

趣入解脫之門

—— 歸依

智敏上師

一、進入三寶之門——歸依三寶

我們要進入三寶之門，首先就是要歸依三寶為入門之法了。我們沒有歸依以前，大家都根據自己的煩惱去造業，造了業就在六道輪迴裏邊受苦，這樣子反反復復，無始以來我們不知已受了多少苦。如果我們再不想受苦了，那麼該怎麼辦呢？這就必須要依靠三寶了。依靠三寶的力量，使我跳出這個輪迴的苦海，這個就叫做「歸依」。

「歸依」也是鑒別我們是不是佛弟子的一個標準：是佛的弟子，必須是受了歸依的；不是佛的弟子，就是沒有受過三歸依的。不管是氣功師也好，其它宗教徒也好，雖然他們也忠誠地信仰他們的教主，信仰他們的教典，但是他們的教主沒有佛圓滿無邊的功德，他們自己還處在生死輪迴之中，何能教人出輪迴苦？他們的教法，不能淨諸煩惱，出生死海，得安樂果，雖能勤修，仍不能脫苦，他們的歸依對象不是三寶，所以這些都不是佛弟子。

佛弟子依靠三寶，能夠超出一切苦，不但是三惡道的苦，同時看到人天乃至色無色界都有苦，更甚者，生人天還是無常，業果受盡以後仍會下墮，乃至地獄。所以對輪迴中一切人天的苦，都要解除，這才是真正有力量的三寶。反之，其它宗教一般認為能生入天堂，就萬事大吉了。因此，我們若真正要解除一切苦惱的話，除了歸依三寶，其它是沒有一點辦法的。

由此而論，我們對「歸依」這件事情，要看得慎重一點，不要輕描淡寫地，磕個頭，遞個紅包，起個法名就對了，就算歸依了。這樣子，一般是得不到歸依的！要得到歸依的體，是有條件的。佛教講緣起，緣起就是一個法要生起來，有其一定的因和緣，因緣具足，法就生起來，因緣不具足，那怕差一點點，這個法是生不起來的。

那麼，我們說要歸依三寶，這歸依三寶的體（無表色），它生起的因緣是如何呢？依佛教言，歸依有歸依的因，即自己要發起歸依的心，還要有歸依的緣。

什麼是歸依的緣呢？第一要有如法的師父，設如法的壇場，還有，如我們發的紙上寫的，歸依儀式，迎請三寶，懺悔業障等等，這些都是歸依的緣。如果因緣具足了呢，當然，歸依體就會生起。這中間最不可忽視的一個，就是歸依的因，自己一定要發這個歸依的因，自己若沒有發心的話，縱使緣再好，歸依體還是生不起來的。

所以我們對每一位來求歸依的人，先要把歸依的內涵跟你們講清楚，使能真正得到歸依的體和利益。儘管授歸依的地方很多，是不是能得到真正歸依的，還不敢說，主要看你自己歸依的心發了沒有。

二、生起歸依之因——兩個要素

那麼，什麼叫歸依的心呢？最起碼的，對於這個，我們學過的《俱舍》裏邊講到的，六道輪迴中三惡道的苦，地獄、餓鬼、畜生之苦，地獄、餓鬼一般人看不到，畜生之苦，大家都知道，黃牛爲人幹了一輩子活，挨鞭抽打不說，老了還被殺掉來喫。活的猴子把腦殼打開，用開水醬油辣椒澆進去，就喫，算是名菜。一盤活的蝦子，一陣開水澆下去燙得蝦子顛狂亂跳，用來供饗。還有「全騾上市」，把騾四腿夾住，在騾身某部澆開水，燙熟了，割下，端給顧客享受，而騾還在廚房裏拼命嘶叫——慘！這種惡道苦，《論》、《瑜伽師地論》等都講得很多，我們要生起恐怖之心，害怕自己墮入惡道受苦之心。

