚功課中的發音略有不同。大家以往念誦的是唐譯，為“離婆離婆帝，求訶求訶帝……”，但同樣的文字，唐音與現今已有不同。皈依儀軌中收錄的“七佛滅罪真言”是直接從梵文音譯而來，更接近于梵音。

除此而外，以清淨心稱念“南無布達耶，南無達瑪耶，南無僧伽耶”，也有懺悔之效。因為稱念三皈能得到三寶加持，也能開發內在的三寶品質，仰仗內在和外在的力量，共同化解業障。

4. 《儀軌》中七支供的說明

“七支供”出自經中之王《華嚴經·普賢行願品》，在佛法修行中有着重要地位。普賢菩薩的大願，又稱“十大願王”，內容極為殊勝。

“所有十方世界中”等四頌為“禮敬支”，

其中初一頌爲三門總禮，後三頌爲各別禮敬。“以諸最勝妙華鬘”等三頌爲供養支，其中前二頌爲有上供養，後一頌爲無上供養。“我昔所造諸惡業”一頌爲懺悔支，“十方一切諸衆生”一頌爲隨喜支，“十方所有世間燈”一頌是請轉法輪支，“諸佛若欲示涅槃”一頌是請佛住世支，“所有禮贊供養福”一頌是回向支。

“七支供”的內容看似平常，但因其建立在普賢行願的基礎上，故無比殊勝。我曾將《普賢行願品》的修行歸納爲兩句話，即“菩提心的無上觀修，佛陀品質的臨摹方法”。依普賢行願修行，直接以佛菩薩爲榜樣，通過模擬，一一對照并修正自身心行。

普賢行願所以稱爲“願王”，因爲每一願皆以無限爲所緣。我們供佛祇是供一尊佛，拜佛也祇是拜一尊佛，所做有限，供品更有限。依普賢行願觀想，每稱念一佛，或禮敬一佛，都是以十方盡法界虛空界、無量無邊諸佛爲對象。這種禮敬和供養不是一天兩天，是盡未來際永

不間斷。所謂“虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此禮敬無有窮盡。念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭”，這是何等恢弘的願力，何等廣闊的心行。

這樣無限的心，正是佛菩薩的心。通過《普賢行願品》的修行，就可以打開自我。當我們觀想以十方一切諸佛作為禮敬對象時，當下就可契入佛菩薩的心行。以無限之心供養，則能成就無量福報。因為建立在無限基礎上的任何行為都會成為無限，就像任何數字乘以無窮大之後會變成無窮大一樣。所以根據“七支供”修行，可以幫助我們在最短時間內圓滿成佛資糧。反之，若以有限心行積累福報，永遠是有限的。正如《金剛經》所言：“若菩薩心住于法而行布施，如人入暗，則無所見。”

5. 《儀軌》中發願的說明

皈依的目的，是于自身成就三寶功德。這就需要從做人開始，如果不具備基本的做人準則，如何修菩薩道乃至成佛？

作為佛弟子來說，做人的基本準則是遵守“五戒十善”。五戒為不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，本身就蘊含重要的修行意義。

不殺生可以止息殺生惡行，進而止息嗔恨心，培養慈悲心。不偷盜又名不與取，凡別人未給予的東西皆不可占為己有，包括偷搶及坑蒙拐騙。止息偷盜行為，也在幫助我們止息貪心，進而培養布施心，以自己的財物、技能及所學佛法幫助別人。不邪淫即斷除合法夫妻外的一切性關係，幫助我們止息對異性的貪著心。在佛教看來，淫欲為生死根本，更是修行的極大障礙。止息邪淫乃至一切淫欲行為，能幫助我們早日解脫。不妄語即不說假話，其中又有大妄語、小妄語和方便妄語之分。大妄語為未證言證等重大欺騙行為，謊稱修行成就以騙取他人的供養或信賴；小妄語為未見言見之類的謊言，屬於日常生活中的欺騙行為。妄語乃虛妄之因，是成就真實智慧的障礙。不飲酒，包含酒精及一切影響心智成長的食物和精神產

品，它們會張揚人性的醜惡，阻礙智慧開發，故應堅決戒除。

戒的意義在於防非止惡，防止殺盜淫妄等犯罪行爲。從古至今，時代雖然有了很大變化，人性卻沒什麼兩樣。衆生的共性是貪嗔痴，犯罪行爲也不出殺盜淫妄的範疇。五戒建立在人性基礎上，目的是爲了止息貪嗔痴，止息不良串習，成就內在的高尚品質，所以永遠不會過時。

五戒雖然道理簡單，意義却非常深奧。皈依儀軌中收錄的五戒內容，由法國梅村禪修中心的一行禪師編寫，內容非常契合時代，希望在家居士能每天念誦，將之作爲人生信條。這不僅對個人修行具有重要意義，同時對社會安定、人類和平有着促進作用。

五戒偏於止息惡行，四無量心則重視修習善行。四無量心的修習貫通三乘，若以世間心修習，所獲功德能生梵天，故四無量心又稱四梵住；若與空性慧相應，超越我及我所，不起自他分別，則能成就聲聞聖果；若與菩提心相應，

以無盡悲願修習慈悲喜捨，則是菩薩道的修行，能圓成無上佛果。

四無量心，在聲聞乘及菩薩乘中都很重視。作為在家居士，應該以修習四無量心作為基本訓練，時時想着給予一切衆生快樂；拔除一切衆生痛苦；對一切衆生獲得成就和利益由衷歡喜；祈願一切衆生遠離貪嗔之心，住平等捨。在此基礎上，修習菩提心和空性見，直達無上佛果。

【九、結束語】

皈依是佛法的根本，修行的基礎，更是成佛的保障。不論出家或在家佛子，都應該將皈依作為重心，將修習皈依視為首要，為未來修行打下扎實基礎。同時也建議每位佛子，不論學佛時間有多長，都應該繼續修習皈依。這不僅能培養對三寶的信心，對提升修行也有莫大幫助。我自己也在修皈依，以念誦三皈依作為日常修持。皈依修習可深可淺，若以至高的見地

修習，皈依同樣是圓頓、快捷的法門。

當前，教界普遍存在信仰淡化的現象，不少人皈依多年之後，內心依然迷茫漂泊，不知如何着手修行。縱有所學所修，也大多不得要領，心行難有重大改變。這些都和忽略皈依修習有直接關係。因此，教界應當大力推廣皈依共修活動。撰寫本書的初衷，是爲了給信衆制訂每周一次的常規宗教生活。于是，有了《皈依共修儀軌》，配合《儀軌》的弘揚，才有了這本《皈依修學手冊》。

