

皈依

一、内加行的内容和意义

内加行一共有五种修法：

首先就是皈依。皈依是一切修法的基础，皈依戒也是一切戒的基础。一切修法都以皈依为前提，所以要皈依。

在皈依戒之后，才能传授居士五戒。在没有皈依之前，没有资格受任何一条戒。先要懂得什么叫皈依，再受皈依戒。受了皈依戒，就有了一切戒的基础，从此以后受什么戒都可以。没有皈依就受五戒，这不叫受戒，只是自己的发誓而已，不是正规的戒律。所以，在懂得什么是皈依后，就可以得到非常圆满的皈依戒，之后哪怕仅受一条戒，都称得上是一条完整的戒律。

第二是发菩提心。没有菩提心，则无论修什么法都不是大乘佛法，更不是密宗的修法，没有菩提心根本就谈不上是大乘修行人，所以要发菩提心。

第三是金刚萨埵修法。无始以来，每一个众生都造了无以计数的罪业，如果这些罪业没有清净，就不能证悟空性，也就是说不能明心见性，所以要修金刚萨埵修法。

第四是供修曼荼罗。曼荼罗是积累资粮的一种非常殊胜的方便。必须福慧二资粮双运双修才能够成佛，缺少哪一个都不能成佛，所以要供修曼荼罗。

第五是修上师瑜伽。曼荼罗修完以后，证悟空性的条件基本上具备了。接下来就是要寻根究底，去证悟空性，去领悟和感觉空性。当然，密乘还特别强调，如果没有上师的加持，也不能证悟空性，所以要修上师瑜伽的修法。十万个大礼拜就属于上师瑜伽修法。

五加行修完以后，就有资格修大圆满，或者其他密宗正行的修行了，虽然这个加行本来是大圆满的加行，但也可以作为其他密乘修法的加行。

从皈依到上师瑜伽，加行一共有五种修法，依靠五种修法的能力才能够证悟空性。禅宗就叫做明心见性，即看到万物的本来面目；密宗也叫做证悟自然智慧。什么叫自然智慧呢？如来藏就是自然智慧。它是无为法，也就是没有造作的东西，因为它从无始以来直至成佛之间，不会有任何变化，所以叫做自然智慧。我们修行的目的，就是要证悟自然本智。这是所有大乘佛法的共同目标。

藏传佛教的中观见分自空的中观和他空的中观，他空中观特别强调的，就是如来藏。密宗有从密集金刚到大圆满的一系列修法，虽然具体修持方法不一样，但殊途同归，所有修法最后唯一的共同目标，就是证悟自然光明，也就是明心见性。

我们修加行的目标也是这样，即使现在对我们来说，离证悟空性还有一定的距离，因为很多人现在连外加行都没有修，自然谈不上内

加行，更遑论修无我、空性、光明等等。

虽然从无我、空性、光明的角度来看，不存在什么加行、因果、轮回，但这是最后才能达到的境界。我们现在只能有这样的分别，也需要有这样的分别，以分别心走向无分别心，从有戏论走向无戏论，最后当然是修光明。但是现在还言之过早，我们只能高处着眼、低处着手，循序渐进、脚踏实地地走上去，一步一步地走上去，才是最踏实的修法，所以要修五种内加行。

二、皈依的含义

有关皈依的含义，在经书中有一个十分贴切的比喻。一个弱小的孩子，若被狗或者其他动物追逐的时候，他会感到恐怖，然后就会呼唤妈妈的名字，并跑到妈妈跟前寻求庇护。他为什么要这样呢？因为他对这些动物有畏惧感，他相信他的妈妈能够救他，所以他不去投靠别的地方，而是跑到妈妈跟前。

皈依也是同样。我们感觉到轮回非常可怕，如何从轮回里逃脱呢？只有皈依三宝，才能有希望。其他世间的任何方法，都不可能让我们得到解脱。即使其他宗教有一些神通、神变，但是它们有一个共同的缺憾，就是不承认无我。在从两三千年之前的外道经典，到现在这些外道的经典当中，始终找不到宣讲大空性的书籍。在这些观点的基础之上，无论修行也好、行善也好，由于没有证悟空性的智慧，就只能被束缚在轮回当中。即使我们修学外道，也没有办法真正从轮回中跳出来。只有佛法才能让我们安全地到达彼岸，趋向涅槃。所以，如果我们对轮回感到怖畏，就只有皈依三宝。

