

皈依

目录

一、为何皈依.....	2
二、佛教的特色.....	4
三、正确的皈依.....	5
四、皈依三宝.....	7
皈依三宝之佛宝.....	7
皈依三宝之法宝.....	8
皈依三宝之僧宝.....	11
五、坚定信心.....	12
六、受持皈依.....	14
七、礼佛不是偶像崇拜.....	16
八、皈依三宝可以消除内心的恐惧.....	17

要成为真正的佛教徒，就要皈依三宝。下面，我们来学习关于皈依三宝的必要知识。

一、为何皈依

首先，什么是皈依？皈依就是对佛、法、僧三宝归顺依附，愿意追随三宝而行。

那么，为什么我们要皈依呢？一般，皈依是希望找到心灵上的庇佑，让心有个可以安放的地方，以获得真正的快乐。

可能有人会问，难道这个世间真的是充满了痛苦和不圆满，以至于我们必须去找一个皈依处吗？

这个世间的确是不圆满的。悉达多太子贵为王子都愿意放弃富贵的生活去寻求解脱之道，就是因为世间不圆满，充满着变化与苦难。富贵如浮云，转瞬即逝，是不真实的、无常的。

悉达多太子思惟：“我自己要面对生老病死，我所依靠的人（父亲、太太、亲族）也要面对生老病死，我为什么要去依靠自身都解脱不了生老病死的人呢？这岂不是很愚痴吗？”所以他离家出走，去寻求一条解脱的道路，最终他找到了。

生活中的确有太多的不圆满，比如遭遇家破人亡、社会不公，或身陷人我是非、家族纷争、财产争夺等，以至心中的痛苦无处倾述。种种不圆满让人无所适从，

我们希望内心有所依归、摆脱痛苦，这时三宝便是我们的皈依处。

二、佛教的特色

我们为何选择佛教而不是其它宗教呢？在此，先谈一谈佛教与其他宗教的区别，即佛教的特色：

1) 佛教是“无神论”。佛教否认有主宰人类的神，而其他宗教普遍认为世界是神创的；

2) 佛教是“业力说而非神创说”。佛教认为人的吉凶祸福不是由神决定的，而是由自身的行为所决定的。也就是说，我们自己决定自己的命运。佛教不拜神明，“**因為天神是未離貪者、未離瞋者、未離癡者、怯懦者、驚恐者、有恐懼者，他们会因恐惧而逃跑。**”（《相应部 11：3》）

3) 佛教是“靠自力而非他力”。佛教的修行是依靠自身努力而非祷告上帝拯救，所以佛弟子需要更大的勇气和意志力来面对困难；

4) 佛教是“人本而非神本”。佛陀是一位真实存在的历史人物，是一位通过自己的努力斩断烦恼、从生死轮回中解脱的觉者。同样地，我们以人的身份也能完成生命的觉醒，不需要依靠神明。佛教尊敬的是斩断烦恼、不会再造恶业的圣者，而不是还有贪、瞋、痴的神明。

三、正确的皈依

在皈依时，有的人对三宝并不了解，不能遵循三宝指引的道路前进，也不能基于对因果法则的正见来行事。这样的皈依并不能建立稳固的信心。当遭遇危险或失意时，心就开始动摇。他会问，为什么皈依没有给我带来庇护？

皈依也不仅仅只是仪式，不是单纯的拜佛上香、供灯供花等。

几十年前，斯里兰卡有一位大长老在卫塞节（佛教的节日，庆祝佛陀的出生、证悟和涅槃）那一天准备讲经。早上 9 点大长老来到法堂，那里竟然空空如也，没有一个听众！他心中非常震撼：“怎么会这样呢？佛弟子都到哪里去了？”他到处寻找，发现佛弟子们正在为浇菩提树、供灯供花求功德忙得不亦乐乎，而能够开发智慧的经典开示却被他们抛诸脑后。我认为这种是仪式上的皈依，不是正确的皈依。