我真誠希望，每位佛子都能以弘揚皈依爲己任，也希望每個道場都能舉行一周一次的“皈依共修”，使所有信衆過上常規的宗教生活。藉由共修這一殊勝因緣，不斷加強并深化對三寶的信心，念念與三寶相應，使皈依真正成爲覺悟之旅的起點。由此出發，在菩提道上穩步前進，最終成就本具的三寶品質。

【附】從住持三寶到自性三寶

三寶代表着佛法的一切。因此，整個修學都離不開對三寶的依止。學佛始于皈依，這是我們對三寶的宣誓和承諾。經由皈依佛、皈依法、皈依僧的特定儀式，跨入佛子行列。所以，皈依也是衡量是否佛教徒的基本標準。

若將皈依比作菩提之路的起點，其終點，便是成就與三寶無二無別的品質。遺憾的是，不少佛弟子對皈依的認識較為膚淺，甚至將一切寄托于儀式，似乎學佛已隨着儀式結束而圓滿完成，從此一勞永逸地享有諸佛加持，三寶庇護。須知，皈依絕非一次儀式所能涵蓋，而是貫穿整個成佛的修行。

其他宗教與佛教的重要區別在於，信仰上帝，上帝永遠是至高的主，信徒永遠是卑微的僕，這一關係是恆定不變的。而佛弟子雖以三寶為皈依處，但這種皈依是以成就自性三寶為目標。佛陀在菩提樹下悟道時即已發現：每個眾生都具足如來智慧德相，所謂“心、佛、眾生三無差別”。換言之，佛和眾生在顯現上雖有天壤之別，但在生命某個層面是無二無別的。

我們之所以是凡夫，乃現有生命品質使然，那就是貪、嗔、痴，就是無明、我執。但我們不必氣餒，在重重煩惱覆蓋下，還蘊含着無盡的生命寶藏，蘊含着與三寶同樣圓滿的慈悲和智慧，此為無上菩提之本。修行，正是為了開發自身潛在的這一品質。就像開發礦藏需從掌握勘測技術開始一樣，修習皈依，亦是從認識三寶功德開始，進而憶念、熟悉，方能與其相應，乃至最終成就。

憶念三寶的修行非常重要。我們時刻憶念什麼，心就會和什麼相應。每天憶念財富，心

就和財富相應，從而尋找并實踐一切可能致富的機會；每天憶念感情，心就和感情相應，最終使之成爲生命不可分割的一部分。同樣，不斷憶念三寶功德，便能使其在內心的分量逐漸加碼，激勵我們不斷開發自身本具的三寶功德。

學佛，是由認識到成就三寶品質的過程。三寶內涵精深，住持三寶之外，還有化相三寶、理體三寶、自性三寶等，從不同層面展現三寶的甚深含義。普通信衆學佛，往往執著住持三寶，却忽略了理體三寶和自性三寶，不曾由表及裏地深入其中。若僅僅停留于對住持三寶的皈依，即使虔誠有加，學佛也難有進展。而有些人則走向另一個極端，認爲自身已然是佛，無須皈依外在三寶。事實上，依止住持三寶是學佛不可或缺的環節。當我們處在凡夫心的層面，自性三寶早已被遮蔽，雖有若無。就像礦藏，需要特定技術開發、提煉，才能發揮作用。住持三寶，正是幫助我們認識并開發自性三寶不可缺少的方便。

如何通過對三寶的認識和皈依，成就生命的最高價值？

【一、皈依佛】

佛，梵語布達，意為覺悟者。所謂覺，乃相對凡夫的不覺而言。佛陀不僅自覺，更能引導衆生覺悟，衆德悉備，覺行圓滿。他所具備的無量功德，還反映在如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、世尊十大名號中。

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

1. 佛 像

佛像，即佛陀造像，為住持三寶之一，象徵佛寶。關於佛像起源，據《增一阿含經》記載：釋尊在世時，曾往忉利天為母說法，三月未還，信徒優填王與波斯匿王思佛心切，各以牛頭栴檀與紫磨金塑佛形像供奉，見之如對佛前。

佛陀入滅後，佛像更成爲神聖的象徵，爲信徒瞻仰、禮拜、供養。佛教造像之首要目的，在於“令十方瞻仰慈容者，皆大歡喜，信受皈依，廣種善根，潛消惡念”。這種寓教于形的親切方式，使佛教得以從精神聖殿走向社會，向民衆傳達慈悲喜捨的內涵，示現彼岸淨土的境界。在所有佛教寺院中，不論南傳、漢傳還是藏傳，無不供奉着相好莊嚴的佛菩薩造像。雖然造型各異，體量有別，既有高哉偉哉的巨型塑像，也有不及盈寸的精雕細刻，但都體現了信徒心目中佛菩薩的慈悲形象。

那麼，佛像是否等同于佛陀真身呢？關於這個問題，禪宗“丹霞燒佛”的公案能給我們以啓發。丹霞禪師爲唐代人，曾至洛東慧林寺挂單，因天寒而燒殿中木佛取暖。住持見之怒曰：因何燒佛？師雲：燒取捨利。住持詫異：木佛何來捨利？師對曰：既無捨利，再取兩尊燒之。住持聞言有省。禪師所行，是爲破除世人執相之弊，僅執土木造像爲佛，却不見自性真佛。

當然，對於禪宗祖師為教化愚蒙而采用的特殊方式，我們切不可輕易仿效。

佛像雖非佛陀真身，但恭敬佛像却是極為殊勝的修行方式，可以強化學人對三寶的皈依之心，為增上修行的重要助緣。若能將佛像視為佛陀真身而虔誠頂禮，油然而生神聖感和恭敬心，內心當下就能得到淨化。反之，僅僅將其視為藝術品，那麼，除欣賞或予人美感外，不會對心行產生任何震懾作用。面對佛像時，一樣會妄想紛飛，一樣會煩惱重重。因而某些人以為，對佛像的神聖化乃信徒迷信所至，甚而斥之為“偶像崇拜”。殊不知，這是佛弟子見賢思齊、淨化內心、開啓覺性的修行方式，意義深遠。故普賢十大願王中，即以“禮敬諸佛”為首，由禮敬而令心漸漸與之相應。