如果对三宝建立了这种信任感，就叫做信仰。这是皈依的基础。

必须要以智慧而信仰，而不能盲目地信仰。

如何以智慧而信仰呢？首先，就要知道轮回的过患，这是在外加行中已经讲过的；第二，就是要知道断除流转轮回的主要因缘，既不是烧香也不是拜佛，而是通过智慧——所向披靡、不可摧毁的无我智慧才能够断除。为什么呢？因为我们流转轮回的原因，本来就不是因为其他的某个原因，而是因为我们自己的一个愚蠢的念头——我执。现在要断除轮回，就必须培养正知正见；有了正知正见以后，我们就可以用佛教的无我智慧推翻多世累劫当中积累下来的、根深蒂固的错误观点。所以，只有佛法才能解决轮回的根源。通过这样理性的思维，就能对佛法建立理性的信任感，这叫做正信。

建立无我智慧的方法，在前面已经讲过了，所以大家应该会有一些初步的常识。无论从大乘的阿毗达摩（《俱舍论》）入手，还是小乘的阿毗达摩入手，再到唯识、中观等等，然后就是密乘，如果有机会，这些系统的知识都应当去学；学完以后才能彻底了解轮回、人生是怎么一回事。只有在这些佛法经典里，才能找到这些答案。其他世间的书籍虽然成千上万、浩如烟海，但即使你龟勉不倦、坐以待旦地攻读到韦编三绝的程度，都始终无法探询到这些答案。所以，学习这些理论对于我们树立正知正见，有着不可或缺的作用。如果能依照佛所说的去做，就能断除轮回的根源。这种信任就叫做信心。

信仰就是这样。其他的宗教讲信仰，佛教同样也讲信仰。但是我们的信仰首先不提倡盲目地信仰，而是让你去了解这些知识，在了解知识的同时，你自己就会自然而然地产生信心，这叫做理性的信心，这在皈依之前是非常重要的。

为什么呢？因为，如果你不认为佛教有足够的力量帮助我们脱离轮回，你就不会去皈依它。只有当你坚定不移地相信，唯有佛法才有

办法断除轮回的根源，其他世间的学问以及外道都没有这个能力的时候，如果想解脱，你就会心甘情愿地皈依。

要皈依，就应该知道“皈依”这两个字的究竟含义。内地的居士中有一种看法，众所周知，受皈依戒的时候会举行比较隆重的仪式，凡是参加皈依法会的人都可以取一个法名，发一个皈依证，大家都认为自己有了这个证件以后，就是佛教徒了，从此以后就自称为皈依佛门的居士。

但这是不一定的，因为皈依这两个字的真实含义，并不在于法会隆不隆重，给你取不取法名，也不在于发不发皈依证，而在于自己心灵深处的一种誓言和决心。有了这个誓言和决心，则无论有没有证件、有没有法名都无所谓，这才叫做皈依，从此以后才是真正的佛弟子。如果没有这样的决心，即使参加了皈依仪式、有了证件、取了法名，也不算皈依。

那是什么样的誓言和决心呢？

首先，我们要知道什么是三宝，三宝就是佛宝、法宝和僧宝。佛宝是什么呢？就是释迦牟尼佛等三世十方诸佛的化身、报身以及法身。凡是佛都属于佛宝，都是我们的皈依处。

第二就是法宝，无论是大乘的法还是小乘的法，无论是显宗还是密宗，只要是佛所说的法，都叫做法宝。法宝可以分为两部分：证法和教法。证法就是戒、定、慧，也就是戒律、禅定和智慧；教法就是三藏的经典。教证二法当中包括了所有的佛法。

第三就是僧众，大小乘的观点稍有不同。从大乘佛教的角度而言，僧宝就是证悟了一地以上的菩萨，比如说观世音菩萨、文殊菩萨、地藏王菩萨等等，哪怕仅仅是一位菩萨，都叫做僧宝。从小乘的观点来看，僧宝必须是四位比丘以上。无论是否证悟，四位比丘以上的僧团，

才叫做僧宝。

作为学佛的人，对佛法不能有偏见及分别心。现在的居士当中有这样的情况，学密的人觉得自己非常了不起，认为显宗见解低劣，没有具体的修法等；而学显宗的个别人，因为不能理解密宗里的一些比较深奥的法，就觉得这不是佛法，认为显宗才是正法，进而在大庭广众中去诽谤密宗，说密宗不是佛说的法。这些做法都不对，都应当杜绝。我们不能有门户之见，应不分大乘小乘、南传北传、藏传汉传，凡是佛法都要一视同仁。

在许多国家，一个城市里设立了各个宗教的中心、寺院、教堂等等，各个宗教之间都能和睦相处，我们佛教徒内部就更不能有这样的争论。同样都是佛法，就绝对不能执著、分别。如果有了分别心，说那个法不好，这个法不好，肯定就犯了谤法罪。谤法罪比五无间罪还严重。所以，绝对不能去毁谤任何一个教派。

