扎西得乐！我们先念诵一下皈依和发心：（三遍）

**诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依；**

**我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。**

之前我们说念诵皈依的偈颂，后面有人问是要念

“**真实善逝三宝三根本，风脉明点自性菩提心**

……是要念这种还是念：

**安住虚空遍满虚空者，上师本尊空行诸会众；**

**诸佛正法以及圣众前，我与六道众生敬皈依。**

就是念这个十万遍这样子的话是可以，一般修的话用开显解脱道来修这个加行，然后开显解脱道是一个仪轨嘛，内容就是华智仁波切的（前行引导文）、（大圆满前行引导文）、《普贤上师言教》这本书。之前我们讲了皈依的时候用那一种心态去做皈依，然后如何念诵皈依的偈文哦、偈颂，然后修的时候就是这种的。我们首先观想皈依镜，皈依镜的话中间是莲师，上下有莲师的衣饰，这些姿态，之后观想这颗皈依镜的五枝上面，中央是莲花生大士，头顶上面有传承上师，前面有三世诸佛。后面有经续、经函。然后右边有八大菩萨为主的众多菩萨，左边十六罗汉，周边有面朝里的智慧护法，面朝外的事业护法这样子。基本的观想是这样子。这个观想完了以后观想自己的父亲在右边，母亲在左边，敌人在自己的前面。然后观平等，平等大悲，就是众生皆为父母这样子。然后后面有无量的众生，一边念偈诵文，就是刚才讲的这个，然后一边礼拜。所以礼拜和偈诵一边念一边拜，刚好是四句嘛。

“**安住虚空遍满虚空者，上师本尊空行诸会众；**

**诸佛正法以及圣众前，我与六道众生敬皈依。**”

念的快一点习惯了以后呢基本上会和磕头的动作差不多（频率一致）。念完四句刚好磕下去拜上来这样子，你可以用记数器或者念珠来记算。然后前面有观想的时候呢比较稳定坐下来，做观想啊，念诵啊这样子。然后观想的很清楚，前面这些的皈依境真实不虚的存在这样子，然后在下面也有真正皈依境的唐卡，前面我们也讲了，就开光的唐卡摆在前面啊，供上曼扎、八供这样子，然后下面修的时候就真实大礼拜。一边大礼拜一边念这四句偈颂这样子。这就是我们所说的大礼拜十万遍的部份。本来说是你也可以做十一万遍，来做补缺多做一万，这也是一个传统吗，多做一万一千这样子。就是说本来是十万，但也有做十万零八千的也有。所以来弥补修行过程中心念涣散的部份也有，信念比较集中，本身这个十万也是一个象征的数字，借此消除身的业障，然后持诵偈颂呢是身的皈依也遣除这种身的业障，同时礼拜的时候呢遣除这种身的业障，然后就是身的恭敬、顶礼、礼拜，然后身的这种礼拜，语言的时候呢也是身语意的皈依，然后嘴里面念诵皈依的偈文，也是语的清净，语的一种皈依，意念当中做观想，产生信心，产生恭敬心，这是我们产生意的皈依的一种功德。清净意的这种障碍。所以皈依的这种礼拜有很多益处，让我们通过礼拜的这种方式呢可以消除我慢，一般的人来讲我慢心比较强，人都不喜欢谦让而且争取，傲慢自大，这样子来显示威力地位，或者是不可一世的风气，修行的时候表现堪忍、谦卑，对别人真诚的这种善意，所以学习理论用在实践当中去，学到的知识不仅仅是知识，还可以实践这种佛法，然后贪、嗔、痴、慢、疑，很多的傲慢也是愚痴的产物，同时傲慢的心呢自己不知道别人很讨厌这种傲慢的神气，傲慢来利益众生这种有是有，但是比较懂得善巧方便以及证悟有一定的运用能力的人，大悲心的人可能能用得上，一般的人来讲需要对治傲慢，傲慢变成一种障碍，因为人傲慢的时候放不下架子、面子，然后就各种各样的没有必要的种种的人际关系的障碍，内心的冲突，然后对世间八法的这种渴求，这些里面都有傲慢，所以通过观想诸佛菩萨的功德然后知道自己还没有完全转化五毒，所以对傲慢最大的对治力就是恭敬的心和恭敬的行为。在诸佛菩萨极高智慧大慈大悲的这种威德面前原来发现自己比较卑微、渺小，所以用这种了知也可以消除自己的傲慢心。

