

格荣尼玛活佛讲述三皈依

导语:格荣尼玛活佛前世为大成就者土登洛培,他在圆寂之前告诉他的弟子才空喇嘛:“我的下一世会转生到一个叫龙古的地方,父亲叫财仁、母亲叫白玛,明天我就会圆寂,你不用难过,下辈子我师徒会再次相聚的,来世我将代替众生承受痛苦,所以我转世出生后将多病,小时候的我你要好好照顾,这一世我没有度到你是因为因缘未到,我的下一世我将帮助你,你将获得圆满解脱。”土登洛培活佛拿出金刚铃和金刚杵,让弟子们交给他的下一世的转世灵童,他说:“我的前世奔巴·嘉查协嘎是因为左胸被刺伤而牺牲的,所以我生生世世左边的胸口上都有一块胎记,以此可以寻找我的转世。”

对于汉地人来讲,这样的转世故事无疑是十分传奇的,但是格荣尼玛活佛本人却说:“在我的传记中,我被写成是成就者的转世,这是认证我的上师们,为了缘起而说出来的,我自己内心知道,我不是他们。”

这位来自西藏的活佛,将用平实质朴的语言为我们展现关于佛教,关于佛法的智慧明灯。

如何修好三皈依?

我们作为佛教徒,首先要皈依佛、法、僧三宝。

有些居士刚刚皈依,马上就想要闻思般若、修空性。相对来讲,初学者首先要将重点放在皈依上,有次第的修行,把皈依三宝修好后,再继续深入修学。

皈依三宝,并不单是我们口头上念诵皈依的偈诵,而是要修内心的证量,无论快乐也好,痛苦也好,从今乃至获得菩提果之间,生生世世不离三宝,时时祈祷三宝加持自他一切众生,早日消除业障,断除所有的贪嗔痴烦恼,积累福慧资粮,来世共同往生极乐世界。

首先讲皈依佛的修法:

第一,顶礼佛菩萨圣像。

十方三世一切诸佛都是我们皈依佛的对境,居士家中有供奉佛陀身像的,每天都要向佛像顶礼,家中没有供奉佛像的居士,可以观想三宝就降临在自己头顶前方,顶礼三宝。皈依佛后不再顶礼所谓轮回的世间天神。

有人可能在短期内,无法对佛陀生起坚定不移的信心,但我们持之以恒坚持每天礼拜佛像,恭敬心与虔诚心自然会俱足。

第二,看佛菩萨的传记。

《释迦牟尼佛广传》、《百业经》这两部经典,必须反复看,看时不能当成是故事书,而心里要思维本师释迦牟尼佛的功德与伟大,本师为了我们这些六道轮回的痛苦众生能够获得究竟的安乐,经历了无数劫的千辛万苦,才成就了无上佛果,把最珍贵的佛法传给我们,如此思维后,我们对佛陀的恭敬心会自然地生起来。

当我们看到释迦牟尼佛的佛像,听到佛号,会产生异常亲切与敬畏感,周身汗毛竖起、心中激动万分、泪水情不自禁地流下来,内心有此感受时,既是生起了皈依佛的证量,我们可以称得上是皈依佛的弟子。

如果看到佛像时,仅仅认为只是一尊佛像而已,没有任何感受,这说明没有恭敬心与信心,我们必须培养对佛陀的恭敬心,这是第一个修法。

皈依法的修法:

佛陀讲授的八万四千法门都是我们皈依法的对境。

第一,思维佛法稀有难得。

导师释迦牟尼佛曾讲,他圆寂后将显文字相。我们修持皈依法的时候,看到印有佛经的字片掉在地上,要马上捡起来,放至高处并顶礼,内心反复思维佛法稀有难得,如果没有导师释迦牟尼佛为我们传下如此殊胜的佛法,我们永远都没有办法脱离六道轮回,没有办法消除无始劫以来的业障,佛法难闻,我们一定要恭敬、珍惜。

第二,佛陀讲授因果的经典必须多看。

作为一个佛教弟子的标准:首先要深信因果,深信轮回。乔美仁波切著的《极

乐愿文》每天要多念几遍,反复思维其中的道理,从而心里对佛法的信心会越来越坚固,会时时感受到佛法对众生的无量利益与恩德。

当我们内心真实不虚的发愿永远都修

有的僧众都在自己的左、右两边,我与所有的僧众在一起。

这时,心里祈祷佛菩萨,并如此思维:如果没有佛陀出世转法轮,我们没有办法得到解脱;如果没有佛法甘露,我们断除不了所



学佛法,不舍弃佛法,没有佛法,我们的生命就失去了意义,达到这种境界时,既是生起了皈依法的证量,这时才属于真正皈依法的弟子。

皈依僧的修法:

所有的菩萨、缘觉、阿罗汉、僧众,都属于我们皈依僧的对境。

皈依僧的修法要求我们必须看大成就者的传记,如:《法王如意宝晋美彭措传记》、《米拉日巴传记》、《莲花生大士传记》、《印度八十成就者传记》、汉地诸多高僧大德们的传记等等。

看后反复思考:所有成就者、所有真正的出家人,担负着佛陀利益众生的事业,放下世间一切,出家修行,他们将身、口、意无条件的奉献给了众生。而我却用自私自利的心态,放不下世间的名利财色,舍不得上供下施,相比之下,他们是多么的殊胜!