那是不是所有教派的法都要修呢？不一定。在所有的佛法当中，我们可以选一种法来进行修持。如果一个人想把八万四千法门都修完，是不可能的。不要说修，仅仅是阅读完八万四千法门的经典，穷其一生也无能为力，所以我们只能从中选择一种修法。能专心致志地修一种法，就等于修所有的法了。

实际的修行和信仰不一样，要信仰所有的佛法，但具体修行的时候就只需修一个法门，这是非常重要的。

僧众也是一样。无论南传、北传，还是藏传、汉传，凡是佛弟子，凡是修佛法的人，都是我们的道友。凡是四名以上，无论是藏传的四位比丘，还是汉传的四位比丘，凡是修佛法的圣者比丘，只要在四名以上，都是我们的皈依处。这一点也非常重要。

我们的皈依处就是这三个：佛、法、僧。

密宗还讲第四宝。第四宝是什么呢？就是金刚上师。金刚上师既是三宝的综合体，也可以当成第四宝，都不矛盾。

我们在皈依的时候，比如说，我给你们传皈依戒，很多人往往会认为凡是受这个皈依戒的人都是皈依我，其实并非如此。皈依不是皈依一两个具体的人，而是皈依所有的佛法僧。我只是帮助你们受这个皈依戒而已，所以不能搞错。

三、皈依的自体

皈依的自体是什么呢？就是决心。

皈依佛的时候，就要发誓：第一，我从今天起生生世世乃至成佛之间，释迦牟尼佛等佛为我的导师。导师是什么呢？就是引导我们奔赴解脱的人。我们就要听释迦牟尼佛的教诲，他给我们怎么指路，我们就怎么走。第二，除了释迦牟尼佛以外，其他世间的鬼神、造物主，都不是我们的导师。必须有这两种决心才会有皈依的戒体。我们受居士戒的时候也是一样，如果心里没有发誓不杀生，虽然受居士戒的时候，你也跟其他受戒的人坐在一起，却不能得到居士戒。因为你心里没有发誓，没有下决心从此以后不杀生。同理，皈依也是要从内心深处皈依以后，才算真正的皈依。

皈依法的时候也要发誓：第一，我从今天起乃至成佛之间，生生世世将释迦牟尼佛宣说的法作为我的道。道是什么呢？就是我们要修的法。必须下这样的决心。第二，除了佛法以外，不将其他宗教的法作为我的道。这两个决心有了以后，就有了皈依法的戒体。

皈依僧众的时候同样也要下决心：第一，我从现在起乃至成佛之间，生生世世将学佛的僧众作为我的道友。为什么要将僧众作为道友

呢？我们可以打个比方。如果一个人要走一段既漫长又危险的路，他就应该找一个有能力的朋友结伴而行，这样才能万无一失，顺利地到达目的地。如果他形单影只一人独行，就可能会遇到一些事前意想不到，并且单枪匹马难以应对的灾难。同样，学佛的道路也是布满荆棘、坎坷不平且遥远漫长的。在学佛的过程中，我们也需要同伴，那谁是我们的同伴呢？世间的同学、同事、战友、妻子、丈夫、姐妹、父母等等，虽然他们甚至有可能为了我们而献出自己的生命，但这些跟解脱没有什么关系。如果我们把他们当成道友，他们也不能给我们提供帮助，所以我们的道友不是他们。只有学佛的僧众，才是我们的道友。因为他们有足够的力量，让我们顺利地到达彼岸，所以是我们的道友及同伴。第二，就是除了这些僧众以外，修邪魔外道的法或者是不修法的人，他们虽然也同样是众生，比如家里的亲戚朋友等，虽然不是我们的敌人，但也不能将他们视为我们的道友，要发这样的决心。

归纳起来，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，各有两种决心，一共有六种决心。具有这六种决心，才叫做皈依。

修皈依时，要反反复复地锻炼、串习，让自己生起这样的决心。这个方法叫做皈依的修法。有了这样的决心，修法的目的就达到了。

在没有受皈依之前，应当在自己的相续中培养这种决心，这叫做修五加行的皈依。当诚恳精勤地修了很长时间以后，决心就会生起，这时才去受皈依戒。那个时候需不需要皈依的仪式呢？还是需要。如果没有传戒的仪式，仅仅有一个决心，还谈不上是戒体。要将发誓转变为戒律，还需要一个皈依的仪式。但是，没有这样的决心，即使有这个仪式也没有用。有了这样的决心，再举行这样的仪式，就可以得到完整的戒律——皈依戒。

四、皈依的目的

虽然皈依的具体目的千差万别，但归纳而言，就有三种不同的目的。

第一个是下等的发心，即向往这一世能健康、长寿、发财，或害怕下一世堕入地狱、饿鬼、旁生等恶道，希望自己能得到人天的安乐。皈依者所恐惧的，不是整个轮回，而是轮回里的一部分，因此而皈依三宝。

