

慈诚罗珠堪布带你修五加行：皈依

2017-12-02 @ 静怡苑•心灵乐园



三世诸佛如何发愿，我亦如何发愿。

关于五加行的修法，在《大圆满前行引导文》等书中讲得很清楚，包括皈依在内的五加行，都是大圆满的前行法。

大圆满法包括前行与正行。前行包括共同外加行与不共内加行，之后还有一个特殊的前行（这个特殊前行已经离大圆满的正行很近了），这三个前行要一个个完成，之后才有证悟的希望。任何一个加行没有修好，证悟空性就会有更大的难度。

四外前行的标准

我们用了两年的时间修完了四加行，也许时间上达到了要求，但对质量的衡量还是看有没有出离心，这是唯一的标准。有了出离心，即使只修了50或100小时，结果已经有了，那就是完成了。

虽然已经进入五加行的阶段，但如果没有出离心，任何行善都不是走解脱道。对解脱而言，它什么都不是，所以出离心、菩提心特别重要。如果次第修好这几个法，就有机会证悟。人生无常，即使来不及修正行，来世都有一个很好的基础，可以衔接今世的修法，继续修行。

皈依修法的必要

当我们入门的时候，已经皈依过了，为什么还要修呢？

最初的皈依虽是大乘佛教的皈依，却不是大圆满的皈依，二者有一点点不同。其次，我们虽然平时有皈依的心，但遇到问题的时候就不一定了。就像菩提心一样，我们可能表面上有菩提心，但在遇到某种考验时，菩提心也会不见踪影。只有修了以后，才能巩固、完善之前的皈依。

修好加行，才能证悟

五个加行次第修好以后，证悟的条件基本上具备了，在此基础上修，就有可能证悟。如果没有修加行，虽然皈依了，表面上是佛教徒，但与真正的佛教徒之间还是有很大的差距。**很多没有修加行的佛教徒，虽然看似佛弟子，但其目的不一定是成佛解脱，而是为生活、工作等今世利益。**有的人虽说是为了往生西方极乐世界，但往生的目的不是为了度众生，而是想自己成佛，这种往生不是大乘佛教的往生，最后不能成为佛菩萨，而只能成就阿罗汉的果位。对任何人来说，不打好基础，一开始就去听最高的大圆满法，没有任何用处，最后还是必须回到原点。

信心，皈依的基础

皈依最关键、最重要的，是对三宝绝对的信心。解脱道的基础是出离心；大乘佛教的基础是菩提心。菩提心的基础是慈悲心、四无量心。皈依的基础，就是对佛法僧坚定不移的信心。

所谓皈依，就是归投、投奔、投靠的意思。投靠的前提，一定是相信。哪怕我们在世俗生活中投靠某一个人，也是因为相信对方才会投靠他，如果完全不相信对方，投靠没有任何意义。

皈依三宝也是投靠三宝，前提条件必须相信三宝。如果还没有对三宝的信任，就没有办法投靠。这样的投靠是自欺欺人。

信心来源于闻思修

信心来源于闻思修。

听到佛是遍知，知道怎么解脱，不会欺骗人就相信了，这是闻所得的信心。但这种信心在听到另外不同声音时，可能产生动摇；思考所得的信心好一点，但遇到另一种思考方式，也可能会动摇。

最好、最上等的信心，来自于实际修行，通过打坐亲身体悟到佛陀教导的内容，就能获得一种坚定不移、不可动摇的信心。

因为我们是初学者，若让我们拿出非常标准的出离心、菩提心有一定难度，但**只要朝着正确的方向继续前进，一定会得到坚定不移的信心。**

信心的分类

信心有两种。一种是道听途说的迷信，一种是闻思修所得的智信。

迷信也有两种，比如在世间毫无保留地相信某个人，仅仅是听别人说他很可靠，这种盲目相信就是迷信，它经不起考验。

迷信是否正确，要看说的人是否可靠。如果相信对方，对方又值得相信，虽然没有太多观察，没有太多理由，只是因为相信了，对方恰恰是值得相信的人，最终对自己的信心没有动摇的话，倒不会出什么问题。反之，相信一个人，而这个人却不可靠，这种迷信就会让自己的信心受到动摇，上当受骗，后果很严重。