 通过礼拜也可以长养自己的信心和虔诚，也可以精进。很不精进的人他用来修行十万个礼拜这样子做不到，还要就是可以遣除业障，集资净障的修行，也是可以通过恭敬顶礼的这种方式，顶礼的时候虽然辛苦一点，全身酸疼啊，有些手皮、膝盖磨破啊这样子，但还是要知道这些都是修行的一部份，大礼拜这种五体投地，这个以前也有讲过，双手合掌代表悲智不二，中间观想如意宝，有时候有这种嘎乌盒式的这种合掌方式，莲花式的合掌方式，不论如何你用哪一种，如果身体实在不便可以磕小头，跪下来磕头，还有一种躺下，躺在地上五体投地这种磕头，就是双掌双膝和额头着地，然后就是说身体下面压了多少微尘，我们将来可以得到多少微尘多的转轮王的果位的功德，这个礼拜本身不仅仅是一个礼拜，他有这种对治傲慢，集资净障，能够长养精进、恭敬和虔诚心的这种功德。然后也比较容易清净身口意，增长这方面的这些功德。然后放下我执的这种力量，法我二执，尽而能够体悟这种空证慧，所以大礼拜是一种非常殊胜的修行方法。然后你已经在中间做了顶礼，这样做了很多，结束的时候，就是收坐的时候可以想想专注在对镜上面，有时候观想这种传承上师的功德，有时候专注在莲师上，有时候可以专注在皈依的这种本质上面，之前讲了外皈依、内皈依、密皈依这样子，从这些角度里面安住，有时候就想，发大悲心，左边右边前边后边，一边磕头的时候就想所有的众生和我一起磕头，就是说像麦田里面被风浪吹的时候，秋天麦田果实累累的被秋风吹的时候呢大家齐刷刷的倒向一个方向。磕头的时候你也想，无量的众生也正在和我一起向皈依镜当中的诸佛菩萨圣者众做这种皈依和礼拜。这个时候呢一个是保持观想；一个是保持菩提心；一个是保持正知正见这样子，身口意同时修行，收坐的时候有恭敬虔诚的心呢观想皈依境里面所有的圣尊身上都发出无比灿烂的光照在自己和一切众生，从皈依的这种信心这种虔诚，这种修行的功德让诸佛菩萨产生欢喜。然后皈依境当中放出无量的光照着我和身边的一切众生，三界六道的一切众生，这样想是最好的。后面都是三界六道的众生，就像麦田里面的风一样，突然间这里面的众生都获得同样的加持，突然间像鸟群飞向天空一样，一大群鸟在地上，一只鸟惊动的时候，全部的鸟飞起来，齐刷刷的飞向蓝蓝的天空一样。鸟群被弹弓惊的时候全部都展翅齐飞。一样的，诸佛菩萨的光照射到众生身上的时候，所有的众生马上融入到皈依境里面。如果能这样观想最好，三界六道的众生都化为光一起融入皈依境。一起融入圣尊之中。然后当自己和一切众生融入皈依境，融入这些圣尊这样以后呢然后在想整个圣尊皈依境当中的五枝树的中间，前后左右东南西北四个方向就是皈依境四周的边缘开始化光慢慢融入到中间，也就是说后面的经函、左边的十六罗汉、右边的八大菩萨，前面的三世诸佛、以及周边的智慧护法这些呢全部融入到莲师当中，先从左右两边融入，再由下往上融入，最上面的传承上师从上往下依次光光融入，就像水滴和水滴溶入一样，没有任何障碍。依次融入到中间的三宝总集本质为根本上师的莲花生大士身上，然后当皈依境全部融入到莲师身上以后，最后莲师本身也化为光，像你点一柱香的时候，香的烟融入虚空看不见了一样的，就慢慢的自然而然的融入法界……一些都融入到空性当中这样的，这样的时候我们所有的杂念分别念随之消失。这个时候你什么都不要想，现在自己身处任何地方不要再去想任何东西，不要再起任何念头，我要怎么办啊，接下来怎么办啊？停留在这个无造作，安静、寂静当中，让你尽量呆久一点这样子。这样的时候正在体验一种由显入空的这么一个体悟，空性的体悟。比如说有体悟空性的这种基本的觉受，所以说远离这种分别念的当下，原始的本性当中安住。最后由功德回向，可能有些人会呆一分钟、八分钟、两分钟五分钟无思无念当中安住。或者体会这种显空无别的当中安住，这样以后如果杂念、念头再次起来的时候呢，就可以出定或者结束，结束的时候呢，做这些观想的时候也是盘腿坐下来，不要一边磕头一边去观想，就是结束收尾的这个部份。所以一切万物都可以观想皈依的主圣尊，所以你可以简单的这样想，刚才这个过程也是一样，最后把一切功德回向给六道众生，所以平时的时候呢皈依境的这种应用，平时生活坐息随时随地用这种正知正念的力量让自己不要陷入这种杂乱的情绪。情绪繁杂的时候用这种正知正念。正念有点像你自己是皈依弟子，正在修持皈依，然后在这种慈悲和虔诚当中安住，让你时时刻刻记着你不应该做什么，应该做什么。然后正知的意思是：你自己在做其他事的时候容易觉知到你在做什么，做对的时候也应该知道自己正在做对的事情，做的时候情绪当中产生很多杂念的时候你也应该知道你正在产生杂念。所以利用这种皈依境来修行呢就是我们想像皈依境当中的所有传承上师、诸佛、菩萨、罗汉、护法，所以这些呢时时和我们在一起。所以我们走路的时候把皈依境观想在我们的右肩膀上，把皈依境当做一种绕佛的对境。然后我们坐着的时候观想在我们的头顶上，当我们睡觉的时候观想在心间对治。吃饭的时候也要把这些饮食做为一种供养。幻化的本身不需要特别的空间这样子，只要想像他们和我们享受眼耳鼻舌身这些感受的时候正在供养这些诸佛菩萨，所以餐前供养这样子。饮食的时候也是观想在喉轮当中，这样观想，想像做荟供这样子，以前做过，没做过的话也没有关系，主要是说对治这种迷乱意识，进入光明定的这些方法，包括睡眠的时候观想在心间这些的，这种的就是对治迷乱的意识。让自己进入光明的境界，皈依境除了生活本身自然当中梦中阴当中，以及真正死亡的中阴当中，包括受身中阴啊、禅定中阴啊、临终中阴啊、法性中阴啊、受身中阴啊 ，时时刻刻我们都在六种中阴当中，我们在这种如梦如幻的中阴当中生活。我们有很多这些心念的投射，习气、很多杂念，这些杂念会产生这些种种幻化的相，所以让自己的幻觉融入光明的这种善巧方便。时时刻刻观想皈依镜，观想皈依境的众多圣尊在一起，所以在中阴当中也时时刻刻能够观想皈依境这样子。所以不会被其它的投射吸引，所以因为皈依境当中我们也把自己完完全全托付给自己的根本上师，以及与他无别的莲师及三世诸佛这样子，所以六种中阴当中呢我们时时刻刻转化我们的习气。原来有我执我爱是跟我们一直在一起形影不离的，现在以这种皈依境上师三宝形影不离的方式来训练自己。上师三宝形影不离他们的特质对治贪嗔痴五毒，他们是智慧和慈悲在世间的暂时化现，所以时常会自己沾染这种悲智双运，悲智不二或者是修行的这种转化。把其它的习气转变成悲智的修行，所以就是说我们永远和我们的上师本尊空行这样内皈依。然后在结合在一起，然后保佑我们的这种修行，如果我们能慢慢这样做的话，我们能皈依上师、皈依本尊、皈依空行也是真正的圆满的，保护我们的修行，能够圆满我们各种的境界。只要时间长，慢慢去训练，熟悉以后呢我们随时都会忆念他们的功德。心就会和佛菩萨合而为一这样子。