第二个是中等的发心，即小乘阿罗汉的皈依目的。他已经能意识到，整个轮回，从地狱到无色界的三界六道都充满了痛苦，没有可以躲避痛苦的地方，从而厌离整个轮回，希望自己一个人能从轮回中得到解脱，因此而皈依三宝。

第三个是上等的发心，也即大乘菩萨的皈依目的。大乘菩萨与声缘阿罗汉共同的地方，就是大乘菩萨同样意识到轮回充满了痛苦；不同的是，阿罗汉只希望自己能得解脱，大乘菩萨却抛下自己的利益，而希望其他的众生能够解脱。

阿罗汉不是没有慈悲心，他也有慈悲心，但他的慈悲心是怎样的呢？佛经里有两个恰如其分的比喻，充分地说明了大乘菩萨与声缘阿罗汉慈悲心的差异。阿罗汉的慈悲心，就像没有双手的母亲，当她的儿子被无情的巨浪淹没的时候，她虽然对儿子有很大的慈悲心，但因为她没有双手，所以无能为力，只能眼巴巴地看着儿子惨遭不幸。阿罗汉的慈悲心就如同软弱无能的母亲，当他看到众生遭受痛苦折磨的时候，也生起了悲悯之情，但是他却没有足够的勇气和能力去救度他们，只能寻求自己的解脱。

大乘菩萨的慈悲心，却如同勇敢的父亲，当他看到自己的儿子在战场上寡不敌众、命在旦夕的时候，知道如果不去救援，自己的儿子就会被敌人杀害，因此而生起了难以堪忍的慈悲心，所以就披挂上阵，奋不顾身地去拯救儿子。他不但有极大的慈悲心，而且有所向无敌的能力和勇气。大乘菩萨就如同坚强无畏的父亲，他越感觉到轮回的可怕，就越有勇气和决心，不顾私利、毫不犹豫地去度众生。这就是形容大乘菩萨与声缘阿罗汉在慈悲心方面不同的两个比喻。

为什么他们有那么大的差别？这个差别的关键在哪里呢？就在于慈悲心。声闻、缘觉虽然有慈悲心，但是他们的慈悲心深度不够，所以他不去度众生。大乘菩萨的慈悲心已经达到了视众生为独子，绝不容许自己对众生的苦难视若无睹、袖手旁观，即使粉身碎骨、肝脑涂地，也要拔济众生于水深火热之地的深度，这种义无反顾的决心，已经足够去度化众生了。所以，大乘菩萨皈依的目的，既不是为得人天的果报，也不是为自己个人的解脱，而是想去帮助众生。

怎样帮助众生呢？不仅仅是在众生饥饿的时候给他们一些吃的东西，生病的时候给予医药与照顾。虽然菩萨们也不排除建立慈善机构等等提供世间帮助的行为，因为这些也是饶益众生的方法；但他清楚地明白，这解决不了根本性的问题。要想解决根本性的问题，只有首先把自己的身心调整好，调整好以后，才有能力去度众生。调整的方法就是修法，修法的基础就是皈依，所以他就皈依三宝。上等的皈依目的就是这样的。

要做到这样的皈依，必须要有一定的慈悲心基础，如果没有慈悲心，就不可能有这样的想法。即使口头上说得再冠冕堂皇，内心深处也不会这样想。所以，首先要培养强烈的慈悲心，当慈悲心生起以后，一切所作所为都会为了其他众生，根本没有自私的成分。

有些人会不以为然地认为，自己还是一名凡夫，也同样需要解脱，如果这样发慈悲心，自己又如何解脱呢？

关于此理，佛经中有两个比喻。农夫种庄稼的时候，他的目标就是收获粮食，但在得到粮食的同时，也会得到稻草，而不用专门去种稻草，丰收的时候稻草自然就有了。还有一个比喻，一个人烧柴做饭，当他把饭做好了以后，灰自然就产生了，只要烧火做饭，就会有灰产生，他不用专门去追求灰，自然能够得到。

同样的，如果你的目标真正是为了度化众生，就不用专门去做你自己的事情，在度化众生的同时，你自己的成就也就水到渠成了。如果你没有这样的想法，只是为自己的事情而奔波，一心一意为自己打算，结果不但自己不能成就，更不能度众生。

数不胜数的事例可以证明，佛菩萨从来没有想过自己的事情，没有任何私心杂念，他的一切目标都是度化众生，但是却已经成佛了。凡夫从无始以来到今天，经历了无数的生生死死，却一直是在为了自己的事情而辛勤操劳，从没有想过别人的解脱，即使有过一些帮助他人的行为，也不过就是类似社会上的慈善机构所做的那么一点点有限的帮助，根本没有考虑过众生的解脱。这样为自己盘算的结果是什么呢？就是从无始以来到今天，始终一无所获。