再進一步，對整個輪迴之苦都生起恐懼之心。

再進一步呢，對一切眾生墮在輪迴受苦，我們要生起大悲心、菩提心，要把他們全都救出來，都不受苦。

這就是三種發心。第一種，最初對三惡道的苦心生害怕，希望解脫惡道之苦，能得人天暇滿之身的，這是下士道，屬於低層次的。第二種，對輪迴六道，包括人天，感到都是苦，不希望再受這輪迴之苦而求解脫三界的，這是中士道，屬於中等層次的。第三種，看到一切眾生都在受苦，不但自己要脫離輪迴之苦，要把一切如母有情都救度出離三界，都離開這個輪迴之苦，這是上士道，發菩提心，行菩薩行，屬最高層次。

所以，歸依的前提，首先是要看到苦，想到自己或父母有情受三惡道的苦及

輪迴六道的苦，要生起恐怖心，這是第一個條件。如果根本不生恐怖心的話，感到無所謂（愚癡！），那麼這個求救的心也沒有了，就是說歸依的心也就沒有了。

什麼叫「歸依」呢？歸依就是求救，依靠一個崇高有力的對象，求他來救度我們，這個就是歸依的心——動機。如果我們自己沒有恐怖，沒有害怕的事，那還要依靠誰呢？當然，就不需要依靠了。所以說，首先要生起害怕受苦的恐怖心，對三惡道生恐怖心，繼而對輪迴六道生恐怖心，再進一步對一切如母有情在輪迴中受苦，生恐怖心，發起救拔之心。我們自己害怕受苦，推而知之，一切有情都害怕受苦，因此設法使他們都脫離苦。這三個心雖然層次不完全相同，但是這個生起的恐怖之心是一樣的。這個生起的對三惡道或者對輪迴之苦的恐怖之心，是歸依的第一個要素。

單是生起了恐怖之心，夠不夠？還不夠。生起了恐怖之心之後，我們要進一步追求如何解決這個恐怖呢？這就是說依靠誰來救拔我們的苦難呢？唯一的方法，就是依靠三寶！除了依靠三寶，此外是沒有第二個能救度我們的苦難的。試看歷史上那麼多宗教，那麼多哲學，真正能自己脫離苦難的，祇有一個人——就是二千五百多年前的釋迦牟尼佛。佛洞悉宇宙真理，所以他自己真正地解脫了一切苦難，並且斷絕了苦難之因，這是佛寶。佛陀把自己脫離苦難的方法，詳細地說教給我們，這是法寶。依照佛陀所說之法，如法修行而得證驗的，這就是僧寶。我們祇有依靠這三個救命之寶，才能獲得救度。所以說，我們若要解決苦難的話，若要對苦難所生恐怖之心徹底解除的話，唯一的道路，就是歸依三寶——歸依佛，歸依法，歸依僧。這三個寶，缺一不可，而實際上三者是聯成一體的。

總的歸納起來，我們要生起歸依的心，就是要有這兩個要素：一個是對惡道、對輪迴之苦生起恐怖之心；第二個呢？如何解決這個恐怖，我們要求救於誰才能得救呢？唯一的是求三寶——依靠三寶。這二個心有了，才算是歸依之心有了。

歸依的緣呢，在三皈儀式上都寫明白了，並且也預先講過的。先是迎請十方三寶降臨為作證明，二懺悔自己過現業障，去除障礙。又歸依所要說的羯磨詞，乃至最後迴向，依此認真、明白地做了，就能得到歸依。此外在歸依前，僧眾為你念的心經及回遮偈，也是驅除歸依中的魔障，使歸依能順緣得到的一個緣起。

歸依三寶，歸依體得到之後，就是入了佛的門，為佛弟子了。那些以前在佛面前發了誓願護持佛弟子的護法菩薩也就在你身邊護持你了。但是，假使自己歸

依的心沒有發起來，儘管你參加了極隆重的歸依儀式，歸依體是沒有的。表面上是歸依了，實際上佛教的門並沒有進去，在佛教裏邊也沒有你這個人，仍是個門外漢，當然護法菩薩也就不管你了，因為他們是專門護持佛教、護持依佛教修行的佛教徒的，對門外漢，是沒有責任來保護的。