 然后我们说一下这个皈依的学处，皈依三宝以后呢有一些行为上的规定，学处就是指一些戒律之类的，需要注意的佛教徒应有的一些言行啊就是这类的，我们说取过一些皈依证或者没有取过皈依证，或者有皈依证参加一些仪式，取个名字就完事了，其实不是这样子，平时看有没有这些真正的学处，符不符合这些学处，这个是我们皈依证的真正的界限，所以说皈依以后放下一些不良的习性，然后应该修持一些善行，包括很多地方不太清楚神佛的差别，不真正的了解，所以说在这里面说皈依佛以后呢不能够皈依世间的天神啊，自在天啊这些世间神鬼。因为他们自己还没有能力脱离束缚，轮回和束缚他们也很难超脱，他们不是解脱道上的这种对境，所以也不能皈依他们。所以皈依法以后呢，不伤害众生，尽量清净身口意三门，不要伤害众生，然后在这个基础上尽力帮助众生。皈依僧以后呢，意思是说不要长期跟随自己见地不稳挺不成熟跟很多外道邪见众在一起的时候呢，自己也会受他们的影响而最后变得退堕，怀疑。变成和他们一样的见解。所以说主要跟佛法僧三宝，跟修行佛法的这些善知识上师跟他们相处，经常演读佛法的经续论典。然后就是跟金刚法友探讨，有疑问的时候请教上师这样子。所以皈依以后应该有的一些学处意思是说时常顶礼恭敬佛的身相，佛经、佛像、佛塔。或者僧众，这些都要做为一种恭敬。哪怕是一根木头的像和黄金的像你的心里没有差别，知道要一样的恭敬，他代表的意义是一样的，材料不一样，一个是黄金，一个是木头，但我们顶礼的时候不是像黄金本身顶礼，我们是顶礼佛本身这种证悟，超越轮回，超越苦，超越迷乱的这种虚幻的痛苦，在这些上面产生巨大的信心，所以不管什么材料做的佛像都一样的要恭敬。