有些人会满不在乎地说：别人梦寐以求的名誉、地位、财产、眷属，我都已经应有尽有，所以，我并没有徒劳，并不是一无所获。但我们可以静下心来环顾周围的人，当他们命丧黄泉的时候，不论地位多么显赫，财力多么雄厚，也只能两手空空、茕茕孑然地踽踽而去，跟普通的平民百姓没有两样。这是有目共睹的事实。他们下一世还得从头开始，以前的这些名誉金钱都没有用，不但没有用，而且，今生他们为了获得这些金钱名誉，必定造下了严重的恶业，后世他们就必

将为这些付出惨重的代价。

因为我们是凡夫，无始以来到现在，一直都是这样串习下来的，根本没有什么利益众生的概念，所以现在要放下习以为常的一切执著，而一心一意地去考虑众生的解脱。

当然，想立竿见影地来一个翻天覆地的变化很难；但是，如果不以极大的勇气和毅力克服这一困难，仍然执迷不悟，不想去度众生，不愿意抛弃自私自利的念头，就不可能成佛，也不可能成就真实而究竟的自利。假如永远都有机会做人倒是另当别论，但这纯粹是异想天开！要想再次得到万劫不复的人身，犹如蒸沙成饭、磨砖成镜一样不可能。所以，当我们已经了知我执的过患以后，就一定要珍惜这难得的人身，竭尽全力发菩提心。菩提心非常重要！非常关键！希望你们最好能选择第三种最上等的目标。

即使发一个造作的菩提心，也会受益无穷。为什么呢？因为我们可以从一开始的造作走向不造作。所有的佛菩萨，以及古往今来众多的高僧大德，都是从造作走向不造作的。他们没有学佛之前，都像我们一样，是一名普普通通的凡夫；都是从凡夫薄地，走向最巅峰的佛地，没有一个是先天成佛的。所以，我们也不必因此而心灰意冷。高僧大德们不是神仙，都是人，他们可以做到，为什么我们不能做到？关键在于能不能够接受，愿不愿意下工夫。我们也清楚，世间的普通工作，一旦不投入，都将一事无成。越投入就会得到越丰厚的回报，就会越接近成功。同样，如果在菩提心上下工夫，是绝对会成功的。如果想修的时候只是蜻蜓点水般地修一点，不想修的时候就置之不理，肯定永远都修不起来。

如果我们修皈依戒的时候发这样的菩提心，就叫做大乘菩萨的皈依。

以上讲了大乘的皈依与小乘的皈依，在皈依的目的以及皈依处的划分等方面，都有一些不同的地方，所以我们将皈依列入不共同加行。

五、皈依的具体修法

(一) 念诵

在修加行期间，每天要念诵加行仪轨。加行仪轨有两种：一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》，在《普贤上师言教》中，将其依相应内容而断断续续地分到了各个修法当中，这种仪轨相对来说比较广；还有一种是麦彭仁波切所造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》，虽然文字比较简略，但包含了所有的内容，居士们平时比较忙碌，念这个仪轨就非常合适。

另外，皈依偈也因为念诵仪轨的不同，而分别有两种。一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》中的皈依偈：

དགོན་མཚོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཅུ་བ་གསུམ།

滚 秋 森 恆 得 夏 匝 瓦 森

真实三宝善逝三根本

ཅུ་རླུང་ཐིག་ལའི་རང་བཞིན་བྱང་ཚུབ་སེམས།

匝 龙 特 利 让 云 向 切 森

风脉明点自性菩提心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་བྱུགས་རྗེའི་དགྲིལ་འཁོར་ལ།

恆 哦 让 云 特 吉 杰 阔 拉

本体自性大悲坛城中

བྱང་ཆུབ་སྣོད་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆོེ།

向切酿波瓦德加色切

直至菩提果间永皈依

还有一种是《前行念诵仪轨·开显解脱道》中的皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

那葵内色那卡刚瓦耶

安住虚空遍满虚空者

སྤྲུལ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛耶丹堪竹措南当

上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑吉秋当帕波给登拉

诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་དུག་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

达当桌折给贝嘉色切

我与六道众生敬皈依

这两种皈依偈的实际内容虽然有些差别，但我们都可以选择。最好念诵第一行的藏文，如果不会就念第二行用汉语所标的藏音，实在有困难，也可以读第三行的汉语。无论选择念诵哪种皈依偈，在修皈依期间都要念诵十万遍，十万遍念完以后，还要再念一万遍作为补充。