同样，学佛的时候，**佛提倡我们应该智信，不主张迷信。**但也不是完全不能有迷信，主要看自己相信的对象，如果对象有问题那就错了。如果相信的对境是佛法僧，就不会上当受骗。即使信心不坚定，有可能会发生动摇，但没有不好的结果。

有些人特别虔诚，只是盲目地信任，**如果没有智慧观察而直接相信会有风险，万一对方不可靠，后果很严重。但假如对境是无欺的三宝，也能得到三宝的加持。密法中也很提倡这样的信心。**

智信是通过闻思的观察，最后认为对方值得信赖才相信。

我们如果有智慧，就去观察，通过观察得到的信心非常好，但如果没有智慧，相信佛法僧三宝也没有错，即便看上去有点盲目，也可以得到三宝的加持。

大多数人的信心，都应该来自于观察。东西方的很多人在宗教方面不是很喜欢观察，学历很高的人也一样，通常不假思索就相信

了。我们会问，佛法经过了几千年的观察，还需要观察吗？**其实观察对我们信心有帮助，有利于智慧的成长，不是替别人观察。**

如何能够去观察衡量佛与佛法可信与否呢？

我们可以学习因明逻辑，其中有很多推理，佛是否可靠，说的是否正确。经过推理可以得到坚定不移的信心，但比较复杂。

大家一定要**重视建立对三宝坚定不移的信心**，我们从小受到各种各样的教育，如果不观察，修行中途就会出现一些问题。

很多人说，在观修佛菩萨的时候，时常产生无法自控的恶念，这可能有几方面原因：一是从小听到对佛法或其它宗教方面的负面评价。

另外还有一些其他原因。此时祈祷莲花生大士，念诵莲师心咒，邪见与恶念可以止息，还可以遣除将来修行上的违缘。

念诵莲师心咒对从小植入的对佛法或其它宗教的负面评价没有用，这需要闻思、深入学习与观察。其余的业障等干扰，修莲师的法，祈祷莲师完全可以解决。

修行人一生中必须做的，是要建立对三宝的信心。如果对三宝半信半疑，修行就不会有动力，我们要看清楚，到底值不值得信赖。

四种信心

第一种信心，是清净信。看到三宝，心里特别开心，就像小孩儿看到母亲一样，除了信任，还有情感。在佛像、佛塔很少的地方突然看到佛像、佛塔时，或听到三宝名称时，特别高兴、温暖、

亲切，这种信心，就是清净信。清净的意思，是指所有世俗不干净的念头都消失了，心里无比欢喜。

秋阳创巴仁波切的弟子，早期都是嬉皮士，现在他们的年纪都已经很大了。去年遇到了仁波切的一位弟子，他工作的地方是图书馆，他经常走路上班。从他的家到工作的地方，需要经过一个红绿灯，以前上师开车经过时，都会和他挥手打招呼，经过几十年以后，上师已经不在了，而弟子在心情失落的时候经过十字路口，就会感觉上师开着车从自己身后而来，给自己挥手，这只是一种感觉，却能让他所有的不开心与烦恼一扫而空，这就是清净信。

第二种信心，是欲乐信。听到佛法中的很多境界，觉得很殊胜，发愿一定要做到。看过去上师的传记，修行精进、弘法利生的事业等等，发愿想做，效仿的追逐心，就是欲乐信。因为相信这是对的、好的，所以无比渴望，想与前辈上师一样。如果不相信，不可能有随学的愿望。

第三种信心，是胜解信。即坚定不移地信任、相信。三个信心中，这个信心特别重要，比如相信四圣谛——无常、痛苦、无我等等。

第四种信心，是不退转信。《大圆满前行·普贤上师言教》没有讲这个信心，但在其他书上有讲。现在虽然有坚定不移的信心，但明年不一定有，中间因为看到或听到什么，主观意识的观念会发生变化。不退转，就是遇到任何事都不会退转，这是凡夫也可以有的。绝对的不退转，是一地菩萨以上的境界。还没有到一地菩萨时，通过闻思修获得的菩提心、出离心与信心不易退转，但如果还有其他强大原因的干扰，我们是否能坚持也不一定。

我们动不动就想听大圆满，但学佛首先要考虑这些条件是否具备。如果不具备，需要先在这问题上下功夫。据说很多地方讲大圆满也不需要条件，念一点咒语即可，但这样是不可能证悟的。**修行没有捷径可走，我们的根基也不允许我们走快捷的路。**

