



# 皈依的修习

济 群

皈依,不仅是走入佛门的必要手续,也不仅是一次仪式就能大功告成的,其本身就是重要的修行方式。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。有鉴于此,特编写了皈依共修仪轨,供大众修学参考。

## 一、如何修习皈依

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

### (一)唱三宝歌

人天长夜,宇宙黯暗,谁启以光明?三界火宅,众苦煎迫,谁济以安宁?大悲大智大雄力,南无佛陀耶!昭朗万有,衽席群生,功德莫能名!今乃知,唯此是,真正皈依处。尽形寿,献身命,信受勤奉行!

二谛总持,三学增上,恢恢法界身。净德既圆,染患斯寂,荡荡涅槃城。众缘性空唯识现,南无达摩耶!理无不彰,蔽无不解,焕乎其大明!今乃知,唯此是,真正皈依处。尽形寿,献身命,信受勤奉行!

依净律仪,成妙和合,灵山遗芳型。修行证果,弘法利世,焰续佛灯明。三乘圣贤何济济,南无僧伽耶!统理大众,一切无碍,住持正法城!今乃知,唯此是,真正皈依处。尽形寿,献身命,信受勤奉行!(若个人独修,可以虔诚心念诵三宝歌)

### (二)发心、忏悔、供养

先修发心、忏悔:

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

皈依十方尽虚空界一切诸佛。

皈依十方尽虚空界一切尊法。

皈依十方尽虚空界一切贤圣僧。

如是等一切世界诸佛世尊,常住在世。是诸世尊,当慈念我。若我此生,若我前生,从无始生死以来,所作众罪,若自作,若教他作,见作随喜。若塔若

僧,若四方僧物,若自取,若教他取,见取随喜。五无间罪,若自作,若教他作,见作随喜。十不善道,若自作,若教他作,见作随喜。所作罪障,或有覆藏,或不覆藏。应堕地狱、饿鬼、畜生、诸余恶趣、边地下贱,及蔑戾车,如是等处。所作罪障,今皆忏悔。今诸佛世尊,当证知我,当忆念我。(忆念自己无始以来所作罪业,尤其是近来的不如法行为,于十方诸佛菩萨前生起真诚忏悔之心,并安住于忏悔之心,静默三分钟)

其次修习七支供,依普贤广大行愿集资净障:

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,皆由无始贪瞋痴,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<sub>二合</sub>)(拉母<sub>二合</sub>)(扎母<sub>二合</sub>)帝,司哇哈。(念诵真言时,观想无始以来所造罪业念念消融在三宝的无尽功德中)

### (三) 观察修

首先,思惟暇满人生蕴涵着重大意义,认识到唯有皈依三宝才能实现暇满人生的重大意义;其次,思惟死亡一定,死期不定,死时除佛法外余皆无益,对三宝生起猛利的皈依之心;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,对佛法僧生起极大信心,确定以三宝为人生的依赖及归宿。

### (四) 安住修

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

随后止静:观想十方三宝无尽的功德,安住十方三宝的无尽功德中。

### (五) 发愿

首先,发愿奉行五戒:

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

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

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

止夫妻关系和各个家庭因不正当的性关系而破裂。

第四条不妄语: 认识到由说话心不在焉和没有倾听能力所造成的痛苦, 我发誓修习爱语和倾听, 以给他人带来幸福和快乐, 从而减轻他们的苦恼。明了语言可以创造幸福或制造痛苦, 我发誓学习讲实话, 讲能够激发人的自信、给人带来快乐和希望的话。我决心不传播不确定的消息、不批评或谴责我没有把握的事情, 避免讲会导致分裂或不和的话, 或会导致家庭、团体破裂的话。我将尽一切努力来调解和平息所有的矛盾, 无论是多么微小的矛盾。

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

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

其次, 修习四无量心:

愿诸众生永具安乐及安乐因。(慈无量)

愿诸众生永离众苦及众苦因。(悲无量)

愿诸众生永具无苦之乐, 身心怡悦。(喜无量)

于诸众生远离贪瞋之心, 住平等舍。(舍无量)

