

- 掌中解脫以五個科判來講解皈依(P262):
 1. 依何因而皈依 2. 皈依何境 3. 皈依量幾何 4. 皈依利益 5. 皈依的學處。
 - 思惟皈依的時候, 若能夠按照道次第的五個科判來思惟皈依會對心有利益。
- 以歷史來說, 阿底峽尊者入藏後, 開示佛法是以皈依、業果為主, 而不是開示密法的道理。因此人們稱他為皈依上師, 業果上師。透過此點, 可知皈依和業果是極其重要的。
- 皈依的體性如何?

((P262) 如 《答極白增上心問 · 善慧 笑聲》中說.. 「 皈依體性之要義.. 自身生起大怖畏, 知三寶具救護力, 由此所生之皈依, 是一切智汝所許。」)

- 如何認知皈依? 皈依有身語意三種皈依。
 - ◆ 身皈依:對三寶做禮拜、尊敬三寶。
 - ◆ 語皈依:口中唸誦皈依佛、皈依法、皈依僧。
 - ◆ 意皈依就是指信心的意思, 也就是對三寶有希望冀盼。無論是今世或後世, 我們對於三寶的祈求, 以及一心的信心來講, 這個就是所謂的皈依。
 - 我們一生中難免遇到病障惡障, 於是祈求三寶能夠正知我們, 對三寶有信心, 祈求三寶, 對三寶產生百分之一百祈求救護的心。但有人身體不舒服會因此不吃藥, 這是不對的。皈依三寶還是應該要吃藥, 因皈依三寶會讓藥效更好。無論快樂、痛苦, 我們都要時時刻刻憶念皈依三寶。
- 為何修習皈依

在修習道次第不只是聽聞道次第, 我們要努力的去思惟, 努力的修習道次第, 讓相續快速生起出離心、菩提心、空正見。因此我們透由修習皈依也好, 修百字明、獻曼達等等, 這些都是幫助我們生起道次第的證量。修習皈依這部分, 對於讓我們證量生起及證量的增長是有很大的幫助的, 這是一個關鍵。關於這一點, 我們要去注意、了解。博多瓦也開示: 對於皈依的偈頌唸得越多越好, 也會幫助我們證量的提升, 因為修習皈依也可以讓我們去除極大罪障。

- 在道次第或掌中解脫在介紹皈依是分為五點：

1. 依何因而皈依

所謂皈依心就是百分百相信三寶，請佛正知的這顆心、相信佛的心。以輪迴來講，有生老病死苦，有善道和惡道，惡道苦就如掌中解脫裡所說的，我們要感到畏懼，誰有能力將我從三惡道救拔出來---唯有佛，因此我們要對佛產生信心。所以如果具足相信三寶能夠救護，以及畏懼苦的心，有具足此二因，那麼我們皈依的心力會特強。

2. 皈依何境

皈依境為佛法僧三寶，在西藏有習慣會加上皈依上師，這個在印度論典裡是沒有看到的，但是在三寶之上加上皈依上師是非常重要的，或許你的上師就是佛，或是這樣去皈依上師可得到佛加持。

對於皈依境為佛法僧三寶，我們是不會搞錯的，但是或許我們到其他地方有不同圖案的神，這時候我們要去辨明是否為皈依境，世間神我們是不可以將祂當成皈依境的，如果我們去皈依世間神，那麼我們皈依三寶的戒體會消失。

- 在掌中解脫裡有提到，對世間神不可因為生病或遭遇不吉祥的事，而對這些神祇、護法對他們燒供去皈依他們，這樣做的話之前的皈依戒體就會消失。如果有這種情形發生在寺院裡，那麼寺院的僧人也會變得不好。在西藏也有像台灣的乩童或降神，不要去皈依他們。如果認為他們是皈依處，對他們做些燒供插旗，這是錯誤的。
- 真正的皈依境只有三寶，掌中解脫裡有提到，可以皈依佛寶的原因有四點 (P265)：1.佛已解脫一切怖畏;2.佛善巧解脫他人一切怖畏;3.佛大悲普渡無有親疏;4.無論有恩無恩佛皆饒益。唯有佛才具備這四點功德，其他的世間或其他者是不具備這種功德的，他們不是從所有的怖畏當中跳脫出來。這四點要慢慢去思惟，透由這四點對佛產生信心。

3. 皈依量為何?(P266)

(1). 由知功德之門而皈依---

佛有身功德、語功德、意功德。我們去了解這些功德，要對這些功德產生信心;如果能對這些功德生起信心，就可以圓滿我們的資糧。佛功德雖無法看到，但講述這些功德是為了讓我們內心增長信心，所以了