然后皈依法以后呢对于佛经，续部经典的这些只字片语都做为一种顶礼。当我们读的时候也做为语的方式做为顶礼。保护佛法的最好方式就是自己好好的闻思修佛法，这就是最好的护法。也是最好的恭敬。

然后皈依僧了以后呢把出家众也好，或者在家的金刚法友也好，当做三宝之一，彼此之间生起真诚的信心和谦卑。相互之间一种恭敬心，不是世俗的习气带到修行上面来，而是用清净见、信心和彼此间的爱转化社会的这种习气。然后产生清净心信心这样。然后用这些因果的取舍让我们了解空性的奥秘，让我们走上大爱菩提之道的善知识呢当做三宝的合一总集。然后承佛之势 恭敬顶礼，然后上师护持佛法的这些事业。就是类似的。然后专心听闻善知识所传授的法，真正的依教奉行。去认真实践。我们说上师、眷众、弟子、共同行持三宝的事业。所以任何时候不做对于上师法友有损脑的事情。因为金刚乘的皈依境当中主尊本质上面是我们自己的传承上师，根本上师这样子。上师的身为僧众、 语为妙法、意为佛陀是三宝的总集，所以我们身为弟子要想方设法护持上师的事业，让上师起欢喜心，不要对上师心生厌烦，对上师有种种不满意啊、种种批评这样子。这上面讲的也是指具有一定修证的具德上师。哪怕是一般的，经由观察，经由经续论典上面的学习依止以后呢对上师恭敬，也可以开始的时候不接这个法，不接这个灌顶，但是一旦依止上师，受戒、灌顶以后呢就不要再去怀疑啊，不断世间的各种批评啊。这些习气全部带到佛法修法里面来。这样只会毁了自己的善根，也会伤害别人的修行。所以无论如何，遇到任何的一种痛苦、挫折哀伤或者一些灾难的时候一心祈祷上师，一心一意依赖三宝这样子。