(六) 回向

皈依功德殊胜行, 无边胜福皆回向。

普愿沉溺诸有情, 速往无量光佛刹。

十方三世一切佛, 一切菩萨摩訶萨, 摩訶般若波罗蜜。

关于皈依的修习, 应注意以下几点。

第一, 修习应遵循完整的仪轨进行, 包括前行、正行、回向三部分。首先以发心、忏悔、修七支供为前行, 帮助我们集资、净障。集资, 即积累资粮, 就象出门需要准备钱粮; 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。其中的核心内容是念诵三皈依。最后是回向, 将修行功德指向某个目标, 尤应以菩提心回向, 使这份功德百千万倍地增值。

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

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

第四, 观想三宝功德, 将自己念念融入三宝之中, 就象一滴水融入大海。其实, 三宝从未舍弃我们, 我们需要做的, 只是全身心地溶入。

## 二、《仪轨》中发心的说明

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

怎样调整我们的心行? 学佛所要发的, 是出离心和菩提心。发起出离心, 视三界如火宅, 世间如牢狱, 自然无心贪恋, 只求速速逃离。否则, 生命永远是凡夫心的延续, 深陷贪心、瞋心、我慢心、嫉妒心的巨大陷阱。但出离心只能使个人解脱, 当我们看到三界之苦,

看到六道一切众生于轮回受难，如何忍心独自出离？帮助六道一切众生解脱的心，就是菩提心，依此修行，方能成就诸佛菩萨的大慈大悲。

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

发心，不仅体现在发愿文中，还贯穿于整个仪规的修习。尤其在正修三皈依时，更是消除狭窄的自我，训练发心的良机。我们要观想自己带领六道一切众生念诵皈依，共同投归三宝的无尽功德。如是观想，正是对佛菩萨心行的模拟和训练。通常，我们心中只是装着自己、家庭、朋友，即使能装下民族、国家，终归还是有限的。发菩提心，是要容纳一切众生，确实存在难度。唯有从座上观修入手，逐步打开心量，只要坚持不懈地努力，终有一天能向佛菩萨心行靠拢。与此同时，我们还应在座下随缘随份地利益众生，使发心和行为得到统一，共同养育菩提心的成长。

### 三、《仪轨》中忏悔的说明

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

忏悔，首先要发露从今往昔的种种罪业，直面自身问题，生起真切改过之心。《仪轨》中“如是等一切世界诸佛世尊……”，正是对种种罪业的发露。念诵之后，忆念自己无始以来所作罪业，尤其是近来的不如法行为，于十方诸佛菩萨前生起真诚忏悔之心，安住其中，静默三分钟。

然后是修习“七支供”。在汉传佛教中，“七支供”

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

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

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

### 四、《仪轨》中七支供的说明

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

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

“七支供”的内容看似平常，但因其建立于普贤行愿的基础上，故无比殊胜。我曾将《普贤行愿品》的修行归纳为两句话，即“无上菩提的观修，佛陀心行的模拟”。普贤行愿的修行，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”，正是因为每一愿皆以无限为对象。我们供佛，只是供一尊佛，拜佛，也只是拜一尊佛，所做有限，供养物品更有限。若根据普贤行愿修行，每念一佛，或礼敬一佛，都是以十方尽法界虚空界、无量无边诸佛为对象。而这种礼敬和供养不是一天、两天，是尽未来际永不间断。所谓“虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此礼敬，无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌”，这是何等恢弘的愿力，何等广阔的心行。

这样无限的心，正是佛菩萨的心。通过《普贤行愿》的修行，就可以打开自我。当我们观想十方一切诸佛作为礼敬对象时，心当下就可契入佛菩萨的心境。以此无限之心供养，则能成就无量福报。因为建立在无限基础上的任何行为，都会成为无限，就象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，可以帮助我们最短时间圆满成佛资粮。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。”

### 五、《仪轨》中发愿的说明

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

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

不杀生可以止息杀生恶行，进而止息瞋恨心，培养慈悲心。不偷盗又名不与取，凡别人未给予的东西皆不可占为己有，包括偷抢及坑蒙拐骗。止息偷盗行为，也在帮助我们止息贪心，进而培养布施心，将自己的财物、技能及所学佛法去帮助别人。不邪淫即断