還應注意的是，在修行過程中不能停留於對佛像的執著。否則，我們將被外相所縛。從恭敬佛像到超越對相的執著，代表修行的不同層面，應次第而修，不可偏廢。

2. 佛的色身

佛陀的色身，即誕生于兩千多年前，示現八相成道的本師釋迦牟尼，為化相三寶之一。佛陀本着救度有情的悲心化現人間，在娑婆世界說法度眾。由此，而有佛教在世間的流傳廣布。

佛的色身能否代表佛？對凡夫而言，見到某人形象，便意味着見到此人；說起某人，腦海中浮現的也是其形象。除此而外，難道還有什麼更具代表性的嗎？

佛陀具足三十二相，八十種好，見到這些相好莊嚴，是否等于見佛真身？世尊在《金剛經》中告訴我們：“若以三十二相觀如來者，轉輪聖王則是如來。須菩提白佛言：世尊！如我解佛所說義，不應以三十二相觀如來。”緊接着，世尊宣說了那個著名的偈頌：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”

佛陀色身亦為因緣和合的假相，是故，見到如來身相并不等于見到如來真身。據記載，佛陀當年從忉利天返回時，弟子們皆踴躍前去

迎接。蓮華色尼爲先睹佛顏，化身轉輪聖王列于隊前。不料佛陀却道：“汝雖見吾色身，且不見吾法身。須菩提林中宴坐，却見吾法身。”原來，衆人前去迎接佛陀時，須菩提謹記世尊“見法即見佛”的教誨，正觀緣起，悟入諸法空性，徹見如來法身。這也印證了佛陀在《金剛經》中反復強調的“不可以身相見如來”，因爲“凡所有相，皆是虛妄”。

如來以色身應世，目的是方便接引衆生；以音聲說法，目的是慈悲教化有情。若執著身相、音聲和言教，反而見不到如來真身。但我們要知道，色身固然非真，却不可離此尋找如來。因爲法身無所不在，并未離于色身，有智者同樣可以即色身體悟法身。

3. 佛陀的品質

佛陀意爲覺者，乃自覺、覺他、覺行圓滿的悟道者，故覺性爲佛陀核心品質，即《壇經》所說的菩提自性。《壇經》開篇，六祖告衆曰：“菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。”開

宗明義，直暢本懷。這是因爲，佛陀的各種功德皆建立于覺性基礎上。正是覺的力量，使佛陀成就斷德、智德和悲德。

斷德亦名解脫，謂如來斷除一切煩惱惑業，淨除無餘。在無盡生命延續中，我們因無明造作種種業力，不斷流轉生死，輪回受報；還因無明產生種種煩惱，時時顛倒妄想，沉淪苦海。人們不斷追逐外在享樂，試圖減少煩惱。但在這無常危脆的世間，一切有爲法皆如夢幻泡影，無論財富還是地位，家庭還是親友，其作用皆是有漏而有限的，至多使煩惱得到暫時緩解，却無法從源頭解決。怎樣根除煩惱？佛法告訴我們，生命內在本具對治煩惱的能力，即覺性。當它作用後，煩惱將自動化解。佛陀便是因爲圓滿覺性而成就斷德，超越我法二執。所以，覺性和解脫是一體的。

智德即般若智慧，謂如來以平等慧照了一切諸法，圓融無礙。諸佛成就的阿耨多羅三藐三菩提，是至高無上的覺悟，故名一切智者。

所謂一切智，包含如所有智和盡所有智。如所有智，即了知事物本質的智慧。盡所有智，即了知世間一切緣起現象差別的智慧。由成就差別智，而有度化眾生的無量方便。

悲德即圓滿大悲，謂如來乘大願力，救護眾生，有緣莫不蒙度。佛陀的慈悲是平等無別、無量無邊的，與凡夫的小慈小悲有着天壤之別。孟子雲：“惻隱之心，人皆有之。”但凡夫的悲憫心極為有限，因為它是以狹隘的自我為基礎，祇是關心我，我的家人，至多擴展至民族和國家。即使能心懷人類，也很難將這份關愛遍及所有眾生。而佛菩薩的慈悲是“無緣大慈，同體大悲”，將眾生和自己視為一體，沒有任何條件和親疏之別。所以能達到這一境界，也是覺性使然。佛陀已超越我法二執，證悟一切有情的平等性，故能本着清淨無染的悲願利益眾生，盡未來際，永不間斷。

覺與不覺，是佛與眾生的根本差別所在。

正如《壇經》所說：“前念迷即眾生，後念悟即佛。”

迷爲衆生（不覺），悟即是佛（覺）。迷與悟并非截然對立的兩種生命形態，二者皆存在于我們現前的一念中。而煩惱與菩提的區別，也僅在于著境和離境之間，所謂“前念著境即煩惱，後念離境即菩提”。之所以會著境，還是因爲不覺。當心粘著于境界并產生我法二執，煩惱就隨之生起。一旦覺悟現起，擺脫對境界的執著，當下就是菩提。佛陀正是因爲開啓生命內在的覺性，而能圓滿大慈悲和大智慧，證悟大解脫和大自然。

4. 禪宗的見地

覺性并非佛陀獨有，事實上，一切衆生皆完備無缺。佛教中，有大量經論論述衆生具備的這種覺性，尤其如來藏體系的經典。當然，各經論對覺性的表述略有不同，如《楞嚴經》名之爲妙明真心，《涅槃經》名之爲佛性，等等。在這些經論中，佛陀以種種說法，殷勤譬喻，啓發衆生認識并開啓自家寶藏。如《涅槃經》雲：“一切衆生悉有佛性，以佛性故，衆生身中即有

十力、三十二相、八十種好。”又如《大方等如來藏經》所雲：“一切衆生貪欲、恚、痴諸煩惱中，有如來智、如來眼、如來身、結跏趺坐，儼然不動。”

生命蘊含無價之寶，我們却在流浪乞討中度日，何其悲哀？所以，一些高起點的修行方法是直接引導學人認知覺性。如禪宗及藏傳佛教的大圓滿、大手印等，皆以如來藏爲見地，認爲衆生本具佛陀品質，以此作爲修行的入手處。

相關開示，公案中比比皆是。慧海禪師參拜馬祖時，“祖曰：來此擬須何事？曰：來求佛法。祖曰：自家寶藏不顧，拋家散走作甚麼？我這裏一物也無，求甚麼佛法？珠遂作禮問：哪個是慧海自家寶藏？祖曰：即今問我者是汝寶藏，一切具足，更無欠少，使用自在，何假外求？”其後有人詢問慧海禪師：“如何是佛？”師答：“清潭對面，非佛而誰？”人人具足佛性，問題祇在於我們是否認識，是否敢于擔當。所以，

禪宗修行重視直下承擔。

《壇經》中，六祖慧能初見五祖時，便體現出這種捨我其誰的丈夫氣概。“祖問曰：汝何方人，欲求何物？惠能對曰：弟子是嶺南新州百姓，遠來禮師，惟求作佛，不求餘物。祖言：汝是嶺南人，又是獠，若爲堪作佛？惠能曰：人雖有南北，佛性本無南北；獠身與和尚不同，佛性有何差別？”