我今后要永远跟随他们修学佛法,永远不舍弃为我传法的上师,对殊胜上师所赐的任何教言都当作真正的法宝想,依教奉行。密宗金刚乘中,具德的上师身代表僧众,语为妙法,意为佛陀,是三宝总集的本体。

我们应发愿生生世世不离上师三宝,当内心生起如此稳固定解时,既是生起皈依僧的证量,才属于真正皈依僧的弟子。

如何观想皈依镜修持真实皈依呢?

我们可以每天安排适当的时间结跏趺坐,按照《大圆满前行引导文》内讲授的皈依镜观修,如果无法观想清楚,可以如此观修:将自己的住处观想成庄严的清净刹土,然后观想所有的佛菩萨都在自己头顶的莲花座上,所有的法都在自己的眼前向右旋转,所



有的烦恼;如果没有僧宝续佛慧命,我们不可能了知佛法的密意。三宝是多么重要啊!当内心生起了永远都不想离开三宝的坚定信心时,我们才具备了皈依的真正修法,达到了修学佛法的目的,才算真正修好三皈依。

如果不思维佛法的功德,内心对三宝没有生起信心与恭敬心,如此的话,就只属于表面形式皈依而已,不属于真正修好三皈依,这是不行的。

皈依后有哪些戒律呢?

皈依是有戒律要求的。

第一条戒律:皈依佛教后不可以再皈依其他外道。

今后无论遇到任何事情,只在佛前祈求,唯一祈祷依靠三宝,如果身体有病,可以看作是三宝的事业去医院接受治疗,假如三宝帮不了我们,任何人也是没有办法帮助我们的。有些人由于业障重,对三宝没有信



心,遇到一些事情就四处去找人算命、打卦、占卜,这里去看、那里去算,很多人就此上当受骗,这是要注意的。

第二条戒律:不杀生。

皈依三宝后,必须断除对众生的损害之心。比如夏天时,蚊子会在我们耳边飞来飞去,发出嗡嗡的声音,让人无法安心休息。这时心里会生起厌烦心,想打死它,但又畏惧因果,而不敢打死它,虽然没有真正动手打死,但在我们意念里也是有业障的。

遇到这种情况,我们应该修慈悲心、菩提心,观想它在生生世世轮回当中,也曾做过我的父母,好吃的给我,好喝的给我,抚育我成长。如今因为前世的缘分,我们再次相遇,却彼此不再相识,它转生于如此可怜之众生,以血为食,只会积累罪业,真是凄惨!如果它因为吸食我的血而能生存的话,我愿把我的血与肉布施给它,报答它前世对我的养育之恩,我修习佛法的功德回向给它,来世如果我修成佛果,我定先来度它,让它离苦得乐。

以此观想来对治我们的害心,就是以慈悲心来对治嗔恨心,时时控制自己的贪、嗔、痴烦恼。可能这样观想一开始比较困难,我们身体先不去杀生,然后再一步步逐渐培养慈悲心、菩提心,慢慢我们的身、口、意都能不伤害众生、不杀生。

第三条戒律:不与外道同住。

皈依僧后,不能和信仰外道的人、社会上人品恶劣、不信因果的人,经常在一起交往,因为我们会受到这些人的不良影响,引发自身的贪嗔痴,染污我们的自相续,最后引火上身。当与人格善良、正直的人来往,我们也会受其正面的影响,所以必须要控制自己的行为。

我们先修好三皈依,圆满受持三皈依的戒律后,在这基础上才可以继续受持五戒。应该给自己安排的功课是:第一年修好三皈依;第二年修出离心;第三年修菩提心;加行都圆满修好后,才有资格修密法。大家必须有次第地去修学,不要着急。

那么在修行的过程中,有哪些需要注意的方面呢?