（二）观想

观想的时候，我们可以看《普贤上师言教》里附的皈依境图片。但这张图片很小，质量也较差，作为修观想的资料不是十分理想，所以，我们应当请一张大一点儿的标准皈依境唐卡。

所谓标准是什么意思呢？

一是指它的尺寸量度必须符合经书的要求。《大藏经》里对画佛像、塑佛像的尺寸都有非常严格的规定。如果不标准，身体四肢以及五官的比例不相称，佛像看起来就不是那么庄严。所以，要请一张非常庄严、非常漂亮的皈依境唐卡，这是第一个标准。二是要对唐卡进行开光，没有经过开光也不行。

这两个条件都具备了以后，就可以称为标准的皈依境唐卡。

将开光后的皈依境唐卡挂在供桌上方，前面供一些简单的供品，然后就坐在佛像前。坐的时候，除了眼睛以外，要依毗卢七法，但这个时候眼睛不是往下看，而要看唐卡，轮流地观察各个佛菩萨像的面部、头、右手、左手、右腿、左腿，以及整个身体，包括身上的服饰。然后再观察周围的环境。观察一段时间以后，即使没有唐卡，心里仍可以观想得很清楚。这是比较简单的观想方法，一般这样就足够了。

如果首先不采用这样的方法，就会观不清楚。所以要将唐卡放在前面，反反复复地看，当感觉能观想得比较清楚的时候，就闭上眼睛，看能不能显现出来；如果还是不行，就睁开眼睛再看唐卡。像这样经过一定时间的反复训练，就可以比较清楚地观想出来。

当然，我们不能将唐卡看成是一般的平面画，而是要把上面所描绘的内容当成真正的佛、菩萨以及佛的刹土等等，这是观想的前期准备。

正式观想的时候，首先，观想周围环境并不是像我们现在肉眼所见的这样不清净，而是要像《佛说阿弥陀经》里所描述的极乐世界一样，一切都是由金银、琉璃、珠宝等等组成的，地面如同玻璃一般平整而有弹性。

在这极为庄严清净的环境中，观想自己前方有一棵如意树——如意树是天界的一种非常殊胜的树。它有前、后、左、右、中一共五根

树枝。在中间的树枝上面，观想莲花生大师；前面的树枝上面，观想以释迦牟尼佛为首的三世诸佛；右边的树枝上面，观想以地藏王菩萨、虚空藏菩萨、普贤菩萨等八大菩萨为首的大乘僧众；左边的树枝上，观想以目犍连、舍利子等等为首的小乘僧众；后边的树枝上面，观想为包括大圆满的经函在内的法宝经函。在树枝周围观想各种护法以及其他的一些菩萨，这就是皈依境。皈依境里面包含了三宝，前面是佛宝，左右大小乘的僧众是僧宝，后面的经书是法宝，中间的莲花生大师既可以作为三宝的总体，也可以作为第四宝。

就这样反反复复地观想，直至在你面前没有唐卡的时候，也能观想得比较清楚为止。这是无论皈依还是其他修法观想的基本方法，也是密宗生起次第最初步的一个修法。这是皈依境观想的修法。

皈依境观想好以后，就在自己的左边观想现世的母亲，右边观想现世的父亲，前面观想损害自己的怨敌或者非人等等。周围就观想六道一切众生，他们和自己一起皈依三宝。一定要观想这些众生。如果皈依没有与大礼拜一起修，就要观想自己和众生一起合掌，并祈祷三宝：我从现在起乃至成佛之间的世世代代，只求三宝，只修三宝，只靠三宝。以后无论痛苦还是幸福，上天还是入地，只依靠三宝；无论遇到什么样的困难，唯求三宝加持。将佛作为导师，法作为所修的道，僧众作为道友。就这样诚心诚意地发誓皈依。如果没有任何感觉，只是口头上轻描淡写地发愿，并不算皈依。

这个发誓要反反复复地串习，直至对三宝发起无比的恭敬心和信心。如何发起无比的恭敬心和信心呢？这不仅仅依靠正式的观想，也要与日常的饮食起居相结合，时时刻刻忆念三宝，随处随地祈祷三宝。比如，在平时生病的时候，我们虽然也找医生看病，吃药打针进行治疗，但这些时候也要把药品看成是三宝度化、利益众生的一种方法，

而不能认为三宝对自己的病痛无济于事，不能认为只有世间的方法才能解决自己的疾患。如果有这样的想法，就违背了皈依的意义。

当生起强烈信心的时候，心里就会异常激动，眼泪直流，汗毛竖立，要达到这种程度才算真正的信心。

正式修行的时候，就一边观想，一边以猛厉的信心念诵皈依偈。十万遍最好都是以打坐的方式念。平时走路、坐车的时候所念的数量最好不要算在十万里面。因为打坐的时候念的每一句都是非常认真的，走路的时候念的就没有那么投入。当然，我们也要量力而行，在条件不成熟的情况下，如果内心有坚定不移的皈依决心，平时走路的时候念的也可计数。当然最要紧的不是念诵，而是刚才讲的六种或者三种决心，必须在这个决心的基础上念十万遍。修皈依的时候，口中不断地念咒，心也要不断地配合，有些时候强调信心，有些时候强调观想，有些时候强调发誓，累的时候也可以稍加休息，尽量不要让杂念生起，在一座里都要这样坚持。一边念诵一边以左手拿着佛珠计数，这是皈依的具体修法。