在佛性層面，一切衆生等無有異，不論佛教徒還是基督徒，甚至蚊子、螞蟻，并不存在本質區別。祇因業力和生命積累的不同，才有種種差別顯現。一旦開啓寶藏，證悟本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法的覺性，生命便能完成質的飛躍。正如五祖對六祖所言：“不識本心，學法無益；若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。”

此外，《壇經》講到的三身、四智，也是依覺性成就。所謂三身，是以清淨法身爲性，圓滿報身爲智，千百億化身爲行。所謂四智，分

別是大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。

所以說，覺性是佛法修行的立足點，也是佛陀成就一切功德的根本。正如六祖在《壇經》所言：“自性具三身，發明成四智。不離見聞緣，超然登佛地。”

同時，覺性具備化解一切煩惱的能力。教下的修行是以不同方式對治不同煩惱，但禪宗或大圓滿、大手印的修行，專以向上一着對治煩惱營中的千軍萬馬。事實上，一旦開啓覺性的作用，煩惱堡壘將自動化解。因為煩惱也是無自性的，當我法二執瓦解後，它就失去了依附對象，再無立足之地。

皈依，由住持三寶開始，從佛像、佛的色身至佛的品質，層層深入，最終認識與佛陀無二無別的覺性。《壇經》中，將自性三寶定義為覺、正、淨。皈依三寶，即皈依覺、正、淨。所以說，皈依及修學佛法的意義，就在于開啓生命本具的覺性。

【二、皈依法】

法，梵語達瑪。通常而言，法的內涵非常廣泛，包括山河大地，世間萬象。不過，這裏所說的法有着特定含義，那就是佛法，以此揭示有情生命的真相，提供斷惑證真的方法。所以說，唯有佛法才能作為生命的究竟皈依處。

佛法雖然博大精深，法門無量，但重點就在於心。倘若忽略這一重點，修學必然出現偏差。因此，學佛首先得了解自己的心，在這個前提下，才能真正明了修學的意義所在。

1. 衆生心

生命的延續來自心的相續。佛法告訴我們，衆生心包含覺與不覺兩個層面，由此展開截然不同的人生。就簡單的二分法，世界有凡聖之別。因為覺，建立清淨的聖賢世界；因為不覺，建立雜染的凡夫世界。

凡夫所以不覺，正是無明所致。當覺性被無明遮蔽，心便處於黑暗和蒙昧中，看不清世

間的緣起現象，看不清自己的本來面目。又因不明真相，而對之作出種種錯誤設定，并執著于此。其中，我執是最為顯著的一個錯誤。

“我”是誰？又是什麼代表着“我”？或許有人會說，我就是那個名為某某的人，那麼換個名字的話，“我”是否會發生改變？或許有人會說，我就是那個如此這般的身體，那麼當身體不曾出現時，“我”從何而來？當身體化為灰燼時，“我”又去向何方？或許還有人說，我就是我，難道是你不成？那麼，為什麼不是你的那個，就是“我”呢？你我之間的鴻溝和界限又來自哪裏？

其實，這一切判斷都來自“我執”。所謂我執，即妄執有實在的自我。由此一念之迷而念念皆迷，以假為真，以幻為實，形成種種煩惱惑業。所以說，我執正是構成凡夫心的源頭。

2. 迷亂人生的開展

無始以來，我們糾纏于我法二執構成的錯誤設定中，使之成為根深蒂固的習慣，與生俱

來的本能。由此無明不覺，而有妄想顛倒的人生，有種種迷亂的顯現，并于其上產生相關設定。進而對這些設定生起堅固執著，形成紛繁復雜的心理，引發無量無邊的煩惱。

比如這個茶杯，本身祇是緣起假相，并無特定歸屬。但我們花錢買來之後，便將之添加一個設定，感覺這個茶杯是“我的”。此外，我們還會于其上粘貼其他標籤，或是覺得它精美，或是覺得它貴重，或是覺得它稀有，如是等等，使貪著不斷加深。事實上，無論什麼設定都不曾為茶杯增加什麼。對構成茶杯這一緣起現象的種種元素而言，不會因任何設定發生改變。

我們的心却會因此受到影響。與其說這些設定是附加于茶杯的，莫如說，是在我們內心增加了一份牽挂。當自己損壞或丟失它時，會懊惱悔恨；當別人損壞或丟失它時，會嗔恨鬱悶。若茶杯祇是商場的陳列品，我們也未生起占有欲時，其變化會使我們受到那麼大的影響嗎？

世界各個地區，每天都有無數因天灾人禍造成

的損失，超過我們個人損失何止千萬倍，億萬倍。我們或許也爲之嘆息，乃至一掬同情之泪，但很快就忘却了。而一祇心愛的茶杯，却會使我們念念不忘。原因何在？無非我執所致。

執著越深，幹擾的力量就越大。曾經有位道行高深的碧峰禪師，禪定功夫了得，當他即將圓寂時，小鬼遍尋不着，後知禪師平生唯愛其鉢，便搖動之。禪師聽得鉢響，心神一亂，即刻出定察看，發現是小鬼作祟，不由心驚：一念貪愛，不但定中不安，還差點被逮個正着。他便將鉢打碎，重新入定，并留下“若人欲拿金碧峰，除非鐵鏈鎖虛空；虛空若能鎖得住，再來拿我金碧峰”的偈頌。

無論是茶杯，還是房子、汽車，乃至我們的色身，都是緣起假相，并無我及我所。透徹這一點，心便如虛空般一無所住，執著自然無處生根。如此，就不會爲物所累，爲情所牽。縱然鐵鏈能鎖住種種有形之物，却鎖不住無形的虛空。

我執還使我們產生自卑、自大等極端情緒。

自卑，是因爲將自我封閉起來，和外境構成對立的二元世界，這種自他對立的錯誤設定，就像以一己之力對壘全世界，使人倍感孤獨、沮喪。自大，則來自對我的強烈執著，將我的某個長處或自我假設的長處無限擴大，充斥原本狹隘、有限的心，再也無法容納他人。所以說，一切煩惱皆由我執的顛倒設定所引發。

此外，是對法的執著，即法執。世間有許多設定，祇是爲了幫助世人建立相對統一的規則和標準，便于彼此交流，本身并無實質可言。比如時間，是根據日月及地球的運動，才形成年、月、日的設定。但有了這種規範，有了對時間相的執著後，同樣會給人帶來煩惱。當我們等車時，那一小時的焦急等待，慢得讓人心煩意亂；當我們失眠時，那一夜的輾轉反側，長得似乎沒有盡頭。時間所以會對我們產生困擾，正是執著所致。當我們總在惦記着還剩多少時間，就會有焦慮、煎熬和期待。事實上，當心沒有