所以，我們自己一定要檢查，不論過去歸依了的，或者現在要歸依的，這個歸依的心生起沒有？（當然已歸依過的，還要檢查羯磨文對了沒有等等）沒有生起，歸依體是得不到的。今天大家要歸依了，這個事情一定要跟你們講清楚。這個歸依的心非常重要，而且一定要你們自己生起來的，其他的緣呢，我們可以為你們代辦或幫助，發心非要自己不可。

世界上有各種宗教，種類很多，包括氣功師（鬼神教），信仰它們的，有沒有用處呢？信仰它們之後，也可以除去世間上某些苦難。譬如窮困啦，或病難啦，鬼擾啦等等，在一定範圍內，也能解除，因為他們也在過去世培了些福，修了一些禪定，在現世有一定的威勢，或一定的神通（氣功師一般是鬼神報得通，非禪定修得之通），可以做一些小小救苦的事情。但是他們不懂業果，不知懺悔去消除業障，根子沒有除，所以他們所做的，祇能是挖肉補瘡，這邊問題好像解決了，但不久又翻了，或那邊又出新的毛病了，因為業力仍存在著嘛。而且他們的教主，本身就沒有解脫生死輪迴之苦，一旦福報享完了，還得六道流轉，在輪迴裏受各種之苦，甚至惡道之苦，也是避免不了的。所以如果我們依靠他們，是解決不了真正苦難的問題的。祇有歸依三寶，才能解脫世間一切苦難。從這點來說，我們能夠歸依三寶，實在應該感到是最大的幸運。

三、歸依體之保護——基本學處

我們歸依三寶之後，對其他的宗教的教主或神職人員，能不能恭敬他們呢？他們也是勸人為善的麼。一位大德曾說：對於天神，或外道教主等等，莫說去歸依，依靠他，就是以崇敬的心態，對他們起了恭敬心，合個掌，歸依體就會失掉的。所以說我們歸依三寶之後，一定要注意，對一切天神，什麼神廟、教堂等等，決不能向他們五體投地禮拜，或求什麼願的，乃至起個恭敬向往仰慕之心也不行。否則，就會失掉歸依體，也就不成為一個佛弟子了。本來很不容易才能得到

的歸依體，卻這樣很輕易地就失去了，豈不太可惜！所以說，一定要注意。

那麼對這些神、主和神職人員，我們對他們的關係該如何呢？祇能是朋友與朋友之間，互相幫忙，互相尊重的關係，不能對他有崇高向往仰慕恭敬的心。假如說，到醫院裏去看病，那個醫生是信耶穌教的，有的人就問了，能不能請他看病呢？這個問題不大，你是付了錢的，請他看病，他是依醫學知識給你治病打針、開方喫藥等，這是朋友之間的關係，大家禮尚往來，朋友之間的打交道，沒有關係的。但不能有對他們所信的教，有依靠求救的心。對練氣功的醫生亦同樣。但你如果對氣功師醫生，於他的氣功神通起了信仰，請他以氣功替你治病，如果對信仰耶穌教的醫生，相信他的教義教主了，請他給你做什麼禱告了，以這種方式替你治病，不行了，那歸依體就會破壞了！這個問題，也是要注意的。

此外，就是在歸依之後，還有許多事情必須要注意的。首先是對三寶的功德，要好好地去觀察，如佛陀的身、口、意的功德，佛陀度生事業的功德，還有法寶僧寶的功德，當然這有很多，現在一下是講不完的。一般歸依之後，就要親近具德師父，聽聞正法，如理作意，法隨法行。慢慢地聽聞，積累對三寶的功德的認識，經思惟後產生定解，那麼對三寶的真實信心和恭敬心，就會更有力的生起來，然後在身、語行動就會很自然地表現出來。