浇菩提树、供灯供花求功德固然是善业，但不是佛法的宗旨。如果佛弟子只注重仪式，不注重听经闻法、持戒、禅修，恐怕佛法会逐渐灭亡¹。这位大德非常感

¹ 佛陀在《相应部迦叶相应》里讲到佛法会灭亡的五个原因：一、比丘、比丘尼、男众居士、女众居士不尊敬佛；二、这四众弟子不尊敬法；三、这四众弟子不尊敬僧伽；四、四众弟子不尊敬戒

慨佛法的没落，因此发愿恢复斯里兰卡的正法，于是开创了持戒严谨的森林道场，以戒定慧为修行重点。现在，他开创的森林道场越来越兴盛。

定慧三学；五、这四众弟子不尊敬定的修行。基于这五个原因，佛法会在世间慢慢消失。

四、皈依三宝

没皈依前，要先了解什么是三宝。皈依三宝后，心就有一个寄托。有指引，你就会努力去实践佛法。实践后，你对三宝的信心才能稳固，才能成为真正的佛教徒。

因此，我先介绍三宝。

皈依三宝之佛宝

佛陀已经不在世了，我们皈依他什么呢？我们皈依佛陀的德行。这里简单列举几种佛陀的功德。更详细的讲解请参见拙作《随念佛陀的九种的德行》。

第一，佛陀是**阿罗汉**。什么是阿罗汉？阿罗汉是破贼、杀贼的意思，表示佛陀已经杀灭了所有的烦恼贼。贪、瞋、痴等烦恼是导致我们痛苦的根源，是一再轮回的根本。所以把烦恼斩断，就等于把所有的痛苦都拔除掉。阿罗汉就是已经把所有的烦恼都去除了，这样的人值得我们去敬仰、去供养、去合掌、去学习。

佛陀的第二个德行是**正等正觉者**。正等正觉者是通过自己的努力和智慧而无师自通，证悟四圣谛、成为觉者。他还能教导追随者，让他们也证悟四圣谛、解脱生死轮回。

佛陀的第三个德行是**人天导师**。不只有人类皈依佛陀，天神也把佛陀当作导师。经典时常提到天神下凡来请教佛陀，要佛陀帮他们解惑、摆脱痛苦。有的经典是对天神开示的，如有名的《吉祥经》。

佛陀无上的品德和智慧是值得我们尊敬和皈依的。我们皈依他是因为他的戒德、慈悲和智慧远远超越了我们。佛陀树立了一个完美的伟人形象，他通过自己的精进和智慧成为觉者，我们也可以跟随他的教法通过自己的精进和智慧而成就。

皈依三宝之法宝

法，即“四圣谛”，是佛陀通过实践而体证到的真理。体证四圣谛就能斩断烦恼，让不断浮沉于生死流转中的众生获得心灵的真正快乐。四圣谛阐释的是人生普遍之苦，苦的起因，苦的完全灭尽，和趣向苦完全灭尽之道路。

佛陀也把他的基本法义浓缩成四句偈：

Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,
Kusalaassa upasampadā,
Sacitta-pariyodapanam
Etaṃ Buddhāna Sāsanam
諸惡莫做，眾善奉行，
自淨其意，是諸佛教。

佛法的宗旨是洗滌內心的煩惱，不傷害自己和他人。因此，佛法對善惡業行的區別非常簡單：凡是基於內心的貪、瞋、癡而造作，會損害自己和他人的人身、語、意行為都是惡行；凡是基於道德、慈悲和智慧所做出來的，利己利他的身、語、意行為都是善行。佛弟子要清楚認知貪、瞋、癡是推動惡行的根源，是我們要努力斬斷的煩惱；道德、慈悲和智慧是推動善行的根本，是佛弟子要努力培養的品質。

諸惡莫做

佛弟子要努力避免惡行，所以佛陀奉勸弟子要戒絕殺生，不去剝奪眾生的生命；要禁止偷盜邪淫，以免造成社會動蕩不安、敗壞社會倫理關係、帶給別人痛苦；佛弟子也要戒妄語、綺語、惡口和兩舌（搬弄是非）；佛陀也勸弟子們不要飲酒，包括使用導致麻醉效果的藥物，如毒品。佛弟子也要避免賭博，以免家破人亡。

佛教的道德观是基于宇宙的自然法则——“业力和果报”的运作。每一个恶业会留下其果报，即所谓恶有恶报。若是犯下上述恶行，不仅会带给他人痛苦、造成社会动乱，自己也活在恐惧中，还得忍受恶报成熟后带来的苦果。