時間概念時，時間是不存在的。當我們與摯友相會，同樣的一小時，有如白駒過隙，快得令人意猶未盡；當我們從沉睡中醒來，過去的幾個小時，好比一個瞬間，不曾在腦海留下任何痕迹。

以緣起的智慧審視世間，一切皆無自性。比如這把椅子，除了木頭、油漆、鐵釘外，哪有椅子存在？而椅子的種種差別，如高度、形狀、顏色及美醜，也不是客觀、絕對的存在。高，是相對的高；矮，也是相對的矮。所以說，椅子祇是衆多條件決定的因緣假相，是我們在假相上安立的名稱。椅子如此，萬事萬物莫不如此。除了因緣假相和假名安立外，沒有不依賴條件而能獨立存在的事物，這正是佛教所說的無自性。

3. 有情生命的相續

凡夫因爲不覺，將無自性的世間萬象執爲實有，由此制造種種煩惱。所以說，生命就是錯誤想法和混亂情緒的綜合體。這是凡夫生命

的現狀，也是迫使有情流轉生死的力量。

這種不覺，將生命禁錮在自我構建的堅固牢籠中。人雖然生活在共同的空間，但又是活在各自的世界，各自的內心。我們的生命品質，就由這些想法、心態和情緒所決定。很多時候，我們就像被控制的傀儡，不能自主。當嗔心生起時，固然可以說：我討厭他，這是我的自由。問題是，這一情緒產生後，我們却無法隨時停止，隨時放下這份嗔心。如果我們能夠自主，那麼，無論什麼情緒皆可召之即來，揮之即去。事實并非如此。所以常常聽人們說：我也不想生氣，就是做不到。那個讓我們不得自在的幕後主使，正是無明。

嗔心如此，貪心同樣如此。那些貪吃的人，也知道多吃無益，仍被欲望推動着吞食美味；那些抽煙的人，也知道損害健康，仍被煙癮折磨着繼續抽煙；那些當官的人，也知道受賄犯法，仍被貪婪左右着貪贓枉法。其實他們很可憐，因為把貪欲養得太大，最後祇能受其驅使，

有時是心甘情願，有時是茫然無知，有時是無力自拔。不僅內心無法自主，身體也不能自主。這樣的人生，何其不幸！

煩惱不是天上掉下來的，其根源就在我們的心。心態不正的話，即使閉門不出，也會想出無量煩惱。現代流行心理治療，但這種治療祇能對患者加以疏導，使問題得以緩解。若觀念未能改變，復發是遲早的事。在究竟解脫之前，我們都是不自由的。社會所能提供的外在自由非常有限，即使在最民主的社會，若不曾解脫煩惱束縛，生命根本談不上自由。

無始劫來，我們被無明和由此造作的業力推動着，過去無力自主，現在仍無力自主，祇能茫然地繼續輪回。這一生命現狀的根源，就是無明。所以十二因緣的第一支就是無明，由無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死。生命不息，煩惱不止。

4. 法的作用

但我們要知道，即使在如此顛倒狂亂的表象下，心仍具足明空不二的層面。祇是被無明遮蔽，以我法二執的畸形方式呈現出來，形成現有的凡夫心。修行所做的，就是解除生命的扭曲現狀，恢復本然、覺悟的狀態。

佛法，正是這項生命改造工程的最佳指南。我們首先要依法樹立正知正見，以此瓦解我執，破迷開悟。當然，見有深淺不同，包括聞思正見和心行正見。對於多數初學者來說，應從聞思正見入手，以佛法觀點重新審視世界，逐步扭轉原有的錯誤觀念。但僅僅明白道理還不夠，更應將之落實于心行。否則的話，雖然懂得一切皆無自性，懂得我執為衰損之門。一旦落入現實，仍會被習慣左右，不由自主地無明起來，覺得那個椅子實實在在，且永遠歸我所有。因為執著有着多生累劫積聚的巨大力量，祇是泛泛懂得一些道理，沒有修行體證，仍會在原有慣性中迷失方向。

所以，見還要與行相結合。以見指導行，

又以行鞏固見。佛陀為我們指出的八正道中，除正見外，更輔以正思維、正語、正業、正命、正精進、正念和正定，以此調整身心，對現有的混亂情緒加以規範、清理、控制和化解，恢復生命本具的清淨品質。

5. 教下的漸修之路

衆生宿世因緣不同，今生根機有別，故佛陀應機設教，善巧接引。其後，祖師大德又依不同典籍建構修學體系，僅漢傳佛教即有八大宗派。其中，又分教下、宗門兩支，代表漸進和頓悟的修行方式。

教下的修行，是從不覺的妄心入手，依戒、定、慧三無漏學逐漸解除妄流，契入空性，開發覺性。

戒是佛弟子的行為標準，包括五戒、八戒、沙彌戒和具足戒等，以此防非止惡，收攝身心。如果說法律是依靠執政機關來行使職責的話，那麼戒又是依靠什麼產生作用的呢？一是靠發心持戒的意願，一是靠由佛陀及歷代祖師代代

傳承的戒體力量。

佛陀制戒，目的是幫助弟子止息不良行爲。所以，每條戒都是針對凡夫的不善行而制定。就居士五戒而言，雖然祇有不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒五條，却基本涵蓋了一切犯罪行爲。從古至今，人類所有罪惡都不出殺、盜、淫、妄的範疇。止息這些惡行，就止息了貪、嗔、痴三毒的相續。追根溯源，又可歸于無明。由一念不覺，而有無量煩惱、種種惡行。經論中，常將生命比作相似相續的無盡瀑流。凡夫的生命，便是不良心態的相續，呈現出扭曲的生命狀態。

我們不僅要止息生命內在的不善相續，還要使之進入善的、健康的相續。就像久病的患者，積極治療的同時，還應強身健體，唯有增強自身免疫力，才能抵禦疾病的再次襲擊。在菩薩戒中，除攝律儀戒外，還包括攝善法戒和饒益有情戒。在止惡的前提下，進一步修習善行、利益大眾，啓動生命的正面力量，爲得定發慧

營造如法的心靈環境。

定即止心一處，安住于善所緣。我們的心由無數混亂情緒和錯誤想法構成，飄忽不定，隨境而轉。看到悅意的就起貪心，看到討厭的則起嗔心。這些貪嗔之心，就像神出鬼沒的敵人，常在尚未發覺時，就將我們捕獲。無力反擊者，祇有供其驅使。