每个人都要观察自己，信心怎么样？如果还是半信半疑，先去建立对佛法的信心，大圆满等等都暂时谈不上。

大圆满法，尤其强调对上师的信心，有了这些信心，才能比较轻松地得到开悟的成就。对一个修行人来说，信心很关键，信心不足没有办法学修。

对佛法、对三宝要建立起信心，有了信心以后，仅仅依靠这种信心，也能得到加持。开悟需要上师三宝的加持，加持需要信心。如果没有信心，就得不到加持。**如果没有加持，通过闻思学习，只能有一些文字上的深刻理解，让知识更加丰富，但证悟的时候，再闻思也没有用。深奥的境界无法言表，通过加持、忏悔、积累福报，才能把我们推到一个新的阶段。**闻思可以消除我们以前常乐我净的错误观念，得到无常、痛苦、无我的见解。但最后的空性、光明，需要自己的福报力量——修曼荼罗、金刚萨埵与上师瑜伽的加持，这些都是建立在信心的基础之上，没有信心就无法证悟。

信心建立在闻思之上，闻思可以帮助我们建立坚定不移的信心。四个信心特别重要，没有信心是走不下去的，要多闻思。有些人不闻思也有虔诚的信心，但这种人不是很多，即使有，也很容易动摇。通过闻思，对佛法有深入的了解之后，才会有信心。

就像投资的时候，必须相信对方值得相信，这样才敢投资。世间的托付，都需要信心，更何况解脱修行？

核心就是投奔三宝

之前讲过，皈依要观想皈依境发光。同样，发心、金刚萨埵、曼荼罗、上师瑜伽的修行都需要观想，但观想不是重点和核心，只是修法的一部分而已。观想的时候，最好能观想清楚，如果实在观想不清楚，心里想着前面有佛菩萨，皈依的核心修行也不会受到影响。

现在观察了轮回痛苦，思考了因果不虚，发现轮回中虽然有暂时的快乐，但整体是痛苦的。依靠自己的力量，根本无法走出轮回。世俗中有很多神通广大的鬼神，大部分都属于六道轮回中的饿鬼道，虽然他们有神通、神变，也很迷茫，自身难保，不知道如何从轮回中解脱，不可能给我们指出解脱之道。

有些人投靠一些山脉、日、月、树木、湖泊、河流等等，以为它们有广大的力量，可以救度自己，佛陀告诉我们，虽然有神山、神水，里面居住了一些我们看不见的非人，但神是什么呢？神这个词可以用在很多地方，佛有时候叫神，梵天、大自在、土地神、国王有时候也叫神，但山或树里面住着什么神就不得而知了，如果是佛菩萨，那功德自然不一样，但主要的功德，不是来自于山水，而是来自于佛菩萨。

佛，就是智慧和慈悲。通过大乘佛教的训练，**把有限的智慧和慈悲提升到无限的境界，这就是佛。**有人认为，佛是以人的形象出现在这个世界的。**但不管人的形象如何庄严，内在的境界才是佛，我们要投靠智慧与无缘大悲心。唯有智慧和慈悲，才能让我们解脱，其他任何的日月星辰、山川河流、神奇的自然现象、宇宙现象，都不能让我们解脱。**

我们要投奔智慧与慈悲

《宝性论》讲：**最真实的佛，是法身，是无缘的慈悲与智慧的结合体，不是人的形象，是我们心的本性。**这就是我们要投靠的佛，不是外面的东西。所以我们观想的时候，不是投靠外在莲花生大士的形象，也不是投靠大乘八大菩萨、小乘阿罗汉的形象，而是投靠他们的慈悲和智慧。慈悲和智慧既是佛，又是法。大悲心和智慧结合后，就叫无缘大悲，即，没有执着的慈悲心，就是我们要投奔的智慧。