皈依也可以和大礼拜同时进行，大礼拜完成的时候，皈依也就完成了。但这是比较简单的修法，最好还是分开做。大礼拜可以专门安排在最后修上师瑜伽的时候修。在皈依的时候就认认真真地观想、发誓、念诵偈子，这是最佳的修法。

起座的时候，向前面空中的三宝再次发起恭敬心，并观想自皈依境中的佛菩萨身上发射出无量的光芒，照耀自己及周围的众生，在照射的一刹那，包括自己在内的所有众生都融入前面的皈依境。

在后面修上师瑜伽的时候，是观想上师化光融入我们。此时为什么观想自己融入佛菩萨呢？因为最后我们也要成佛，从密宗的观点来看，佛菩萨和我们本身就是一体的。最后我们修成的时候，也要变成

一体，所以，当现在佛菩萨发光照射我们与一切众生的时候，一切众生就突然间飞向福田，也就是皈依境，融入皈依境中的佛菩萨身上，最后自己和三宝融为一体，无二无别。然后再观想皈依境从周边开始慢慢消失，化为光芒，最后佛菩萨、经书等等全部变成一团光融入莲花生大师，莲花生大师也变成一团光，这团光越来越小，逐渐消失，融入法界当中，最后一无所所有。这就是远离一切戏论的法界。这种情形就像有些时候乌云在天空中消失以后，万里无云、清清爽爽的感觉。

此时，我们要让心静下来，不起任何杂念。既不观想，也不发誓，什么都不想，一切都放下之后，心里非常平静，尽量保持这个状态，一分钟，两分钟，或者更长的时间都可以。这种修法虽然在现在谈不上是一个具体的修法，但是，如果能将前面的修法作得十分圆满，根机比较好的人，与此同时也有可能开悟。如果暂时没有开悟，就尽量保持这个状态。

这意味着什么呢？有一些佛教常识的人都知道，世界的存在有成、住、坏、空四个阶段。从空无中生起，经历成、住、坏劫，最后又归于空。就这样无穷循环，周而复始。

同样，佛菩萨虽然住于法界，但为了度化众生，就示现了种种化身，当他们的使命完成以后，仍会消失于法界。这样修的作用，就是要打破我们的一种执著，一种对轮回实有存在的执著。现在通过这种修法，就可以多多少少地了知到，轮回是不存在的，最终一切都将消失于法界。不但轮回不存在，即使我们刚才观想的皈依处，包括诸佛菩萨、中间的莲花生大师等等，也是不离开空性的，所以也不能执著。

虽然现在我们还不能正式修空性，但是，当这种修法修得比较成熟的时候，对证悟法界是有帮助的，所以现在就要这样修。在这个状态当中能保持多久就保持多久，当生起杂念的时候就开始回向，将前

面一座当中修皈依的善根回向善提。

回向的意义，相当于将我们在上一座里所做的善根进行保存。如果不回向，就等于没有保存。如果没有保存，一旦自己生起一念嗔心，或者值遇其他违缘，在这些善根还没有来得及帮助我们，或者只帮助了一两次时，就功亏一篑、前功尽弃。而以菩提心为前提回向的善根就永远都不会毁掉，无论遇到什么样的违缘，永远都会帮助我们趋往解脱。

回向的含义，就等于是把善根分给所有的众生。打个比方，比如说有十个人都感觉饥肠辘辘，而只有其中一个人得到了一份食物，他想：“我不应该独吞这份食物，而应当与大家分享。”我们在一座当中积累的善根，因为是大乘密宗的修法，所以就特别殊胜。我们也应当观想：“这个果报我不能一人独享，而应当为了众生能够得到佛的果位而回向。”回向的偈子有四句：

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་བྱ་བ་དག།

给瓦的 意涅德 大

我速以此善

དགོན་མཚན་གསུམ་པོ་ལྷན་གྱིར་བཟ།།

滚 秋 色 波 哲 杰 内

成就三宝尊

འགོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་པ།།

卓瓦 戒 江玛 利巴

愿将无余众

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

得叶萨拉故巴 秀

安置于佛地

再广一点儿的回向，就是念《普贤行愿品》。念《普贤行愿品》是最好的回向方法。

还有一种非常有用的回向方法，心里观想三世诸佛菩萨如何回向他们的善根，我也如是回向。这样的回向就是非常圆满的回向。因为佛菩萨已经证悟了空性，已经精通一切法是如幻如梦的，所以他们的回向是最殊胜的无漏回向。我们现在虽然不能做这样的回向，但这样观想的效果，基本上跟佛菩萨回向的效果一样。这是既简单易行，又极为殊胜的回向。