定的修行，是幫助我們將心止于善所緣境。其中，包括有所止和無所止。有所止，是在修定過程中將心安住于某個對象。雖然任何對象都可使心安住，但在佛法修行中，修定為發慧的前導，故應選擇相應的善所緣境，既不會引發負面情緒，又有助智慧開啓。比如念佛，佛號就是對象；數息觀，呼吸就是對象。當這種正面力量逐漸壯大之後，心會長時間安住在佛號或呼吸上。相應的，其他情緒構成的幹擾將越來越小。就像同樣力量的一拳，落在嬰兒身上足以致命，落在巨人身上却輕如鴻毛。所以說，定能使我們的內心如如不動，不被外境所轉。

無所止，即沒有止的對象，直接安住于心的本質。更準確地說，就是心無所住。禪宗和大圓滿的修行都採用此法，詳細內容將在“《壇經》的頓修之路”中繼續介紹。或許有人會說，既有如此直截了當的妙法，何苦捨近求遠，歷經三大阿僧祇劫的漸次修行？須知，對一般人而言，無所止的修行，好比蚊子叮鐵牛，了無下嘴處。若無明眼師長指點迷津，蹉跎時光還算幸運，祇怕墮于狂禪乃至着魔，後果不堪設想。莫如老老實實、穩扎穩打地前進，是謂“慢慢修來快快到，低處修來高處到”。

不論有所止還是無所止，都是爲了幫助我們從生命的迷亂相續中超脫出來。通過訓練，使內心初步穩定，轉變以往隨波逐流、向煩惱妥協的被動狀態。此爲開啓覺性的必要前提。

修定的意義是引發般若智慧。那麼，定能否直接產生智慧呢？答案是否定的。修習四禪八定的外道甚多，却不能因此解脫。可見，由定發慧并非自然過渡。尤其是有所止的定，若

始終安住于所緣對象，是無法契入空性、通達真理的。必須擺脫能執和所執，待迴脫根塵、能所雙亡時，般若智慧才會朗然顯現。定的作用，是幫助我們將混亂的相續平息下來，就像波瀾不起的靜止水面，才能明晰地照見萬物。所以，定是發慧的基本條件，慧却不是修定的必然結果。

此外，還須具備兩個前提。其一，由聞思經教樹立正見。佛教中，關於正見的理論極為豐富，尤其是漢傳佛教，唯識、中觀、天臺、華嚴各宗皆有深厚的理論體系，皓首窮經亦難盡知。但我們無須產生畏難情緒，事實上，對修行來說，掌握一種相應的正見便足矣。或依無常見，或依無我見，或依唯識的中道見，或依中觀的空性見，都能幫助我們解除我法二執，契入空性。這部分內容，正是佛法不共世間外道的殊勝所在。

其二，有善知識指導，引領我們契入心的本質。心靈世界異常複雜，好比厚達千萬頁的書，

而我們尋找的祇是其中一頁。學習經教，正是幫助我們了解這一頁的內容、特徵和尋找方法。若不具備相關知識，即使每天把書翻個不停，即使僥幸翻到所需之處，又如何辨別并確認？這就需要善知識印證。最重要的是，依止善知識能幫助我們調整方向，避免歧途。心靈世界非常奇妙，常常是，你想象空性是什麼，它就會變現相應的境界來誘惑你，試圖把你抓住。面對修行途中變幻莫測的風雲，善知識就如識途老馬，能將我們帶上正確路線。

6. 《壇經》的頓修之路

與教下的漸次修行不同，禪宗是立足于覺性來體證，引導學人直接契入空性，是頓修頓悟之道。在此，依《壇經》簡要介紹禪宗的用心方法。

學佛首先要皈依。《壇經》的皈依，直接從自性三寶入手，以佛為覺義、法為正義、僧為淨義。關於自性三寶的修習與成就，六祖告誡弟子：“自心皈依覺，邪迷不生，少欲知足，能

離財色，名兩足尊。自心皈依正，念念無邪見，以無邪見故，即無人我、貢高、貪愛、執著，名離欲尊。自心皈依淨，一切塵勞、愛欲境界，自性皆不染著，名衆中尊。”依覺性建立自性三寶并安住于此，時時保持不迷、不邪、不染，則能成就自性三寶。

關於戒定慧的修習，《壇經》亦與教下不同。在六祖的開示中，定慧是一體的，并無分別。六祖說：“我此法門，以定慧爲本。大衆勿迷，言定慧別。定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。”依覺性的不同功用安立定慧，定慧自然是不二的。倘能安住于覺性，則如如不動，不受外境幹擾，所謂以定爲慧體。聲聞乘所修的定，對環境要求較高；而禪宗所修的定，于行住坐卧中念念不離覺性，無論座上座下，皆能知分別而離分別，不隨外境左右。

覺性本是不動、不亂的，却非木石般一無所知。相反，覺性具有遍知的作用。所以，諸

佛菩薩不必起心動念即知法界一切，因為他們的心與萬物同在且安住不動，故能朗照一切，更無遺餘。而凡夫心處于染污的意識狀態中，有對象，有局限，當執著某一特定境界時，就一葉蔽目，不知其餘了。

此外，《壇經》還以無念、無相、無住為三大用心要領：“我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，于相而離相；無念者，于念而無念；無住者，人之本性，于世間善惡好醜，乃至冤之與親、言語觸刺欺爭之時，并將為空，不思酬害，念念之中，不思前境。若前念、今念、後念，念念相續不斷，名為系縛。于諸法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本。”

關於無相為體，六祖的開示是：“外離一切相，名為無相。能離于相，即法體清淨，此是以無相為體。”心的體沒有任何相狀。椅子是有相的，房子是有相的，我們的心却如虛空般無形無相。平日，我們總在訴說各種心情：或雲

開心，或雲心痛，或雲心想，等等。但心究竟是什麼？當我們返觀自照，無法找到絲毫踪迹。所謂覓心了不可得。

無念爲宗的念，即念頭，也是心的造作。《壇經》雲：“于諸境上心不染，曰無念。于自念上常離諸境，不于境上生心。若祇百物不思，念盡除却，一念絕即死，別處受生，是爲大錯。”無念，表面看似乎是排除起心動念，心不造作。事實上，禪宗修行并不排除起心動念，更不會追求單純的無思無念的境界。它是念而無念，在起心動念的當下，明明白白，却不陷入其中。換言之，通過念契入無念的心體，安住于無念又不妨起心動念。

無住爲本的住，即執著、住相。盡管搬柴運水，行住坐卧，心却不能粘于境界。所以禪師的吃飯睡覺，與我們的吃飯睡覺有本質區別。凡夫已習慣住相，起心動念必會抓住某個對象，陷入其中。禪師却能于日用中保有觀照，所謂“三餐吃飯，不曾咬一粒米”。這不是說，他吃得什