前段时间我们学习《佛说稻秆经》，知道轮回的源头，是无明。第二对因果的源头，就是贪爱。

投奔智慧，就能断除十二缘起的第一个源头——无明。消灭无明的因，就是智慧，断掉了十二缘起支的无明，其他的也就不会存在，所以它能挽救我们。

第二对因果中，欲望就是自私，有了无缘大悲，就可以断除我们的自私心与欲望，就可以断除第二对因果。

十二缘起的两个因，第一个由智慧断除，第二个由慈悲断除，轮回就不会再出现。所以，只有慈悲和智慧能救度我们。

佛教讲的三宝，就是这两个，法修到底，就是佛。道，究竟之后，就能变成佛。道就是法，法就是佛。法就是佛，佛就是法。佛与法，就是慈悲与智慧。

我们为什么要投奔呢？因为我们不但要从轮回中获得解脱，还要从小乘佛教中走出去。智慧让我们从轮回中走出去，但是阿罗汉走出去了，却没有突破不度众生的极端。

世俗人走到轮回的极端，根本不考虑解脱；阿罗汉走到涅槃的极端，不愿度化众生。大乘佛教走中立的路，智不住轮回，悲不堕涅槃，以智慧让我们不堕轮回，不在轮回中受苦；以大悲心让我们不堕涅槃。

慈悲和智慧，可以挽救我们，让我们永远不会走极端的路，走到大乘佛教不住两边的境界，用现代的话来讲，就是不走两个极端。超越轮回，又不脱离轮回。

《华严经》讲的脱离轮回，不超越轮回就是这个意思。大乘佛教既要超越，又要不脱离。所以，智慧和慈悲完全可以挽救我们、帮助我们，不投靠宇宙中的任何东西，只投靠智慧和慈悲。换一个词讲，佛法僧就是慈悲和智慧。慈悲与智慧的最高境界，就是佛；没有达到最高境界，就是法。修持这些法门的人，就是僧。

观想不是重点，但越清楚越好。佛菩萨以人的形象出现，我们才能找到可以投靠的地方，如果佛不以人的形象出现，只以自己的形象出现，我们永远不知道有这样的存在，又到哪里去寻找投靠的地方呢？所以，佛以适合我们的方式出现。

密法讲，六道轮回各有各的导师，因为六道是不同种类的生命，饿鬼的导师适合饿鬼，人类的导师适合人类，这样才有地方投奔。人的本质，是四圣谛当中的苦谛。释迦牟尼佛的样子虽然与我们一样，也要是吃喝拉撒，也要生病吃药，但他身体的属性不是苦谛，而是智慧，是灭谛，是佛性如来藏的现象，是智慧以人的形象出现的。我们的身体与佛的身体有着本质的不同。不管是以人、动物、建筑物的方式出现，本质都是佛的智慧变成不同的现象，就像纯金做成不同器具，本质都是黄金。泥土做成人、动物等等形象，本质就是泥土，而不可能是黄金。黄金制品好比佛陀，泥土形象好比众生。