歸依有三種：對三惡道的苦難感到恐怖，而求靠三寶來解除的，這樣子的歸依，是下士道士夫的歸依。對整個生死輪迴的苦痛，生起恐怖心，皈求三寶來解除輪迴之苦的，是中士道士夫的歸依。對整個有情在輪迴中受苦，心生不忍，感到恐怖，而皈投三寶，希望他們都能解脫輪迴，得成佛的安樂的，是上士道士夫的歸依。不論是下士道、中士道、上士道，祇要發了恐怖心，而希求三寶是唯一能救脫苦難的，都能得到如法的歸依。

再者，從因果兩面來說，歸依又可分為兩種：一種是因的歸依，一種是果的歸依，而重要的是果上的歸依。爲了要解脫自他，脫離生死輪迴或惡道之苦，求三寶救度我們，這是因的歸依。爲了要解脫自他，出離生死輪迴或惡道之苦，而發心趕快使自己證到三寶的果位，這樣的歸依，叫果的歸依。我們的要求是通過因的歸依，而達到果的歸依。果的歸依使自己證到三寶的功德，能夠廣度一切苦難有情，此則與發菩提心極爲相似了。正確的修歸依，先應思惟歸依因，思惟自他輪迴三有包括惡趣之苦，及確實知道三寶具有救護一切有情出離一切險惡苦難

的能力。歸依之究竟意趣，是為使自己生起能斷除自他一切有情煩惱習氣之證德，從而解脫自他一切有情之苦報。認識「佛」是引導我們修行的導師，「法」是正使我們脫離苦難的方法（所修之道）。「僧」是幫助我們修道中的良伴。以這樣的猛力信心而修歸依。

還有一點必須要注意的，有些人以前不知道，學過氣功外道的，那麼，要歸依的話，一定要把以前學過的外道那一套徹底放下，完全斷掉，不能再拖泥帶水的夾雜在佛法裏邊。否則的話，是得不到歸依體的。不論頭磕得再多，供養的紅包再豐，歸依體是無法生起來的。

還有以前雖沒有練過氣功外道，歸依三寶之後，有什麼因緣，譬如說做生意的並沒有發財，或者原有病的病並沒有好，他就懷疑歸依三寶到底有沒有靈感，疑心一起，遇到了外道，甚至信外道去了，練氣功，或者求外道做禱告去了，這樣子做，果報是很嚴重的。《地藏十輪經》裏有一段文，「謂若有人，或受三皈，或受五戒，於佛法僧，而起疑心，或皈外道，以為師導，或執種種若少若多吉凶之相，祠祭鬼神……如是名為非根本罪，亦非無間，而生極重大罪惡業，近無間罪。」所以說，皈信了三寶之後，絕對不能再去盲目信從外道修什麼外道氣功之類的法了。近無間罪，就是說這個罪與無間罪是相近，受的苦報也是和無間地獄差不多的。

有的人信了三寶，總希望歸依之後立即見效，譬如說他身有病苦，歸依三寶之後，總希望病就很快地消除了。但是實際上歸依三寶，就要明白法寶裏的業果緣起。病從何來？大多是過去殺業，傷害眾生，不敬三寶，毀謗三寶，不孝父母等等原因而來。歸依三寶之後，得到了加持力，已使你病減輕，依靠法寶，明白善惡業果，斷除殺業等害病之源，佛菩薩又慈悲告訴我們很多懺悔方法，依之而行，精勤不撤，必能見效。

歸依三寶，核心是法寶，首先是要明業果。業果是客觀的規律，掌握了業果，就知道苦果是由煩惱造惡業而來，樂果是由善心造福業而來，無漏解脫果，是從修無漏道得離繫果而來。這樣你思想行動就有了標準，自行取捨，善的、無漏的要取；惡的要捨，是非常理智，合乎科學的，不是盲目迷信。求鬼拜神，希求奇跡，照這樣去做，是解決不了問題的。