也可以观想：我愿依靠这个善根，而令一切众生迅速获得佛的果位。这些回向方式都是如法的回向，经书上也是这样宣说的。

行善的时候，不能过分执著于善根。但在我们还未证悟之前，这是没有办法克服的。通过回向，也可以减轻我们的这种执著。

做完回向起座的时候，还应当回头反观：在这一座中我们做得怎么样？当初刚刚入座的时候，我们曾发心无论遇到什么情况，都要坚持把这一座修完，我们做到了没有？就这样反复提醒，反复警戒，然后再起座，这就是皈依的修法。

六、皈依的学处

受了皈依戒以后，就有三条必须放弃的行为，以及三条必须遵守的戒律，总共有六条戒。《普贤上师言教》中讲得比较详细，于此我们只简单地介绍一下。

（一）必须要遵守的三条戒

第一，要发自内心地恭敬佛。如果你们的环境不允许从行为上恭

敬也没有关系，只要内心恭敬就可以。当然，在方便的时候，见到佛像就应当顶礼、合掌等等。还有就是，不但要恭敬佛像，包括佛像碎片都应当恭敬。比如说，如果发现在不干净的地方有一块佛像碎片，就要拿起来先搁在自己的头顶，然后找一个干净地方，恭恭敬敬地将其放在那里。

第二，要发自内心地恭敬法。不论是上乘小乘，凡是佛法都要恭敬，不能毁谤。恭敬法就必须恭敬法本，要将经书放在干净的地方，而不能放在地板上、屁股下面、凳子底下或者不干净的地方，脚不能在法本上踩踏，不能有任何不恭敬的行为。不但要恭敬法本，哪怕经书上的一个字，也都要像对待佛像的碎片一样恭敬。总而言之，就是要恭敬法本。

第三，要发自内心地恭敬僧众。无论大乘小乘，凡是僧众都要恭敬。不但恭敬僧众，对僧众的衣服，都不能有任何不恭敬的行为。

这就是必须要做到的三条戒。

(二) 不允许做的三条戒

第一，皈依佛以后，不允许皈依世间的鬼神。世间的所谓护法以及外道的一些造物主、万能神等等，都属于世间鬼神的范畴。不能将他们作为我们的依怙，也不能向他们磕头。

第二，皈依法以后，不允许伤害众生。作为一名凡夫，要完全做到不伤害的确很困难，但是要尽量减少伤害，最起码不能故意伤害众生的生命。要杜绝随便伤害昆虫、踩死蚂蚁等行为。如果无意或者是有意地伤害了其他众生，就必须忏悔。

很多人对佛法的认识不够，以为佛法就是念咒、磕头、烧香之类形式上的佛事活动。其实，这些都不是佛教的核心。佛教的核心是什

么呢？就是慈悲和智慧。不伤害众生有两个层次的含义：对小乘佛教而言，不伤害众生，只是单纯地不伤害其他众生。比如，不要去杀人、不要去偷别人的东西等等，但没有提到要去度化众生，这是小乘佛教不伤害众生的含义。大乘佛教却是以不伤害众生作为基础，在此基础上还要去饶益众生、度化众生，要帮助所有的人从轮回中解脱出去。最关键的就是要告诉他们，怎么去离苦得乐，这就是大乘佛教最核心的核心。当然，从见解上来说，大乘菩萨已经证悟了空性，虽然从空性的角度来说，不存在佛与众生，也不存在慈悲与伤害，但是众生还没有达到这种境界，还一无所知，还需要大乘菩萨的帮助；所以，作为菩萨就有义务去帮助他们，让他们明白真理的含义，这是佛教的中心思想。

第三，皈依僧以后，不允许与外道同住。

当然，无论在单位还是家庭，都会遇到很多外道，如果与他们有一些交往，或者仅仅是身体跟他们住在一起，并没有太大的问题。但是，如果你已经认为这些外道的法超凡绝伦，修外道的人也让你五体投地，并以此发心而经常接近他们，经常跟他们来往，这种情况就是不允许的。

皈依的六条戒律中没有一条是不可企及的，只要愿意皈依三宝，都能够做到，所以，受皈依戒不应该有什么顾虑。这就是皈依的学处。

皈依的修法已经介绍完毕，如何在修行的道路上迈出坚实的步伐，就在于自己了。事在人为，希望在不久的将来，我们每一个人都能交出一份完美的成绩单。