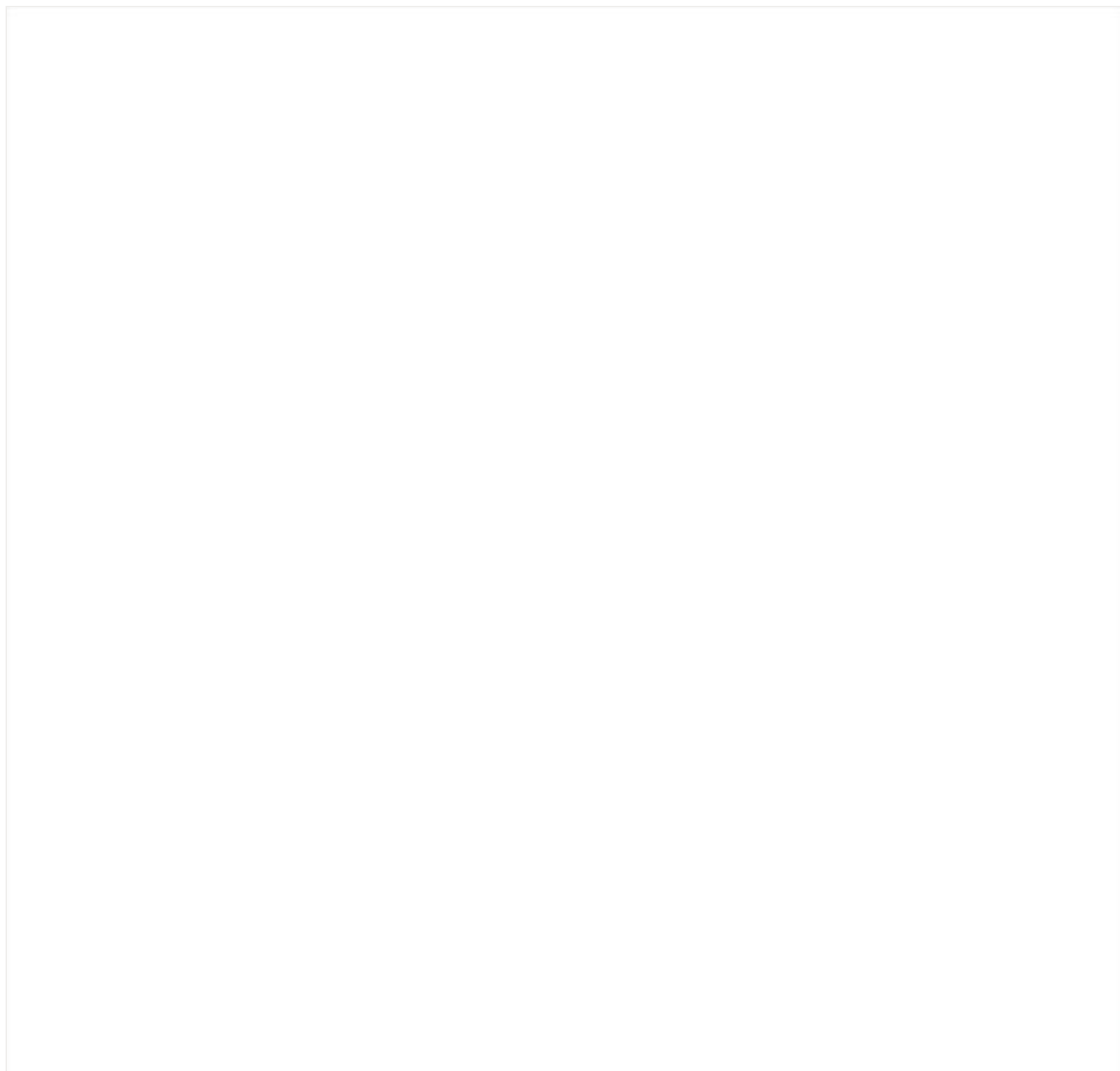
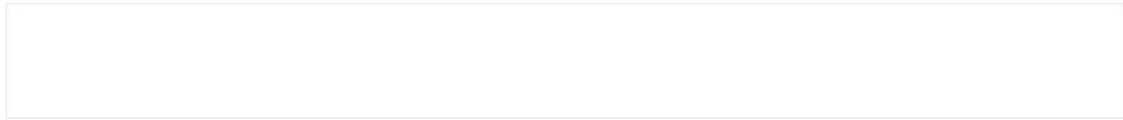
佛的智慧与大悲是一体的，所以我们投奔佛，就是投靠了智慧。我们皈依的时候要下决心，一定要得到佛的智慧。前面讲了三种信心，都非常重要，其中的欲乐信，就是我要像佛一样，我也要达到佛的境界。这个是皈依的基础。

念诵皈依的偈颂，是《开显解脱道》当中的句子，句子不难，如果闭关念诵，十来天就可以完成。

念诵过程中，要想清楚自己为什么要投奔三宝。如果念诵时没有坚定不移的信心，只是口头上说说而已，那就是撒谎。撒谎十万遍有功德还是过失都不好说。如果有了坚定不移的信心，念诵和观想都不是最重要的。皈依的修法，是为了达到投靠与投奔的最

高标准，而设计的一套程序。我们最终的目的，是投奔三宝，这是皈依最起码的要求。

三世诸佛如何回向，我亦如何回向



（详情点击图片查看大图）

所有课程为现场学习

哪怕只听一堂课，都会对你的人生起到不可估量的作用

获取更多内容

(点击标题下方蓝色“静怡苑·心灵乐园”进入)

“课程” 查看一周课表

“助念” 了解助念注意事项

“遗书” 参看遗书模板

“金刚经” 领取

“慧灯之光” 领取

《慧灯之光》全套电子书《能断·金刚经给你强大》电子书

“不忘” 领取

索达吉堪布的新书《不忘》

另：点击后台菜单栏有惊喜

精彩内容回顾

慈诚罗珠堪布11月30日最新开示：教你如何依止上师

索达吉堪布2017年11月28日最新演讲——瑞典隆德大学

你要是听懂了今天的《佛说稻秆经》，我们送你大写的服气

慈诚罗珠堪布最新开始：把《佛说稻秆经》融入生活

今天的《稻秆经》听晕了吗？趁有余温，赶快温习！

慈诚罗珠堪布开示：新鲜热乎的《稻秆经》笔记出笼

慈诚罗珠堪布最新开示：《佛说稻秆经》强势回归

一个消除负能量的绝佳方法

佛教徒必备技能：做什么事儿都能修行的窍诀

如果让你清扫粪便，你愿意吗？如果，是给佛菩萨呢？

当大家正为左右脑不平衡而发愁时，一位大神站出来说话了.....