麼味道都沒有，那就與木石、痴漢無異了。許多人誤解禪宗的不分別，以為是一概不知。事實并非如此，無住的關鍵，乃知分別而不執著。雖知好知壞，知冷知暖，却無絲毫染著，更不會將好惡情緒帶動起來。了了分明，一無所染。無住的修行也是《金剛經》一再強調的。經雲：“菩薩布施應不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。若心有住，即為非住。”做任何事，乃至修利他行，皆不應有所執著，這就必須啓動覺性的作用，否則是很難做到不住的。

《壇經》中，六祖還為我們開示了一行三昧的修行。何為一行三昧？即時時保持直心、平常心。《壇經》雲：“一行三昧者，于一切處，行、住、坐、卧，常行一直心是也。《淨名經》雲：直心是道場，直心是淨土。莫心行諂曲，口但說直，口說一行三昧，不行直心；但行直心，于一切法勿有執著。迷人著法相，執一行三昧。直言常坐不動，妄不起心，即是一行三昧。作此解者，

即同無情，却是障道因緣。”何謂直心？是讓心從慣常的扭曲狀態中解放出來。何謂平常心？并非平日那顆動蕩不安的心。若將之妄作平常心，無疑自欺欺人。平常心，是指本然的、沒有任何造作的心。

由此可見，宗門和教下所以會有頓漸之別，關鍵在于見地和修行方法不同。教下的修行是從妄心入手，通過戒定慧逐漸瓦解凡夫心，契入空性。宗門則直接立足于覺性，由認識并開發覺性，圓滿無上佛果。在契入覺性的方法上，宗門和教下有直入和漸修的不同，故歷來將宗門稱為頓修之道。

7. 頓修法門的思考

禪宗的入手處極高，一旦契入，直接簡明，效果顯著。正因為起點過高，故對行人根機及師長要求也不同尋常。在歷經“一花開五葉”的極度昌盛後，禪門法將凋零，逐漸式微。在今天看來，未免有些高處不勝寒的寂寥。那麼，問題何在？

禪宗標識不立文字，教外別傳，這點常被後人作為不學經教的擋箭牌。事實上，若沒有正見為擇法眼，在認識覺性的問題上可能會很模糊，甚至將那些被意識包裝、改造過的我法二執當作覺性。心的功能極其強大，你想象覺性是什麼，它就會化現相應的境界誘惑你，使你進入自我製造的心理狀態中。其實，那些和空性了不相幹。唯有具足正見，才能準確辨別修行過程中出現的各種境界，不為所惑。

隋唐時期，禪宗之所以不特別重視經教、強調聞思，有自身的時代背景。一則，當時教理發達，學人普遍程度較高，對修行來說，知見已然够用，無須再下太大功夫，可將精力集中于證法上。二則，當時大德輩出，學人即使在見上弱一點，有善知識在一旁耳提面命，修行也不至出現太大偏差。

但對今人而言，若無善知識引導，又缺乏正見，在禪堂坐着修什麼？究竟會走向哪裏？就我看到及了解的情況，實在不容樂觀。因為

內心世界太復雜了，說是處處陷阱也不為過。若無明師把手指點，最好選擇更穩妥、安全的修行方式，以免蹉跎時光，甚至着魔發狂。

此外，還應重視基礎建設。唐宋之後，禪宗每況愈下，衍生種種狂禪、野狐禪、文字禪、口頭禪，甚至成爲文人附庸風雅的玄談素材。一代聖教淪落至此，令人不忍。在多年修學中，我深深意識到，佛法修行有一些繞不開的共同基礎。除了前面所說的聞思正見外，還有皈依、發心和戒律。若想繞開這些尋找捷徑，祇能是南轅北轍，越走越遠。

尤其是禪宗這種高層次的修行，更需奠定基礎。否則，心行必定無法相應。對今天的很多人來說，見性似乎天邊雲彩，遙不可及。事實上，見性未必那麼神秘，那麼艱難。因爲見性所見的那個層面，是我們本自具足的，如果方法正確，在現有心行上是可以觸及的。當然，這需要因緣具足，有相應的基礎和積累，不是隨便說一下即可見道的。

另一方面，禪宗修行有如劍走偏鋒。如《壇經》，見地及修行手段皆凌厲迅捷，仰之彌高。但作為菩提道的修行，並不是完整的建構。作為大乘行者，除見性外，還須發菩提心、行菩薩道，以此成就大悲，圓滿佛陀具備的悲、智二德。

由此可見，學禪、修禪皆離不開經教，離不開悲智雙運的大乘發心，離不開佛法的基礎建設，否則很可能出偏或成空中樓閣。我個人在修學中，也是將教下和宗門結合起來。其實，教本服務于宗，宗也離不開教。當年，達摩祖師東來，以四卷《楞伽》印心。至四祖、五祖後，逐漸將重點轉至《金剛經》。除此而外，禪門更有多達百卷的《禪宗全集》，比教下各宗有過之而無不及。所以說，禪宗雖標識不立文字，但祖師們仍很重視經教對修學的指導作用，所謂“藉教悟宗”。這一傳統，值得今天的學人認真思考，繼承光大。

【三、皈依僧】

僧，梵語僧伽，包括凡夫僧和賢聖僧。僧寶不僅是人天導師，更是擔當如來家業的棟梁，是正法久住的象徵。沒有僧團，也就沒有佛法在世間的流傳。

皈依僧，是以賢聖僧具備的品質為究竟皈依處，那就是無漏慧和解脫德。但在事相上，這種皈依也離不開凡夫僧。比如我們發心皈依，若無因緣得遇聖賢，是否一等再等，不惜錯失今生呢？須知，我們皈依的是十方三世一切僧寶，而不是某個僧人、某位師父。不僅如此，還要以佛、法、僧作為完整的皈依對象，不可稍有偏廢。

當然，皈依一切僧寶，并不等于親近所有出家人。現實中的僧眾，往往良莠不齊。對於修學者而言，必須有選擇地親近善知識。不論《阿含經》，還是大乘經典，都再再強調善知識的重要性。所以皈依僧的重點，是選擇具德善知識，

以之作爲修行依止。

1. 善知識的選擇

善知識，爲具足正見、德才兼備，能引導衆生斷惡修善、趣向佛道的良師益友，又稱善友、勝友。《華嚴經》中，著名的“善財童子五十三參”，即爲依止善知識的典範。那麼，又該如何尋找善知識？經論中爲我們提供了很多標準。

在宗喀巴大師總結的擇師十條件中，標準爲：調伏，與戒相應者；寂靜，與定相應者；惑除，與慧相應、伏斷煩惱者；德增，戒定慧具，不缺不減者；有勇，益他無畏倦者；經富，有多聞者；覺真，有實義者；善說，不顛倒者；悲深，無希求者；離退，于一切時恭敬說者。