众善奉行

每个人都向往幸福快乐的生活，因此我们需要为“幸福快乐”创造条件——致力于积累能成就幸福快乐的善行，遏止一切带来痛苦的恶行。善行就是心存善念、给予他人帮助，包括布施于有需要的人、节制自己不做恶、服务僧团和社群、学习和聆听佛法等。实践善行，不仅利益自己，也利益他人。任何实践善行的人，都讨人喜欢、心无恐惧、人生顺利、获大利益。他发展了心灵的力量，遏止了一切不善的行为，也利益了整个社会。

自净其意

自净其意是通过禅修——止禅和观禅——来净化内心浮动的烦恼，如：贪、瞋、痴、妒忌、我慢、狡猾、伪劣、散乱、放逸等。烦恼的升起让我们痛苦，让我们残忍地伤害别人。所以不去除烦恼，就无法达到真正的快乐。通过禅修也让佛弟子最终体证四圣谛，摆脱生死轮回的苦，获得心灵的解脱。

奉行佛法能保护我们不受邪恶力量的侵害，让我们获得更大的自信和提升心灵的力量。当心变得强大就会有勇气面对困难。

皈依三宝之僧宝

僧宝，这里的僧指圣者僧伽。这些圣僧伽通过修行佛法，真正证悟了四圣谛，灭除了烦恼，成为一位慈悲、无害的圣者，他们的行为可以作我们楷模。我们皈依僧团，因为他们是佛法的耕耘者、实践者、体证者。他们舍弃家庭、遵守戒律，过着清苦的生活，全身心投入佛法研究和禅修实践中。二千五百年来，他们不辞辛劳地将佛法推广到世界各地。他们引导人类实践正道、过着神圣的生活。僧团通过开示佛经，将佛陀的教诲重新展现给我们，使佛法能够延续至今。他们依法奉行，从普通人修行至圣洁的人，给予我们强大的信心。

我们皈依三宝就是皈依佛法僧的德行。在没皈依之前，要了解三宝的德行。否则，盲信无法建立稳固的信心。

五、坚定信心

皈依三宝只是一个起步。要对三宝信心坚定，就要实践佛陀的教法——培育对因果法则的正见，从善止恶，通过善念和禅修来净化自己的心灵。否则，一个人对三宝的信心是不稳固的。

我有一位学生，她的母亲是很虔诚的佛教徒，时常去寺院服务。有一天母亲出门散步时遇到车祸，不幸去世。不久后，她的哥哥又得了不治之症，她的先生也得了癌症。她向我哭诉：“我妈妈是多么虔诚的佛教徒呀，为什么会被车撞，死于非命？”诸多不幸接连发生，她对三宝的信心开始动摇，以至于看到佛像也不愿意礼拜。这都是因为她不了解因果法则。

她只看到亲人今生的善业没有得到善报，信心就受到了挑战。因果法则牵涉多世的因缘，今生的善业未必在今生成熟、产生善报。过去世由于无明、不了解因果，我们可能犯下杀生、偷盗、邪淫等不善业，这些过去世所造的恶业可能在今生成熟，苦报就呈现了。恶有恶报，谁也逃不了。法律有时没办法惩罚恶人，但是因果业报是全世界最公平的，每一个人都要偿还自己造的恶业。所以不了解业的运作规律，只用今生短浅的眼光来看待自己家庭发生的不幸，会信心大减。

经过反思，她告诉我，她变得对三宝不恭敬是因为过去拜佛时都是有所求的——求一家平安、事业顺利。所以，当家人遭遇不幸时，她的信心也就动摇了。当人生遇到不如意时，如生意失败、生病、婚变等，一些佛

教徒便六神无主、惊慌失措、随波逐流。比如，听到身边的人说拜一些鬼神、神器（神牌、神链、符头）很灵，由于内心的脆弱和贪婪，他们就会跟着去求鬼神给予保护、给予财运等。佛陀已明确指出，神明还有贪、瞋、痴，不应该是我们膜拜和祈求的对象，否则可能会被那些自诩为神明代言人蒙骗，被骗财又失身于他们。我期盼佛弟子明智一点，切记我们是自己业的主人，现在所遇到的困难可能是过去所造下的不善业所致，应当把此痛苦的因缘化做观无常、苦、无我的难得机会，来提升自己心灵的力量。