第一点,断除傲慢心。

现在很多居士都在参加共修,我们这里也有很多弟子参加了各种小组讨论学习,共修的功德是非常殊胜的,金刚道友相处在一起,要断除傲慢心,将佛法融入自相续,得到真实受用才行。

第二点,要修持自他平等、自他相换、自轻他重的修法。

众生是平等的,没有高低的分别,不能认为自己修的好,别人修的不好,大家都是金刚兄弟,可以互相帮助、共同进步提高,这样才能如理如法达到学习的目的。在五明佛学院,住着很多成就者,也住着很多凡夫,成就者从来没有认为自己高、凡夫低,都是以自他平等、自他相换、自轻他重之心来修行,大家和睦相处,非常融洽。

有高低分别的想法,这是世俗人的观念,如果居士们用分别念互相说来说去、辩来辩去,看似在辩经,但言语中相互攻击,产生嗔恨心,会造下很多业障,造成修法上的障碍。

大家都是学佛人,都明白在生死轮回中一切众生都曾做过我们的母亲,对我们都有养育之恩,我们共同精进的学习佛法是为了报答母亲的恩德,我们应修持自他相换来承受六道父、母亲的苦难,把自己的功德与幸福、快乐回向给他们。

如果暂时无法圆满观修知母、念恩、报恩的四无量心的修法,大家来到道场后,心里就要如理如法观想:这里是佛菩萨的清净刹土,所有的人都是佛菩萨的化身,我们修的法也是佛本性密意的一种密法。

第三点,现在很多居士都在修五加行或学习入行论时,着急去行菩提心,先暂时不用急于马上用行动去帮助所有的众生,因为我们现在还不具备圆满的智慧与能力,应先从愿菩提心修起,把加行修圆满。

释迦牟尼佛在经典里面讲到,要度化众生必须具备一定的功德:第一,要有菩提心;第二,要有智慧。当你的心里生起了无伪的菩提心时,即使六道里所有的众生都骂你、诽谤你,你也不会生嗔恨心,还是要利益他们。同时,通过智慧了知众生的根基,根据众生的因缘,宣讲相应的法门。

具足此功德时,你可以去行菩提度化帮助一切众生。

我们现在还不具备这两点,先修好自己的内心,只要我们有一些能力与智慧时,一定不舍弃众生,要全力以赴去帮助他们。

有些居士,心里想着利益众生,上师来时,就立刻到处宣传:我的上师来了,他非常殊胜,你们应该来拜见、供养呀等等。

大家先不要这样做,因为当众生的根基没有成熟时,你去劝他,他会因为勉为其难而产生不愉快的想法。有些人,虽然供养了上师,但由于信心不稳固,事后又产生了后悔之心。

去年,台湾的一位记者问大宝法王:“怎样才是真正的放生?”大宝法王回答说:“我们不吃众生的肉,就已经是放生了,如果一直吃肉永远没有办法做到真正的放生。”道理是一样的,我们不伤害众生已经是在利益众生了,如果我们伤害众生的同时,口中又喊着利益众生,这哪里会是真正的利益呢?

我们要做到不杀生,同时又不去伤害任何一个众生的感情。这样,我们的慈悲心、菩提心才能慢慢培养起来,具备了慈悲心、菩提心时,才能修习空性,成熟自身根基,获得上师的灌顶,从而有机会证悟佛果。

格荣尼玛活佛法语

导师释迦牟尼佛在2500年前,就用佛法告诉了众生离苦得乐的解脱之道,当我们身处无明的黑暗中时,才能越发感觉只有佛法的光明智慧,能够滋养心田的安乐。我们有因缘、福报成为佛子,出离心就是的助伴、菩提心就是的助缘,如果精进修行,必将迈著智慧、空性的大步,走向极乐的刹土。

生活在这纷繁世间,总有人说你好,也有人说你不好,但只要我们做人做事无愧于心,就不必执着于他人评议。无须看别

人眼神,不必一味讨好别人,那样会让自己活得很累。当有人对你出言不敬,请不要在意,更不要因此而起烦恼。因为这些言语改变不了事实,只能搅乱你的心。要知道,心若乱了,一切就都乱了。

修行就是修心,修一个平静的心。我们的心态不安静的时候,外在的东西,营养、卫生搞得再好,对身体也有伤害。我的心态平静了,心情好了,身体自然而然就好。心放正了,一切都会一帆风顺,内心没有那么多邪知邪见,也没有那么多妄想

执着。

当你遭遇到快乐成功及其他顺缘时,把它们视为梦幻不要执着于它们。当你面临了疾病诽谤或其他身心的艰苦试炼时,不要让自己灰心丧志。你应该祈愿,希望藉由你所承受的痛苦,来尽除一切众生的痛苦,进而再度燃起你的悲心。不论遭遇什么情境,不要洋洋得意不要心灰意冷,要安住在沉着宁静之中

凡夫看到事物的表面,期待以欲望的满足代替幸福;智者看透事物的本质,明白

执着于流转不定的世间之物,恰恰是痛苦烦恼的根源。物质、权利、名誉使人产生的满足感,即使能叫做“幸福“,那也只是一种短暂的感受。贪欲是无法满足的,真正的幸福来自于内心,金钱、权力、荣耀都无法衡量,幸福只是心的感受!

如果要寻找一位偶像,他必须具备所有光辉圣洁的人性,必须是一位高尚完美的人,必须具有自私贪欲、乱象享乐、功名利禄、强权威逼都不能动摇的慈悲和智慧,那就是佛祖释迦牟尼,真正的大雄。