具足這些功德，方可作爲衆生依止。但在今天這個末法時代，很難值遇十德善知識，即使有幸遇到，也往往因這樣那樣的障礙無法常隨左右。而修學又不能沒有善知識引領，所以在因緣不足的情況下，不妨先依止具有少分功德的善知識。在此，和大家簡單談三點，這是

善知識必須具備的基本條件。換言之，是作為善知識的底綫。若這幾點尚未具足，千萬要謹慎對待，不可盲目依止。

這三個基本條件，分別是持戒清淨、具足正見和有慈悲心。其中，又以具足正見最為關鍵，此為修行核心，亦是佛法與其他宗教的不共所在。正如佛陀于《圓覺經》所言：“末世衆生將發大心，求善知識，欲修行者，當求一切正知見人，心不住相，不著聲聞緣覺境界，雖現塵勞，心恒清淨，示有諸過，贊嘆梵行，不令衆生入不律儀。求如是人，即得成就阿耨多羅三藐三菩提。”由此可見，正見為根本中的根本。倘若見地不正，祇能以盲導盲，遑論解脫？

2. 善知識的作用

在大小乘經論中，佛陀時常贊嘆善知識的重要性。《根本說一切有部毗奈耶雜事》記載：“阿難陀言：諸修行者由善友力方能成辦。得善友故，遠離惡友，以是義故，方知善友是半梵行。佛言：阿難陀，勿作是言，善知識者是半梵行。何以故？

善知識者是全梵行，由此便能離惡知識，不造諸惡，常修衆善，純一清白，具足圓滿梵行之相。由是因緣，若得善伴與其同住，乃至涅槃，事無不辦，故名全梵行。”告訴我們：由親近善知識，而能遠離惡友，不再造作惡行，時時修習善行。所以說，依止善知識意義重大，爲全梵行，是圓滿一切修行的保障。

《壇經》中，也多處標明善知識的作用：“菩提般若之智，世人本自有之，祇緣心迷，不能自悟，須假大善知識，示導見性。”又道：“若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路。是善知識有大因緣，所謂化導令得見性，一切善法因善知識能發起故。三世諸佛、十二部經，在人性中本自具有，不能自悟，須求善知識指示方見。”雖然世人本具菩提之智，却身陷迷夢，無法認識本心。唯有真正見性的善知識，才能引導我們開顯最上乘法，直入自性。唯有了知修行途中所有激流暗礁的明眼人，才能幫助我們避開重重陷阱，順利前進。若他自己尚

且在黑暗中摸來摸去，雖也能從不同層面給我們以幫助，却不能解決根本問題。因而《壇經》所說的善知識，必須是見性的明眼人，才能指示我們契入本心。

翻開禪宗歷史，千裏尋師、捨身求法的記載比比皆是，并留下許多禪林用語，沿用至今。如“雲水”“行脚”，皆指覓師求道的出家人，為求訪明師而跋涉山川，參訪各地。宗門公案中，更屢屢出現善知識觀機逗教、因人說法的生動故事。在祖師座下，往往祇須三言兩語，即令求法者契入本心。除此而外，更有各種超越常規的特殊手段，如臨濟喝、雲門餅、趙州茶、德山棒等，皆為宗師點撥弟子的善巧。當然我們也要知道，公案祇記載了開悟的高潮部分，學人所以能言下開悟，徹見本心，還離不開之前的積累。這種內因和外緣的結合，才碰撞出豁然開朗的剎那，切不可生搬硬套，盲目效仿。

3. 依止善知識的條件

選擇善知識，固然需要相應的標準。而作

爲學法者來說，成爲具格弟子，同樣要達到一定要求。否則，即使有緣得遇善知識，也所獲無多，甚至因不懂依止而造作惡業。

如果說，具足戒行、正見和慈悲是作爲善知識的底綫，那麼，印順法師在《成佛之道》中總結的“觀德莫觀失，隨順莫違逆”，則可視爲依止善知識的底綫。尤其“觀德莫觀失”，是對學人信心的重要考核。凡夫心是染污的，由此染污的凡夫心，所見難免出現偏差，乃至根本顛倒。所以，一旦通過觀察抉擇確定依止師後，切勿再以凡夫心妄加分別。

凡夫處處由我出發，執著于我的認識、我的想法、我的見解。若不放下這些障礙，所學佛法往往被自我加工而變質。對善知識的依止，更要放下“我”的好惡情見。否則的話，善知識的嚴格，會被我們當作苛刻；善知識的慈悲，會被我們視爲放任。常常是，我們在心中預設了關於善知識的各種想象，一旦現實與之不符，便立刻依我見而非佛法作出判斷，產生懷疑乃

至退轉。

曾經有人依止某禪師學法。一日，禪師不小心坐到針上，便“哎呦”一聲跳將起來。學人信心頓失，認定禪師尚未開悟，否則怎會對一根針作出如此反應呢？禪師知其棄師而去，嘆道：這個可憐蟲，要知道，不僅是我，連針和這聲“唉呦”都不是真實存在的啊。這個故事生動而發人深省，作為初學者，想必也會遭遇和那位學人同樣的懷疑。問題是，我們如何對待這一切，如何不讓這份懷疑演變為衝動和錯誤？

佛法雖然強調智慧，突出自力，但同樣離不開信心這一重要助緣，所謂“信為道源功德母”。越高的法門，信心越發重要。如果對善知識缺乏信心，就不能承擔大法。佛法甚深微妙，但又極其平常。真正見性未必是我們想象的那麼神奇，不是見到就會放光動地。剛見到時，它往往是很平常的，這就需要以信來接受。然

後在師長指導下逐漸熟悉心性，逐漸開發心的威力。若未曾對善知識生起信心，本身就不是合格的法器，又如何盛載清淨的甘露法雨？

皈依僧寶雖是以整個僧團為對象，但從修行而言，還應落實到對善知識的依止。當我們選擇并確定善知識後，必須對之生起清淨無染的信心。唯有這樣，才能在善知識的指導下認識本來，找到開啓覺性的入處。最終，成就覺而不迷、正而不邪、淨而不染的生命品質。

【 四、結束語 】

今天，從“認識住持三寶到自性三寶”為大家作了介紹。皈依三寶的最終目的，是為了成就自性三寶，但這離不開外在的住持三寶。本次夏令營主題是“《壇經》與人生佛教”，為此，我重新學習了《壇經》，將這樣一些想法貢獻給大家，希望對各位修學有所啓發。

2022.5 修訂版