除合法夫妻外的一切性关系，帮助我们止息对异性的贪著之心。在佛教看来，“淫欲”为生死根本，更是修道的极大障碍。止息邪淫乃至一切淫欲行为，能帮助我们早日解脱。不妄语即不说假话，其中又有大妄语、小妄语和方便妄语之分。大妄语为未证言证等重大欺骗行为，谎称修行成就以骗取他人供养或信赖；小妄语为未见言见之类的谎言，为日常生活中的欺骗行为。妄语乃虚妄之因，也是获得真实智慧的障碍。不饮酒，包含酒精及一切影响心智成长的食物乃至精神食粮，它们会张扬人性中的丑恶面，阻碍智慧开发，故应坚决戒除。

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

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

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

四无量心的修习，在声闻乘及菩萨乘中都很重视。作为在家居士，应以修习四无量心作为基本心行



的培养:时时想着给予一切众生快乐;拔除一切众生痛苦;对于一切众生获得成就及利益由衷欢喜;于一切众生远离贪瞋之心,住平等舍,进而以菩提心、空性见,直达无上佛果。

## 六、结 说

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,都应将皈依作为修学重心。希望每个初学佛者能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,不论学佛有多少时间,修行有多大成就,一生中都能以相当时间修习皈依。这不仅能培养对三宝的信心和感恩心,对提升个人修行也有莫大帮助。所以,我自己也在修习

皈依,以念诵三皈依作为日常修持。皈依修习是可深可浅的,若以至高见地修习,那么皈依同样是最高、最快捷的法门。

当前,教界普遍存在信仰淡化的现象,不少人皈依多年之后,内心依然迷茫飘泊,不知如何着手修学。纵有所学所修,也大多不得要领,心行依然没有较大改变。这些,都和忽略皈依修习有直接关系。我真诚希望,每位佛子都能以弘扬皈依为职责;也希望,每个道场都能举行一周一次的“皈依共修”,使所有在家信众过上常规的宗教生活。藉由共修这一殊胜因缘,不断强化并深化对三宝的信心,念念与三宝相应,使皈依真正成为觉悟之旅的起点。由此出发,在菩提道上稳步前进,最终成就本具的三宝品质。

## 贾庆林接见中国宗教界和平委员会出席世界宗教和平会议第八届大会代表团

新华社北京9月1日电 世界宗教和平会议第八届大会8月26日至29日在日本京都举行。中共中央政治局常委、全国政协主席贾庆林此前在北京接见了出席“世宗和”会议的中国宗教界和平委员会代表团并作重要讲话。

贾庆林指出,此次会议主题“抵制暴力,共享安全”和中国宗教界历来主张的崇尚和平、追求和谐的宗旨是一致的。我国坚持走和平发展的道路,我们倡导构建和谐世界的主张越来越得到国际社会的认同。他希望代表团认真学习胡锦涛总书记在全国统战工作会议的重要讲话精神,充分认识肩负的光荣使命,做中国宗教界的和平使者,做中国人民的和平使者。

贾庆林说,参加这次代表团的主要成员都是各全国性宗教团体的主要负责人,在宗教界有着很高的名望。要运用这种优势,坚持原则,多做工作,广交朋友,寻求共识,向世界宗教界人士积极宣传中华民族悠久灿烂的文化,宣传我国改革开放和现代化建设的显著成就,宣传我国的宗教政

策以及宗教信仰自由的真实情况,宣传我国走和平发展道路和致力构建和谐社会的理念,把一个稳定、开放、繁荣的中国展示给世界,进一步树立我国在国际社会的良好形象。

陪同贾庆林主席接见的还有全国人大常委会副委员长、中国宗教界和平委员会名誉主席傅铁山,全国政协副主席王忠禹、刘延东,全国政协秘书长郑万通及有关方面的负责人。

来自100多个国家的约2000人参加了世界宗教和平会议第八届大会。此次会议选举了新一届领导层,通过了主题为“反对暴力、共享和平”的《京都宣言》。“中宗和”副主席陈广元担任中国代表团团长。会议期间,“中宗和”主席丁光训被选为“世宗和”名誉主席之一,“中宗和”名誉主席帕巴拉·格列朗杰副主席被选为主席之一。代表团成员学诚作了大会发言。“中宗和”代表团还与亚洲宗教界和平会议代表团和“世宗和”韩国委员会代表团举行了工作会谈。

(2006年9月2日人民日报)