面对需要照料的父母，你怕了吗？

身为一个佛教徒，竟被佛教徒吓跑了

那些年，无辜躺枪的佛教徒家属们

逛妓院时，佛教徒该怎么做？

终于出来了，陪孩子写作业的终极秘籍

人人都说禅修好，又有几人做得到？

手脚冰凉怎么办？我想当个暖宝宝

佛陀：孩子们啊，出离心这个词已经被你们玩坏了

佛教徒卖起萌来，连佛菩萨都笑哭了

80、90，我们正逐步走向英年早逝这条路上

你曾背过的那些古诗，说出了佛教徒的心声

最潮最in街拍神器，当红明星标配，很多佛教徒都有

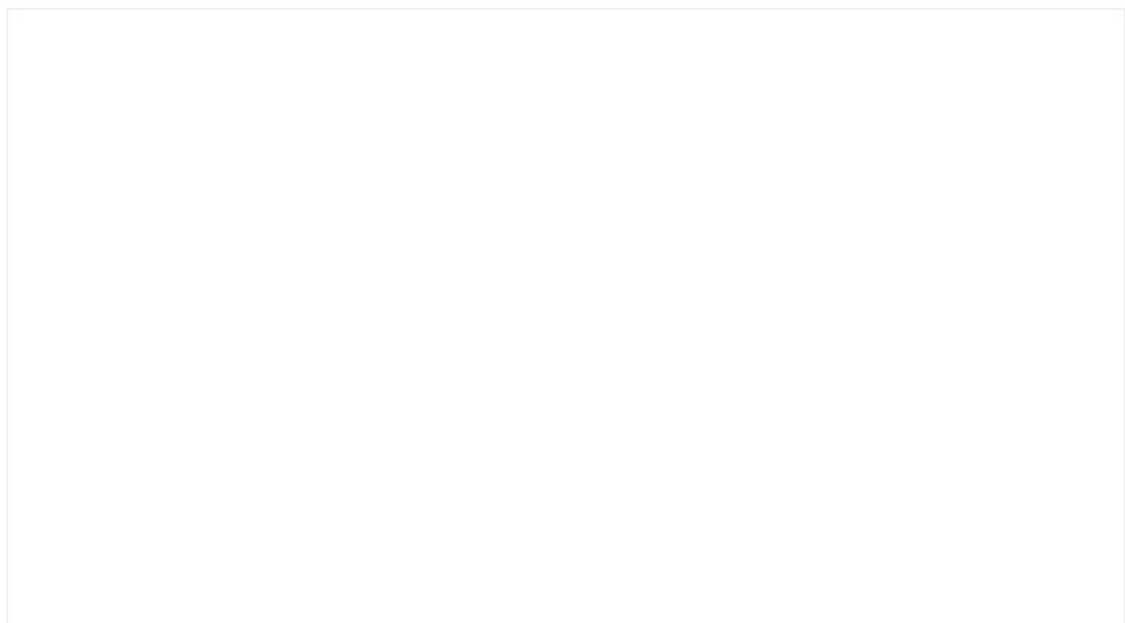
【你说怎么办】身体不适、没有时间、修得好是什么感觉.....

【你说怎么办】禅修要双盘吗？能不能闭眼睛？爱打瞌睡、爱胡思乱想怎办？

秘籍！教你一个走路时也可以禅修的方法

每天早上一座禅修，你想不想一起参加，为自己的精进打卡？

心灵乐园的正确打开方式



阅读 2449

28

投诉

精选留言

写留言 



——

皈依最核心的内容，我还是第一次听如此殊胜的宣讲皈依

5天前

.....以上留言由公众号筛选后显示.....

[了解留言功能详情](#)