 如果很幸运的得到世间福报，世间的这些名利，世间的这些顺境，修行上面也是一路畅通，非常顺风顺水，这些都是上师三宝的加持，所以佛经上有讲，世间的安乐善事，那怕是在炎热的酷暑当中吹来的许许凉风都是我们共业或者各业以及佛陀的慈悲加持。所以我们心中能够生起一些善念，都是不可思议的加持所导致的。《入行论》当中也说“犹如乌云黑暗中，刹那闪电极明亮。因佛的加持力，使人暂蒙修福念。我们了解遇到世间的任何障碍，病通、魔障、任何逆缘、违缘的时候就要祈祷上师三宝，同时用其它的一些方式解决问题。但是主要内心当中有时候也会有这样子的想法：我也学佛这么长时间了，但是我还不顺利呀？或者我学了这么长时间 但是怎么我还会生病啊？不要这么想，这些事情不是你有没有皈依有没有修行的标准，因为因果通三世，过去世现在世和未来世身口意的这些业呢消融的程度和增长的程度都不一样。有些是现世报，有些是来世报，有些是隔世报。有些是过去久远种下的因现在正在成熟，有些是上一世种下的，有些是这一世种下的，这一世成熟，所以就不能够一概而论。前几天好像慈诚罗珠堪布也在讲这个，说蔬菜、粮食、大米和果树，种的时候呢有些蔬菜二十多天能够吃到，粮食是几个月以后能吃到，那果树要更长时间才能吃到。所以一样的内容，这些都是一样的。

 日常生活当中如何修持皈依呢？我们皈依以后呢，修加行的人就要念我们刚才讲的这个四句皈依的偈颂。开显解脱道里面的偈颂，用这种方式来修前行的修法。平时生活当中那怕是睡眠当中做恶梦的时候都会想到三宝。那怕遇到动物猛兽的袭击这个时候也想到三宝，死亡的时候也心依三宝，那怕坐车的时候车子颠了一下你醒来的时候第一个念头想的是三宝，经常修行皈依的对镜，睡觉醒来的时候也想皈依镜当中的诸佛菩萨念诵般若心经，念诵六字大明咒。或者是种种佛、本尊，自己对佛、那一尊菩萨特别有信心的话，那些心咒想起来，醒来的时候也把心从诸佛菩萨他们的唱颂当中醒过来，睡的时候把皈依镜观待心上，观在头顶上面入睡。所以这样想佛菩萨并不是因为我们认识或者不认识而有差别，而是我们有信心没有信心的差别，他们都爱众生。对所有的一切的爱都平等。所以观想上师和三宝一样悲悯我等这样想哦，在特别有信心的地方我们吃饭前一般有餐前有供养，穿衣服前在空中甩一下代表供养三宝，然后赐予自己穿在身上，见到这些花卉、公园、蓝天、碧海、晴天白云、清澈的江河及茂密葱绿的树林、宏伟的建筑，或者各种富绕的景象，或者美貌的男女，以及世人珍爱的自己喜爱的或者世人喜爱的都可以做为一种观想，见到的时候说供养三宝。以前在西藏的时候也有看到野花供养三宝，很多人看到河里有很漂亮的石头也会有供养三宝的很真诚的心。然后自己去河边打水取水的时候呢也会先洒三次供养三宝。开粮仓或者打开新的大米袋的时候，或者打开一瓶新牛奶的时候都会先用指头沾一下向天空中弹三下代表供养三宝。自己衣食住行或者日常生活当中呢都有忆念三宝的这种修行，日常当中也可以念诵皈依佛、皈依法、皈依僧这样子或者这种念诵。以前有个梵文的：南无咕噜呗。南无布达呀。南无萨尔瓦呀。南无僧嘎呀。或者有一种？文的：师父不好意思，这里有点听不懂了。没有录。或者藏文的：喇嘛拉加森秋哦（皈依上师），桑吉拉加森秋哦（皈依佛），曲拉加森秋哦（皈依法），根登拉加森秋哦（皈依僧）。这种的有些人也会念，所以前面有发菩提心，中间有各种的平时的各种修行，然后一天到头或者一段时间做为一个总结的时候呢及时回向。把这些功德回向给诸佛菩萨回向六道经由一切诸佛菩萨的加持力，发的真实力量让他们变成早日解脱证得究竟果位的功德因缘这样子。这样子不管遭遇什么幸福不幸福，任何时候都可以经由皈依三宝而获益。心有依靠，就是我们真正的道路、路标，真正的友伴。这些方向是基本的一个确定。一般也有说皈依就是内道和外道的差别。佛教和非佛教的差别就是皈依三宝的差别，或者说是四法印的差别，这是阿底峡尊者以前讲的，因为外道教法当中也有行善去恶 ，甚至观想四禅八定甚至某一方面的气脉明点观想都有。但是他们没有皈依三世诸佛没有皈依教证二法，以悲智这种的修行。也没有皈依授戒，没有见道，见法性。证悟一地的修行者的这种皈依，没有没把他们做为善知识，所以没有办法脱离轮回。所以一切修行的基础他的根基就是皈依来做为修行。以前阿底峡尊者来西藏的时候也经常讲皈依，后来很多人叫他皈依班智达这样子。