四、具足歸依之緣——證受歸依

前面我們已經詳細講了歸依之因，略講了歸依之緣，因緣和合就產生歸依體。這裏我們再把歸依的緣補充一下。

前面說緣，我們代你們準備好了，首先是如法的壇場，如法的歸依師，合格的歸依師是要清淨持戒的比丘，戒臘高精通律藏或三藏的更好。還有一些，請你們把歸依儀式拿出來看，在歸依之前，要迎請十方的三寶，臨降到現前這壇場裏來，證明你們受歸依，因為歸依三寶，不祇是歸依某個地方，或某個世界的三寶，而是歸依盡虛空界十方所有的佛法僧三寶，都是我們的師父，所以在歸依的時候，要迎請他們來此作證明。有人懷疑，我們這個殿，僅這麼大，十方的三寶都來，哪能容納得下呢？這點請放心，地方大小是凡夫分別心而有的，就理上來說「一大大小平」，芥子可納須彌，坐微塵裏能轉大法輪，理事無礙，這是不思議境界，不必多疑了。

迎請降臨之後，我們要在十方三寶面前懺悔。無始以來，我們造了很多的罪，起過很多的煩惱，所以我們的身、心都是髒的。身外的髒，可以用水洗乾淨，起煩惱，造惡業的髒，這不能用水洗淨的。過去有一種外道，認為到恒河裏去洗身，河水能把自己罪業洗乾淨，這是一種愚昧迷信的想法，真正要把罪業除掉，必須依佛教的正法來如法的懺除。什麼叫懺悔？過去造的罪，認識到是不好，也知道將來要入惡趣受苦的，痛切追悔認錯，以後發心誓不再犯，這個心，就叫懺悔的心，有了懺悔的心，求佛菩薩慈悲加持，把自己罪障洗滌乾淨，這是可能的。如果懺悔心沒有，不知罪、不知墮，也不防護未來不犯，那這罪是洗不乾淨的，後來祇有自己受苦。現在我們要受歸依，而我們的身、心是那麼的髒，成為障礙，這歸依體就很難生起，即使生起也是成為變質，不好的了。所以說，在我們歸依之前，一定要把自己的身心洗滌乾淨。怎麼洗呢？不是用一般的水，或恒河的水，而是用懺悔的水洗。要懺悔罪障，對過去做的壞事惡業，自己認識錯誤，以後絕不再犯。在佛菩薩、三寶面前，至誠三次懺悔，求三寶加持我們，把身上的，心裏的罪障洗個乾乾淨淨，然後歸依體就能夠如法地生起來。打個譬喻，假使燒了最好的飯菜，請你用簍，但碗不洗，舀過大糞的，那麼再好的飯菜，喫起來都是臭的；如果這碗是舀過砒霜毒藥的，不洗淨消毒，則那怕盛的是甘露妙饌，也會把人毒死。所以在正式歸依之前，一定要先懺悔。

正受歸依，要三白羯磨，羯磨詞就是「盡形壽歸依佛，盡形壽歸依法，盡形壽歸依僧」。說三遍，叫三白羯磨。在白羯磨詞時，歸依師白（說）的時候，耳朵一定要聽清楚，所以歸依不能寫個信就算歸依，一定要人現前，話要聽清楚，它的意思要懂，想清楚。而且自己說時，嘴裏一定要說清楚。有的人嘴巴動了一下就算說了，沒聲音，或雖出聲而含含糊糊，輕輕地不清楚，都不能得歸依體的。一定要自己嘴很清楚，很有力地說了，說三遍，歸依體就生起了。這要注意、很重要。