佛弟子有所求——求家人平安、事业顺利、身体健康、财源广进，这本无可厚非，因为追求幸福快乐的生活是每一个人的愿望。但我们想要什么，就要自己去努力创造可以促成愿望达成的因缘：如想要钱财，便要努力工作、不忘布施；想要健康，便要少发脾气、注意生活规律等；想要平安，就要持戒、遏止一切恶行。我希望佛教徒明白：幸福快乐是要自己去创造，而不是求神明得来。

六、受持皈依

怎样皈依三宝呢？一般，上座部传承的皈依都是向一位法师请求三皈依。我们先顶礼三拜，然后法师会给三皈依。法师会先要求弟子礼赞佛陀三声：

Namo tassa Bhavagato Arahato Sammā Sambudhassa
禮敬世尊，阿羅漢，正等正覺者。（念三次）

然后弟子跟着法师念：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

我以佛陀為皈依處。

我以佛法為皈依處。

我以僧伽為皈依處。

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

第二次，我以佛陀、佛法、僧伽為皈依處。

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

第三次，我以佛陀、佛法、僧伽為皈依處。

受持这三皈依，你就成为佛弟子了。若没有法师给弟子受三皈依，自己可以在佛前受三皈依。如果不会念

巴利文，可以念中文：“尽形寿我皈依佛，尽形寿我皈依法，尽形寿我皈依僧。从今日开始，我已经受了三皈依，我就是佛弟子。”我们通过这种皈依的方式成为佛弟子。皈依后，佛弟子每一天都要念三皈依，加强自己的信心。

一般的皈依仪式，我们要顶礼三拜佛法僧。中国佛教徒可能不太接受对三宝顶礼三拜这个仪式，而在上座部佛教这是很普遍的事情。为什么要顶礼三拜佛法僧呢？这是对佛法僧的敬仰，也是教导我们要谦卑，谦卑让法很容易流到心中去。相反，我慢很强的人认为自己了不起，而这恰恰是修行的一大障碍，使人不得同修和老师的喜爱。

皈依了三宝成为佛弟子之后，我们尽量让自己的言行符合“**諸惡莫做，眾善奉行，自淨其意**”的教法。因此我们要不断地调整自己的思惟和言行，了解因果法则，树立正见。

让三宝指引我们走向光明吧！

七、礼佛不是偶像崇拜

皈依后，一般佛教徒的家里都会供奉佛陀的塑像来表示对佛陀的崇敬。但这并不是偶像崇拜。偶像崇拜一般指人们以各种男神祇的塑像或画像做为祷告的对象。祷告者要求神祇指引和保护他们、赐予他们健康和财富、满足他们的各种需求，甚至要求神祇为他们赎罪。

佛教徒礼拜佛陀的塑像是为了纪念、尊敬、瞻仰这位世界上最伟大、最有智慧、最仁慈、曾经无私地为人类指引迷途、做出巨大贡献的“人”。所以礼拜佛像是为了追思佛陀的功绩，并愿意追随佛陀的典范和他的教诲，而不是对木雕、石刻或金属塑造的偶像进行膜拜。

八、皈依三宝可以消除内心的恐惧

忆念三宝可以增长信心，消除我们的恐惧。

世尊在《旗帜顶端经》（相应部 11：3）中这样说：

比丘们！在林野、树下，或空屋中，如果感到害怕，你们应该随念佛陀，就不会感到害怕。

如果你们没想起世间最胜的佛陀，那时你们应该忆念法；如果你们没想起法，那时你们应该忆念带来无上福田的僧团。比丘们！这样想起佛、法和僧，因害怕而身体僵硬、身毛竖立的情况将不存在。

思惟修习

- 一、为什么要皈依？
- 二、什么是佛教的特色？
- 三、简述三宝的功德。
- 四、为何佛弟子不求鬼神？
- 五、如何受持皈依？皈依后要做什么？
- 六、想要幸福快乐的生活，佛弟子应该如何做？