那皈依佛门以后呢，内心要皈依，表面也要皈依，意思说我们拿了皈依证，偶尔一个兴趣一样去参加一个活动。或者有些人甚至说我拿个皈依证去寺院的时候不用买门票，这样的原因去做皈依啊。没有什么信心，这样子的话对佛陀、僧众缺乏恭敬心，现在也有北京一些人说什么二宝弟子，他说他皈依佛皈依法，但不皈依僧。其实这是不对的，因为没有持续传承上师的话，你也不可能得到佛法，得到传承加持，没有得到这些窍决，没有这些佛法的证悟者持续不断的体验、修行然后不断的传授，广布，不断的给你传授戒律，然后领你入门，给你次第的教导，最后让你心智成熟，这些都是僧宝的功德。所以僧宝是把佛宝和法宝统一在他身上的实践者。所以这些是他们没有了解三宝的意义，现在社会上有一些个别的僧众可能对他们不满意，可能就会有这样的心态。这是一种比较偏颇的看法。所以我们平时不要对佛像、僧人乱加批评。有些人说这个佛像，那个佛像，这个是真经、伪经这样子。如果我们现在确实没有读过一定程度研究的话，不要随便跟着说。自己只要修正的就可以了，那些不是正的，包括人、佛法不是我们每个人当下能够断定的事情，也断定不了，因为没有这方面的这些功德；没有这方面的这些修证；没有这方面的这些研究。那这样的话你怎么知道他们是不是佛讲的呢？只要你确认有信心是佛讲的，你学这些就可以了。不然的话你对僧众佛经妄加评断的话有可能变成舍法罪，谤法罪的一部份。所以说这些都不好，特别是现在的这个社会，这个时代，佛经是记载佛法的书籍，所以我们平时不要坐在上面、踩在上面、跨过去啊这样子。佛说：“**末世五百世，我现文字相，作意彼为我**，**”**就是你想佛经本身就是佛法，就是佛这样子。**而时当恭敬**。你要把他当成佛一样的恭敬法，因为法指示了证悟的道路。所以像一个藏宝图一样，宝很重要，但是藏宝图也很重要。没有藏宝图你怎么能找到宝呢，一样的。就是有佛经之处即有佛这个意思。在经堂上面可以供，但是主要的经呢一般来修，修学和供奉那个更重要呢？修学更重要。