五、行持歸依學處——別學共學

歸依之後，要好好保護歸依體。歸依體好不容易才生起來，但破壞卻是很容易。所以下面的戒條千萬要注意：歸依佛之後，寧可犧牲生命，也不要歸依天魔外道。天魔外道的神廟一求一拜，歸依體就破了，這很嚴重。受了歸依的人，死掉之後，下一輩子決定生天人；但歸依體破了，信了邪神，命終之後就下惡道去受苦了，何時能出來，說不清的時候。這樣一比較，情願把生命犧牲掉，也不要歸依天魔外道。很多人歸依之後又去相信外道，前面說過，不但歸依體破了，而且要下近無間地獄受苦的。

歸依法之後，寧可犧牲生命，也不要相信外道的書、氣功師的書等等。更不要去練。

歸依僧之後，寧可犧牲生命，也不要聽信外道人的話，不要上他們的當。

歸依之後，一定不能說自己不信佛，不信三寶的話，不管是跟小孩子開玩笑，或有人用刀逼你說，都不能說，否則歸依體同樣也破壞了。

歸依三寶之後該怎麼做，這是講行持了。有兩種：一、別學，二、共學。

先講別學：一、歸依佛，永不歸依天神外道，二、歸依法，不惱害一切眾生，三、歸依僧，不與外道共住。

歸依三寶前面說過，整個的一切苦難，祇有三寶才能救，而你現在又去求天神外道了，那不是跟自己歸依三寶時所發的願不一樣了？當然歸依體就破了。

歸依法，法是什麼？是度脫一切眾生的，以大悲為體的，我們歸依法之後，就要發心度眾生，縱即現在沒有能力，還度不了，怎能反去惱害，甚至殺害呢？

當然是不行的。

歸依僧，就不能與外道共住。尤其是那些不信三寶、毀謗三寶的那些外道，不能跟他們太親密，一起住。有人就提出來了，他的父母是信外道的，怎麼辦呢？總不能跟自己父母分家吧，何況有些人還是靠父母生活的，那麼就在信仰上劃個界線，不要和合就是了。不過，可以勸父母信佛嘛，如果勸信三寶了，那真是大孝，大報恩了。實際上，跟外道共住，確是有危險性的。

我在溫州就聽說有那麼一回事。有幾位女孩子，都是信佛的，常一起到廟裏去念經、聽經之類的。後來長大了，其中有一位嫁給一個信天主教的家庭，她以為宗教信仰自由，各信各的，可以和平共處的。但他們天主教是非常嚴格，要求家庭成員全都要信天主教，要信佛教根本不可能，哪怕要做一個沒有信仰的人都不行，一定要信天主的。結果呢，再三勸她信天主教，她是佛教徒，知道不能歸依天魔外道，她說不信天主，不歸依外道。結果他們就用手腕了，怎麼呢？她的公婆兩個就睡在床上不動，不喫飯也不起坐，怎麼也不動，直熬了三天三夜。不對了！親戚朋友輿論就來了，說這個媳婦不孝，把公婆弄得三天三夜睡在那裏，不喫不動。那樣下去，下不了臺了，沒有辦法，逼得她信天主教去了。這就是與外道共住的後果，不能掉以輕心啊！

這裏產生了個問題，假使一條牛啦，馬啦，打了它之後，是否失歸依了？或者開宗教會議，五大宗教徒都有，在開會的時候，在同一賓館裏住，不是也共住了嗎？是不是失歸依呢？這些問題，有多種說法，或說六條，或說九條，犯了要失歸依，這六條也好，九條也好，都包的有這三項。

祖師的抉擇，說有兩條是決定不能犯的，其它的呢，犯了之後呢，祇是與歸依學處有違犯，不是失去歸依的因，不是當下失歸依。哪兩條是不能犯的呢？

一、自己把佛法僧捨掉了，不歸依了，不管是什麼原因，開玩笑，乃至命難，都不能說，一說捨，就失歸依。

二、雖沒有說捨歸依，但認為有外道師、或外道的經書，很了不起，與佛、佛經相等，也失歸依。因初歸依時，認為只有三寶是最高無等的。

前面別學，是在三寶面前，分別應如何作。如歸依佛，應止哪些不能作，歸依法，哪些事不應作，歸依僧，哪些事不應作等。共學則三寶一體的看，在總的三寶面前該怎麼作。共學有六：