解這些功德可以讓我們生起皈依心，也可以讓我們圓滿資糧。

- 身功德---佛陀的身功德在掌中解脫裡有提到：要成就佛的身上一毛孔的因，需有獨覺有學無學、聲聞、轉輪聖王等等所有世間的福德加總起來才能夠成就佛身一毛孔的功德，透由這一點我們知道要成就佛陀一毛孔的功德，需要具力的因才能成就佛陀一毛孔的功德，更何況其他，其他的身功德請閱讀掌中解脫，閱讀了這些功德要生起隨喜，對佛生起信心。
- 語功德---佛陀的語功德除了好聽外，最主要的特色是---一語可以包含所有法的內涵。其他的語功德請閱讀掌中解脫裡面的內容(P268)。
- 意功德(P269)---佛陀的意功德有 1.悲功德---利益眾生 2.智功德---了知所有眾生根器。

(2)由知差別之門皈依(272)

(3)由承許之門而做皈依(273)

我們要承許佛是開示皈依的大師，法是正皈依，僧是修行皈依的助伴。之前有提到要對佛陀生起信心，佛可以救護我們，佛如何救護我們？就是為我們說法，所以法才是真正皈依處。為什麼說法是我們真正的皈依處呢？以法寶來講，滅諦、道諦是法寶，大悲心和世俗發心也是法寶。

法寶是真正的皈依處，那麼佛寶和僧寶難道不是真正的皈依處嗎？佛寶僧寶是我們的救護處，但是真正的皈依處是法寶，這是為什麼呢？我們心續當中如果能生起大悲心、世俗發心，以及空正見的話，我們就不再受苦獲得安樂，因此才說法是真正的皈依。

醫生告訴我們要怎麼做，吃什麼藥才可以令病痊癒，所以我們要按照他所說的醫囑去做病才能痊癒。相同的，佛陀開示上、中、下士道的這些道理，我們要好好的去修持，修持這些上、中、下士道的道理才是我們真正的皈依，以法寶來講就是滅諦和道諦，雖然現在我們沒有，但是相續當中我們有皈依心、出離心，我們要加強我們這些皈依心跟出離心，慢慢的我們就可以獲得滅諦和道諦。

在此有些人或許有學疑問，以佛寶來講是我們的救護處，以法寶來講是我們真正的皈依處，僧寶能做什麼呢？他不過就是一個人修行嗎，對我們有什麼幫助呢？為什麼要把他當成救護處呢？僧寶是透由修持

出離心、菩提心、空正見成為一個賢聖僧，斷除了所有的煩惱。這個告訴我們，他本來也沒有菩提心的，後來透由修持才生起菩提心的，所以僧寶是我們的模範，是我們修行的助伴，所以不要覺得僧寶不是我們的救護處。

(4)由不言有餘之門皈依

4. 皈依的利益 (P275)

(皈依利益有八種:1.入內道佛子數;2.為一切律儀之基礎;3. 滅盡往昔所集諸業障;4.順易累積廣大福德;5.人與非人不能為害;6.不墮惡趣;7.無勞成就現前與究竟諸事;8.速疾成佛。)

其中皈依的利益的第三和第四：滅盡往昔所集諸業障;順易累積廣大福德，這兩點是非常重要的，要記得有這兩種功德。譬如我們修習皈依、念誦百字明做懺悔就是要減少我們的罪業，因為罪業減少，也能讓我們生起證量，所以修習這些都可以減少我們的罪業，因此要思惟皈依有這樣的利益後就好好的來唸誦皈依，透過念誦皈依來消除罪障。

5. 皈依學處(278)

■ 各別學處---

(1)應遮學處

(2)應修學處

■ 共同學處

學處要好好守護---佛說要修善法不要造惡，我們不能一邊修皈依，所做的事情卻違背皈依的學處。我們在修習皈依的時候就要按照佛所說的學處做，才能得到佛陀的救護。因此對這些學處要好好思惟，哪些該做哪些不該做，對於這些道理我們要記在心裡，這是非常重要的。

● 修皈依的扼要

修皈依的時候就要絕對的相信三寶去皈依三寶，這樣可以讓我們獲得最大的利益，這個是一個扼要處。佛法可以用各種不同的正因正理來去理解，佛陀有身語意功德，這個要我們馬上用正理來做思惟是很困難的。

● 我們在閱讀、思惟道次第時都要從科判下手。