还有一些法器不懂的话不要乱用，要按照佛堂布置的方式，就是佛像装藏，开光。法宝就是显密经论。你可以学显，侧重点在显宗的话可以供般若经典，般若根本摄颂啊、金刚经、心经其它的地藏经都都可以。净土五经都可以。然后密续的话你可以供大圆满、大手印。塔就是舍利塔，这些代表意。下面供一些曼扎、曼达、曼陀罗。再下面供一个八供，就是水、水、花、香、灯、涂、果、乐这些。这些一般的佛具店里都有。供的干净一点这样子，其它的不用太复杂。已经有很多的话把它妥善的供奉就可以。但是不能把法器当成一般的日用品一样，或者当成装饰品一样的去装点，不断的看我这个佛堂好不好啊，我这个佛堂美不美啊。最主要的还是心对于佛法僧三宝的含义的一个了解，在对佛法僧三宝内外密了解的基础上产生的相应的行为。我们说包括适当的持戒，适当的行善、去恶的这种功德。这种行持更重要。

皈依有皈依种种的功德，修行本身像地基、像基石一样的，是一切修行解脱的开始，皈依以后开始走上解脱道路的门，没有皈依的话虽然你知道很多佛学的道理，你还是门外汉，没有入这个门。三宝是一切佛法的基础和支柱，任何人只要诚心的皈依三宝以后开始增长善业，远离恶行这样子。所以受护法的这种保护，然后最终能够渐渐证悟，其实皈依里面有也有“众戒皆可受,无皈依不得。其它的戒包括像菩萨戒，很多密乘灌顶的这个密续的誓言啊，没有皈依的基础的话，这些分别解脱戒都建立在皈依的基础上。皈依为首，不可缺少。如果缺少了以后其他三乘的戒律都无法安立这样子。所以从小乘的这些出家众的比丘、沙弥、比丘尼、沙弥尼，或者在家男居士、女居士这类的修行，也是建立在皈依的基础上授五戒，没有皈依戒的话甚至八关斋戒都没有办法授。所以皈依是一切戒律和功德的根本。任何人以佛的这种身语意结下佛缘，开始皈依以后呢种下解脱的种子，皈依三宝，有各种的因缘，可能有些人变成在家修行，有些人变成出家修行。但开始的时候呢，解脱道的深入开始是以皈依的了解，皈依的这种功德，然后进一步呢内心深处产生皈依的了解。以前有些人说皈依是不是参加什么活动一样的，说我参加你们的活动，我同意这样子。但你仔细看前几天我们讲的内皈依、外皈依、密皈依，他就是寻找真理，行善利众的这样的一个修行的开始，或者决心不再被蒙昧、不再被欺惑这样的一个开始。寻找真理的开始。也可以说寻找一切心的本质，一切现象的根本。旅行的开始。所以也会说放弃不善的业，行持善业的开始。或者说迅速远离一切恶行，尽量利行一切善法，一切善行。这样子的一个开始。也可以说轮回当中飘荡、轮落流浪终于找到一个解脱之门。抓住一个救命的绳索。所以皈依就是有这种的特点。所以时时忆念皈依，这个意思是我们已经遇到了善知识，听闻了殊胜的教法，内心当中已经产生断除恶业的念头。如果乘此机会精进修皈依的话，自己能够经由皈依的信心，对三宝的信心，修出离心、清净心日渐增长，不修皈依的话我们也不会向上师三宝做祈请，自己不会产生对上师三宝的信心及对轮回的出离心。我们的心散漫在五浊恶世的外境当中，产生强大的猛烈的这种邪淫。对眼耳鼻舌身的欲念、嗔念、痴的力量更强，智慧悲智的力度、定力、深度都不够的时候很容易产生我执我爱的情绪。被这些外在的因缘诱惑。所以清净心渐渐没有了，意念当中比较混乱，杂念丛生这样的。所以我们在这个时代呢可能会遇到种种的诱惑，修行道路上遇到亲友的阻拦，疾病的缠绕，或者现世面对很多选择，很多困难，逆缘这样子。或者说我没有时间修行啊，我生不起信心啊，或者说我还有很多疑点和怀疑的地方啊，好像佛法的这种修行提不上心力去减少这种恶行，增加这些善业，集资净障这样子。内心当中提不起正知正念。那皈依以后不是说所有障碍都消失了，全部交给佛菩萨去完成。自己就轻松了不是这样子。可能还会面临很多问题。但是我们找到方法的道路的已经有了。这里面有解决一切情绪和认知障碍的解决之道。所以只要你认认真真的闻思佛法。闻思修是产生信心的根本，闻思修可以把逆缘转向顺缘，可以从无着和烦恼当中转为化清净，增长善业。无论你身处任何境遇，有挑战的人际关系，但我们始终有办法有善巧方便使内心处于安宁安祥的状态，从而在困难当中能够深心相对自在离他的一种状态，不断圆满自己的修行。所以皈依佛门的目的不仅仅是求自己家人平安啊，财富增加啊，或者是对治鬼啊，降伏魔啊。反而变成堕落了，我学佛是为了好像我打仗的时候也要用刀剑一样，我们的魔、障碍主要是无明，贪嗔之心，无明产生的对外相不真实的了解而产生的贪嗔之心，所以这些以外没有比无明更黑暗的魔，外在的生命或者外在的伤害只是一时、一会的事情，但内心当中的蒙昧不明、不知道、没有智慧产生的伤害是生生世世的。无始来的。所以说我们应该，就像你让一个国王去当清洁工一样。不应该让修行的这些仅仅是为满足今生的无病、健康、长寿。在发财也是这一世的，再长寿也长不过一百年。所以这些上面应该分开，有广大的菩提心摄持的皈依，最好的是想要利益众生。不应该用佛法来造恶业，不要让佛法局限在世间法人天法这上面，而是真正能走向解脱道。