一、常念三寶殊勝功德。《修行次第》裏廣大地詳論。佛的功德裏邊，分身功德，語功德，意功德，及佛所作事業的功德。法的功德，僧的功德，多多思惟，能發強大淨心。

二、常念三寶大恩，勤修供養。我們歸依三寶之後，得到三寶大力加持。現前的人身也是過去世歸依三寶，知道發願求增上生，更加持戒，這些功德具備，才能感到這個暇滿的人身，可以聽學佛法。三寶的恩，千萬不要忘掉，要報三寶的恩。

「凡諸受用，先當以事、以意恭敬供養」，凡是自己受用的，不管是喫的、用的，穿的等等，都應當以事——實物供在佛像前，以意——以恭敬報恩的心奉上供養，或家裏沒設佛堂，以心觀想而供。初歸依的，你們歸依三寶之後，喫飯之前，先把飯菜筷子放好，合掌，恭恭敬敬地念「唵、阿、吽」三次。衣服也是，新的衣服未穿之前，先供在佛前供桌上，或者捧在手上，念「唵、阿、吽」三次。用的東西，不管是溫水瓶也好，其他新的傢具、用品，沒用之前，先供養三寶，念「唵阿吽」三遍。

這是最簡單的供養法，但功效極大。「吽」字的力量，可以把這供品中不乾淨的完全去掉，化成最乾淨的。「阿」字的功德，把這世間不殊勝的供品轉成最殊勝的色香味觸。然後「唵」字的功德，把這有限的供品，轉化成無量無邊的普賢功德海雲，徧滿虛空的那麼多。

三、常念悲心，為使一切眾生離苦得樂，隨分隨力，使其他有情也能受歸依。

四、凡有興作，或有所求，皆先呈白現前三寶。要作什麼事情，或者有什麼求願，先要呈前現前三寶，一般指親近師囉，是否可以這樣做。總之，一切依三寶的教導去做，不要依不順三寶的世俗，或邪道的方式去做。「除世常事」者，一般經常做的事情就不必要了，譬如說：「我上班去了」，「我吃飯了」，就不必呈白師父了。

五、了知三寶殊勝利益，晨夕各作三次歸依。歸依三寶能淨罪障，《集學論》云：「若有歸依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼當得天身。」歸依法、僧，亦同樣說。能集廣大福，人與非人不能作難，隨欲作何種如法事業，先供養歸依三寶，祈求則易成就，乃至究竟能成佛，有如是等多種利益，故晨夕各作三次歸依。沒有規定早晚課，就用歸依，再加四宏誓願，晨夕各三次，這是最簡單的早晚課了。

六、守護三寶，如人愛命，下至戲笑，乃至命難因緣，亦不捨離三寶。前面已講過，我們要保護好歸依體，比自己生命還要重要的看待。一天到晚，要把歸依三寶的念頭記住，不要忘失，更不能捨掉。對佛弟子來說，三寶是最重要的，身外財產，到命終時，一分也帶不走，親戚朋友，一個也帶不走，連自己的身體也沒法帶走。祇有三寶的功德可以牢牢跟著你，不管你到哪裏，總是跟你不捨離的。這是對我們切身利益的事情，一定要很慎重的對待。

佛是歸依大師，僧是歸依正行助伴，正歸依的核心是法寶。能依法寶，才能解脫怖畏苦難。故初修業人，應當善巧善不善業及其果的差別，如理取捨而修正行，能明白業果。《論》說：「若於業果，或決定相，或無欺罔，獲定解者，是為一切內佛弟子所有正見，讚為一切白法根本。」歸依三寶之後，接著應做的，就是明白善惡業果了。希望大家於此努力。