曾经有一个皈依的时候各种外魔都不能伤害，曾经有这样一个故事。有一个小偷在偷窃的时候被主人抓住了，主人念一句皈依文打他一下，念完四句就把他放了。念皈依佛，皈依法，皈依僧的时候打了他四下，就说你走吧。这个小偷听到皈依的偈颂，然后他走了，走的时候脑海里还有一些印象。他过桥的时候有一些魔在那里守侯，因为这个小偷心里面忆念着皈依的文，这些小鬼就没有办法伤害他。所以只要一念这里面的文字诸魔外道不能伤害，魔力不能侵害这样子。有种种的功德，皈依三宝真的能避开很多祸害，比如你皈依佛门守持五戒，杀盗淫妄酒，你受持五戒，你不杀生来世会越来越好，今生也没有那么多的杀气。不偷盗你不会有偷盗的这些名声，来世不会变得贫穷，被抢被盗这样子，类似的佛陀也讲，如果皈依有实体存在的话，这种功德之大以虚空当做容器都无法容纳。或者说“**有情谁能皈依佛，无量魔众不能害。纵破戒律心涣散，彼等亦能趋涅槃。**意思是说当你皈依以后不但是魔众不能害，有时候偶尔破了一条戒，心里面有一点涣散这样，但你不断的努力在这方面修行的时候，你也正在慢慢的皈依的基础上面，其它的偶尔心里面没有慈悲心啊，但是你及时忏悔，经过不断的修行以后，也会不断的趋近于涅槃。所以皈依的这种福德很大，大到什么程度呢，所有的三界变成一个容器的话太小了装不下这种皈依的这种功德，如果用实体去刻量的话，就是这样子我们简单讲这部份，希望诸位可以自己私底下多闻思，真正实实在在在我们讲的时候就完成一个闻思，然后一步一步不断的修行，磕大头这些已经有一些准备的话，那你就磕大头这些上面多做一些计划，然后拿些时间，每天拿两个小时，早上一个小时晚上一个小时，或者早上半个小时，晚上半个小时，一天磕二百这样子也可以。所以无论如何这个是上周补缺的部份。上周应该发这个没有发，所以我们在这里做个回向：

**此福已得一切智,摧伏一切过患敌,**

**生老病死犹波涛,愿度苦海诸有情。**

然后祝大家周末愉快，不断的闻思修行。扎西得乐！

2017年6月21日恭录完毕